



Recepten
Carta

Ruud 's Kookboek

817 recepten
(Carta2008-Dick)

Inhoudsopgave.

1. Aardappelballetjes 3
2. Aardappelsalade 11
3. Aardbeien en meloenbolletjes in honing-citroensaus en cantuccini
4. Aardbeien uit de wok met citroenijs
5. Aardbeiendessert 2
6. Addertje onder het gras
7. Amuse van gemarineerde zalm
8. Ananas cooler
9. Ansjovispesto
10. Apricot cooler
11. Arape à la marinera
12. Ardeens kaasgerechtje met peren
13. Asperges á la nature
14. Aspergesalade met aardappeltjes en peultjes
15. Aspergesalade met gepocheerd ei
16. Auberginepiroshki
17. Auberginepuree
18. Auberginepuree met yoghurt
19. Aubergines met tahina
20. Auberginesoep met rode peper
21. Avocado-eiersaus
22. Avocado ijs
23. Avocadosalade met grijze garnalen
24. Aziatisch haringhapje
25. Aziatische visschotel met roma-tomaat
26. Äplermagronen mit apfelschnitzen (macaroni met appelcompote)
27. Babi ketjap 7
28. Basisrecept varkensfiletrollade
29. Basisrecept voor verse (lint)pasta
30. Beiers kalfsvlees
31. Biefstuk- en sjalotrolletjes
32. Biefstuk bachten de kuppe
33. Biefstuk met aardappelblokjes in rucola-roomsaus
34. Biefstuk met ajuinsaus
35. Blinde vink met bleekselderijstampotje
36. Bobotie (mild gekruid lamsgehakt)
37. Boerenkool-worstsaus
38. Bolognesesaus 4
39. Bonte Kroatische salade
40. Boontjes met geitenkaas en citroenboter
41. Bosnische pasteitjes
42. Bospeenbundeltjes met rauwe ham
43. Bouillon met tempura
44. Bourgogne cobbler
45. Bourgondische kalfsragoût
46. Braadschotelkarbonades
47. Braadworst met gekruide tomatenrijst
48. Broccolisoepe met zeevruchten
49. Broccolitaart 5
50. Brochettes met niertjes
51. Bruine borstjes met bier en honing
52. Bulgaarse stoofschotel
53. Butaniko no dango
54. Cannelloni ripieni di zucchini, peperoni, basilico e ricotta (cannelloni gevuld met courgette, paprika, basilicum en ric)
55. Champignons à la crème 2
56. Chinese komkommer-hamschotel
57. Chinese koolschotel met quorn
58. Chinese mini-rollades met sojasaus
59. Chinese spareribmarinade
60. Chow fan (Chinese gebakken rijst)

61. Ciabattina-toast met paprikasalade
62. Couscous met shoarma en sperziebonen
63. Creoolse pindasoep uit Brazilië
64. Crème chantilly (roomsoep met linzenpuree)
65. Curry met kip en ananas
66. Currysoep met glasnoedels
67. Dahl
68. Dashi 1 (basisbouillon)
69. Dashi 2
70. Dashi 3
71. Dashibouillon met tofu en asperges
72. Desserttaart met mascarpone en fruit
73. Diverse Limburgse vlaaien
74. Dolmas? Dolletjes!
75. Doorregen rollade in rode wijnsaus
76. Doughnuts
77. Douhgnuts met rode grapefruit
78. Dressing voor veldsla
79. Driekoningenbrood
80. Druiven-notentaart
81. Drumsticks met zwarte kersen en puree
82. Duitse kokos-karnemelkcake
83. Een niet alledaagse pizza
84. Eend op Vlaamse wijze
85. Eendenborst
86. Eendenborst met kersen en Echte Kriek van Verhaeghe
87. Eendenborst met raapjes
88. Eendenborstfilets met kersen en Kriek Boon
89. Eenpersoons-appeltaartjes
90. Eierkoeken 3
91. Eierkoekjes
92. Elleboogjespastasalade met provolone
93. Engelse fruitcrumble
94. Engelse kerstcake 2
95. Engelse kwarktaart uit de oven
96. Engelse peperkoek
97. Engelse zoetzure ribbetjes
98. Entrecôte met in bier gestoofde uien
99. Exotisch schuim
100. Exotische vleesragoût
101. Faisan de la Forestière
102. Fantasiaquiche met pinda's
103. Fantasia-macaroni met kip en boterbonen
104. Feestelijke gehaktrol met groene kruiden
105. Filetlapjes met ananas en gember
106. Filetlapjes met tomaat en bacon
107. Finse kruidkoek
108. Flamiche (kaastaart)
109. Flensjestaart
110. Flora cooler
111. Franse kersentaart
112. Franse kwarkbol
113. Franse maaltijdsandwich met paté
114. French toast
115. Fricandon
116. Friese duimpjes
117. Friese suikerbroodjes
118. Frisse tomatensoep met garnalen
119. Fruit uit de wok
120. Fruitsalade met roomsaus
121. Fusilli alla puttanesca (spiraalmacaroni met olijvensaus)
122. Gamba's naturel
123. Gamba's op een bedje van groenten
124. Gambas en salsa de tomate picante (garnalen in gekruide tomatensaus)

125. Gans
126. Gargamels kaas-toverpot
127. Garnalen-noedelsoep
128. Gebakken eiwitschuim met verse aardbeien
129. Gebakken kippenvleugeltjes met paprika
130. Gebakken lamskoteletjes met romige tomatensaus en knoflook
131. Gebakken tomaatjes
132. Gebonden tomatensoep
133. Gebraad van wild zwijn met honing
134. Gebraden kalfsfricandeau in ansjovissaus
135. Gebraden kalfsfricandeau in roomsaus
136. Gebraden kalfsfricandeau op Franse wijze
137. Gebraden konijn met saus á la Talpag
138. Geflambeerde ananas
139. Gefrituurd varkensvlees
140. Gegratineerde andijvieschotel
141. Gegratineerde koolrabi-gehaktschotel
142. Gegrilde ananasspiesen
143. Gegrilde hamlapjes met roergebakken taugé
144. Gegrilde lamskoteletten met citroen-dragonboter
145. Gegrilde stukjes met roomkaasaardappeltjes
146. Gegrilde zalm met citroentortellini
147. Gehakt in mosterdsaus
148. Gehaktbal met hartige vulling
149. Gehaktbal voor twee
150. Gehaktballen 1
151. Gehaktballen 2
152. Gehaktballen 3
153. Gehaktballen 4
154. Gehaktballen met shoarmakruiden
155. Gehaktballetjes in bierbeslag
156. Gehaktballetjes in curryroomsaus
157. Gehaktballetjes in paprikasaus
158. Gehaktballetjes in spek
159. Gehaktballetjes met komkommersalade
160. Gehaktballetjes met paddestoelenjus
161. Gehaktballetjes met paprika
162. Gehaktballetjes met pindakaas en groenten
163. Gehaktballetjes Romanoff
164. Gehaktballetjes voor bij de borrel
165. Gehaktbrood 1
166. Gehaktbrood 2
167. Gehaktbrood 3
168. Gehaktbrood 4
169. Gehaktbrood met kaas
170. Gehaktbrood met pecannoten
171. Gehaktbroodje 'Suisse'
172. Gehaktbroodje met kaas
173. Gehaktbroodje met warme abrikozenchutney
174. Gehaktcurry met uien
175. Gehaktkoekjes onder de grill
176. Gehaktpie met bosvruchtensaus
177. Gehaktrolletjes
178. Gehaktschijven á la babi panggang
179. Gehaktschotel met aardappel en tomaat
180. Gehaktschotel met aubergine
181. Gehaktschotel met een aardappel-pestodakje
182. Gehaktschotel met appel en puree
183. Gehaktverrassing
184. Geitenkaas-kruidensaus
185. Geitenkaastaartjes
186. Gekarameliseerde appel en roquefort op roggebrood
187. Gekarameliseerde appelpannenkoekjestaart met slagroom
188. Gekarameliseerde bananen in fillodeeg

189. Gekarameliseerde zoete aardappelen
190. Gekarameliseerde zoete uien met slavink en puree
191. Gekoelde zomersoep
192. Gekookte asperges met beurre blanc
193. Gekookte mosselen met romige knoflooksaus
194. Gekookte zee kreeft à la nage
195. Gekruide bananenchips
196. Gekruide gehaktballetjes
197. Gekruide medaillons van varkenshaas
198. Gekruide mosselen 2
199. Gekruide salade van rundsvlees
200. Gekruide sardines
201. Gelat de crema de Catalana (ijs met crème brûlée)
202. Gelato affogato al cafe (ijs met espresso)
203. Gelato con salsa cappuccino (ijs met cappuccinosaus)
204. Gelderse schijf met gebakken kidneybonen
205. Gelderse stimp-stamp
206. Gele pompoenrisotto met spekjes
207. Gemarineerd en gevuld varkensribstuk met pruimen en kruidenspätzli
208. Gemarineerd konijn of haas
209. Gemarineerd shoarmavlees
210. Gemarineerd varkenshaasje
211. Gemarineerd varkensvlees met geroosterd sesamzaad
212. Gemarineerd varkensvlees met groene groenten
213. Gemarineerde aardappelen met pompoen
214. Gemarineerde champignons
215. Gemarineerde champignons in balsamico en tijm
216. Gemarineerde courgette 1
217. Gemarineerde courgette 2
218. Gemarineerde gamba's
219. Gemarineerde garnalen 1
220. Gemarineerde garnalen 2
221. Gemarineerde jakobsnoten met avocado
222. Gemarineerde karbonades
223. Gemarineerde lende biefstuk
224. Gemarineerde mosselen 2
225. Gemarineerde mosselen met citroen
226. Gemarineerde Noordzeekrab en carpaccio van St jakobsschelpen
227. Gemarineerde quorn met ananas
228. Gemarineerde ribkoteletten
229. Gemarineerde spareribs
230. Gemarineerde St jakobsschelpen met nieuwe aardappel, witte truffel en gekonfijte tomaat, roereitje met truffel en groe
231. Gembertaart
232. Gepocheerde scholfiletrollotjes met spaghetti en gerookte zalm
233. Gerookte paling op aardappel-spinaziesalade
234. Gevulde paprika met stoomgroenten
235. Griekse vink met doperwtjes en munt
236. Groentecarpaccio met tiggergarnaal en kerrie-ijs
237. Haaskarbonade met ananas-mosterdsaus
238. Haaskarbonades met kruidenjus
239. Hakata-mushi (gestoomd varkensgehakt)
240. Halloween Barmbrack
241. Halwa (gekruide grieskoekjes uit India)
242. Hammousse
243. Haring in citroenmarinade
244. Haver moutpannenkoekjes
245. Hazelnoot-kastanje crêmetaart
246. Hei jiao niu rou (biefstuk met drie soorten peper)
247. Heldere tofusoep
248. Herfst risotto met gemengde paddestoelen, doperwtjes en gebakken bacon
249. Hieringslaaj (Limburgse haringsalade)
250. Honingijs 2
251. Ierse lamsstoofpot

- 252. IJs recepten van Canderel
- 253. IJskoffie met lobbige room
- 254. IJssoufflé met aardbeien 2
- 255. In karnemelk gepocheerd lamsvlees
- 256. Indiaas amandelijs
- 257. Indiase kip
- 258. Indisch lamsgehakt
- 259. Indonesische speklapjes
- 260. Inktvisringen
- 261. Irish stew 4
- 262. Irish stew 5
- 263. Irish stew 6 (lamsfricandeau met aardappeldakje)
- 264. Italiaanse maaltijdsoep met spinaziecrostini
- 265. Italiaanse tomatensoep 4
- 266. Italiaanse tomatensoep met mozzarellabrood
- 267. Italiaanse tonijnsalade met olijvenbrood
- 268. Jachtsaus met spek en champignons
- 269. Jacket potato met tonijn en spinaziesalade
- 270. Japans voorgerecht
- 271. Japanse carpaccio
- 272. Japanse knoflooksoep
- 273. Japanse rosbiefrolletjes
- 274. Japanse varkensbiefstukken
- 275. Kabeli pilau (kip met rijst uit Afghanistan)
- 276. Kabeljauwstoof met boontjes
- 277. Kalfsblindevinken
- 278. Kalfskoteletten met room
- 279. Kalfsschenkel
- 280. Kalfsschenkel op Münchener wijze
- 281. Kalkoenfilet met appel-cranberrycompote
- 282. Kaneelijs 2
- 283. Kapucijners met spek
- 284. Karbonades in Bière d'Aubel
- 285. Karbonades met ananaspiccalilly
- 286. Kastanje-ijs
- 287. Kastanjesoepje met appel
- 288. Kempens voorgerecht
- 289. Kerrierisotto met gevulde champignons
- 290. Kersenstrudel
- 291. Kinoko no aemono (champignons met een dressing van lente-uitjes)
- 292. Kip-pestococktail met asperges
- 293. Kip-sperziebonencurry met eieren
- 294. Kip kohlapuri
- 295. Kip met Gruyèrekaassaus
- 296. Kip met kaaskorstje en tomatensalade
- 297. Kip met kaassaus
- 298. Kip met kerriesaus
- 299. Kip met kersen in croissantdeeg
- 300. Kip met knoflook 2
- 301. Kip met knoflook en olijven
- 302. Kip met knoflook en paprika's
- 303. Kip met knoflook op Spaanse wijze
- 304. Kip met kokos en witte mini-aubergine
- 305. Kip met komijn
- 306. Kip met kouseband
- 307. Kip met kreeft en chocolade
- 308. Kip met krieke, abrikozen in kriekebier
- 309. Kip met marmelade en Gueuze
- 310. Kip met mosterd
- 311. Kip met oesterzwammen
- 312. Kip met olijven 2
- 313. Kip met olijven 3
- 314. Kip met paprika
- 315. Kip met peultjes

316. Kip met pittige pindasaus
317. Kip met rauwe ham en slagroom
318. Kip met rode currypasta en cashewnoten
319. Kip met room
320. Kip met rozemarijn
321. Kip met sesamzaadjes
322. Kip met sherry en sinaasappel
323. Kip met sherryazijn en dragon
324. Kip met sinaasappel en koriander
325. Kip met sinaasappelsaus
326. Kip met sjalotjes
327. Kip met spek
328. Kip met tomatensaus
329. Kip met tuinkruiden
330. Kip met venkel
331. Kip met venkel en dragon
332. Kip met Verboden Vrucht
333. Kip met verse kruiden en appel
334. Kip met voorjaarsgroenten
335. Kip met zigeunersaus
336. Kip met zuurkool
337. Kip murgh met dahl
338. Kip Normandie (gevlude scharrelkip met appel en rozemarijn)
339. Kip op Vlaamse wijze
340. Kip op z'n Marokkaans
341. Kip piri piri met sinaasappel
342. Kip Provençal (kippenpootjes met pistou)
343. Kip stroganoff 2
344. Kip sweet chili met pinda-groenten
345. Kip tandoori 1
346. Kip tandoori 2
347. Kip teriyaki 3
348. Kip tikka
349. Kip tikka masala
350. Kip uit de Provence
351. Kip uit Oost-Vlaanderen
352. Kipburger met coleslaw
353. Kipcurry
354. Kipcurry met ananas en cashewnoten
355. Kipcurry uit Goa
356. Kipcurry uit Pakistan
357. Kipdrumsticks met gemengde salade
358. Kipfantasie
359. Kipfilet gevuld met champignons, gerookte ham en La Trappe Blond
360. Kipfilet gevuld met komijnekaas en gember
361. Kipfilet Hawaiï
362. Kipfilet in bladerdeeg 2
363. Kipfilet in bladerdeeg uit de combi-magnetron
364. Kippenbouten uit de oven
365. Kippenlevertjes met jonge bladsla met appel en croutons
366. Kir
367. Koe lo yuk
368. Kokos-samosa's
369. Komkommer-kruidensaus
370. Kruidige spinazie met kikkererwten
371. Kwark drie-in-de-pan
372. Kwarkflammerie
373. Kwarksoufflé
374. Lamb chops
375. Lamscurry 1
376. Lamscurry 2
377. Lamscurry 3
378. Lamscurry 4
379. Lamscurry 6

- 380. Lamsgehaktballen 1
- 381. Lamsgehaktballen 2
- 382. Lamsgehaktbrood met appel en havervlokken
- 383. Lamsjus
- 384. Lamskoteletjes Dijon
- 385. Lamskoteletjes met bonenfricassée
- 386. Lamskoteletjes met gekonfijte uitjes
- 387. Lamskoteletjes met komkommer-knoflooksaus
- 388. Lamskoteletjes met rozemarijn
- 389. Lamskoteletjes met rozemarijn en tomaat
- 390. Lamskoteletten
- 391. Lamskoteletten in vermoutmarinade
- 392. Lamskoteletten met komkommer-muntsaus
- 393. Lamskoteletten op groenten
- 394. Lamslappen
- 395. Lamspilav
- 396. Lamsschotel met witte bonen gestoofd in Franse wijn
- 397. Lamsschouder met kruiden
- 398. Lamsstoofschotel met krieltjes en peultjes
- 399. Lamstongetjes uit Ierland
- 400. Lamsvlees met rozijnen, gestoofd in Liefmans Goudenband
- 401. Lamsvlees met sinaasappel-muntsaus
- 402. Leidse kalfskotelet
- 403. Lekkerbekje met fijne groentepuree
- 404. Lekkerbekje met knoflook-limoensaus
- 405. Leverpâté
- 406. Lintmacaroni met ansjovis en paprika
- 407. Lintmacaroni met asperges en zalm
- 408. Lintmacaroni met gemengde vissaus
- 409. Lintmacaroni met gerookte kip en zomergroenten
- 410. Lintmacaroni met hazenpeper
- 411. Lintmacaroni met oesterzwammen-saliesaus
- 412. Lintmacaroni met rundvlees en prei
- 413. Lintmacaroni met spinazie en magor
- 414. Lintmacaroni met tomaten en gehakt
- 415. Lintmacaroni met truffelsaus
- 416. Lintnoedels met zeetong en asperge
- 417. Maaltijdsalade met gebakken aardappels, cashewnoten en feta
- 418. Maanzaadstrudel
- 419. Macaroni-courgettetaart
- 420. Macaroni-timbaaltje met tomaten-basilicumsaus
- 421. Macaroni-tonijnsalade
- 422. Macaroni met gorgonzolasaus
- 423. Macaroni met hamsaus
- 424. Macaroni met varkensvlees en ananas
- 425. Macaronisalade met kip, tomaat en flageolets
- 426. Macaronischotel van varkenspoelet
- 427. Macaronitaart met gorgonzolasaus
- 428. Madeira cobbler
- 429. Manhattan cooler
- 430. Mayonaise 2
- 431. Mediterrane groenten met asperges
- 432. Meloen met rauwe ham 2
- 433. Met romige tonijn gevulde aardappel
- 434. Met roquefort gevulde vleesballetjes
- 435. Mexicaanse groenten met ham
- 436. Mexicaanse risotto
- 437. Miesoep met wakamé en garnalen
- 438. Mimosatomaat op een kleurige spiegel van kipgelei
- 439. Miso-soep 1
- 440. Miso-soep 2
- 441. Miso-soep met garnalen en gebakken tofu
- 442. Moghlai kip met amandelen en rozijnen
- 443. Monchoutaart 5

- 444. Mosselen met citroenroom
- 445. Mosselen met glaspasta uit de wok
- 446. Mosselen met grotchampignons in roomsaus
- 447. Mosselen met Gueuze
- 448. Mosselen met knoflookmayonaise
- 449. Mosselen met kokosmelk en koriander
- 450. Mosselen met look en mosterdsaus
- 451. Mosselen met mosterd-biersaus
- 452. Mosselen met parmezaanse kaas
- 453. Mosselen met roomsaus en kerrie
- 454. Mosselen met Roquefortsaus
- 455. Mosselen met sjalottenroomsaus en Provençaalse kruiden
- 456. Mosselen met Spaanse peper, curry en witte wijn
- 457. Mosselen met spinazie, lookroom, korstjes
- 458. Mosselen met tomaten look en koriander
- 459. Mosselen met tomaten op Portugese wijze
- 460. Mosselen met venkel 3
- 461. Mosselen met venkel, spekjes en Noilly Prat
- 462. Mosselen met witlof, tomaat en Madeira
- 463. Mosselen met witte wijn en een Hollandaise van bieslook
- 464. Mosselen met witte wijn en graanmosterd
- 465. Mosselen op de wijze van de chef
- 466. Mosselen op Italiaanse wijze
- 467. Mosselen op z'n Vlaams
- 468. Mosselen uit Antwerpen
- 469. Mosselen uit de wok 2
- 470. Mosselen van de zeeman
- 471. Mosselflan met twee aroma's
- 472. Mosselfritot
- 473. Mosselfrittata met remouladecrème en gefrituurde mosselpijpjes
- 474. Mosselhapje alla Carbonara
- 475. Mosselkes op z'n Vlaams
- 476. Mosselpakketjes met Ganda ham, fijne groentjes en Passendale Bier
- 477. Mosselpannetje met venusshelpen
- 478. Mosselpotje met garnalen en saffraan
- 479. Mosselpotje met groene kruiden onder bladerdeegdakje
- 480. Mosselpotje met paprika's en salie
- 481. Mosselpotje met venkel en pernod
- 482. Mosselpotjes
- 483. Mosselragoût met champignons
- 484. Mosselsalade 2
- 485. Mosselsalade 3
- 486. Mosselsalade 4
- 487. Mosselsalade met citroenmayonaise
- 488. Mosselsalade met zoetzure paprika
- 489. Munt-ijs met chocoladesaus
- 490. Muntsorbet met rode vruchten
- 491. Noedel-kippensoep
- 492. Noedels met paksoi en wokfruit
- 493. Noedelsalade met ham
- 494. Noedelsoep 2
- 495. Noedelsoep met tahoe
- 496. Noodlesoep met reepjes vlees en shii-take paddestoelen
- 497. Normandische lamskoteletjes
- 498. Notennasi met gerookte kipreepjes
- 499. Oosters lamsgehaktbrood
- 500. Oosterse fusilli met groenten
- 501. Oosterse lamskoteletten
- 502. Oosterse risotto met tuinbonen en asperges
- 503. Oosterse rosbeef
- 504. Orange cooler
- 505. Ossobucco uit de römertopf
- 506. Ovenschotel met champignonsoep
- 507. Ovenschotel met gehakt en venkel

- 508. Ovenschotel van prei, gehakt, aardappelen, kaas en tomaat
- 509. Paddestoelenragoût met groene peper
- 510. Paddestoelenrisotto
- 511. Paddestoelenstoofpot
- 512. Paella met kip
- 513. Paksoi met bamboe en gehaktbal
- 514. Palmharten in kaassaus
- 515. Palmharten met hesp
- 516. Paprika-haasje
- 517. Paprikasaus
- 518. Paradise cobbler
- 519. Pasta-tonijnsalade
- 520. Pasta in tonijn-peterseliesaus
- 521. Pastasalade met gorgonzola en verse abrikozen
- 522. Pastasalade met groenten
- 523. Pastasalade met pastrami
- 524. Pastasalade met rode pesto en kip
- 525. Pastasaus
- 526. Pasteitjes met kalfsragoût en St. Adriaans abdijbier
- 527. Pesto-mosselhapje
- 528. Pesto 2
- 529. Pesto alla Genovese van Carluccio
- 530. Pesto van gedroogde tomaten
- 531. Pestopasta met kalkoen
- 532. Pestopenne met surimi
- 533. Pestosaus met tomaat en kappertjes
- 534. Peterselie-citroenrisotto
- 535. Peterselie-knoflooksaus
- 536. Peterseliemousse met oesters
- 537. Peterseliepesto
- 538. Peterseliesaus
- 539. Petit four van groene asperges met langoest en golden
- 540. Petti di pollo alla zitrone (gebakken kipfilet met citroen)
- 541. Phad thai (Thaise noedelsalade)
- 542. Picatta alla Milanese (kipfilet in een kaasjasje)
- 543. Piendang ayam (sajoer kip)
- 544. Pikant varkensvlees met groenten en cashewnoten
- 545. Pikante garnalen met vermicelli
- 546. Pikante kokossaus
- 547. Pikante macaronischotel met knakworst
- 548. Pikante mosselensaté
- 549. Pikante spaghetti
- 550. Pikante Surinaamse pindasoep
- 551. Pilav 2
- 552. Pilav met kip en abrikozen
- 553. Pilav met kip en walnoten
- 554. Pilav met perzik
- 555. Pinci met pesto, parmaham en courgettebloembeignet
- 556. Pinda-paksoisoep
- 557. Pinda bravoe (pindasoep)
- 558. Pindasoep 3
- 559. Pindasoep met bakbanaan
- 560. Pipis com Molho de piri-piri (piepkuiken met piri-pirisaus uit Portugal)
- 561. Pisang goreng 3
- 562. Pita's met garnaletomatensalade
- 563. Pita met lamsshoarma
- 564. Pitabroodjes met rijstsalade en yoghurt sesamsaus
- 565. Pitapuntje met makreelsalade
- 566. Pittig gekruide gehaktballetjes in De Verboden Vrucht
- 567. Pittig gestoofd lamsvlees met broccoli
- 568. Pittig trio van oesters
- 569. Pittig varkensvlees met groenten
- 570. Pittige bonensoep
- 571. Pittige bonensoep met rookworst

- 572. Pittige gehaktballetjes 2
- 573. Pittige geroosterde quornfilets met paprika-roomsaus
- 574. Pittige gevulde tomatensoep
- 575. Pittige kikkererwten met kokosgroenten
- 576. Poffertjes met roomijs en karamelsaus
- 577. Pompoenchutney
- 578. Praliné-ijs
- 579. Provençaalse knoflooksaus
- 580. Ragoût met La Gauloise
- 581. Ravioli met prei-hamsaus
- 582. Ribbetjes met kool
- 583. Ribbetjes uit de Pacific
- 584. Rijnwijn cobbler
- 585. Rijstpilav met paprika en lamsvlees
- 586. Risotto 3
- 587. Risotto alla Milanese
- 588. Risotto met prei en garnalen
- 589. Rocketsalade met citroenkip
- 590. Rode leeuw
- 591. Rode port cobbler
- 592. Roerbak met vegetarische groenteschijf
- 593. Roerbakgroenten met mie en een ketjap-sherrysaus
- 594. Roergebakken koolraap met groene kool
- 595. Roergebakken lamsoor met varkenshaasreepjes
- 596. Roergebakken lamsvlees met Mexicaanse kruiden
- 597. Roergebakken mie met gehaktballetjes in zoetzure saus
- 598. Roergebakken mie met grote garnalen
- 599. Roergebakken paksoi met varkensvleesreepjes
- 600. Roergebakken prei met lamsvlees
- 601. Roergebakken spitskool met spekjes
- 602. Roergebakken tijgergarnalen met chili's
- 603. Roergebakken tilapia met chilisaus en sugarsnaps
- 604. Roergebakken tropisch fruit
- 605. Roergebakken varkenshaas met groene asperges
- 606. Roergebakken vis met krieltjes
- 607. Roergebakken witlof met varkensvlees
- 608. Rog met rode peperolie en mergpompoen-spaghetti
- 609. Rojoes a moda do Minho
- 610. Rollade met abrikozen
- 611. Romeins paasbrood
- 612. Romeinse stracciatella
- 613. Romeinse varkensoester met witte bonensalade
- 614. Romige andijvie-aardappelschotel
- 615. Romige andijviestampot met gehakt
- 616. Romige appeltaart
- 617. Romige aspergesoep met peultjes
- 618. Romige aspergesoep met zalm en kervelolie
- 619. Romige bieslooksaus met gerookte kip
- 620. Romige champignonsaus
- 621. Romige chocoladesaus
- 622. Romige courgettesoep met poulet
- 623. Romige garnalencurry
- 624. Romige haring-aardappelsalade
- 625. Romige kalfsreepjes met peultjes
- 626. Romige kalkoen met kruidenrijst
- 627. Romige kerriekip
- 628. Romige kersentaartjes
- 629. Romige knolselderijsoep 1
- 630. Romige knolselderijsoep 2
- 631. Romige lamssstoof
- 632. Romige paddestoelensaus 2
- 633. Romige pasta met kalfsreepjes en wortel
- 634. Romige pasta met Noordzeegarnalen en broccoli
- 635. Romige pasta met paprika en ham

- 636. Romige pasta met spinazie en Italiaanse quornstukjes
- 637. Romige pestosaus
- 638. Romige soep met gerookte schelvis
- 639. Romige venkelsoep met worteltjes
- 640. Roomboter amandel-notenstol met beenham en kaas
- 641. Rouille 1
- 642. Rozet van rode biet en knolselder met kruidige scheutensalade en walnoten
- 643. Rujak manis (pittige salade van fruit en groenten)
- 644. Rumtaart 3
- 645. Salade met varkensvlees, peren en pijnnoten
- 646. Salade van knolselderij en pastinaak
- 647. Salade van ravioli met romige peterseliesaus
- 648. Salade van roergebakken groene asperges en varkenshaas
- 649. Salade van schelpjespasta met zalm
- 650. Saté boemboe roedjak
- 651. Satésaus met komkommer en taugé
- 652. Schelpjespastasaladetaart met zalm
- 653. Schnitzel met gegrilde courgette
- 654. Schorseneren-roomsaus
- 655. Schwarzwälder kirschtorte 2
- 656. Scones 5
- 657. Screwdriver
- 658. Seafood potjie (zeevruchtenstoofschotel)
- 659. Sedanini met pikante paprika
- 660. Sehikan (rode rijst)
- 661. Selderij-linzenstampot
- 662. Selderijsalade
- 663. Selderijstampot met gorgonzola
- 664. Semifreddo met karamelsinaasappels
- 665. Seroendeng 5
- 666. Servisch rijstgerecht
- 667. Servische ajvar
- 668. Servische bonensoep 1
- 669. Servische bonensoep 2
- 670. Servische bonensoep 3
- 671. Servische kaassoufflés
- 672. Sesam-sinaasappeldressing
- 673. Sgombro alla Pugliese (makreel uit Apulië)
- 674. Shami kabab
- 675. Shanghai groenteschotel met sesamzaad
- 676. Shashlik
- 677. Shaun Hills St Jacobsschelpen met lizensaus
- 678. Sheperd's pie met mosselen
- 679. Shepherd's pie
- 680. Sherry cobbler
- 681. Sherrymosselen uit de wok
- 682. Shiitake-champignonsaus
- 683. Shoarma
- 684. Shogu yaki (gebakken vlees)
- 685. Siamese kip
- 686. Siciliaanse pasta met venkel, saffraan en quorn
- 687. Siciliaanse sardientjes
- 688. Sill in appelmoesje en wodka
- 689. Sinaasappel-tomatensaus
- 690. Sinaasappelkip uit de oven met gebakken krieltjes
- 691. Sinaasappelmossele uit de wok
- 692. Sinaasappelsaus
- 693. Sinaasappelschuimpjes
- 694. Sinaasappelsterren 2
- 695. Sinaasappeltiramisu
- 696. Slaatje van ananas, avocado en krab
- 697. Slaatje van bloedsinaasappel
- 698. Slaatje van eendenfilet

- 699. Snelle pasta met wokreepjes en champignons
- 700. Spaghetti aglio e olio 3
- 701. Spaghetti met spinaziesaus en roquefort
- 702. St Jacobsnoten met kroket van ganzenlever, zwarte truffel, salade van witlof
- 703. St Jacobsschelpen in wijnsaus
- 704. St Jacobsschelpen met boschampignons
- 705. Stampot met roerbakreepjes
- 706. Strikjes met geitenkaas en tuinkruiden
- 707. Taboulesalade met lamskoteletjes en doperwtenguacamole
- 708. Tagliatelle met varkensreepjes
- 709. Tagliatelle met walnotensaus
- 710. Tandoori chicken
- 711. Tandoori murgh massaledarh
- 712. Tarator (komkommersalade)
- 713. Taratur bi tahini
- 714. Tarte tatin 6
- 715. Tempura
- 716. Teppan-yaki
- 717. Thaise nasi met kalkoen
- 718. Tikka-kipspitjes
- 719. Toast kannibaal
- 720. Tomaten-lintmacaroni met twee sauzen
- 721. Tomatensalade 3
- 722. Tomatensalade met olijven en kappertjes
- 723. Tomatensalade met taugé
- 724. Tomatensalade uit Joegoslavië
- 725. Tomatensaus «balsamico»
- 726. Tomatensaus 2
- 727. Tomatensaus met courgette en olijven
- 728. Tomatensoep 5
- 729. Tomatensoep 6
- 730. Tomatensoep met banaan
- 731. Tomatensoep met kaas
- 732. Tomatensoep met quorn
- 733. Tomatensoep met tuinkruiden en kipfilet
- 734. Tomates farcies aux escargots petits-gris (tomaten gevuld met wijngaardslakken en pastis)
- 735. Tompouce gevuld met zalm en basilicumroom
- 736. Tompouce van asperges
- 737. Tong met artisjokken
- 738. Tonijncurry
- 739. Tonijnsalade 3
- 740. Tonijnsalade 4
- 741. Tonijnsalade 5
- 742. Tonijnsalade met avocado
- 743. Tonijnsalade met gedroogde tomaatjes
- 744. Tonijnsalade met nashi (Japanse peer)
- 745. Tonijnsalade met tomaat 2
- 746. Tonno al salmoriglio (tonijn met kruidendressing)
- 747. Torchiattikipsalade
- 748. Torentje van bladerdeeg, scampi en spinazie in tuinkruidensaus
- 749. Torentje van gamba's en gedroogde serranoham op paëllabedje
- 750. Torentje van krab en gerookte zalm
- 751. Torentje van mosselen en langoustines met zuiderse groenten
- 752. Torrone di cioccolato (chocoladenoga)
- 753. Tortellini met champignons à la crème
- 754. Tortillawraps met rosbief en zure room
- 755. Traditionele marmelade van bittere sinaasappels
- 756. Trifle met aardbeien
- 757. Tropisch fruit in limoensiroop
- 758. Tropische vruchtenep geparfumeerd met specerijen
- 759. Tzatziki
- 760. Uien met gehakt

- 761. Valentijns briochehart met banketbakkersroom
- 762. Vanille- of banketbakkersroom
- 763. Varkensfiletlapjes op z'n Japans
- 764. Varkenshaas gevuld met notenpâté
- 765. Varkenshaas met mosselen
- 766. Varkenshaas met paddestoelen
- 767. Varkenshaas met tomaten-sinaasappelsaus
- 768. Varkenshaasje in pittige perziksaus
- 769. Varkenshaasje met champignons en basilicumsaus
- 770. Varkenshaasje met crème fraîche
- 771. Varkenshaasje met groene pepersaus
- 772. Varkenshaasje met mosterd en groene kruiden
- 773. Varkenshaasje met oosterse jus
- 774. Varkenshaasje met voorjaarsgroenten
- 775. Varkenshaasje Valencia
- 776. Varkenshaasjes in bladerdeeg
- 777. Varkenskarbonades 2
- 778. Varkensmedaillons met sinaasappel
- 779. Varkensreepjes met paddestoelen uit de wok
- 780. Varkensrollade met appel- en rozijnenvulling
- 781. Varkensrollade met sinaasappelsaus
- 782. Varkensvlees gestoofd in bier
- 783. Varkensvlees gestoofd in Portugese rode wijn
- 784. Varkensvlees in Kriek Lambic
- 785. Varkensvlees met aardappelblokjes
- 786. Varkensvlees met bockbier
- 787. Varkensvlees met broccoli in romige saus
- 788. Varkensvlees met champignons
- 789. Vega-taco's met kaas
- 790. Vega bolognese met gedroogde tomaten
- 791. Vis in mosterdsaus met kruidenrijst
- 792. Vis in pittige broccoli-kokossaus
- 793. Visfilet met ravigottesaus en wokgroenten
- 794. Volkoren macaroni met ratatouille
- 795. Vruchtenmix
- 796. Walnotenbrood
- 797. Walnotentaart 2
- 798. Wasabidressing
- 799. Wat minder simpel suikerbrood
- 800. Wesley's tonijnsalade
- 801. Winterfruitpannenkoekjes
- 802. Witlof-ham-kaassaus
- 803. Witlofsalade met aardappel, appel, kip en peterselie
- 804. Witte- of spitskool met varkensvlees
- 805. Witte bonensalade
- 806. Witte bonenschotel met lamsvlees
- 807. Woknoedels met roerei en koriander
- 808. Worstjes in mosterdsaus met roggebrood
- 809. Yassa de poulet
- 810. Zalm-pastasalade
- 811. Zeeuwse macaroni
- 812. Zeevruchtenpilau met mais en prei
- 813. Zoetzure soep
- 814. Zoetzure varkensribbetjes
- 815. Zoetzuur varkensvlees
- 816. Zweedse gehaktballen
- 817. Zwitserse gratineerde venkel met gehakt

Aardappelballetjes 3

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	Aart Klos, Dronten			Sterren	

Ingrediënten

2 gekookte aardappelen
100 g gehakte of gemalen noten
1 ei
zout
peper
1 eetlepel ketjap
2 eetlepels fijn gehakte
bieslook
2 eetlepels olie

Bereiding

Druk de aardappelen fijn met een vork en meng er de noten, het ei, zout en peper door.
Naar smaak, de ketjap en de fijn gesneden bieslook doorheen.
Vorm 4 ballen van het mengsel en druk ze vervolgens plat.
Bak het gehakt in de hete olie vlug bruin.

Aardappelsalade 11

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

Ingrediënten

Bereiding

Kook 500 g geschilde nieuwe vastkokende aardappelen in 20 minuten gaar en snijd ze in blokjes.
Roer intussen 5 eetlepels mayonaise met 1 augurk in blokjes, 1 fijngesneden sjalotje, 1 eetlepel Dijon-mosterd, 1 eetlepel fijngesneden peterselie en 1 theelepel fijngesneden tijm door elkaar.
Roer deze saus door de warme aardappelen en laat de salade afkoelen.

Aardbeien en meloenbolletjes in honing-citroensaus en cantuccini

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

Ingrediënten

250 g aardbeien
1 rijpe meloen
4 zakjes vanillesuiker
enkele flinke lepels honing
1 flinke citroen
1 l roomijs
1 zakje cantuccini (Italiaanse amandelkoekjes)
½ l slagroom

Bereiding

Maak de aardbeien schoon en halveer de grote exemplaren.
Scheep met een meloenbolletjeslepel bolletjes uit de meloen, doe die in een schaal en voeg de aardbeien toe.
Zoet het fruit met 2 zakjes vanillesuiker.
Pers de citroen uit en voeg de honing aan het sap toe.
Meng dit tot het geheel mooi vloeibaar is; voeg zo nodig honing toe tot een zuurzoete saus is ontstaan.
Schenk de saus over het fruit, meng alle goed en zet de schaal ± 2 uur in de koelkast.
Klop de slagroom met 2 zakjes vanillesuiker en 1 flinke lepel honing stijf.
Leg op ieder bord een plak of bolletje ijs en scheep er het fruit met voldoende saus omheen.
Scheep de slagroom op het ijs.
Geef de cantuccini er apart bij.

Aardbeien uit de wok met citroenijs

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

Ingrediënten

500 g aardbeien
4 eetlepels poedersuiker en poedersuiker voor het bestrooien
6 eetlepels aardbeienlikeur
50 g boter
3½ eetlepel suiker
1 dl slagroom
4 dunne koekjes
4 bolletjes citroenijs
4 takjes munt

Bereiding

Pureer voor de saus 100 g aardbeien met poedersuiker en 2 eetlepels likeur met een staafmixer.
Smelt de boter in een wok en bak al omscheppend 400 g aardbeien met 2½ eetlepels suiker en 4 eetlepels likeur 3 minuten.
Klop de slagroom met 1 eetlepel suiker stijf.
Verdeel de gebakken aardbeien over 4 coupes, schenk er de saus over, leg er een koekje op en leg daarop een bolletje ijs.
Garneer met een toef slagroom, een takje munt en poedersuiker.

Aardbeidendessert 2

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

Ingrediënten

± 1 dl zonnebloemolie
± 75 g zeer dunne mie (angle hair)
2 eetlepels poedersuiker
150 g mascarpone
1 eetlepel vanillesuiker
4 plakken amandelcake
200 g aardbeien

Bereiding

Verhit de olie in een wok of hoge koekenpan en frituur de mie hierin in 8 plukjes ± 1 minuut (keer de plukjes halverwege).

Laat ze op keukenpapier uitlekken, bestrooi ze met poedersuiker en laat ze afkoelen.

Klop de mascarpone met de vanillesuiker los.

Steek met een uitsteekvormpje of natgemaakt glas 4 rondjes van ± 7 cm uit de amandelcake.

Ontdoe $\frac{3}{4}$ van de aardbeien van hun kroontjes.

Verdeel er achtereenvolgens de helft van de mascarpone, de helft van de mienestjes, de schoongemaakte aardbeien, de rest van de mascarpone en de rest van de mienestjes over.

Druk het geheel licht aan en garneer met de aardbeien met kroontjes.

Addertje onder het gras

Menugang Drank
Keuken -
Bron

Soort -
Type Koude drank

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor 1 persoon

¼ gin
¼ cointreau
¼ droge vermouth
¼ citroensap
ijsblokjes

Bereiding

Doe alles in een shaker, shake kort maar krachtig en schenk door een zeef het 'addertje' in een cocktailglas.

Amuse van gemarineerde zalm

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

Ingrediënten

200 g verse zalm
2 eetlepels Japanse zoete sojasaus
1 eetlepel rijstazijn
1 eetlepel saké
120 g bloem
1 ei
arachideolie

Bereiding

Snijd de zalm in vierkante blokjes van 2 x 2 cm.
Roer de sojasaus met de azijn en de saké door elkaar, schep om met de zalm en laat minstens 2 uur intrekken.
Zeef de bloem.
Klop het ei los met een vork, voeg 2½ dl water toe en roer de bloem erdoor, zodat een glad beslag ontstaat.
Zet dit koel weg.
Verhit een laag olie in een wok tot ± 185°C.
Wentel de zalmblokjes door het beslag, schud het teveel af en frituur de vis in gedeelten in ± 2 minuten rondom goudbruin.
Laat op keukenpapier uitlekken en laat afkoelen.
Serveer per persoon 3-4 blokjes met zoetzure gember, wasabi en sojasaus erbij.

Ananas cooler

Menugang Drank
Keuken -
Bron

Soort -
Type Koude drank

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor 1 persoon

1/3 ananassap
1 theelepel poedersuiker
1/3 sodawater
1/3 droge witte wijn
1 dunne sinaasappelschil-spiraal
wat gruisijs

Bereiding

Roer het ananassap met de poedersuiker in een longdrinkglas, voeg er het gekoelde sodawater bij, roer nog even en vul bij met de witte wijn.

Hang in het glas de sinaasappelschil-spiraal met de laatste krul over de rand van het glas.

Ansjovispesto

Menugang Bijgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken -	Type Saus	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

75 g ansjovisfilets
100 g zwarte olijven zonder pit
1 geperst teentje knoflook
50 g uitgelekte en drooggedepte kappertjes
2 theelepels mosterd
3 eetlepels verse basilicum
½-1 dl olijfolie
peper

Bereiding

Leg de ansjovis in melk en week ze 30 minuten.
Laat de ansjovis uitlekken en pureer ze met de olijven, de knoflook, de kappertjes, de mosterd en de basilicum (het mengsel moet niet te fijn zijn).
Schenk de olie er in een dun straaltje bij en breng de ansjovispesto met peper op smaak.
Deze pesto kan onder olie ± 2 weken in de koelkast worden bewaard en kan ook worden ingevroren.

Apricot cooler

Menugang Drank
Keuken -
Bron

Soort -
Type Hartige taart

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor 1 persoon

sap van ½ citroen

2 scheutjes grenadine

1 borrelglas apricot brandy

blokjes ijs

sodawater

Bereiding

Doe het citroensap met de grenadine en de apricot brandy plus de blokjes ijs in een shaker.

Schud kort maar krachtig en schenk door de strainer (zeef) in het longdrinkglas.

Vul bij met gekoeld sodawater.

Arape à la marinera

Menugang Bijgerecht	Soort Vis	Snel	Nee
Keuken -	Type Groente	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

4 zeeduivelfilets van 150 g
2 dl olijfolie
4 gamba's
8 gepelde grote tomaten
1 teentje knoflook
1 lente-ui
1 ui
1 mespunt komijn
cayennepeper
peper
zout
2 laurierblaadjes
Oloroso sherry

Bereiding

Wrijf de zeeduivel in met zout en peper.
Pel de gamba's.
Snijd de knoflook fijn en de lente-ui en de ui in kleine stukken.
Verhit de olie en bak de vis.
Voeg de overige ingrediënten toe en laat het geheel even sudderen.
Blus tenslotte met wat sherry.
Serveer het gerecht op een bedje van lintpasta, bestrooid met wat Parmezaanse kaas.

Ardeens kaasgerechtje met peren

Menugang Hapje	Soort -	Snel	Nee
Keuken Belgisch	Type Fruit	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

150 g geitekaas
4 sneetjes gerookte Ardeense hesp
boter
½ krulsla
2 eetlepels wijnazijn
1 dikke vaste peer
2 eetlepels griessuiker
2 sneetjes brood
2 eetlepels gehakte bieslook
peper
zout

Bereiding

Verdeel de geitekaas in vieren en wikkel elk deeltje in een sneetje Ardeense hesp.
Wrijf een ovenplaat in met boter en schik er de kaasrolletjes op.
Wrijf deze eveneens in met wat boter, zodat ze niet kunnen uitdrogen.
Plaats ze vervolgens 5-8 minuten in een op 180 °C voorverwarmde oven.
Was intussen de krulsla en laat ze uitlekken.
Trek ze in stukken en roer er de wijnazijn onder.
Breng verder op smaak met peper en zout en verdeel de sla over 4 borden.
Schil de peer, verwijder het klokhuis en verdeel hem in 16 partjes.
Bak deze in een klontje boter, bestrooi met de suiker en laat nog even kleuren.
Ontkorst de sneetjes brood en snijd ze in blokjes van ± 1 cm.
Bak deze in een klontje boter goudgeel en schep ze op de sla.
Leg de kaasrolletjes in het midden op de krulsla en versier elk bord met een waaiertje van stukjes peer.
Bestrooi met wat bieslook en serveer dit gerechtje met een glaasje frisse, witte Beaujolais.

Asperges á la nature

Menugang Bijgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken -	Type Groente	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

2 kg asperges

20 g zout

Bereiding

Zet de asperges meteen in koud water en ververs het water regelmatig.

In een paar uur tijd zuigen de stengels zich vol water waardoor ze weer mals en sappig worden en ze zich gemakkelijker laten schillen.

Spoel ze onder de kraan af en schil ze zorgvuldig.

Snij $\pm 1\frac{1}{2}$ cm van de onderzijde af. (Deze uiteinden zijn meestal wat uitgedroogd. Bij het afsnijden mag het mes nauwelijks weerstand ondervinden).

Leg de schillen en de afgesneden uiteinden in een pan, leg er een theedoek bovenop en daarop de geschilde asperges.

Giet er zoveel koud water bij dat de asperges goed onder staan en voeg het zout toe.

Sluit de pan en zet ze op.

Breng het water aan de kook, draai het vuur klein en houd het water tegen de kook aan.

Haal na 4-8 minuten (afhankelijk van de dikte en de versheid van de asperges) de pan van het vuur en laat de asperges in het hete water verder garen.

Controleer na 15-20 minuten of de asperges gaar zijn door met een vork in de ondereinden te prikken.

De asperges moeten zacht maar niet papperig zijn.

Vouw een wit servet en leg het op een dienschaal.

Haal met een schuimspaan of 2 vorken de asperges voorzichtig uit het kookvocht en laat ze even uitlekken.

Leg ze vervolgens netjes naast elkaar op het witte servet en dien ze op.

Aspergesalade met aardappeltjes en peultjes

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

Ingrediënten

voor 2 personen

200 g witte asperges

100 g groene asperges

250 g voorgekookte krielaardappeltjes

100 g peultjes

voor de dressing

3 eetlepels olijfolie

1 eetlepel witte wijnazijn

1 gehakt sjalotje

1 theelepel kruidenmosterd

2 eetlepels gehakte tuinkruiden (kervel, bieslook en peterselie)

peper

zout

Bereiding

Kook de witte en groene asperges beetgaar.

Kook de aardappelen gaar in wat gezouten water.

Haal de peultjes af, snijd ze eventueel door en kook ze beetgaar.

Laat de asperges, aardappeltjes en peultjes afkoelen.

Snijd de asperges schuin in stukken.

Klop de olie met de azijn los en breng de dressing op smaak met het sjalotje, de mosterd, peper, zout en de tuinkruiden.

Schep de groenten en de aardappelen door de dressing en zet dit een half uur weg.

Aspergesalade met gepocheerd ei

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

Ingrediënten

400 g geschilde witte asperges
400 g geschilde groene asperges
wat peper
wat zout
1½ bosje waterkers
1 eetlepel witte wijnazijn
4 eetlepels olijfolie
2 ontvelde en in blokjes gesneden tomaten
1 doosje tuinkers
4 eetlepels fijngesneden bieslook
azijn
4 eieren

Bereiding

Kook beide aspergesoorten gaar in kokend water met daarin wat zout (witte in ca. 8 minuten en groene in pakweg 6 minuten).

Laat dan de asperges tot lauwwarm afkoelen en snijd ze in stukken.

Meng de waterkers met de asperges.

Roer hierna een dressing van de azijn, olie en tomaat en breng deze op smaak met peper en zout.

Schenk de dressing over de aspergesalade en garneer een en ander met tuinkers en bieslook.

Breng in een wijde pan water aan de kook met daarin een royale scheut azijn.

Breek vervolgens een ei in een opscheplepel en laat het ei in het water glijden (of breek het ei en laat het direct in het water glijden).

Vouw het eiwit met 2 lepels om de dooier en pocheer het ei gedurende 3 minuten tot het eiwit niet meer transparant en de dooier nog zacht is.

Het water moet daarbij tegen de kook aanblijven.

Pocheer op deze manier nog 3 eieren.

Schep de eieren met een spatel uit het water en serveer ze direct op de salade.

Auberginepiroshki

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

Ingrediënten

60 g verse gist
2 eetlepels suiker
3,15 dl lauwe melk
375 g bloem
1 theelepel zout
125 g boter, gesmolten

vulling

1 aubergine
60 g boter
2 uien, gesnipperd
1 teentje knoflook, geperst
2 theelepels tomatenpuree
1 losgeklopt ei
3 eetlepels sesamzaad

Bereiding

Klop gist en suiker door elkaar en roer de melk erdoor.

Meng bloem en zout in een grote kom en maak in het midden een kuiltje.

Doe het gistmengsel in het kuiltje, schenk de gesmolten boter erbij en roer vanuit het midden tot het deeg glad is.

Doe het deeg in een licht ingevette kom en laat deze afgedekt met plastic folie 40-60 minuten op een warme plaats staan tot het deeg 2 keer zo groot is geworden.

Snijd de aubergine in plakken en bestrooi ze ruim met zout.

Leg de plakken in een enkele laag in een vergiet en laat ze 30 minuten staan, zodat de aubergine zo veel mogelijk vocht kwijtraakt.

Spoel het zout er goed af, dep de plakken droog met keukenpapier en snijd ze fijn.

Verhit de boter en fruit de ui en knoflook op middelhoog vuur.

Voeg aubergine, tomatenpuree en peper en zout naar smaak toe.

Bak het mengsel tot de aubergine zacht en gaar is.

Neem de pan van het vuur en laat het mengsel afkoelen.

Verwarm de oven voor op 180 °C (gasstand 4) en vet een bakplaat in.

Kneed het deeg licht (het moet zeer zacht, maar niet plakkerig zijn) en verdeel het in 40 porties.

Maak nu een voor een de broodjes: maak van 1 portie deeg een schijf en schep in het midden een flinke theelepel vulling.

Vouw de schijf dubbel over de vulling en druk de randen stevig dicht.

Leg alle broodjes met de naad naar beneden op de bakplaat en laat ze 20 minuten op een warme plek staan.

Bestrijk de broodjes met geklopt ei en bestrooi ze met sesamzaad.

Bak ze in 10-12 minuten gaar en goudbruin.

Tip: u kunt de broodjes tot 6 uur van tevoren bakken en afgedekt in de koelkast bewaren. Serveer ze op

Auberginepiroshki

kamertemperatuur of verwarm ze even in de oven (180 °C/gasstand 4).

LET OP: in plaats van verse kunt u gedroogde gist gebruiken; 15 g verse gist staat gelijk aan 25 g gedroogde gist. Gedroogde gist wordt meestal verkocht in zakjes van 7 g. Voor dit recept hebt u dus 4 zakjes nodig.

Auberginepuree

Menugang Bijgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1½ aubergine
1½ eetlepel olijfolie
1½ eetlepel peterselie
1 geperst teentje knoflook
het sap van ½ citroen
peper
zout

Bereiding

Grill de aubergines boven een gasvlam tot ze zwart zijn.
Was ze dan onder stromend water en wrijf er de verbrande stukjes af.
Pers er zoveel mogelijk sap uit.
Pureer ze in de keukenmachine, voeg geleidelijk olie toe en vervolgens de andere ingrediënten.

Auberginepuree met yoghurt

Menugang Bijgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Gebak

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1½ aubergine
1½ eetlepel olijfolie
1¼ dl yoghurt
1 geperst teentje knoflook
sap ½ citroen
peper
zout
1 eetlepel peterselie

Bereiding

Grill de aubergines boven een gasvlam tot ze zwart zijn.
Was ze dan onder stromend water en wrijf er de verbrande stukjes af.
Pers er zoveel mogelijk sap uit.
Pureer ze in de keukenmachine, voeg er geleidelijk olie bij, dan de yoghurt en vervolgens de andere ingrediënten behalve de peterselie.
Garneer met peterselie.

Aubergines met tahina

Menugang Bijgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Groente

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

3 aubergines
4 teentjes knoflook
zout
1.2 dl tahina
sap van 3 citroenen
½ theelepel komijn
2 eetlepels peterselie
1 tomaat in schijfjes om te garneren

Bereiding

Grill de aubergines boven een gasvlam tot ze zwart zijn.
Was ze dan onder stromend water en wrijf er de verbrande stukjes af.
Pers er zoveel mogelijk sap uit.
Pers de knoflook uit.
Prak de aubergines met een vork fijn en meng er de knoflook door en maak er een crème van (U kunt ook de keukenmachine gebruiken).
Voeg eerst de tahina toe en dan het citroensap; ix goed.
Meng er ook de komijn door.
Garneer met peterselie en schijfjes tomaat.
Dien op met Arabisch brood.

Auberginesoep met rode peper

Menugang Voorgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor 2 personen

1 kleine aubergine
1 kleine ui
½ rode peper
3 eetlepels olijfolie
3 eetlepels bloem
1 kippenbouillontablet
4 eetlepels crème fraîche
zout
peper
1 eetlepel fijngehakte koriander of peterselie

Bereiding

Schil de aubergine en snijd hem in blokjes.
Pel en snipper de ui.
Hak de rode peper fijn.
Verhit de olie in een soeppannetje en bak hierin de aubergine met de ui en de rode peper al roerend 5 minuten op matig hoog vuur.
Roer er de bloem door en vervolgens beetje bij beetje 4 dl koud water met het bouillontablet.
Breng de soep aan de kook en laat haar 10 minuten zachtjes koken.
Pureer de soep met een staafmixer of met foodprocessor.
Voeg de crème fraîche, zout en peper toe.
Schep de soep in 2 koppen en strooi er de koriander of peterselie over.

Avocado-eiersaus

Menugang Bijgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Saus

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

4 eieren
2 rijpe avocado's
1 eetlepel citroensap
4 eetlepels kruidenaise tijm-oregano
4 eetlepels Bulgaarse yoghurt
zout, peper
20 sprietjes bieslook

Bereiding

Kook de eieren in ± 10 minuten hard.
Schil intussen de avocado's, halveer ze en verwijder de pit.
Pureer in de keukenmachine het vruchtvlees met het citroensap, de kruidenaise en de yoghurt en breng op smaak met zout en peper.
Laat de eieren schrikken, pel ze en snijd ze in parten.
Verdeel de eierparten over de pasta, schenk de saus erover en garneer met de bieslook.
Lekker bij eiertagiatelle.

Avocado ijs

Menugang Nagerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type IJs

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

3 rijpe avocado's gehalveerd en ontpit
sap van 1 -- 5 citroen of
2 limoenen
100 g suiker
½ l koffieroom

Bereiding

Schep het vruchtvlees uit de avocado schillen, maak hiervan een gladde puree samen met de suiker en het sap van de citroenen of limoenen.
Schenk dit samen met de room in de ijsmachine en laat bevriezen.
Leuk om te serveren in de lege bevroren avocado schillen.

Avocadosalade met grijze garnalen

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

Ingrediënten

1 citroen
1 eetlepel balsamicoazijn
zout
versgemalen zwarte peper
1 mespuntje chilipoeder
1 theelepel dille (vers of diepvries)
3 eetlepels koudgeperste olijfolie
125 g gepelde grijze garnalen
125 g Mozzarella
2 rijpe avocado's

Bereiding

Was de citroen met heet water, rasp wat van de schil af en pers het sap uit.
Maak een marinade van 1 eetlepel citroensap, de citroenrasp, de azijn, zout, peper, dille en chilipoeder en klop er tenslotte de olie door.
Leg de garnalen in de marinade.
Snijd de Mozzarella in dobbelsteentjes en vermeng deze met de garnalen.
Snijd de avocado's doormidden en draai de helften van elkaar los.
Schil deze en snijd het vruchtvlees in dunne plakjes.
Besprenkel ze met citroensap om verkleuren te voorkomen en verdeel ze over de borden.
Schik er de garnalen en Mozzarella bij en maal er peper over.

Aziatisch haringhapje

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

Ingrediënten

125 g mihoen

½ krop eikenbladsla

1 pot haring in Aziatische dressing (210 g)

Bereiding

Mihoen bereiden volgens gebruiksaanwijzing, onder stromend water afspoelen en laten uitlekken.

Sla schoonmaken en in stukken plukken.

Sla over vier borden verdelen.

Mihoen als nestjes erop rangschikken.

In midden van nestjes haring met saus scheppen.

Aziatische visschotel met roma-tomaat

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.c1000.nl			Sterren	

Ingrediënten

300 g basmatirijst
4-5 roma-tomaten, in plakjes
500 g Aziatische visfilet
2 dl kokosmelk
1 eetlepel verse tijmblaadjes
1 limoen, in partjes

Bereiding

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Verdeel de tomaat over de bodem van een lage ovenschaal en leg de visfilet erop.
Schenk de kokosmelk langs de rand in de schaal en bestrooi de vis met de tijm.
Dek de schaal af met aluminiumfolie en stoom de vis in een voorverwarmde oven (200 °C) ± 15 minuten gaar.
Serveer de Aziatische visfilet met de rijst en partjes limoen.

Wijnadvies: Oranjerivier, rosé, Zuid-Afrika

Äplermagronen mit apfelschnitzen (macaroni met appelcompote)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Zwitsers	Type Pasta	Slank	Nee
Bron			Sterren	

Ingrediënten

zout
450 g aardappelgolfjes (CélaVita)
200 g elleboogmacaroni (in Zwitserland noemt met deze pasta 'Hörnli')
2 uien
1 teentje knoflook
200 g geraspte Gruyère
750 g appels (geen moesappels)
2 ½ eetlepel boter
2 theelepels kaneelpoeder
1 ½ dl appelcider (bijv. Cidre Chevalier blanche)
1 eetlepel suiker
3 eetlepels melk
3 eetlepels slagroom
peper
(½ eetlepel boter om in te vetten)
een lage ovenschaal ± 20 x 30 cm

Bereiding

Verwarm de oven voor op 125°C of gasovenstand 2.
Breng de aardappelschijfjes in een pan met ruim water en zout aan de kook, voeg de macaroni toe en laat alles afgedekt ± 8 minuten koken.
Vet intussen de schaal in.
Pel de uien en snijd ze in halve ringen.
Pel de knoflook en hak het teentje fijn.
Laat de aardappelschijfjes en de macaroni in een vergiet uitlekken.
Schil de appels en snijd ze in stukjes.
Schep 1/3 deel van het aardappel-macaronimengsel in de schaal, strooi er 1/3 deel van de kaas over, herhaal dit en eindig met kaas.
Laat de kaas in het midden van de oven in ± 15 minuten smelten (= äplermagronen).
Verhit in een pan ½ eetlepel boter en verwarm de appels op laag vuur ± 2 minuten.
Voeg het kaneelpoeder, de appelcider en de suiker toe en verwarm alles afgedekt op laag vuur ± 7 minuten.
Verwijder het deksel en laat het vocht ± 2 minuten op hoog vuur iets inkoken (= apfelschnitzen).
Verhit intussen in een pan de rest van de boter en bak de ui en de knoflook al omscheppend ± 2 minuten.
Neem de Äplermagronen uit de oven en schep het uimengsel erop.
Breng in het bakvet van de ui de melk en de slagroom aan de kook, breng op smaak met peper en zout en schenk het over de magronen.
Serveer de Apfelschnitzen erbij.

Babi ketjap 7

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

Ingrediënten

½ kg krabbetjes
250 g magere varkenslappen
4-6 eetlepels olie
2-3 eetlepels water
½ theelepel peper
3 theelepels gemberpoeder
zout
10 eetlepels gesnipperde uien
4 gesnipperde teentjes knoflook
2 eetlepels gehakte bakgember
1 eetlepel gembervocht
2 eetlepels azijn
4 eetlepels ketjap

Bereiding

Wrijf het vlees in met peper, gemberpoeder en zout en laat dit een uur intrekken.
In plaats van gemberpoeder kunt u ook gemberwortel gebruiken.
Rasp dan ± 1 eetlepel van de geschilde wortel.
Braad het vlees in de olie tot het lichtbruin ziet en bak daarna de uien en de knoflook mee.
Voeg er het water, de gesneden bakgember en het gembervocht, de azijn en de ketjap aan toe en laat het gerecht doorsuddereren tot het vlees zacht is.
Serveer het warm.
Het gerecht is erg geschikt om een dag van tevoren te worden gemaakt, zodat de gembersmaak geheel in het vlees is gedrongen.

Basisrecept varkensfiletrollade

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

Ingrediënten

1 varkensfiletrollade (ca 700 g)
2 eetlepels olie
40 g boter
zout, peper
keukenpapier
aluminiumfolie

Bereiding

Neem de rollade ca 30 minuten van tevoren uit de koelkast.
Dep de rollade droog met keukenpapier.
Verhit in een (braad)pan de olie en 30 g boter.
Bak de rollade in ca 5 minuten rondom bruin.
Voeg de rest van de boter toe en braad de rollade op laag vuur met het deksel schuin op de pan in 35 á 45 minuten zachtjes gaar.
Keer regelmatig (de rollade is gaar als het vlees stevig aanvoelt en niet terugveert als u erop drukt).
Neem de rollade uit de pan en bestrooi hem met zout en peper.
Verpak de rollade in aluminiumfolie en laat hem ca 15 minuten rusten.
Verwijder dan het aluminiumfolie en snijd de rollade met een scherp mes in plakken.

Tip: Gebruik een spatel of een vleestang om de rollade te keren. Als u met een vork in het vlees prikt, ontstaan er gaatjes waardoor vleessappen verloren gaan.

Basisrecept voor verse (lint)pasta

Menugang Bijgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken -	Type Pasta	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

500 g deeg
150 g bloem
150 g volkorenmeel
3 eieren
1 eetlepel olie
zout
wat extra bloem voor het bestuiven

Bereiding

Zeef de bloem en het volkorenmeel boven een werkblad, druk er een kuiltje in en stort daar de eieren, de olie en een snufje zout in.

Vermeng de eieren en de olie enigszins en meng hier steeds meer bloem door.

Kneed minstens 15 minuten tot een glad en soepel deeg is ontstaan.

Vorm het deeg tot een bal, bestuif die met bloem en laat hem afgedekt een half uur rusten.

Kneed het deeg vervolgens nogmaals door en maak het met behulp van een pastamachine tot lintnoedels van 1 mm dik en 1½ cm breed.

U kunt het deeg ook op een werkvlak tot een dunne lap uitrollen.

Laat de deeglap dan even drogen alvorens er lintnoedels uit te snijden.

Beiers kalfsvlees

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Duits	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

750 g kalfspoelet

2 eetlepels boter

1 ui

1 wortel

1 takje peterselie

1 citroen

1 eetlepel bloem

500 g asperges

peper, zout

1 kopje bouillon

Bestrooi het vlees met peper en zout en bak het in de hete boter met de gesnipperde ui, het peterselietakje en wat geraspte citroenschil lichtbruin.

Doe dit over in de natgemaakte Römertopf.

Roer de bloem aan met de bouillon en giet dit met het citroensap over het vlees.

Leg het deksel op de schotel, plaats hem in een koude oven, stel de oven in op 220°C en stoof het gerecht in ± 2 uur gaar en mals.

Snijd de gaar gekookte asperges in stukjes van 3 cm, voeg ze aan het vlees toe en laat ze heet worden.

Maak het gerecht af met een stukje boter.

Dien deze schotel op met rijst of macaroni.

Biefstuk- en sjalotrolletjes

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

4 bosuitjes; in stukjes van 5 cm
120 g dun gesneden biefstuk 12 x 5 cm
1 eetlepel olie
2 eetlepels sojasaus
1 eetlepel suiker
1 eetlepel saké of droge sherry
1 eetlepel dashi of kippenbouillon
1 eetlepel mirin of zoete sherry

Bereiding

Verdeel de uitjes in 4-6 porties.
Rol 1 plak vlees om een portie ui en maak ze met keukentouw vast.
Doe hetzelfde met de rest van het vlees en de uitjes.
Verhit de olie in een pan met dikke bodem, leg de rolletjes er met de naad naar beneden in en bak ze 1 minuut op matig vuur.
Keer ze regelmatig om ze overal even bruin te bakken.
Zet het vuur laag en voeg de rest van de ingrediënten toe, behalve de mirin, kook het geheel nog 3 minuten en haal het vlees er dan met een schuimspaan uit.
Kook de vleessappen op hoog vuur tot de helft in en voeg de mirin toe.
Verwijder het keukentouw en doe de rolletjes terug in de pan.
Kook ze, regelmatig kerend, tot ze goed geglaceerd zijn.
Snijd elke rol in plakjes van 1¼ cm dik, steek ze aan satépennen en serveer ze.

Biefstuk bachten de kuppe

Menugang Bijgerecht	Soort Vlees	Snel	Nee
Keuken -	Type Groente	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

2 biefstukken
2 soeplepels vlierbloesemazijn
25 g boter
2 dl room
2 sjalotten
100 g champignons
2 tomaten
peterselie
peper
zout

Bereiding

Kruid de biefstukken en bak ze bruin.
Leg ze op een schotel en houd ze warm.
Laat de gesnipperde sjalotten en de in stukjes gesneden champignons in dezelfde pan lichtbruin kleuren en deglaceer met de vlierbloesemazijn.
Laat inkoken, voeg de room toe en laat opnieuw inkoken.
Doe er vervolgens de in stukken gesneden tomaat bij, schenk de saus over het vlees en bestrooi met peterselie.
Als u vlees op een hoog vuur heeft gebakken, verwijder het dan uit de pan en voeg een vloeistof toe, bijvoorbeeld wijn, bouillon of room.
Op die manier zullen de aanbaksels loskomen en heeft u een uitstekende basis voor een jus of een saus.
Wilt u een meer uitgesproken smaak, dan kunt u deze basis nog wat laten indikken.

Biefstuk met aardappelblokjes in rucola-roomsaus

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

Ingrediënten

1 kg vastkokende aardappelen
4 sjalotjes of 2 kleine uien
3 teentjes knoflook
3 eetlepels olijfolie
2 dl vleesbouillon (van tablet of uit pot)
1½ dl witte wijn
versgemalen peper
wat zout
1 dl kookroom
75 gram rucola
4 biefstukken (150 gram per stuk)
2 eetlepels zonnebloemolie of olijfolie
1 dl rode wijn
klontje boter

Bereiding

Schil de aardappels en snijd deze in blokjes van 2 cm.
Pel de sjalotjes of uien en de knoflook en snipper een en ander.
Verhit nu de olie in een braadpan en roerbak hierin de aardappelblokjes, sjalotjes of uien en knoflook tot de uien glazig zijn.
Giet vervolgens de bouillon en de witte wijn erbij en voeg wat peper en zout toe.
Breng alles aan de kook en stoof het geheel zachtjes gedurende pakweg 25 minuten, totdat de aardappelen gaar zijn en het vocht voor een groot gedeelte verdampt is.
Snijd de rucola wat kleiner.
Wrijf de biefstuk in met olie en versgemalen peper.
Verhit een koekenpan en bak hierin de biefstukken gedurende zo'n 3 minuutjes per kant.
Haal nu het vlees uit de pan en houd het even warm.
Roer dan de kookroom en de rucola door de aardappels en verwarm een en ander zonder te koken.
Schenk de wijn bij het bakvet van het vlees en roer goed.
Laat de wijn iets inkoken.
Zet hierna de warmtebron uit en klof de boter erdoor.
Presenteer de biefstuk met de saus op warme borden met de aardappelschotel.
Lekker met groene salade.

Biefstuk met ajuinsaus

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

4 (kogel)biefstukken
50 g boter
2 kleine uien in dunne ringen
1 eetlepel bloem
1 theelepel poedersuiker
1 theelepel gedroogde tijm
1½ dl witte wijn
1-2 theelepels bouillonpoeder

Bereiding

Laat de biefstuk in ± 15 minuten op kamertemperatuur komen.
Verhit 1 eetlepel boter in een steelpan en bak de uiringen op laag vuur in 10 minuten lichtbruin.
Bestrooi de uiringen met de bloem, de poedersuiker en de tijm en bak zachtjes nog 1 minuut.
Voeg de wijn en het bouillonpoeder toe en laat de uisous al roerend binden.
Breng op smaak met zout en peper.
Verdun de saus zo nodig met wat warm water.
Dep de biefstukken droog en bestrooi ze met peper.
Verhit de rest van de boter in een koekenpan en bak de biefstukken op hoog vuur in 2-3 minuten per kant rondom bruin en vanbinnen rosé.
Neem de biefstukken uit de pan en laat ze, verpakt in aluminiumfolie, even rusten.
Leg de biefstukken op 4 borden en schep de ajuinsaus erover of serveer de saus er apart bij.
Lekker met aardappelkroketjes en haricots verts met uitgebakken spekjes.

Blinde vink met bleekselderijstampotje

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

Ingrediënten

1½ kg kruimig kokende aardappelen
zout
1 struik bleekselderij
4 eetlepels Bakken & Braden vloeibaar
4 blinde vinken
1 bakje Maggi doseerjus naturel

Bereiding

Kook de aardappelen in water met zout gaar.
Maak de bleekselderij schoon en snijd de stengels in plakjes van ½ cm.
Kook de bleekselderij in weinig water met zout gaar.
Verhit het bakvet en braad de blinde vinken rondom bruin en gaar.
Giet de aardappelen en de bleekselderij af maar vang het kookvocht van de bleekselderij op.
Stamp de aardappelen fijn en schep er de bleekselderij door.
Voeg zoveel van het kookwater toe zodat een smeulige stampot ontstaat.
Neem het vlees uit de pan en schenk voorzichtig 2 dl heet water in de pan.
Voeg naar wens doseerjuspoeder toe.
Serveer de stampot met het vlees en de jus.

Wijnadvies: Spier, Zuid-Afrika

Bobotie (mild gekruid lamsgehakt)

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Zuid-Afrikaans	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g lamsgehakt
1 snee witbrood
¼ l melk
1 ragfijn genipperde ui
1 cl olijfolie
gemalen kruidnagel
1 theelepel koenjit
1 eetlepel kerrievoeder
1 theelepel Provençaalse kruiden
zout
peper
½ geraspte citroenschil
½ uitgeperste citroen
25 g krenten
2 theelepels abrikozenjam
2 theelepels geschaafde amandelen
2 eieren
1 theelepel sambal oelek
melk, uitgeperst uit het brood
1 laurierblad

Bereiding

Week het brood 10 minuten in de melk, druk er daarna de vloeistof uit en bewaar de melk.
Verhit de olie, bak de ui zonder te kleuren, voeg kruidnagel en koenjit toe en laat dit op laag vuur garen.
Voeg het gehakt, de Provençaalse kruiden, de citroenschil, de abrikozenjam, de krenten en de amandelen toe, roer goed door en neem de pan van het vuur.
Meng 1 ei, vermengd met het citroensap, het brood en de sambal door het vleesmengsel, doe het in een vorm en bak het 30 minuten in een op 160°C voorverwarmde oven.
Klop 1 ei met de bewaarde melk los.
Haal de bobotie uit de oven en giet het ei-melkmengsel over het vlees.
Steek er het laurierblad in en bak de bobotie in 8 minuten op 160°C verder af.

Boerenkool-worstsaus

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

Ingrediënten

100 g magere spekreepjes
1 flinke ui
900 g versgehakte boerenkool
1 runderrookworst
½ literblik tomaatstukjes
3-4 eetlepels rode variatiesaus

Bereiding

Bak de spekjes in eigen vet zachtjes 10 minuten en neem ze uit het vet.
Snipper de ui fijn en fruit de snippers in het spekvet.
Leg de boerenkool erop, laat die wat slinken, voeg 1½ dl water toe, breng het aan de kook en stook het geheel op laag vuur in 25 minuten gaar.
Leg er na 15 minuten de in stukjes gesneden rookworst op.
Laat de tomaatstukjes uitlekken, vang het vocht op en roer dit met de variatiesaus los.
Roer de tomaatstukjes, de uitgebakken spekjes en het meelpapje bij de boerenkool en verwarm alles even al roerend, zodat het kookvocht bindt.
Maak de saus af met zout en peper.

Variatietip: Stook in plaats van boerenkool, spitskool of Chinese kool in wat boter met water gaar.
Gebruik geen spekjes. Bereid een pakje kerriesaus volgens de beschrijving op het pak. Bak wat Quornstukjes (2 pakjes á 175 g) in wat boter bruin en roer die met de kerriesaus om.
Schep de kerrie-Quornsous met een bakje gehalveerde kerstomaatjes door het koolmengsel en warm alles nog even goed door.

Bolognesesaus 4

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Saus	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Verhit 3 eetlepels olijfolie en bak 125 g fijngesneden ontbijtspek in ± 10 minuten uit.

Voeg 1 fijngesneden ui, 2 geperste teentjes knoflook, 1 fijngesneden wortel en 1 fijngesneden stengel bleekselderij toe en bak die ± 5 minuten mee.

Roer er 500 g gehakt door en bak die in 5-10 minuten rul.

Voeg 1 ½ dl rode wijn toe, breng de saus aan de kook en laat de wijn op middelhoog vuur verdampen.

Voeg 1 dl melk en nootmuskaat toe en laat ook de melk verdampen.

Breng de saus met wat zout en peper op smaak.

Roer er 1 blik tomaatblokjes (400 ml), 1 eetlepel suiker en 2 theelepels fijngesneden marjolein of oregano door en laat de saus op zacht vuur ± 2 uur sudderen (het vocht is dan verdampt en de saus heeft een mooie donkere kleur).

Serveer de saus bij pasta.

Bonte Kroatische salade

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

Ingrediënten

1 in kleine blokjes gesneden aubergine
1 schoongemaakte en in kleine stukjes gesneden rode paprika
1 schoongemaakte en in kleine stukjes gesneden groene paprika
2 schoongemaakte en in kleine stukjes gesneden stengels
bleekselderij
2 ontvelde en in kleine stukjes gesneden tomaten
3 eetlepels olijfolie
2 eetlepels azijn
zout
peper

Bereiding

Kook de blokjes aubergine ± 2 minuten in een pan kokend water en laat ze goed uitlekken.
Doe de uitgelekte blokjes aubergine met de stukjes rode en groene paprika, de stukjes bleekselderij en de stukjes tomaat in een slabak.
Roer van de olijfolie met de azijn en wat zout en peper in een kommetje een sausje, schenk dit over de salade en schep alles goed dooreen.
Laat de salade ± 30 minuten op een koele plaats staan voor hij wordt geserveerd.

Boontjes met geitenkaas en citroenboter

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

Ingrediënten

300 g pandanrijst
1 doosje mix voor Thaise nasi (44 g)
3 eetlepels zonnebloemolie
2 schaaltes kalkoenfiletreepjes (à ca. 250 g)
2 rode paprika's
200 g peultjes
1 bakje taugé (125 g)
50 g ongezouten pinda's

Bereiding

Rijst koken volgens gebruiksaanwijzing.
Marinademix (uit doosje) met olie in schaal tot gladde massa roeren.
Kalkoen door marinade scheppen.
Paprika's schoonmaken en in blokjes snijden.
Peultjes schoonmaken en in ruitjes snijden.
Wok zonder olie verhitten en kalkoen rondom bruinbakken.
Paprika erdoor scheppen en 3 minuten meebakken.
Kruidenmix (uit doosje), rijst, peultjes en taugé erdoor scheppen en nog 3 minuten meebakken.
Garneren met pinda's.
Lekker met kroepoek en een frisse komkommersalade.

Bosnische pasteitjes

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

Ingrediënten

500 g bloem
100 g zachte boter
3 eieren
2 dl melk
zout
40 g gesmolten boter
olie voor het frituren
250 g in reepjes gesneden jonge kaas

Bereiding

Zeef de bloem in een kom, voeg de zachte boter, de eieren, de melk en wat zout toe en kneed van het geheel een soepel deeg.
Verdeel het deeg in balletjes ter grootte van een walnoot en laat de deegballetjes ± 30 minuten op een koele plaats rusten.
Rol ieder deegballetje op een met bloem bestoven werkblad zo dun mogelijk uit.
Bestrijk alle deeglapjes met de gesmolten boter.
Leg de deeglapjes op elkaar en rol het geheel uit tot een deeglap met een dikte van ± 3 mm.
Snijd de deeglap in stukjes van ± 5 x 5 cm.
Verhit de olie voor het frituren tot 190 °C en bak hierin de deeglapjes beetje bij beetje mooi bruin en gaar.
Leg de gebakken pasteitjes op een schaal en houd ze warm.
Serveer de pasteitjes warm en geef er de reepjes jonge kaas bij.

Bospeenbundeltjes met rauwe ham

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 bos bospeen

zout

15 g verse peterselie

8 plakjes iets dikker gesneden rauwe ham (± 160 g)

25 g boter

Bereiding

Was de wortels, maak ze schoon, snijd ze in luciferdunne reepjes en halveer de reepjes.

Kook de wortelreepjes in een pan met ruim water en zout in ± 4 minuten beetgaar.

Knip intussen de peterselie in een kopje fijn.

Spoel de wortelreepjes in een vergiet onder koud water af en laat ze uitlekken.

Halveer de plakjes ham, leg ze op een plank en bestrooi ze met de peterselie.

Verdeel de wortelreepjes in 16 gelijke porties, leg elke portie op een hamplakje en rol de ham om de wortel.

Verhit de boter in een koekenpan en bak de wortelbundeltjes in

± 5 minuten rondom knapperig bruin.

Serveer er krielaardappeltjes bij.

Bouillon met tempura

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

Ingrediënten

voor 2 personen

1 l kippenbouillon (van 2 tabletten)
frituurolie
120 g bloem
1 eiwit
400 g stevige groenten in stukken (aubergine, champignons, uiringen etc.)
zout
6 rauwe gamba's
100 g dunne mie
2 lente-uitjes in schuine plakken

Bereiding

Breng de bouillon aan de kook.
En verhit de olie (180 °C).
Roer een beslagje van de bloem, het eiwit en ± 2½ dl ijswater.
Bestrooi de groenten met zout en doop ze, evenals de gamba's, in het beslag.
Frituur dit in de hete olie in enkele minuten goudbruin (= tempura).
Kook de mie in de soep in ± 7 minuten gaar.
Schep de bouillon, mie en lente-ui in grote kommen.
Geef de tempura erbij.
Serveer direct.

Bourgogne cobbler

Menugang Drank
Keuken -
Bron

Soort -
Type Koude drank

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor 1 persoon

gruisijs

6 scheutje angosturabitter

1 theelepel poedersuiker

witte bourgogne wijn, bv een mâcon

vruchten om te garneren, zo mogelijk druiven

Bereiding

Vul het glas, in dit geval liefst een groot ballonglas en anders een longdrinkglas, voor 2/3 met gruisijs, voeg er de suiker bij en de angostura en roer.

Giet er daarna de witte bourgogne bij en roer weer even.

Garneer het glas zo mogelijk met druiven en anders met de vruchten van het seizoen.

Het oog wil er ook van genieten!

Geef er een lepel en een rietje bij.

Bourgondische kalfsragoût

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

Ingrediënten

600 g kalfspoelet
300 g uien
200 g champignons
¼ l rode wijn
¼ l bouillon
1 eetlepel bloem
2 eetlepels boter
½ kopje room
peper
zout

Bereiding

Bestrooi het vlees met peper en zout, bak het in de hete boter bruin en doe het met de gesnipperde uien en de champignons over in de natgemaakte Römertopf.

Giet de wijn en de bouillon erover.

Leg het deksel op de schotel, zet hem in een koude oven, die op 220°C is ingesteld en stoof het gerecht in ± 2 uur gaar en mals.

Vermeng 1 eetlepel boter met de bloem en roer dit mengsel door de ragoût.

Maak het gerecht af met de opgewarmde room.

Dien deze schotel op met macaroni.

Braadschotelkarbonades

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

Ingrediënten

2 geroosterde paprika's (pot)
4 middelgrote (tros)tomaten
1 flinke ui
4 laurierblaadjes
8 kruidnagels
2 verse takjes tijm
2 verse takjes majoraan
olijfolie
1 citroen
bloem
suiker
4 schouderkarbonades
¼ l droge witte wijn
zout
peper

Bereiding

Maak een Romeinse braadschotel nat.

Snijd de paprika's in mooie stukken, de tomaten in kwarten en de ui in partjes en schik alles met de laurierblaadjes de kruidnagels, het blad van de takjes tijm en het blad van de takjes majoraan in de braadschotel.

Wentel de karbonades door wat bloem en leg ze ertussen.

Schenk de wijn erbij.

Strooi er zout, peper en 1 theelepel suiker over, sprenkel er wat citroensap en olijfolie over, sluit de braadschotel en laat het gerecht op 220°C in 1 uur gaar worden.

Lekker met landbrood.

Braadworst met gekruide tomatenrijst

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

Ingrediënten

500 g tomaten
1 gele paprika
2 uien
2 tenen knoflook
5 eetlepels olijfolie
2 theelepels paprikapoeder
1 theelepel sambal oelek
350 g rijst (Biologisch)
2 x 2 braadworsten (Biologisch)
1 schaaltje verse peterselie plat (20 g)

Bereiding

Tomaten en paprika in stukjes snijden. Uien en knoflook pellen en fijnsnijden.
In diepe pan 3 eetlepels olie verhitten en hierin ui en paprika 2 minuten bakken.
Knoflook, paprikapoeder en sambal toevoegen en 1 minuut meebakken.
Tomaten toevoegen en nog 2 minuten bakken.
Rijst en $\frac{3}{4}$ l water erdoor roeren.
Zout en peper naar smaak toevoegen.
Aan de kook brengen en op laag vuur in ca. 15 minuten gaar laten worden.
Ondertussen 2 eetlepels olie in koekenpan verhitten.
Hierin braadworsten op matig vuur in ca. 20 minuten rondom bruin en gaar bakken.
Peterselie fijnsnijden en door de rijst roeren.
Rijst over 4 borden verdelen.
Worst in dikke plakken snijden en op rijst leggen.

Broccolisoepp met zeevruchten

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

Ingrediënten

2 uien
2 teentjes knoflook
800 g broccoli
75 g boter
1 flesje basis voor groentesoep (255 ml)
2 bakjes fruits de mer (vis, à 150 g)
125 ml crème fraîche
1 meergranen stokbrood

Bereiding

Uien en knoflook pellen en snipperen.
Broccoli schoonmaken, in roosjes en stelen in stukjes snijden.
In grote soeppan ui en knoflook in 25 g boter fruiten.
Basis voor groentesoep, 1 l water en broccoli toevoegen en 10 minuten zachtjes koken.
Soep met staafmixer pureren en op smaak brengen met zout en peper.
Vis erdoor scheppen.
Soep over vier borden verdelen en in midden flinke lepel crème fraîche scheppen.
Serveren met stokbrood en rest van boter.

Broccolitaart 5

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Hartige taart	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g broccoliroosjes
5 plakjes bladerdeeg, ontdooid
1 doosje MAGGI Room Saus
3 eieren
4 gedroogde tomaatjes, in reepjes
150 g brie, in blokjes

Bereiding

Kook de broccoli in ruim water met wat zout in 4-5 minuten beetgaar.
Bekleed een ingevette, lage taartvorm (26 cm) met het deeg.
Bereid de MAGGI Room Saus volgens de aanwijzingen en roer van het vuur af de eieren erdoor.
Schep de broccoli en tomaatjes erdoor.
Doe dit mengsel in de vorm en verdeel de brie erover.
Bak de taart in een voorverwarmde oven van 200 °C in ca. 30 minuten goudbruin.

Brochettes met niertjes

Menugang Hapje	Soort Vlees	Snel	Nee
Keuken -	Type Groente	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Maak 8 schapenniertjes schoon door het doorschijnende vliesje eromheen te verwijderen.

Snijd ze in de dikte doormidden en verwijder het vet dat in het midden zit.

Rijg aan 4 spitjes afwisselend 1 champignon, 2 halve niertjes, 1 chipolataworstje, 1 stukje tomaat, 2 halve niertjes en 1 champignon.

Bestrijk ze lichtjes met olie, kruid ze en grilleer ze ± 15 minuten.

Bruine borstjes met bier en honing

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

Ingrediënten

8 borstjes van kip, kalkoen, eend, duif of ander blank vlees
boter
1 flesje blond bier
3 eetlepels honing
3 dl room
4 takjes tijm
150 g groenten (broccoli, bloemkoolrosjes, spruitjes, haricots
verts, etc.)
4 stronkjes witloof
12 mooie aardappelen

Bereiding

Maak de groenten en het witloof schoon en snijd het witloof in de lengte in repen.
Kook de groenten beetgaar en de aardappelen in de schil niet gaar.
Snijd de aardappelen in blokjes.
Wrijf de blanke borstjes in met peper en zout en bak ze in een beetje boter zodanig bruin dat ze van binnen nog wat rosé zijn.
Haal ze uit de pan en houd ze warm.
Voeg het bier langzaam toe, roer de aanbaksels los en voeg daarna de room en de takjes tijm toe.
Laat de saus zachtjes tot de gewenste dikte inkoken en breng haar op smaak met peper en zout.
Zet de aardappelblokjes in boter snel even goudbruin aan en roerbak in een wok ook de witloofreepjes in boter goudbruin; ze moeten knapperig blijven.
Snijd de bruine borstjes schuin in plakjes.
Schep midden op voorverwarmde borden wat saus, leg de borstjes daarin, schenk er nog een beetje saus over en schik de groenten en de aardappelblokjes eromheen.
Drink er het bier bij dat in de saus is verwerkt.

Bulgaarse stoofschotel

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

Ingrediënten

250 g gemengd poelet (varkens-, kalfs-, rund- en naar verkiezing schapenvlees)
1 mergpijp
200 g uien
200 g paprika's
250 g rijst
500 g tomaten
1 teentje knoflook
100 g gesneden soepgroenten
1 glas yoghurt
5 koppen bouillon
peper
zout
1 eetlepel boter

Bereiding

Leg het vlees, de mergpijp, de gesnipperde uien en paprika's, de ontvelde en in schijven gesneden tomaten, de soepgroenten en het fijngewreven teentje knoflook in de natgemaakte Römertopf.
Bak de rijst in de boter in een pan lichtbruin, voeg de bouillon toe, laat alles 5 minuten koken en spreid de massa over het vlees-groentemengsel uit.
Giet de yoghurt erover en bestrooi het geheel met peper en zout.
Leg het deksel op de schotel, plaats hem in een koude oven, stel de oven op 220°C in en laat het gerecht in ± 2 uur gaar smoren.
Verwijder voor het opdienen de mergpijp en breng de schotel zo nodig op smaak.

Variatietip: Kruid met kerriepoeder.

Butaniko no dango

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Japans	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

225 g varkensgehakt

½ theelepel gember

2 eetlepels sojasaus

15 g Somen-noedels

4 fijngesneden bosuitjes

Voor de dashi:

2 liter water

20 g konbu zeewier

20 g gedroogde bonitovlokken

Bereiding

Breng het water in een pan met dikke bodem aan de kook.

Voeg het zeewier toe en laat het 1-2 minuten zachtjes sudderen.

Verwijder het zeewier en doe de bonitovlokken erin.

Breng de bouillon weer aan de kook en haal de pan daarna van het vuur.

Wacht tot de vlokken op de bodem van de pan zijn gezakt en zeef de bouillon dan door een linnen doek of fijne puntzeef.

Vermeng het vlees en de gember en vorm er kleine ballen van.

Doe de bouillon in de afgespoelde pan, voeg de sojasaus toe en breng de bouillon weer aan de kook.

Voeg vervolgens de ballen toe en laat het geheel 5 minuten zacht sudderen.

Voeg de noedels toe en laat de soep nog eens 5 minuten sudderen tot het vlees en de noedels gaar zijn.

Voeg tot slot de uitjes toe en dien op.

Cannelloni ripieni di zucchini, peperoni, basilico e ricotta (cannelloni gevuld met courgette, p

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	www.bertolli.nl			Sterren	

Ingrediënten

1 pak cannelloni (grote, buisvormige pasta die je kunt vullen)

1 zak Bertolli Pastasaus Romig

Bertolli Originale extra vergine olijfolie

1 courgette

2 paprika's

6 blaadjes basilicum

100 g ricotta

50 g geraspte kaas

Bereiding

Verwarm de oven voor op 180 C.

Snij de courgette en de paprika in blokjes.

Verwarm een scheut olijfolie in een koekenpan en bak hierin de courgette- en paprikablokjes enkele minuten op hoog vuur.

Schep de groenten dan in een kom en meng ze met de fijngesneden basilicum en de ricotta.

Vul de cannelloni met het groentemengsel en leg ze naast elkaar in een ovenschaal.

Schenk de pastasaus erop en maak het gerecht af met de geraspte kaas.

Bak de cannelloni 30 minuten in de voorverwarmde oven.

Champignons à la crème 2

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Mona			Sterren	

Ingrediënten

250 g champignons
4 tomaten
2 uien
50 g mager roospek
selderijgroen
225 g kwark
zout
peper
aroma
50 g boter

Bereiding

Was de champignons, maak ze schoon en halveer ze.
Snij tomaten, ui en roospek.
Bak het roospek in de boter uit, voeg de uien en de champignons toe en tenslotte de tomaten.
Laat het ca. 10 minuten zachtjes bakken.
Voeg op het laatst de fijngehakte selderij toe en laat ook even meebakken.
Laat het geheel iets afkoelen en meng er dan de kwark door.
Maak het gerecht op smaak af met zout, peper en aroma en garneer het met wat fijngehakte selderij.
Geef hierbij sla en aardappelpuree.

Chinese komkommer-hamschotel

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

Ingrediënten

voor 2 personen

1 grote komkommer
3 eetlepels (soja)olie
4 dl kippenbouillon (van tablet)
2 theelepels suiker
2 eetlepels Chinese sojasaus
peper
250 g gekookte ham in reepjes
½-1 eetlepel maïzena
sesamolie

Bereiding

Halveer de komkommer in de lengte en verwijder de zaadjes met een lepel.
Snijd de helften in schuine reepjes.
Verhit de olie in een wok en roerbak de komkommers 2 minuten.
Voeg de bouillon toe en breng die aan de kook.
Voeg de suiker, de sojasaus en peper toe en laat afgedekt 10 minuten zachtjes stoven.
Voeg de ham toe en verwarm die goed.
Roer de maïzena met 1-2 eetlepels water los en bind het stoofvocht ermee.
Voeg als laatste enkele druppels sesamolie toe.
Serveer met mihoen.

Chinese koolschotel met quorn

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vegetarisch
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 struik Chinese kool
2 teentjes knoflook
1 eetlepel olie
1 pakje gehakte Quorn
½ dl vegetarische kruidenbouillon
1 eetlepel ketjap
zout

Bereiding

Was de kool en snijd hem in repen.
Pel de knoflook.
Verhit de olie in een wok, pers de knoflook erboven uit en voeg de repen kool toe.
Roerbak de kool 2-3 minuten.
Voeg de gehakte quorn toe en roerbak het geheel nog 1 minuut.
Roer er daarna de bouillon en de sojasaus door en laat 5 minuten zachtjes doorkoken.
Breng op smaak met zout.
Lekker met mihoen.

Chinese mini-rollades met sojasaus

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Chinees	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

8 eetlepels olie
4 eetlepels rijstazijn
4 eetlepels sojasaus
1 teentje knoflook
een stukje verse gember
peper
zout
4 varkenslapjes
2 eetlepels olie
1 courgette
4 lente-uitjes
2 klontjes boter

Bereiding

Meng de olie met de azijn en de sojasaus en kruid met gember- en knoflook uit de knijper en peper en zout.

Laat het vlees hierin minstens 30 minuten marineren.

Was de courgette en snijd de groente in de lengte in reepjes. Stoof die beetgaar in een klontje boter.

Maak de lente-uitjes schoon, snijd ze in de lengte doormidden en stoof ze beetgaar in een andere pan.

Laat het vlees uitlekken, beleg elk lapje met $\frac{1}{4}$ van de courgettereepjes, rol het vlees op en steek het vast met een cocktailprikker.

Kruid het met peper en zout.

Bak de rolletjes in de hete olie bruin en neem ze uit de pan.

Deglaceer met een scheutje marinade en dien het vlees op met de saus en de gestoofde lente-uitjes.

Geef er gebakken rijst of bami bij.

Chinese spareribmarinade

Menugang	Bijgerecht	Soort -	Snel	Ja
Keuken	Chinees	Type Saus	Slank	Nee
Bron			Sterren	

Ingrediënten

- 1 teentje knoflook
- 3 schijfjes gemberwortel
- 2 dl sojasaus
- 1 eetlepel suiker
- 1 eetlepel sherry

Bereiding

Hak de knoflook en de gember fijn en meng ze met de andere ingrediënten.

Variatietip: Wrijf de spareribs eerst in met 1 theelepel zout en 1 theelepel suiker, laat ze 1 uur staan en voeg dan de marinade toe.

Variatietip: Gebruik 1½ dl sojasaus en ½ dl sherry.

Variatietip: Gebruik 1 theelepel suiker en ½ theelepel vijfkruidenpoeder.

Variatietip: Vervang de sherry door cognac.

Variatietip: Voeg 2 eetlepels honing en 2 eetlepels hoisinsaus toe (dikke roodbruine saus, gemaakt van sojabonen, kruiden, knoflook en chilipoeder. Smaakt zoet en pikant).

Chow fan (Chinese gebakken rijst)

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

Ingrediënten

60 ml olie
1 theelepel fijngehakte gemberwortel
1 middelgrote ui, gesnipperd
1 stengel bleekselderij, fijngehakt
2 gedroogde shii-take, 10 minuten in heet water wellen, uit laten lekken en in dunne reepjes snijden
100 g verse gepelde garnalen of varkesns- of kippenvlees in reepjes
100 g Chinees gegrild varkensvlees, in blokjes
1 Chinese worst, in plakjes
2 eieren
1 theelepel zout
4 theelepels Chinese lichte sojasaus
1 kg koude, gekookte langkorrelrijst
60 g doperwten
2 bosuitjes, in dunne ringen
verse takjes koriander of bladselderij om te garneren

Bereiding

De wok 30 seconden verhitten.
2 eetlepels olie toevoegen.
Gemberwortel 5 seconden roerbakken.
Ui, bleekselderij en paddestoelen toevoegen.
3 minuten bakken tot alles zacht is.
Dan de garnalen kort meebakken tot ze van kleur veranderen.
Het varkensvlees en de Chinese worst toevoegen en 1 minuut roerbakken.
De eieren samen met het zout en de sojasaus met een vork in een kom loskloppen, tot alle ingrediënten goed zijn vermengd.
Het eimengsel in de wok gieten en het geheel enkele seconden roerbakken tot het ei stolt.
De inhoud van de wok naar de rand schuiven en de rest van de olie toevoegen.
De olie op een hoog vuur verhitten en de rijst en doperwten toevoegen.
Onder voortdurend roeren 2-3 minuten door en door verwarmen.
De helft van de bosuitjes erdoor scheppen en het gerecht in een schaal overdoen. Garneren met de rest van de bosuitjes en de koriander.

Variatietip: gebruik 2 middelgrote champignons in plaats van shii-take.

Variatietip: vervang de Chinese gegrilde varkensvlees door gekookte ham.

Variatietip: gebruik in plaats van de Chinese worst chorizo (Spaanse droge worst).

Serveertip: schep de rijst in een schaal en garneer met de schijfjes tomaat en komkommer. Geef er apart sojasaus en reepjes groene of rode Spaanse peper bij

Chow fan (Chinese gebakken rijst)

Wijnadvies: bij dit gerecht kunt u Chinese thee, bier of een Charonnay drinken.

Ciabattina-toast met paprikasalade

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

Ingrediënten

2 ciabattina (Italiaans brood)
2 teentjes knoflook
4 eetlepels olijfolie
8 pitloze witte druiven
8 plakjes parmaham
1 potje paprikasalade (Italia peperonata, 190 g)

Bereiding

Oven voorverwarmen op 225 °C.
Ciabattina's in 6 minuten afbakken.
Knoflook pellen, uitpersen en door olie roeren.
Olijven in dunne plakjes snijden.
Oven overschakelen op grill.
Ciabattina's opensnijden.
Broodhelften bestrijken met knoflookolie en onder grill roosteren tot ze goudbruin zijn.
Beleggen met parmaham.
Paprikasalade erover verdelen.
Bestrooien met versgemalen peper en garneren met olijfplakjes.

Couscous met shoarma en sperziebonen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	AllerHande mei 2000			Sterren	

Ingrediënten

150 g couscous
1 rode ui
3 eetlepels (olijf)olie
200 g shoarmavlees
1 zakje panklare sperziebonen (250 g)
4 eetlepels chilisaus (flesje)
zout
zwarte peper

Bereiding

In pan 250 ml water aan de kook brengen.
Couscous erdoor roeren en ca. 5 minuten van vuur af laten staan.
Intussen ui pellen en in ringen snijden.
In wok 2 eetlepels olie verhitten en op hoog vuur shoarmavlees al omscheppend in ca. 2 minuten bruin bakken.
Ui en sperziebonen erdoor scheppen en ca. 2 minuten al omscheppend meebakken.
Chilisaus en 1 dl water erdoor roeren en geheel ca. 3 minuten laten sudderen.
Intussen rest van olie aan couscous toevoegen.
Couscous nog ca. 2 minuten zachtjes verwarmen en met vork rul maken.
Couscous in twee diepe borden scheppen.
Shoarma met sperziebonen op smaak brengen met zout en peper en op couscous scheppen.

Creoolse pindasoep uit Brazilië

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Braziliaans	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

450 g rundvlees in blokjes van 2 ½ cm
6 koppen water
4 vleesbouillonblokjes
1 gesnipperde ui
¼ theelepel zout
versgemalen zwarte peper
1 kop pindakaas
1 groene Spaanse peper (van zaad ontdaan en gehakt)
4 rode paprika's uit blik (in repen gesneden)

Bereiding

Doe het vlees, het water, de bouillonblokjes, de ui, zout en peper in een soeppot of pan en breng het aan de kook.

Zet het vuur laag, sluit de pot of pan en laat 2 uur sudderen tot het vlees gaar is.

Doe de pindakaas in een kom, voeg al roerend 1 kop van de hete bouillon toe en blijf roeren tot de pindakaas is opgelost.

Doe het pindamengsel in de soep, beetje bij beetje, steeds goed roerend.

Doe er vervolgens de groene pepers bij en laat het zonder deksel 15 minuten sudderen.

Doe er, als de soep klaar is, al roerend de repen paprika bij en serveer de soep onmiddellijk.

Crème chantilly (roomsoep met linzenpuree)

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

Ingrediënten

1 soepkip
1 wortel
1 ui
1 stengel prei
250 g linzen
1 dl Room
2 Eierdooier
peterselie
peperkorrels
1 stukje foelie
zout

Bereiding

Zet de soepkip met ruim water op en breng het aan de kook.

Maak de ui en de wortel schoon en doe ze met de prei en wat fijngesneden peterselie bij de kip.

Laat enkele uren trekken tot de kip gaar is.

Zeef de bouillon.

Zet de linzen 12 uur van te voren in de week, doe ze dan in de bouillon en kook ze daarin langzaam gaar.

Wrijf hierna alles door een fijne zeef en breng de soep op smaak.

Neem de soep van het vuur en roer er de room en de eierdooiers voorzichtig door.

Bestrooi de soep met peterselie en serveer haar met het gesneden kippevlees.

Curry met kip en ananas

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 grote ui
stukje verse gemberwortel
400 g kipfilet
zout
3 eetlepels olie
1 teentje knoflook
1 eetlepel milde kerriepoeder
1 theelepel kurkuma
1 blikje kokosmelk
1 blikje ananasstukjes
2 takjes peterselie

Bereiding

Snipper de ui, schil de gemberwortel en hak deze fijn.
Snijd de kipfilet in kleine stukjes en bestrooi ze met zout.
Verhit de olie in een pan met dikke bodem en bak de stukjes kip rondom lichtbruin.
Schep ze uit de pan.
Fruit de ui en de gember in het bakvet.
Pers de knoflook erboven uit en fruit de kerrie en kurkuma even mee.
Voeg de kokosmelk, kip en afgegoten ananasstukjes toe en stoof de curry nog 10 minuten zachtjes.
Breng op smaak met zout en knip de peterselie erboven fijn.

Currysoep met glasnoedels

Menugang Voorgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken -	Type Pasta	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

voor de bouillon

2 eetlepels olie
2 fijngesneden rode uien
3 fijngesneden teentjes knoflook
zout
1 theelepel gemalen koriander (ketoembar)
½ theelepel gemalen komijn (djinten)
1 ½ eetlepel kemiriepasta (potje)
½ theelepel garnalenpasta (trassi)
½ theelepel gemalen kurkuma (koenjit)
6 dl kokosmelk (blik á 4 dl)
± 1 ½ kg kipdelen
2 stengels citroengras (sereh)
3 blaadjes salam
5 schijfjes laoswortel
1-2 theelepels suiker

voor erbij

1 zakje lonton (witte kleefrijst)
4 eetlepels olie
1 blok tahoe in blokjes van 1 ½ x 1 ½ cm
200 g glasnoedels (laksa of bihoen)
250 g taugé
2 eetlepels fijngesneden koriander
2 in schuine ringen gesneden rode pepertjes
3 in schuine gesneden ringen lente-uitjes
4-6 eetlepels gebakken uitjes (fruitjes)

Bereiding

Laat in een grote pan de uien en de knoflook in 2 eetlepels olie ± 5 minuten zachtjes bakken.

Voeg 2 theelepels zout, de koriander, komijn, kemirie, garnalenpasta en kurkuma toe en bak die omscheppend ± 2 minuten.

Voeg de kokosmelk, 5 dl water, de suiker, het citroengras, de salam, laos en kip toe en kook de kip in 45-60 minuten zachtjes gaar.

Schep de kip uit de bouillon en snijd het vlees in reepjes.

Breng de bouillon met zout op smaak.

Kook de lonton in het zakje in ruim water in ± 45 minuten gaar.

Laat hem in het zakje afkoelen, knip het zakje open en snijd de rijst in blokjes.

Bak de blokjes tahoe in 2 eetlepels olie (in gedeelten) in ± 5 minuten knapperig en laat ze op keukenpapier uitlekken.

Week de noedels volgens de gebruiksaanwijzing en laat uitlekken.

Bak de kipreepjes in 2 eetlepels olie in 5-8 minuten goudbruin.

Currysoep met glasnoedels

Voeg de taugé en de koriander toe en bak die 1 minuut mee.

Leg de blokjes lonton in diepe borden en verdeel daarop de noedels, het kipmengsel en de tahoe.

Schenk er wat bouillon over en garneer de noedels met gebakken uitjes, ringetjes peper en lente-ui.

Dahl

Menugang Bijgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken -	Type Peulvruchten	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

250 g (liefst oranje) linzen

3 uien

3 tenen knoflook

3 eetlepels olie

$\frac{3}{4}$ l water

1 theelepel gemberpoeder

1 theelepel kurkuma

1 theelepel korianderpoeder (ketoembar)

$\frac{1}{2}$ theelepel kaneel

1 theelepel komijnpoeder (djinten)

$\frac{1}{4}$ theelepel kruidnagelpoeder

zout

peper

4 takjes peterselie

Bereiding

Was de linzen, zeef ze en laat ze uitlekken.

Snijd de uien.

Verhit 2 eetlepels olie in een braadpan en fruit de ui 2 minuten.

Knijp de knoflook erboven uit (of doe ze er in stukjes bij).

Doe het gemberpoeder en de kurkuma bij.

Schep de linzen erdoor en bak ze even mee.

Doe het water erbij en breng het aan de kook.

Voeg na 15 minuten de koriander, de komijn, de kaneel, het kruidnagelpoeder, zout en peper toe en laat de linzen nog \pm 15 minuten koken tot het een dikke puree is (met groene linzen duurt het koken \pm 45 minuten).

Dashi 1 (basisbouillon)

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Japans	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 l koud water

10 g kombu

15 g gedroogde bonito vlokken

Bereiding

Doe het koude water in een grote pan en voeg de kombu toe.

Breng alles langzaam aan de kook.

Verwijder de kombu vlak voordat het water begint te koken.

Voeg de bonito vlokken toe en breng het water volledig aan de kook.

Neem de pan dan onmiddellijk van de warmtebron af.

Laat de vlokken opzwellen.

Schenk de dashi door een met een schone doek belegde zeef.

Info: Wier: Zeewier is een typisch Japans ingrediënt. Het meest bekend is nori-wier, voor sushi en als garnering, maar dan in reepjes geknipt. Daarnaast is er wakamé-wier (voor in misosoep) en kombu-wier, als basis voor dashi of Aramé, voor bijgerechtjes.

Info: Japanse bouillon heet dashi. Het is een lichte bouillon, subtiel op smaak gebracht met verse kombu (zeewier) en bonitovlokken (een gedroogde, tonijnachtige vis). De visvlokken worden gerookt, gedroogd en gefermenteerd.

Deze dashi wordt voor heldere soepen gebruikt.

Voor thuisgebruik is ook instant-dashi te koop: een bouillonpoeder waaraan je alleen kokend water hoeft toe te voegen (verkrijgbaar bij de grote supermarkten en bij Japanse winkels). Bereid de dashi voor het gewenste aantal personen en vul de bouillon met gepelde garnalen, stukjes tofu, zeewier (in vellen te koop bij de grotere supermarkten) en groenten als prei- of lente-uiringetjes, plakjes wortel of verse spinazieblaadjes. Roer er op het laatst een geklopt ei door.

Dashi 2

Menugang	Voorgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Japans	Type Soep	Slank	Nee
Bron			Sterren	

Ingrediënten

1,7 l koud water

kombu en bonito vlokken van Dashi 1

10-15 g gedroogde bonitovlokken

Bereiding

Doe de apart gehouden kombu en bonitovlokken met het koude water in een grote pan en verwarm alles tot het kookpunt.

Draai de hittebron laag en laat de bouillon ± 20 minuten trekken, tot het voor 1/3 gedeelte is ingekookt.

Voeg de gedroogde bonitovlokken toe en neem onmiddellijk de pan van de hittebron af.

Laat de vlokken opzwellen.

Schenk de bouillon door een met een schone doek belegde zeef.

Info: Dashi 2 is een krachtiger bouillon, die wordt getrokken van de kombu en bonito die bij het bereiden van Dashi 1 zijn gebruikt.

Dashi 2 wordt toegepast in stoofschotels, gekruide soepen en in miso soep, waarvoor een sterkere smaak is vereist.

Dashi 3

Menugang	Voorgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Japans	Type Soep	Slank	Nee
Bron			Sterren	

Ingrediënten

een stukje kombu van 12 cm
30 g gedroogde bonito-vlokken

Bereiding

Breng 4,8 dl water met de kombu aan de kook en verwijder de kombu dan.
Roer van het vuur af de bonito-vlokken door de bouillon en laat die 5 minuten trekken.
Zeef de bouillon.

Info: Dashi, de basisbouillon van de Japanse keuken, is bepalend voor de karakteristieke smaak van veel Japanse gerechten. Het wordt bereid uit gedroogde bonitovlokken (visschaafsel) en kombu (gedroogd zeewier).

Dashibouillon met tofu en asperges

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Japans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

dashi (Japanse basisbouillon, in droge vorm verkrijgbaar)

1 cm geraspte verse gember

150 g tofu in blokjes

2 eetlepels Japanse sojasaus

1 eetlepel medium dry sherry

4 groene asperges in stukjes

100 g rettich (daikon), grofgeraspt of in kleine blokjes

1 bakje daikoncross

eventueel taisoy

Bereiding

Maak 1 l dashibouillon volgens de aanwijzingen op de verpakking en laat de gember ± 10 minuten meetrokken.

Zeef de bouillon en breng weer aan de kook.

Besprenkel de tofu met de sojasaus en de sherry.

Kook de asperges 2 minuten in kokend water en verdeel ze met de tofu en de rettich over voorverwarmde soepkommen.

Schep de hete bouillon in de kommen en garneer met daikonkers en eventueel met taisoy.

Info: Traditioneel serveert men in Japan soep bij het ontbijt, de lunch en het diner als bijgerecht, niet als voorgerecht. De heldere soep (dashi) wordt doorgaans met kleine hoeveelheden fijngesneden garnituur in lakkometjes met deksel geserveerd.

Voor de niet heldere misosoep, geserveerd in grotere stenen kommen, wordt een sojabonenpasta door de dashi geroerd.

Desserttaart met mascarpone en fruit

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

Ingrediënten

1 kant-en-klare taartbodem (200 g)

3 dl slagroom

250 g mascarpone

6 eetlepels kersenjam

250 g kleine aardbeien

150 g bosbessen

Bereiding

Leg de taartbodem op een schaal.

Klop de slagroom lobbijg.

Roer de mascarpone met 2 eetlepels jam los en spatel dit mengsel luchtig door de slagroom.

Snijd 50 g aardbeien fijn en schep ze erdoor.

Snijd 150 g aardbeien in plakjes en verdeel ze over de taartbodem.

Schep het roommengsel erop.

Halveer 50 g aardbeien en verdeel ze met de bessen over de taart.

Verwarm 4 eetlepels jam en bestrijk het fruit ermee.

Diverse Limburgse vlaaien

Menugang	Gebak	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor de bodem

275 g witbroodmix

25 g witte basterdsuiker

1-1½ dl lauwe melk

25 g zachte boter

1 ei

Bereiding

Gebruik een vlaaivorm van 28 cm doorsnee en een steunvulling, d.w.z. oude peulvruchten op een bodempje van aluminiumfolie.

Knead van bovenstaande ingrediënten een soepel deeg en laat het op een warme plaats ± 1 uur rijzen.

Vet de vlaaivorm in.

Rol het deeg na eenmaal doorkneden uit en bekleed de vorm ermee.

Druk de rand met de duimen aan en snijd het deeg dat er boven uitsteekt met een mesje weg.

Leg er een stuk aluminiumfolie in en vul dat op met oude peulvruchten.

Bestrijk de randen met melk.

Bak het deeg op een rooster net onder het midden van de op 225°C voorverwarmde oven in 25-30 minuten goudbruin en gaar.

Verwijder de steunvulling en laat de bodem afkoelen.

(U kunt gebakken vlaibodems heel goed in de diepvries bewaren).

Vullingen:

Aardbeien-kiwivlaai

Beleg een laagje banketbakersroom (Baukje, of zelfgemaakt) met de plakjes van 2-3 kiwi's en 500 g gehalveerde aardbeien en bestrijk die met taartgeleermiddel (uit een pakje).

Bosvruchtenvlaai met roomkwark

Smeer ½ potje bosvruchtenjam over de bodem. Meng een potje (500 g) roomkwark met vanillesuiker.

Week 5 blaadjes gelatine en los die in het sap van 1 uitgeperste citroen op. Roer dit met 100 g basterdsuiker door de kwark. Klop slagroom stijf en meng ook die erdoor. Maak 1 doosje frambozen, 1 doosje bramen en 1 doosje rode bessen schoon. Schep de kwark op de bodem en leg de vruchten erop.

Perziken-frambozenvlaai

1 l blik perziken op sap uitlekken en vang het vocht op. Vermeng ½ pot frambozenjam met ½ l perzikvocht, bind dit met een zakje taartgeleermiddel en schenk dit bijna geheel in de bodem. Was 2 doosjes frambozen en schep die in de rest van de gelei om. Bedek de bodem met de perzikhelften en de frambozen met de gelei.

Dolmas? Dolletjes!

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.varkensvlees.be			Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

150 g varkensgehakt
olie
½ blokje vleesbouillon
5 g instant witte roux (bindmiddel)
2 (gele) paprika's
½ ui
1 eetlepel tomatenpuree
50 g gekookte rijst
1/8 l zure room
citroensap
oregano (wilde marjolein)
komijn
peper
zout

Bereiding

Snij het 'hoedje' van de bovenkant van de paprika's af en haal voorzichtig de zaden en de tussenschotten uit de paprika's.
Hak de ui fijn en fruit de stukjes in wat olie.
Voeg het gehakt toe en laat het vlees even bruinen.
Meng er de rijst en de kruiden doorheen.
Vul de paprika's met dit mengsel, zet hun 'hoedje' terug op, en schik ze naast elkaar in een vuurvaste schotel.
Maak ¼ l vleesbouillon, giet deze erbij en laat het geheel ongeveer 30 minuten in een hete oven gaarstoven.
Neem de paprika's na het garen even uit de schotel.
Maak een glad papje van de room en de instant roux en bind hiermee de saus.
Plaats de gevulde paprika's terug in de saus.

Serveertip: Tomaten met wat olie, zout en peper en veel oregano zijn bij dit gerecht zeker op hun plaats. Lekker krokant brood en een frisse witte wijn maken het geheel af.

Tip: Geen tijd? Maak dit gerecht met 2 zeer vaste tomaten i.p.v. paprika's. Zo spaart u 10 minuten bereidingstijd uit.

Doorregen rollade in rode wijnsaus

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

Ingrediënten

3 theelepels bouillon
50 g boter
1 laurierblad
1 theelepel maïzena
1½ dl rode wijn
1 doorregen rollade van 500 gr
3 grote tomaten
1 ui

Bereiding

Doorregen rollade is een opgerold stuk doorregen varkensvlees zonder been, dat wordt opgebonden met rolladetouw.

Het vlees is meestal afkomstig van de buik of schouder.

Een rollade is bijna altijd panklaar, dat wil zeggen dat hij al is gezouten en gekruid.

Rollades kunnen op twee manieren worden bereid; gebraden en gestoofd.

Een doorregen rollade kan op beide manieren worden bereid.

Pel de ui en snipper hem grof.

Ontvel de tomaten en snijd ze in kleine stukjes.

Dep de rollade met keukenpapier droog.

Verhit de boter in een hapjespan met anti-aanbaklaag.

Schroei de rollade aan alle kanten snel dicht en neem hem dan uit de pan.

Bak de ui zachtjes in het bakvet.

Voeg de tomaten en het laurierblad toe en schep enkele malen goed om.

Leg de rollade terug in de pan.

Verwarm de wijn licht en schenk hem bij het vlees.

Stoof de rollade met het deksel op de pan in ± 65 minuten gaar.

Voeg, als er te veel vocht verdampt, extra water toe.

Neem het vlees uit de pan en laat het, verpakt in aluminiumfolie, ± 10 minuten rusten alvorens het vlees aan te snijden.

Voeg de bouillon aan het stoofvocht toe en breng het aan de kook.

Meng de maïzena met 1 eetlepel water en giet dit in de pan.

Laat de saus nog enkele minuten pruttelen en zeef haar.

Snijd de rollade aan, leg enkele plakken op de borden en schenk er wat van de saus over.

Serveer de rest van de saus er apart bij.

Lekker met gekookte spruitjes en gekookte aardappelen.

Doughnuts

Menugang Gebak	Soort -	Snel	Nee
Keuken -	Type Gebak	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

450 g bloem
1 theelepel zout
50 g fijne witte suiker
6 g instant-gist
2 dl melk
1 losgeklopt ei
25 g gesmolten boter
zonnebloemolie om te frituren
fijne witte suiker om te bestuiven
frambozenjam als vulling

Bereiding

Doe de bloem met het zout en de suiker in een kom, voeg de gist toe en klof er de melk, het ei en de boter door.

Kneed 10 minuten tot u een zacht, glad deeg heeft en laat dat afgedekt in de kom ± 2 uur rijzen tot het volume is verdubbeld.

Besla het deeg en rol het tot een lap van ½ cm dik uit.

Steek er rondjes van 18 cm doorsnee uit en steek desgewenst uit het midden van elke doughnut een rondje.

Leg ze op een ingevette bakplaat en laat ze afgedekt met ingevet plasticfolie tot het dubbele volume rijzen.

Verhit de olie tot 180°C (tot u een stukje brood in 1 minuut in de olie bruin kunt bakken) en frituur de doughnuts in 5 minuten goudbruin.

Laat ze afkoelen en wentel ze door de suiker.

Snijd de afgekoelde doughnuts aan de zijkanten gedeeltelijk open en doe er wat frambozenjam in.

Douhgnuts met rode grapefruit

Menugang Gebak
Keuken -
Bron

Soort -
Type Fruit

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor 2 personen

2 rode grapefruits

1 dl tropische vruchtenlikeur (Passoa)

2 doughnuts

$\frac{3}{4}$ dl slagroom

2 eetlepels poedersuiker

Bereiding

Pers 1 grapefruit uit, voeg de likeur aan het sap toe en marineer de doughnuts minstens 1 uur in dit vocht.

Schil de andere grapefruit dik en snijd de partjes tussen de vliesjes uit.

Klop de slagroom met 1 eetlepel poedersuiker stijf.

Leg de doughnuts op 2 bordjes, sprenkel er 2 eetlepels marineervocht over en bestuif ze met de poedersuiker.

Rangschik de grapefruitpartjes in de doughnuts en schep de slagroom erover.

Dressing voor veldsla

Menugang Bijgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Saus

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

3 eetlepels (natuur)azijn
3 eetlepels olijfolie (eerste persing)
1 theelepel groene mosterd
een klein beetje knoflook
wat peper uit de molen
eventueel wat fijngesneden olijven

Bereiding

Vermeng de ingrediënten goed en verdeel de dressing over de veldsla.

Driekoningenbrood

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

Ingrediënten

500 g bloem
2 dl melk
25 g gist
10 g zout
125 g boter
1 eidooier
50 g amandelspijs
1 gepelde amandel
poedersuiker

Bereiding

Maak een gistbeslag van de bloem, de met de lauwe melk aangemaakte gist, het zout, de wat afgekoelde gesmolten boter en de eidooier en laat het in een lauwwarme omgeving ± 3 kwartier rijzen. Meng de amandelspijs door het deeg en vorm er een bol van. Stop de amandel ergens binnenin het deeg. Leg het op een beboterd bakblik en laat het nog een half uur narijzen. Knip de bol aan de zijkanten in, zodat een kroon ontstaat. Knip er aan de bovenkant de vorm van een ster in en bak het brood onderin een op 200°C voorverwarmde oven in ± 30 minuten bruin en gaar. Bestrijk het afgekoelde brood met gesmolten boter en strooi er met behulp van een sjabloon een ster van poedersuiker op.

Druiven-notentaart

Menugang Gebak	Soort -	Snel	Nee
Keuken -	Type Fruit	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

400 g bladerdeeg (diepvries)
abrikozenmarmelade of -moes
125 g gekookte rijst
4 eieren
1 zakje vanillesuiker
½ dl rode wijn
de schil en het sap van 1 sinaasappel
250 g ontpitte zoete druiven
75 g hazelnoten
75 g paranoten zonder vlies
poedersuiker
grand marnier

Bereiding

Laat het bladerdeeg ontdooien en rol het dun uit.
Bedek hiermee de bodem en zijkant van een ingevette springvorm en bestrijk het met abrikozenmoes.
Halveer de gepelde druiven en ontpit ze.
Maal de gepelde hazelnoten en paranoten fijn.
Klop het eiwit met een beetje suiker tot stijve pieken.
Vermeng de met vanillesuiker gekookte rijst met de rode wijn, de overige suiker, het losgeklopte eigeel, het sinaasappelsap, de geraspte sinaasappelschil, de hazelnoten en de paranoten en schep hier het stijfgeklopte eiwit luchtig door.
Vul de deegvorm met deze rijstmassa en bak de taart 1¼ uur bij een temperatuur van 180°C.
Dek eventueel af met aluminiumfolie.
Bedruppel de taart met wat grand marnier en bestrooi hem daarna met poedersuiker.

Drumsticks met zwarte kersen en puree

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

Ingrediënten

25 g boter
600 g kipdrumsticks gekruid
3 tenen knoflook, gesneden
1 pot kersen zwarte op lichte siroop (380 g)
½ kippenbouillontablet
4 eetlepels olijfolie
3 rode uien, gesneden
1 groene kool, fijngesneden
1 schaal aardappelpuree met boter (450 g)
2 eetlepels azijn
2 eetlepels allesbinder

Bereiding

Boter in pan verhitten.
Hierin drumsticks rondom goudbruin bakken.
Helft knoflook 1 min. meebakken.
Kersensap en verkruimelde bouillontablet toevoegen, roeren en kip op laag vuur 20 minuten zacht laten garen.
Naar smaak peper toevoegen.
In wok olie verhitten en hierin ui en rest knoflook op matig vuur in ca. 5 minuten bakken.
Helft uimengsel uit wok scheppen en warm houden.
Kool aan wok toevoegen en in 5-7 minuten op hoog vuur gaarbakken.
Op smaak brengen met zout en peper.
Puree volgens aanwijzingen op verpakking verwarmen en mengen met achtergehouden ui-knoflook.
Kip uit pan halen en warm houden.
Kersen en azijn toevoegen aan pan en aan de kook brengen.
Allesbinder erdoor roeren en 2 min. laten koken.
Naar smaak zout en peper toevoegen.
Drumsticks op 4 borden leggen.
Kersensaus erover scheppen en gewokte kool en puree erbij geven.

Duitse kokos-karnemelkcake

Menugang	Gebak	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Duits	Type Fruit	Slank	Nee
Bron			Sterren	

Ingrediënten

3 eieren
300 g suiker
1 zakje vanillesuiker
400 g witte bloem
1 zakje bakpoeder
2 kopjes karnemelk
125 g geraspte kokos
75 g suiker
¼ l slagroom
150 g roomboter

Bereiding

Roer de eieren met de suiker en de vanillesuiker roeren.
Voeg de bloem, het bakpoeder en de karnemelk toe en roer het deeg glad.
Vet een bakplaat met boter in en leg het deeg erop.
Vermeng de kokos met de 75 g suiker en verdeel dit over het deeg.
Verwarm de oven voor op 200°C en bak de cake ± 20 minuten.
Breng slagroom en de roomboter voorzichtig aan de kook en schenk dit over de gebakken cake.
Laat de cake afkoelen en snijd hem dan in plakjes.

Een niet alledaagse pizza

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pizza	Slank	Nee
Bron	www.varkensvlees.be			Sterren	

Ingrediënten

2 vellen pizzadeeg
2 bolletjes mozzarella
12 plakjes chorizo
200 g fijngesneden varkenspoot (gekookt in een bouillon gedurende 6 uur)
400 g varkensgehakt
2 geschilde rode paprika's
1 courgette
1 aubergine
Provençaalse kruiden
100 g gedroogde tomaten
1 potje ontpitte olijven
1 pot tomatensaus (liefst pikant)

Bereiding

Leg de deegvellen open en bedek 1 helft met tomatensaus tot ongeveer 1 cm van de rand.
Snij de courgettes en de aubergines in plakjes van ongeveer een halve cm.
Snij de paprika's in 8 ongeveer gelijke partjes.
Bak de groentjes in olijfolie en bestrooi ze met wat Provençaalse kruiden, peper en zout.
Laat ze na het bakken even uitlekken op keukenpapier.
Kruid het varkensgehakt, maak er kleine balletjes van en bak die in dezelfde pan als de groentjes.
Voeg de stukjes varkenspoot bij het gehakt.
Snij de olijven in kleinere stukjes en leg ze met de plakjes mozzarella, de chorizo, de groentjes, de gedroogde tomaten, het gehakt en de varkenspoot op de kant met de tomatensaus.
Vouw de pizza dicht en druk de uiteinden goed aan.
Leg de pizza op een ovenrooster en plaats het in een oven op 180°C tot de pizza mooi goudbruin kleurt.
Leg een grote snijplank in het midden van de tafel en laat iedereen zijn eigen stuk van de pizza afsnijden.
Zet er eventueel nog een fles met chilipepers en tijm geparfumeerde olijfolie bij.

Eend op Vlaamse wijze

Menugang	Bijgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 jonge eend
75 g boter
3 uien
zout
peper
2 laurierbladeren
tijm
peterselie
1 flesje donker bier
25 g boter
1 eetlepel bloem

Bereiding

Bestrooi de eend van binnen en van buiten met zout en peper en braad hem in de boter snel aan alle kanten bruin.

Snipper de uien en doe ze bij de boter.

Laat ze even mee bruinen en giet er dan langzaam het bier bij.

Voeg de laurierbladeren, een snufje tijm en een handvol fijngehakte peterselie toe en laat het geheel een klein uurtje stoven.

Keer de eend regelmatig en bedruip hem dan ook met de saus.

Haal de eend uit de pan en leg hem op een verwarmde schotel.

Roer de boter zacht (of smelt deze), meng de bloem erdoor, wrijf alle klontjes weg en bind de braadsaus met dit boter-bloemmengsel.

Verwijder de laurierbladeren.

Giet de saus over de eend en dien deze op met appelmoes en krielaardappeltjes.

Eendenborst

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Gevogelte
Type Fruit

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

4 eendenborstfilets
8 verse vijgen
1 takje laurier
rozemarijn
3 ½ dl rode wijn
2½ dl bruine fond
1 soeplepel honing
80 g boter
suiker
peper
zout

Bereiding

Bak de eendenborstfilets 15 minuten aan de velkant en 5 minuten aan de andere kant en kruid ze dan met peper en zout.

Snijd de vijgen in vieren, leg ze in een ovenschaal besprenkel ze met 1 dl rode wijn, bestrooi ze met een beetje suiker en bak ze 15 minuten in een op 180°C voorverwarmde oven.

Laat de rest van de wijn met de honing, de laurier, de rozemarijn en de bruine fond tot de helft inkoken en bind de saus vervolgens met de boter.

Snijd de eendenborstfilets in plakken en dien die op met de vijgen en de saus.

Eendenborst met kersen en Echte Kriek van Verhaeghe

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

Ingrediënten

4 ontvelde eendenborstfilets
2 eetlepels zonnebloemolie
3 eetlepels roomboter
40 g wortel
40 g knolselderij
40 g ui
2 tenen knoflook
1 takje tijm
1 potje kersen op sap, of 350 g zelfgekweekte kersen
1 flesje Echte Kriek van Verhaeghe
peper
zout naar smaak

Bereiding

Snijd de wortel, knolselderij, ui en knoflook in heel kleine blokjes en fruit die in 1 eetlepel roomboter goudbruin.
Voeg het bier, het takje tijm en het kersensap toe en laat het ± 15 minuten stoven.
Haal de tijm uit de pan, zeef de saus en doe hem terug in de pan.
Roer een klontje boter door de saus en breng op smaak met peper en zout.
Houd de saus warm.
Bak de eendenborstfilets snel om en om aan in een mengsel van de olie en roomboter en laat ze daarna op matig vuur door garen tot ze net gaar zijn.
Snijd de filets in plakjes.
Verdeel de saus met de kersen op de borden en leg de filets daarop.
Serveer met bijvoorbeeld nieuwe gebakken peultjes en aardappelkroketten.
Drink er een gekoeld glas Echte Kriek van Verhaeghe bij.

Eendenborst met raapjes

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

Ingrediënten

4 eendenborsten

1 eetlepel honing

zout

peper

1 kg nieuwe en heel verse raapjes

50 g boter

gehakte kervel naar smaak

Bereiding

Kerf het vel van de eendenborsten ruitvormig in en bestrijk ze met honing.

Was de raapjes, snijd de stengels af, maar laat een deel eraan.

Snijd de raapjes in dunne pakjes en bak ze 10 minuten in de warme boter.

Leg de eendenborsten in een anti-kleeflaag met de huid op de bodem en bak ze zonder vetstof aan weerskanten 5 minuten.

Kruid ze met peper en zout.

Serveer de eendenborsten met de raapjes en bestrooien met gehakte kervel.

Eendenborstfilets met kersen en Kriek Boon

Menugang Bijgerecht	Soort Gevogelte	Snel	Nee
Keuken -	Type Fruit	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

4 eendenborstfilets
2 eetlepels zonnebloemolie
3 eetlepels roomboter
40 g wortel
40 g knolselderij
40 g ui
2 teentjes knoflook
1 takje tijm
1 potje kersen op sap (350 g)
1 flesje Kriek Boon van 3¾ cl
peper
zout naar smaak

Bereiding

Snijd de wortel, knolselderij, ui en knoflook in heel kleine blokjes en fruit ze in 1 eetlepel roomboter goudbruin.
voeg het bier, de tijm en het kersensap toe en laat het 10-15 minuten doorkoken.
Haal dan het takje tijm uit de pan, breng de saus op smaak met wat zout en versgemalen peper en houd haar warm.
Smeer de eendenborstfilets in met wat peper en zout en bak beide kanten zo snel mogelijk om en om in een mengsel van 2 eetlepels zonnebloemolie en 1 eetlepel roomboter.
Snijd het vlees in dunne plakjes en verdeel die over de voorverwarmde borden.
Roer de kersen door de warme saus en schenk die over de filets.
Serveer met aardappelkroketjes, gebakken peultjes en in boter gebakken plakjes appel.
Drink hierbij een gekoelde Kriek Lambiek van Boon.

Eenpersoons-appeltaartjes

Menugang Gebak
Keuken -
Bron

Soort -
Type Gebak

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

4 plakjes diepvries roomboterbladerdeeg, ontdooid
2 gehalveerde rode appels met schil in flinterdunne plakjes
2 eetlepels poedersuiker
2 eetlepels gezeefde abrikozenjam
een uitsteekring of glas van 12½ cm doorsnee

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200°C.
Rol elk plakje bladerdeeg iets dunner uit en steek met de uitsteekring uit elk deegplakje een deegcirkel.
Prik de deegcirkels met een vork regelmatig in.
Schik de plakjes appel dakpansgewijs op de plakjes deeg en strooi er poedersuiker over.
Bak de appeltaartjes in het midden van de oven in ± 15 minuten lichtbruin en knapperig.
Bestrijk de taartjes met de jam en bak ze nog ± 5 minuten in de oven.
Lekker met een schepje crème fraîche.

Eierkoeken 3

Menugang Gebak
Keuken -
Bron

Soort -
Type Gebak

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

2 eieren
120 g suiker
150 g bloem
6 g bakpoeder
1 pakje vanillesuiker
een beetje zout

Bereiding

Klop de eieren met de suiker en de vanillesuiker tot het als een dik lint van de klopper loopt.
Zeef de bloem met het bakpoeder en het zout en schep dit luchtig door de eiermassa.
Beboter een bakplaat en leg hier met 2 lepels hoopjes deeg op.
Leg ze ver genoeg van elkaar af; de koeken lopen uit.
Verwarm de oven voor op 180°C.
Bak de koeken 15-20 minuten.
Na het bakken moeten de koeken veerkrachtig zijn.
Haal ze direct met een scherp mes van de plaat af.

Eierkoekjes

Menugang Gebak
Keuken -
Bron

Soort -
Type Gebak

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

3 eieren
150 g suiker
2 g zout
1 zakje vanillesuiker
150 g zelfrijzend bakmeel
30 g maïzena

Bereiding

Breek de eieren en klop ze met de suiker, het zout en de vanillesuiker tot een dikke schuimige massa is verkregen.

Zeef het zelfrijzend bakmeel en de maïzena samen en schep ze bij gedeelten luchtig door de massa.

Maak op een beboterde bakplaat op gelijke afstanden van elkaar kleine bergjes van het deeg en zet de bakplaat direct midden in een matigwarme oven van $\pm 160^{\circ}\text{C}$.

Laat de koekjes in ± 15 minuten goudbruin en gaar worden.

Neem ze van de bakplaat en laat ze afkoelen.

Elleboogjespastasalade met provolone

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	-	Type Pasta	Slank	Nee
Bron			Sterren	

Ingrediënten

2 groene paprika's
1 komkommer
1 ui
een mespuntje gedroogde oregano
½ dl olijfolie
peper
zout
250 g elleboogjespasta (pipe rigate)
150 g provolone picante
20 zwarte olijven

Bereiding

Snijd de paprika's doormidden, verwijder de zaadjes en snijd het vruchtvlees in dunne reepjes.
Schil de komkommer en snijd of schaaf hem in dunne plakjes.
Snijd de ui in ringen.
Doe de groenten in een kom en breng ze op smaak met oregano, olie, peper en zout.
Kook de elleboogjes beetgaar, giet ze af en spoel ze met koud water.
Laat ze uitlekken en meng de groenten erdoor.
Snijd de provolone in stukjes en verdeel die over de pasta.
Snijd het vruchtvlees van de olijven in dunne plakjes van de pit af en strooi die over de salade.

Engelse fruitcrumble

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Engels	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 groot blik abrikozen
200 g bloem
2 theelepels bakpoeder
100 g boter
100 g suiker

Bereiding

Verwarm de oven voor op 190°C.
Laat de abrikozen uitlekken en leg de helften in een lage ovenschaal.
Scheep het bakpoeder door de bloem.
Meng de bloem en de boter met een houten lepel tot een kruimelig mengsel.
Meng er met een mes de suiker door (als dit met een lepel gebeurt, worden de kruimels kapot gedrukt en worden één geheel).
Verdeel de kruimels over het fruit en druk ze licht aan.
Zet de schaal ± 30 minuten in een voorverwarmde oven tot de kruimels mooi bruin van kleur zijn.
Serveer het warm en geef er desgewenst half opgeklopte slagroom bij.

Engelse kerstcake 2

Menugang	Gebak	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Engels	Type Gebak	Slank	Nee
Bron			Sterren	

Ingrediënten

250 g zelfrijzend bakmeel
1 theelepel zout
200 g boter
1 geraspte sinaasappel- of citroenschil
200 g bruine suiker
1 dessertlepel stroop
4 eieren
1 theelepel amandelessence
100 g fijngesneden snippers
50-100 g gekonfijte gesneden kersen
50 g gesnipperde amandelen of walnoten
1 pot rozijnen op drank (of rozijnen op drank + 3 lepels sherry, rum of cognac)
2 theelepels gemengde kruiden

Bereiding

Doe de amandelessence, de kersen, de snippers en de gemalen noten bij de rozijnen.
Zeef het meel en doe het zout en de kruiden erdoor.
Roer de geraspte schil door de boter, voeg de suiker toe en meng het goed met een mixer.
Klop er de stroop en vervolgens de eieren door en mix en klop het geheel goed.
Meng er dan geleidelijk ook het meel door en daarna afwisselend de vruchten (kersen, snippers, sherry, etc.) en de rest van het meel tot een lekker ruikende, mooie deegmassa ontstaat.
Doe er, als het te droog is, nog een scheutje drank bij.
Schep het deeg in een beboterde en met bloem bestoven bakblik en bak de cake op ± 200°C in ± 1 uur gaar.

Tip: Bak deze cake bij voorkeur al in november, zodat hij ruimschoots de tijd krijgt om te rijpen'.

Engelse kwarktaart uit de oven

Menugang	Gebak	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Engels	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 pak bosvruchtenmix (diepvries, 300 g, Frosta)
150 g volkorenbiscuit
75 g boter
3 eieren
300 g verse roomkaas (MonChou)
200 g magere kwark
125 witte basterdsuiker
1 eetlepel citroenrasp
4 blaadjes witte gelatine
½ dl bosvruchtenlimonadesiroop
een ingevette springvorm, doorsnee 22 cm

Bereiding

Laat de bosvruchten in 1 uur ontdooien.
Verwarm de oven voor op 175°C.
Verkruimel de biscuitjes in een keukenmachine.
Laat in een pan de boter zachtjes smelten en schep dit door de biscuitkruimels.
Doe het biscuitmengsel in de taartvorm en druk het met de bolle kant van een lepel aan.
Splits de eieren boven 2 kommen.
Klop in één kom de dooiers met de suiker, de roomkaas, de kwark en de citroenrasp tot een glad mengsel.
Klop in de andere kom de eiwitten stijf en spatel ze door het roomkaasmengsel.
Schep de helft van de bosvruchten door het roomkaasmengsel.
Schep het mengsel in de vorm en strijk het glad.
Bak de taart in het midden van de oven in ± 1 uur en 15 minuten gaar.
Laat de taart in de vorm afkoelen.
Week de gelatine ± 5 minuten in een kom met ruim koud water.
Breng in een pannetje 2 eetlepels water aan de kook.
Knijp de gelatineblaadjes goed uit en los ze, van vuur af, al roerend in het hete water op.
Schep de siroop en de rest van de bosvruchten door en laat de bosvruchtengelei in ± 15 minuten lobbig worden.
Schenk de bosvruchtengelei over de taart en laat de taart in de koelkast ± 3 uur opstijven.

Engelse peperkoek

Menugang	Gebak	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Engels	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

320 g zelfrijzend bakmeel
1 soeplepel mix speculaaskruiden
150 g honing
75 g bruine suiker
1 koffielepel kaneel
60 g boter
1½ dl half melk/half karnemelk

Bereiding

Vet een langwerpige vorm in en bestrooi hem met paneermeel.
Breng de honing, suiker, kaneel en boter al roerend aan de kook.
Zeef de speculaaskruiden en de zelfrijzende bloem in een ruime kom en meng er al roerend de siroop en de melk door tot een glad beslag ontstaat.
Doe het deeg in de vorm en bak de koek 40 minuten op 190°C.
Laat even afkoelen voordat u de peperkoek uit de vorm haalt.

Engelse zoetzure ribbetjes

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Engels	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1½ kg ribbetjes
¾ kop bloem
2 theelepels kruidenzout
1 theelepel peper
½ kop olie
2 koppen uien
1½ kop warm water
8 opgehoopte eetlepels donkerbruine suiker
1/3 kop ketchup
¼ kop rode wijnazijn
2 fijngehakte teentjes knoflook
2 grote laurierbladen

Bereiding

Vermeng de bloem met het kruidenzout en de peper en wentel er de ribbetjes in.
Bruin het vlees in de olie en haal het uit de pan.
Voeg de uien toe en bak ze goudbruin.
Leg de ribbetjes op de uien.
Vermeng het water, de bruine suiker, de ketchup, azijn, knoflook en laurier en giet dit over de ribbetjes.
Doe een deksel op de pan en bak 2½ uur in de op 190°C voorverwarmde oven.
Verwijder voor het serveren de laurierbladen.

Entrecôte met in bier gestoofde uien

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

Ingrediënten

voor 2 personen

6 kleine uien

25 g boter

1½ dl donker bier

1 theelepel tijm

2 entrecotes á 150 gr

1 sneetje ontbijtkoek

zout

peper

Bereiding

Pel de uien en snijd ze elk in 8 partjes.

Smelt de helft van de boter in een pan, schep de uien erdoor en laat ze ± 2 minuten zachtjes bakken.

Voeg het bier en de tijm toe en smoor de uien zonder deksel in ± 10 minuten zachtjes gaar.

Verhit intussen de rest van de boter in een koekenpan en bak de entrecôtes op hoog vuur in ± 5 minuten bruin.

Snijd de ontbijtkoek in stukjes en roer die door de uien.

Blijf roeren tot het vocht is gebonden.

Leg de entrecôtes op 2 warme borden.

Roer de uiensaus door het bakvet en schep de saus over de entrecôtes.

Lekker met pittig gekruide spruitjes.

Magnetronbereiding: Pel de uien en snijd ze elk in 8 partjes.

Smelt in een glazen schaal 1 eetlepel boter in ± ½ minuut op vol vermogen.

Voeg de uien, 1 dl bier en de tijm toe en verhit alles 5 minuten op vol vermogen.

Roer de stukjes ontbijtkoek door de uien.

Blijf roeren tot het vocht gebonden is.

Verhit de rest van de boter in een koekenpan en bak de entrecôtes op hoog vuur in ± 5 minuten bruin.

Leg de entrecotes op 2 warme borden.

Roer de uiensaus door het bakvet en schep de saus over de entrecôtes.

Exotisch schuim

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

Ingrediënten

een springvorm (± 20 cm)
bakpapier
100 g boter
100 g rietsuiker
100 g havermout
1 rijpe mango
120 g torenschuim mokka (zakje á 80 g, Brillant)
300 g nougatine (Baukje)
½ l slagroom
1 blaadje gelatine
2 eetlepels sinaasappelsap
35 g geraspte kokos
cacaopoeder

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200°C.
Bekleed de springvorm met bakpapier.
Smelt de boter met de suiker en roer er de havermout door.
Verdeel het mengsel over de bodem van de springvorm en druk het met de bolle kant van een lepel aan.
Bak de bodem in de voorverwarmde oven in ± 25 minuten goudbruin en gaar.
Laat de bodem helemaal afkoelen.
Maak de mango schoon, houd 16 kleine reepjes apart en hak de rest van het vruchtvlees fijn.
Verkruimel het schuim en schep de nougatine erdoor.
Klop ¼ l slagroom stijf, spatel het door het schuimmengsel en verdeel de helft van dit mengsel over de koekbodem.
Week de gelatine 5 minuten in koud water.
Breng het sinaasappelsap aan de kook, los er, van het vuur af, de goed uitgeknepen gelatine in op en laat het afkoelen, maar niet opstijven.
Klop in een andere kom de rest van de slagroom stijf en spatel het nog vloeibare gelatinemengsel, de kokos en de gehakte mango door de helft van de slagroom.
Doe de rest van de slagroom over in een spuitzak met een fijn kartelmondje.
Verdeel het mangomengsel over het schuimmengsel en dek de rest af met de rest van het schuimmengsel.
Bestuif het taartje met cacao-poeder en garneer het met toefjes slagroom en de achtergehouden mangoreepjes.
Laat het taartje in de koelkast in ± 1 uur opstijven.
Snijd de taart met een scherp mes in kleine punten.
Variatietip: IJskoud mangotaartje
Houd de mangoreepjes apart.
Zet het taartje voor het serveren in de diepvries en laat het in ± 1½ uur half bevriezen.
Garneer het taartje vlak voor het serveren met de mangoreepjes.

Exotische vleesragoût

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

Ingrediënten

400 g varkesspoelet of kleingesneden fricandeau
3 dl sinaasappelsap
1 dl droge vermout of witte wijn
1 flinke mespunt tijm
1 flinke mespunt rozemarijn
1 mespuntje geraspte nootmuskaat
1-2 geperste teentjes knoflook
5 eetlepels olijfolie of andere olie
40 g rozijnen
1 stukje van 4 cm dunne citroen- of sinaasappelschil
40 g bloem
peper
zout
50 g boter
50 g gesnipperde ui
100 g panklare champignons
1 grote rode paprika
1 groene paprika
100 g verse of geconserveerde blokjes ananas
2 bananen
kerrie
worcestershiresaus

Bereiding

Vermeng in een kom het sinaasappelsap en de wijn.
Roer in een kopje een papje van tijm, rozemarijn, nootmuskaat, knoflook en enkele druppels olie. Roer het papje met 2 eetlepels van de olie door het sinaasappelsap met de wijn en doe daar het poelet in. Zet de kom 2 uur op een koele plaats.
Wrijf in een zeef de steeltjes los van de rozijnen. Spoel de steeltjes daarna weg en was de rozijnen met lauwwarm water af.
Laat de rozijnen, ruim onder water met de citroen- of sinaasappelschilletjes, ± 3 minuten zacht koken. Sluit het pannetje en neem het van het fornuis.
Laat de marinade in de zeef uit het poelet lekken.
Dep het vlees droog.
Strooi peper en zout op het vlees en wentel het door de bloem.
Verwarm de rest van de olie in de vleespan.
Bak daarin het vlees even aan en voeg de boter of margarine toe.
Fruit met het vlees de ui glazig en temper de warmtebron.
Snijd de champignons overlangs in plakjes.
Was de paprika's en snijd deze overlangs twee keer door.
Verwijder de stelen en neem het zaad weg.
Snijd het vruchtvlees in niet te kleine stukken.
Neem het stukje schil bij de rozijnen weg en voeg die met het kooknat bij het vlees.
Schep de plakjes champignon en paprika door de inhoud van de pan.

Exotische vleesragoût

Leg na 3 minuten de stukjes ananas op het vlees.

Pel de bananen en roer die in een kom met ½ theelepel kerrietot moes.

Klop hier de marinade door en schep de inhoud van de kom door die van de pan.

Laat het vlees nog 10 minuten zacht sudderen en helemaal gaar worden.

Proef het gerecht en maak het pikant van smaak met peper, zout, kerrie en worcestershiresaus.

Variatietip: u kunt het varkenspoelet vervangen door stukjes kipfilet.

Faisan de la Forestière

Menugang Bijgerecht	Soort Gevogelte	Snel	Nee
Keuken -	Type Groente	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

1 geplukte en uitgehangen fazant
kruiden uit het bos
champignons zoals de hand ze vindt
(truffel)
peterselie
peper
zout
rode wijn
boter
bloem

Bereiding

Versnijdt de fazant.
Veeg de champignons af, snijd ze in gelijke delen, bak ze in hete olie aan en laat ze uitdruipen.
Bestrooi de fazantdelen met peper en braad ze aan.
Voeg bloem toe, braad verder en meng er bouillon en rode wijn door.
Strooi er kruiden en zout over.
Laat het geheel lichtjes inkoken en stoof de fazant op zacht vuur of in een warme oven.
Neem de fazantdelen dan uit het vocht en houd ze op een hoekje van het fornuis warm.
Laat de saus inkoken en voeg de champignons, (eventueel truffel) en kruiden toe.
Serveer er gepofte aardappel en kastanjepuree bij.

Fantasiaquiche met pinda's

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

Ingrediënten

6 plakjes bladerdeeg (diepvries, pakje à 10 plakjes)

150 g pinda's gezouten

2 blikjes maïs fantasia (à 300 g)

6 eieren

2 x 150 ml dikke Griekse yoghurt

½ zakje gemalen jonge kaas, Goudse (à 175 g)

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C.

Plakjes bladerdeeg naast elkaar op aanrecht leggen en laten ontdooien.

Pinda's grof hakken.

Groenten laten uitlekken en mengen met helft pinda's.

Eieren loskloppen met yoghurt.

Naar smaak zout en peper toevoegen.

Helft kaas erdoor roeren.

Bakvorm met plakjes bladerdeeg bedekken en randjes goed op elkaar drukken.

Met vork gaatjes in deeg prikken. Vorm met groentemengsel vullen.

Eimengsel in vorm schenken. Rest pinda's en kaas erover strooien.

Midden in hete oven zetten en in ca. 45 minuten gaar en goudbruin laten worden.

Quiche beetje laten afkoelen, in punten snijden en op borden scheppen.

Fantasie-macaroni met kip en boterbonen

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

Ingrediënten

Bereiding

Bereid een gebakken en kort gestoofd mengsel van 400 g maskipfilet in smalle reepjes, omgeschept met 2 eetlepels Mexicaanse kruidenmix, 1 gesnipperde ui, 1 pot/blik maïskorrels, 2 blikken boterbonen, 1 blik tomaatstukjes met vocht, 300 g gehalveerde (5 minuten gekookte) spruitjes en een flinke schep gehakte peterselie.

Schep dit door 400 g beetgaar gekookte fantasie-macaroni en serveer het gerecht met geraspte jonge kaas.

Feestelijke gehaktrol met groene kruiden

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

Ingrediënten

1 ui
1 teentje knoflook
bakboter
600 g half-om-half gehakt
1 ei
2 beschuiten
4 eetlepels Tomato frito
1 theelepel zout
peper uit de molen
1 eetlepel paprikapoeder
½ rode paprika
100 g Hüttenkäse
peterselie (vers of diepvries)
basilicum (vers of diepvries)
2 eetlepels munt (vers of 1 eetlepel gedroogd)
¼ l bouillon
1 zakje jus met mosterd
1 dl Slankroom

Bereiding

Hak de ui fijn en fruit die met de knoflook uit de pers in 1 eetlepel bakboter.
Meng het gehakt met het ei, de fijngewreven beschuiten, de Tomato-frito, het zout, een flinke draai peper, het paprikapoeder, de gefruite ui en knoflook.
Snipper de paprika heel fijn en meng de helft met de Hüttenkäse en 2 eetlepels van elk peterselie, basilicum en munt.
Neem van het gehakt 1/3 af en meng dit met het kruidenmengsel.
Leg beide gehaktmengsels (verpakt in folie) ½ uur koel weg.
Druk het 'gewone' gehakt uit tot een lap, strijk hierop een dikke laag van het gekruide gehakt, rol dit samen op en druk de naad aan.
Verwarm de oven voor tot 180°C.
Verhit in een (ovenvaste) braadpan of braadslee 50 g bakboter en schroei hierin de gehaktrol rondom dicht.
Laat hem met de naad beneden rusten en braad hem onderin de oven 60 minuten.
Schenk er af en toe wat bakvet over.
Neem de rol uit de pan en houd hem in aluminiumfolie warm.
Giet het bakvet af.
Schenk de bouillon bij de aanbaksels, roer het juspoeder erbij met een garde en breng de jus al roerend aan de kook.
Roer de Slankroom erbij en verwarm tot tegen de kook.
Kwast de gehaktrol in met wat jus en bestrooi hem rijkelijk met paprikasnippers.

Filetlapjes met ananas en gember

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vis
Type Fruit

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

4 varkensfiletlapjes van ± 125 g per stuk
zout
peper
nootmuskaat
30 g bakboter
2 eetlepels arachide-olie
4 schijven ananas

Bereiding

Wrijf de filetlapjes in met zout, peper en gemalen koriander, bak ze goudbruin en gaar en houd ze warm.
Bak de ananas in het bakvet om en om en leg ze op de filets.
Roer 1 dl sojasaus, 1 dl ananasvocht, 2 eetlepels geraspte verse gember, 1 teentje knoflook uit de pers en 1 in ringen gesneden dunne prei bij het bakvet en laat de saus kort koken.
Bind met een papje van 2 eetlepels maïzena.
Serveer het vlees met (basmati)rijst en spinazie.

Filetlapjes met tomaat en bacon

Menugang Hapje	Soort Vlees	Snel	Nee
Keuken -	Type Groente	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

4 varkensfiletlapjes van ± 125 g per stuk
zout, peper, nootmuskaat
30 g bakboter
2 eetlepels (olijf)olie
50 g bacon
1 eetlepel gedroogde salie of ± 10 blaadjes verse salie
2 Italiaanse of vleestomaten
½ dl witte vermout
1 dl slankroom
witte sauspoeder (variatiesaus)

Bereiding

Wrijf de lapjes in met wat zout, peper en nootmuskaat en bak ze in een verhit mengsel van bakboter en olie aan beide kanten 4 minuten.

Snijd de bacon in reepjes.

Neem de filetlapjes uit het bakvet en houd ze warm.

Bak de baconreepjes en de salie (snijd verse blaadjes in reepjes) kort in het bakvet.

Snijd de tomaten in plakken, bak die om en om, leg ze op de filetlapjes en verdeel de bacon en de salie erover.

Roer de vermout en de room bij het bakvet en breng de saus aan de kook.

Laat inkoken tot sausdikte of bind bij met 1-2 eetlepels sauspoeder.

Serveer het vlees met lintmacaroni en sperziebonen.

Info: Ribkarbonaadjes zonder bot noemt men filetlapjes. Lekker mals vlees, dat gemakkelijk bakt en snel klaar is.

Finse kruidkoek

Menugang Gebak
Keuken Fins
Bron

Soort -
Type Gebak

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

100 g zachte roomboter
250 g bruine suiker
4 eieren
250 g geraspte appelen
400 g zelfrijzend bakmeel
2 soeplepels speculaaskruiden
1 dl melk

Bereiding

Roer de boter schuimig, voeg de suiker toe en klop het luchtig.

Meng er de geraspte appel door.

Zeef de zelfrijzende bloem en de speculaaskruiden en meng ze, afwisselend met de melk, door het beslag.

Vet een langwerpig bakblik goed in en vul het met het deeg.

Bak de koek ± 45 minuten op 180°C.

Laat de koek afkoelen voordat u hem uit de vorm haalt.

Flamiche (kaastaart)

Menugang	Gebak	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Braziliaans	Type	Hartige taart	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

250 g bloem
8 eieren
150 g boter
1 dl melk
150 g witte kaas
wat zout

Bereiding

Doe de bloem in een kom, maak een kuiltje in het midden en breek daar 4 eieren in, samen met 50 g boter en wat zout.

Voeg beetje bij beetje de melk toe terwijl het deeg met de vingers wordt gekneed.

Laat het deeg een uur staan en kneed het dan nogmaals goed.

Rol het deeg met een deegroller tot een dikte van $\pm \frac{1}{2}$ cm uit.

Beboter een taartblik.

Meng de kaas, de rest van de boter en 4 eieren door elkaar en roer goed met een houten lepel tot u een gladde massa heeft.

Doe het deeg in de vorm en leg het kaasmengsel erop.

Laat de taart in een matigwarme oven in 35-40 minuten gaar worden.

U kunt de flamiche zowel warm als koud eten.

Flensjestaart

Menugang Nagerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type -

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

200 g bloem
2 eetlepels olie
½ eetlepel zout
5 eieren
5 dl melk
100 g poedersuiker

Bereiding

Meng de ingrediënten en bak van dit beslag een flensje.
Leg dit op een bord dat bovenop een pan met zacht kokend water ligt en besmeer het met jam.
Dek het flensje vervolgens af met een ander bord en bak het volgende flensje.
Leg dit bovenop het eerste besmeerde flensje, enzovoort.
Leg tussen de flensjes af en toe een verrassing, zoals een versuikerd viooltje of schijfjes aardbei of een partje grapefruit.
Maak de taart tenslotte af door er gebrande, gesmolten suiker over te gieten.

Flora cooler

Menugang Drank
Keuken -
Bron

Soort -
Type Koude drank

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor 1 persoon

sap van citroen of limoen
½ theelepel poedersuiker
1 ferme scheut grenadine
gruisijs
1 borrelglas dry gin
sodawater om aan te vullen

Bereiding

Doe in een longdrinkglas het sap van 1 citroen, beter nog van een limoen met poedersuiker, grenadine en het sodawater.

Roer even dor en vul het glas verder voor het grootste deel met gruisijs.

Voeg er daarna de dry gin bij en vul aan met gekoeld sodawater.

Roer dan opnieuw.

Franse kersentaart

Menugang	Gebak	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

200 g gezeefde bloem
zout
1 eetlepel + 25 g basterdsuiker
100 g kleingesneden koude boter
200 g kwark
50 g honing
1 theelepel kaneel
2 eieren
250 g ontpitte kersen (pot, uitgelekt)
1 eetlepel bloem
1 ei
een ingevette boterkoekvorm met een doorsnee van 24 cm

Bereiding

Vermeng de bloem, zout en 1 eetlepel basterdsuiker.
Snijd de boter met 2 messen door het bloemmengsel en kneed het snel tot een deeg.
Rol 2/3 van het deeg uit tot een ronde lap van 30 cm doorsnee en bekleed er de vorm mee.
Bewaar de vorm en de rest van het deeg tot het gebruik in de koelkast.
Verwarm de Oven voor op 175°C.
Klop de kwark, de honing, 25 g basterdsuiker, de kaneel en de eieren door elkaar.
Schud de kersen met de bloem om en schep ze door het kwarkmengsel.
Schep het kersen-kwarkmengsel in de vorm.
Rol de rest van het deeg uit tot een ronde lap van 24 cm doorsnee.
Leg die op de vulling en druk de randen op elkaar.
Prik in het midden van het deksel een klein gaatje.
Rol de afsnijdsels van het deeg uit, snijd kersen en steeltjes uit het deeg en bestrijk het deegdeksel en de deegkersjes met de rest van het ei.
Bak de taart ± 45 minuten in het midden van de oven.
Bak de laatste 20-25 minuten de kersen en de steeltjes op de bakplaat mee.
Leg de kersjes na het bakken op de taart.

Franse kwarkbol

Menugang	Gebak	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

4 plakjes korst- of bladerdeeg

voor de vulling

225 g kwark

125 g witte basterdsuiker

1 mespuntje zout

5 gesplitste eieren

30 g maïzena

2 eetlepels cognac

Bereiding

Beboter een niet te grote, hoge bakvorm met de plakjes deeg.

Snijd het deeg dat boven de rand uitsteekt eraf.

Prik hier en daar gaatjes in het deeg.

Bekleed het deeg met aluminiumfolie, verzwaar dat met gedroogde peulvruchten en bak de taartbodem 15 minuten op 200°C.

Verwijder de peulvruchten en het folie als het baksel bijna is afgekoeld.

vermeng de kwark met de suiker en het zout.

Klop er één voor één de eidooiers door en daarna, als alles goed is vermengd, de maïzena.

Sla de eiwitten stijf en spatel die beetje bij beetje door het mengsel.

Voeg tenslotte de cognac toe.

Schep het mengsel in de taartbodem en zet de vorm 50 minuten in de oven terug tot het kwarkmengsel gaar is.

Schrik niet als de bovenkant donkerbruin wordt, want dat is precies de bedoeling.

Serveer de kwarkbol lauw of koud, in smalle punten gesneden.

Franse maaltijdsandwich met paté

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Frans	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

8 plakjes Zeeuws spek
1 kropsla 1 komkommer
6 eetlepels olijfolie
3 eetlepels azijn
4 theelepels mosterd
1 theelepel suiker
2 bruine stokbroden
165 g roompaté
12 zoetzuurslices (pot à 330 g)
1 zakje Hollandse rauwkost (150 g)

Bereiding

Plakjes spek in droge hete koekenpan zachtjes uitbakken.
Blaadjes sla loshalen, goed wassen en drogen.
Komkommer wassen en in dunne plakjes snijden.
Dressing roeren van olie, azijn, 1 theelepel mosterd, suiker en naar smaak zout en peper.
Stokbroden halveren en opensnijden.
Paté in 12 plakjes snijden.
Onderste deel brood besmeren met beetje mosterd.
Beleggen met enkele blaadjes sla, plakjes paté, zoetzuurslices en spekjes.
Rest slablaadjes mengen met rauwkost, komkommer en dressing.
Halve stokbroodjes elk in drieën snijden, op bord leggen en salade ernaast scheppen.

French toast

Menugang Lunchgerecht
Keuken Frans
Bron

Soort -
Type Brood/broodjes

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Bereiding

Week dikke plakken oud stokbrood in 3 eieren, losgeklopt met 1 eetlepel room en 1 eetlepel suiker en bak ze in boter aan weerskanten goudbruin.

Feestelijke variant: Week het brood in een mengsel van 4 losgeklopte eieren, 1 eetlepel sinaasappellikeur, 1 eetlepel suiker, 1 theelepel geraspte sinaasappelschil en 1 eetlepel room.

Fricandon

Menugang Bijgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vlees
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 kg gehakt
2-3 sneden oud brood
2 dl melk
2 eidooiers
1 eetlepel bloem

Bereiding

Spoel een kom om met water en breng daarin het gehakt.
Ontdoe de sneden brood van de korst en laat deze in wat lauwe melk weken.
Duw de meeste melk uit het brood en meng dit, samen met de eidooiers, onder het gehakt.
Maak er een vast broodje van en bestrijk het met wat eiwit.
Wentel het in het paneermeel en bak dit 1 uur in een op 180-190°C voorverwarmde oven.

Friese duimpjes

Menugang	Gebak	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

150 g boter
150 g donkere basterdsuiker
2 eieren
250 g gezeefde bloem
zout
100 g fijngehakt hazelnoten
1 theelepel fijngewreven anijszaad
1 theelepel gemberpoeder
1 theelepel gemalen kaneel
een ingevette bakplaat

Bereiding

Verwarm de oven voor op 150°C.
Roer de boter, de suiker en de eieren tot een schuimig mengsel.
Voeg de bloem en 1 mespuntje zout toe en kneed alles tot een mooi glad deeg.
Kneed de hazelnoten, het anijszaad, het gemberpoeder en de kaneel door het deeg.
Rol het deeg op een met bloem bestrooid werkvlak uit tot een lap van 24 x 20 cm en 1 cm dik en snijd die in reepjes van 4 x 2 cm.
Leg de koekjes op de bakplaat en bak ze in het midden van de oven in ± 25 minuten lichtbruin.
Druk de koekjes uit de oven direct aan één kant met uw duim in en laat ze op een rooster afkoelen.

Friese suikerbroodjes

Menugang	Lunchgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

25 g verse gist of 1 zakje gedroogde gist (inh. 7 gr)

1½ dl lauwwarme melk

500 g gezeefde bloem

zout

125 g zachte boter

4 eetlepels gembersiroop

2 eieren

1 theelepel kaneel

¼ theelepel gemalen kruidnagel

3 eetlepels grofgehakte gemberbolletjes

120 g witte kandij extra fijn

6 eetlepels kristalsuiker

8 eenpersoonsbroodvormpjes van 10 x 5 cm

Bereiding

Verbrokkel de verse gist boven de melk en laat oplossen.

Behandel de gedroogde gist volgens de gebruiksaanwijzing.

Meng de bloem en een mespunt zout in een kom, maak in het midden een kuiltje en schenk de gistoplossing daarin.

Voeg 75 g boter, de gembersiroop en de eieren toe en meng dit goed.

Kneed 10 minuten tot een soepel deeg en laat dit, afgedekt met een vochtige doek, op een warme plaats 1 uur rijzen.

Kneed er dan de kaneel, de kruidnagel, de gemberbolletjes en 80 g kandij door.

Verwarm de oven voor op 200°C.

Vet de broodvormpjes dik met 25 g boter in en bestrooi ze met 2 eetlepels kristalsuiker.

Verdeel het deeg in 8 gelijke stukken en vorm ze tot rolletjes.

Laat de rolletjes in de vormpjes 15 minuten narijzen.

Bestrijk de bovenkant van het deeg met 25 g boter en strooi er 40 g kandij suiker en 4 eetlepels kristalsuiker over.

Bak de suikerbroodjes in het midden van de oven in 20 minuten gaar en goudbruin.

Stort de broodjes op een rooster en laat ze afkoelen.

Frisse tomatensoep met garnalen

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

Ingrediënten

Bereiding

Soep volgens basisrecept bereiden en laten afkoelen (gehaktballetjes weglaten).

Door soep ½ bekertje crème fraîche mengen met staafmixer.

Daarna toevoegen: 1 gepelde, ontpitte en in blokjes gesneden tomaat, ¼ in kleine blokjes gesneden komkommer, 1 bakje Hollandse garnalen (100 g) en 10 takjes fijngeknipte bieslook.

In elk bord 3 ijsblokjes leggen.

Fruit uit de wok

Menugang Nagerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Fruit

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

40 g boter
2 eetlepels honing
1 peer in partjes
½ ananas in halve plakken
2 sharon(fruit) in partjes
1 mango in partjes
150 g gehalveerde aardbeien
een snufje nootmuskaat
1¼ dl slagroom

Bereiding

Smelt de boter, roer de honing erdoor en laat het mengsel licht karameliseren.
Verwarm de partjes fruit hierin 5-10 minuten zachtjes onder regelmatig omscheppen, zonder ze echt te laten kleuren.
Schep er vlak voor het serveren de aardbeien door en strooi er de nootmuskaat over.
Verdeel het fruit over de borden.
Klop de slagroom tot yoghurt dikte en serveer die bij het fruit.

Fruitsalade met roomsaus

Menugang Nagerecht
Keuken -
Bron www.ah.nl

Soort -
Type Fruit

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

½ zakje hazelnoten (à 65 g)
125 ml zure room (sour cream)
2 eetlepels sinaasappelsap
2 zakjes vanillesuiker
2 perziken
2 kiwi's
1 sinaasappel

Bereiding

Hazelnoten grof hakken en in droge koekenpan kort roosteren.
Saus roeren van sour cream, sinaasappelsap en vanillesuiker.
Fruit schillen. Perziken en kiwi's in partjes snijden.
Sinaasappelpartjes lossnijden zonder velletjes.
Fruit over vier schaaltes verdelen.
Saus erover schenken en garneren met noten.

Fusilli alla puttanesca (spiraalmacaroni met olijvensaus)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

400 g spiraalmacaroni
150 g zwarte olijven
2 geperste teentjes knoflook
500 g ontvelde tomaten
peterselie
2 eetlepels olijfolie
zout
zwarte peper
4 ansjovisfilets
2 eetlepels kappertjes

Bereiding

Verhit de olijfolie en fruit de knoflook 2 minuten op zacht vuur.
Doe er de in stukken gesneden tomaten en de ansjovis bij.
Snijd de olijven in stukjes en doe ook die erbij.
Laat het geheel op zacht vuur 20 minuten stoven (voeg eventueel een scheutje water toe).
Doe er de kappertjes en de peterselie bij en breng op smaak met peper.
Breng 4 l water aan de kook, voeg 1 eetlepel zout toe en kook de pasta in 10 minuten beetgaar.
Laat uitlekken en giet de saus erover.

Gamba's naturel

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

Ingrediënten

Bereiding

Verhit in een wok op hoog vuur een scheut olijfolie (olijfolie is tot 225°C te verwarmen, waardoor het vlees snel wordt verhit en minder vet opneemt).

Doe, als de olie damp, een boeketje van lente-ui (= bos-ui), prei en wortel in de pan en voeg snel daarna de gamba's toe (maximaal 5 per keer, anders koelt de pan teveel af).

Draai de gamba's om als ze ook aan de zijkant roze worden; even daarna zijn ze klaar.

Serveer ze bijvoorbeeld met Surinaamse rijst en een gemengde salade. Deze zijn beide neutraal van smaak, zodat de gamba's nog beter tot hun recht komen.

Als het afgewerkte boekje niet erg zwart is geworden, kunt u het uit de pan nemen en door de rijst mengen.

Tip: Haal voor de verwerking de darm uit de gamba's.

Procedure: Neem een scherp, niet gekarteld mes en steek dit met de snijkant naar de staart maximaal ½ cm in de rug in het eerste segmentje onder de kop. Maak een snede tot het laatste segment voor de splitsing bij de staart. Als u het open ruggetje nu iets open trekt, ziet u een zwart lijntje lopen. Dit is de darm en die smaakt bitter. Peuter het darmpje er met de mespunt in het midden uit en trek het zo met uw vingers los, dat

ook het deel onder de kop mee komt; dus parallel aan de gamba, richting staart. Doe hetzelfde naar de andere kant en de gamba is schoon.

Als u wat dieper insnijdt, krult de gamba bij het bakken, maar hij neemt dan wel meer olie op.

Gamba's op een bedje van groenten

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

Ingrediënten

16 gamba's
6 eetlepels Japanse sojasaus
1 teentje knoflook
3 eetlepels tomatenketchup
1 eetlepel fijngesneden koriander
1 theelepel kerriepoeder (mild)
1 theelepel fijngehakte gemberwortel
500 g prei in dunne reepjes
500 g knolselderij in dunne reepjes
2 eetlepels olijfolie
250 g taugé
3 eetlepels witte wijn

Bereiding

Pel de gamba's, maar laat de kopjes en de staartjes zitten.
Vermeng de sojasaus, uitgeperste knoflook, tomatenketchup, koriander, kerrie en gember en laat de gamba's hierin ± 1 uur marinieren.
Snijd de prei en de knolselderij in dunne reepjes.
Schep de gamba's uit de marinade, bewaar de marinade.
Verhit in een wok de olie en roerbak de gamba's ± 4 minuten.
Neem ze uit de pan en houd ze warm.
Roerbak in de achtergebleven olie de prei, selderij en taugé ± 4 minuten.
Verwarm voor de saus de marinade en de wijn.
Verdeel de groenten over de borden, leg er de gamba's op en schenk de saus erover.
Serveer met mienestjes.

Gambas en salsa de tomate picante (garnalen in gekruide tomatensaus)

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

Ingrediënten

2 eetlepels olijfolie
2 eetlepels fijngesnipperde ui
1 fijngehakt of geperst teentje knoflook
1 theelepel bloem
2 theelepels paprikapoeder
5 eetlepels tomato frito (Heinz, pakje)
2 dl witte wijn
1 visbouillontablet
1 theelepel chilipoeder
tijm naar smaak
1 laurierblaadje
1 eetlepel fijngehakte peterselie
peper
een snufje suiker
250 g gepelde garnalen (liefst niet te klein)

Bereiding

Verhit 1 eetlepel olie in een koekenpan en fruit de ui en de knoflook daarin tot de ui glazig is.
Roer er dan de bloem en het paprikapoeder door en voeg de overige ingrediënten toe, behalve de garnalen en de peterselie.
Dek de pan af en laat het geheel ± 20 minuten zachtjes pruttelen.
Deze saus kunt u van tevoren klaarmaken; dit komt de smaak zeer ten goede.
Verhit de rest van de olijfolie in een andere koekenpan of in een wok tot de damp eraf slaat.
Doe de garnalen erin en roerbak ze op hoog vuur ± 1 minuut.
Voeg de tomatensaus aan de garnalen toe en laat het geheel nog 4-5 minuten zacht koken.
Doe er als laatste de peterselie bij.
Serveer warm of op kamertemperatuur met vers stokbrood.

Variatietip: U kunt de garnalen ook vervangen door bijvoorbeeld inktvisringen of een visfilet die stevig blijft, zoals zeeduivel of makreel.

Gans

Menugang Bijgerecht
Keuken -
Bron

Soort Gevogelte
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 jonge gans
zout
peper
50 g boter
1 eetlepel bloem
1½ dl room naar keuze

Bereiding

Wrijf de gans in met peper en zout.
Steek naar keuze een ajuin in het karkas.
Bestrijk de gans met een weinig boter.
Braad hem in een warme oven en bedruip regelmatig.
Tijdens het braden ligt de gans het meest op borst en dijen.
Na ± 1 uur keert u hem om.
Schep het overtollige vet af.
Bind de saus met bloem en leng haar eventueel aan met room.

Gargamels kaas-toverpot

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

Ingrediënten

1 stokbrood
1 schaal witte druiven pitloos (500 g)
1 bakje cherrytomaatjes (250 g)
1 komkommer
1½ eetlepel boter
1½ eetlepel bloem
250 ml melk
400 g geraspte kaas
½ eetlepel citroensap

Bereiding

Brood in plakjes snijden.
Druiven in kleine trosjes verdelen.
Tomaten schoonmaken en komkommer in reepjes snijden.
Boter in pan met dikke bodem smelten.
Al roerend bloem erdoor scheppen en 1 minuut bakken.
Beetje bij beetje 200 ml melk al roerend toevoegen.
Blijven roeren tot saus dik en glad is.
Geraspte kaas en rest van melk al roerend met houten lepel toevoegen tot alle kaas gesmolten is.
Citroensap en zout en peper naar smaak erdoor roeren.
Kaasfondue in zwarte pot op tafel zetten.
Schaaltjes met brood, groenten en fruit eromheen zetten.
Aan tafel brood, fruit en groenten in kaasfondue dopen.

Garnalen-noedelsoep

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Japans	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor de bouillon

225 g visafval (kop, graten en vel)

1 kleine doorgestoken en met 6 kruidnagel bestoken ui

1 stukje gember

1½ l water

voor de soep

de gezeefde bouillon

30 g soba-noedels

225 g gepelde garnalen

peterselie voor de garnering

Bereiding

Doe de ingrediënten voor de bouillon in een zware pan, breng de bouillon aan de kook en laat hem 20-25 minuten sudderen (laat hem niet te lang koken, anders gaat hij bitter smaken).

Schep ongerechtigheden van de oppervlakte en zeef de bouillon door een linnen doek of fijne puntzeef.

Giet de bouillon terug in de uitgespoelde pan.

Voeg de noedels toe en laat het geheel 5-10 minuten sudderen tot de noedels gaar zijn.

Doe de garnalen in de hete soep en schep de soep voor het serveren in kommen.

Garneer de kommen met kleine takjes peterselie.

Gebakken eiwitschuim met verse aardbeien

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

Ingrediënten

250 g poedersuiker

1½ dl water

1 theelepel citroenaroma

4 eiwitten

500 g aardbeien

100 g suiker

4 eetlepels lichtbruin gebakken geschaafde amandelen

½ eetlepel zachte boter (om in te vetten)

vetvrij papier en een vierkante of rechthoekige schaal (2 cm hoog)

Bereiding

Breng het water met daarin de poedersuiker aan de kook en laat dit dan gedurende ongeveer 6 minuten doorkoken op een matig vuurtje (de stroop die dan ontstaat mag niet kleuren!).

Laat een lepeltje stroop in een kommetje koud water vallen om te kijken of de stroop de juiste dikte heeft.

Als het een balletje wordt, dan heeft de stroop de juiste dikte.

Meng er nu de citroenaroma doorheen.

Klop dan de eiwitten op in een vetvrije kom met een vetvrije klopper.

Het eiwit heeft de juiste dikte als de kom ondersteboven kan worden gehouden zonder dat het eiwit eruit valt.

Giet hierna de warme stroop geleidelijk erbij.

Blijf kloppen totdat het eiwit afgekoeld is.

Vet dan de schaal in met boter en bekleed hem met vetvrij papier.

Schep het opgeklopte eiwit erin en strijk dit glad.

Bak het vervolgens in een op 125° C voorverwarmde oven in pakweg 75 minuten droog (niet laten kleuren!).

Haal het resultaat uit de oven en laat het even afkoelen.

Verdeel het nu met een scherp mes in vier stukken.

Was de aardbeien, verwijder de kroontjes en halveer de vruchten.

Leg ze hierna in een kom en bestrooi ze met suiker.

Bewaar de aardbeien dan, afgedekt met plasticfolie, in de koelkast tot ze worden gebruikt.

Doe het gebakken eiwitschuim vlak voor het serveren nog even in de op 180° C voorverwarmde oven en schep dit op borden.

Schep vervolgens de stukjes aardbei rondom en bestrooi een en ander met het amandelschaafsel.

Gebakken kippenvleugeltjes met paprika

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

Ingrediënten

24 kippenvleugeltjes (van biologische kippen)

1 rode paprika

1 groene paprika

1 cm gemberwortel

2 tenen look

4 stengels bosui (lente-ui of pijpajuin)

arachideolie

Shaoxing rijstwijn

voor de marinade

½ theelepel zout

lichte sojasaus

½ theelepel zwarte peper

2 theelepels maïzena

1 losgeklopt eiwit

1 theelepel sesamololie

voor de saus

1 dl kippenbouillon

2 eetlepels oestersaus

1 eetlepel donkere sojasaus

1 theelepel suiker

Bereiding

Meng alle ingrediënten voor de marinade.

Spoel de kippenvleugeltjes onder koud stromend water af en dep ze droog.

Bedek ze met de marinade, dek ze af en zet ze in de koeling.

Meng alle ingrediënten voor de saus, dek af en zet in de koeling.

Versnijdt de paprika's in reepjes van ½ cm dik en snijd ze zo lang mogelijk.

Hak de look en de gember fijn.

Snijd de bosui in stukjes van ± 2 cm, inclusief zoveel mogelijk van het groen.

Giet de gemarineerde vleugeltjes door een zeef en laat ze uitlekken.

Giet de marinade weg.

Zet alle ingrediënten klaar en binnen handbereik.

Verhit de wok op hoog vuur tot hij begint te roken.

Giet een paar lepels arachideolie in de wok.

Als de olie walmt, doet u de kippenvleugeltjes in de wok.

Roerbak 2-3 minuten vol energie.

Neem de wok van het vuur en schep de vleugeltjes over in een bord met keukenpapier.

Giet de meeste olie uit de wok en verwarm opnieuw.

Voeg de gember en de look toe en roerbak 30 seconden.

Voeg de reepjes paprika toe en roerbak 1 minuut.

Gebakken kippenvleugeltjes met paprika

Blus af met de rijstwijn.

Schep om en voeg de bosui toe.

Warm goed door en voeg opnieuw de kippenvleugeltjes toe.

Meng alles goed, voeg de saus toe en warm opnieuw al roerbakkend door.

Schakel het vuur uit. Het gaarproces stopt haast onmiddellijk.

Schep alles op een voorverwarmde schotel of direct op voorverwarmde borden.

Gebakken lamskoteletjes met romige tomatensaus en knoflook

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

Ingrediënten

voor 2 personen

4 dubbele lamskoteletjes

2 sjalotjes

1 flinke teen knoflook

25 g ontbijtspek

2 takjes peterselie

zout,peper

4 eetlepels olijfolie

1 theelepel rozemarijn

2 eetlepels tomatenpuree

1/8 l slagroom

suiker

Bereiding

Pel en snipper de sjalotjes.

Pel de knoflook en snijd ze met een scherp mes in dunne plakjes.

Snijd het ontbijtspek in kleine stukjes.

Knip de peterselie in een kopje fijn.

Bestrooi de koteletjes met zout en peper.

Verhit de olie in een koekenpan, bak de knoflook in ± 1 minuut goudbruin en schep hem uit de pan op een bord.

Giet de helft van de olie af (wordt niet meer gebruikt).

Bak in de rest van de olie de koteletjes in 7-8 minuten gaar; keer ze halverwege.

Schep ze uit de pan op een bord.

Bak in het bakvet de sjalot, het spek en de rozemarijn ± 3 minuten.

Roer er de tomatenpuree door en bak nog ± 1 minuut.

Voeg de slagroom toe en laat op hoog vuur in ± 1 minuut tot sausdikte inkoken.

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

Leg de koteletjes in de saus en warm ze nog ± 2 minuten mee.

Leg ze op 2 borden en strooi er de gebakken knoflook en de peterselie over.

Gebakken tomaatjes

Menugang Bijgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

6 kleine tomaatjes
2 eetlepels fijngesneden peterselie
2 eetlepels fijngesneden tijm
1 gesnipperd teentje knoflook
2 eetlepels olijfolie

Bereiding

Snijd de kapjes van de tomaatjes en hol de tomaten iets uit.
Vermeng de kruiden en de knoflook en vul de tomaten ermee.
Zet de tomaten in een ovenschaaltje en schenk er de olie over.
Bak ze de laatste 15 minuten met de lamsfricandeau in de oven mee.

Gebonden tomatensoep

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

Ingrediënten

60 g boter
70 g bloem
1 kg soeptomaten
1 l bouillon
50 g vermicelli
80 g rundergehakt
30 g tomatenpuree
zout
peper
peterselie
bieslook

Bereiding

Breng de bouillon aan de kook en voeg de gewassen soeptomaten toe.
Zeef de bouillon, als die met de gewassen soeptomaten ½ uur heeft gekookt, in een andere pan.
Hak de overgebleven tomaten fijn tot puree en voeg de puree bij het vocht.
Zet een pannetje op met de boter en de tomatenpuree en maak hier een roux van.
Kook de vermicelli in een pannetje gaar.
Vermeng zout, peper en het rundergehakt, rol er kleine balletjes van en kook die gaar in het vocht van de bouillon.
Schep de roux over in een grote pan en zet deze op een laag vuur.
Voeg onder voortdurend roeren de bouillon met de gepureerde tomaten toe.
Laat de soep vervolgens een half uur zachtjes koken.
Was en hak de peterselie en de bieslook.
Voeg, nadat de soep ½ uur heeft gekookt, de vermicelli en de soepballetjes toe.
Breng de soep eventueel op smaak met zout en peper.
Voeg voor het serveren de peterselie en bieslook toe.

Gebraad van wild zwijn met honing

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

Ingrediënten

1 kg gebraad van everzwijn

2 soeplepels honing

200 g bruine suiker

½ l witte wijn

Bereiding

Strijk 1 lepel honing over het gebraad, rol het vervolgens door de bruine suiker en braad het in een pan.

Giet er, als het gebraad mooi bruin is, de witte wijn over en laat 1-1½ uur koken.

Voeg er dan de tweede lepel honing bij en breng het gerecht aan het einde van de kooktijd zo nodig verder op smaak.

Snijdt het gebraad aan, bedek het met de saus en serveer.

Gebraden kalbsfricandean in ansjovissaus

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

Ingrediënten

750 g kalbsfricandean

50 g gerookt spek

peper

zout

2 eetlepels boter

1 potje zure room

½ eetlepel bloem

4 fijngehakte ansjovisfilets

2 eetlepels in dunne schijfjes gesneden ontpitte olijven

1 glaasje cognac

het sap van ½ citroen

Bereiding

Bestrooi het vlees met peper en zout en bak het in de hete boter snel aan alle kanten bruin.

Bekleed de bodem van de natgemaakte Römertopf met dunne plakjes spek, leg het vlees hierop en bedek dit met het overige spek.

Roer de zure room met de aangemengde bloem los en giet dit mengsel over het vlees.

Leg het deksel op de schotel, zet hem in een koude oven, die op 220°C is ingesteld en smoor het vlees onder regelmatig bedruipen in ± 1½ uur gaar.

Maak de saus af met het citroensap en de olijven.

Dien deze schotel op met rijst, macaroni of frieten.

Gebraden kalbsfricandeau in roomsaus

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

Ingrediënten

750 g kalbsfricandeau

50 g gerookt spek

peper

zout

2 eetlepels boter

1 potje zure room

½ eetlepel bloem

1 eetlepel kappertjes

het sap van ½ citroen

Bereiding

Bestrooi het vlees met peper en zout en bak het in de hete boter snel aan alle kanten bruin.

Bekleed de bodem van de natgemaakte Römertopf met dunne plakjes spek, leg het vlees hierop en bedek dit met het overige spek.

Roer de zure room met de aangemengde bloem los en giet dit mengsel over het vlees.

Leg het deksel op de schotel, zet hem in een koude oven, die op 220°C is ingesteld en smoor het vlees onder regelmatig bedruipen in ± 1½ uur gaar.

Maak de saus af met het citroensap en de kappertjes.

Dien deze schotel op met rijst, macaroni of frieten.

Gebraden kalbsfricandeau op Franse wijze

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

Ingrediënten

700 g kalbsfricandeau

½ l rode wijn

kokskruiden

1 laurierblaadje

zout

Bereiding

Wrijf het vlees in met zout en kokskruiden, leg het in de natgemaakte Römertopf met de wijn en het laurierblaadje.

Leg het deksel op de schotel, plaats hem in een koude oven, stel de oven in op 220°C en braad het gerecht, onder regelmatig bedruipen, in ± 1½ uur gaar.

Maak de saus naar verkiezing af met zure room.

Gebraden konijn met saus á la Talpag

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

Ingrediënten

Bereiding

Verwijder de lever uit het konijn en houd die apart.

Lardeer een konijn met kleine spekreepjes en doe er boter over.

Peper en zout het konijn en braad het in de oven.

Overgiet het van tijd tot tijd met het braadvocht.

Dien het op met de saus.

Smelt voor de saus spek uit en laat er ½ lepel bloem in bruinen.

Leg er look en sjalotten in, bevochtig met wijn en strooi er zout en peper bij.

Rooster de ter zijde gelegde konijnenlever, vermorzel die en voeg ze bij de saus.

Zet de saus voor het serveren op het vuur met boter en voeg er de jeugd van het konijn bij.

De saus moet sterk naar kruiden smaken.

Geflambeerde ananas

Menugang Nagerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Fruit

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

3 eetlepels geraspte kokos
1 ananas
3 eetlepels boter
3 eetlepels lichte basterdsuiker
½ theelepel kruidnagelpoeder
4 eetlepels rum

Bereiding

Rooster de kokos in een droge wok lichtbruin en laat hem op een bord afkoelen.
Halveer de ananas in de lengte en snijd elke helft in 4 parten.
Snijd het vruchtvlees van de schil los, snijd de harde kern weg en snijd de ananasparten in plakken van ± 1 cm dik.
Verhit de boter in de wok, roer de suiker erdoor en laat die oplossen.
Schep de plakken ananas in de wok en roerbak ze op matig vuur ± 5 minuten.
Bestrooi ze met het kruidnagelpoeder en schep de ananas nogmaals om.
Schenk de rum in de wok en warm die 10 seconden mee, zodat de alcohol net begint te verdampen.
Steek de alcohol damp aan en strooi er, als de vlammen zijn gedoofd, de kokos over.
Serveer met vanilleroomijs.

Gefrituurd varkensvlees

Menugang Bijgerecht	Soort Vlees	Snel	Ja
Keuken -	Type Groente	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

4 plakken mager varkensvlees van ruim 1 cm dik
bloem, vermengd met zout en peper
2 losgeklopte eiwitten
125 g vers broodkruim
olie om te frituren
½ krop Chinese kool
1 limoen in plakjes

Bereiding

Snijd de randen van het vlees in om omkrullen te voorkomen en wentel ze door de bloem.
Schud overtollig bloem eraf en doop het vlees in het eiwit.
Strooi er daarna het broodkruim over.
Verhit de olie in een frituurpan of wok en bak 1 of 2 plakken tegelijk ± 5 minuten.
Haal het vlees uit de pan en laat het op keukenpapier uitlekken.
Snijd de plakken diagonaal in ruim 1 cm dunne repen en serveer het vlees op een bed van fijngesneden koolbladeren, gearneerd met schijfjes limoen.

Gegratineerde andijvieschotel

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

Ingrediënten

1 pakje aardappelpuree (130 g, Maggi)
4 bosuitjes
4 schouderkarbonades
2 eetlepels boter
zout, peper
2 eetlepels olie
800 g panklare andijvie
nootmuskaat
5 plakken jonge kaas
(½ eetlepel olie om in te vetten)
een lage ovenschaal ± 20 x 30 cm

Bereiding

Verwarm de grill op de hoogste stand voor..
Bereid de aardappelpuree volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
Maak de bosuitjes schoon en snijd ze in ringetjes.
Bestrooi de karbonades met zout en peper.
Verhit de boter in een koekenpan en bak de karbonades in ± 15 minuten gaar; keer ze halverwege.
Verhit intussen de olie in een hapjespan.
Fruit de bosuitjes ± 1 minuut zachtjes.
Voeg de andijvie beetje voor beetje toe en laat die op hoog vuur al omscheppend ± 5 minuten slinken.
Laat de andijvie in een vergiet uitlekken.
Breng het gerecht op smaak met zout, peper en nootmuskaat.
Vet de ovenschaal in.
Schep de aardappelpuree erin en strijk die uit.
Schep de andijvie erop en verdeel er de plakjes kaas over.
Schuif de schaal ± 10 cm onder de hete grill en laat de kaas in ± 4 minuten smelten.
Leg de karbonades op 4 borden en schep er de andijvieschotel naast.

Gegratineerde koolrabi-gehaktschotel

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

Ingrediënten

1 kg koolrabi in plakken van ± ½ cm

500 g rundergehakt

30 g boter

1 geperst teentje knoflook

1 ui in blokjes

1 rode en 1 groene paprika in blokjes

250 g champignons in plakjes

zout, peper

50 g geraspte oude kaas

voor de saus:

1 fijngesneden ui

25 g boter

3 theelepels kerrie

5 dl melk

½-1 eetlepel maïzena

50 g geraspte oude kaas

Bereiding

Bak de ui ± 4 minuten zachtjes in de boter.

Voeg de kerrie toe en bak die 1 minuut mee.

Roer de melk erdoor en breng het mengsel aan de kook.

Roer de maïzena met 1-2 theelepels water los en bind de saus hiermee.

Roer de kaas erdoor en laat die smelten.

Verwarm de oven voor op 200°C.

Kook de koolrabi ± 3 minuten in ruim kokend water met zout, spoel ze met koud water af en laat ze goed uitlekken.

Bak het gehakt in 15 g boter in ± 5 minuten rul en voeg de knoflook toe.

Bak de ui, paprika en champignons ± 5 minuten in 15 g boter.

Vermeng het uimengsel met het gehakt, breng op smaak met zout en peper en schep het in een ingevette ovenschaal.

Leg de koolrabiplakken dakpansgewijs op het gehaktmengsel, verdeel hier de saus over en strooi de kaas erover.

Gratineer het gerecht boven in de oven 15-20 minuten tot zich een mooi goudgeel korstje heeft gevormd.

Serveer hierbij aardappelpuree.

Info: U kunt deze schotel eventueel één dag eerder maken. Op de dag zelf hoeft u dan alleen nog te gratineren. Laat de schotel eerst op kamertemperatuur komen en verleng de oventijd met 10-15 minuten.

Gegrilde ananasspiesen

Menugang Nagerecht
Keuken -
Bron www.ah.nl

Soort -
Type Fruit

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 ananas
2 perziken
4 eetlepels gemalen kokos (zakje à 100 g)
3 eetlepels donkere basterdsuiker
evt. 3 eetlepels pina colada (fles à 700 ml)
4 bollen roomijs

Bereiding

Ananas schillen en in 8 plakken snijden.
Uit elke schijf hart eraf snijden.
Schijven in 4 stukken snijden.
Perziken wassen, halveren, pit verwijderen en helften in 4 stukken snijden.
In droge koekenpan kokos in 3 minuten bruin roosteren, laten afkoelen.
Grill voorverwarmen.
Ananas en perzikstukken aan satéprikkers rijgen.
Spiesen op ovenrooster leggen en bestrooien met basterdsuiker.
Spiesen in 5 minuten goudbruin grillen of roosteren.
Spiesen over vier borden verdelen en eventueel besprenkelen met pina colada.
Bestrooien met geroosterde kokos.
Serveren met roomijs.

Gegrilde hamlapjes met roergebakken taugé

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 teentjes knoflook
2½ cm gemberwortel
2 eetlepels fijngehakt korianderblad
2 eetlepels sojasaus
1 eetlepel honing
½ eetlepel oestersaus
2 eetlepels olie
peper
4 hamlapjes á 100 gr
1 rode peper
½ eetlepel oosterse roerbakolie (Royal Mail)
280 g taugé
3 bosuitjes

Bereiding

Pel de knoflook en schil de gemberwortel.
Hak de knoflook met de gemberwortel, de koriander, de sojasaus, de honing, de oestersaus, de olie en wat peper in een keukenmachine of met een staafmixer fijn en marineer het vlees minstens 30 minuten in dit mengsel.
Maak intussen het pepertje schoon, verwijder de zaadjes en snijd de rest in ringetjes.
Was de taugé en snipper de bosuitjes.
Verwarm de grill voor op de hoogste stand.
Leg het vlees in een ovenvaste schaal en laat het onder de hete grill in ± 20 minuten bruin en gaar worden; keer het vlees tussentijds eenmaal.
Verhit 5 minuten voor het einde van de bereidingstijd de roerbakolie in een ruime pan of wok en bak de peper met de bosuitjes al omscheppend 3 minuten.
Voeg de taugé toe en bak die 2 minuten mee.
Serveer de groenten bij het vlees.
Lekker met pandanrijst.

Gegrilde lamskoteletten met citroen-dragonboter

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

Ingrediënten

2 kleine uitjes of sjalotjes
4 eetlepels citroensap
2 eetlepels dragon
peper
zout
100 g zachte boter
8 enkele lamskoteletten of
4 dubbele lamskoteletten
knoflookolie

Bereiding

Pel de ui of de sjalotjes, knijp ze boven een kom met een knoflookpers fijn en roer er het citroensap, de dragon, zout en peper naar smaak en de boter door.

Schep de citroen-dragonboter op een stukje vetvrij papier of aluminiumfolie en rol het op.

Laat het rolletje tenminste 30 minuten in het vriesvak opstijven.

Verwarm de grill of de barbecue voor.

Bestrijk het vlees met wat knoflookolie en leg de koteletten ± 10 minuten onder, op of tussen de hete grill; keer regelmatig.

Snijd de citroenboter in plakjes.

Leg het vlees op voorverwarmde borden en leg op ieder stukje vlees een plakje boter.

Lekker met stokbrood en salade.

Gegrilde stukjes met roomkaasaardappeltjes

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

Ingrediënten

- 1 zak aardappels tafel (800 g)
- 1 bos bospeen
- 1 schaal gegrilde stukjes (175 g)
- 1 pakje roomkaas naturel (100 g)
- ½ zakje gemalen kaas jong (à 175 g)
- 1 zakje verse bieslook (25 g)

Bereiding

Aardappelen in laagje water met zout naar smaak in 12-14 minuten gaarkoken.

Afgieten.

Ondertussen worteltjes schoonmaken en in lengte in vieren snijden.

In ruim kokend water met zout naar smaak in ca. 5 minuten gaarkoken.

Gegrilde stukjes volgens aanwijzingen op verpakking verwarmen.

Roomkaas mengen met helft geraspte kaas en naar smaak zout en peper.

Wortels afgieten, bieslook erboven fijnknippen en naar smaak peper toevoegen.

Gegrilde stukjes, wortels en gekookte aardappelen over 4 borden verdelen.

Roomkaasmengsel over aardappelen scheppen en bestrooien met rest kaas.

Gegrilde zalm met citroentortellini

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

1 zakje tortellini kaas (250 g)

1 grote broccoli

2 x 200 g zalm gegrild

1 citroen

3 tenen knoflook

3 eetlepels olijfolie

25 g boter

Bereiding

Tortellini volgens aanwijzingen op verpakking gaarkoken.

Ondertussen broccoli schoonmaken, in roosjes verdelen en steel in plakjes snijden.

In ruim kokend water met zout naar smaak in ca. 4 minuten beetgaar koken.

Afgieten.

Gegrilde zalm bereiden volgens aanwijzingen op verpakking.

Citroen schoonmaken en schil raspen.

Knoflook pellen en in plakjes snijden.

Olie in wok verhitten en hierin knoflook 2 minuten bakken.

Broccoli toevoegen en 2 minuten op hoog vuur roerbakken.

Warme tortellini mengen met boter, citroenrasp, naar smaak wat citroensap, zout en peper.

Tortellini over 4 borden verdelen, broccoli erbij geven en gegrilde zalm ernaast leggen.

Gehakt in mosterdsaus

Menugang Bijgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vlees
Type -

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

400 g gehakt
1 beschuit
peper
zout
30 g boter
1 eetlepel mosterd
1 theelepel bruine suiker
snufje cacao

Bereiding

Maak het gehakt aan met de verkruimelde beschuit, zout en peper.

Vorm er 8 kleine ballen van en bak die in de boter bruin.

Roer een papje van de mosterd, suiker en cacao, schep dit in het bakvet, voeg 4 dl water toe en roer het geheel goed door.

Doe een deksel op de pan en laat alles 20 minuten sudderen.

Gehaktbal met hartige vulling

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Snijd 1 bosuitje in dunne ringen, snipper 1 teentje knoflook en hak 40 g ontbijtspek fijn.

Verhit 2 theelepels olie en fruit hierin de bosui met de knoflook in ± 3 minuten goudgeel.

Voeg het spek toe en bak dat 2 minuten mee.

Kneed de helft van 1 losgeklopt ei en 1 zakje gehaktkruiden door 400 g rundergehakt, verdeel het gehakt in 4 porties en vorm er platte schijven van.

Verdeel daar het bosui-mengsel over, vouw het gehakt eromheen en vorm er mooie ballen van.

Rol de ballen door de rest van het ei en vervolgens door 6 eetlepels paneermeel.

Verhit 30 g boter en bak de ballen in ± 20 minuten rondom bruin en gaar.

Lekker met gebakken aardappeltjes en roergebakken andijvie met ringen gefrituurde ui.

Gehaktbal voor twee

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

Ingrediënten

300 g rundergehakt
3 beschuiten
1 ei
peper
zout
nootmuskaat
75 g verse groenten (paprika, ui, prei, tuinkruiden)
bloem
100 g bakboter
water of bouillon (van tablet)
2 eetlepels aardappelmeel
water
restant groenten

Bereiding

Doe het gehakt in een kom en wrijf er de beschuiten boven fijn.
Voeg peper, zout, nootmuskaat en het ei toe.
Was de groenten, hak ze heel fijn en voeg ze bij het gehakt.
Meng alles goed door elkaar en maak van het gehakt een grote bal.
Neem een niet te grote braadpan en laat de boter daarin lichtbruin worden.
Leg de bal erin, sluit de pan en laat de bal op matig vuur in 30 minuten gaar braden; keer de bal af en toe om.
Neem de bal uit de pan en giet bijna alle boter voor later gebruik in een kommetje.
Blus de rest met water of bouillon af.
Maak een papje van het aardappelmeel en wat water en voeg dit al roerend aan de saus toe tot de juiste dikte is bereikt.
Snijd eventuele overgebleven groenten in fijne reepjes en voeg die aan de saus toe.
Leg de bal terug in de pan en laat hem nog 5 minuten sudderen.

Tip: Een gehaktbal wordt heel luchtig als u hem maakt van 2 delen gehakt en 1 deel gekookte en fijngeprakte aardappel.

Gehaktballen 1

Menugang Bijgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vlees
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

500 g rundergehakt
50 g rozijnen
1 teen knoflook
1 zakje gehaktkruiden
1 eetlepel ketjap
1 ei
zout, peper
1 eetlepel paneermeel
50 g boter

Bereiding

Laat de rozijnen in een kommetje met warm water ± 30 minuten wellen.
Doe het gehakt in een kom en pers de knoflook erboven uit.
Voeg rozijnen, de gehaktkruiden, de ketjap, het ei, zout, peper en het paneermeel toe, meng dit goed door elkaar en vorm er 8 ballen van.
Verhit de boter in een braadpan en bak de gehaktballen bruin.
Braad ze met het deksel schuin op de pan in ± 25 minuten zachtjes gaar.

Gehaktballen 2

Menugang Bijgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vlees
Type -

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

500 g rundergehakt
3 beschuiten
1 ei
zout
peper
nootmuskaat
paneermeel
1 gesnipperd teentje knoflook
kerriepoeder
fijngehakte nootjes
boter

Bereiding

Roer de beschuiten met een scheutje melk fijn en meng er het ei, zout, peper, een snufje nootmuskaat, een snufje kerriepoeder en de knoflook door.

Kneed het beschuitemengsel met de nootjes door het gehakt en meng alles goed door elkaar.

Draai 8 balletjes van het gehakt en wentel deze door paneermeel.

Bak de gehaktballetjes in de hete boter bruin en laat ze met het deksel op de pan, onder nu en dan keren, nog 20 minuten zachtjes sudderen.

Gehaktballen 3

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

Ingrediënten

500 g rundergehakt

75 g boter

1 fijngesneden ui

zout

peper

2 sneetjes witbrood zonder korst

1 ei

2 eetlepels melk

nootmuskaat

bloem

Bereiding

Smelt een klontje boter in een pannetje en fruit het uitje daarin goudgeel.

Maak het gehakt aan met het lichtgefruite uitje en zout, peper en nootmuskaat naar smaak.

Roer het ei los met de melk en week het brood hierin.

Druk het geweekte brood met een vork fijn en meng het, met het niet opgenomen vocht, door het gehakt.

Kneed alle ingrediënten goed door elkaar, vorm er 4 ballen van en bestuif deze met bloem.

Laat de resterende boter in een braadpan heet worden en braad de gehaktballen hierin op niet te hoog vuur rondom goudbruin.

Leg, als het gehakt bruin is, het deksel op de pan en giet er na in totaal 10 minuten braadtijd een scheutje heet water bij.

Laat het gehakt, nog steeds met het deksel op de pan, 10 minuten verder sudderen.

Gehaktballen 4

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

Ingrediënten

500 g riblappen
2 eetlepels zemelen
1 theelepel ketoembar
een scheutje ketjap
1 eetlepel kokos
zout
peper
50 g boter
kalfsfond

Bereiding

Draai de riblappen door de gehaktmolen, voeg de zemelen en de kruiden toe, kneed goed door, vorm er 4 ballen van en braad die in de boter bruin.

Laat intussen de kalfsfond flink inkoken.

Neem de ballen uit de pan, voeg de fond toe, laat aan de kook komen en zeef de jus.

Gehaktballen met shoarmakruiden

Menugang Bijgerecht	Soort Vis	Snel	Nee
Keuken -	Type Groente	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

500 g rundergehakt
2 sneetjes oud brood
1 teentje knoflook
1 ei
1-1½ eetlepel shoarmakruiden
2 eetlepels bloem
½ rode paprika
½ groene paprika

Bereiding

Snijd de korst van de sneetjes brood en week het brood in water.
Pel de knoflook en snipper het zeer fijn.
Klop het ei los.
Meng het gehakt met het brood, de knoflook, het ei en de kruiden en vorm er 4 ballen van.
Wentel de ballen door de bloem en schud de overtollige bloem eraf.
Snijd de paprika in lange dunne repen en doe die in een braadzak.
Leg de gehaktballen erop en leg de braadzak in een passende ovenschaal, zodat de gehaktballen naast elkaar liggen.
Maak de braadzak dicht en prik hem enkele malen in.
Bak de gehaktballen op 200°C in ± 45 minuten gaar en lichtbruin.
Knip de braadzak open, neem de gehaktballen met de repen paprika uit de zak en serveer direct.

Tip: Gebruik voor een authentieke shoarmasmaak lamsgehakt in plaats van rundergehakt.

Tip: Maak cajungehaktballen door de shoarmakruiden te vervangen door cajunkruiden en de knoflook door een sjalotje. Meng 1 eetlepel bruine basterdsuiker door het gehakt. Neem in plaats van ½ paprika 1 grote stengel bleekselderij en snijd deze in dunne plakjes.

Tip: In de combi-magnetron zijn deze gehaktballen met hete lucht 220°C en magnetron 50% in ± 15 minuten klaar.

Gehaktballetjes in bierbeslag

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

Ingrediënten

500 g gehakt

50 g gekookte ham

1/8 l melk

1 zakje gehaktmix

1 theelepel fijngehakte bieslook

2 eieren

100 g bloem

33 cl bier (pils)

Bereiding

Doe het gehakt in een kom.

Snijd de ham heel fijn en voeg die aan het gehakt toe.

Voeg ook de melk, de gehaktmix en de bieslook toe, kneed het gehakt stevig door elkaar, maak er balletjes van en wentel die door wat bloem.

Maak een beslag van de eieren, de bloem en het bier (het mag een beetje dik zijn).

Verwarm de olie in de frituurpan tot 170°C.

Dompel de balletjes in het beslag en leg ze direct daarna in de hete olie.

Kleine balletjes zijn in ± 2 minuten gaar, grote in ± 5 minuten.

Gehaktballetjes in curryroomsaus

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

Ingrediënten

500 g gekruid rundergehakt
een mespunt koriander
4 eetlepels paneermeel
2 eetlepels olie
2 dl yoghurt (op kamertemperatuur)
2 eetlepels bloem
2 theelepels koenjit
1 dl slagroom
1 theelepel kerriepoeder
cayennepeper
2 eetlepels fijngehakte peterselie

Bereiding

Bestrooi het gehakt met koriander en paneermeel, meng het door elkaar en draai er gehaktballetjes van ± 3 cm van.

Verhit de olie in een braadpan en bak de balletjes rondom goudbruin.

Temper het vuur en laat het gehakt in 5 minuten gaar worden.

Neem de balletjes uit de pan.

Roer in een kommetje 3 eetlepels yoghurt met de bloem tot een glad papje en roer dit door het braadvocht.

Roer de rest van de yoghurt en de koenjit erdoor.

Breng het mengsel al roerend langzaam aam de kook.

Roer de room en kerriepoeder door het mengsel en breng het gerecht pittig op smaak met cayennepeper.

Schep de curry in een schaal en bestrooi met de peterselie.

Lekker met zilvervliesrijst en sperzieboontjes.

Gehaktballetjes in paprikasaus

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

Ingrediënten

voor 2 personen

1 ui
1 teentje knoflook
50 g boter
1½ eetlepel losgeroerd ei
4 eetlepels vleesfond (potje)
3 eetlepels broodkruim
250 g rundergehakt
1 theelepel Italiaanse keukenkruiden
1 eetlepel tomatenpuree
1½ eetlepel paprikapoeder
suiker
2 eetlepels allesbinder
4 eetlepels slagroom
1 eetlepel fijngesneden bieslook

Bereiding

Snipper de ui en de knoflook.
Smelt 20 g boter.
Roer de ui en de knoflook erdoor.
Leg het deksel op het pannetje en laat alles 5 minuten zachtjes smoren.
Vermeng het ei met 1 eetlepel vleesfond.
Voeg zout, peper, de keukenkruiden, de gesmoorde ui/knoflook en het broodkruim toe.
Werk alles door elkaar en laat het mengsel 5 minuten rusten.
Doe daarna het gehakt erbij en kneed alles door elkaar.
Laat het gehaktmengsel een kwartier staan.
Kneed het gehakt dan opnieuw en vorm er 12-16 balletjes van.
Verhit de rest van de boter en bak de balletjes daarin in ca 8 minuten rondom bruin.
Neem de balletjes uit de pan en houd ze warm.
Roer de tomatenpuree en de paprikapoeder door de resterende bakboter en laat alles, onder voortdurend roeren, 1 minuut zachtjes bakken.
Schenk er 1 dl water bij en roer er daarna 3 eetlepels vleesfond door.
Laat alles enkele minuten zachtjes koken.
Strooi de allesbinder erbij en roer die er goed door (zie gebruiksaanwijzing allesbinder).
Proef de saus, voeg naar smaak suiker, zout en peper toe.
Roer de slagroom (op keukentemperatuur) door de saus.
Laat de gehaktballetjes hierna nog enkele minuten in de saus sudderen.
Doe het gerecht over in een voorverwarmde schaal en strooi er bieslook over.
Serveer met gestoomde rijst of Italiaanse pasta en geef er komkommersalade bij.

Gehaktballetjes in spek

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

Ingrediënten

400 g gemengd gehakt
1 ei
1 eetlepel paneermeel
1 gesnipperde ui
mespunt foelie
peper
100 g ontbijtspek in plakjes
1 eetlepel boter
1 eetlepel bloem
1½ dl bouillon van een blokje
2 eetlepels sherry
1 eetlepel worcestershiresaus
peterselie

Bereiding

Maak het gehakt aan met het ei, de paneermeel, ui, foelie en peper, vorm er 10-12 balletjes van en rol die even uit tot een dikke croquet.

Wikkel om elk rolletje 1 of 2 plakjes ontbijtspek en zet die met een houten prikker vast.

Bak de spekpakketjes snel in de hete boter bruin en knapperig.

Draai dan het vuur lager en laat het gehakt in 10-15 minuten gaar worden.

Neem het gehakt uit de pan en houd het op een voorverwarmde schaal warm.

Strooi over de bruine boter de bloem in de pan en laat die al roerend even kleuren.

Schenk er onder goed roeren de bouillon bij en maak de saus op smaak met de sherry, worcestershiresaus, peper en peterselie.

Serveer de gehaktrolletjes en de saus apart.

Gehaktballetjes met komkommersalade

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

Ingrediënten

350 g rundergehakt

1 ei

50 g gebakken uitjes

1 grote ui

50 g boter

1 zak aardappelpartjes met schil (diepvries, 450 g)

1 zak wokgroenten grofgesneden (400 g)

1 pot komkommersalade (360 g)

Bereiding

In schaal gehakt (met de hand) mengen met ei, gebakken uitjes en naar smaak zout en peper.

Van gehakt balletjes draaien.

Ui pellen en in halve ringen snijden.

In ruime koekenpan helft boter verwarmen.

Hierin gehaktballetjes rondom bruinbakken.

Op matig hoog vuur in ca. 8 minuten gaarbakken.

Ondertussen rest boter in wok of andere koekenpan verhitten.

Hierin aardappelpartjes en groenten in ca. 10 minuten gaarbakken.

Naar smaak zout en (cayenne)peper toevoegen.

Komkommersalade laten uitlekken en mengen met uienringen.

Gehaktballetjes met bakboter en gebakken aardappel-groentemengsel over 4 borden verdelen.

Komkommersalade erbij geven.

Gehaktballetjes met paddestoelenjus

Menugang Bijgerecht	Soort Vlees	Snel	Nee
Keuken -	Type Groente	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

10 g gedroogde shii-take
1 eidooier
2 eetlepels paneermeel
2 theelepels Provençaalse kruiden
zout, peper
250 g rundergehakt
20 g boter
½ eetlepel tomatenpuree
2 theelepels bouillonpoeder

Bereiding

Week de shii-take ± 10 minuten in 1½ dl heet water.

Meng de dooier, het paneermeel, de kruiden, zout en peper door het gehakt en vorm er kleine balletjes van.

Neem de paddestoelen uit het vocht (bewaar het vocht) en hak ze klein.

Verhit de boter in een hapjespan, bak de gehaktballetjes rondom bruin en schep ze op een bord.

Bak de paddestoelen met de tomatenpuree ± 3 minuten in het bakvet.

Voeg het paddestoelenvocht en het bouillonpoeder toe en breng het geheel aan de kook.

Voeg de gehaktballetjes weer toe en laat ze in ± 10 minuten zachtjes gaar sudderen.

Lekker met witte koolsalade met kummel.

Gehaktballetjes met paprika

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

400 g half-om- halfgehakt
5 eetlepels aardappelpureepoeder (pakje)
1 ei
½ theelepel chilipoeder
zout, peper
3 eetlepels olie
1 eetlepel boter
1 eetlepel honing
1 rode en 1 gele paprika in repen
1 takje peterselie

Bereiding

Meng het gehakt, het aardappelpureepoeder, het ei, het chilipoeder, zout en peper in een kom goed door elkaar en vorm hier kleine balletjes van.

Verhit de olie in een koekenpan en bak de balletjes in ± 10 minuten lichtbruin en gaar.

Verwarm intussen de boter en de honing in een pan.

Voeg de paprika toe en laat ze met het deksel op de pan ± 5 minuten zachtjes stoven.

Knip de peterselie erboven fijn.

Leg de gehaktballetjes op een schaal en schep de paprika ernaast.

Gehaktballetjes met pindakaas en groenten

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g rundergehakt (mager)
2 eieren
zout, versgemalen peper en nootmuskaat naar smaak
1 eetlepel tomatenketchup
2 eetlepels sojasaus
1 teentje knoflook
2 eetlepels pindakaas
2 verkrumelde beschuiten
1 dl olie
1 prei
1 ui
150 g champignons
250 g taugé
1 bos selderij
1 theelepel sambal oelek

Bereiding

Vermeng de eieren, zout, peper, nootmuskaat, tomatenketchup, 1 theelepel sambal, sojasaus, knoflook en pindakaas.
Strooi er een verkrumelde beschuit over en vermeng het geheel met het gehakt.
Draai er balletjes van ter grootte van een pingpongbal en rol die door het paneermeel of de verkrumelde beschuit.
Bak de balletjes in de hete olie of boter bruin en gaar.
Maak de prei schoon, snijd hem in stukken, bak die in de bakboter van de balletjes en voeg een gesnipperd uitje en de schoongemaakte champignons toe.
Doe de gewassen en uitgelekte taugé erbij en bak alles op hoog vuur tot de groente geslonken is.
Breng op smaak met zout, peper, vers gehakte selderij, sambal en sojasaus.
Leg de gehaktballetjes op de groente en laat alles goed warm worden.

Gehaktballetjes Romanoff

Menugang Bijgerecht	Soort Vlees	Snel	Nee
Keuken -	Type Groente	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

500 g rundergehakt

1 ui

1 eetlepel olie

1 ei

peper

zout

1 eetlepel mierikswortelrelish

4 eetlepels cornflakes

15 g boter

2 eetlepels bloem

½ blik gepelde tomaten

5 eetlepels zure room

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 °C.

Pel de ui en snijd hem in stukjes.

Verhit de olie in een koekepan en fruit de stukjes ui hierin glazig.

Laat ze op keukenpapier even uitlekken.

Verkruimel de cornflakes.

Vermeng in een kom het gehakt met de stukjes ui, het ei, de mierikswortelrelish, de cornflakes, peper en zout.

Meng alles goed door elkaar en vorm er kleine balletjes van.

Temper de oven tot 150 °C.

Leg de gehaktballetjes in een ingevette vuurvaste schaal en zet die 30 minuten in het midden van de oven.

Wrijf de gepelde tomaten door een zeef.

Verhit de boter in een pannetje, voeg de bloem toe en fruit die, al roerend een paar minuten.

Voeg de tomaten en de zure room toe en breng de saus op smaak met peper en zout.

Neem na 30 minuten de schaal uit de oven, giet de saus erover en zet de schaal nog 20 minuten in de oven.

Serveer er rijst of macaroni met doperwtten bij.

Gehaktballetjes voor bij de borrel

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

Ingrediënten

500 g gehakt
1 nasi gorengblokje
sambal

Bereiding

Laat het nasi gorengblokje wellen.
Voeg de sambal toe en vermeng dit goed met het gehakt.
Draai er balletjes van.
Paneer en bak die.

Gehaktbrood 1

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

Ingrediënten

het kruim van 2 sneetjes volkorenbrood

½ dl melk

1 eetlepel plantaardige olie

1 kleingesneden grote ui

2 kleingesneden teentjes knoflook

750 g half-om-halfgehakt

60 g geraspte Parmezaanse kaas

4 eetlepels fijngesneden peterselie

2 eieren

1½ theelepel venkelzaad

¾ theelepel zout

1½ theelepel zwarte peper

Bereiding

Verwarm de oven voor op 190°C.

week het broodkruim in een kommetje melk en zet het opzij.

Verhit de olie op halfhoog vuur in een koekenpan, smoor de ui en de knoflook in 5 minuten glazig en laat ze daarna tot lauw afkoelen.

Vermeng het gehakt met de kaas, de peterselie, de eieren, het venkelzaad, zout, peper, het broodkruim en het ui-knoflookmengsel.

Doe het gehakt over in een ingevette cakevorm en bak het in 50-55 minuten goudbruin en gaar.

Gehaktbrood 2

Menugang Bijgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vlees
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

3 beschuiten
2 eieren
1 kg gehakt
½ ui
1 gesnipperde rode paprika
1 flinke eetlepel kleingesneden gruyère
paprikapoeder
paneermeel

Bereiding

Verkruimel de beschuiten en meng het kruim met de eieren.
Voeg dan het gehakt, de ui, de paprika en de gruyère toe.
Vorm in een schaal of vorm een (rond) brood van het gehakt en strooi er paneermeel en paprikapoeder over.
Zet het gehaktbrood, afgedekt, 10 minuten op vol vermogen en laat het dan, eveneens afgedekt, nog 5 minuten nagaren.

Gehaktbrood 3

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 rond wit vloerbrood van 25 cm doorsnee

2 uien

150 g belegen boerenkaas

100 g taugé

5 takjes peterselie

1 eetlepel olijfolie

450 g mager rundergehakt

2 eetlepels mosterd

2 eetlepels ketjap

1½ theelepel sambal

Bereiding

Snijd het kapje van het brood en hol het uit; verkruimel de inhoud.

Snijd de kaas in kleine blokjes, snipper de uien, was de taugé en knip de peterselie fijn.

Verwarm de oven voor op 225°C.

Verhit de olijfolie in een braadpan en bak de uien.

Voeg het gehakt toe en bak het rul.

Voeg de broodkruimels toe en verwarm het geheel 3 minuten.

Voeg de taugé, sambal, mosterd en ketjap toe en roer alles goed door.

Voeg naar smaak peper en zout toe.

neem de pan van het vuur en voeg de kaas en de peterselie toe.

Vul het brood, zet het kapje erop en vouw er aluminiumfolie omheen.

Bak het 25 minuten in de oven.

Gehaktbrood 4

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

Ingrediënten

750 g gehakt
1 geraspte ui
2-3 eetlepels paneermeel
2 eieren
een scheutje room
zout
peper
salie
50 g bruine suiker
½ flesje tomatenketchup
een vleugje mosterdpoeder

Bereiding

Maak het gehakt met de eieren, het paneermeel, de ui, zout, peper en de fijngewreven blaadjes salie aan.

Voeg zoveel room toe dat het een smeug mengsel is geworden en kruid dat flink pikant.

Vul een cakeblik hiermee en bedek het gehakt met een sausje van bruine suiker, ketchup en mosterdpoeder; het sauslaagje moet ± 1 cm dik zijn.

Bak het gehaktbrood ± 1 uur in een matig warme oven (175°C).

Laat het in de vorm ± 5 minuten afkoelen voor het op een schaal op te dienen.

Gehaktbrood met kaas

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

200 g kaas
600 g gehakt
1 ui
1 groene paprika
2 eieren
6 eetlepels paneermeel
1 theelepel zout
3 theelepels Provençaalse kruiden
4 eetlepels olijfolie

Bereiding

Snijd de kaas in kleine blokjes.
Snipper de ui en de paprika.
Breek de eieren in een kom en voeg alle ingrediënten toe, behalve 1 theelepel Provençaalse kruiden en de olie) en meng alles door elkaar.
Vorm van het mengsel een brood en doe dit in een cakevorm.
Strooi er de Provençaalse kruiden over en giet er de olie over.
Zet het gehaktbrood in een op 225°C voorverwarmde oven.
Schakel de oven na 15 minuten op 175°C en laat het gehaktbrood daarna in nog 50 minuten gaar worden.
Snijd het gehaktbrood in plakken.
Serveer het met gekookte aardappelen en groene kool met spekjes.

Gehaktbrood met pecannoten

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 kg gehakt
1 ui
2 teentjes knoflook
1 zure appel
2 eieren
1 theelepel zout
peper
1 eetlepel mangochutney
pecannoten

Bereiding

Verwarm de oven voor op 190°C.
Snijd de knoflook fijn, rasp de appel grof en hak ook de noten grof.
Vermeng alle ingrediënten en doe het mengsel in een ovenschaal of cakevorm.
Bak het gehaktbrood in de open schaal in 50-55 minuten goudbruin.
Giet het vrijgekomen vocht uit de vorm en laat het brood, voordat u het aansnijdt, even rusten.

Gehaktbroodje 'Suisse'

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

Ingrediënten

300 g mager gehakt
2 verkruimelde beschuiten
1 ei
1 theelepel zout
peper
nootmuskaat
100 g gekookte ham in blokjes
100 g belegen kaas in blokjes
100 g katenspek in repen
2 eetlepels geraspte kaas

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200°C.

Doe het gehakt, de beschuit, het ei, het zout en de kruiden in een kom en kneed er een stevige massa van.

Kneed er vervolgens de ham- en kaasblokjes door en maak er een langwerpige broodje van.

Leg de plakjes katenspek dakpansgewijs naast elkaar, zodat er als het ware één grote plak ontstaat.

Leg daarop het gehaktbroodje en vouw het katenspek eromheen. Het is de bedoeling, dat u helemaal geen gehakt meer ziet.

Leg het gehaktbroodje op een bakplaat, verdeel de geraspte kaas erover en bak het broodje 35 minuten.

U kunt er warm plakken van snijden en serveren met bijvoorbeeld gebakken aardappelen en een frisse salade met lichtzure dressing

Tip: In plaats van het 'grote' broodje voor 4 personen kunt u van het mengsel ook 4 kleine broodjes maken.

Of zelfs 16 zeer originele borrelhapjes.

Laat in dat geval het omwikkelen met katenspek achterwege.

De baktijd is natuurlijk korter, namelijk 20 minuten.

Of zet ze zolang onder de grill tot de kaas gaat kleuren.

Gehaktbroodje met kaas

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

Ingrediënten

500 g gehakt

1/8 l melk

1 zakje gehaktmix

4-5 plakken belegen kaas

Bereiding

Maak het gehakt aan zoals dat op de verpakking van de gehaktmix is aangegeven, of bereid het zoals u gewend bent met ei, beschuit, zout en kruiden.

Verdeel het gehakt in 5 of 6 gelijke delen en druk die tussen 2 vochtige velletjes cellofaan of folie plat uit, zodat u 'lapjes' gehakt van gelijke grootte krijgt.

Leg een lapje gehakt op een bakblik en daarop een plak kaas.

Leg daarop weer een plak gehakt en een plak kaas enzovoort.

Sluit af met een plak gehakt.

Druk alles nog eens goed aan en let er op dat de zijkanten goed gesloten zijn.

In plaats van een broodje op een bakblik kunt u ook een pastei in een cakeblik of vuurvaste schaal maken.

Verwarm de oven voor op 220°C.

Zet het gehaktbroodje erin en temper na 15 minuten de hitte tot 185°C.

Het broodje zal in ± 40 minuten gaar zijn.

Controleer met de punt van een breinaald die 10 seconden tot in het midden van het broodje wordt gestoken of het gehakt van binnen goed warm en dus gaar is.

Een vleesthermometer zal dan 68°C aangeven.

U kunt dit gehaktbroodje ook in een braadpan bereiden.

Laat dan 100 g boter goudbruin worden en bak het broodje op matig vuur onder een schuin op de pan liggende deksel in ± 45 minuten gaar.

Draai het broodje af en toe voorzichtig om.

Gehaktbroodje met warme abrikozenchutney

Menugang Bijgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vis
Type Fruit

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor 2 personen

25 g boter
300 g gehakt
3 eetlepels losgeklopt ei
2 eetlepels paneermeel
1 eetlepel gehaktkruiden
2 theelepels kerriepoeder
1 eetlepel fijngehakte bladselderij
1 ui
4 abrikozen
2 eetlepels slaolie
2 eetlepels suiker
2 eetlepels azijn
1 kruidnagel

Bereiding

Vet een klein bakvormpje of ovenvast schaaltje met boter in.

Vermeng het gehakt met het ei, het paneermeel, de gehaktkruiden, het kerriepoeder en de bladselderij en vul het ingevette vormpje met het gehakt.

Pel en snipper de ui.

Halveer de abrikozen, verwijder de pitten en snijd het vruchtvlies in kleine stukjes.

Verwarm de oven voor op 220°C en laat het gehakt, midden in de oven, in ± 15 minuten gaar worden.

Bak de ui 3 minuten in de hete olie, voeg de abrikozen, de suiker, de azijn en de kruidnagel toe en laat het geheel op vrij hoog vuur 10 minuten pruttelen.

Snijdt het gehaktbrood in plakjes en serveer de warme abrikozenchutney erbij.

Lekker met gebakken aardappelen en doperwtjes.

Gehaktcurry met uien

Menugang Bijgerecht	Soort Vlees	Snel	Ja
Keuken -	Type Groente	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

500 g uien
2 eetlepels braadboter
3 eetlepels pikante kerrie
500 g half-om-halfgehakt
2 potjes (250 g) Bulgaarse yoghurt
1 ½ dl gevogeltefond
1 eetlepel citroensap
zout, (versgemalen) peper
1 eetlepel fijngesneden munt
50 g grofgehakte ongezouten cashewnoten

Bereiding

Snijd de uien in halve ringen.
Smelt de braadboter in een magnetronschaal op half vermogen.
Schep de uien erdoor en laat ze bij vol vermogen in ± 3 minuten zacht worden.
Strooi de kerrie erover en laat die 1 minuut mee garen.
Maak het gehakt met een vork los en meng het door de uien.
Laat het gehakt bij vol vermogen ± 2 minuten garen, maak het verder los met een vork en laat nogmaals 1 minuut garen.
Roer de yoghurt los met de fond en het citroensap.
Roer de yoghurt door het gehakt en breng het gerecht op smaak met zout en peper.
Laat op vol vermogen nog 2 minuten garen en in de uitgeschakelde magnetron 2 minuten nagaren.
Roer er voor het serveren de gehakte munt door en bestrooi met de cashewnoten.
Lekker met rijst.

Gehaktkoekjes onder de grill

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

Ingrediënten

500 g rundergehakt

zout

peper

1 gesnipperd uitje

1 ei

4 eetlepels paneermeel

8 plakken belegen kaas

paprikapoeder

Bereiding

Maak het gehakt aan met zout, peper, ui, ei en paneermeel en vorm er 8 platte koekjes van.

Leg die onder een voorverwarmde grill en grilleer ze aan beide kanten 8 minuten.

Leg de plakken kaas erop en laat die onder de grill snel smelten.

Bestuif de kaas met wat paprikapoeder.

Gehaktpie met bosvruchtensaus

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

Ingrediënten

500 g kalfsgehakt
1 zakje gesneden prei (250 g)
1 ei (M), losgeklopt
peper
zout
1 pakje diepvries roomboter bladerdeeg (Koopmans, 450 g),
ontdooid
½ potje bosvruchtencocktail (Aarts, 600 ml)
1 dl rundvleesbouillon (van een tablet)
1 bosuitje, fijngehakt
ronde bakvorm, ø 24 cm
appelboor

Bereiding

Meng het gehakt met de prei en deel van het ei en breng op smaak met peper en zout.
Rol 5 plakjes bladerdeeg uit tot een ronde lap van 30 cm.
Bekleed een ronde ingevette bakvorm (doorsnede 24 cm) met de deeglap.
Verdeel het gehaktmengsel over de bodem.
Rol 4 deeglapjes uit tot een ronde deeglap van 26 cm en leg het op de vulling.
Duw de rand van het deeg golvend dicht.
Steek met een appelboor enkele gaatjes in het deeg.
Snijd uit het laatste deegplakje kerstboompjes en verdeel deze over het deeg.
Bestrijk de gehaktpie met de rest van het ei.
Bak de pie 45-50 min. in het midden van een voorverwarmde oven (175°C) goudbruin en gaar.
Giet het eventueel vrijgekomen vocht langs de rand af en laat de pie 15 minuten staan.
Verwarm de bouillon met de bosvruchtencocktail en breng op smaak met peper en zout.
Bestrooi de saus met de bosui.
Snijd de pie in punten.

Gehaktrolletjes

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

Ingrediënten

400 g kalfsgehakt
1 eetlepel paneermeel
1 ei
100 g tomatenpuree
een scheutje room
1 fijngehakte ui
½ kopje melk
1 theelepel ketjap manis
25 g boter

Bereiding

Maak het gehakt aan met het ei en het paneermeel.
Verdeel het gehakt in 16 gelijke delen en draai hier kleine rolletjes van.
Bak ze in goed hete boter bruin en houd ze apart.
Fruit de ui lichtbruin.
Verwarm de melk en voeg al roerend de tomatenpuree toe.
Meng er vervolgens de ui, room en ketjap door en roer goed tot een gladde saus ontstaat.
Leg de gehaktrolletjes in de saus en laat het geheel nog 10 minuten zachtjes pruttelen.

Gehaktschijven á la babi panggang

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

Ingrediënten

400 g half-om-half gehakt

peper

zout

1 theelepel gemberpoeder

1 ei

paneermeel

40 g boter

1 teentje knoflook

enkele gemberbolletjes

1 blikje tomatenpuree

1 eetlepel bloem

2½ dl bouillon

enkele druppels citroensap

Bereiding

Maak het gehakt aan met peper en zout, gemberpoeder, ei en paneermeel en vorm er 4 platte schijven van.

Bak deze in de hete boter in ± 10 minuten aan weerskanten bruin en gaar.

Pers intussen de knoflook uit en snipper de gemberbolletjes zeer fijn.

Neem het gehakt uit de pan en roer de knoflook, gember en tomatenpuree door het achtergebleven braadvet.

Strooi er de bloem over en giet er, onder goed roeren, de bouillon bij.

Laat het geheel tot een saus binden en breng die op smaak met peper, zout en wat citroensap.

Gehaktschotel met aardappel en tomaat

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

Ingrediënten

700 g ongeschilde, geboende vastkokende aardappels
3 eetlepels olie
1 grofgesneden grote ui
400 g rundergehakt
1-2 fijngesneden Spaanse pepers
1 eetlepel mosterd
4 eetlepels tomatenketchup
zout
peper
1 theelepel paprikapoeder
1 theelepel gedroogde oregano
500 g tomaten in plakken
150 g geraspte Emmentaler

Bereiding

Kook de aardappelen 20 minuten, giet ze af en laat ze uitdampen.
Pel ze en snijd ze in plakken van ½ cm dik.
Bak de ui 10 minuten zachtjes in 2 eetlepels olie.
Voeg het gehakt toe en bak het al omscheppend in 5 minuten rul.
Bak de Spaanse peper 3 minuten mee en voeg de mosterd, de tomatenketchup, zout, peper, het paprikapoeder en de oregano toe.
Verwarm de oven voor op 200°C.
Schik delft van aardappelen in een ingevette ovenschaal met een inhoud van 1½ l.
Meng het gehaktmengsel met de helft van de tomaat en verdeel dit over de aardappelen.
Bestrooi met 3 eetlepels kaas.
Leg de rest van de aardappelen en de tomaat om en om op het gehakt en bestrooi met de rest van de kaas.
Bak het gerecht 30 minuten in het midden van de oven.
Lekker met een groene salade.

Gehaktschotel met aubergine

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

Ingrediënten

500 g rundergehakt

1 ui

1 teentje knoflook

½ pot spaghettisaus (pikant)

1 pot 'aardappel anders' kruidenknoflook

750 g gekookte aardappelen

2 aubergines

1 zakje Parmezaanse kaas

zout, peper

olie

Bereiding

Snijd de aubergines in plakken, leg ze op een bord en bestrijk ze met wat olie.

Zet ze, om zacht te worden, 4-5 minuten in de magnetron (op ± 700 Watt).

Fruit de kleingehakte ui en knoflook in 2 eetlepels olie bruin.

Voeg het gehakt toe en bak het rul.

Roer er de spaghettisaus door en laat 10 minuten pruttelen.

Leg 1/3 van de plakken aardappel onderin een ingevette ronde magnetronschaal en verdeel hier 2 eetlepels aardappel ovensaus over.

Schep er 1/3 van het gehakt op, leg daarop de helft van de plakken aubergine, daarop weer aardappel, saus, gehakt, aubergine, gehakt en als bovenste laag aardappel.

Giet de rest van de ovensaus over de aardappelen en strooi er de Parmezaanse kaas over.

Zet de schaal 20-25 minuten bij 500 Watt in de magnetron.

Gehaktschotel met een aardappel-pestodakje

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

Ingrediënten

4 gedroogde tomaten op olie
25 g boter
100 g ontbijtspek in blokjes
½ l tomatensaus met bacon en rode peper (potje)
1 theelepel tijm
zout
(versgemalen) peper
1/8 l slagroom
75 g geraspte kaas
450 g voorgekookte aardappelgolfjes (Célavita)
3 eetlepels pesto

Bereiding

Snijd de tomaten in stukjes.
Verhit de boter in een braadpan en bak de spekblokjes zachtjes uit.
Voeg het gehakt toe en roerbak het rul.
Voeg de tomaten, de tomatensaus en de tijm toe en laat het mengsel ± 5 minuten zachtjes pruttelen.
Breng op smaak met zout en peper, roer er 2 eetlepels slagroom door en schep het mengsel in een ovenschaal.
Verwarm de oven voor op 180°C.
Bestrooi het gehaktmengsel met de kaas en dek het geheel dakpansgewijs met de aardappelgolfjes af.
Klop de pesto en de rest van de slagroom door elkaar en lepel dit mengsel over de aardappelen.
Strooi de rest van de kaas erover en bak de gehaktschotel in het midden van de oven in ± 45 minuten goudbruin en door en door warm.
Lekker met een gemengde salade.

Gehaktschotelkje met appel en puree

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

Ingrediënten

1½ eetlepel olijfolie traditioneel
1 zak uiensnippers à 175 g
400 g rundergehakt
2½ el kerriepoeder
(versgemalen) peper
zout
2 bakken appelcompôte à 360 g
3 zakjes aardappel-pureemix, pak à 10 zakjes
25 g amandelschaafsel
20 g boter

Bereiding

Verhit de olie in een hapjespan en fruit de ui al omscheppend in ± 5 minuten goudgeel en glazig.
Voeg het gehakt toe en bak het al omscheppend bruin en rul.
Schep het kerriepoeder en peper en zout naar smaak erdoor en bak nog even kort door.
Verdeel de appelcompôte over de bodem van een ovenschaal en strooi het gehakt erover.
Bereid de puree volgens de aanwijzingen op het pak en strijk het uit over het gehakt.
Bestrooi met het amandelschaafsel en verdeel de boter er in kleine klontjes over.
Laat het gerecht in een voorverwarmde oven (200 °C) in ± 25 minuten door en door warm worden en een bruin korstje krijgen.
Dek het gerecht, als het te bruin wordt, losjes af met aluminiumfolie.

Wijnadvies: Golden Kaan, Pinotage, Zuid-Afrika

Gehaktverrassing

Menugang Bijgerecht	Soort Vlees	Snel	Nee
Keuken -	Type Groente	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

5 reuzechampignons
citroensap
500 g rundergehakt
1½ sneetje wittebrood
melk
zout
peper
1 ei
kerrie- en paprikapoeder
1 uitje
knoflook
½ rode paprika
½ groene paprika
5 takjes peterselie
boter

Bereiding

Was de champignons en maak ze schoon.
Breng water met citroensap aan de kook en kook de champignons daar ± 3 minuten in.
Maak het gehakt aan met het in melk geweekte brood, het ei, zout, peper, de kruiden, het fijngesneden uitje, de uitgeknepen knoflook, de fijngesneden paprika en de fijngemaakte peterselie.
Beboter een cakevorm en doe de helft van het gehakt erin.
Druk de champignons er rechtop in en vul op met de rest van het gehakt.
Zet de vorm afgedekt in een bak heet water en schuif deze in een op 180°C voorverwarmde oven.
Laat het gehakt in ± 45 minuten gaar worden.
Til de cakevorm uit de oven, laat eventueel bovendrijvend vet wegllopen en maak de randen los.
Stort het gehakt en snijd het daarna in niet te dunne plakken.

Geitenkaas-kruidensaus

Menugang Bijgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Saus

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 dl droge witte wijn
250 g geraspte Hollandse geitenkaas
½ eetlepel maïzena
1 doosje 8-kruidenmix (diepvries, Iglo)
versgemalen peper

Bereiding

Breng in een braadpan de wijn aan de kook, voeg de kaas toe en laat die al roerend smelten.
Roer de maïzena met 1 eetlepel water glad, voeg dit al roerend aan het kaasmengsel toe en blijf roeren tot een gebonden saus is ontstaan.
Roer de 8-kruidenmix erdoor en breng de saus op smaak met peper.
Geef deze saus bij spaghettini of spaghetti.

Geitenkaastaartjes

Menugang Hapje	Soort Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken -	Type Hartige taart	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

125 g bloem

75 g koude boter, in stukjes

1-2 eetlepels koude melk

vulling

6 zongedroogde tomaten, fijngesneden

100 g geitenkaas, fijngesneden

1 eetlepel vers basilicum, fijngesneden

10-15 ontpitte zwarte olijven, in plakjes

1 eetlepel lente-ui (alleen het witte deel), gesnipperd

2 eieren

½ kop room

Bereiding

Doe bloem, snufje zout en boter in een keukenmachine en mix alles tot een kruimelig mengsel.

Voeg de melk toe en mix alles tot een samenhangend deeg.

Neem het deeg uit de machine en kneed het lichtjes.

Wikkel het in folie en leg het 30 minuten in de koelkast.

Verwarm de oven voor op 180 °C (gasstand 4).

Rol het deeg uit tot een dunne lap.

Snijd met een vorm van 8 cm doorsnee rondjes uit het deeg en bekleed hier 15 taartvormpjes mee.

Prik het deeg met een vork in en bak ze 7 minuten in de oven.

Leg wat zongedroogde tomaten op de bodem van de taartjes en dan kaas, basilicum, olijven en lenteui.

Klop de eieren los, voeg room en zout en versgemalen zwarte peper toe.

Schep het mengsel op de vulling in de taartjes en bak deze 15 minuten, of tot de vulling stevig is.

Tip: u kunt de taartjes eerder op de dag bakken en afgedekt in de koelkast bewaren.

Gekarameliseerde appel en roquefort op roggebrood

Menugang Hapje	Soort -	Snel	Nee
Keuken -	Type Fruit	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

3 appels (Golden Delicious)

2 eetlepels citroensap

½ kop poedersuiker

30 g boter

175 g roquefort, verkruimeld

¼ kop walnoten, fijngehakt

1 stengel bleekselderij, fijngesneden

250 g zwart roggebrood, rondjes

Bereiding

Schil de appels, verwijder het klokhuis en snijd elke appel in 8 partjes.

Bestrijk de appels met citroensap en strooi er flink wat poedersuiker over.

Verhit de boter in een koekenpan.

Als de boter schuimt, bakt u enkele partjes tot ze een bruin karamellaagje hebben.

Laat ze op aluminiumfolie afkoelen en herhaal dit met de rest van de appel.

Doe eventueel extra boter in de pan.

Meng de kaas, walnoten en selderij.

Leg een schepje kaas en een partje appel op een rondje roggebrood en gameer alles eventueel met een selderijblaadje.

Tip: u kunt deze snacks enkele uren van tevoren maken en afgedekt met folie in de koelkast bewaren.

Gekarameliseerde appelpannenkoekjestaart met slagroom

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

Ingrediënten

100 g tarwebloem
2 eieren
1 theelepel zout
1 eetlepel keukenstroop
2 theelepels kaneel
± 1¼ dl pils
2 kleine geschilde appels
olie
2½ dl slagroom
2 zakjes vanillesuiker
5-6 eetlepels bruine suiker
± 2 eetlepels boter

Bereiding

Verwarm de grill voor op de hoogste stand.
Klop een niet al te dun beslag van de bloem, de eieren, het zout, de stroop, de kaneel en het bier.
Rasp de appels grof en roer ze door het beslag.
Verhit in een kleine koekenpan (16 cm doorsnee) steeds een klein beetje olie en bak van het beslag ± 6 pannenkoeken.
Klop de slagroom met de vanillesuiker lobbige en bewaar hem in de koelkast.
Leg 1 pannenkoek op een vuurvaste schaal, strooi er wat bruine suiker over en leg er flinters boter op.
Laat de suiker onder de grill iets smelten (= karameliseren).
Leg er steeds een volgende pannenkoek op en laat de suiker iets smelten.
Laat bij de laatste pannenkoek de suiker krokant worden.
Schep voor het serveren de slagroom op de taart en laat die erover lopen.
Bestuif de taart met kaneel.
Geef de rest van de slagroom er apart bij.
U kunt de taart warm of koud eten.

Gekarameliseerde bananen in fillodeeg

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

Ingrediënten

4 eetlepels boter
125 g donkerbruine basterdsuiker
4 niet te rijpe bananen in 2 cm dikke plakjes
4 eetlepels cognac
4 plakjes fillodeeg
6 eetlepels gesmolten boter
poedersuiker om te bestuiven
een met bakpapier beklede bakplaat

Bereiding

Verhit de boter zachtjes in een pan met dikke bodem.
Roer de basterdsuiker erdoor en warm die 1 minuut mee.
Voeg de bananen toe en roer met een houten lepel tot de stukjes banaan met het suiker-botermengsel zijn bedekt.
Zet het vuur hoger en kook de bananen al roerend 2 minuten tot het mengsel borrelt.
Voeg de cognac toe en verwarm het al roerend nog 1 minuut om de alcohol te laten verdampen.
Schep het mengsel in een brede lage schaal, laat het afkoelen en bewaar het tot het gebruik afgedekt op een koele plaats.
Verwarm de oven voor op 175°C.
Leg 1 plakje fillodeeg op het werkvlak en bestrijk het met gesmolten boter.
Leg in de lengte van het deeg ¼ deel van het bananenmengsel (houd aan beide randen een stuk vrij, zodat het deeg als een toffee kan worden opgerold).
Rol het deeg met de vulling op en krul de zijkanten als een toffee om.
Maak op dezelfde manier nog 3 'toffees'.
Bestrijk de toffees met gesmolten boter en bak ze in het midden van de oven in 15-20 minuten lichtbruin.
Bestrooi ze voor het serveren met poedersuiker.

Gekarameliseerde zoete aardappelen

Menugang Bijgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Aardappel

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

± 700 g zoete aardappelen

30 g boter

85 g rietsuiker

Bereiding

Kook de aardappelen in water bijna gaar; controleer dit door er, evenals bij gewone aardappelen, even in te prikken.

Snijd ze in de lengte in vieren.

Smelt de boter in een koekenpan, leg de aardappelen erin en strooi er de suiker over (de suiker smelt in de boter en wordt een soort karamel).

Keer de aardappelen, zodat ze overal met de karamel zijn bedekt en een knapperig korstje krijgen; dit duurt 5-7 minuten.

Leg ze op een verwarmde schaal en dien ze op.

Lekker bij ham.

Gekarameliseerde zoete uien met slavink en puree

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

Ingrediënten

60 g boter
800 g zoete uien, in ringen
1 el lichte basterdsuiker
1 sinaasappel uitgeperst
4 slavinken
3 zakjes aardappelpuree (pak à 10 zakjes)
2 eetlepels verse peterselie, fijngehakt

Bereiding

Verhit 30 g van de boter in een pan met dikke bodem en fruit de ui op een halfhoog vuur al omscheppend goudgeel en glazig.
Voeg de suiker, het sinaasappelsap en peper en zout naar smaak toe en laat de uien op een laag vuur zonder deksel op de pan ± 20 minuten zachtjes pruttelen.
Verhit de rest van de boter in een koekenpan met antiaanbaklaag en bak de slavinken rondom bruin en gaar.
Bereid de aardappelpuree volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Schep de peterselie erdoor.
Serveer met de uien en de slavink.

Wijnadvies: Huiswijn, Spanje, wit

Gekoelde zomersoep

Menugang	Voorgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Japans	Type Soep	Slank	Nee
Bron			Sterren	

Ingrediënten

1 l dashi of kippenbouillon

75 g miso

½ dun gesneden komkommer

2 ontvelde, dun gesneden tomaten

15 g waterkers voor de garnering

Bereiding

Maak de bouillon en laat hem volkomen afkoelen.

Klop de miso door 3 dl bouillon en doe dit met de rest van de ingrediënten bij de overige bouillon.

Dien op en strooi er als laatste de waterkers over.

Gekookte asperges met beurre blanc

Menugang Bijgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken -	Type Groente	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

3 eetlepels witte wijn
3 eetlepels witte wijnazijn
1 fijngesneden sjalotje
wat peper en zout
2 eetlepels slagroom
175 gram koude boter
wat citroensap
4 eieren
1½ kilo geschilde witte asperges
wat takjes verse kervel

Bereiding

Laat voor de beurre blanc de wijn, de azijn, het sjalotje en wat peper in een pan met dikke bodem op een zacht vuur inkoken tot er een halve eetlepel over is.

Voeg de slagroom toe en roer een en ander goed.

Voeg vervolgens de boter in gedeelten toe.

Zet dit alles op een heel zacht vuurtje of in een kom boven een pan met heet water.

Roer dan onafgebroken tot er een fluwelige saus ontstaat.

Breng het geheel op smaak met wat peper en zout en citroensap.

Kook hierna de eieren in ongeveer 8 minuten hard.

Spoel ze koud, pel ze en verkrumel ze met een vork.

Kook dan de asperges en laat ze uitlekken.

Serveer de asperges met de beurre blanc en de (verkrumelde) eieren.

Strooi tot slot wat zwarte peper over de asperges en garneer een en ander met takjes kervel.

Gekookte mosselen met romige knoflooksaus

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

Ingrediënten

80 g roomkaas met kruiden (bv Boursin)

150 g fijne soepgroente

1 dl droge witte wijn

3 eetlepels crème fraîche

2 kg mosselen

1 teentje knoflook

Bereiding

Boen de mosselen schoon onder stromend water en leg ze in de pan. (Gooi mosselen die openblijven of beschadigd zijn weg.)

Doe de soepgroenten in een grote pan.

Pers de teen knoflook erboven uit.

Schenk de wijn erover.

Kook de mosselen in gesloten pan in circa 8 minuten gaar, de mosselen zijn dan allemaal open.

Schud de pan af en toe heen en weer.

Schep de mosselen in diepe borden en dek ze af met aluminiumfolie om de mosselen warm te houden.

Zeef het kookvocht boven een andere grote pan en roer de verse kruidenkaas en de crème fraîche erdoor.

Kook het vocht al roerende op hoog vuur in tot een licht gebonden saus ontstaat.

Schenk de saus over de mosselen in de borden.

Lekker met stokbrood en een frisse salade

Info: De klassieke mosselbereiding behoort ondanks de eenvoud tot de lekkerste gerechten van België. Eenvoudigere bouillon dan het vocht van de gekookte mosselen bestaat niet. Samen met de crème fraîche en de roomkaas met kruiden wordt een romige saus gevormd.

Gekookte zee kreeft à la nage

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

Ingrediënten

1 bouquet garni
150 g boter
2 wortels
3 kruidnagels
1 visbouillonblokje
4 sjalotten
1 sinaasappel
1 prei
peper
zout
30 cl droge witte wijn
3 dl room
1 soeplepel zeezout
4 zee kreeften van 500 g

Bereiding

De dag voordien: was en hak de wortels en de prei.
Prik de kruidnagels in de sjalotjes.
Breng in een grote kookpan 3 l water aan de kook, met het bouillonblokje, de witte wijn, het kruidentuiltje, de in schijfjes gesneden sinaasappel, de peper en het zeezout.
Laat 10 minuten koken.
Voeg de groenten toe en laat nogmaals 15 minuten koken.
De dag zelf: verwarm de bouillon.
Dompel, net voor het opdienen, de zee kreeften in de kokende bouillon.
Laat 15 minuten koken.
Haal de kreeften en de groenten uit de bouillon, laat uitlekken.
Laat de bouillon nog 10 minuten op hoog vuur inkoken.
Voeg er dan al kloppend de room en de in stukjes gesneden boter aan toe.
Breng op smaak met peper en zout.
Halveer de zee kreeften in de lengte, serveer met de groenten en de hete saus.

Gekruide bananchips

Menugang Hapje	Soort -	Snel	Nee
Keuken -	Type Fruit	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

2 grote onrijpe gepelde banen (500 g) in schuine plakjes van 3 mm dik

Voor het kruiden:

4 theelepels paprikapoeder

2 theelepels chilipoeder

4 theelepels kurkuma (koenjit)

4 theelepels komijn (djinten)

een snuf zout

om te frituren

1 l maïsolie

Bereiding

Meng alle kruiden en bestuif de plakjes banaan hiermee met een zeef of bloemstrooier.

Zorg dat de plakjes niet breken.

Verhit de olie in een wok of frituurpan tot 120°C en bak de plakjes banaan in porties ± ½ minuut.

Laat ze in een draadzeef uitlekken en bak ze nog eens, maar kort, krokant en goudbruin als chips.

Laat ze weer in de zeef uitlekken en leg ze daarna op keukenpapier.

Serveer ze warm of koud.

Gekruide gehaktballetjes

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

Ingrediënten

1 volkorenbeschuit
½ losgeklopt ei
1 eetlepel sambal
1 eetlepel ketjap manis
1 eetlepel kerrie
250 g gehakt
40 g boter

Bereiding

Verkruimel de beschuit boven een kom en roer er het ei, de sambal, de ketjap en de kerrie door.
Meng dit mengsel met het gehakt en draai er ± 20 balletjes van.
Verhit de boter in een braadpan en braad de balletjes in ± 20 minuten gaar.

Tip: Meng gefruite uitjes door het gehaktmengsel.

Gekruide medaillons van varkenshaas

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

Ingrediënten

Bereiding

Snijd van een varkenshaasje schijfjes (medaillons) van ± 60 g en bestrooi die stuk voor stuk met peper, zout en wat paprikapoeder.

Neem per medaillon twee dunne lapjes katenspek en wikkel die kruislings om het vlees.

Laat boter in de koekenpan bruin worden, leg het vlees met de sluiting naar onder in de pan en plaats er een deksel schuin op.

Draai na 6 of 7 minuten braden het vlees om en braad ook de andere kant zo op matig vuur.

Leg het vlees, als het uit de pan komt, op een voorverwarmde schaal met de heetste zijde naar boven.

Leg er een blokje jong belegen kaas op en laat dat smelten.

Serveer de medaillons met rijst en stroganoffsaus.

Variatietip: U kunt de varkensmedaillons ook op een andere verrassende manier klaar maken: Leg op de gekruide medaillons een even groot plakje kaas en pak het pakje in met gekookte ham. Zet ze eventueel vast met garen en bak ze in ± 10 minuten op een matig vuur gaar.

Gekruide mosselen 2

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

Ingrediënten

- 1 bak mosselen extra à 2 kg
- 1 zak Italiaanse soepgroenten à 300 g
- 2 el mosselkruiden (Silvo)
- 2 dl witte wijn (Pinot Blanc vin d' Alsace)
- 1 dl ravigotesaus (Calvé)
- 1 dl whisky cocktailsaus (Calvé)
- 1 stokbrood, in sneetjes

Bereiding

Controleer de mosselen, gooi kapotte mosselen en mosselen die open blijven staan als je met de punt van een mesje de binnenzijde aanraakt weg en verdeel ze over 2 ruime pannen. Verdeel de groenten en de kruiden over de mosselen en schenk er de wijn over. Kook de mosselen met de deksel op de pan totdat ze open staan. Schud de pan tussentijds een keer om. Serveer de mosselen met de sausjes en het brood.

Wijnadvies: Pinot Blanc vin d' Alsace

Gekruide salade van rundsvlees

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

Ingrediënten

400 g rundercarpaccio
3 cm verse gemberwortel
1 ui
1 hart van een sla
1 teentje knoflook
1 vers rood pepertje
1 limoen
8 plukjes verse koriander
1 soeplepel zonnebloemolie
1 soeplepel sesamololie
2 soeplepels sojasaus
2 soeplepels ongezouten pinda's

Bereiding

Schil het stuk gember en rasp het fijn.
Pel de ui en hak hem fijn.
Pel en pers de knoflook.
Maak het pepertje schoon, snij het in de lengte doormidden, verwijder de zaadjes en snij het vruchtvlees in blokjes.
Pers de limoen uit.
Hak de pinda's in grote stukken en rooster ze ongeveer 3 seconden goudbruin in de pan met antikleeflaag.
Klop de zonnebloemolie, de sesamololie, het limoensap en de sojasaus.
Leg de rundercarpaccio in een diep bord in marinade, voeg de gember, het knoflook, het piment en de ui toe en laat alles 20 minuten afgedekt trekken op een koele plaats.
Maak het slahart schoon, verwijder de bladeren en leg ze in de vorm van een bloemkroon op individuele borden.
Verdeel er de salade over en versier alles met plukjes koriander en geroosterde pinda's.
Dien koel op.

Gekruide sardines

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

Ingrediënten

8 verse sardines (ongeveer 700 g)
1 theelepel zout
3-4 tenen knoflook, gepeld en grof gesnipperd
het sap van een halve citroen
½ theelepel gemalen kurkuma
½ theelepel chilipoeder
3 volle eetlepels bloem
0,6 dl olie

Bereiding

Ontdoe de vis van schubben en maak ze schoon.
Was ze voorzichtig in koud water en leg ze op keukenpapier om te drogen.
Doe de knoflooksnippers met het zout in een vijzel en stamp ze fijn.
Roer alle ingrediënten in een kommetje door elkaar, behalve de vis, de bloem en de olie.
Leg de vis in een ruime, ondiepe schaal en giet de marinade erover.
Doopt een kwastje in de marinade en bestrijk de vis voorzichtig aan beide kanten.
Zet de schaal afgedekt in de koelkast en laat het daar 2-4 uur staan.
Giet de olie in een pan en verhit die op half vuur.
Haal elk stukje vis door de bloem, bak ze aan beide kanten goudbruin (2-3 minuten per kant) en laat ze uitdruipen op keukenpapier.

Gelat de crema de Catalana (ijs met crème brûlée)

Menugang	Nagerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type IJs	Slank	Nee
Bron			Sterren	

Ingrediënten

5 dl melk
6 reepjes citroenschil
1 kaneelstokje
125 g witte basterdsuiker
4 eierdooiers
1 theelepel maïzena
4 eetlepels rietsuiker
2 cl water

Bereiding

Breng de melk al roerend aan de kook met citroenschil, kaneelstokje en basterdsuiker.
Neem de pan van het vuur en laat het mengsel 20 minuten trekken.
Klop de eierdooiers met een houten lepel los met de maïzena in een kom die op een pan past.
Zeef de warme melk boven het eiermengsel.
Verwarm dit mengsel al roerend op een pan kokend water tot de vla aan de rug van de lepel blijft plakken.
Giet de vla in een cakeblik, laat hem afkoelen en zet hem dan 2 uur in de diepvries.
Karamel is het gemakkelijkst te maken in een kleine steelpan.
Verwarm hierin de rietsuiker met het water tot het geheel sterk naar karamel ruikt.
Giet de karamel dan direct op een stuk aluminiumfolie.
Wacht tot de karamel hard is geworden en maal hem dan grof in een blender of keukenmachine.
Neem het ijs uit de diepvries en roer het goed met een vork.
Roer er 3 eetlepels karamel door en zet het in de diepvries tot het hard is.
Zet het voor het serveren 30 minuten in de koelkast.
Doe het ijs in coupes en bestrool het met de resterende karameetlepel

Info: Vla is een basisonderdeel van de Spaanse keuken, in alle streken. De lekkerste soort, crème brûlée, is waarschijnlijk in Catalonië uitgevonden. Daar wordt hij geserveerd als een platte schotel vla met de caramel er in netvorm overheen gespreid. Dit wordt in restaurants gedaan met een «quemadora», een gloeiend heet ijzer dat erboven wordt gehouden, of onder een grote grill, maar thuis is dit niet zo gemakkelijk. Het ijs is gemakkelijk te maken en ook heel populair vanwege zijn heerlijke, volle smaak.

Gelato affogato al cafe (ijs met espresso)

Menugang	Drank	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Koude drank	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Zet 4 kopjes espresso.

Schep 1 bol Antica Gelateria Nevelatte (roomijs) in elk koffiekopje en schenk daarover de hete espresso tot ongeveer halverwege de bol ijs. Serveer direct.

Gelato con salsa cappuccino (ijs met cappuccinosaus)

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

Ingrediënten

Bereiding

Maak een cappuccinosaus van 2 dl lobbige geklopte slagroom, 4 eetlepels espresso, 2 eetlepels suiker en 2 eetlepels koffielikeur.

Vul 4 glazen met bolletjes Crema Caffè van Antica Gelateria (zabaglione ijs en koffie roomijs) en schenk de saus erover.

Gelderse schijf met gebakken kidneybonen

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

Ingrediënten

1 zak panklare aardappelen, vastkokend à 1 kg
zout
4 eetlepels olijfolie traditioneel
2 uien, in ringen
2 teentjes knoflook, gesnipperd
1 blik kidneybonen in chilisaus à 400 g, uitgelekt
4 Gelderse schijven
6 eetlepels zilveruitjes
2 eetlepels fijngehakte peterselie of koriander

Bereiding

Kook de aardappelen in water met zout gaar.
Verhit de helft van de olie en fruit de ui al omscheppend goudgeel en glazig.
Bak de knoflook 1 minuut mee en voeg de kidneybonen met de saus toe.
Bak gelijktijdig de Gelderse schijven in de rest van de olie aan beide kanten bruin.
Verdeel de zilveruitjes en de peterselie of koriander over de bonen en serveer met de aardappelen en de Gelderse schijf.

Wijnadvies: Tanguero, rosé, Argentinië

Gelderse stimp-stamp

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 kg aardappelen
zout
2½-3 dl melk
500 g andijvie
350 g mager spek

Bereiding

Kook de aardappelen in water met zout gaar en bereid hiervan met de melk een gladde puree.
Was de andijvie enkele malen en snijd hem fijn.
Snijd het spek in dobbelsteentjes en bak die uit.
Roer de kleingesneden en goed uitgelekte andijvie door de aardappelpuree en voeg wat spekvet toe.
Serveer de stimp-stamp met het uitgebakken spek.
Soms wordt ook nog een scheutje azijn aan de stampot toegevoegd.

Info: Deze stampot heeft zijn oorsprong in de Betuwe en werd zowel in de winter als in de zomer gegeten.

Gele pompoenrisotto met spekjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 ui
1 dik plak pancetta van 150 g (Italiaans spek) of spekreepjes
1 stuk pompoen van 400 gr
40 g boter
2 tenen knoflook
300 g risottorijst
1 l kruidenbouillon (van tablet)
½ theelepel saffraandraadjes of 1/3 theelepel saffraanpoeder
zout
peper
1/3 theelepel gemalen nootmuskaat
2 eetlepels gehakte selderij

Bereiding

Snipper de ui heel fijn.
Snijd de pancetta in reepjes.
Schil de pompoen en snijd het vruchtvlees in blokjes.
Verhit de boter en bak er de reepjes pancetta in uit.
Neem het vlees uit de pan en houd het apart.
Verhit het vet opnieuw, voeg de gesnipperde ui en de pompoenblokjes toe, knijp de knoflook erboven uit en bak alles al omscheppend tot de ui zacht en glazig is.
Voeg de rijst toe en bak deze al omscheppend mee tot de korrels glazig zijn.
Voeg, als het meeste vocht is verdampt, 1 dl van de bouillon en de saffraandraadjes of het saffraanpoeder toe (pas op voor spatten!) en schep de rijst om.
Laat de rijst op niet te hoog vuur in een open pan pruttelen tot het meeste vocht is opgenomen.
Voeg dan beetje bij beetje de rest van de bouillon toe; wacht steeds tot de vorige hoeveelheid bijna door de rijst is opgenomen.
Roer regelmatig door.
De rijst is goed, als de korrels mooi beetbaar zijn.
Schep de reepjes pancetta door de rijst en breng op smaak met zout, peper en de nootmuskaat.
Roer eventueel nog een klontje boter door de risotto en bestrooi tenslotte met de gehakte selderij.

Info: De pompoen in dit recept maakt de rijst extra romig, de saffraan maakt het gerecht een tikje exotisch.

Gemarineerd en gevuld varkensribstuk met pruimen en kruidenspätzli

Menugang	Hoofdgerecht	Soort Vlees	Snel	Nee
Keuken	Zwitsers	Type Fruit	Slank	Nee
Bron			Sterren	

Ingrediënten

voor het vlees

1½ kg ontbeend varkensribstuk
200 g ontpitte gedroogde pruimen
1 fles zuid-Franse rode wijn
bouquet garni van 1 winterwortel, 1 prei, 1 ui, 4 tenen knoflook, 1 laurierblaadje en 4 kruidnagels
zout
peper
1-2 eetlepels bloem
3 eetlepels olie
(wat aardappelzetmeel)

voor de kruidenspätzli

3-4 eetlepels fijngesneden verse kruiden (peterselie, selderij, bieslook en dragon)
100 g bloem
2 eieren
zout
peper
nootmuskaat
2 eetlepels olie
± 30 g boter
een ovenvaste braadpan

Bereiding

Maak met een aanzetstaal in het vlees over de hele lengte een gat en vul dit met de pruimen.
Verwarm de rode wijn met het bouquet garni en schenk dit, voordat het kookt over het vlees.
Marineer het vlees in de koelkast 24 uur.
Pureer de kruiden voor de spätzli en kneed ze met de bloem, eieren, zout, peper en nootmuskaat tot een glad deeg tot het deeg bellen blaast.
Strijk het deeg met een paletmes op een houten plank uit.
Breng in een ruime pan water met zout en de olie aan de kook, laat het deeg in dunne reepjes in het water vallen en kook die 2-4 minuten.
Schep ze uit de pan, koel ze met koud water af en laat ze op een doek uitlekken.
Verwarm de oven voor op 190°C.
Neem het vlees uit de marinade, dep het met keukenpapier droog en bestrooi het met zout, peper en 1-2 eetlepels bloem.
Braad het vlees in een braadpan in 3 eetlepels olie rondom aan, blus af met de marinade en zet de pan in oven.
Schakel de oven terug naar 160°C en stook het vlees in ± 1 uur gaar (schenk de marinade regelmatig over het vlees).
Neem het vlees uit de pan en houd het warm.

Gemarineerd en gevuld varkensribstuk met pruimen en kruidenspätzli

Laat de marinade tot een mooie saus inkoken en bind de saus eventueel met aardappelzetmeel.

Bak de spätzli voor het serveren in 30 g boter en breng ze op smaak met zout en peper.

Serveer er gegratineerde koolrabi bij.

Gemarineerd konijn of haas

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

Ingrediënten

1 grote haas of 2 wilde konijntjes

1 selder

1 wortel

boter

2 l boteremelk

1 kruidentuiltje

1 ui

maïszetmeel

1 l room

Bereiding

Leg het schoongemaakte en versneden wild 2-3 dagen in een marinade van de boteremelk, vermengd met de versneden ui, de selder, de wortel en het kruidentuiltje.

Laat het enkele uren voor de baktijd uitlekken.

Bak het wild in bruisende boter kort af en begiet het met het marinadevocht, inclusief de groenten.

Laat het in een op 200°C voorverwarmde oven zachtjes garen.

Controleer na 30 minuten of het vlees gaar is.

Haal het vlees uit de oven en houd het warm.

Bind de saus met maïszetmeel, werk af met een flinke scheut room en breng op smaak met zout en versgemalen peper.

Gestoofde peertjes, ingemaakte kweeperen, aardappelpuree of aardappelpuree met knolselder zijn geschikte garnituren.

Gemarineerd shoarmavlees

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

Ingrediënten

(voor 1 kg lams- of rundvlees)

Voor de kruidenmix:

¼ theelepel gemalen nootmuskaat

¼ theelepel gemalen kardemom

¼ theelepel gemalen kruidnagel

½ theelepel gemalen kaneel

½ theelepel gemalen zwarte peper

Zout naar smaak

De ingrediënten voor deze droge mix kunt u naar wens vermenigvuldigen en door elkaar gemengd in een afgesloten pot bewaren.

voor de marinade

4 gekneusde teentjes knoflook

1 fijngesneden ui

¼ kopje citroensap (= ± 120 ml)

¼ kopje water (= ± 120 ml)

1/8 kopje witte wijnazijn (= ± 60 ml)

1/8 kopje olijfolie (= ± 60 ml)

Bereiding

Leg het vlees ± 30 minuten in de diepvries en snijd het dan in dunne plakken van ± 1½ cm.

Vermeng de ingrediënten voor de marinade en smeer het vlees hier aan alle kanten mee in.

Laat het vlees met de marinade, afgedekt in de koelkast, een nacht staan.

Neem het vlees dan uit de marinade en leg de plakjes onder de hete grill.

Keer ze een keer, zodat ze aan beide kanten bruin kunnen worden.

Trek het vlees dan met 2 vorken in fijne draden uit elkaar en serveer het in een pitabroodje, met plakjes tomaat, komkommer, dunne schijfjes ui en blaadjes ijsbergsla, of andere knapperige sla.

Garneer met Tahinisaus

Gemarineerd varkenshaasje

Menugang Bijgerecht	Soort Vlees	Snel	Nee
Keuken -	Type Gebak	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

2 middelgrote varkenshaasjes
1 wortel
1 selder
2 uien
1 blaadje laurier
1 takje tijm
2 kruidnagels
4 jeneverbessen
¾ l rode wijn
¼ l water
4 soeplepels olie
4 peren
80 g veenbessenmoes of aalbessenconfituur
1 l water
1 citroen
80 g suiker

Bereiding

Marineer de varkenshaasjes 14 uren in een mengsel van de fijn versneden ui, wortel en selder, de tijm, laurier, kruidnagel en jeneverbes, de rode wijn, het water en de olie.

Haal de varkenshaasjes uit de marinade, droog ze af en bak ze in een braadpan kort af.

Leg ze in een ovenpan en laat ze 15 minuten in een op 200°C voorverwarmde oven roze bakken.

Pocheer intussen de peertjes in een kookvocht bestaande uit 1 l water, 80 g suiker en het sap van 1 citroen.

Kook de veenbessen in een weinig perenstroop gaar.

Vul de gepocheerde peertjes met de veenbessenmoes op.

Gemarineerd varkensvlees met geroosterd sesamzaad

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

Ingrediënten

500 g varkensvlees
3 eetlepels suiker
1 teentje knoflook
peper
4 eetlepels ketjap
3 fijngehakte preien
2 eetlepels sesamzaadjes
1 theelepel gember (of 1 fijngehakt nootje)
2 theelepels olie om in te bakken

Bereiding

Rooster de sesamzaadjes ± 1 minuut in een droge hete koekenpan.
Snijd het vlees in blokjes en doe ze in een kom.
Roer er alle overige ingrediënten door en laat het dan een half uur staan.
Bak het vlees daarna gaar en laat het met wat water even sudderen.

Gemarineerd varkensvlees met groene groenten

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

Ingrediënten

voor 2 personen

± 250 g hamlappen
een stukje gemberwortel
1 teentje knoflook
1 theelepel sambal oelek
2 theelepels honing
2 eetlepels sojasaus
3 eetlepels sherry
1 eetlepel citroensap of azijn
1 kleine steel prei
1 kleine courgette
100 g peultjes
2 eetlepels olie
allesbinder of maïzena

Bereiding

Snijd het vlees in repen van ± 2 cm breed.

Snipper de gemberwortel en de knoflook en roer ze in een schaaltje met de sambal, de honing, de sojasaus, de sherry en het citroensap of de azijn door elkaar.

Laat het vlees hierin afgedekt minstens 1 uur marineren.

Snijd de schoongemaakte prei in smalle ringetjes, de courgette in dunne plakjes en de afgehaalde peultjes schuin doormidden.

Verhit de olie in een wok of grote koekenpan en roerbak het vlees met de marinade tot het begint te kleuren.

Bak de groenten kort mee, leg een deksel op de pan en laat een paar minuten stoven tot de groenten beetgaar zijn.

Bind de saus met allesbinder of aangeroeerde maïzena.

Lekker met rijst of mihoen en kroepoek.

Gemarineerde aardappelen met pompoen

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

Ingrediënten

350 g kleine vastkokende aardappelen
300 g pompoen
2 tenen knoflook
50 g gepelde walnoten
4 eetlepels walnotenolie
6 eetlepels witte wijnazijn
3/4 dl groentebouillon
2 theelepels honing
2 theelepels mosterd
2 theelepels mosterdzaad
zout
versgemalen peper
1 fijngehakt chilipepertje
1 fijngehakt bosje dragon

Bereiding

Was de aardappelen, kook ze gaar, pel ze en snijd ze in vieren.
Snijd het pompoenvruchtvlees in blokjes, kook ze in 2 dl gezouten water gaar en laat ze afkoelen.
Bewaar het kooknat.
Doe de aardappelen en de pompoenblokjes bij elkaar in een schaal.
Pel de knoflooktenen en voeg ze samen met de walnoten aan het groentemengsel toe.
Roer de olie, de azijn, de bouillon, de honing, de mosterd, het mosterdzaad en het kooknat door elkaar en breng op smaak met peper, zout, de dragon en de fijngehakte chilipeper.
Roer de dressing door de groenten en laat het geheel 1 uur marinieren.
Lekker als voorgerecht of als bijgerecht bij vis.

Gemarineerde champignons

Menugang Bijgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken -	Type Groente	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Veeg 500 g kleine champignons schoon met keukenpapier en snijd een stukje van de steeltjes.

Doe ze in een kom.

Meng ½ kop olijfolie, ½ kop wittewijnazijn, 3 geperste teentjes knoflook, 1 eetlepel rozemarijnblaadjes en 1 theelepel basterdsuiker.

Voeg eventueel 1-2 theelepels chilipoeder toe.

Breng het geheel op smaak met peper en zout.

Schenk het mengsel over de champignons en roer alles goed door.

Zet de champignons afgedekt ten minste 1 uur en maximaal 2 dagen in de koelkast en roer regelmatig.

Serveer ze op kamertemperatuur.

Gemarineerde champignons in balsamico en tijm

Menugang Bijgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken -	Type Groente	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

250 g champignons

2 teentjes knoflook

12 zwarte olijven zonder pit

3 eetlepels balsamicoazijn

2 eetlepels olijfolie

4 takjes tijm

zout

versgemalen peper

Bereiding

Snijd de champignons en de olijven in plakjes.

Pel de knoflook en hak ze fijn.

Haal de tijmblaadjes van de takjes.

Kook de champignons ± 2 minuten in ruim water.

Laat ze uitlekken en meng ze in een lage schaal met de knoflook en de olijven.

Meng de balsamicoazijn, de olijfolie, de tijmblaadjes en zout en peper in een kom door elkaar en schep dit door de champignons.

Zet de champignons ± 6 uur in de koelkast en schep ze af te toe om.

Gemarineerde courgette 1

Menugang Bijgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken -	Type Groente	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

1 kg courgette in plakjes van ½ cm
2 theelepels zout
versgemalen peper naar smaak
2 eetlepels olijfolie
1 bosje fijngehakte verse munt
1 bosje fijngehakte verse basilicum
½ bosje fijngehakte verse peterselie
6 fijngehakte teentjes knoflook
1½ dl witte wijnazijn

Bereiding

Meng de courgetteplakjes met het zout in een grote kom en laat minstens een half uur staan.
Spoel de plakjes af en droog ze met keukenpapier of een schone theedoek drogen.
Rooster de courgetteplakjes boven houtskool of onder de grill tot ze aan beide kanten bruin zijn.
Spreid ze op een grote platte schaal en bestrooi ze naar smaak met versgemalen peper.
Maak de marinade door de olijfolie, azijn, knoflook en de helft van de kruiden goed met elkaar te vermengen.
Giet dit over de courgetteplakjes en laat het geheel minstens 3-4 uur marineren.
Strooi de rest van de verse kruiden erover.
Opdienen.

Gemarineerde courgette 2

Menugang Bijgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken -	Type Groente	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Snijd 1 flinke courgette in plakken van ½-1 cm en bak die in flink wat hete olie bruin.

Neem ze met een schuimspaan uit de olie en laat ze uitlekken.

Leg de plakjes dan 1-2 uur in een marinade van wat olijfolie, zout, peper, citroensap, knoflook en veel verse peterselie.

U kunt ook plakjes mortadella en Parmaham als antipasti serveren.

Gemarineerde gamba's

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

Ingrediënten

600 g diepgevroren gamba's
4 versnipperde sjalotjes
2 teentjes knoflook (facultatief)

marinade

1 dl olijfolie
cayennepeper
paprikapoeder
tijm
laurierblad
gemalen dragon
currypoeder (facultatief)

Bereiding

De marinade maakt men een dag op voorhand door de aangegevente mengen (men mag gul zijn met de kruiden).

De gamba's in de marinade ontdooien en nog minstens vier uur marineren.

De gamba's op een vuurvaste schaal leggen.

De schaal in de oven zetten onder een goed voorverwarmde grill.

De gamba's aan beide zijden enkele minuten grillen.

De warmte in de oven reduceren om de gamba's langzaam gaar te laten worden.

Houdt men van knoflook dan kan men bij het laag zetten van de oven wat knoflook over de gamba's persen.

Vervolgens bestrooit men de gamba's met versnipperde sjalot.

Opdienen met een frisse gemengde salade aangemaakt met basilicumvinaigrette, tartaarsaus (mayonaise met versnipperd hardgekookt eigeel) en stokbrood.

Gemarineerde garnalen 1

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

Ingrediënten

zeezout

peper

1 bos koriander

1 limoen

1 Spaanse rode peper

1 theelepel cayennepeper

12 ongekilde Jumbo garnalen

1 dl olijfolie

2 teentjes knoflook

2 cm gemberwortel

Bereiding

Spoel de garnalen af en dep ze droog.

Schil en rasp de gemberwortel heel fijn.

Pel de knoflook.

Halveer de Spaanse peper en verwijder de zaadlijst.

Snij het vruchtvlees in reepjes.

Roer een marinade van de olijfolie met de gember, cayennepeper, Spaanse peper en pers de knoflook erboven uit.

Laat de garnalen hierin ca. 1 uur marinieren.

Was intussen de koriander en hak het grof.

Was en snij de limoen in partjes.

Schep de koriander door de rest van de marinade en schenk dit over de garnalen.

Verhit wat olijfolie in een wok op een hoog vuur en bak de garnalen in ca. 4 minuten gaar tot ze aan beide kanten rose zijn.

Schenk de rest van de marinade erover en schep de koriander erdoor.

Bestrooi de garnalen met zeezout.

Serveer de garnalen direct met de partjes limoen.

Gemarineerde garnalen 2

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

Ingrediënten

24 grote roze garnalen, gepeld, maar de staart eraan laten
het sap van ½ citroen
1 eetlepel fijngehakte peterselie
4 eetlepels slaolie
olie met look & fijne kruiden
peper
zout

Bereiding

Meng alle ingrediënten voor de marinade in een kom.
Laat de garnalen er minimum 2 uur in marineren.
Haal ze uit de marinade.
Dep ze droog.
Serveer met mayonaise of cocktailsaus.

Gemarineerde jakobsnoten met avocado

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

Ingrediënten

24 verse jakobsnoten, gebruik alleen het witte gedeelte

2 rijpe avocado's

Voor de marinade :

het sap van 2 sinaasappelen

het sap van 2 citroenen

het sap van 2 limoenen

½ ui, gehakt

1 gepelde, gehakte tomaat

½ pikant pepertje, fijngesnipperd

2 eetlepels olijfolie

2 eetlepels tomatenketchup

peper

zout

Bereiding

Meng alle ingrediënten voor de marinade door elkaar.

Snijd elke jakobsnoot in drie schijfjes en giet de marinade erover.

Laat ze ongeveer 3 uur trekken.

Serveer de jakobsnoten in kommetjes en geef er in blokjes gehakte avocado bij.

Gemarineerde karbonades

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

Ingrediënten

Bereiding

Wrijf 500 g ontbeende schouderkarbonade aan één stuk in met zout en peper.

Maak een marinade van 2 eetlepels citroensap, 8 eetlepels sherry, ½ eetlepel paprikapoeder, 1 theelepel gemberpoeder, 1 geperste knoflookteen, 1 gesnipperde ui en 1 laurierblad en laat de karbonade hierin 5 uur staan. Keer het vlees af en toe om.

Droog de karbonades goed met keukenpapier af en bak ze in een kwartier op een matig vuur in boter bruin.

Giet de marinade erbij en laat de karbonades met het deksel op de pan nog 45 minuten op een laag vuur sudderen.

Neem e karbonades uit e pan, maar laat het vocht nog 5 minuten doorkoken.

Voeg desgewenst nog een eetlepel water toe.

Zeef het vocht en bind het heel licht met 1 theelepel maïzena, aangelengd met 1 eetlepel water.

Voeg peper en zout naar smaak toe.

Gemarineerde lendebeefstuk

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

Ingrediënten

1 dl Japanse sojasaus
mispunt wasabi (mierikswortel)
1 theelepel geraspte gemberwortel
200 g biefstuk van de lende

Bereiding

Roer een marinade van de sojasaus, wasabi en gember.
Snijd de biefstuk in flinterdunne plakjes en besprenkel die met de marinade.
Laat de marinade ongeveer 30 minuten intrekken.

Info: Wasabi, te koop in Japanse winkels, kunt u vervangen door geraspte mierikswortel (potje), gemengd met crème fraîche.

Gemarineerde mosselen 2

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

Ingrediënten

150 g gekookte mosselen
1 dl witte wijn
1 theelepel mosterd
1 geraspte sjalot
2 eetlepels knoflookpeterselieolie (Drogeria Alimentari)
10 g fijngeknipte verse bieslook

Bereiding

Laat de mosselen uitlekken.
Roer een marinade van de wijn, de mosterd, de sjalot, de olie en de bieslook en breng op smaak met peper en zout.
Schep de mosselen erdoor en laat afgedekt in de koelkast minstens 1 uur marineren.
Schep de mosselen regelmatig om.
Serveer ze aan cocktailprikkers.

Gemarineerde mosselen met citroen

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

Ingrediënten

750 g gekookte mosselen zonder schelp

1 rode ui

1 onbehandelde citroen

sap van 2 citroenen

4 arachideolie

2 takjes citroenmelisse

1 eetlepel roze peperkorrels

peper

Bereiding

Pel de ui en snijd hem in fijne ringen.

Was de citroen onder warm water, droog hem af en snijd hem in heel fijne schijfjes.

Snijd de melisseblaadjes heel fijn.

Meng de olie, het citroensap, de roze peperkorrels en een flinke mespunt peper.

Giet de mosselen in een diepe schotel.

Voeg er alle ingrediënten bij.

Roer dit alles goed om en laat 2 uur afgedekt weken in de koelkast.

Serveer fris, maart niet ijskoud en geef er brood bij.

Gemarineerde Noordzeekrab en carpaccio van St Jakobsschelpen

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

Ingrediënten

voor 2 personen

1 middelgrote krab van ± 500 g (Noordzeekrab, zeekrab, ...)

10 verse jakobsschelpen

1 wortel

1 ui

1 tomaat

50 g gepelde pistachenoten

1 bakje frambozen

2 groene citroenen

1 tuiltje dille

1 takje tijm

2 laurierblaadjes

1 takje peterselie

150 ml olijfolie frambozenazijn

1 soeplepel peperkorrels

1 koffielepel Cayennepeper

peper

zout

Bereiding

Hou 2 lepels pistachenoten afzonderlijk voor de decoratie.

Meng de rest met 1 soeplepel frambozenazijn en 50 ml olijfolie.

Voeg zout en peper toe.

Terwijl u deze marinade laat rusten, maakt u de court-bouillon klaar om de krab te koken.

Snij de wortel en de ui in stukken, doe ze in een pan en giet er 3 l water over.

Voeg tijm, laurier, peperkorrels en Cayennepeper aan toe en breng aan de kook.

Laat gedurende 1 uur trekken, doe er daarna de krab in en laat nog 12 minuten koken.

Draai het vuur uit, giet een glas koud water erin om het koken te stoppen en laat de krab in zijn bouillon afkoelen.

Verwijder de poten van de krab en hou ze bij voor de decoratie.

Haal het nog lauwe vlees uit het lichaam van de krab en snij het in dunne plakjes.

Doe de plakjes in de marinade, meng en laat gedurende 1 uur rusten.

Maak de jakobsschelpen schoon.

Leg ze in de diepvriezer om ze lichtjes harder te maken, zo kunt u ze makkelijker snijden.

Snij ze in dunne plakjes en bewaar ze op een koele plaats.

Maak een vinaigrette klaar door de rest van de olijfolie, enkele druppels frambozenazijn, het zout en de peper te mengen.

Hak een koffielepel dille fijn en voeg dit aan de vinaigrette toe.

Pel de tomaten, ontpit ze en snij het vlees in kubusjes.

Snij 8 dunne plakjes van de groene citroen in twee.

Laat de krab uitlekken.

Leg een portie krab in het midden van elk bord. Leg de plakjes jakobsschelpen rond de krab en nappeer ze met vinaigrette.

Gemarineerde Noordzeekrab en carpaccio van St jakobsschelpen

Leg voorzichtig de kleine krabbenpootjes in het midden.

Bestrooi met de kubusjes tomaat.

Leg de plakjes groene citroen en de frambozen in een vierkant.

Bestrooi de rand van de borden met fijngestampte pistachenoten en werk af met peterselie en een takje dille.

Tips: U kunt de krab vers bij uw vishandelaar bestellen en hem vragen ze voor u te koken. U kunt ook mooie stukken verse krab voorverpakt kopen, diepgevroren of in blik. Dan heeft u wel geen kleine pootjes voor de afwerking. Er bestaat court-bouillon in een zakje die u moet oplossen in kokend water. Jakobsschelpen zijn vers op hun best. Als u ze diepgevroren koopt, snijdt u ze best wanneer ze half ontdooid en dus nog hard zijn.

Variatietip: U kunt de jakobsschelpen vervangen door een carpaccio van lotte of tonijn en, als uw budget het toelaat, het krabbenvlees door kreeftenvlees. Als u de grote scharen van de krab serveert, voorziet u best een notenkraker om ze te openen en een vingerkommetje: een kommetje voor 2/3 met water en wat citroensap gevuld. Weetjes: Er bestaan heel wat verschillende soorten krab. De zwemkrab de Noordzeekrab en de spinnenkrab zijn het meest gewaardeerd. De spinnenkrab is moeilijk te openen maar het vlees is zo verfijnd van smaak dat het de inspanning echt waard is. Als u een levende krab koopt, moet deze levendig bewegende ogen hebben, sterk en zwaar zijn. Als de krab al gekookt is, aarzel dan niet eraan te ruiken om u te vergewissen van de versheid ervan.

Gemarineerde quorn met ananas

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Ja
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Kook 300 g eiermie beetgaar en spoel het koud.

Snijd het wit van 4 bosuitjes in stukjes.

Snijd 400 g worteltjes in reepjes en kook ze met 200 g afgehaalde sugarsnaps 4 minuten.

Roerbak 2 bakjes oosters gemarineerde Quornstukjes met 2 tenen knoflook uit de pers en 1 eetlepel bakgember.

Voeg de bosuitjes en de groenten toe en roerbak het 5 minuten.

Snijd de uitgelekte ananas kleiner.

Roer een sausje van 1 eetlepel aardappelzetmeel, 2 eetlepels oestersaus, 2 eetlepels sojasaus en 1 eetlepel wijnazijn en voeg dit al omscheppend toe.

Schep de mie, de ananas en het bosui-groentemengsel erdoor en warm het gerecht goed door.

Strooi er wat selderijgroen over.

Gemarineerde ribkoteletten

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

Ingrediënten

2 eetlepels olie
1 uitgeperst teentje knoflook
2 el mosterd
1 el honing
2 zakjes MAGGI Puree à la Minute
4 ribkarbonades van circa 150 g

Bereiding

Roer in een kommetje de olie, de knoflook, de mosterd en de honing door elkaar.
Bestrijk hiermee de ribkarbonades.
Zet het vlees tot gebruik afgedekt in de koelkast.
Verhit een koekenpan met anti-aanbaklaag, leg het vlees erin en bak het regelmatig kerend op halfhoog vuur 4 minuten.
Kruid naar smaak met peper.
Maak MAGGI Puree à la Minute volgens de gebruiksaanwijzing en serveer deze erbij.

Serveertip: Lekker met gestoomde of kortgekookte sperzieboontjes, omgeschud met een klontje boter.

Gemarineerde spareribs

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

Ingrediënten

4 eetlepels honing
4 eetlepels tomatenpuree
1 eetlepel sojasaus
4 teentjes knoflook
½ theelepel zout
½ theelepel peper
1 mespunt paprikapoeder
2 kg spareribs
2 eetlepels olie

Bereiding

Verwarm de marinade, leg het vlees erin en laat het een dagje intrekken.
Braad het vlees vervolgens 20-25 minuten in een op 200°C voorverwarmde oven.

Gemarineerde St jakobsschelpen met nieuwe aardappel, witte truffel en gekonfijte tomaat, roe

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

Ingrediënten

12 verse jakobsschelpdieren, in de schelp
4 nieuwe aardappeltjes
1 kleine, witte voorjaarstruffel of zwarte truffel
16 partjes gekonfijte tomaat
1 citroen
3 eetlepels room
5 eetlepels mayonaise
1 sjalot
2 eetlepels olijfolie
4 scharreleieren
mengeling van groene kruiden (platte peterselie, bieslook, dragon, koriander, kervel, dille)
een koffielepel verjus
2 eetlepels truffeljus
peper van de molen en Maldon sea salt (of fleur de sel)
1 eetlepel aceto balsamico

Bereiding

Gekonfijte tomaten: vel en zaden van de tomaten verwijderen.
De tomaten in partjes snijden en deze op een bakplaat leggen. Kruiden met peper en zout.
Bestrooien met een beetje suiker, tijm en rozemarijn en besprenkelen met knoflookolie.
De tomaten 2 uur konfijten in een oven van 90°C.
Haal de jakobsschelpdieren uit hun schelpen, maak de nootjes schoon en spoel het zand weg onder koud water.
Dep ze goed droog.
Snijd het vlees in dunne, ronde plakjes en kruid met peper, zout, citroensap en zachte olijfolie van koude persing.
Kook de aardappelen gaar in de schil.
Pel ze en snijd ze in blokjes.
Breng op smaak met peper, zout, truffeljus, 2 eetlepels mayonaise, verjus, 1 eetlepel room, versnipperde sjalot en geschaafde truffel.
Mix de rest van de mayonaise met de helft van de kruiden tot kruidenmayonaise.
De rest van de kruiden op smaak brengen met olijfolie, oude aceto balsamico, peper en zout.
De eieren loskloppen en al roerende tot een zacht (baveuse) roereitje verwarmen in een bakpan.
Stukjes truffel over het roereitje schaven.
Vier baba-vormen insmeren met olijfolie en beleggen met plakjes jakobsschelpdier.
De aardappelsalade in de vorm doen en afdekken met gekonfijte tomaat.
Goed aandrukken.
De baba in het midden van het bord omdraaien.
De kruidenmayonaise speels over de bordspiegel lepelen.
De kruidensalade over de borden verdelen.
Het roereitje afzonderlijk opdienen in een glaasje met ivoren lepeltje.

Gembertaart

Menugang	Gebak	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	Aart Klos, Dronten			Sterren	

Ingrediënten

5 eieren
150 g suiker
vingergreepje zout
1 eetlepel geraspte limoen- of citroenschil
100 g + 2 theelepels bloem, gezeefd
25 g maizena
300-350 g gemberconfiture (jam)
2 theelepels + 4 druppels limoen- of citroensap
2 eetlepels en 2 druppels cognac
150 g poedersuiker (gezeefd)

Bereiding

Gebruik een springvorm met een middellijn van 26 tot 28 cm.
Beboter de wand en de bodem van de vorm en strooi er wat bloem (ca. 2 theelepels) over.
Schud de overtollige bloem uit de vorm.
Breek de eieren in een kom en voeg suiker, zout en limoen- of citroenrasp toe.
Roer met de elektrische handmixer zolang tot een romige massa is verkregen.
Spatel gezeefde bloem en maizena er zo luchtig mogelijk door.
Doe alles over in de vorm.
Plaats de vorm iets onder het midden in de tot 180 C voorverwarmde oven.
Bak de taart in 45 minuten goudbruin en gaar.
Laat de taart nadat ze uit de oven is genomen nog 5 minuten in de vorm staan.
Neem dan de vorm weg en maak de taart voorzichtig van de bodem los.
Laat de taart op een taartrooster volkomen koud worden.
Maak de confiture in een pannetje warm (ca. 80 C).
Ze dient dik en vloeibaar te zijn.
Voeg limoen- of citroensap en de cognac toe.
Roer alles goed door.
Neem pannetje van de warmtebron.
Snijd de taart horizontaal in drie plakken.
Verdeel driekwart van de vulling over de onderste twee plakken.
Strijk de vulling er zo gelijkmatig mogelijk over uit.
Leg de plakken hierna, zoveel mogelijk in het oorspronkelijke model, op elkaar.
Leg de taart op een platte schaal.
Wrijf de resterende vulling door een fijne zeef.
Bestrijk de zij- en bovenkant van de taart er mee.
Stort de gezeefde poedersuiker in een kom.
Roer er de druppels limoen- of citroensap en de cognac door en voeg onder voortdurend roeren, druppel voor druppel nog zoveel heet water aan toe tot een dik vloeibaar en bovenal glanzend glazuur is verkregen.
Strijk het glazuur met een nat gemaakt mes vrij dun en bovenal zo gelijkmatig mogelijk over de boven- en zijkant van de taart uit.
Nadat de taart van een glazuurlaag is voorzien dient ze tenminste anderhalf uur op een koele plek geplaatst te worden.

Gembertaart

Echter beslist niet in de koelkast!

Gepocheerde scholfiletrollertjes met spaghetti en gerookte zalm

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

Ingrediënten

voor 1 persoon

2 scholfilets
gekookte spaghetti
½ dl room
50 g gerookte zalm
bieslook
zout
peper

Bereiding

De scholfilets zouten en oprollen in plastic folie.

Hierna de schol in warm water of visbouillon leggen(pocheren) voor zo'n 8 minuten.

Ondertussen de gekookte spaghetti vermengen met de room, zalm en bieslook met elkaar verwarmen.

De spaghetti op bord doen en de scholfilets erop leggen.

Gerookte paling op aardappel-spinaziesalade

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

Ingrediënten

voor 2 personen

150 g gerookte palingfilet
400 g aardappelen, vastkokend
½ eetlepel balsamicoazijn
1 theelepel mosterd
2 theelepels verse tijmblaadjes
3 eetlepels olijfolie
2 bosuitjes
6 cherrytomaatjes
150 g verse panklare spinazie
zout
peper

Bereiding

Haal de paling een half uur voor gebruik uit de koelkast.

Schil de aardappelen en snijd ze in dunne plakjes.

Kook de aardappelplakjes in een pan met weinig water en wat zout in ca. 5 minuten beetgaar.

Klop intussen in een kom de azijn met de mosterd, tijm, olijfolie en zout en peper naar smaak tot een dressing.

Snijd de bosuitjes in dunne ringetjes. Halveer de tomaatjes.

Giet de aardappelplakjes af en schep ze warm door de dressing.

Schep ook de spinazie en uiringetjes erdoor.

Schep de lauwwarme aardappelsalade op twee borden en leg de plakjes gerookte paling en de tomaatjes erop.

Gevulde paprika met stoomgroenten

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

Ingrediënten

2 rode paprika's
peper
zout
3 mozzarellakaasjes à 125 g
2 vleestomaten
1 zak stoomgroenten broccolimix (Oerlemans)
2 eetlepels fijngesneden basilicumblaadjes

Bereiding

Halveer de paprika's in de lengte en verwijder de zaadjes.
Leg ze met de bolle zijde naar beneden in een ovenschaal en bestrooi met peper en zout.
Rooster de paprika's ± 20 minuten in een voorverwarmde oven (200 °C).
Snijd intussen de mozzarella en de tomaten in kleine blokjes.
Schep ze met peper en zout naar smaak door elkaar.
Bereid de stoomgroenten volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Neem de paprika's uit de oven en verdeel het kaasmengsel over de helften.
Zet de paprika's terug in de oven en laat de kaas in ± 5 minuten een beetje zacht worden maar niet helemaal smelten.
Verdeel de basilicum erover en serveer met de stoomgroenten.
Lekker met gekookte aardappelen.

Wijnadvies: La Marouette, biologische Sauvignon Blanc, wit, Frankrijk

Griekse vink met doperwtjes en munt

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

Ingrediënten

3½ eetlepel olijfolie traditioneel (c1000)

4 griekse vinken

1 bosje bosui, in ringetjes

450 g doperwtjes (diepvries)

zout

3 fijngesneden muntblaadjes

Bereiding

Verhit 2½ eetlepel van de olie in een koekenpan en bak het vlees rondom bruin aan.

Temper het vuur en laat het vlees in 12-15 minuten gaar bakken. Keer het vlees regelmatig.

Verhit de rest van de olie in een pan en bak de bosui 2 min. op een halfhoog vuur.

Voeg de doperwtjes, ½ dl water en zout naar smaak toe en kook ze ± 5 minuten op een laag vuur.

Neem de pan van het vuur en schep de munt erdoor.

Serveer het vlees met de doperwtjes.

Lekker met couscous.

Wijnadvies: Jean Balmont, Cabernet Franc, rose, Frankrijk

Groentecarpaccio met tijgergarnaal en kerrie-ijs

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

Ingrediënten

5 eierdooiers
40 g griessuiker
5 dl melk
150 g peultjes
60 g tuinbonen
1 tomaat
1 bosje radijsjes
1 sjalot
1 krop krulsla
1 takje koriander
1 takje platte peterselie
1 perzik
½ eetlepel gembersiroop
2 cl olijfolie extra vierge
1 cl sherryazijn
peper
zout

Bereiding

Bereid het kerrie-ijs vooraf: klop de eierdooiers en de suiker tot een schuimige crème.
Breng de melk met de kerrie en kurkuma aan de kook.
Giet de hete melk bij de eierdooiers.
Zet op een zacht vuurtje en roer voortdurend met een spatel.
Laat zacht opwarmen, maar laat absoluut niet aan de kook komen.
Strijk even met de wijsvinger over de spatel en trek een streepje door de aanklevende crème.
Wanneer de randen niet meer samenvloeien, is de crème gebonden.
Haal de pot dan van het vuur en laat afkoelen.
Giet over in de ijsmachine en laat draaien tot er een volwaardige ijsroom is ontstaan.
Bewaar in de diepvriezer.
Maak de peultjes en tuinbonen schoon en kook ze beetgaar in kokend water zonder deksel.
De peultjes zijn gaar in 4 minuten, de tuinbonen in 8 minuten.
Spoel de groenten na het koken onmiddellijk onder ijskoud water.
Snijd in kleine stukjes.
Pel de tomaat, ontpit en versnijdt in kleine kubusjes.
Maak de tuinkruiden schoon, pel de sjalot en hak fijn.
Maak de radijsjes schoon en snijd ze in fijne stukjes.
Meng alle groenten grondig.
Ontvel de garnalen en bak ze halfgaar in een pannetje met olijfolie.
Hak vervolgens het vlees van de garnalen in kleine blokjes.
Meng onder de groenten.
Schil de perzik en versnijdt het sappige vruchtvlees ook in kubusjes.
Voeg de perzik bij de groenten.
Bereid de vinaigrette: meng met de klopper gembersiroop, olijfolie, sherry-azijn, peper en zout.
Giet de vinaigrette over de groentecarpaccio.

Groentecarpaccio met tijgergarnaal en kerrie-ijs

Meng voorzichtig, maar grondig.

Voeg een lepeltje kerrie-ijs toe.

Garneer met een takje peterselie en serveer meteen.

Haaskarbonade met ananas-mosterdsaus

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

Ingrediënten

4 haaskarbonades
2½ eetlepel Zaanse mosterd
1 blikje ananasstukjes op eigen sap (netto 227 g)
25 g boter
2 theelepels bloem
1 bekertje zure room (125 ml)
zout
peper
aluminiumfolie

Bereiding

Besmeer de karbonades met 1½ eetlepel mosterd.
Laat in een zeef boven een kom de ananasstukjes uitlekken (bewaars het sap) en snijd de stukjes klein.
Verhit in een koekenpan de boter.
Bak de karbonades in ca 10 minuten bruin en gaar, keer ze halverwege.
Leg de karbonades op een bord en houd ze onder aluminiumfolie warm.
Voeg de ananasstukjes met het sap en de rest van de mosterd aan het bakvet toe.
Breng het geheel aan de kook en roer de aanbaksels los.
Laat ca 1 minuut onafgedekt zachtjes sudderen.
Roer in een kom de bloem met 2 theelepels koud water glad, meng de zure room erdoor, voeg dit al roerend aan het ananasmengsel toe en blijf roeren tot een glad gebonden saus ontstaat (laat niet meer koken).
Breng op smaak met zout en peper.
Leg de karbonades in de saus en verwarm ze ca 2 minuten zachtjes mee.
Serveer met gebakken aardappelfolgies en broccoli.

Haaskarbonades met kruidenjus

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

Ingrediënten

4 haaskarbonades
2 eetlepels olijfolie
2 teentjes knoflook
2 bosuitjes
zout
versgemalen peper
2 dl vleesbouillon
2 eetlepels fijngehakte peterselie
2 eetlepels fijngehakte basilicum

Bereiding

Laat de karbonades uit de koelkast eerst op kamertemperatuur komen en wrijf ze dan in met olie. Verwarm een droge koekenpan voor, leg de karbonades in de pan en bak ze op matig vuur in 6-8 minuten gaar.

Keer ze regelmatig.

Pel intussen de teentjes knoflook en hak ze fijn.

Snijd de bosuitjes in dunne ringetjes.

Zet het vuur hoog en bak de karbonades in nog 2-3 minuten mooi bruin.

Strooi er zout en peper over en houd ze op een bord onder aluminiumfolie warm.

Schenk een klein scheutje olijfolie in de koekenpan en fruit de knoflook en de ui even aan.

Voeg de bouillon toe en laat die in 2-3 minuten tot een mooie jus inkoken.

Roer de kruiden erdoor en voeg naar smaak zout en peper toe.

Leg de karbonades op 4 warme borden en schep de kruidenjus erover.

Lekker met gebakken aardappelen en sperziebonen.

Hakata-mushi (gestoomd varkensgehakt)

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Japans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g 2 minuten geblancheerde Chinese kool

3 geklopte eieren

400 g varkensgehakt

2 eetlepels bloem

1 eetlepel sojasaus

1 mespuntje zout

Voor de saus:

6 dl dashi of kippenbouillon

3 eetlepels sojasaus

½ geperste teen knoflook

1 eetlepel maïzena

Bereiding

Bekleed de bodem van een beboterde cakevorm met 1/3 van de koolbladeren.

Vermeng 1/3 van het ei met het vlees, de bloem, de sojasaus en het zout.

Giet de helft van de rest van het ei over de koolbladeren en druk de helft van het vleesmengsel hierop.

Leg daarop weer 1/3 van de koolbladeren met een laag vlees.

Giet de rest van het ei over het vlees en bedek deze laag met de rest van de koolbladeren.

Druk het geheel goed aan en bedek de vorm met aluminiumfolie.

Breng in een grote stoompan met een goed sluitende deksel water aan de kook en stoom het vleesmengsel 50 minuten met het deksel stevig op de pan.

Vermeng 2 eetlepels dashi met de maïzena.

Breng de rest van de dashi aan de kook en voeg de sojasaus en de knoflook toe.

Roer er dan geleidelijk het maïzenapapje bij tot het mengsel dik wordt.

Leg een stuk vetvrij papier op de saus om velvorming tegen te gaan en laat de saus afkoelen.

Laat de Hakata-mushi tot kamertemperatuur afkoelen en snijd hem vervolgens in vierkanten of plakken.

Serveer het gerecht met de dipsaus.

Halloween Barmbrack

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

Ingrediënten

450 g bloem
½ theelepel kaneel
½ theelepel koekkruiden
zout
¼ theelepel nootmuskaat
30 g boter
20 g verse gist of 1 zakje droge gist
85 g poedersuiker
3 dl lauwe melk
1 losgeklopt ei
225 g rozijnen
110 g krenten
55 g sukade
Voor het glazuren:
1 eetlepel suiker
2 eetlepels water of melk

voor Halloween

1 ring
1 munt
1 tandenstoker
1 erwt
1 vingerhoed, alles apart in bakpapier verpakt

Bereiding

Breng alle ingrediënten op kamertemperatuur.

Zeef de bloem, de kruiden en het zout in een kom en meng er de boter door.

Meng in een andere kom de gist met 1 theelepel suiker en 1 theelepel lauwe melk tot het romig en bubbelig wordt en laat het dan 5 minuten staan, of volg de aanwijzingen op de verpakking van de droge gist.

Doe de rest van de suiker bij de bloem en meng dit goed.

Doe de lauwe melk en het ei bij het gismengsel en doe dit bij de bloem.

Kneed het deeg met de hand of met een mixer op de hoge stand ± 5 minuten goed door (het deeg moet stijf maar elastisch zijn).

Meng de kruiden, de rozijnen en de sukade er voorzichtig door.

Leg een vochtige doek over de kom, zet de kom op een warme plaats en laat het deeg rijzen tot het tweemaal het volume heeft gekregen.

Kneed het deeg dan nog eens ± 3 minuten goed door.

Vet een broodbakvorm van 30 cm goed in en verdeel het deeg in de bakvorm.

Meng de in bakpapier verpakte Halloween attributen oor het deeg.

Datgene wat u later in de plak Barmbrack vindt, vertelt u wat u het komende jaar te wachten staat:

Halloween Barmbrack

ring: u gaat trouwen; munt: rijkdom; erwt: armoede; vingerhoed: langdurig vrijgezel; tandenstoker (stukje hout): uw echtgenoot zal u slaan.

Dek het geheel met een vochtige doek af en laat het nog 1 uur rijzen.

Bak de Barmbrack ± 1 uur in een op 180°C voorverwarmde oven tot de Barmbrack goudbruin en gaar is.

Los voor het glazuur 1 eetlepel suiker in heet water of melk op en bestrijk het brood met dit mengsel.

Zet het brood 2-3 minuten terug in de oven.

Keer het brood daarna op een taartrooster om en laat het afkoelen.

Serveer het koud in plakken gesneden met boter bestreken.

Info: In een aantal landen, waaronder Ierland, wordt ieder jaar op 31 oktober Halloween gevierd. Een geliefd gerecht is dan Halloween Barmbrack. Barmbrack is een goed gevuld soort krentenbrood dat veel op zondagmiddag wordt gegeten. Het woord 'barmbrack' is opgebouwd uit het oud-Engelse woord 'beorma' wat 'gegiste drank' betekent en het Ierse woord 'brac' voor 'gespikkeld'. Omdat het Halloweenfeest veel met geesten en heksen, maar ook met toekomstvoorspelling te maken heeft, wordt voor Halloween een speciale Barmbrack gebakken. Het recept met de specifieke Halloween aanpassingen volgt hieronder.

Barmbrack speelde in de 19e eeuw ook een rol tijdens Nieuwjaar: op oudejaarsavond werden plakken Barmbrack op de achterdeur geplakt, om zo de armoede het komende jaar buiten de deur te houden.

Halwa (gekruide grieskoekjes uit India)

Menugang Gebak	Soort -	Snel	Nee
Keuken Indiaas	Type -	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

250 g griesmeel
4 eetlepels gedroogde kokos
500 g suiker
1 eetlepel maanzaad
het zaad van 6 kardemompeulen
6 ½ dl water
100 g gesmolten ghee

Bereiding

Doe het griesmeel, de kokos, de suiker, het maanzaad en de kardemom in een grote pan met dikke bodem.
Meng goed en roer het water erdoor.
Breng het al roerend aan de kook, temper het vuur en kook minstens 1 uur zachtjes door tot alles zacht is; roer geregeld.
Roer er geleidelijk de ghee door tot die goed is opgenomen.
Spreid het mengsel in een ondiepe schaal gelijkmatig uit, laat het afkoelen en snijd het in ruitjes of driehoeken.
Bewaar ze luchtdicht afgesloten op een koele plaats.

Info: Er bestaan in India evenveel Halwarecepten als er steden zijn en elke plaats waakt voor de reputatie van zijn snoepgoed.
Halwa dient vaak als een soort culinaire ambassadeur: men verzendt het over de hele wereld. Het is de moeite waard om het thuis te maken, hoewel beweerd wordt dat de kunde van de halwai (halwa-maker) wordt overgerfd en niet te leren is!

Hammousse

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

Ingrediënten

250 g gekookte ham

2 dl slagroom

8 blaadjes gelatine

1 ei

10 g boter

10 g bloem

1 theelepel truffelschil

zout

peper

6 dl vleesbouillon

Bereiding

Kook het ei in 10 minuten hard.

Maak een beurre manié van de boter en de bloem.

Breng 1 dl bouillon aan de kook, klof er met een garde de beurre manié door en laat afkoelen.

Verhit de rest van de bouillon.

Week de blaadjes gelatine in wat water, knijp ze uit, los ze in de bouillon op en laat afkoelen.

Zet een vorm in de koelkast en chemiseer de vorm met gelei.

Pel het ei.

Snijd het wit in julienne en decoreer de vorm hiermee.

Doe er dan met een kwast weer wat gelei over.

Hak de truffelschil fijn, draai de ham tweemaal door de vleesmolen met de fijnste plaat.

Meng de truffelschil erdoor en zet de puree in een kom op ijsblokjes.

Meng de saus, als ze koud is, door de puree van ham en voeg langzaam 1½ dl gelei en de room toe.

Blijf zeer goed mengen en zorg dat een hoeveelheid gelei of room telkens geheel is opgenomen, voordat u de volgende hoeveelheid toevoegt.

Maal er peper over.

Vul de vorm met de mousse, egaliseer de bovenkant en geef hier nog wat gelei over die op het punt staat te geleren.

Zet de vorm in de koelkast, evenals de rest van de gelei.

Na enkele uren kunt U de mousse uit de vorm op een dienschaal storten.

Snijd de rest van de gelei klein en omring de mousse hiermee.

Dien zeer koud op.

Haring in citroenmarinade

Menugang Hapje	Soort Vis	Snel	Ja
Keuken -	Type -	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

4 schoongemaakte haringen
3 eetlepels rijstazijn
2 eetlepels sojasaus
2 eetlepels saké of droge sherry
1 eetlepel citroensap
maïzena
olie om te frituren
dunne schijfjes citroen als garnering

Bereiding

Snijd de koppen van de haringen en kkerf de vissen aan één kant 3-4 keer diagonaal.
Vermeng de azijn, de sojasaus, de saké en het citroensap goed, druppel het over de vissen en laat ze op een koele plaats 15 minuten marineren.
Verhit de olie in een frituurpan tot 180°C.
Wentel de vissen in de maïzena en bak ze 5-10 minuten in de olie.
Laat ze op keukenpapier uitlekken en garneer ze met schijfjes citroen.

Havermoutpannenkoekjes

Menugang Lunchgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type -

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Bereiding

Giet 5 dl gloeiendhete melk en 1 eetlepel boter bij 250 g havermout en laat dit afkoelen.

Klop er 2 eidooiers, 2 eetlepels bloem en zout door en spatel 2 met 1 eetlepel poedersuiker stijfgeslagen eiwitten door het deeg.

Bak telkens 3 hoopjes deeg in een goed ingevette, hete koekenpan.

Hazelnoot-kastanje-crème-taart

Menugang Gebak	Soort -	Snel	Nee
Keuken -	Type Gebak	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

4 eiwitten
200 g suiker
100 g blanke hazelnoten
400 g kastanjes
75 g geroosterde hazelnoten
1 ei
3 eidooiers
100 g suiker
200 g boter
200 g pure couverture

Bereiding

Maak de hazelnoten in een keukenmachine fijn en meng ze met 100 g suiker en de bloem.
Sla de eiwitten met een snufje zout stijf, voeg beetje bij beetje de overige 100 g suiker toe en spatel het geslagen eiwit door de hazelnootmassa.
Spuut met een spuitzak van dit beslag 3 plakken van ± 18 cm doorsnee op vetvrij papier beklede bakplaat en bak de plakken in een op 170°C voorverwarmde oven in 20-25 minuten gaar.
Klop voor de vulling het ei met de eidooiers en de suiker au bain-marie tot het mengsel lauwwarm is.
Haal de kom uit het hete bad en klop het eimengsel tot het weer koud is.
Sla de zachte boter met een mixer luchtig en voeg het eimengsel hier langzaam aan toe.
Maal de geroosterde hazelnoten in een blender of keukenmachine tot pulp en 'vouw' de hazelnootpulp door de crème.
Haal de hazelnootplakken van het vetvrije papier.
Bespuit de onderste plak met de crème, leg hier de helft van de kastanjes op en spuit nogmaals een laag crème.
Druk er een tweede hazelnootplak op en beleg deze weer met crème, kastanjes en nogmaals crème.
Dek het geheel met de derde plak af en bestrijk de taart aan de boven- en zijkanten met de overgebleven crème.
Smelt de couverture chocolade en strijk die dun op vetvrij papier uit.
Snijd met een warm mes rechthoekjes uit de stollende chocolade en leg deze even in de koelkast om verder op te stijven.
Bedek, als ze hard zijn geworden, de zijkanten van de taart met de stukjes chocolade.
Uit de overgebleven couverture kunt u met behulp van een plamuurmes krullen steken.

Hei jiao niu rou (biefstuk met drie soorten peper)

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

Ingrediënten

500 g kogelbiefstuk
60 ml Chinese rijstwij
1 eetlepel water
½ theelepel zout
1 theelepel witte peper
blaadjes sla om te garneren
4 theelepels szechuanpeperkorrels
1 eetlepel zwarte peperkorrels
1 eetlepel lichte sojasaus
1 eetlepel oestersaus
3 theelepels sesamol
750 ml plantaardige olie
1 eetlepel knoflook

Bereiding

De blokjes biefstuk met rijstwij, water, zout en witte peper in en kom doen.
Het vlees hierin 30 seconden om en om keren tot alle vloeisof in het vlees getrokken is.
Leg de gewassen slablaadjes op een schaal.
De szechuanpeper in een steelpan op een laag vuur onder voortdurend heen en weer schuiven 1 minuut roosteren.
De zwarte peperkorrels in een pepermolen of keukenmachine 5-8 seconden grof malen.
In een kleine kom overdoen en sojasaus, oestersaus en sesamol toevoegen.
De plantaardige olie in de wok of braadpan geheel goed verhitten.
Het rundvlees 30 - 60 seconden frituren.
Met de schuimspaan uit de pan nemen en op keukenpapier uit laten lekken.
De olie op 2 eetlepels na uit de wok gieten.
Olie in de wok verhitten en de stukjes knoflook hierin ongeveer 5 seconden roerbakken.
Het undvlees weer in de wok leggen en het pepermengsel toevoegen.
15 seconden roerbakken, dan het vlees op de schaal met slablaadjes overdoen.
Direct serveren.

Variatietip: in plaats van oestersaus met een lichte garnalensmaak kunt U Thaise vissaus met een sterke vissmaak of een zoete chilisaus gebruiken.

Serveertip: dit veelzijdige rundvleesgerecht wordt met rijst, groente en een lichte soep een complete Chinese maaltijd. Voor een meer westers getint menu kunt u het serveren met gebakken aardappels of aardappelpuree en met een salade of gestoomde groenten.

Wijnadvies: Sterke Chinese thee, bv lapsang souchong, past uitstekend bij dit rundvleesgerecht. Als wijn adviseren wij een Shiraz of Cabernet Sauvignon, maar kunt er ook bier bij drinken.

Heldere tofusoep

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Japans	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 l dashi of kippenbouillon
3 eetlepels sojasaus
125 g uitgelekte tofu in blokjes
2 dun gesneden kleine preien
50 g taugé

Bereiding

Breng de bouillon in een pan met zware bodem aan de kook, voeg de sojasaus en de prei toe en laat het geheel sudderen tot de prei zacht is.

Verdeel de soep over de borden, doe de tofu en de taugé erin en dien direct op.

Herfstrisotto met gemengde paddestoelen, doperwtjes en gebakken bacon

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

Ingrediënten

1 teentje knoflook
250 g gemengde paddestoelen (kastanjechampignons, shii-take, oesterzwammen en cantharellen)
250 g diepvriesdoperwtjes
40 g boter
75 g bacon in plakjes
1 dl witte wijn
9 dl runderbouillon (van tablet)
300 g risottorijst
50 g geraspte Parmezaanse kaas
versgemalen peper

Bereiding

Snipper de knoflook.
Veeg de paddestoelen schoon en snijd ze grof.
Laat de doperwtjes ontdooien.
Verwarm de boter en bak de bacon knapperig.
Neem de plakjes uit de pan en fruit de knoflook ± 5 minuten in het bakvet.
Bak de paddestoelen al omscheppend 1 minuut mee en bak de rijst mee tot de korrels glazig zien.
Voeg de wijn toe en verwarm tot de wijn is opgenomen.
Voeg 2 dl bouillon toe en breng het rijstmengsel aan de kook.
Kook alles, onder regelmatig roeren, op laag vuur zonder deksel tot al het vocht is opgenomen.
Voeg nu telkens 2 dl bouillon toe en kook op laag vuur tot alle bouillon is op gebruikt.
Kook alles in ± 25 minuten gaar.
Voeg na 15 minuten de doperwtjes toe.
Schep de Parmezaanse kaas door de risotto en laat even staan.
Voeg naar smaak peper toe en garneer de risotto met de bacon.

Hieringslaaj (Limburgse haringsalade)

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aart Klos, Dronten			Sterren	

Ingrediënten

4 maatjesharingen
4 grote aardappelen
rode bieten uit een potje (ca. 200 g)
een ui
4 zoetzure augurken
2 goudrenetten
2 hardgekookte eieren
5 eetlepels mayonaise
5 eetlepels yoghurt
scheutje citroensap
zwarte peper
verse bieslook

Bereiding

Schil de aardappelen, snijd ze in blokjes en kook ze in zo'n 15 minuten beetgaar.
Spoel ze af onder de koude kraan.
Snijd haringen, bieten en eieren in stukjes.
Snipper het uitje.
Schil de goudrenetten en snijd ze in kleine blokjes, net als de augurken.
Doe alles in een kom.
Meng de mayonaise en de yoghurt, doe er wat citroensap bij en wat zwarte peper.
Klop goed door en meng in porties met de rest van de salade.
Doe dat op gevoel: de een zal minder mayoyoghurt door de salade willen, de ander meer.
Dek af en zet minimaal een dag in de koelkast.
Bestrooi de haringsalade met verse bieslook en serveer met knapperig stokbrood.
Geef gulle porties, drink er bier bij!

Honingijs 2

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Koude drank	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

250 cc (volle)melk
125 g bloemenhoning
2 eierdooiers
1½ dl crème fraîche

Bereiding

Breng de melk aan de kook en voeg zodra de melk kookt de honing toe en breng het mengsel al roerende opnieuw aan de kook.

Klop de eierdooiers los en voeg al kloppende de crme frache toe.

Giet, als beide ingredienten goed vermengd zijn de kokende melk toe onder stevig kloppen met de garde.

Passeer door een zeef, laat het mengsel goed afkoelen, draai er ijs van volgens de handleiding van de sorbetire.

Het ijs is een uitstekende vervanger van vanilleijs en rode vruchten zijn perfecte metgezellen van het honingijs.

lerse lamsstoofpot

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	lers	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1½ kg lamsschouder
zout
2 uien
1 winterwortel (± 350 g)
1 kleine koolraap
1 dunne prei
2 takjes peterselie
3 takjes tijm (of 2 theelepels gedroogd)
1 laurierblad
versgemalen zwarte peper
600 g aardappelen
bouillonpoeder
worcestershiresaus

Bereiding

Snijd het bot en het vet van het vlees; bewaar het bot.
Snijd het vlees in grove stukken en breng die met ruim koud water en zout aan de kook.
Giet het vlees af en spoel het af.
Snijd de uien in stukken en de wortel in grove reepjes.
Schil de koolraap dik, snijd hem in plakken en snijd die in grove reepjes.
Snijd de prei in stukken van ½ cm.
Bind de peterselie, de tijm en het laurierblaadje met rolladetouw samen (= bouquet garni).
Doe het vlees, het bot, de uien, de wortel, de koolraap, het bouquet garni, peper en 4 dl water in een pan en laat het vlees in 1 uur gaar sudderen.
Verwijder eventueel schuim met een schuimspaan.
Schil intussen de aardappelen en snijd ze in grove stukken.
Voeg de aardappelen aan vlees toe en kook ze in 20 minuten gaar.
Verwijder het bot en het bouquet garni en breng Op smaak met bouillonpoeder en enkele druppels worcestershiresaus.
Verwarm de stoofpot zachtjes.
Lekker met lers Soda Bread of (volkoren)brood.

IJs recepten van Canderel

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

Ingrediënten

1 verse ananas
1 banaan
2 eetlepels citroensap
2 dl karnemelk
Zout
5 eetlepels Canderel -- (5 to 6) Schepje Zoet

Bereiding

De ananas schillen, de ogen en de kern verwijderen.
De banaan pellen.
De ananas met de banaan, de karnemelk en het citroen-sap pureren in een foodprocessor en op smaak brengen met een snufje zout en Canderel Schepje Zoet.
Het ananasmengsel in de ijsmachine laten bevriezen.
Leg in wijde glazen 1 of 2 bolletjes ananas-ijs en garneer met een gehalveerde aardbei met kroontje.

IJskoffie met lobbige room

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

Ingrediënten

- 4 eetlepels suiker
- 4 kopjes koffie (Guatamala Antigua, pak à 250 g)
- 16-20 ijsklontjes (of 8 flinke scheppen crushed ijs)
- 1 beker slagroom (250 ml)
- 1 eetlepel cacao-poeder

Bereiding

- Suiker oplossen in hete koffie en laten afkoelen.
- Ondertussen ijsblokjes in afsluitbare plastic zak doen en met deegroller tot fijne stukjes verkruijmen.
- Slagroom lobbijg kloppen.
- Afgekoelde koffie mengen met ijsschilfers en verdelen over 4 glazen of schaaltes, lobbijge slagroom erover verdelen en bestrooien met cacao-poeder.

IJssoufflé met aardbeien 2

Menugang Lunchgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Fruit

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

500 g aardbeien (of ander rood fruit)
150 g magere kwark (0% vet)
3 eidooiers
4 g suiker

Bereiding

Was de aardbeien, laat ze uitlekken en haal de kroontjes eraf.

Doe ze in de mixer en pureer ze.

Warm twee eetlepels van deze puree op met de eidooiers.

Als het mengsel korrelig wordt, neemt u het van het vuur en doet het in een koude kom.

Voeg al kloppend de rest van de aardbeienpuree toe totdat u een betrekkelijk glad geheel heeft.

Roer er de van tevoren geklopte kwark doorheen.

Doe het mengsel in de ijsmachine.

In karnemelk gepocheerd lamsvlees

Menugang Bijgerecht	Soort Vlees	Snel	Nee
Keuken -	Type Groente	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

600 g lamsvlees in blokjes

1 groene paprika

1 gesnipperde ui

witte peper

1 winterwortel

2 theelepels karwijzaad

cayennepeper

3½ dl kippenbouillon

2½ dl boerenlandkarnemelk

1½ eetlepel maïzena

250 g eiernoedels

zout

Bereiding

Zet een grote stoofpan op middelhoog vuur en verhit er de olie in.

Voeg de paprika en de ui toe en blijf geregeld omscheppen tot de ui na ± 5 minuten glazig is.

Doe er dan het vlees, zout, wat peper, de wortel, het karwijzaad, een vleugje cayennepeper en de bouillon bij.

Laat de bouillon tegen de kook aan komen en maak intussen de maïzena met de karnemelk aan.

Roer dit door de kokende bouillon, leg een deksel op de pan en zet het vuur laag.

Laat het lamsvlees in ± 45 minuten gaar worden.

Breng 3 l water met zout aan de kook, voeg de noedels toe en kook ze al dente.

Laat de noedels daarna uitlekken en schep ze op een dienschaal.

Schep er het lamsvlees over en dien het gerecht onmiddellijk op.

Indiaas amandelijs

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

Ingrediënten

2 eetlepels custardpoeder
4 dl melk
100 g witte basterdsuiker
125 cl slagroom
100 g Mon chou
75 g amandelen gepeld ontvlied -- gemalen
1 mespunt zout
2 theelepels citroensap

Bereiding

Maak het custardpoeder aan met 4 eetlepels melk.
Breng de rest van de melk aan de kook.
Roer het custardmengsel door de kokende melk en blijf roeren tot een lichtgebonden, volkomen egale vla is verkregen.
Laat de vla enkele minuten zachtjes doorkoken.
Roer er daarna de suiker door en neem het pannetje met de vla van de warmtebron.
Voeg 4 eetlepels warme vla en 4 eetlepels slagroom toe aan de roomkaas en klopt dit alles met een garde tot een gladde en vrij luchtige massa.
Laat de vla nu volkomen koud worden.
Klop de rest van de slagroom met een mespuntje zout net niet helemaal stijf.
Maal, met een foodprocessor, de amandelen ragfijn.
Schep de amandelen, limoensap en roomkaas door de afgekoelde vla.
Spatel er dan de slagroom door.
Doe alles over in een kom van de ijsmachine en handel verder volgens de aanwijzingen van de fabrikant.
Plaats de kom 10 # 15 minuten voor het opdienen in de koelkast.
Schep met een ijslepel bolletjes ijs op kleine bordjes.

Tip: Strooi wat licht geroosterde geschaafde amandelen over het ijs.

Indiase kip

Menugang Bijgerecht	Soort Kip	Snel	Nee
Keuken Indiaas	Type -	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

4 braadsticks
1 mango
2 eetlepels zonnebloemolie
1 teentje knoflook
1 eetlepel kerrie
½ eetlepel ketoembar
1 eetlepel citroensap
50 g santen (zakje á 30 gr, Conimex)
1 pak Pappadums naturel (113 gr, Patak's Originals)
keukenpapier

Bereiding

Was de braadsticks en dep ze droog.
Schil de mango, snijd de helft van het vruchtvlees in blokjes en de andere helft in lange repen.
Maak de prei schoon, snijd hem in schuine stukken van ± 3 cm en was die.
Verhit de olie in een koekenpan, voeg de kerrie toe en bak de braadsticks aan beide kanten ± 5 minuten.
Pel de knoflook en pers hem erboven uit.
Voeg de prei en de ketoembar toe en bak het geheel op matig vuur ± 5 minuten.
Blus af met het citroensap en 1 dl water en stoof de kip afgedekt in ± 20 minuten gaar.
Voeg de santen aan de braadsticks toe en roer tot de santen is opgelost.
Voeg als laatste de mangoblokjes toe.
Bereid de pappadums volgens de gebruiksaanwijzing op het pak.
Verdeel de mangorepen over 4 borden, leg op ieder bord een braadstick en verdeel de saus erover.
Serveer de pappadums erbij.
Lekker met basmatirijst.

Indisch lamsgehakt

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

Ingrediënten

600 g lamsgehakt
50 g gekookte witte rijst
1 ei
1 fijngesneden schijf ananas
½ kleine geschilde, fijngesneden mango
1 fijngesneden Spaanse peper
1 eetlepel kerriepoeder
¼ theelepel komijnpoeder
zout, peper
¼ theelepel versgemalen nootmuskaat
1 theelepel fijngehakte groene peperkorrels
5 eetlepels olie

Bereiding

Vermeng het gehakt met de rijst, het ei, de ananas, mango, Spaanse peper, kerrie, komijn, zout, peper, nootmuskaat en de peperkorrels.

Vorm van dit mengsel 8 ovale schijfjes en druk die goed aan.

Verhit de olie en bak de vleeskoekjes op hoog vuur rondom bruin.

Temper het vuur en bak het vlees nog ± 10 minuten; keer de schijven halverwege.

Lekker met gekruide aardappelpuree.

Indonesische speklapjes

Menugang Bijgerecht	Soort Vlees	Snel	Ja
Keuken Indisch	Type -	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

2 speklapjes á 125 g

3 eetlepels ketjap manis

1 theelepel sambal trassie

1 eetlepel citroensap

1 bosje bosuitjes

3 eetlepels slaolie

Bereiding

Snijd de speklapjes in reepjes en meng die met de ketjap, de sambal en het citroensap.

Snijd de bosuitjes (ook het groen) in stukjes van ± 3 cm.

Verhit de olie in een wok of diepe braadpan op hoog vuur en bak de reepjes vlees in de hete olie al omscheppend in ± 10 minuten gaar.

Voeg na 7 minuten de bosuitjes toe.

Lekker met rijst met pinda's en kokos.

Inktvisringen

Menugang	Bijgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Japans	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 dl Japanse sojasaus
mispunt wasabi (mierikswortel)
1 theelepel geraspte gemberwortel
100 g gekookte inktvisringen

Bereiding

Roer een marinade van de sojasaus, wasabi en gember.
Snijd de inktvisringen in flinterdunne plakjes en besprenkel die met de marinade.
Laat de marinade ongeveer 30 minuten intrekken.

Info: Wasabi wordt vaak 'Japanse mierikswortel' genoemd. Eigenlijk is dat een onjuiste benaming, want wasabi is afkomstig van een inheemse Japanse plant. In sushi-bars staat wasabi bekend als 'namida' wat letterlijk vertaald 'tranen' betekent. Door de scherpte van wasabi springen je vaak de tranen in de ogen.

Wasabi is als pasta in tubes en als poeder te koop. Het poeder wordt met water tot een smeulige pasta geroerd.

Irish stew 4

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Iers	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g lamsvlees
250 g savooiekool
500 g aardappelen
1 selderijknolletje
200 g winterwortel
2 preien
3 uien
zout, peper
boter
bouquet garni
vleesbouillon

Bereiding

Snijd het vlees in dobbelsteentjes.
Snijd de savooiekool in grove snippers.
Verdeel de winterwortels in plakjes, het selderijknolletje in blokjes, de geschilde aardappelen en de uien in schijven en snipper het witte deel van de preien.
Leg dit alles, behalve de aardappelen, in lagen in een beboterde ovenschaal, het vlees onderin, de uien bovenop.
Strooi er zout en peper over, leg er verspreid 5 eetlepels boter op en voeg het bouquet garni toe.
Vul de schaal voor 3/4 met bouillon en breng het geheel aan de kook.
Neem de schaal dan van het vuur en zet hem in de oven.
Stoof het gerecht 1 uur, leg er dan de aardappelschijven en nog enkele eetlepels boter op en stoof het geheel tot de aardappelen gaar zijn.
Verwijder voor het serveren het bouquet garni.

Irish stew 5

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Iers	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

8 lamskarbonades
4 plakken bacon
1 eetlepel braadvet
1 kg aardappelen in dikke schijven
3 wortels in plakjes
3 gesnipperde middelgrote uien
versgemalen peper
5 dl bouillon
tijm
fijngehakte peterselie als garnering

Bereiding

Haal de vetranden van de karbonades.
Snijd de bacon in reepjes van 2 cm, bak die in het braadvet knapperig en bruin en neem ze uit de pan.
Bak de karbonades aan beide kanten bruin en neem ze uit de pan.
Leg de helft van de aardappelen, de wortels en de uien in een pan met zware bodem, kruid ze met peper en Voeg de helft van de bacon toe.
Leg de karbonades erop en bedek ze met de rest van de aardappelen, wortels, uien en bacon.
Voeg de bouillon en tijm toe, dek de pan af en breng het geheel aan de kook.
Laat het op laag vuur ± 1 uur sudderen, tot het vlees gaar is.
Garneer met peterselie.

Irish stew 6 (lamsfricandeau met aardappeldakje)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Iers	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

3 eetlepels fijngesneden peterselie

2 eetlepels fijngesneden tijm

2 gesnipperde teentjes knoflook

7 eetlepels olijfolie

zout

peper

2 stukken lamsfricandeau á 600 g

4 schoongeboende aardappelen

nootmuskaat

2 eetlepels bloem

1 gesnipperd sjalotje

6 dl bouillon

1 dl rode wijn

gemengd: peterselie, tijm, knoflook, 2 eetlepels olie, zout en peper

Bereiding

Vouw de fricandeau open, besmeer het vlees met het mengsel en bind het met keukentouw als een rollade dicht.

Braad het vlees in de hete olie in ± 10 minuten rondom aan.

Bewaar het in koelkast.

Verwarm de oven voor op 200°C, laat de aardappelen in de oven ± 35 minuten garen, laat ze afkoelen en rasp ze grof.

Vermeng dit met 2 eetlepels olie, een mespunt nootmuskaat, zout en peper.

Schakel de oven door naar 230°C.

Snijd de fricandeau in plakken van ± 2½ cm en verwijder het keukentouw.

Leg de tournedos in een braadslede, dek ze af met een schepje geraspte aardappel en besprenkel ze met wat olie.

Bak het vlees in het midden van de oven in 15-20 minuten rosé en houd het warm.

Schenk het vet uit de braadslede en zeef de jus boven een steelpan.

Voeg de bloem en de sjalot toe en kook de jus al roerend tot hij karamelkleurig is.

Voeg al kloppende de bouillon en de wijn toe.

Breng de jus aan de kook en laat inkoken tot sausdikte.

Breng op smaak met zout en peper.

Italiaanse maaltijdsoep met spinaziecrostini

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type -	Slank	Nee
Bron	AllerHande mei 2000		Sterren	

Ingrediënten

2 zakken Italiaanse tomatensoep (à 400 ml)
1 bakje tortellini verdi (verse pasta, 250 g)
1 zakje Italiaanse groentemix (250 g)
300 g panklare spinazie
1 bakje groene pesto (100 g)
1 ciabatta (Italiaanse brood)
3 eetlepels geraspte Parmezaanse kaas

Bereiding

Grill voorverwarmen op hoogste stand.
In pan soep aan de kook brengen.
Tortellini en groentemix toevoegen en ca. 8 minuten zachtjes laten koken.
Intussen spinazie en pesto in koekenpan ca. 2 minuten roerbakken.
Ciabatta in 8 plakjes snijden.
Spinaziemengsel over ciabattasneetjes verdelen en bestrooien met kaas.
Sneetjes 2 à 3 minuten onder hete grill laten kleuren.
Crostini's bij soep serveren.

Italiaanse tomatensoep 4

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

Ingrediënten

voor 2 personen

500 g tomaten

1 tomatenbouillontablet

1 bosje basilicum

1 bolletje Mozzarella

1 ciabatta brood

1 bekertje crème fraîche (125 ml)

een staafmixer

een broodrooster

Bereiding

Was de tomaten.

Snijd 1 tomaat in 8 partjes en houd die apart.

Snijd de rest van de tomaten in vieren.

Kook de tomaten met het bouillontablet en ½ l water ± 5 minuten.

Pureer en zeef de soep.

Was de basilicum, hak de helft fijn en snijd de rest in reepjes.

Snijd de Mozzarella in reepjes.

Snijd de ciabatta in plakjes en rooster die.

Beleg 4 plakjes ciabatta om en om met reepjes Mozzarella, partjes tomaat en reepjes basilicum.

Roer de crème fraîche en de gehakte basilicum door de soep en warm de soep goed door.

Schep de soep in kommen en leg in iedere kom een plakje ciabatta.

Serveer de rest van het brood erbij.

Italiaanse tomatensoep met mozzarellabrood

Menugang	Nagerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type Soep	Slank	Nee
Bron			Sterren	

Ingrediënten

2 sjalotten
1 ui
1 grote of 2 kleine courgettes
2 eetlepels olie
1 theelepel gedroogde basilicum
1 lblik gepelde tomaten
7 ½ dl water
2 tomatenbouillontabletten
200 g pastastrikjes
zout, peper
een dikke plak ham (100 gr)
1 klein stokbrood
1 Mozzarellakaasje

Bereiding

Pel de sjalot en ui en hak ze fijn.
Snijd de gewassen courgette in plakjes.
Verhit in een pan met dikke bodem de olie en fruit hierin de sjalot en ui 5 minuten.
Voeg de courgette en basilicum toe en bak ze al omscheppend enkele minuten mee.
Voeg de tomaten en het water toe en breng alles aan de kook.
Voeg de bouillontabletten toe en laat de soep ongeveer 10 minuten zachtjes koken.
Kook intussen in een andere pan de pastastrikjes in water met wat zout gaar.
Verwarm de grill of oven op de hoogste stand voor.
Snijd het brood in sneetjes en de kaas in plakjes.
Leg op ieder stukje stokbrood een plak kaas en leg de sneetjes op het bakblik.
Breng de soep op smaak met zout en peper.
Snijd de ham in blokjes en roer die samen met de pastastrikjes door de soep.
Gratineer de kaasboterhammen onder de grill of boven in de oven en serveer ze bij de soep.

Italiaanse tonijnsalade met olijvenbrood

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

Ingrediënten

1 pak broodmix parmezaan en zongedroogde tomaten (500 g)
1 pot zwarte olijven zonder pit (240 g)
1 krop ijsbergsla
1 bakje cherrytomaten (250 g)
8 eetlepels balsamicodressing
2 blikjes tonijn in olie (à 185 g)
50 g boter

Bereiding

Brooddeeg bereiden volgens gebruiksaanwijzing.
Olijven in vieren snijden.
Na eerste keer rusten olijven erdoor kneden.
Olijven die aan buitenkant uitsteken goed in brood drukken.
Oven voorverwarmen op 225 °C.
Brood in midden van oven in 30 minuten bruinbakken.
Tomaten schoonmaken en halveren.
Sla in reepjes snijden en wassen.
Tonijn laten uitlekken.
Dressing voorzichtig door sla, tomaat en helft van tonijn scheppen.
Garneren met rest van tonijn.
Salade serveren met $\frac{3}{4}$ van brood en boter.
Rest van brood is verpakt 1-2 dagen houdbaar.

Jachtsaus met spek en champignons

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Saus	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

100 g fijne champignons
75 g katenspek (plakjes)
1½ dl droge rode wijn
1 zakje jachtsaus (voor ¼ l, Knorr)
10 sprietjes bieslook
keukenpapier

Bereiding

Veeg de champignons schoon met keukenpapier en snijd ze in dunne plakjes.
Snijd het katenspek in smalle reepjes.
Laat in een droge koekenpan het spek al omscheppend ca 3 minuten zachtjes bakken.
Voeg de champignons toe en bak ze ca 4 minuten mee.
Voeg de wijn, 1 dl koud water en het sauspoeder toe en breng het geheel al roerend aan de kook en laat de saus ca 1 minuut zachtjes doorkoken.
Knip de bieslook erboven fijn.

Tip: saus kunt u ook heel goed serveren bij andere vleessoorten. Denk bijvoorbeeld eens aan varkensfiletlapjes, rosbief, varkensfricandeau, ossehaas, karbonade en kalfs- of varkensschnitzel.

Jacket potato met tonijn en spinaziesalade

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Ja
Bron	AllerHande mei 2000			Sterren	

Ingrediënten

voor 1 persoon

1 grote aardappel (ca. 200 g vastkokend)
1 tonijnsteak (ca. 125 g)
2 volle eetlepels zure room
½ eetlepel Italiaanse kruiden (diepvries)
zout
(versgemalen) peper
2 eetlepels yoghurt dressing (bakje à 100 g Johma)
100 g panklare spinazie

Bereiding

Aardappel onder stromend water schoonboenen en met vork op enkele plaatsen inprikken.
Op bord leggen en in magnetron in ca. 3 minuten op vol vermogen (700 Watt) gaar laten worden.
Ca. 3 minuten laten nagaren. Intussen tonijnsteak in kleine stukjes snijden en in kom mengen met zure room, Italiaanse kruiden, zout en peper.
Aardappel over lengte insnijden en openduwen.
Tonijnmengsel erin scheppen.
In magnetron nog ca. 1 minuut op vol vermogen verwarmen. Intussen in kom dressing door spinazie scheppen.
Spinaziesalade rond gevulde aardappel verdelen.

Japans voorgerecht

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

Ingrediënten

Bereiding

Klop een dressing van 1 dl rijstazijn, 1 dl japanse olie (of 30 ml sesamolijie en 70 ml arachideolie), 1 dl lichte sojasaus, ½ theelepel wasabipoeder en ½ theelepel wasabipasta.

Maak het bord op met wat daikonkers, een bolletje witte rijst en plakjes rauwe zalm en schenk de dressing daarover.

Japanse carpaccio

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

Ingrediënten

voor 2 personen

200 g entrecôte
1/8 l teriyakisaus (Amoy)
1 dl sojaolie
1 bosje radijs
3 bosuitjes
1 limoen
zout
versgemalen peper
3 eetlepels sesamzaad
1 zakje veldsla

Bereiding

Wrijf de entrecôte in met de teriyakisaus en laat het ± 10 minuten intrekken.

Verhit 3 eetlepels sojaolie, bak de entrecote aan beide kanten ± 1 minuut en laat de entrecote afkoelen.

Maak de radijs en de bosuitjes schoon en snijd de radijs en het witte gedeelte van de bosuitjes in reepjes.

Pers de limoen uit.

Klop een dressing van de teriyakisaus met het limoensap en de rest van de sojaolie, breng op smaak met zout en peper en schenk de helft van de dressing over de gesneden groenten.

Rooster het sesamzaad in een droge koekenpan goudbruin.

Was de veldsla en verdeel hem met de andere groenten over twee borden.

Snijd de entrecote in zeer dunne plakken en leg die op de groenten. Besprenkel het vlees met de rest van de dressing en bestrooi de carpaccio met het sesamzaad.

Variatietip: Neem zonnebloempitten in plaats van sesamzaad.

Japanse knoflooksoep

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Japans	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

4 eetlepels olijfolie
10 fijngesneden teentjes knoflook
4 sneetjes verkruimeld witbrood zonder korst
2 theelepels zout
versgemalen zwarte peper
1 theelepel paprikapoeder
¼ met pitjes fijngesneden rode peper
2 losgeklopte eieren
stokbrood

Bereiding

Fruit de knoflook 2 minuten al roerend voorzichtig in de olie.
Voeg het broodkruim toe en laat dit goudgeel worden.
Doe er zout, peper, paprikapoeder, Spaanse peper en 1 l water bij en kook de soep 20 minuten zachtjes door.
Roer de eieren er vlak voor het opdienen met een garde door, zodat er sliertjes ontstaan.
Serveer de soep in aardewerk soepkommen en geef er stokbrood bij.

Japanse rosbiefrolletjes

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Japans	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

1 kleine komkommer
2 eetlepels sladressing vinaigrette
½ kleine rode paprika
4 bosuitjes
rosbief (4 plakjes ± 200 g)
100 g rijstmie (of 250 g mihoen)
2 eetlepels olie
zout
peper
2 eetlepels sojasaus (Chinese Emperor)
2 eetlepels droge sherry
4 cocktailprikkers
aluminiumfolie

Bereiding

Was de komkommer en snijd hem met een kaasschaaf in plakjes.
Roer in een kom de komkommer en dressing door elkaar.
Breng in een pan ruim water aan de kook.
Maak de paprika schoon, was hem en snijd hem in de lengte in acht reepjes.
Halveer 2 bosuitjes in de lengte, snijd de rest in ringetjes.
Leg aan de korte zijde van elk plakje rosbief 2 reepjes paprika en een stukje bosui (snijd zonodig de paprika en bosui bij).
Rol de plakjes vanaf de korte kant op en steek ze vast met een cocktailprikker.
Voeg van het vuur af de mie aan de pan met kokend water toe en laat dit ± 4 minuten staan.
Laat de mie dan in een zeef uitlekken.
Verhit intussen in een koekepan de olie en bak daarin de rosbiefrolletjes in ± 3 á 4 minuten rondom bruin.
Bestrooi ze met zout en peper, schep ze uit de pan op een bord en houd ze warm onder aluminiumfolie.
Voeg aan het achtergebleven bakvet 1 eetlepel water, sojasaus en sherry toe en roer het aanbaksels los.
Verwijder uit de rolletjes de cocktailprikker en snijd ze met een scherp mes schuin doormidden.
Verdeel de Mie over twee borden, leg de rolletjes rosbief ernaast en schenk de saus erover en erlangs.
Schep de komkommer ernaast en strooi er de ringetjes bosui over.

Japanse varkensbiefstukken

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

Ingrediënten

4 varkensbiefstukjes á 100 g
(zonnebloem-)olie
2 aubergines (of 1 zeer grote)
1 rode paprika
1 groene paprika
bakje champignons
bouillonblokje
sojasaus
saké of sherry
peper uit de molen
mosterd
2 eetlepels fijngehakte peterselie

Bereiding

Maak een marinade van 2 eetlepels sojasaus en 2 dl saké (of sherry) en flink peper.
Leg hierin gedurende een uur de varkensbiefstukjes onder af en toe omkeren.
Schil de aubergines en snijd ze in de lengte doormidden.
Wrijf ze zeer royaal in met zout en laat ze zo een half uur staan.
Daarna even afspoelen.
Door deze behandeling worden de aubergines minder bitter.
Snijd de aubergines in flinke blokjes (doorsnede ± 2 cm).
Verhit in een braadpan 2 á 3 eetlepels olie en bak de aubergines onder voorzichtig omroeren op een hoog vuur lichtbruin.
Let op! De aubergines zuigen a..w. de olie op.
Voeg wat water met een bouillonblokje toe en smoor de aubergines met het deksel op de pan gedurende ± 10 minuten op een laag pitje.
Maak ondertussen de champignons schoon en snijd ze in grove plakken.
Doe ze bij de aubergines.
Maak de paprika's schoon en snijd ze in blokjes van ruim een cm en doe die ook in de braadpan.
Verhit in een koekepan 2 á 3 eetlepels olie en braad daarin de afgedroogde varkensbiefstukjes snel om en om bruin.
Leg de biefstukjes in een voorverwarmde schaal.
Voeg bij de groenten de marinade, even flink doorwarmen en het geheel om de biefstukjes draperen.
Strooi de peterselie over het gerecht.
Serveer er royaal mosterd bij.
Lekker met rijst en wat rauwkost.

Kabeli pilau (kip met rijst uit Afghanistan)

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

Ingrediënten

1¾ kg in stukken verdeelde kip
2 grote gesnipperde uien
2 theelepels zout
1 3/4 liter heet water
250 g langkorrelrijst
Voor de saus:
2 middelgrote fijngesneden uien
30 g boter
1 theelepel gemalen kardemom
1 theelepel gemalen komijn
3 gekookte, in plakjes gesneden wortelen
100 g rozijnen

Bereiding

Doe de stukken kip, de uien, het zout en het warme water in een grote pan.
Leg het deksel op de pan en laat het geheel op laag vuur 2 uur trekken (de kip moet zacht worden, maar toch stevig blijven).
Haal de stukken kip uit de pan en laat ze afkoelen (bewaar de bouillon).
Haal het vlees van de botten; gebruik voor dit gerecht alleen grote stukken vlees.
Kook de rijst in water met zout gaar, giet hem af en zet de pan tot gebruik afgedekt weg.
Smelt de boter, fruit de uien daarin lichtbruin en neem de pan van het vuur.
Voeg de kardemom en de komijn toe en maak er een pasta van.
Voeg ± ½ liter van de kippenbouillon toe en laat het 5 minuten zachtjes koken.
Breng het zo nodig verder met kardemom en komijn op smaak.
Meng de gekookte rijst, de saus en het kippevlees door elkaar en doe het in een ingevette ovenschaal.
Leg de wortelplakjes erop en strooi er de rozijnen over.
Dek de schaal af en zet het gerecht 35-45 minuten in een matig warme oven (± 170 °C).
Voeg, als het te droog wordt, bouillon toe.
Schep de wortelen en de rozijnen voorzichtig door de rijst met kip.
De bouillon die u niet in het hoofdgerecht gebruikt, kunt u als soep vooraf geven.

Kabeljauwstoof met boontjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Ja
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

- 400 g kabeljauwfilet (diepvries, zak à 750 g)
- 1 zak kruimige aardappels (1 kg)
- 600 g gebroken sperziebonen (diepvries, à 1 kg)
- 1 pot tomatensaus creations mediterranean (770 g)
- 1 schaaltje verse dille (15 g)

Bereiding

- Bevroren vis in stukken snijden.
- Aardappelen schillen en in vieren snijden.
- Aardappelen in ruim water met zout opzetten en aan de kook brengen.
- Na 15 minuten koken boontjes toevoegen en nog 5 minuten koken.
- Afgieten, terug in pan doen en saus toevoegen.
- Weer aan de kook brengen.
- Stukjes vis toevoegen en voorzichtig in ca. 4 minuten in saus gaar laten worden.
- Dille fijnknippen.
- Stoof over 4 grote borden verdelen en bestrooien met dille en naar smaak zout en peper.

Kalfsblindevinken

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

Ingrediënten

4 dunne kalfslapjes
4 ansjovisfilets
1 eetlepel kappertjes
2 eetlepels gehakte peterselie
2 uien
50 g gerookt spek
1 eetlepel boter
1 eetlepel bloem
peper
zout
citroensap
1 kop bouillon

Bereiding

Sla het vlees plat en bestrooi het met peper en zout.
Maak een mengsel van de fijngesneden uien, het spek, de fijngehakte ansjovis en de kappertjes en verdeel dit over de 4 lapjes.
Rol deze voorzichtig op, bind ze met een draadje vast, leg ze naast elkaar in de natgemaakte Römertopf en beleg ze met enkele klontjes boter.
Roer de bloem aan met de bouillon en giet dit over het vlees.
Leg het deksel op de schotel, plaats hem in een koude oven, stel de oven in op 250°C en stoof het vlees in ± 1 uur gaar en mals.
Maak de saus met het citroensap af.
Dien deze schotel op met gekookte aardappelen, macaroni en een salade.

Variatietip: Uit grootmoeders kookboek: vul de kalfslapjes niet, maar beleg ze met enkele klontjes boter, rol ze op, leg ze in de braadschotel en voeg 10 geschilde uien van gelijke grootte en 4 kleingesneden wortelen toe. Bestrooi met bloem en giet er ½ kop bouillon over.

Of: Bestrooi het vlees met geraspte kaas. Maak een mengsel van tartaar, ei, zout en peper en gebruik dit als vulling.

Of: Maak een mengsel van 2 fijngehakte hardgekookte eieren en augurkjes.

Info: Kalfsblindevinken smaken fijner dan die van rundvlees. Daarmee moet u bij het maken van de vulling en de saus rekening houden.

Kalfskoteletten met room

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

Ingrediënten

4 kalfskoteletten
2 eetlepels boter
¼ l room
½ citroen
peper
zout

Bereiding

Bestrooi de koteletten met peper en zout, bak ze aan beide kanten in de hete boter lichtbruin, leg ze in de natgemaakte Römertopf en giet de room hierover.

Leg het deksel op de schotel, zet hem in een koude oven, die op 225°C is ingesteld en smoor het vlees in ± ½ uur gaar en mals.

Maak de saus af met het sap van de citroen.

Dien deze schotel op met gekookte rijst, macaroni of kruimelige aardappelen.

Kalfsschenkel

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

Ingrediënten

1 kalfsschenkel
2 tomaten
2 eetlepels tomatenketchup
1 eetlepel boter
het sap van 1 citroen
de geraspte schil van ½ citroen
2 eetlepels gehakte peterselie
gedroogde kruiden zoals rozemarijn, tijm en salie
1-2 koppen wijn
1 kopje geraspte kaas
1 teentje knoflook
peper
zout

Bereiding

Verdeel de stukjes boter oOp de bodem van de natgemaakte Römertopf.
Wrijf het vlees met peper en zout in, leg het in de schotel en bestrooi het met de kruiden.
Ontvel de tomaten, snijd ze in vieren, verdeel ze met de gesnipperde ui over het vlees en giet het citroensap erover.
Leg het deksel op de schotel, zet hem in een koude oven, die op 200°C is ingesteld en smoor het gerecht in ± 1½ uur gaar.
Begiet het tijdens de stooftijd regelmatig met wat wijn.
Voeg de wijn niet ineens toe, omdat de tomaten ook voor vocht zorgen.
Roer voor het opdienen het fijngewreven teentje knoflook door de saus, bind deze met de kaas en maak haar af met de citroenschil en de tomatenketchup.

Kalfsschenkel op Münchener wijze

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Duits	Type	Hartige taart	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

6 eetlepels kleingesneden ui
3 kruidnagels
1 laurierblad
3 eetlepels kleingesneden peen
3 eetlepels in dunne plakjes gesneden knolselderij
1 kalfsschenkel
zout
peper

Bereiding

Laat de Römertopf minstens 15 minuten in koud water weken.
Kruid de kalfsschenkel met zout en peper.
Verdeel de ui, de kruidnagels, het laurierblad, de peen en de knolselderij over de bodem van de Römertopf en leg daar de kalfsschenkel op.
Zet de Römertopf in een koude oven, stel de oven in op 250°C en laat de schenkel in ± 2 uur gaar worden.

Kalkoenfilet met appel-cranberrycompote

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

50 g boter
2 eetlepels zonnebloemolie
1 zak aardappelpartjes (450 g)
4 appels (Elstar)
½ pot cranberrycompote (pot à 350 g)
500 g gebroken sperziebonen
2 uien
1 zakje verse tijm (15 g)
350 g kalkoenfilet à la minute

Bereiding

Bereiden

¼ van boter met 1 eetlepel olie in grote koekenpan verhitten en hierin aardappelpartjes in 15 minuten goudbruin bakken.

Geregeld omscheppen.

Appels schillen, klokhuizen verwijderen en appels in stukjes snijden.

Appels met compote en 25 g boter in pannetje mengen, aan de kook brengen en ca. 10 minuten laten koken.

Ondertussen bonen in ruim kokend water met zout naar smaak in ca. 8 minuten gaarkoken.

Afgieten.

Uien pellen en snipperen.

Laatste 5 minuten met aardappelpartjes meebakken.

Tijmblaadjes van takjes halen.

Plakjes kalkoen met zout, peper en helft tijm bestrooien.

Rest boter met 1 eetlepel olie verhitten en hierin plakjes kalkoen om en om in ca. 3 minuten bruinbakken.

Rest tijm met boontjes mengen.

Vlees, aardappelpartjes en boontjes over 4 borden verdelen.

Compote er apart bijgeven.

Kaneelijs 2

Menugang Lunchgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type IJs

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

100 g fijne kristalsuiker
5 g vanillesuiker
3 eidooiers
300 ml volle melk
200 ml slagroom
kaneel

Bereiding

Voor kaneelijs: aan het begin van de bereiding al kaneel toevoegen.
Kristalsuiker met vanillesuiker en eidooiers kloppen en al roerende de volle melk eraan toevoegen.
Slagroom apart kloppen tot bijna stijf, en meng dit met het eidooier-suikermengsel.
Het mengsel in de ijsmachine doen.

Kapucijners met spek

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vlees
Type Peulvruchten

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

6 uien
500 g speklappen, in dobbelstenen
(versgemalen) peper
zout
6 eetlepels (grove) mosterd
1 pot zilveruitjes à 330 g, uitgelekt
¾ pot piccalilly à 370 g
2 blikken kapucijners à 800 g

Bereiding

Pel de uien, snipper de helft en snijd de rest in ringen.
Bestrooi het vlees met peper en zout naar smaak en bak het in een koekenpan met antiaanbaklaag knapperig en bruin.
Voeg na ± 5 minuten bakken de uiringen toe en bak ze met het vlees mee totdat het vlees gaar is.
Doe de rest van de uien, de mosterd, de zilveruitjes en de piccalilly in schaalpjes.
Verwarm de kapucijners en giet ze af.
Serveer ze met het vlees, de gesnipperde uien, zilveruitjes en de piccalilly.

Serveertip: Serveer de kapucijners eens met stroop.

Wijnadvies: Waterval, Cinsaut Pinotage, Zuid-Afrika

Karbonades in Bière d'Aubel

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

Ingrediënten

4 schouderkarbonades

1 flesje bière d'Aubel

3 teentjes knoflook

2 venkelknollen

2 tomaten

½ citroen

1 eetlepel honing

tijm

peper

zout

boter

Bereiding

Marineer de karbonades een paar uur in Aubel (de inhoud van 1 flesje), met wat peper en tijm.

Snijd de venkel in ringen en bak die in wat boter aan.

Voeg de fijngesneden tomaat, de knoflook (uit de knijper) en de uitgeperste citroen toe.

Laat alles even door bakken, voeg wat peper en zout toe en verdeel het geheel over de bodem van een braadslee.

Droog de karbonades goed af, bestrooi ze met peper en zout en bak ze in wat boter aan.

Blus ze af met de marinade en leg ze naast elkaar op de venkel.

Roer de honing door de marinade en verdeel die over de braadslee.

Laat het vlees in ± 45 minuten in een op 200°C voorverwarmde oven gaar worden.

Keer de karbonades na 25 minuten.

Giet het vocht af en bind het eventueel.

Lekker met nieuwe aardappelen en een bokaal Aubel.

Karbonades met ananaspiccalilly

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

Ingrediënten

voor 2 personen

4 schijven ananas

2 schouderkarbonades

zout

peper

1 theelepel gemberpoeder

25 g boter

1 eetlepel mosterd

½ theelepel koenjit

½ theelepel kerriepoeder

2 eetlepels suiker

1 dl azijn

½ eetlepel maïzena

Bereiding

Snijd de ananas in kleine stukjes.

Wrijf het vlees in met zout, peper en gemberpoeder.

Verhit de boter in een koekenpan en bak de karbonades in ± 20 minuten aan beide kanten bruin en gaar.

Roer intussen de mosterd, de koenjit, het kerriepoeder en de suiker door elkaar.

Breng de azijn aan de kook en roer het mosterdmengsel erdoor.

Roer de maïzena glad met 1 eetlepel water en bind het mosterdmengsel hiermee.

Neem de saus van het vuur en roer de ananas erdoor.

Breng de piccalilly op smaak met ± ½ theelepel zout en laat hem tot lauw afkoelen.

Schep het vlees op 2 borden en schep de piccalilly ernaast.

Lekker met gekookte aardappelen en worteltjes met honing en geitenkaas.

Kastanje-ijs

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

Ingrediënten

100 g suiker

4 eidooiers

1 theelepel maizena

½ l melk

1 theelepel vanille-essence of

1 vanillestokje -- in 2-en

7 eetlepels kastanjepuree

Bereiding

Breng de melk aan de kook.

Doe intussen de eidooiers, suiker en maizena in een kom.

Klop deze ingredienten totdat het mengsel een bijna wit lint vormt.

Voeg de warme melk langzaam en onder voortdurend kloppen aan dit mengsel toe.

Voeg de vanille-essence toe.

Laat het mengsel onder voortdurend roeren op laag vuur zachtjes koken totdat het dik wordt.

Laat de massa afkoelen, voeg de kastanjepuree toe en doe hem in de ijsmachine.

Kastanjesoepje met appel

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Aart Klos, Dronten			Sterren	

Ingrediënten

200 g gare en gepelde kastanjes

2 sjalotjes

1 flinke appel

25 g boter

7½ dl gevogeltebouillon

2 dl room

zout

versgemalen peper

snuf kaneel

enkele blaadjes verse bladselderij

Bereiding

Snij de gare kastanjes in kleine stukjes, houd enkele stukjes apart voor garnering en pel en snipper de sjalotjes.

Schil de appel, verwijder het klokhuis en snij de appel in kleine blokjes.

Verhit de boter in een ruime pan en fruit hierin de sjalotjes enkele minuten.

Voeg de kastanjes en de appelblokjes toe en fruit alles even mee.

Giet de bouillon erbij en laat het geheel 15 minuten zachtjes koken.

Snijd intussen de selderijblaadjes in fijne reepjes.

Pureer de soep met behulp van een staafmixer of in een blender en giet de soep terug in de pan.

Roer de room erdoor en breng de soep op smaak met zout, peper en kaneel.

Schep de soep in verwarmde soepkommetjes of diepe borden en garneer met de achtergehouden stukjes kastanje en reep selderij.

Kempens voorgerecht

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

750 g aardappelen

4 eieren

150 g spek

2 uien

50 g boter

10 g peterselie

peper

zout

1 krop sla

1 tomaat

1 bosje bieslook of pijpajuin (bosui)

mayonaise

Bereiding

Kook de aardappelen, laat ze afkoelen en snijd ze in schijfjes.

Was en breek de sla, dep hem goed droog en snijd de blaadjes in fijne reepjes.

Doe hetzelfde met het spek en versnipper een ui.

Smelt wat boter en bak de spekreepjes goed krokant.

Voeg er tijdens het bakken de uien aan toe en laat die eventjes kleuren.

Dan mogen de aardappelen volgen.

Bak ze mee en kruid ze met peper en eventueel zout.

Breek de eieren over het gerecht en roer goed.

Schik de sla op een bord.

Leg de gebakken aardappelen met het roerei er midden op.

Garneer met tomaat en versneden pijpajuin of bieslook.

Serveer de mayonaise apart.

Kerrierisotto met gevulde champignons

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

Ingrediënten

4 eetlepels olie
1 fijngehakte ui
½ eetlepel kerriepoeder
1 kruidenbouillontablet
400 g risottorijst
1 dl witte wijn
12 grote champignons, steeltjes erafgesneden
60 g zachte boter
4 fijngehakte takjes peterselie
de blaadjes van 3 takjes tijm
2 eetlepels fijngehakt amandelschaafsel
peper
zout
boter om in te vetten

Bereiding

Verwarm de oven voor op 180°C.
Verhit 2 eetlepels olie in een pan en fruit de helft van de ui met de kerrie en het bouillontablet ± 2 minuten.
Voeg de rijst toe en fruit hem glazig.
Voeg de wijn toe en kook de risotto verder gaar met de hoeveelheid vocht volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
Verhit de rest van de olie in een koekenpan en fruit de rest van de ui en de fijngesneden champignonsteeltjes 3 minuten.
Breng op smaak met peper en zout.
Verdeel het mengsel in de champignonhoedjes.
Meng de boter met de peterselie, de tijm, het amandelschaafsel en peper en zout.
Leg op elke champignon een beetje van de kruidenboter en bak de champignons in de oven op een ingevette bakplaat in 10 minuten gaar.
Schep de risotto op de borden en verdeel de gevulde champignons eromheen.
Lekker met geraspte kaas en broccoli.

Kersenstrudel

Menugang Gebak	Soort -	Snel	Nee
Keuken -	Type Fruit	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

750 g ontpitte, verse of ingemaakte kersen
geraspte noten
kaneel
2 eetlepels suiker
boter
brood- of beschuitkrum
citroenrasp
100 g rozijnen
suiker
paneermeel
boter of eidooier

Bereiding

Laat de kersen met de suiker en de kaneel even koken.
Smeer het strudeldeeg met een kwastje met boter in en bestrooi met brood- of beschuitkrum.
Verdeel de kersen er gelijkmatig over en strooi er desgewenst wat gemalen noten en/of citroenrasp over.
Rol het geheel op door de doek aan één kant op te tillen en laat de strudel uit de doek op een met boter ingesmeerd bakblik of in een tulbandvorm glijden.
Bak de strudel, afhankelijk van de grootte, 30-40 minuten in een flink hete oven (200°C).

Info: U kunt ook ¼-½ l melk in de bakvorm gieten. De Strudel blijft dan van binnen extra sappig.

Kinoko no aemono (champignons met een dressing van lente-uitjes)

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

Ingrediënten

400 g champignons, liefst met een doorsnee van 5 cm

5 lente-uitjes

2 eetlepels shoyu (Japanse sojasaus)

4 eetlepels Japanse rijstazijn

3 eetlepels saké

½ theelepel zout

Bereiding

Wrijf de champignons met een vochtig doekje schoon en snijd ze, afhankelijk van de grootte, in vieren of in tweeën.

Snijd de lente-uitjes over de hele lengte, inclusief het groen, diagonaal in fijne ringetjes en hak die fijn.

Leg de champignons en de lente-uitjes in een schaal, voeg alle andere ingrediënten toe en roer het geheel goed door.

Laat de champignons 5 minuten in de dressing marineren en roer het geheel opnieuw goed door.

Wacht nog eens 5 minuten en roer weer goed door.

De salade kan nu worden geserveerd.

Info: Omdat de champignons in dit recept rauw blijven, is het van belang, zeer verse en perfecte exemplaren te gebruiken.

Variatietip: In plaats van de Japanse rijstazijn, kunt u eventueel 3 eetlepels witte wijnazijn gebruiken, gemengd met 1 eetlepel water en een snufje suiker.

Kip-pestococktail met asperges

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

Ingrediënten

3 stukjes gerookte kip, samen ± 500 g
pijnboompitjes
1 pot olijvonaise of mayonaise
1 potje pesto
olijfolie
een scheutje whisky
2 blikjes of potjes asperges
sla en kerstomaatjes om te garneren

Bereiding

Snijd de kip in kleine dobbelsteentjes.
Laat de asperges uitlekken en snijd ze in stukjes.
Rooster de pijnboompitjes.
Verdun ½ pot mayonaise met olijfolie en wat uitlekvocht en sherry tot een niet te dunne saus en meng hier de kip en naar smaak pesto door.
Serveer in een bokaal op een blad sla met 1-2 kerstomaatjes en strooi de pijnboompitjes erover.

Kip-sperziebonencurry met eieren

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

Ingrediënten

300 g kip
2 in ringen gesneden uien
2 teentjes in fijne plakjes gesneden knoflook
4 hardgekookte eieren
25 g boter
1 eetlepel pittige kerriepoeder
400 g panklare sperziebonen
1½ dl kippenbouillon (van een tablet)
peper, zout
1½ dl Room Fris
2 eetlepels fijngehakte peterselie

Bereiding

Snijd de kipfilet in dunne reepjes.
Pel de eieren.
Verhit de boter en bak de kipreepjes in 5 minuten bruin.
Bak de ui met de knoflook en het kerriepoeder al omscheppend 1 minuut mee.
Voeg de sperziebonen, de bouillon en wat peper en zout toe en stoof de kip op laag vuur in ± 20 minuten gaar.
Voeg 10 minuten voor het einde van de bereidingstijd de Room Fris en de eieren toe.
Garneer met de peterselie.
Lekker met gekookte aardappelen.

Kip kohlapuri

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

Ingrediënten

1½ kg kippenpoten en of kipfilet, zonder vel
1 grofgesnipperde grote ui
3-4 gepelde en grofgesnipperde tenen knoflook
een blokje gemberwortel, 2 ½ x 2 ½ cm, gepeld en grof gesnipperd
6 eetlepels olie
1 theelepel gemalen kurkuma
2 theelepels gemalen koriander
1½ theelepel gemalen komijn
1¼ theelepel chilipoeder
1 blikje tomaten
1¼ theelepel zout
1,8 dl water
4-6 hele groene chilipepers
1 theelepel garam masala
2 eetlepels gehakte korianderblaadjes

Bereiding

Snijd de kip door (scheid de poten van de dijnen en snijd de filet in 2 of 3 stukken), spoel ze met koud water af en laat ze op keukenpapier drogen.
Verwerk de ui, knoflook en gember in de keukenmachine tot een gladde puree.
Voeg zo nodig beetje water toe.
Verhit de olie op half vuur, voeg de gepureerde ingrediënten toe en roerbak 5-6 minuten.
Voeg de kurkuma, gemalen koriander, komijn en chilipoeder toe en roerbak op laag vuur 4-5 minuten.
Voeg de helft van de tomaten toe, roer en laat 2-3 minuten koken.
Voeg de stukken kip toe en braad ze in 4-5 minuten rondom aan.
Voeg het restant van de tomaten, met het sap, toe.
Voeg het water en het zout toe, breng het aan de kook, leg het deksel op de pan en stoof de kip gaar.
Roer af en toe (anders blijft de ingedikte jus op de bodem van de pan zitten).
Voeg de groene chilipepers en de garam masala toe, leg het deksel op de pan en laat nog 5 minuten sudderen.
Neem de pan van het vuur en roer de korianderblaadjes door het gerecht.

Kip met Gruyèrekaassaus

Menugang	Bijgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 kip van 1½ kg in 8 stukken
zout
peper
1 theelepel paprikapoeder
50 g boter
3 dl kippenbouillon (van tablet)
2 dl slagroom
150 g geraspte Gruyère
een ingevette ovenvaste schaal

Bereiding

Wrijf de kip in met zout, peper en paprikapoeder.
Verhit de boter en bak de kip hierin in 7 minuten rondom bruin.
Voeg 1 dl bouillon toe en braad de kip afgedekt in 30-40 minuten gaar.
Verwarm de oven voor op 220°C.
Neem de stukken kip uit de pan en leg ze, met de velzijde naar boven, in de ovenschaal.
Schep het braadvet uit de pan en roer de aanbaksels met 2 dl bouillon los.
Voeg de slagroom toe en breng de saus aan de kook.
Roer er 100 g kaas door en laat deze in de saus smelten.
Breng de saus met zout en peper op smaak en schenk haar over de kip.
Strooi 50 g kaas over de kip en gratineer de kip 15 minuten in het midden van de oven.
Serveer de kip met Zwitserse rösti.

Kip met kaaskorstje en tomatensalade

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

Ingrediënten

voor 2 personen

1 gesneden ciabattabrood
50 g geraspte Gruyère
zout
versgemalen zwarte peper
1 uitgeperst teentje knoflook
4 eetlepels mayonaise
2 kipfilets á 125 g
1 eetlepel olijfolie
2 eetlepels fijngesneden peterselie
een braadslede

Bereiding

Verwarm de grill voor op de hoogste stand.

Verkruimel $\frac{1}{4}$ van het brood (in een keukenmachine) en meng dit met de kaas, royaal peper en eventueel zout.

Roer de knoflook door de mayonaise, bestrijk de kipfilets hiermee aan één kant dun en bestrooi met de helft van het broodkruim.

Leg de kipfilets in de braadslede en besprenkel ze met 1 eetlepel olie.

Grill de kip 6 minuten in het midden van

de oven, keer ze, bestrijk ze met een laagje mayonaise, bestrooi ze met de rest van het broodkruim en grill ze aan de andere kant ook 6 minuten.

Snijd de kipfilets in dikke plakken en serveer die met de rest van de mayonaise en een tomatensalade.

Garneer met de peterselie en geef de rest van het brood erbij.

Snijd voor de tomatensalade 250 g tomaten in partjes en schep die door een dressing van 1 eetlepel azijn, 3 eetlepels olie, zout en peper.

Kip met kaassaus

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

Ingrediënten

90 g boter
1 kleine ui in dunne ringen
1 kip van 1200 g
zout
peper
nootmuskaat
1 ¼ dl droge witte wijn
20 g bloem
3 dl hete melk
2 eierdooiers
1 dl slagroom
25 g geraspte Parmezaanse kaas
125 g geraspte jonge Cantal of Gruyère
een grote ingevette ovenschaal

Bereiding

Verhit 50 g boter in een braadpan met dikke bodem en bak de uiringen hierin zachtjes in 10 minuten lichtbruin.

Bestrooi de kip van binnen en van buiten met zout en peper en leg hem op zijn zijkant in de braadpan. Braad de kip, onder af en toe keren, met het deksel op de pan 45-60 minuten.

Neem de kip dan uit de pan en snijd hem in 4 stukken (2 borststukken en 2 poten).

Leg de kipdelen in de ovenschaal en houd ze warm.

Schep het braadvet op 2 eetlepels na uit de pan, schenk de wijn en 1 dl water in de pan en roer de aanbaksels los.

Laat het mengsel tot 1 dl inkoken en zeef het.

Verwarm de oven voor op 200°C.

Smelt voor de saus 20 g boter in een steelpan, roer de bloem erdoor en warm die 2 minuten mee.

Roer er de melk en het ingekookte braadvet in gedeelten door tot een gladde saus ontstaat en laat de saus op zacht vuur nog 1 minuut koken.

Klop de eierdooiers met de slagroom los en roer er in gedeelten de helft van de saus door.

Schenk het mengsel in de steelpan terug en laat het al roerend nog 1 minuut zachtjes koken.

Neem de pan van het vuur en roer er de Parmezaanse kaas en 25 g Cantal door.

Breng de saus op smaak met zout, peper en nootmuskaat.

Schenk de saus over de kip en strooi er 100 g Cantal over.

Bak het gerecht 15-20 minuten in het midden van de oven tot de bovenkant lichtbruin.

Kip met kerriesaus

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

Ingrediënten

400 g kipfilet
2 preien
1 ui
een handvol gewassen rozijnen
½ blik ananas
250 g champignons
zout
peper
boter
2 zakjes kerriesaus (samen voor ± ½ l saus)
400 g rijst

Bereiding

Kook de rijst zoals op de verpakking staat aangegeven.
Kruid de kipfilets en bak ze in de boter in een braadpan bruin.
Was de preien en snijd ze in ringen.
Snipper de ui.
Maak de champignons schoon en snijd ze in plakken.
Snijd de ringen ananas fijn en bewaar wat van het vocht.
Voeg, als de kip bruin is, de prei en de ui toe en fruit ze even mee.
Doe er dan de in plakjes gesneden champignons bij en bak ook die even mee.
Giet er wat van het ananassap bij en voeg de ananastukjes toe.
Maak de saus zoals op de verpakking staat aangegeven, schenk haar bij het mengsel in de pan en laat het geheel nog even sudderen.
Voeg er de gare rijst bij en server direct.

Kip met kersen in croissantdeeg

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor 2-3 personen

1 blikje croissantdeeg
1 potje kersen zonder pit
1 bekertje zure room
5 bolletjes gember
1 teentje knoflook
± 300 g kipfilet
1/3 flesje kerriesaus
zout
peper
150 g geraspte kaas
wat boter

Bereiding

Verwarm de oven voor op ± 200°C.

Snijd de kipfilet in stukjes en bak die in wat boter rondom bruin en gaar. Pers het teentje knoflook erboven uit.

Roer er de uitgelekte kersen, de in stukjes gesneden gember, de zure room en de kerriesaus door.

Vet een ronde ovenschaal in met boter en bekleed die met het croissantdeeg, zodat de punten van het deeg over de schaal hangen.

Doe het kimpengsel in het croissantdeeg, vouw de loshangende flappen erover en bestrooi het geheel met geraspte kaas.

Zet het gerecht ± 20 minuten in de oven tot het bruin en gaar is.

Lekker met (witlof)salade.

Kip met knoflook 2

Menugang Hapje	Soort Kip	Snel	Nee
Keuken -	Type -	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

1 scharrelkip van ± 1200 g
zout
versgemalen zwarte peper
2 bouquets garnis van Provençaalse kruiden: laurier, peterselie,
tijm, selderijgroen, bonenkruid en rozemarijn
½ dl olijfolie
40 ongepelde knoflookteentjes
2 eetlepels anisette (Ricard of Pernod)
50 g bloem

Bereiding

Verwarm de oven voor op 175°C.
Wrijf de kip in met zout en peper.
Doe 1 bouquet garni in de buikholte van de kip, steek deze aan weerszijden met prikkers dicht en leg de kip in een ovenschaal.
Meng de olijfolie met de teentjes knoflook, de anisette, het andere bouquet garni, zout en peper en schenk dit over de kip.
Doe de bloem in een kom en roer er zoveel water bij dat een stevig deeg ontstaat.
Vorm er een rolletje van en plak dit op de rand van de ovenschaal.
Sluit de schotel nu met een deksel, zet hem in de voorverwarmde oven en braad de kip in 1 uur en 15 minuten gaar.
Serveer de kip in de schotel.

Kip met knoflook en olijven

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

Ingrediënten

2 dl (maïs)olie
1 stengel bleekselderij
30 g verse Provençaalse kruidenmix
zout
1 (maïs)kip van ± 1 kg
1 bolletje knoflook
6 zwarte olijven zonder pit (potje 160 gr, Drossa)
6 groene olijven zonder pit
50 g Parmezaanse kaas (Grand'Italia)
4 sneetjes wit (casino)brood
een ovenschaal van ± 20 x 30 cm met deksel (of aluminiumfolie)
een stukje keukengaren of wit naaigaren
2 cocktailprikkers

Bereiding

Verwarm de oven voor op 175°C.
Schenk de olie in de ovenschaal en laat die midden in de oven heet worden.
Was de bleekselderijstengels en snijd ze in dunne plakjes.
Bind de helft van de kruiden uit de kruidenmix met een touwtje samen.
Bestrooi de kip van binnen met zout en stop de bleekselderij en het bosje kruiden in de buikholte.
Trek het losse nekvel van de kip over de rug van de kip en zet het met een cocktailprikker vast.
Steek de achterkant van de kip met een cocktailprikker vast.
Verwijder de harde steeltjes van de rest van de kruiden en knip ze boven een kommetje fijn.
Maak de knoflookteentjes van de bol los, pel ze niet.
Halveer de olijven.
Neem de ovenschaal met de hete olie uit de oven en schep er de fijngehakte kruiden, de olijven en de knoflooktenen door.
Leg de kip in de ovenschaal en besprenkel de boven- en zijkant van de kip met de hete olie.
Laat de kip in het midden van de oven afgedekt in ± 2 uur gaar worden (keer hem halverwege) en neem de kip dan uit de oven.
Schep de knoflookteentjes uit de schaal, bestrooi de kip met de Parmezaanse kaas en laat haar onafgedekt in de oven in nog ± 15 minuten lichtbruin worden.
Druk de knoflookteentjes uit de vliesjes en prak ze met een vork fijn.
Snijd de korstjes van het brood, rooster het in een broodrooster lichtbruin, halveer het diagonaal en besmeer het met de knoflookpuree.
Snijd de kip voor en dien haar op.
Serveer met gemengde Griekse salade met feta.

Kip met knoflook en paprika's

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

Ingrediënten

voor 2 personen

½ bol knoflook

350 g kleine kipdelen (pootjes en vleugeltjes)

een snufje piment

zout

3 eetlepels olijfolie

1 gele paprika in ringen

1 groene paprika in ringen

Bereiding

Haal de knoflooktenen niet van de bol los, maar snijd de bol doormidden.

Bestrooi de kipdelen met zout en piment.

Verhit de olie en bak de knoflook hierin in 2 minuten lichtbruin.

Neem de knoflook uit de pan en houd hem apart.

Bak de kipdelen in de knoflookolie op hoog vuur in 5 minuten rondom lichtbruin.

Voeg de paprika's, de knoflookbol en 1 dl warm water toe en schep alles om.

Stoof de kip, onder af en toe omscheppen, met het deksel schuin op de pan in 15 minuten zachtjes gaar.

Serveer de kip met witte rijst.

Kip met knoflook op Spaanse wijze

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

Ingrediënten

1 in stukken gesneden kip
zout
zwarte peper
4 eetlepels olijfolie
10 uitgeperste teentjes knoflook
3 eetlepels cognac
een beetje water

Bereiding

Bestrooi de stukken kip met zout en peper en bak ze daarna in de olijfolie rondom bruin.
Houd 1 theelepel knoflook apart, doe de rest met de cognac in de pan bij de kip en steek de cognac aan.
Schenk, als de vlammen zijn gedoofd, een scheutje water in de pan, leg er een deksel op en stoof de kip op laag vuur in ± 25 minuten gaar.
Leg de stukken kip op een schaal, schenk het kookvocht erover en bestrooi de kip met de achtergehouden knoflook.
Lekker met gebakken aardappelen en een salade.

Kip met kokos en witte mini-aubergine

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

Ingrediënten

3 eetlepels plantaardige olie
75 g groene kerriepasta
6 dl kokosmelk (blik)
600 g kipfilet in plakjes
2 theelepel suiker
2 eetlepels vissaus (nam pla)
10 in vieren gesneden witte ronde aubergines (Maghue pho)
200 g heel kleine aubergines (Maghue poeang)
3 rode paprika
3 groene pepers
8 citroenblaadjes (djeroek poeroet)
50 g zoete basilicum (Horapha)

Bereiding

Verhit de olie en verwarm de kerriepasta hierin 3-4 minuten, maar laat niet aanbakken.
Voeg de kokosmelk, 2 dl water en de kip toe en laat het mengsel op zacht vuur 10 minuten koken.
Voeg de suiker, de vissaus en beide soorten aubergine toe en laat het mengsel nogmaals 5 minuten koken.
Voeg als laatste de pepers, het citroenblad en de basilicum toe, maar laat ze niet meekoken.
Serveer met gekookte Thaise pandanrijst.

Kip met komijn

Menugang Bijgerecht	Soort Kip	Snel	Nee
Keuken -	Type -	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

2 eetlepels komijnzaadjes
2 grote kip in 8 stukken
zout, peper
50 g boter
2 uien in dunne ringen
½ theelepel gemberpoeder
¼ theelepel saffraanpoeder
4 eetlepels fijngesneden koriander
20 zwarte olijven

Bereiding

Laat de komijnzaadjes 1 uur in water weken.
Bestrooi de kip met zout en peper.
Verhit de boter en bak de kip hierin in ± 10 minuten rondom bruin.
Bak de ui ± 5 minuten mee.
Voeg het gemberpoeder, de saffraan en 4 dl water toe en stoof de kip op zacht vuur ± 40 minuten.
Voeg de koriander, de geweekte komijn en de olijven toe en stoof het gerecht nog 5-10 minuten.
Serveer met rijst of couscous.

Kip met kouseband

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Kip
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor 2 personen

2 gesnipperde uien
4 fijngehakte teentjes knoflook
2 eetlepels olijfolie
200 g gerookte kip in reepjes
3 grote tomaten in stukjes
1 kippenbouillontablet
300 g kouseband in schuine stukjes
peper

Bereiding

Bak de ui en de knoflook 5 minuten in de olie.

Voeg de kip toe en bak die 5 minuten mee.

Voeg de tomaten en het verkruimelde bouillontablet toe en bak ze 3 minuten mee.

Voeg 4 dl water toe en stoof het gerecht zachtjes 2 minuten.

Voeg de kouseband toe en laat 10 minuten zachtjes stoven.

Breng het gerecht op smaak met peper en serveer het met wilde en witte rijst.

Kip met kreeft en chocolade

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

Ingrediënten

1 grote scharrelkip van 1200 g
olijfolie
2 kreeften
250 g in blokjes gesneden gepelde tomaten
1 bouquet garni (laurier, tijm, oregano en peterselie)
1 glas droge sherry
1 glas eau de vie
8 draadjes saffraan
6 geroosterde amandelen zonder vel of schil
6 gepelde walnoten
2 tenen knoflook
40 g bittere chocolade
1 theelepel gemalen kaneel
1 eetlepel tarwebloem
zout
peper

Bereiding

Hak de kip in 8 stukken, bestrooi die met zout en peper en bak ze in een pan met de olijfolie en het bouquet garni goudbruin.

Giet overtollig vet af en blus af met de sherry en de eau de vie.

Roer de bloem in wat warm water los en voeg dit samen met de blokjes tomaat aan de kip toe.

Snijd de kreeften in de lengte open, verwijder de levers en maal die in een vijzel of keukenmachine met de licht geroosterde amandelen, de walnoten, de saffraan, de knoflook, de peterselie en de chocolade tot een pasta.

Verdun die met wat van het kookvocht.

Bak de stukken kreeft samen met de kip.

Voeg dan de pasta toe en laat alles samen nog even doorkoken.

Variatietip: In plaats van verse kreeft kunt u ook gerookte kreeft (eventueel diepvries) gebruiken. Snijd in dat geval de kreeft in stukken en kook die de laatste 5 minuten met de saus mee.

Kip met krieken, abrikozen in kriekenbier

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

Ingrediënten

4 braadsticks
2 eetlepels ganzevet (of hoeveboter)
20 gedroogde abrikozen
1 potje Noordkrieken
1 eetlepel pijnboompitten
2 grote, fijngesnipperde uien
1 eetlepel honing
enkele takjes tijm of een snufje gedroogde tijm
3 laurierblaadjes
enkele blaadjes salie
enkele takjes oregano of een theelepel gedroogde oregano
peper
zout
0,35 l kriekbier

Bereiding

Wel de abrikozen een uur in het kriekbier.
Rooster de pijnboompitten in een droge pan in enkele minuten lichtbruin.
Smelt het ganzevet (of de boter) in een braadpan en bak de braadsticks aan alle kanten bruin.
Voeg de geweldige abrikozen met de kriekbiermarinade en de krieken bij de kip.
Voeg ook de kruiden toe en breng het gerecht op smaak met peper en zout.
Laat de kip op laag vuur verder garen tot het vlees spontaan van het bot valt.
Geef er gekookte aardappelen bij.
Of: voeg 25 minuten voor het opdienen aardappelen, courgettes en/of wortelen aan de kip toe.
Het resultaat is dan een stoofpot die als volledige maaltijd kan dienen.

Kip met marmelade en Gueuze

Menugang	Bijgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

4 kippepoten
verse tijm en rozemarijn
2 volle eetlepels Engelse marmelade
1 flesje Gueuze Girardin of een andere 'zure' Gueuze
boter
peper
zout
allesbinder

Bereiding

Wrijf de kippepoten in met peper en zout en bak ze in wat boter aan.
Blus af met de Gueuze Girardin.
Voeg de marmelade en naar smaak tijm en rozemarijn toe en laat het geheel ± 45 minuten heel zachtjes pruttelen.
Haal de poten uit de pan en bind de jus met allesbinder.

Kip met mosterd

Menugang	Bijgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

- 1 braadkip
- 1 takje dragon
- 50 g boter
- 1 eetlepel mosterd met dragon
- 2 eetlepels verse room

Bereiding

- Leg het takje dragon en wat boter in de buikholte van de kip en bestrijk hem met mosterd.
- Leg de kip in een beboterde braadslede en braad hem in een zeer warme oven.
- Snijd de kip voor en overgiet hem met de ontvette en met room tot een saus afgemaakte braadjus.
- Serveer met frites en een salade van waterkers.

Kip met oesterzwammen

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

Ingrediënten

1 kip zonder vel van ± 1100 g
zout
peper
1 eetlepel boter
3 eetlepels fijngesneden basilicum
6 worteltjes in plakjes
250 g oesterzwammen in reepjes
1 gesnipperd sjalotje
½ dl witte wijn
½ dl garderoom
een braadzak
een lage ovenschaal

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200°C.
Spoel de kip onder koud water af en dep hem droog.
Bestrooi de buikholte met zout en peper.
Meng de boter met de basilicum en schep dit in de buikholte.
Bind de poten van de kip met keukentouw bij elkaar.
Leg de worteltjes, de oesterzwammen en de sjalot in de braadzak en schenk de wijn erbij.
Leg de kip op de groenten en sluit braadzak.
Zet de braadzak in een ovenschaal in de oven en braad de kip in ± 1½ uur gaar.
Leg de kip op een schaal.
Zeef het kookvocht.
Leg de groenten rond de kip.
Breng het gezeefde vocht aan de kook en laat het op hoog vuur iets inkoken.
Voeg de garderoom toe en serveer de saus apart bij de kip.
Lekker met gekookte aardappelen.

Kip met olijven 2

Menugang Bijgerecht	Soort Kip	Snel	Nee
Keuken -	Type Gebak	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

3 teentjes knoflook
10 blaadjes verse salie
100 g zwarte olijven zonder pit
4 kippenbouten á ± 250 g
zout
(versgemalen) zwarte peper
4 eetlepels (olijf)olie
1 dl droge witte wijn
1 blikje tomaatblokjes (netto 400 g)
aluminiumfolie

Bereiding

Pel de knoflook en snijd ze in dunne plakjes.
Snijd de salie in dunne reepjes.
Halveer de olijven.
Bestrooi de kippenbouten met zout en peper.
Verhit de olie in een hapjespan, fruit de knoflook en de salie ± ½ minuut zachtjes en schep ze op een bord.
Leg de kippenbouten in dezelfde pan in de olie en bak ze in ± 10 minuten bruin; keer ze halverwege.
Schenk de wijn erover en voeg de tomaatblokjes met het vocht, de knoflook en de salie toe en laat het gerecht afgedekt ± 10 minuten zachtjes stoven.
Voeg de olijven toe en stoof de kip afgedekt in nog ± 10 minuten zachtjes gaar.
Leg de kippenbouten op een schaal en houd ze onder aluminiumfolie warm.
Verhit het stoofvocht onafgedekt ± 5 minuten op hoog vuur tot een licht gebonden saus ontstaat.
Schenk de saus over de kip.
Serveer de kip met pasta en broccoli.

Kip met olijven 3

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

Ingrediënten

1 dl olijfolie
8 kipkarbonades
2 vleestomaten of 1 blik tomaatblokjes
5 teentjes knoflook
1 theelepel venkelzaad
2 dl droge witte wijn
3 salieblaadjesversgemalen peper
100 g zwarte olijven
verse basilicum

Bereiding

Verhit de olie in een braadpan, bak de kipkarbonades rondom goudbruin en neem ze uit de pan.
Prik de tomaten in en dompel ze kort in kokend water.
Leg ze direct in koud water, ontvel ze en snijd de tomaten in blokjes.
Pel de teentjes knoflook en snijd ze fijn.
Giet het grootste deel van de olie uit de pan en fruit de knoflook en het venkelzaad in het restant.
Doe de tomaatblokjes erbij en schep ze om tot ze donkerder beginnen te kleuren.
Blus met de witte wijn.
Schep de kruiden en de olijven door de saus en laat de kip hierin in een open pan in ± 30 minuten gaar stoven.
Serveer de kip in de saus, bestrooid met verse basilicum.

Tip: In plaats van basilicum kunt u ook koriander gebruiken; dat geeft het gerecht een heel andere 'touch'.

Kip met paprika

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

Ingrediënten

4 kipfilets
2 eetlepels olijfolie
1 ui
2 teentjes knoflook
1 rode en 1 groene paprika
1 vleestomaat
peper
2 theelepels oregano of Italiaanse keukenkruiden
1 dl Room Culinair of slagroom
zout

Bereiding

Snijd de kipfilets in reepjes.
Gebruik daarvoor een goed te reinigen plank en een scherp en glad mes.
Verhit de olie in een hapjespan of wok en roerbak de kip hierin bruin.
Voeg dan de kleingesneden ui en de geperste knoflook toe en verwarm dit 5 minuten.
Snijd de paprika in reepjes en de tomaat in plakjes en voeg deze aan de kip toe.
Bestrooi het gerecht met grofgemalen peper en voeg de oregano toe.
Verwarm het kipperecht 15 minuten, giet er dan de room bij en laat het vocht 5 minuten inkoken.
Breng het gerecht op smaak af met zout en peper.
Lekker met rijst of pasta en een groene salade.

Kip met peultjes

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

Ingrediënten

500 g kippenfilet
1 lookteen
1 theelepel gember
125 g peultjes
2 eetlepels arachideolie
1 eetlepel lichte sojasaus
1 eetlepel Shaoxing rijstwijn of droge sherry
4-6 eetlepels kippenfond (zelf te maken of aangemaakt met poeder)

Bereiding

Snijd de kippenfilet op de draad in lapjes van ½ cm dik.
Snijd de gember in luciferdunne balkjes.
Pel de look en snijd in zeer dunne plakjes.
Meng de gember en de look met de kip, ½ theelepel lichte sojasaus en ½ eetlepel Shaoxing.
Verwarm de wok tot zeer heet of tot hij walmt.
Giet de helft van de olie in de wok.
Als de olie begint te walmen, gaat de kip in de wok.
Roerbak tot de kip wit kleurt.
Neem de kip uit de wok en laat uitlekken.
Doe de resterende olie in de wok en "coat" de peultjes zeer snel met de olie die aroma's heeft gekregen van de look en de gember.
De kip gaat nu opnieuw de wok in.
Roerbak energiek.
Voeg de resterende Shaoxing, de sojasauzen en de kippenfond toe.
Laat - eventueel onder een deksel - even doorgaren.
Schep het gerecht op voorverwarmde borden en geef nog een draai van de vijfkleurenpepermolen.

Kip met pittige pindasaus

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

Ingrediënten

Bereiding

Pureer 1 ui met 1 rode peper, 2 knoflooktenen, 1 theelepel komijnpoeder en 1 theelepel korianderpoeder.

Verhit in een pan 1 eetlepel olie en roerbak alles ± 3 minuten.

Voeg 1½ dl water, 1½ dl kokosmelk en 150 g pindakaas toe en houd dit op laag vuur warm.

Marineer 4 kipfilets ± 1 uur in 1 dl witte wijn met 1 bosui in ringetjes, 1 geperste knoflookteen, 3 eetlepels olie en 1 theelepel gemberpoeder.

Bak de kip in een grillpan in ± 10 minuten bruin en gaar.

Serveer met de pindasaus en rijst.

Kip met rauwe ham en slagroom

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

Ingrediënten

1 kg kipfilet
½ l slagroom
200 g rauwe ham
Parmezaanse kaas
1 doosje champignons

Bereiding

Snijd de kipfilet in dikke repen of stukken, bak ze, haal ze uit de pan en rol elk stuk in een plak rauwe ham.

Leg de rolletjes in een vuurvaste schaal en giet er de ongeklopte slagroom over.

Bak de champignons en verdeel ze over de schaal.

Strooi er tenslotte naar smaak Parmezaanse kaas over.

Zet de schaal enige tijd koel weg, zodat de smaak van de slagroom en het zout van de rauwe ham in de kip kunnen trekken.

Verwarm de schotel daarna in een op 175°C voorverwarmde oven.

Kip met rode currypasta en cashewnoten

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

Ingrediënten

2 eetlepels olie
½-1 eetlepel rode currypasta (pot, toko)
1 grote rode paprika in dunne repen
500 g kipfilet in reepjes
3 fijngesneden teentjes knoflook
2 eetlepels oestersaus
2 eetlepels Thaise vissaus (bijvoorbeeld Nam Pla)
2 eetlepels bruine suiker
4 lente-uitjes in stukjes
100 g geroosterde ongezouten cashewnoten

Bereiding

Verhit de olie in een wok en roerbak de currypasta, de knoflook en de paprika- en kipreepjes ± 3 minuten.
Voeg de oestersaus, de vissaus en de suiker toe en laat het mengsel op zacht vuur ± 4 minuten stoven. Door de suiker gaat het gerecht iets karameliseren.
Bak dan de lente-uitjes 2 minuten mee en schep er voor het serveren de cashewnoten door.

Kip met room

Menugang Hapje	Soort Kip	Snel	Nee
Keuken -	Type -	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

1 braadkip
50 g boter
1 grote eetlepel Soubry bloem
warm water
zout
peper
1 kruidenbosje
1 ui
nootmuskaat
1 eierdooier vermengd met 6 eetlepels dikke room

Bereiding

Snijd de kip in stukken en fruit die in een diepe braadpan in de boter tot ze lichtbruin en stevig zijn. Bestrooi ze met bloem, roer om en voeg geleidelijk warm water toe tot de stukken kip zijn bedekt. Voeg zout, peper, het kruidenbosje, de ui en nootmuskaat toe. Roer tot de vloeistof kookt, sluit de pan en laat de kip op laag vuur ± 40 minuten sudderen. Bind de saus met de eierdooier en de room en kruid hem zo nodig nog iets bij. Dien alles samen in een diepe schaal op.

Kip met rozemarijn

Menugang Bijgerecht	Soort Kip	Snel	Nee
Keuken -	Type -	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

1 maïskip

1 bosje verse rozemarijn

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200°C.

Leg de kip, zonder zout en peper, maar van binnen, tussen de vleugels en tussen de pootjes bestrooid met rozemarijn, op het middenrooster van de oven.

Zet er een lekbak onder en braad de kip 45 minuten.

Schakel de oven dan terug naar 180°C en braad de kip nog 30 minuten.

Strooi aan tafel versgemalen (zee)zout en peper over de kip.

Kip met sesamzaadjes

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

Ingrediënten

4 kipfilets (600 g) in blokjes van 2 cm en 1 uur gelegd in een marinade van:

1 eetlepel witte wijn

1 eetlepel olie

1 eetlepel sojasaus

Verder nodig:

2 in plakjes gesneden wortelen

1 in reepjes gesneden gele paprika

1 in plakjes gesneden koolrabi

2 teentjes knoflook

1 Spaanse peper

8 grote gedroogde zwarte Chinese paddestoelen (voorgeweekt in warm water

en in plakjes gesneden)

2 eierdooiers

sesamzaad

4 eetlepels olie

3 eetlepels witte wijn

3 eetlepels sojasaus

1 eetlepel maïzena

1 theelepel suiker

peper

zout

Bereiding

Dep de kipblokjes met keukenpapier droog, haal ze door de losgeklopte eierdooiers en paneer ze met sesamzaadjes.

Verhit in een Chinese wok of Indonesische wadjan 2 eetlepels olie en laat hierin, onder voortdurend omscheppen, op hoog vuur de kipblokjes mooi bruin worden.

Haal ze er daarna uit en houd ze warm.

Vul de wok of wadjan aan met olie en bak de gesneden groenten hierin in 3 minuten knapperig.

Blijf roeren.

Voeg nu alle vocht toe en laat het geheel nog even smoren.

Meng de warm gehouden kipblokjes door de groenten en laat het mengsel 5 minuten garen.

Breng het gerecht op smaak met suiker, zout en peper en bind de saus licht met maïzena.

Serveer bij dit gerecht mihoen of drooggekookte witte rijst.

Kip met sherry en sinaasappel

Menugang Bijgerecht	Soort Kip	Snel	Nee
Keuken -	Type Fruit	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

1 ui
2 stengels bleekselderij
2 sinaasappels
250 g champignons
1 eetlepel bloem
zout
4 enkele kipfilets
3 eetlepels olijfolie
3 dl kippenbouillon (van tabletten)
1 dl medium dry sherry
2 eetlepels tomatenpuree
2 laurierblaadjes
peper
2 eetlepels fijngehakte peterselie

Bereiding

Pel en snipper de ui.
Was de bleekselderij en snijd ze in dunne plakjes.
Boen 1 sinaasappel schoon, rasp de oranje schil dun af en pers de vrucht uit.
Schil de andere sinaasappel dik en snijd het vruchtvlees in plakken.
Maak de champignons schoon en snijd ze in vieren.
Wentel de kipfilets door een mengsel van de bloem en zout en bak ze in de hete olie rondom bruin.
Neem ze uit de pan en fruit de ui met de bleekselderij op halfhoog vuur 5 minuten.
Voeg de bouillon, de sherry, het sinaasappelsap, de rasp, de tomatenpuree en de kipfilets toe en breng alles aan de kook.
Stoof ze in 30 minuten gaar.
Voeg de laatste 15 minuten de sinaasappelplakken en de champignons toe.
Breng alles op smaak met peper en zout.
Garneer met de peterselie.
Lekker met (gele) rijst en broccoli.

Kip met sherryazijn en dragon

Menugang Bijgerecht	Soort Kip	Snel	Nee
Keuken -	Type -	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

1 braadkip van 2 kg in 8 stukken

zout

versgemalen zwarte peper

2 eetlepels olijfolie

12 gepelde sjalotjes

4 gepelde teentjes knoflook

2 eetlepels verse dragonblaadjes

1½ dl sherryazijn

4 dl medium dry sherry

1 eetlepel crème fraîche

8 takjes verse dragon

Bereiding

Bestrooi de stukken kip met zout en peper.

Verhit de olie, bak de kip in 2 porties rondom bruin en schep de kip uit de pan.

Bak de sjalotjes in het achtergebleven braadvet bruin, voeg de tenen knoflook toe en bak ze omscheppend mee.

Temper het vuur, leg de kip terug in de pan en bestrooi met de dragonblaadjes.

Blus af met de azijn en de sherry, breng het geheel tegen de kook aan en laat de kip op laag vuur 45 minuten stoven; keer hem halverwege.

Schep de kip, de sjalot en de knoflook in een warme schaal.

Laat het braadvocht inkoken en roer er de crème fraîche door.

Breng op smaak met zout en peper.

Schep de saus over de kip en garneer met dragon.

Lekker met krielaardappeltjes met groene kruiden en verse doperwtjes.

Kip met sinaasappel en koriander

Menugang Bijgerecht	Soort Kip	Snel	Nee
Keuken -	Type Fruit	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

1 maïskip van ± 1 kg
1 teentje knoflook
2 eetlepels sojasaus
1 sinaasappel
½ theelepel gemberpoeder
zout, peper
enkele takjes verse koriander

Bereiding

Spoel de kip af en dep hem droog.
Pel de knoflook, pers het teentje boven de sojasaus uit en roer er het gemberpoeder door.
Boen de sinaasappel schoon en snijd hem in dunne plakken.
Was de koriander en sla de takjes droog.
Doe de helft van de sinaasappelplakjes met de takjes koriander in de buikholte van de kip (Halveer de plakjes als ze te groot zijn).
Smeer de kip rondom met het sojasausje in en bestrooi hem eventueel met zout en peper.
Doe de resterende plakjes sinaasappel in de braadzak en de leg de kip hierop.
Maak de zak dicht, leg hem in een passende ovenvaste schaal en prik er enkele gaatjes in.
Bak de kip op 200°C in ± 1 uur bruin en gaar.
Knip een puntje van de braadzak, schenk het vocht in een steelpannetje, bind het met wat maïzena en geef dit apart bij de kip.
Knip de braadzak open, neem de kip met de schijven sinaasappel eruit en serveer direct.

Tip: Wrijf voor een kip naturel de kip in met zout en peper en stop een klontje boter in de buikholte. Ga verder te werk als hierboven beschreven.

Tip: U kunt deze kip kan ook goed in de combimagnetron maken. Schakel de oven in op hetelucht 220°C en de magnetron op 30% en laat de kip in 20-22 minuten bruin en gaar worden.

Kip met sinaasappelsaus

Menugang Bijgerecht	Soort Kip	Snel	Nee
Keuken -	Type Fruit	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

2 sinaasappels
1½ kg kip in stukken
zout, peper
6 theelepels sambal oelek
4 eetlepels boter
3 teentjes knoflook
4 ½ dl sinaasappelsap (uit een pak of fles)
4 eetlepels maïzena
worcestershiresaus
een toefje peterselie

Bereiding

Pel de sinaasappels en verwijder de witte velletjes.
Snijd 1 sinaasappel in stukjes en de andere in plakjes.
Verwijder het vel van de stukken kip en wrijf ze in met zout, peper en sambal.
Verhit de boter in een braadpan, pers de knoflook erboven uit en bak de stukken kip rondom bruin.
Temper het vuur en voeg het sinaasappelsap toe.
Kook het even op en stoof de kip daarna met het deksel schuin op de pan, onder af en toe keren, in 50 minuten gaar.
Leg de kip op een schaal.
Verwarm de stukjes sinaasappel 2 minuten in het braadvocht.
Roer de maïzena in een kopje met wat water glad en roer dit door het braadvocht tot een gebonden saus is ontstaan.
Breng op smaak met worcestershiresaus en eventueel nog zout en peper en doe de saus over in een sauskom.
Garneer de kip met de plakjes sinaasappel en de peterselie.
Lekker met rijst.

Kip met sjalotjes

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

Ingrediënten

50 g boter
3 teentjes knoflook
1 kg kipdelen (vleugels, filet, drumsticks)
zout, peper
1 eetlepel Italiaanse kruiden (Silvo)
20 sjalotjes
5 dl (droge) witte wijn
1 kippenbouillontablet
1 rode paprika
1 groene paprika

Bereiding

Verwarm de boter in een braadpan.
Pel de knoflookteentjes, halveer ze, bak ze ± 1 minuut en haal ze uit de pan.
Bestrooi de kip met zout, peper en Italiaanse kruiden en bak ze in de braadpan in ± 10 minuten rondom bruin.
Pel de sjalotjes en bak ze de laatste 2 minuten mee.
Blus af met de wijn, verkruimel het bouillontablet erboven en laat de kip met de sjalotjes afgedekt ± 45 minuten stoven.
Was de paprika's, halveer ze, verwijder de zaadlijsten, snijd het vruchtvlees in repen en stoof die de laatste 15 minuten mee.
Schep regelmatig om.
Geef er gebakken aardappeltjes, bestrooid met rozemarijn en een gemengde salade bij.

Kip met spek

Menugang	Bijgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 kip van 2½ kg
4 sneden spek
1 fijngehakte ui
1 fijngehakt teentje look
¼ l kippenbouillon
½ theelepel zout
versgemalen zwarte peper
1 eetlepel maïzena, opgelost in 2 eetlepels water
2 eetlepels fijngehakte peterselie of bieslook

Bereiding

Leg een Römertopf 10 minuten in koud water.
Bind de kip op en leg ze in de pot met de borst naar boven.
Snijd het spek in kleine stukjes, bak het knapperig en strooi het spek over de kip.
Voeg de ui, look, kippenbouillon, zout en peper toe, doe het deksel op de pot en zet hem een koude oven.
Voer de oven geleidelijk op tot 230°C en braad het gerecht 1½ uur.
Giet het kookvocht in een klein pannetje, breng het aan de kook en voeg het maïzenamengsel toe.
Voeg de peterselie of bieslook aan de saus toe en giet haar over de kip.
Serveer met rijst of noedels en een tomatensalade.

Kip met tomatensaus

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

Ingrediënten

voor 2 personen

1 dubbele kipfilet

4 (vlees)tomaten

1 takje rozemarijn of tijm

1 ui

een snufje suiker

zout

peper

balsamicoazijn

pesto (pureer basilicumblaadjes met olijfolie, Parmezaanse kaas en wat pijnboompitten in een foodprocessor)

Bereiding

Smeer de kipfilet in met pesto en braad het vlees 20 minuten in een op 180°C voorverwarmde oven.

Keer de filet halverwege.

Fruit de ui in de olijfolie, voeg de ontpitte en in stukjes gesneden tomaten en de rozemarijn of tijm toe en warm het geheel enkele minuten door.

Doe er de suiker en een scheutje balsamicoazijn bij en maak de saus af met zout en peper.

Lekker met pasta en broccoli.

Tip: Desgewenst kunt u de kip in plaats van met pesto insmeren met een mengsel van (zee)zout, olijfolie en wat Italiaanse kruiden, zoals tijm, oregano, basilicum, peper, etc.

Kip met tuinkruiden

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

Ingrediënten

1 panklare kip van ± 1½ kg
zout
peper
½ theelepel gemberpoeder
250 g courgettes in blokjes
500 g krieltjes
250 g tomaten in blokjes
250 g gehalveerde sperziebonen
3 ongepelde teentjes knoflook
1 eetlepel olie
2 eetlepels fijngehakte peterselie
2 theelepel tijm
2 theelepels rozemarijn
1 takje tijm en 1 takje rozemarijn
3 eetlepels kippenbouillon
een Römertopf

Bereiding

Leg de Römertopf 30 minuten in koud water.
Spoel de kip schoon en dep hem droog.
Wrijf de kip van buiten en van binnen in met zout, peper en gemberpoeder.
Verdeel de courgette, de krieltjes, de tomaat, de sperziebonen en de knoflook over de bodem van de Römertopf.
Wrijf de kip in met 1 eetlepel olie en bestrooi hem met kruiden.
Stop de kruidentakjes in de buikholte.
Leg de kip op de groenten in de schaal, schenk de bouillon erover en dek de schaal af.
Zet de Römertopf in het midden van de oven, stel de oven in op 180°C en laat de kip in ± 1½ uur gaar worden.
Verwijder het deksel (pas op de stoom! en laat de kip onafgedekt in nog ± 15 minuten bruin worden.

Kip met venkel

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Kip
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor 2 personen

1 struik venkel
200 g kipfilet
250 g rijst
1 zakje kaassaus
100 g Danish Blue
50 g walnoten
kipkruiden

Bereiding

Snijd de venkel in stukjes en kook deze 7 minuten.

Snijd de kip in stukjes, voeg de kipkruiden toe en bak de kip.

Kook de rijst.

Bereid de kaassaus volgens de aanwijzingen op het pakje, voeg de Danish Blue toe en roer het geheel goed door.

Voeg alle ingrediënten samen en bestrooi het gerecht met de walnoten.

Kip met venkel en dragon

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

Ingrediënten

voor 2 personen

4 eetlepels boter
200 g venkel in reepjes
2 kipfilets á 125 g
zout
versgemalen peper
1 grof gesneden ui
2 uitgeperste teentjes knoflook
1 dl droge witte wijn
1½ dl kippenbouillon (van tablet)
1 dl crème fraîche
4 takjes verse dragon, waarvan 2 takjes fijngesneden
4 fijngesneden sprietjes bieslook

Bereiding

Verhit 2 eetlepels boter in een ruime pan.

Roerbak de venkel hierin 3 minuten en schep de groente uit pan.

Bestrooi de kipfilets met peper en bak ze in de achtergebleven boter in 15 minuten rondom bruin en gaar.

Bestrooi de gare kip met zout.

Verhit intussen in een andere pan 2 eetlepels boter en bak de ui en de knoflook hierin 3 minuten.

Voeg de wijn en de bouillon toe en laat het mengsel 10 minuten zachtjes inkoken.

Roer de crème fraîche, de dragon, de bieslook en de venkel erdoor en breng de saus op smaak met zout en peper.

Leg de kip en de venkel met de saus op de borden en garneer met de takjes dragon.

Kip met Verboden Vrucht

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

Ingrediënten

1 flinke braadkip (± 1200 g)
1 grote zachtzure appels
100 g en 25 g boter
1½ dl Hoegaarden Verboden Vrucht
4 eetlepels gevogeltefond
1½ dl slagroom
1 theelepel allesbinder
1 mespunt pimentpoeder
zout
versgemalen peper

Bereiding

Dep de kip met keukenpapier droog.
Schil de appels.
Snijd de ene appel in smalle partjes en hak het vruchtvlees van de andere appel later in stukjes.
Vul de kip met de appelpartjes, stop ook een klontje boter (± 25 g) in de buikholte en maak die met houten prikkertjes dicht.
Wrijf de kip in met zout en een weinig peper.
Verhit 100 g boter in een passende braadpan en bak de kip aan alle kanten goudgeel.
Zet het vuur laag en laat de kip 30 minuten zachtjes braden.
Keer de kip enkele malen.
Voeg daarna de stukjes appel aan de braadboter toe en schep alles om.
Voeg na 5 minuten de Verboden Vrucht toe, leg het deksel op de pan en laat de kip dan nog 20-25 minuten zachtjes smoren.
Neem de kip uit de pan en houd haar warm.
Stort de inhoud van de braadpan op een fijne zeef en wrijf zoveel mogelijk vaste bestanddelen door de zeef.
Breng de nu verkregen saus aan de kook, voeg de gevogeltefond toe en wacht tot alles opnieuw aan de kook is gekomen.
Strooi de allesbinder in de saus en roer alles krachtig door.
Schenk de room erbij en laat de saus nog enkele minuten heel zachtjes pruttelen.
Proef de saus en voeg naar smaak zout, peper en piment toe.
Neem de houten prikkers uit de kip en leg de kip op een voorverwarmde schaal.
Schenk enkele eetlepels saus over de kip en serveer de rest van de saus in een sauskom.
Geef er groene sla en pommes frites bij.

Kip met verse kruiden en appel

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

Ingrediënten

1 braadkip (biologisch of maïskip)
zout
peper
50 g boter
4 takjes verse tijm
4 takjes verse rozemarijn
1 laurierblad
1 Granny Smith appel
olijfolie
2 uien
5 sjalotjes
1 glas appelcider of witte wijn
750 g aardappelen

Bereiding

Verwarm de oven voor op 220°C.
Spoel de kip goed af en dep hem met keukenpapier droog.
Bestrooi de holte van de kip met zout en peper en vul deze met de boter, de helft van de kruiden en het laurierblad.
Sluit de holte af met een kwart van de (ongeschilde) appel.
Bestrooi de buitenkant van de kip met zout en peper en bestrijk met olijfolie.
Leg de kip in een braadslee en braad hem in 15 minuten in de oven bruin.
Snijd de rest van de appel in dikke schijven, snijd de uien in parten en halveer de sjalotjes.
Neem de kip uit de oven en schenk er de cider of wijn bij.
Schik de uien, de sjalotten, de appel en de in stukken gesneden geschilde aardappelen rond de kip en laat in de oven nog 30 minuten braden tot de kip en de aardappelen gaar zijn.

Kip met voorjaarsgroenten

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

Ingrediënten

voor 2 personen

3 eetlepels olijfolie (extra vergine)

3 eetlepels gemengde tuinkruiden (vers of diepvries)

1 geperst teentje knoflook

2 fijngesneden lente-uitjes

4 eetlepels droge witte wijn

2 kipfilets á 150 g

Voor de dressing:

2 ontvelde, fijngesneden rijpe tomaten zonder zaadjes

3 eetlepels olijfolie (extra vergine)

1 eetlepel (balsamico)azijn

2 theelepels tomatenpuree

zout

versgemalen zwarte peper

Bereiding

Verhit in een pan 1½ eetlepels olie, voeg de tuinkruiden, knoflook en lente-ui toe en bak alles op laag vuur 3 minuten. (Laat de olie niet te heet worden, dan verbranden de kruiden).

Roer er van het vuur af de wijn door.

Schenk de marinade in een schaal over de kipfilets en laat 10 minuten intrekken.

Neem de kipfilets uit de marinade en bak ze in 1½ eetlepels olie in 3 minuten rondom bruin.

Schenk er wat van de marinade bij en laat de kip in 15 minuten gaar worden.

Breng alle ingrediënten voor de dressing langzaam aan de kook en haal de pan dan direct van het vuur.

Neem de kip uit de pan en roer 2 eetlepels van het braadvet door de dressing.

Schep de dressing over de kip en serveer met gekookte krieltjes, peultjes en worteltjes.

Kip met zigeunersaus

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

Ingrediënten

1 braadkip van ± 1 kg
zout
versgemalen peper
50 g boter
1-2 tenen knoflook
tijm
8 tomaten in plakjes
1 grote ui in ringen
3 eetlepels olie
2 dl witte wijn
100 g gesnipperde rauwe ham
1 theelepel basilicum

Bereiding

Wrijf de kip in met zout, peper en stop de helft van de boter, de helft van de knoflook en de tijm in de buikholte.

Beboter een braadschotel, leg er de helft van de tomaat en ui in, bestrooi met de ragfijn gesnipperde knoflook en leg de kip erop.

Klop in een kom de olie, de wijn en de ham goed door elkaar en verdeel dit mengsel over de kip.

Dek de schotel af en zet hem in een niet verwarmde, op 175°C ingestelde oven.

Leg na 1½ uur de rest van de tomaten om de kip en bestrooi met de basilicum

Voeg zo nodig nog wat vocht (bijvoorbeeld wijn) toe en zet de schotel dan nog eens 30 minuten in de oven.

Kip met zuurkool

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

Ingrediënten

1 braadkip
1 eetlepel boter
1 eetlepel spekvat
4 dikke plakken ontbijtspek
1 ui
750 g zuurkool (uit het vat)
1 theelepel karwijzaad (= kummel)
1 eetlepel paprikapoeder
2 dl water

Bereiding

Verdeel de kip in 8 stukken en braad die in halfom boter en spekvat onder voortdurend omscheppen ± 20 minuten.

Leg de plakken ontbijtspek in een pan met dikke bodem, leg daarop de in dunne plakken gesneden ui en daarop de zuurkool, vermengd met het karwijzaad.

Voeg het water toe, breng het geheel aan de kook, sluit de pan, zet het vuur laag en laat de zuurkool ± 30 minuten stoven.

Roer het paprikapoeder door de zuurkool, leg de stukken kip erop, sluit de pan weer en laat het geheel nog ± 45 minuten stoven.

Houd het vuur zo laag mogelijk.

Voeg, als er gevaar voor aanbranden dreigt, wat water of witte wijn toe (zout is waarschijnlijk niet nodig).

Geef er een romige aardappelpuree bij.

Kip murch met dahl

Menugang Bijgerecht	Soort Kip	Snel	Nee
Keuken -	Type -	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

Vermeng voor de garam masala 1 eetlepel gemalen kardemomvruchtjes, 1 eetlepel gemalen koriander, ½ eetlepel gemalen komijn, ½ eetlepel zwarte peper, 1 theelepel kaneelpoeder, ½ theelepel kruidnagelpoeder en 1 theelepel nootmuskaat.

1 grote ui
3 tenen knoflook
1 zakje verse koriander
2 tomaten
4 kippenbouten
zout
1 eetlepel olie
1 theelepel gemberpoeder
1 theelepel kurkuma
1 theelepel gemalen piment
1 bekertje Bulgaarse yoghurt (125 ml)

Bereiding

Pel de ui en snijd hem in stukken.
Pel de knoflook en maal de ui en de knoflook met 2/3 van de verse koriander in een keukenmachine fijn. Snijd de tomaten in plakjes.
Snijd de kippenbouten doormidden bestrooi ze met zout.
Verhit de olie in een braadpan en bak het koriander-uienmengsel en het gemberpoeder hierin zachtjes ± 3 minuten.
Meng er de kurkuma, de piment en 2 theelepels garam masala door.
Roer er de yoghurt en de plakjes tomaat door en doe de stukken kip erbij.
Laat de kip afgedekt in 45 minuten gaar worden.
Schep af en toe om.
Knip de rest van de verse koriander en strooi dit over de kipcurry.
Geef er basmatirijst bij.

Kip Normandie (gevulde scharrelkip met appel en rozemarijn)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 scharrelkip van ± 1 kg
3 teentjes knoflook
2 appels
3 witte boterhammen
4 takjes rozemarijn
2 eetlepels olie
75 g magere spekreepjes
2 eetlepels tomatenketchup
peper, zout
50 g boter
1½ dl appelcider
allesbinder

Bereiding

Maak de kip schoon en dep hem vanbinnen en vanbuiten met keukenpapier droog.
Snipper de knoflook.
Snijd het vruchtvlees van de geschilde appels in kleine blokjes.
Verkruimel de boterhammen (eventueel in een keukenmachine).
Haal de naaldjes van de takjes rozemarijn en hak ze grof.
Verhit de olie en bak de spekreepjes omscheppend 5 minuten.
Voeg de knoflook, de appel, het broodkruim en de rozemarijn toe en bak dit 5 minuten mee.
Breng het mengsel op smaak met ketchup, peper zout.
Vul de kip met het mengsel en steek de kip met cocktailprikkers dicht.
Wrijf de kip in met peper en zout.
Verhit de boter in een braadpan en bak de kip rondom bruin aan.
Temper het vuur en schenk er langs de rand van de pan de cider en 1½ dl heet water bij.
Stoof de kip met het deksel op de pan in ± 1 uur gaar.
Keer de kip regelmatig.
Bind de saus eventueel met allesbinder.
Lekker met geroosterde aardappelen, knoflooktuinkruiden en geglaceerde worteltjes.

Kip op Vlaamse wijze

Menugang	Bijgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	Belgisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 ajuin
1 teentje look
150 g champignons
1 eetlepel tomatenpuree
25 g boter
25 g bloem
3 dl bier
kruiden
2 kipfilets
3 eetlepels olijfolie
fijngehakte peterselie
1 eetlepel citroensap

Bereiding

Versnipper de ajuin, look en champignons en zet ze samen met de boter 3 minuten in de micro.
Voeg er de bloem, de tomatenpuree en het bier bij en meng goed, zodat de bloem niet klontert.
Zet dit 4-6 minuten in de micro.
Snijd de kip in schijfjes en rol die in de olijfolie, gemengd met het citroensap en zet dit 6 minuten in de micro.
Voeg de saus en de kip samen en uw gerecht is klaar.

Kip op z'n Marokkaans

Menugang	Bijgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	Marokkaans	Type	Peulvruchten	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

200 g kikkererwten

zout

2 teentjes knoflook

1 prei

4 kippenpoten

2 eetlepels olie

1 eetlepel gemberpoeder

1 theelepel kaneelpoeder

½ theelepel koenjit

peper

75 g rozijnen

2 theelepels fijngehakte peterselie

Bereiding

Week de kikkererwten een dag van tevoren in ruim water en kook ze daarna in schoon water met wat zout gaar.

Pel en snipper de knoflook.

Maak de prei schoon en snijd hem in ringen.

Bak de kippenpoten in de olie rondom bruin.

Fruit de knoflook, de prei, het gemberpoeder, het kaneelpoeder, de koenjit en de peper even mee.

Schep de gekookte kikkererwten en de rozijnen erdoor en laat het gerecht 15 minuten zachtjes stoven.

Garneer met peterselie en geef er Marokkaans brood (of grof witbrood) en een wortelsalade bij.

Kip piri piri met sinaasappel

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

Ingrediënten

1 ovenschotel kip piri piri (ca. 600 g)

250 g zilvervliesrijst (pak à 400 g)

1 sinaasappel

2 grote uien

2 tenen knoflook

4 eetlepels sesamzaad (potje à 45 g)

3 eetlepels zonnebloemolie

2 zakken spinazie (à 300 g)

Bereiding

Oven voorverwarmen op 180 °C.

Kip (in ovenschaal) in oven bereiden volgens aanwijzingen op verpakking.

Rijst koken volgens aanwijzingen op verpakking.

Sinaasappelschil raspen, sinaasappel schillen en vruchtvlies in partjes snijden.

Uien en knoflook pellen, ui in ringen en knoflook in plakjes snijden.

Sesamzaad in droge hete koekenpan snel goudbruin roosteren.

Olie in wok verhitten.

Hierin ui en knoflook 2 minuten bakken.

Spinazie toevoegen en geregeld omscheppen.

Sinaasappelpartjes en helft sesamzaadjes toevoegen.

Naar smaak zout en peper toevoegen.

Warme rijst mengen met rest sesamzaadjes en naar smaak peper toevoegen.

Kip bestrooien met sinaasappelrasp.

Kip, spinazie en rijst over 4 borden verdelen.

Kip Provençal (kippenpootjes met pistou)

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

Ingrediënten

20 zwarte olijven zonder pit
8-12 drumsticks
versgemalen peper
3 eetlepels olie
1 blik tomaatblokjes á 400 g
½ dl witte wijn
1 kippenbouillontablet
25 g pijnboompitten
2 teentjes knoflook
10 takjes basilicum
50 g blauwschimmelkaas (bijvoorbeeld Roquefort)
¾ dl olijfolie

Bereiding

Halveer de olijven.
Wrijf de kippenpootjes in met peper.
Verhit de olie en bak de pootjes rondom goudbruin.
Neem ze uit de pan en houd ze warm.
Voeg de tomaatstukjes, de wijn en ½ dl water toe, verkruimel het bouillontablet erboven en breng het aan de kook.
Leg de pootjes in de saus en verdeel er de olijven over.
Stoof de kippenpootjes in ± 15 minuten helemaal gaar.
Maak intussen de pistou.
Rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan.
Pel de knoflook.
Maak de basilicum schoon.
Hak de pijnboompitten met de knoflook en de basilicum kort in een keukenmachine.
Voeg de kaas en beetje bij beetje de olijfolie toe, zodat een mooie dikke saus ontstaat.
Verdeel wat van de tomatensaus over de borden, roer er losjes wat pistou door en leg de kippenpootjes erop.
Lekker met stokbrood en een frisse salade met bleekselderij.
Geef de rest van de saus en van de pistou er apart bij.

Kip stroganoff 2

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

Ingrediënten

2 grote uien
250 g champignons
1 rode paprika
600 g kipfilet
peper, zout
50 g boter
2 eetlepels tomatenpuree
1 dl kippenbouillon (van tablet)
1 dl zure room
1 eetlepel droge sherry
± 1 eetlepel allesbinder

Bereiding

Pel en snipper de uien.
Maak de champignons schoon en snijd ze in reepjes.
Snijd de kipfilet in reepjes van 5 cm en bestrooi ze met peper en zout.
Verhit de boter in een braadpan en bak de reepjes kip op hoog vuur rondom bruin.
Temper het vuur en laat de reepjes nog 3 minuten zachtjes bakken.
Neem de reepjes kip uit de pan.
Bak de ui in de rest van het bakvet glazig, voeg de plakjes champignon en de reepjes paprika toe en bak ze ± 3 minuten mee.
Roer de tomatenpuree erdoor, voeg de bouillon toe, breng het mengsel aan de kook en roer tot de saus bindt.
Roer de zure room, de sherry en de allesbinder door de saus, doe de reepjes kip terug in de saus en laat het gerecht door en door warm worden.
Lekker met rijst en courgettes.

Kip sweet chili met pinda-groenten

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

Ingrediënten

1 ovenschotel kip sweet chili (ca. 600 g)
250 g witte rijst (zak a 1 kg)
1 schaaltje verse koriander (15 g)
4 eetlepels zonnebloemolie
1 zak wokgroenten Italiaans (diepvries, 750 g)
75 g pinda's, gezouten

Bereiding

Oven voorverwarmen op 180 °C.
Kip in oven bereiden volgens aanwijzingen op verpakking.
Rijst koken volgens aanwijzingen op verpakking.
Koriander grof hakken.
Olie in wok verhitten.
Hierin groenten 5-7 minuten roerbakken.
Naar smaak zout en peper en helft koriander toevoegen.
Kip, groenten en rijst over 4 borden verdelen.
Bestrooien met rest koriander en pinda's.

Kip tandoori 1

Menugang Bijgerecht
Keuken -
Bron

Soort Kip
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

400 g kipfilet
boter of olie
500 g prei
1 groot blik perziken
200 g cashewnoten
1 zakje Tandoorikruiden (Silvo)

Bereiding

Snijd de kipfilet in stukjes, kruid ze met de tandoorikruiden en braad ze in olie of boter aan.
Snijd de prei in ringen, voeg deze toe en laat alles ± 10 minuten sudderen.
Voeg dan de stukjes perzik en de cashewnoten toe en laat alles goed warm worden.
Lekker met zilvervliesrijst en een komkommersalade (plakjes komkommer in een sausje van yoghurt en een snufje suiker).

Kip tandoori 2

Menugang Bijgerecht	Soort Kip	Snel	Nee
Keuken -	Type Fruit	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

500 g kipfilet
1 potje shaslicksaus
½ blik perziken
tandoorikruiden

Bereiding

Snijd het vlees in stukjes, kruid die met de tandoorikruiden en bak ze in olie.
Voeg de shaslicksaus toe.
Snijd de perziken in blokjes en roer die door het kimpengsel.
Haal de pan, als het geheel kookt, direct van het vuur en serveer met rijst.

Kip teriyaki 3

Menugang Bijgerecht	Soort Kip	Snel	Nee
Keuken -	Type Fruit	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

4 kipfilets
1/8 l + 1 eetlepel teriyakisaus
2 theelepels gedroogde uisnippers
¼ theelepel knoflookpoeder
kippenbouillon
1 theelepel sojasaus
1 blik ananasstukjes met sap (250 ml)
± 50 g bloem

Bereiding

Marineer de kipfilets 1-2 uur in de teriyakisaus. Draai ze af en toe om.
Meng de uisnippers, het knoflookpoeder, wat kippenbouillon, de sojasaus, de stukjes ananas met het sap en 1 eetlepel teriyakisaus in een kleine kom.
Gebruik verse teriyakisaus uit de fles, niet een deel van de marinade.
Neem de kipfilets uit de marinade en laat ze uitlekken.
Gooi de marinade weg.
Haal de kipfilets aan alle kanten door de bloem.
Verhit wat olie in een braadpan en bak de kipfilets hierin goudbruin.
Voeg het ananasmengsel toe en laat de kipfilets in 15-20 minuten gaar sudderen.
Lekker met droge witte rijst.

Kip tikka

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

Ingrediënten

6 kippenpootjes
boter om te bedruipen
¼ l yoghurt
6 theelepels gemberpoeder
6 theelepels knoflookpoeder
½ theelepel witte peper
½ theelepel komijnpoeder
1 theelepel foelie of nootmuskaat
½ theelepel cayennepeper
½ theelepel kurkuma
4 eetlepels citroensap
2 eetlepels bloem
zout
5 eetlepels plantaardige olie

Bereiding

Maak de kippenpootjes schoon: haal het vel eraf en verwijder de botjes.
Snijd elk pootje in 4 stukken, zodat u 24 tikka's kunt maken.
Schenk de yoghurt in een grote kom, voeg de overige ingrediënten toe, meng ze goed door elkaar en wrijf de stukken kip met dit mengsel in.
Laat ze 3 ½ uur marineren.
Verwarm de oven voor op 180 °C.
Rijg de gemarineerde tikka's met minstens 2 ½ cm tussenruimte aan pennen en rooster ze 6-7 in een matig warme tandoor of op een houtskoolgrill.
Bedruip ze minstens eenmaal met boter en zet er een lekbak onder om het vocht op te vangen.
Als u het vlees in een voorverwarmde oven roostert, is de grilltijd 8-10 minuten; bedruip het vlees dan minstens tweemaal.
Pas op, dat het vlees de zijwanden of de bodem van de oven niet raakt.

Kip tikka masala

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

Ingrediënten

700 g kipfilet

zout

1 theelepel chilipoeder

1 theelepel gemalen korianderzaad

2 eetlepels limoensap

2 geplette teentjes knoflook

versgeraspte gemberwortel

2 eetlepels olie

2 dl volle yoghurt

plakjes limoen voor de garnering

Bereiding

Spoel de kipfilets af, dep ze met keukenpapier droog, snijd ze in blokjes van ± 1 ½ cm, rijg die aan korte vleespennen en leg ze in een ondiepe glazen of stenen schaal.

Vermeng in een kleine kom de yoghurt, gemberwortel, knoflook, chilipoeder, koriander, het zout, het limoensap en de olie, schenk dit over de kip en zorg dat het vlees helemaal met de marinade wordt bedekt.

Dek de schaal af en zet hem minstens 6 uur koel weg, zodat de kip alle smaken goed kan opnemen.

Verwarm de grill voor.

Leg de pennen op het grillrooster en rooster ze 5-7 minuten; keer de pennen nu en dan en bedruip de kip af en toe met de overgebleven marinade.

Serveer het vlees warm, gegarneerd met plakjes limoen.

Kip uit de Provence

Menugang	Bijgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

4 maïskippenbouten
100 g zwarte olijven zonder pit
1 gesnipperde ui
2 teentjes knoflook
4 fijngehakte takjes peterselie
bloem
8 blaadjes basilicum
5 ontvelde tomaten in blokjes
1 dl droge witte wijn
1 theelepel citroensap
± 5 eetlepels olijfolie
zout
versgemalen zwarte peper

Bereiding

Halveer de kippenbouten.
Bestrooi ze met peper en zout en wentel door de bloem.
Verhit de olie in een grote pan en bak de kippenbouten daarin in ± 35 minuten bruin en gaar.
Pers de knoflook boven de peterselie uit en roer het citroensap erdoor.
Doe de kip over in een voorverwarmde schaal en houd die warm.
Fruit de ui in het achtergebleven bakvet glazig en voeg de tomaatblokjes en de wijn toe.
Laat dit op hoog vuur in ± 5 minuten inkoken tot een gebonden saus ontstaat.
Voeg het peterseliemengsel en de olijven toe en breng de saus op smaak met peper en zout.
Rol de basilicumblaadjes op, knip ze in dunne reepjes en strooi die over de kip en de saus.
Serveer met verse pasta en een salade.

Kip uit Oost-Vlaanderen

Menugang	Bijgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 braadkuiken (± 1 kg)

¼ l room

75 g boter

de lever van het kuiken

2 rode uien

2 laurierblaadjes

tijm

peper, zout

donker bier

bieslook

Bereiding

Snijd de kip in stukken en hak de ui fijn.

Vermeng de kip en de ui met een mespuntje tijm en gebroken laurierblad.

Doe dit in een kom en schenk er zoveel bier bij dat het geheel net onder staat.

Laat dit 24 uur marineren.

Haal de kip eruit, laat ze uitlekken en droog ze af.

Zeef de marinade en houd die apart.

Verhit de boter en braad de kip daarin aan alle kanten bruin.

Fruit een in stukjes gesneden ui mee.

Doe er, als de stukken kip mooi bruin zijn, peper en zout bij en voeg de gezeefde marinade toe.

Laat alles op niet te hoog vuur ½ uur pocheren.

Haal de stukken kip dan uit de pan en leg ze op een verwarmde schaal.

Laat de saus flink inkoken, roer stevig en neem de saus daarna van het vuur.

Voeg, onder voortdurend roeren, beetje bij beetje de room toe.

Schenk de saus over de kip en strooi er fijngeknipte bieslook over.

Kipburger met coleslaw

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Kip
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

½ witte kool
2 sinaasappels
1 zak wortelreepjes à 200 g
4 eetlepels mediterane roerbakolie
50 g dry roasted pinda's
(versgemalen) peper
zout
4 kipburgers

Bereiding

Was en schaaft de kool heel fijn.
Pers een sinaasappel uit en schil de andere dik.
Snijd de partjes tussen de vliezen uit.
Vang het uitlekkend sap op en snijd de partjes in stukjes.
Schep de kool en de wortel, de sinaasappelstukjes, het sap, 2 eetlepels van de olie en peper en zout naar smaak en zet de salade 1 uur in de koelkast op smaak komen.
Schep tweemaal om.
Verhit de rest van de olie in een koekenpan met antiaanbaklaag en bak de kipburgers aan beide kanten bruin en gaar.
Serveer de burgers met de salade.
Lekker met gratineerde aardappelpuree.

Kipcurry

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

Ingrediënten

1 kip
3 uien
3 geperste teentjes knoflook
2 rode Spaanse pepers in reepjes
2 cm geraspte gemberwortel
2 eetlepels massala of ander kerriepoeder
enkele salambladeren

Bereiding

Verdeel de kip in stukken en braad die langzaam met de fijngesneden uien, knoflook, gember en de pepers aan.

Voeg er voorzichtig de kerrie bij (die mag niet 'verschroeien').

Giet, als alles goed ruikt, langzaam een paar kopjes water met zout of bouillon in de pan en voeg de salambladeren toe.

Naarmate de kip langer pruttelt, wordt het gerecht lekkerder.

U kunt de curry desgewenst binden met santen of aardappelen.

Kipcurry met ananas en cashewnoten

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

Ingrediënten

350 g witte rijst
peper
zout
1 blik ananasstukjes à 227 g
400 g kipfilet, in dunne reepjes
3 eetlepels kerriepoeder
3 eetlepels zonnebloemolie
1 ui
300 g broccoli
1 prei, in dunne ringetjes
1 dl volle halfvolle yoghurt
50 g ongezouten cashewnoten

Bereiding

Kook de rijst gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking in water met zout.
Laat de ananas uitlekken en vang het sap op.
Bak de kipfilet met het kerriepoeder in een wok in de hete olie al omscheppend bruin en gaar.
Roerbak de ui en de broccoli 5 minuten mee.
Voeg de ananas, de helft van het ananassap, de prei, de yoghurt en peper en zout toe en breng het mengsel aan de kook.
Schep de cashewnoten erdoor.
Serveer de curry met de rijst.
Lekker met een komkommersalade met een dressing van yoghurt en knoflook.

Info: Dit smakelijke gerecht met kip en kerrie zet u in een wip op tafel. Ook met gekookte aardappelen smaakt het erg lekker. Als u de curry wat pittiger wilt maken, voeg dan een in ringetjes gesneden rood pepertje of een beetje sambal toe.

Kipcurry uit Goa

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

Ingrediënten

30 g tamarindepeulen
30 g geschilde verse gemberwortel
5-6 gepelde teentjes knoflook
10 peperkorrels
5 kleine groene kardemoms
6 kruidnagels
1 kaneelstokje van 2½ cm
2 eetlepels azijn
3 eetlepels ghee of 3 eetlepels olie
1 grote gepelde ui in ringen
1 in 8 stukken verdeelde kip
1 eetlepel kurkumapoeder
1 eetlepel chilipoeder
4 dl water
0,6 dl kokosmelk
zout naar smaak
1 theelepel suiker
enkele currybladeren
ringetjes groene peper voor de garnering

Bereiding

Week de tamarindepeulen 10-15 minuten in 2 kopjes heet water en pers de pulp eruit.
Herhaal dit tot alle pulp er is uitgeperst.
Maal de gemberwortel, knoflook, peperkorrels, kardemoms, kruidnagels en kaneel met de azijn tot een fijne pasta.
Verhit de ghee in een grote pan en fruit de ui hierin lichtbruin.
Voeg de stukken kip toe en braad ze in 5-6 minuten goudbruin.
Voeg de kruidenpasta, de kurkuma en het chilipoeder toe en bak nog eens 1-2 minuten.
Voeg dan het water toe en laat het gerecht even zachtjes pruttelen.
Voeg de kokosmelk, de tamarindepulp, zout, de suiker en de currybladeren toe en roer alles goed door.
Sluit de pan en kook de curry ± 45 minuten of tot de kip gaar is.
Garneer met de groene peper en serveer de curry als hoofdgerecht met rijst.

Kipcurry uit Pakistan

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

Ingrediënten

voor 2 personen

100 g gemalen kokos (klapper)
300 kipfilet in reepjes
2 eetlepels olie
1 fijngesneden ui
1 geperst teentje knoflook
1 eetlepel geraspte gemberwortel
1-2 theelepels sambal
1-2 eetlepels kerriepoeder
1 eetlepel bloem
1 stukje citroenschil
1 kaneelstokje
2 eetlepels fijngesneden basilicum of selderij
2 grote ijsbergsla-bladeren
50 g grof gehakte hazelnoten

Bereiding

Overgiet de kokos met 2½ dl kokend water en laat dit ± 5 minuten staan.
Zeef het kokosvocht, druk de kokos goed uit.
Roerbak de kipreepjes in de olie ± 5 minuten en neem ze uit de pan.
Bak in het achtergebleven vet de ui, knoflook en gember ± 5 minuten.
Roer er de sambal, kerrie en bloem door en bak die ± 3 minuten mee.
Voeg het kokosvocht, de citroenschil en de kaneel toe, roer tot een gladde saus ontstaat en laat alles op zacht vuur ± 15 minuten sudderen.
Schep de kipreepjes de laatste 5 minuten weer in de pan.
Verwijder de citroenschil en kaneel.
Roer er de basilicum door en dien de curry op in de slabladeren.
Strooi er de hazelnoten over.

Kipdrumsticks met gemengde salade

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	www.c1000.nl			Sterren	

Ingrediënten

8 kipdrumsticks
kipkruiden
2 eetlepels olijfolie traditioneel
1 zak verse frieten à 700 g
frituurolie
1 zak basis slamix à 300 g
1 blik maïs à 300 g, uitgelekt
1 dl yoghurt dressing
knoflooksaus

Bereiding

Wrijf de kip in met een mengsel van kipkruiden en olie en leg ze in een ruime ovenschaal.
Schuif de schaal onder de hete grill en laat de drumsticks rondom bruin en in ± 35 minuten gaar worden.
Keer ze regelmatig en plaats de schaal als de kip te donker wordt lager in de oven.
Bak de frites volgens de aanwijzingen op de verpakking in de hete olie.
Schep de slamix met de maïs en de dressing door elkaar.
Serveer de drumsticks met de salade, de frites en de knoflooksaus.

Wijnadvies: Tanguero, Chardonnay, Argentinië

Kipfantasie

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

Ingrediënten

500 g kipfilet in duimbrede repen
shoarmakruiden
30 g boter
1 scheutje olijfolie
100 g (kastanje)champignons
± 1 dessertlepel fijngesnipperde ingelegde gember

voor de saus

1 volle dessertlepel Char Su Sauce (zoete Chinese barbecuesaus
voor
varkensvlees; merk Lee Kum kee, te koop in de toko)
1 eetlepel ketjap manis
½ dl droge sherry
1/8 l kippenbouillon (van ¼ tablet)
2 volle theelepels maïzena
1 theelepel paprikapoeder

voor de afwerking

2 volle theelepels zure room

Bereiding

Kruid de kiprepen met shoarmakruiden en laat die 15 minuten intrekken.
Roer de ingrediënten voor de saus door elkaar (wacht even met de maïzena tot het geheel wat is afgekoeld).
Laat de boter bruin worden, voeg de gember toe, braad de kiprepen aan alle kanten bruin en laat ze in ± 10 minuten zachtjes gaar worden.
Smoor de champignons de laatste 4 minuten mee.
Schik de kiprepen op de borden en blus de braadboter met het sausmengsel; voeg, als de saus te dik wordt, nog wat water toe.
Roer de zure room door de saus en schenk haar over de kip.

Kipfilet gevuld met champignons, gerookte ham en La Trappe Blond

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

Ingrediënten

4 kipfilets, elk 150 g
250 g champignons
150 g lichtgerookte ham
2 bleekselderijstengels
1 theelepel gedroogde tijm
4 eetlepels zonnebloemolie
1 dl kippenbouillon
1 flesje La Trappe Blond van 30 cl
1 dl room
versgemalen peper
zout naar smaak
houten prikkertjes

Bereiding

Snijd de champignons en de bleekselderijstengels in blokjes en meng ze in een schaal of kom met de fijngesneden gerookte ham en de tijm.
Breng op smaak met peper uit de molen en zout.
Halveer de kipfilets, sla ze zo plat mogelijk, vul ze met het mengsel, rol ze op en zet ze met houten prikkertjes vast.
Verhit de olie in een braadpan en braad de opgerolde kipfilets hierin aan tot alle kanten lichtbruin van kleur zijn.
Zet het vuur lager, doe er de kippenbouillon en de helft van het bier bij en laat het geheel 30 minuten zacht stoven.
Haal de kipfilets uit de pan en houd ze warm.
Laat het stoofvocht wat inkoken en roer de helft van het overgebleven bier door het stoofvocht.
Breng op smaak met peper en zout en roer de room door de saus.
Verwijder de houten prikkertjes uit de opgerolde kipfilets, snijd de filets in schuine plakjes en verdeel die over de voorverwarmde borden.
Giet de warme saus erover.
Serveer er aardappelkroketjes en in boter gestoofde en gepureerde selderijknol bij.
Drink er een koel glas La Trappe Blond bij van brouwerij Koningshoeven.

Variatietip: U kunt de kipfilets ook door kalkoenfilets vervangen.

Kipfilet gevuld met komijnekaas en gember

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

Ingrediënten

4 kipfilets á 125 g
zout
peper
4 gemberbolletjes
4 plakken beleggen komijnekaas
2 eetlepels boter
700 g dunne preien
1 eetlepel gembersiroop of vocht van gemberbolletjes
8 cocktailprikkers

Bereiding

Snijd de kipfilets overdwars tot ½ cm van de zijkant open en bestrooi ze met zout en peper.
Snijd de gember in plakjes.
Snijd de plakken kaas in de lengte doormidden, leg ze in de kipfilets en verdeel er de plakjes gember over.
Klap de kipfilets dicht en steek ze met cocktailprikkers vast.
Verhit de boter in een pan en bak de kip in 10 minuten lichtbruin; keer het vlees halverwege.
Was intussen de prei, maak ze schoon en snijd ze in stukken van 4 cm.
Kook de prei 5 minuten afgedekt in een pan met weinig water en zout en laat ze daarna in een vergiet goed uitlekken.
Schep de kip uit de pan op een bord.
Bak de prei in het achtergebleven bakvet al omscheppend 1 minuut en roer de gembersiroop erdoor.
Leg de kip op de prei en verwarm afgedekt op laag vuur nog 5 minuten.
Verdeel de kipfilets en de prei over 4 borden.
Serveer met gebakken krielaardappeltjes.

Kipfilet Hawaiï

Menugang Bijgerecht	Soort Kip	Snel	Nee
Keuken -	Type Fruit	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

4 enkele kipfilets
50 g boter
1 blikje ananas (4 schijven)
1 kleine rode paprika
100 g hamblokjes
1 dl slagroom of koffieroom
± 2 theelepels allesbinder of maïzena
2 eetlepels fijngehakte peterselie
peper
zout

Bereiding

Bestrooi de kipfilets met peper en zout.
Verhit de boter in een koekenpan en bak de kipfilets op middelhoog vuur rondom bruin en op laag vuur in ± 15 minuten gaar.
Laat intussen de ananas uitlekken en vang het sap op.
Maak de paprika schoon en snijd hem in kleine blokjes.
Neem de gare kipfilets uit de pan en houd ze onder aluminiumfolie of een deksel warm.
Bak de ananasschijven in het bakvet snel aan beide kanten bruin en leg ze op de kipfilets.
Bak de stukjes ham en de stukjes paprika 2 minuten zachtjes in het bakvet.
Schenk het ananassap erbij en breng alles al roerend aan de kook.
Voeg de slagroom of koffieroom toe en breng dit aan de kook.
Bind de saus met de allesbinder of maïzena, breng op smaak met peper en zout en roer er de peterselie door.
Schenk een deel van de saus over het vlees en serveer de rest er apart bij.
Lekker met rijst of gebakken aardappelen en bloemkool.

Kipfilet in bladerdeeg 2

Menugang	Bijgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Bestrooi 1 kipfilet met peper en zout en bestuif hem vervolgens met bloem.

Laat in de pan een beetje boter bruin worden en schroei het vlees op hoog vuur aan.

Het gaat alleen maar om een braadsmaak, het vlees hoeft niet gaar te worden.

Neem 1 velletje korstdeeg uit de diepvries en leg de kipfilet daarop.

Strijk waar geen kipfilet ligt wat losgeklopt ei op het deeg.

Leg over de kipfilet een tweede velletje korstdeeg, druk de randen op elkaar en bestrijk het 'pakje' met losgeklopt ei.

Verwarm de oven voor op $\pm 180^{\circ}\text{C}$ en bak de kipfilet in ± 20 minuten bruin en gaar.

Kipfilet in bladerdeeg uit de combi-magnetron

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

Ingrediënten

voor 3 personen

6 nèt ontdooide vierkantjes bladerdeeg

2 kipfilets (± 250 g)

zout

peper

50 g Boursin met knoflook en groene kruiden

3 plakjes ontbijtspek

1 ei, losgeklopt met 1 theelepel water

Bereiding

Verwarm de combi-magnetron voor op 220°C, zonder de magnetronfunctie erbij in te schakelen.

Leg de bladerdeeglapjes uit en rol drie ervan in de lengte en breedte iets uit.

Snijd het smallere uiteinde van de kipfilets af; deze twee samen zijn ongeveer even zwaar als elk overblijvend stuk.

Bestrooi de stukken kip met zout en peper en leg ze op de drie niet uitgerolde vierkantjes; de twee puntstukjes van de kipfilets tellen voor één.

'Verberg' de Boursin ertussen en dek af met de plakjes spek..

Maak de niet belegde randen van het bladerdeeg nat met water, drapeer de uitgerolde lapjes erover en druk het deeg met de tanden van een vork stevig op elkaar. Doop de vork even in bloem, om plakken te voorkomen.

Snijd de randen met een scherp bij, gebruik de afsnijdsels voor de garnering.

Leg de pakketjes op bakpapier, bestrijk de bovenkant met ei en bak ze op 220°C en ± 225 Watt in 15-18 minuten goudbruin.

Laat ze in de combi-magnetron met open ovendeur 7-10 minuten nagaren

Kippenbouten uit de oven

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

Ingrediënten

4 kippenbouten
2 eetlepels olijfolie traditioneel
4 teentjes knoflook, gepeld
1 citroen, in plakjes
peper
zout
1 zak familieslamix à 400 g
1 bakje (eko) cherry tomaten à 250 g, in vieren
6 eetlepels slasaus

Bereiding

Was de kippenbouten onder koud water en droog ze met keukenpapier.
Wrijf ze in met de olie en leg ze in een met een bakmatje beklede braadslede.
Verdeel de in plakjes gesneden knoflook en de citroen ertussen en bestrooi ze met peper en zout naar smaak.
Braad de kippenbouten in een voorverwarmde oven (220 °C) in ± 40-50 minuten bruin en gaar.
Bestrijk ze tussentijds een keer met het bakvet.
Schep vlak voordat de kip gaar is de slasaus met de tomaat en de slasaus door elkaar.
Serveer de kip met de sla.
Lekker met frieten en fritessaus.

Wijnadvies: Tanguero, rosé, Argentinië

Kippenlevertjes met jonge bladsla met appel en croutons

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Kip
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

350 g kippenlevertjes
zout
30 g boter
50 g magere spekreepjes
peper
2 zakken jonge bladsla à 80 g
2 appels, geschild en in dunne partjes
1 potje dressing knoflook-bieslook à 90 g
1 zakje salata croutons italiaans à 100 g (remia)

Bereiding

Maak de kippenlevertjes schoon.
Breng water met zout aan de kook en kook de levertjes ± 1 minuut.
Giet ze af, laat ze uitlekken en dep ze droog met keukenpapier.
Verhit ½ eetlepel van de boter in een koekenpan met antiaanbaklaag en bak de spekjes knapperig uit.
Scheep ze uit de pan en laat ze op keukenpapier uitlekken.
Voeg de rest van de boter aan het bakvet toe en bak de kippenlevertjes in ± 4 minuten rondom bruin en gaar.
Bestrooi ze met peper en zout naar smaak.
Scheep intussen de sla met de appel en de dressing door elkaar.
Strooi de croutons erover.
Strooi de uitgebakken spekjes over de kippenlevertjes en serveer met de salade.

Wijnadvies: Machon, rood, Frankrijk

Kir

Menugang Drank
Keuken -
Bron

Soort -
Type Koude drank

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor 1 persoon

1/3 crème de cassis

2/3 witte bourgogne, gekoeld

Bereiding

Beide dranken in een groot ballonglas door elkaar roeren en keol serveren.

Info: Deze drank is vernoemd naar een voormalige burgemeester van Dyon, die zich bijzonder heeft ingezet voor roem van de bourgognes: de beroemde kanunnik Kir die op hoge leeftijd in 1968 overleed. Het is een uitstekend aperetief voor een goed diner waarbij men ook van de wijnen wil genieten. Tegenwoordig is Kir kant-en-klaar in de handel. U moet ze dan zeer koel drinken.

Koe lo yuk

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

Ingrediënten

500 g hamlappen
2 eetlepels sherry
zout, peper
2 gesplitste eieren
2 eetlepels maïzena
2 eetlepels bloem
1 winterwortel
2 uien
2 teentjes knoflook
100 g champignons
1 rode paprika
1 prei
olie
1 ring ananas
1 dl ketjap
4 dl appelazijn
1 eetlepel sojasaus
2 eetlepels maïzena
2 eetlepels suiker

Bereiding

Snijd het vlees in blokjes, schep die met zout, peper en de sherry om en zet dit even in koelkast.
Roer de eidooier met de maïzena en de bloem los en laat dit ± 30 minuten rusten.
Verwarm de olie tot 180°C.
Dep de blokjes vlees droog.
Klop de eiwitten stijf en spatel ze door de eidooier-bloemmassa.
Dompel de blokjes vlees in het deeg, frituur ze in gedeelten en laat ze op keukenpapier uitlekken.
Snijd de wortel in plakjes, snipper de ui en de knoflook, halveer de champignons, snijd de paprika in blokjes en de prei in ringetjes.
Verhit wat olie in een wok en fruit de ui en de knoflook.
Voeg de rest van de groenten toe en roerbak alles ± 5 minuten.
Snijd de ananas fijn en voeg die toe.
Meng in een steelpan de ketjap, azijn, sojasaus en maïzena door elkaar en laat het warm worden en bind.
Los de suiker erin op en roer dit samen met het vlees in de wok.
Laat het nog even goed warm worden en dien het dan op met witte rijst.

Kokos-samosa's

Menugang Hapje	Soort -	Snel	Nee
Keuken -	Type Gebak	Slank	Nee
Bron AllerHande april 2000		Sterren	

Ingrediënten

½ pak fillobladerdeeg (pak à 225 g, diepvries)

3 eetlepels gele rozijnen

1 dl melk

50 g basterdsuiker

60 g gemalen kokos

2/3 theelepel gemalen kardemom

40 g roomboter

Bereiding

(Fillobladerdeeg ca. 2 uur van te voren volgens gebruiksaanwijzing laten ontdooien.)

Rozijnen in stukjes snijden.

Melk met suiker en kokos in kleine steelpan aan de kook brengen.

Op laag vuur sudderen tot melk opgenomen is; regelmatig roeren.

Van vuur af rozijnen en kardemom erdoor roeren en mengsel laten afkoelen.

Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4.

Bakplaat dun invetten met boter.

Rest van boter smelten.

Vellen fillodeeg elk in 3 lange repen snijden en meteen bestrijken met boter.

Aan onderkant van elke deegreep 1/15 deel van kokosmengsel scheppen.

Deegrepen diagonaal om en om opvouwen tot driehoekige pakketjes.

Bestrijken met rest van boter en in midden van oven in ca. 12 minuten goudbruin en knapperig bakken.

Komkommer-kruidensaus

Menugang Bijgerecht	Soort -	Snel	Ja
Keuken Frans	Type Saus	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

½ komkommer
4 eetlepels slagroom
2 theelepels citroensap
1 teentje knoflook, uitgeperst
1 fijngesneden ui
2 theelepels fijngehakte kappertjes
1 theelepel paprikapoeder
1 mespunt cayennepeper
4 eetlepels gemengde, fijngehakte kruiden (peterselie, dragon, bieslook, citroenmelisse)

Bereiding

De komkommer in de mengbeker pureren, de slagroom, citroensap, knoflook en ui erdoor roeren.
De resterende er ook doorroeren.
De saus bij gestoofde vis serveren.

Kruidige spinazie met kikkererwten

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Peulvruchten	Slank	Ja
Bron	AllerHande april 2000			Sterren	

Ingrediënten

3 bosuitjes
½ blikje kikkererwten (à 400 g)
3 eetlepels (olijf)olie
1 teentje knoflook
1 theelepel geelwortel (kurkuma)
2 zakken panklare spinazie (à 300 g)
2 theelepels tomatenpuree
zout
(versgemalen) peper
enkele druppels citroensap
1 theelepel gemalen komijn (djinten)

Bereiding

Bosuitjes schoonmaken en in dunne ringetjes snijden.
In zeef kikkererwten laten uitlekken.
In (braad)pan 2 eetlepels olie verhitten.
Bosui ca. 3 minuten zachtjes bakken.
Knoflook pellen en erboven uitpersen.
Komijn en geelwortel erdoor roeren.
Spinazie toevoegen en op laag vuur al omscheppend in ca. 2 minuten laten slinken.
Rest van olie, tomatenpuree en kikkererwten erdoor roeren en nog ca. 5 minuten zachtjes meestoven.
Op smaak brengen met zout, peper en citroensap.

Kwark drie-in-de-pan

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

Ingrediënten

225 g kwark
80 g havermout
½ dl melk
iets zout
2 eieren
60 g basterdsuiker
citroensap
boter

Bereiding

Vermeng de kwark met de havermout, melk en iets zout.
Roer de eierdooiers met de suiker en de citroenrasp schuimig.
Meng ze door de kwark.
Schep er daarna de stijfgeslagen eiwitten door en bak er in hete boter in de koekenpan drie-in-het-pannetjes van.
Giet er vruchtencompôte bij.

Kwarkflammerie

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Mona			Sterren	

Ingrediënten

4 eieren
100 g suiker
225 g kwark
1 dl melk
6 blaadjes gelatine
100 g vruchtenmoes
1 eetlepel kirsch
enkele biaggareaux

Bereiding

Roer de dooiers met de suiker schuimig.
Vermeng de kwark met de melk en roer ze door de dooiermassa.
Los de in koud water geweekte, goed uitgeknepen blaadjes gelatine in iets warme melk op en meng dit door het kwarkmengsel, tezamen met het vruchtenmoes en de kirsch.
Schep er tot slot de stijfgeslagen eiwitten door.
Vul er beboterde puddingvormpjes mee.
Laat ze koud worden en garneer de puddinkjes na het storten met enkele biggareaux.

Kwarksoufflé

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

Ingrediënten

100 g boter
1 pakje vanillesuiker
3 eieren
225 g kwark
1½ theelepel kaneel
poedersuiker

Bereiding

Roer de boter met de vanillesuiker, suiker en de dooiers schuimig.
Voeg daarna de kwark en kaneel toe en schep er tenslotte voorzichtig de stijfgeslagen eiwitten door.
Doe de massa in een beboterde vuurvaste schotel en zet hem ongeveer 40 minuten in een hete oven (ca. 200 C.)
Bestrooi hem met poedersuiker en geef er desgewenst puddingsaus bij.

Lamb chops

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Engels	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

2 lamskoteletten

60 g boter

peper

rozemarijn

1 papelepel bloem

¾ l bouillon

1 glaasje witte wijn

1 papelepel tomatenpuree

15 kleine uitjes

aardappelen

Bereiding

Bak de koteletten in de boter aan beide kanten bruin.

Strooi er peper en bloem over en bak ze nog even, zodat de bloem iets kleurt.

Voeg de bouillon en de wijn toe, roer en doe er dan de tomatenpuree, de rozemarijn en de uitjes bij.

Roer weer en voeg tenslotte blokjes rauwe aardappel toe.

Laat het geheel met het deksel op de pan zachtjes gaar worden.

Lamscurry 1

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

Ingrediënten

600 g lamsvlees
1 grote aardappel (± 150 g)
1 grote ui
2 teentjes knoflook
3 eetlepels (zonnebloem)olie
3 theelepels Kerrie Djawa (30 g, Conimex)
1 zakje santen (30 g, Conimex)
1½ dl volle yoghurt
1 kruidenbouillontablet
zout
peper
500 g panklare broccoliroosjes

Bereiding

Snijd het vlees in stukken.
Schil de aardappel, was hem en snijd hem in stukken.
Pel de ui en de knoflook en snipper ze fijn.
Verhit de olie in een braadpan, braad het vlees al omscheppend ± 5 minuten en schep het dan op een bord.
Fruit de ui ± 2 minuten in het achtergebleven bakvet.
Voeg de knoflook en de Kerrie Djawa toe en bak het ± 2 minuten.
Voeg de santen, de yoghurt (op kamertemperatuur) en de aardappel toe, verkruimel het bouillontablet erboven en voeg het vlees weer toe.
Laat de lamscurry afgedekt in ± 30 minuten gaar stoven.
Breng op smaak met zout en peper.
Kook de broccoli in ruim kokend water met zout in ± 5 minuten beetgaar en laat uitlekken.
Maak op een schaal een broccolirand en schep de lamscurry er middenin.

Lamscurry 2

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vlees
Type -

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 ui
3 teentjes knoflook
1 dikke plak (lams)ham (± 100 g)
600 g lamsboutschijven
25 g boter
½ blikje tomaatblokjes (netto 500 g)
2 theelepels tijm
1 theelepel gemalen piment
1 theelepel kaneelpoeder
zout
peper
½ kippenbouillontablet
30 g santen (zakje, Conimex)
3 eetlepels crème fraîche
2 takjes peterselie
1 eetlepel citroensap

Bereiding

Pel en snipper de ui en de knoflook.

Snijd de ham en het lamsvlees in blokjes.

Verhit de boter in een (braad)pan en fruit de ui en de knoflook in ± 2 minuten zachtjes glazig.

Roer er de ham, de tomaatblokjes, de tijm, de piment, het kaneelpoeder, zout en peper door en bak alles afgedekt zachtjes ± 3 minuten.

Voeg het lamsvlees toe en bak het ± 5 minuten zachtjes mee.

Verkruimel er het bouillontablet boven en roer er 2 dl water, de santen en de crème fraîche door.

Breng het al roerend aan de kook en stoof het lamsvlees in ± 30 minuten zachtjes gaar.

Roer het citroensap erdoor en breng op smaak met zout en peper.

Bestrooi met fijngeknipte peterselie.

Lamscurry 3

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

Ingrediënten

600 g lamslappen in grote dobbelstenen

zout

bloem

75 g boter

1 grote gesnipperde ui

3 theelepels kerrie

1 theelepel gemberpoeder

1 theelepel fijngewreven korianderzaadjes

1 gesnipperde zure appel

1 bekertje Bulgaarse yoghurt

Bereiding

Bestrooi het vlees met zout en bloem.

Verhit de boter in een braadpan en bak hierin de stukken vlees even aan alle kanten aan.

Matig het vuur en voeg de uisnippers, kerrie, gemberpoeder, koriander en appelsnippers toe.

Laat het geheel onder goed omschudden even bakken en giet er dan 1 dl heet water bij.

Laat de curry met het deksel op de pan 2-3 uur stoven.

Voeg een kwartier voor het einde van de stooftijd de licht voorgewarmde yoghurt toe en roer goed door.

Lamscurry 4

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vlees
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

500 g lamslappen

1 grote ui

1 teentje knoflook

60 g boter

zout

peper

1 afgestreken eetlepel kerrie

1 appel

1 dl bouillon

2 eetlepels yoghurt

citroensap

Bereiding

Snijd het vlees in dobbelstenen in wrijf het in met zout, peper en citroensap.

Snipper de ui, de knoflook en de appel en fruit ze met de kerrie tot alles goudgeel is.

Voeg het vlees toe en laat alles samen zachtjes verder fruiten tot het vlees kleur heeft.

Voeg de bouillon toe en laat het geheel met het deksel op de pan ± 2 uur sudderen.

Voeg er dan de yoghurt bij en laat nog eens 20 minuten stoven.

Serveer met pilavrijst.

Lamscurry 6

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

Ingrediënten

2 teentjes knoflook

½ citroen

500 g lamsbout

2 eetlepels zonnebloemolie

1 zakje Tikka Masala Curry Base (80 g, Patak's)

2 pakjes Creamy Coconut (á 200 ml, Blue Dragon)

1 zakje garneramandelen (Baukje)

1 bosui

Bereiding

Pel de knoflook.

Pers de citroen uit.

Snijd de lamsbout in stukken.

Verhit de olie in een braadpan en bak het vlees in ± 4 minuten aan.

Voeg het citroensap, de Tikka Masala en 1 dl warm water toe, pers de knoflook erboven uit en stoof het vlees afgedekt op laag vuur in ± 35 minuten gaar.

Voeg de laatste 15 minuten de kokoscrème toe en breng eventueel op smaak met zout.

Rooster de amandelen in een droge koekenpan goudbruin en garner de lamscurry met de amandelen en met reepjes bosui.

Tip: Bij deze pittige curry smaakt een bijgerecht van door gekookte witte rijst geschepte mangoblokjes, komkommerblokjes, koriander en Bulgaarse yoghurt lekker fris.

Lamsgehaktballen 1

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

Ingrediënten

500 g lamsgehakt

1 ei

2 eetlepels gehakte koriander

1 eetlepel gehakte muntbladeren

2 geperste tenen knoflook

½ gesnipperde ui

1½ eetlepel paprikapoeder

½ theelepel gemalen zwarte peper

4 eetlepels paneermeel

2 theelepels tijm

2 theelepels dragon

5 theelepels cayennepoeder

Bereiding

Kneed alles goed tot een egale massa.

U kunt er grote of kleine ballen van vormen en die braden, maar u kunt er ook spiesjes van maken en die op de barbecue of onder de grill roosteren.

Lamsgehaktballen 2

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

Ingrediënten

600 g lamsgehakt

1 ei

2 eetlepels gehakte koriander

1 eetlepel gehakte muntbladeren

2 geperste tenen knoflook

½ gesnipperde ui

¾ eetlepel paprikapoeder

½ theelepel gemalen zwarte peper

4 eetlepels paneermeel

1 theelepel tijm

¾ theelepel dragon

3 eetlepels gehakte, rijpe olijven

3½ theelepel cayennepoeder

Bereiding

Kneed alles goed tot een egale massa.

U kunt er grote of kleine ballen van vormen en die braden, maar u kunt er ook spiesjes van maken en die op de barbecue of onder de grill roosteren.

Lamsgehaktbrood met appel en havervlokken

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 kg (mager) lamsgehakt
100 g havervlokken
1 fijngesneden middelgrote ui
1 geschilde, ontpitte en kleingesneden kleine zure appel
2 geschrapte en fijngeraspte middelgrote wortelen
1¼ dl melk of cider
2 losgeklopte eieren
1 theelepel zout
1/3 theelepel zwarte peper
1/3 theelepel gedroogde rozemarijn
1/3 theelepel gedroogde tijm
1/3 theelepel gedroogde salie

Bereiding

Verwarm de oven voor op 190°C.
Vermeng alle ingrediënten in een grote schaal en doe de massa over in een ingevette cakevorm.
Bak het gehaktbrood in een open schaal 50-55 minuten of tot het van de rand van de vorm loslaat.
Neem het brood uit de vorm en giet het vrijgekomen vet in een bakje.
Laat het brood voor het aansnijden 10 minuten rusten.

Lamsjus

Menugang	Bijgerecht	Soort Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type Saus	Slank	Nee
Bron			Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Zet 2½ kg lamsbotten in roomboter aan.

Voeg 500 g bouquet, aangevuld met 1 dwars doorgesneden en ongepelde bol knoflook, 10 jeneverbessen, 1 takje tijm en 1 takje rozemarijn toe en bak die even mee.

Blus af met ½ l rode wijn en voeg zoveel water toe dat de botten onder staan.

Breng aan de kook, schuim af en laat minstens 4 uur trekken.

Zeef de lamsjus door een fijne zeef en kook tot 3/4 in.

Neem 2 dl van deze lamsjus, monteer met een paar klontjes boter en breng op smaak met peper en zout.

U kunt een flinke hoeveelheid maken.

Vries de rest van de lamsjus in porties in. In de vriezer blijft de jus minstens 1 jaar goed.

Lamskoteletjes Dijon

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

Ingrediënten

4 lamskoteletten
1 in tweeën gesneden citroen
knoflookpoeder
versgemalen zwarte peper
1 kop versgehakte peterselie
1/3 kop Dijon-mosterd
1½ eetlepel paneermeel
schijfjes citroen en limoen

Bereiding

Wrijf de koteletten in met de citroen en bestrooi ze met knoflookpoeder en peper.
Meng de peterselie, de mosterd en het paneermeel en bedek het vlees hier rondom mee.
Leg de koteletten in een ovenschotel zonder deksel en bak ze in ± 20 minuten in een warme oven (180°C) gaar.
Garneer met partjes citroen en limoen.

Lamskoteletjes met bonenfricassée

Menugang Bijgerecht	Soort Vlees	Snel	Nee
Keuken -	Type Groente	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

100 g haricots verts

zout

1 uitje

100 g mager ontbijtspek

½ blikje kidneybonen (200 g)

1 potje tuinbonen

½ theelepel gedroogd bonekruid

50 g boter

versgemalen peper

12 lamskoteletjes

Bereiding

Maak de haricots verts schoon en blancheer ze ± 4 minuten in kokend water met zout.

Snijdt het uitje in maanvormige plakjes en het ontbijtspek in reepjes.

Doe de kidneybonen, de tuinbonen, de geblancheerde haricots verts en het bonekruid bij elkaar in een pan.

Verhit de boter in een koekenpan, fruit de ui en het spek ± 1 minuut en doe ze (zonder de boter) bij de bonen in de pan.

Breng dit aan de kook en op smaak met zout en peper.

Houd de bonen warm tot de koteletjes klaar zijn.

Wrijf de koteletjes in met zout en peper en bak ze aan iedere kant ± 3 minuten in de boter van het uispekmengsel bruin.

Schep de bonenfricassée met een schuimspaan op de borden en leg de koteletjes erop.

Lekker met gekookte krieltjes.

Lamskoteletjes met gekonfijte uitjes

Menugang Bijgerecht	Soort Vlees	Snel	Nee
Keuken -	Type Groente	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

100 g verse zilveruitjes (of 125 g zeer kleine sjalotjes)

3 dl rode wijn

2 cl rode grenadinesiroop

1 kruidnagel

1 laurierblaadje

1 dl runderfond

50 g boter

12 lamskoteletjes

zout

versgemalen peper

Bereiding

Maak de zilveruitjes schoon, breng ze met 2 dl wijn, de grenadine, de kruidnagel en het laurierblaadje aan de kook en laat ze op zeer laag vuur ½ uur trekken.

Kook de rest van de wijn samen met de runderfond tot de helft in.

Verhit de boter in een koekenpan.

Wrijf de koteletjes in met zout en peper, en bak ze op hoog vuur aan iedere kant 3 minuten aan.

Neem ze uit de pan en houd ze warm.

Giet de boter uit de pan, voeg het ingekookte wijn-fondmengsel toe en roer de aanbaksels los.

Verdeel de lamskoteletjes en de uitjes over 4 borden en schenk de saus erover.

Lekker met Basmatirijst en groene kool met wat room erdoor.

Lamskoteletjes met komkommer-knoflooksaus

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

Ingrediënten

voor 2 personen

½ komkommer

1 ui

1 takje rozemarijn

2 eetlepels (olijf)olie

4 lamskoteletjes

zout, (versgemalen) zwarte peper

2 teentjes knoflook

½ vleesbouillontablet

2 theelepels maïzena

10 sprietjes bieslook

aluminiumfolie

Bereiding

Schil de komkommer, halveer hem in de lengte, verwijder de zaadjes en snijd hem in heel kleine blokjes.

Pel de ui en snipper hem heel fijn.

Ris boven kopje de rozemarijnnaaldjes van het takje en knip ze fijn.

Verwarm drie borden voor.

Verhit in een koekenpan de olie.

Bak de lamskoteletjes in ca 8 minuten bruin en van binnen rosé,

Keer ze halverwege.

Bestrooi ze met zout en peper.

Leg ze op een warm bord en houd ze onder aluminiumfolie warm.

Pel de knoflook en pers ze boven het bakvet uit.

Voeg de ui, komkommer en rozemarijn toe en bak ze al omscheppend ca 2 minuten zachtjes.

Verkruimel het bouillontablet erboven.

Roer in een kopje de maïzena met 1 dl koud water glad.

Voeg dit al roerend aan het komkommersmengsel toe en blijf roeren tot een licht gebonden saus ontstaat.

Breng die op smaak met zout en peper.

Leg de lamskoteletjes op twee borden en schep er de saus over.

Knip de bieslook erboven fijn.

Serveer met gebakken krielaardappeltjes en tomatensla.

Lamskoteletjes met rozemarijn

Menugang Bijgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vlees
Type -

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor 2 personen

½ ui

4 lamskoteletjes

zout

peper

½ eetlepel rozemarijnnaaldjes

25 g kruidenboter

Bereiding

Pel de ui en snijd hem in ringen.

Bestrooi de lamskoteletjes met zout, peper en rozemarijn.

Verhit de kruidenboter in een koekenpan en bak de koteletjes in ± 15 minuten goudbruin en gaar; keer ze regelmatig.

Bak de uiringen de laatste 5 minuten mee.

Leg de lamskoteletjes op 2 borden en verdeel de uiringen erover.

Serveer met tomatenrijst met kaas en sperziebonen.

Lamskoteletjes met rozemarijn en tomaat

Menugang Bijgerecht	Soort Vlees	Snel	Ja
Keuken -	Type Groente	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

400 g vleestomaten
2 knoflookteentjes
2 takjes rozemarijn
12 lamskoteletjes
zout, versgemalen peper
3-4 eetlepels olijfolie

Bereiding

Ontvel de tomaten, snijd ze in achten en verwijder de zaadjes.
Hak 1 knoflookteentje fijn en plet het andere met een mes.
Haal de rozemarijnaaldjes van 1 takje.
Wrijf de lamskoteletjes in met zout en peper.
Verhit 3 eetlepels olijfolie in een grote koekenpan, fruit de geplette knoflookteen even aan en voeg het takje rozemarijn toe.
Bak de lamskoteletjes hierin om en om in ± 6 minuten bruin.
Neem ze uit de pan en houd ze warm.
Neem het takje rozemarijn en de geplette knoflookteen uit de pan.
Voeg zo nodig wat olijfolie toe en bak de fijngehakte knoflookteen en de rozemarijnaaldjes even aan.
Voeg de tomaatpartjes toe en bak ze ± 2 minuten.
Breng op smaak met zout en peper en serveer met de lamskoteletjes.
Lekker met aardappelgratin of aardappelpuree waar u fijngehakte olijven door roert.

Lamskoteletten

Menugang Bijgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vis
Type -

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Bereiding

Verwarm de oven voor op 180°C.

Laat de koteletjes (racks) aan elkaar zitten en wrijf ze in met zout, peper, tijm, rozemarijn en knoflook uit de pers.

Bak de koteletjes in olijfolie om en om bruin en zet ze daarna nog 10 minuten in de oven.

Laat ze op een warme plaats 10 minuten rusten.

Snijd ze dan los en serveer ze met lamsjus.

Lamskoteletten in vermoutmarinade

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

Ingrediënten

8 lamskoteletten á 100 g
4 eetlepels olijfolie
1 eetlepel witte vermout
zout
versgemalen zwarte peper
1 takje marjolein
1 takje tijm
1 koffielepel rozemarijn
30 g reuzel
1 limoen

Bereiding

Meng de olijfolie, de vermout, zout, peper, de tijm, de marjolein en de gehakte rozemarijn.
Bestrijk er het vlees mee en laat dit in de koelkast 1 nacht trekken.
Bak het vlees aan beide kanten bruin in de reuzel en laat het aan iedere kant nog 2 minuten verder bakken.
Serveer het vlees met de limoenpartjes, pasta zoals spaghetti of tagliatelle, kruidenboter en verse peultjes.
Versier de schotel met enkele blaadjes munt.

Lamskoteletten met komkommer-muntsaus

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

Ingrediënten

voor 2 personen

½ komkommer

zout

½ zakje verse munt (á 15 g)

1 eetlepel azijn

1 bekertje zure room (125 ml)

peper

1 teentje knoflook

4 dubbele lamskoteletten

2 eetlepels (olijf)olie

Bereiding

Schil de komkommer, halveer hem in de lengte, verwijder de pitjes en rasp hem boven een zeef grof.

Bestrooi met zout en laat ± 10 minuten staan.

Houd 4 toefjes munt apart voor de garnering, neem de rest van de muntblaadjes van de takjes en knip ze in een kopje heel fijn.

Druk met de bolle kant van een eetlepel zoveel mogelijk vocht uit de komkommer.

Roer in een schaaltje de komkommer, de munt, de azijn en de zure room tot een saus en breng die op smaak met zout en peper.

Zet de saus tot gebruik afgedekt in de koelkast.

Verwarm de grill voor op de hoogste stand.

Pel de knoflook, pers die boven een kommetje uit en roer de olie erdoor.

Besprenkel de lamskoteletten aan beide kanten met de knoflookolie en leg ze op het grillrooster.

Schuif het rooster met een lekbak eronder ± 10 cm onder de hete grill. Grill de lamskoteletten in ± 10 minuten gaar en bruin; keer halverwege.

Leg de lamskoteletten op twee borden en schep de komkommer-muntsaus erover.

Garneer met toefjes munt.

Serveer er gesmoorde koolrabi en een salade van krielaardappeltjes bij.

Lamskoteletten op groenten

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

Ingrediënten

1 aubergine (± 400 g)
zout
1 winterpeen
2 takjes verse munt
1 eetlepel kruidenmix voor lamsvlees
6 eetlepels olijfolie
8 enkel lamskoteletten
½ theelepel gedroogde tijm
1 theelepel gedroogde oregano

Bereiding

Verwarm de oven voor op de grillstand.
Was de aubergine en snijd hem in de lengte in repen van ± 1 cm dik.
Bestrooi de repen met zout en laat ze 10 minuten in een vergiet uitlekken.
Spoel de aubergine af en dep hem met keukenpapier droog.
Was de winterpeen en snijd hem, met de dunschiller, in lange linten van ± 1 cm breed.
Was de munt en hak hem fijn.
Roer de munt en de kruidenmix door 3 eetlepels olijfolie en smeer de lamskoteletten met het kruidenmengsel in.
Grill de koteletten in ± 6 minuten gaar.
Keer ze halverwege de grilltijd.
Verhit intussen 2 eetlepels olijfolie in een koekenpan of wok en bak de auberginerepen met de wortellinten in ± 5 minuten gaar.
Schep de tijm en de oregano door de groenten.
Verdeel de groenten over een schaal en leg de lamskoteletten erop.

Lamslappen

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

Ingrediënten

400 g lamslappen

± 100 g boter

½ kleine ui

1 tomaat of ½ eetlepel tomatenpuree

Bereiding

Zout de lappen en laat het zout 10 minuten intrekken.

Laat de boter bruin worden, schroei de lappen hierin dicht en bak ze aan weerskanten goudbruin.

Bak op het laatst de kleingesneden ui mee.

voeg de gesneden tomaat of de tomatenpuree toe en doe er zoveel water bij dat al het bezinksel juist oplost.

Laat het al roerend aan de kook komen en stoof het vlees, onder nu en dan keren, op laag vuur in 30-45 minuten zachtjes gaar.

Schenk zo nodig wat water bij de jus en breng de jus weer aan de kook.

Variatietip: Pittige lamslappen

Vervang de tomaten(puree) door 1 theelepel kerrie en desgewenst 1 mespunt gemberpoeder en strooi dit met het zout op de lappen.

Voeg aan de jus 1 theelepel gemalen kokos toe.

Lamspilav

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

Ingrediënten

450 g lamsbout in dobbelstenen
1 grote gesnipperde ui
1 teentje knoflook uit de knijper
200 g gewelde abrikozen in kwarten
350 g basmatirijst
1 eetlepel sultana rozijnen
1 mespunt gedroogde majoraan
2 verkruimelde runderbouillontabletten
45 g grofgehakte walnoten
2 eetlepels gepelde pistachenoten

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200°C.
Verhit de boter in een braadpan en schroei het vlees snel dicht.
Zet het vuur dan wat lager, voeg de ui en de knoflook toe en schep om.
Voeg de rijst toe en bak die ± 1 minuut mee.
Voeg de abrikozen, de rozijnen en 9 dl water toe en schep om.
Voeg de majoraan en de bouillontabletten toe en schep weer om.
Doe het geheel over in ovenschaal en zet die afgedekt 30 minuten in de oven.
Schep er 5 minuten voor het einde van de oventijd de noten door.

Lamsschotel met witte bonen gestoofd in Franse wijn

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

Ingrediënten

1 grote ui
3 teentjes knoflook
2 stengels bleekselderij
± 200 g winterwortel
500 g lamsboutschijven
zout, peper
3 eetlepels (olijf)olie
1 takje rozemarijn
1 takje tijm
2 dl Franse droge rode wijn
2 theelepels kruidenbouillonpoeder
1 potje witte bonen (netto 360 g)

Bereiding

Pel en snipper de ui.
Pel de knoflook en snijd ze in plakjes.
Maak de bleekselderij en de wortel schoon, was ze en snijd ze in blokjes.
Snijd het vlees in grove stukken en bestrooi met zout en peper.
Verhit de olie in een braadpan en bak het vlees al omscheppend in ± 5 minuten rondom bruin.
Bak de ui en de knoflook ± 2 minuten zachtjes mee.
Voeg de bleekselderij en de wortel toe en bak ze al omscheppend ± 1 minuut mee.
Ris de rozemarijnaanaldjes en de tijmblaadjes boven ee kopje van de takjes.
Voeg de wijn, het bouillonpoeder, de rozemarijn en de tijm aan vlees toe en stoof het vlees afgedekt in ± 1 uur gaar.
Spoel de bonen in een zeef onder koud stromend water af en laat ze goed uitlekken.
Roer de bonen door het vlees en warm het geheel nog ± 10 minuten zachtjes door.
Breng op smaak met zout en peper en serveer met stokbrood.

Lamsschouder met kruiden

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

Ingrediënten

1 lamsschouder van 900 g
2-3 eetlepels olie of boter
3 tenen knoflook
4 eetlepels Pastis (Pernod, Ricard)
2 tomaten
1 glas droge witte wijn
zout
peper
1 eetlepel fijngeknipte tijm
1 eetlepel fijngeknipte dragon
1 eetlepel fijngeknipte kervel

Bereiding

Braad het vlees in zijn geheel in de hete olie of boter aan (of, zonder bot, in blokken van elk ± 50 g).
Neem het vlees, zodra het aan alle kanten is aangebraden uit de pan en leg het op een schaal.
Pel de tenen knoflook en snijd ze in repen.
Blancheer de knoflook even in kokend water, laat ze uitlekken, dep ze droog en doe ze in de nog hete braadpan over.
Leg het vlees terug in de braadpan, verwarm het op laag vuur en schenk de pastis bij het vlees.
Was en droog de tomaten, snijd ze in stukken en voeg ze met de wijn aan het vlees toe.
Breng alles op smaak met zout en peper.
Zet de pan in een op 170°C voorverwarmde oven en laat het vlees in ± 35 minuten gaar worden.
Voeg aan het eind van de bereidingstijd de fijngeknipte tuinkruiden toe en serveer direct.

Lamsstoofschotel met krieltjes en peultjes

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

Ingrediënten

voor 2 personen

2 sjalotjes
50 g peultjes
300 g lamsbout zonder been
25 g boter
1 theelepel kerriepoeder
zout, peper
1 zakje wortelballetjes á 100 g
½ zakje mini-krieltjes á 450 g
1 theelepel (verse) rozemarijnnaaldjes
1 dl witbier

Bereiding

Pel de sjalotjes en snijd ze in vieren.
Was de peultjes en haal ze af.
Snijd het vlees in niet te kleine blokjes.
Verhit de boter in een braadpan, roer het kerriepoeder door het bakvet en bak het vlees rondom bruin.
Strooi er zout en peper over.
Voeg de sjalotjes, de peultjes, de wortelballetjes, de krieltjes en de rozemarijn toe en schenk het bier er langs de rand van de pan bij.
Breng het geheel aan de kook en stoof het vlees en de groenten afgedekt in 15-20 minuten zachtjes gaar.
Breng het gerecht op smaak met zout en peper.
Lekker met bruin stokbrood.

Lamstongetjes uit Ierland

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Iers	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 preien
2 uien
6 lamstongetjes
5 peperbolletjes
1 kruidenbultje (peterselie, tijm, laurier)
4-5 rapen
boter
8 pasteibakjes
3 dl room
2 eetlepels pitjesmosterd
1 eetlepel mosterd
4 eetlepels fijngehakte bieslook
peper
zout

Bereiding

Maak de prei schoon en pel de uien.
Snipper de uien en het preigroen.
Breng de lamstongetjes met de peperbolletjes, het kruidenbultje, de uisnippers en de prei aan de kook en laat ± 45 minuten koken.
Haal dan de lamstongetjes uit het vocht en pel ze zorgvuldig.
Zeef het kookvocht en bewaar het.
Maak de rapen schoon en snijd ze in partjes.
Snijd het preiwit in kleine ruitjes.
Kook de raapjes in licht gezouten water krokant gaar.
Smelt een klontje boter, stoof de preiruitjes en breng op smaak met peper en zout.
Zet de pasteibakjes 10 minuten in een voorverwarmde oven van 150°C.
Vul de bodem van de bakjes met preiruitjes en schik er raapjes op.
Snijd de lamstongetjes in plakjes en verdeel die over de 8 bakjes.
Laat 2½ dl van het tongvocht inkoken, voeg er de room bij en laat opnieuw 1 minuut inkoken.
Neem de saus van het vuur, meng er de mosterd door en breng op smaak met peper en zout.
Giet de saus in en rond de bakjes en bestrooi tenslotte met de fijngehakte bieslook.

Lamsvlees met rozijnen, gestoofd in Liefmans Goudenband

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

Ingrediënten

750 g ontbeende lamsbout (bijvoorbeeld Texels zuiglam)

1 ui

2 eetlepels tomatenpuree

3 teentjes knoflook

1 takje tijm

75 g rozijnen

4-5 eetlepels zonnebloemolie

1 dl runderbouillon

4 dl Liefmans Goudenband

2 eetlepels gehakte bieslook

versgemalen peper

zout

Bereiding

Week de rozijnen een paar uur in het bier.

Snijd de ontbeende lamsbout in blokjes en braad die in een braadpan in de hete zonnebloemolie aan tot ze goudbruin zijn.

Zet het vuur laag en voeg de fijngehakte ui, de gekneusde teentjes knoflook, de tomatenpuree, de tijm, de runderbouillon en de helft van het bier toe.

Meng alles goed door het vlees en laat het 1 uur zachtjes stoven.

Voeg een kwartier voor het einde van de stooftijd de geweekte rozijnen en de rest van het bier toe en laat nog door garen.

Voeg naar smaak peper en zout toe.

Haal het vlees uit de pan en houd het warm.

Laat het kookvocht nog wat inkoken en verwijder het takje tijm.

Doe het vlees terug in de saus en serveer ze samen op voorverwarmde borden.

Garneer met de fijngehakte bieslook.

Serveer met bijvoorbeeld (kastanje)puree, in boter gestoofde broccoli en/of witlof en drink er een licht gekoeld glas Liefmans Goudenband bij.

Lamsvlees met sinaasappel-muntsaus

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

Ingrediënten

voor 2 personen

2 plakken lamsbout

zout

peper

1 theelepel knoflookpasta

25 g boter

2 takjes munt

2 eetlepels sinaasappelmarmelade

1½ dl sinaasappelsap met vruchtvlees

allesbinder

Bereiding

Bestrooi het vlees met zout en peper en bestrijk het met de knoflook.

Verhit de boter in een koekenpan en bak de plakken lamsbout in ± 10 minuten aan beide kanten bruin en rosé.

Hak intussen de munt fijn (houd 2 toefjes achter).

Neem het vlees uit de pan en roer de marmelade en het sinaasappelsap door het bakvet.

Breng het aan de kook en bind de saus licht met allesbinder.

Roer de fijngehakte munt erdoor en breng de saus op smaak met zout en peper.

Leg het vlees op 2 borden en schenk de saus er gedeeltelijk over en omheen.

Garneer met toefjes munt.

Geef er gratineerde aardappelpuree met geitenkaas en veldsla bij.

Leidse kalfskotelet

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

Ingrediënten

4 kalfskoteletten
300 g uien
300 g wortelen
450 g aardappelen
1/4 liter witte wijn
peper
zout
3 eetlepels boter

Bereiding

Leg de in grove stukken gesneden aardappelen, de gesneden wortelen en de in ringen gesneden uien in de natgemaakte Römertopf.

Bestrooi ze met peper en zout en giet de helft van de wijn erover.

Leg het deksel op de schotel, zet hem in een koude oven, die op 225°C is ingesteld en smoor het groentemengsel bijna gaar.

Bak de koteletten in een pan in de hete boter snel aan beide kanten bruin, leg ze op de groenten en bestrooi ze met peper en zout.

Verwarm de resterende wijn en giet die over het vlees.

Sluit de schotel en smoor het gerecht in ± ½ uur verder gaar.

Lekkerbekje met fijne groentepuree

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Groente	Slank	Ja
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

1 schaal bloemkool-broccoli
1 schaal cherrytomaatjes (250 g)
1 zak bosuitjes
1 schaal aardappelpuree met boter (450 g)
25 g boter
2 x 200 g lekkerbekjes (2 schalen à 200 g)
ca. 6 eetlepels sladressing yoghurt (flesje à 450 ml)

Bereiding

Bloemkool en broccoli schoonmaken, in kleine roosjes verdelen en in ruim kokend water in ca. 7 minuten gaarkoken.

Tomaatjes halveren en bosuitjes in schuine stukjes snijden.

Gare groenten pureren met staafmixer en mengen met aardappelpuree.

Op smaak brengen met zout en peper. In pan op laag vuur warm houden.

Boter in koekenpan verhitten.

Hierin lekkerbekjes in 3 minuten aan beide kanten goudbruin bakken.

Tomaatjes, bosuitjes en dressing naar smaak mengen.

Puree over 4 borden verdelen, lekkerbekje erop leggen en salade ernaast scheppen.

Lekkerbekje met knoflook-limoensaus

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

Ingrediënten

1 teentje knoflook, gepeld
4 eetlepels mayonaise
3 eetlepels volle yoghurt
1 eetlepel limoensap
(versgemalen) peper
2 bakken C1000 gevulde aardappelen à 4 stuks
4 lekkerbekjes

Bereiding

Pers de knoflook boven de mayonaise uit en roer er met de yoghurt, het limoensap en peper naar smaak een sausje van.

Bereid de aardappelen volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Verwarm de lekkerbekjes volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Serveer de vis met de aardappelen en het sausje.

Serveertip: Lekker met salade van basis slamix (zak à 300 g) met sladressing naturel en plakjes hardgekookt ei.

Wijnadvies: Signos, Argentinië

Leverpâté

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

Ingrediënten

750 g varkenslever
250 g speklapjes
4 sneetjes oud brood zonder korst
3 eetlepels melk
1 schoongemaakte en geraspte ui
75 g zachte boter
1 eetlepel cognac
1 verkruid laurierblad
zout
peper
paneermeel

Bereiding

Draai de varkenslever en de speklapjes door een gehaktmolen of laat dit door de slager doen.
Week de sneetjes oud brood in de melk.
Vermeng het gemalen vlees met de geweekte sneetjes brood, de geraspte ui, de zachte boter, de cognac en het verkruidde laurierblad en roer alles goed dooreen tot een vrij smeùige massa.
Maak het pâtémengsel op smaak met wat zout en peper.
Beboter een pâté- of cakevorm en bestrooi hem met wat paneermeel.
Doe het pâtémengsel in de vorm en dek de vorm af met het deksel of met aluminiumfolie.
Kook de pâté ± 1 uur au bain marie (in een warm waterbad) tot hij gaar is.
Laat de pâté in de vorm afkoelen.
Serveer de leverpâté in plakken gesneden en geef er vers stokbrood bij.

Lintmacaroni met ansjovis en paprika

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

Ingrediënten

voor 2 personen

300 g groene lintmacaroni
3 eetlepels pijnboompitten
3 eetlepels olijfolie
2 uitgeperste teentjes knoflook
1 rood pepertje in ringetjes, zaadjes verwijderd
30 g fijngemaakte ansjovisfilets (blikje á 46 g)
1 rode paprika in lange reepjes
4 eetlepels fijngesneden peterselie
zout
versgemalen zwarte peper
± 1 theelepel citroensap

Bereiding

Kook de macaroni in ruim water volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar en laat uitlekken.
Rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan omscheppend goudbruin en stort ze op een bord.
Bak de knoflook en de peperringetjes ± 2 minuten zachtjes in de olie.
Voeg de ansjovisfilets en de paprika toe en bak ze omscheppend ± 3 minuten mee.
Schep de pijnboompitten en de peterselie erdoor en breng op smaak met zout, peper en citroensap.
Schud de saus met de lintmacaroni om en warm alles nog ± 1 minuut door.

Lintmacaroni met asperges en zalm

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

Ingrediënten

Bereiding

Leg de asperges 10 minuten in koud water, schil ze van de kop af naar beneden dun en snijd het droge stukje van de onder kant.

Kook de asperges onder water heel zachtjes 10-15 minuten en snijd ze in schuine stukken van 5 cm.

Kook de schillen mee.

Draai het vuur uit en laat de asperges zo nog 15-20 minuten staan.

Zeef het kookvocht, laat het inkoken tot ¼ l en bereid hiermee een zakje roomsaus, met 4 eetlepels (verse of diepvries) dille.

Kook lintmacaroni beetgaar, laat ze kort uitlekken en meng met de helft van de saus en 100 g verbrokkelde Gorgonzola.

Kwast 8 zalmforelmoten (600-800 g) met olijfolie in en bak ze aan beide kanten 2 minuten.

Lintmacaroni met gemengde vissaus

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

Ingrediënten

300 g eierlintmacaroni (Buitoni)
1 jonge prei
2 stengels bleekselderij
een paar worteltjes
2 eetlepels bakboter
250 g schelvisfilet
125 g zalmforefilet
125 g gekookte mosselen
75 g Noorse garnalen
½ pot visfond
1 dl droge witte wijn
1/8 l crème fraîche
zout
peper
paprikapoeder
dille
1 zakje Deense Mozzarella of geraspte, heel jonge kaas

Bereiding

Snijd de prei in ringen, de bleekselderij in boogjes en de worteltjes in reepjes en fruit ze in de boter.
Snijd de visfilet in mooie stukjes en schep die bij de groenten.
Voeg de fond toe, breng aan de kook en laat 15 minuten zachtjes koken.
Schep de groenten en de vis uit de pan en laat de bouillon met de wijn tot de helft inkoken.
Kook intussen de lintmacaroni in ruim kokend water met wat zout 9 minuten, laat op een zeef kort uitlekken, doe de pasta terug in de pan en schud om met een klontje boter of een lepel (olijf)olie.
Roer de crème fraîche bij de saus en laat die tot sauskonst inkoken.
Voeg de visstukjes, de groenten, mosselen en garnalen weer toe en laat nog 2 minuten zachtjes koken.
Breng op smaak met zout, peper, een snufje paprikapoeder en de dille.
Serveer met Mozzarella of jonge kaas.

Lintmacaroni met gerookte kip en zomergroenten

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

Ingrediënten

1 kleine courgette
100 g peultjes
8 kleine worteltjes
2 eetlepels boter
150 g gedopte tuinbonen (vers of diepvries)
1 borrelglas droge witte wijn
1 bakje Vooraf & toe
200 g gerookte kip
zout
versgemalen zwarte peper
elk 225 g gele en groene lintmacaroni
1 pastabouillonblokje
elk 2 eetlepels geknipte bieslook, kervel en dille

Bereiding

Halveer de courgette en snijd hem in plakken.
Haal de peultjes af en halveer ze.
Schrap de worteltjes en laat een stukje groen zitten.
Bak dit alles, samen met de tuinbonen, omscheppend 5 minuten in de hete boter.
Voeg dan de wijn toe en laat nog 5 minuten koken, zodat de groenten zacht worden.
Roer de Vooraf & toe erbij.
Snijd de kip in reepjes en voeg die toe.
Warm alles goed door en breng op smaak met zout en peper.
Kook de lintmacaroni in ruim water met het bouillonblokje beetgaar, giet af en houd ze warm.
Roer de kruiden door de saus.
Serveer de pasta en de saus apart.

Lintmacaroni met hazenpeper

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

Ingrediënten

voor het deeg

300 g bloem
3 eieren en 1 eierdooier
zout
1 eetlepel olie
bloem om uit te rollen

voor de hazenpeper

1 haas (of wild konijn)
¼ l chianti
3 takjes rozemarijn
1 ui
3 teentjes knoflook
1 stengel bleekselderij
1 grote wortel
½ dl olijfolie
3 blaadjes laurier
1 takje tijm
1 eetlepel jeneverbessen
zout
peper van de molen
1 blikje tomatenpuree
1 theelepel vleesextract
1 bosje peterselie
100 g geraspte Parmezaanse kaas

Bereiding

Verdeel de haas in stukken en leg die in een grote slakom.
Giet de wijn erop en laat onder af en toe omkeren samen met de rozemarijn 24 uur marineren.
Giet het vlees met de marinade door een zeef en bewaar de wijn.
Doe de stukken haas in een pan, bestrooi met zout en laat 10 minuten uitlekken met het deksel op de pan en op een zacht vuur.
Giet het vocht bij de marinade.
Pel de ui en de knoflook en hak ze fijn.
Snijd de selderij en de wortel in schijfjes.
Stoof de groenten in de olie, voeg de stukken haas toe en bak ze even aan.
Giet de marinade erbij en roer er de tomatenpuree door.
Kruid met de laurier, jeneverbessen, tijm en peper van de molen.
Leg het deksel op de pan en laat alles 2 uur zachtjes stoven.
Stort intussen de bloem op een werkvlak, maak een kuiltje middenin, breek de eieren erin, meng de eierdooier erdoor, voeg de olie en wat zout toe en kneed tot een soepel deeg.
Wikkel het in vershoudfolie en laat het in de koelkast 30 minuten rusten.

Lintmacaroni met hazenpeper

Rol het deeg dun uit en snijd de vellen in brede repen.

Bestrooi ze met bloem en laat ze rusten in een pastazeef.

Ontbeen de stukken haas, hak het vlees grof en doe het weer in de saus.

Breng op smaak met peper en zout en laat nog even stoven.

Voeg ½ kopje heet water en het vleesextract toe.

Kook de pappardelle al dente in water met een beetje zout, giet ze af en verdeel ze met wat kookwater in diepe borden.

Schep de hazenpeper op de pasta en bestrooi met Parmezaanse kaas en gehakte peterselie.

Lintmacaroni met oesterzwammen-saliesaus

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

Ingrediënten

voor 2 personen

150 g groene lintmacaroni
zout
peper
1 eetlepel olijfolie
1 gesnipperd sjalotje,
1 geperst teentje knoflook
100 g oesterzwammen, steeltjes verwijderd, hoedjes in reepjes
10 g verse salieblaadjes
¾ dl crème fraîche

Bereiding

Kook de pasta in ruim water met zout en ½ eetlepel olie volgens de gebruiksaanwijzing beetgaar en laat ze uitlekken.

Bak het sjalotje en de knoflook ± 5 minuten in ½ eetlepels olie.

Voeg de oesterzwammen toe en bak ze al omscheppend ± 2 minuten.

Voeg de salie en de crème fraîche toe.

Laat de saus iets inkoken en breng op smaak met zout en peper.

Schep de saus door de pasta.

Lekker met een salade van blaadjes spinazie, reepjes rosbeef, geroosterde pijnboompitten, flinters oude kaas, stukjes vruchtvlies van een citroen en 2 eetlepels olijfolie.

Lintmacaroni met rundvlees en prei

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

Ingrediënten

Bereiding

Bereid een gebakken en 15 minuten gestoofd mengsel van 400 g 'stroganoffgemarineerde' biefreepjes, 3 in vieren gesneden sjalotjes, 1 prei in smalle schuine stukjes, 250 g winterwortel in halve iets dikkere plakjes, wat tijm, peper uit de molen, 250 g (halfgare) kleine aardappeltjes, (een scheutje rode wijn) en 1 dl runderbouillon.

Stoof de laatste 5 minuten 2 in boogjes gesneden stelen bleekselderij mee.

Bind het geheel met ½ dl Room Culinair.

Geef er 400 g beetgaar gekookte (met boter omgeschudde) lintmacaroni bij.

Lintmacaroni met spinazie en magor

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

450 g lintmacaroni
1 pasta-bouillonblokje
500 g verse spinazie
zout, versgemalen peper
400 g magor
50 g pijnboompitjes

Bereiding

Kook de lintmacaroni in ruim water met het bouillonblokje volgens de aanwijzingen op het pak beetbaar.
Giet de macaroni af en houd hem warm.
Laat de spinazie met aanhangend water slinken en breng de groente met zout en peper op smaak.
Snijd de magor in 4 gelijke porties.
Rooster de pijnboompitjes in een droge koekenpan goudbruin.
Verwarm 4 borden en verdeel daarop achtereenvolgens de lintmacaroni, de spinazie en de magor.
Bestrooi met de pijnboompitjes.
Lekker met een tomatensalade.

Lintmacaroni met tomaten en gehakt

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

Ingrediënten

125 g Italiaanse lintmacaroni
1 gehakte ui
1 teentje knoflook
1 eetlepel boter
150 g mager rundergehakt
3 tomaten
½ dl witte wijn
1 klein blikje tomatenpuree
peper
zout
kerrie
oregano
sojasaus
1 laurierblaadje
20 g roomboter
20 g bloem
2 dl melk
¼ doosje kwark
150 g geraspte kaas

Bereiding

Kook de lintmacaroni in ruim water met zout en een eetlepel olijfolie in ± 10 minuten gaar en spoel af in een vergiet.

Fruit de gesnipperde ui met het uitgeknepen teentje knoflook in de boter.

Verkruimel het gehakt hierin en bak het even mee tot het grijs van kleur is.

Voeg de ontvelde en in stukken gesneden tomaten, de wijn, de tomatenpuree, peper, zout, kerrie, oregano, sojasaus en het laurierblad toe en laat dit ± 10 minuten zachtjes sudderen.

Laat het geheel daarna zonder deksel indampen tot een vrij droge massa.

Haal het laurierblad eruit en laat het geheel afkoelen.

Smelt voor de saus de boter en maak met de bloem en de melk een mooie gladde saus.

Maak de saus af met de kwark, zout en peper.

Besmeer een vuurvaste schotel met boter.

Leg onderin de helft van de lintmacaroni, daarop de helft van de gehaktmassa, daarop de helft van de witte saus, een laag geraspte kaas en vervolgens opnieuw lintmacaroni (vouw de randen om), gehakt, witte saus en dek het geheel af met de rest van de geraspte kaas.

Zet de schotel 30 minuten bovenin een op (200°C of stand 5-6) voorverwarmde oven tot de bovenkant goudgeel is.

Lintmacaroni met truffelsaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	-	Type Pasta	Slank	Nee
Bron			Sterren	

Ingrediënten

600 g grove verse worst
50 g boter
200 g slagroom
zout, peper
50 g zwarte truffel
2 eetlepels olie
250 g brede lintmacaroni (zie basisrecept)
100 g versgeraspte Parmezaanse kaas

Bereiding

Verwijder het vel van de verse worst.
Verhit de boter in een pan en braad het worstvlees hierin rul.
Voet de room toe en laat die op laag vuur in 10-15 minuten inkoken.
Breng op smaak met zout en peper.
Borstel de truffel onder de koude kraan zorgvuldig af en laat hem drogen.
Breng 3 l water met zout en de olie aan de kook en kook de lintmacaroni hierin beetgaar.
(Voor heel verse pasta zullen 1-2 minuten voldoende zijn; is de lintmacaroni echter al enigszins gedroogd, dan moet de pasta 3-4 minuten worden gekookt).
Giet de gekookte pasta af, laat ze uitlekken en meng ze met de vleessaus en enkele lepels Parmezaanse kaas.
Doe de lintmacaroni over in een voorverwarmde schaal en schaaft er de truffel over.
Geef er de rest van Parmezaanse kaas apart bij.

Info: De benaming 'alla Nursina' geeft al aan dat in dit gerecht truffel is verwerkt.

Truffel geeft aan diverse gerechten een specifieke smaak.

Wie echter om economische redenen de truffel wil weglaten, kan als garnering enkele stukjes namaaktruffel gebruiken.

Lintnoedels met zeetong en asperge

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

Ingrediënten

500 g lintnoedels
400 g groene asperges
2 eetlepels olie
120 g boter
6 twijgjes bieslook
500 g zeetongfilet
peper, zout
4 eetlepels droge witte wijn
enkele saffraandraadjes
12 eetlepels ingekookte visfond
12 eetlepels room
kervel

Bereiding

Kook de pasta in overvloedig water beetgar.
Was de asperges en snijd ze in stukjes.
Verhit de olie in een koekenpan en bak er de asperges in.
Verhit de helft van de boter en meng er de bieslook door.
Doe er de in dunne reepjes gesneden zeetong bij en laat even meebraden.
Kruid met peper en zout.
Voeg de witte wijn toe en laat alles 4 minuten sudderen.
Los de saffraandraadjes in de ingekookte visfond op, giet die, samen met de asperges over de zeetong en laat 2 minuten sudderen.
Haal dan de vis en de bieslook uit de pan en roer er de room en de rest van de boter door.
Breng op smaak met peper en zout, garneer met kervel en dien op.

Maaltijdsalade met gebakken aardappels, cashewnoten en feta

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	AllerHande mei 2000			Sterren	

Ingrediënten

150 g haricots verts
zout
3 eetlepels olie
750 g pomrissolies (diepvries aardappelblokjes)
1 blik artisjokharten (400 g)
300 g fetakaas in kruidenolie (pot)
100 g cashewnoten
1½ eetlepel witte-wijnazijn
2 theelepels mosterd
1 eetlepel walnotenolie
peper
1 zak friséesla (200 g gemengd)

Bereiding

Haricots verts schoonmaken, halveren, wassen en in kokend water met zout in ca. 5 minuten beetgaar koken.
Boontjes in vergiet met koud water afspoelen en laten uitlekken.
In koekenpan 2 eetlepels 'gewone' olie verhitten en aardappelblokjes in ca. 20 minuten al omscheppend bruin en gaar bakken.
Artisjokharten laten uitlekken en in vieren snijden.
Fetablokjes laten uitlekken, gekruide olie bewaren.
In koekenpan rest van 'gewone' olie verhitten en cashewnoten snel lichtbruin bakken, op keukenpapier scheppen.
In kom dressing roeren van wijnazijn, mosterd, walnotenolie, 3 eetlepels gekruide olie van feta, zout en peper.
In grote kom ½ deel van sla, boontjes, dressing, helft van artisjokken, helft van feta en helft van cashewnoten mengen.
Salade op grote schaal scheppen.
Gebakken aardappels hierover verdelen.
Garneren met rest van sla, artisjokken, feta en noten.

Maanzaadstrudel

Menugang Gebak	Soort -	Snel	Nee
Keuken -	Type Gebak	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

150 g maanzaad
beschuitkruim
3 eetlepels suiker
kaneel
1 eetlepel rum
2-3 eetlepels marmelade
750 g rijpe, zachte appels
boter
100 g rozijnen
citroenschil en/of een paar fijngemalen noten

Bereiding

Overgiet het maanzaad in een zeef met wat water.
Maal het en vermeng het met de andere ingrediënten.
Snijd de appels in heel dunne schijfjes en laat ze met de suiker en de kaneel even koken.
Smeer het strudeldeeg met een kwastje met boter in en bestrooi met brood- of beschuitkruim.
Verdeel de appels en de rozijnen er gelijkmatig over en strooi er desgewenst wat gemalen noten en/of stukjes citroenschil over.
Rol het geheel op door de doek aan één kant op te tillen en laat de strudel uit de doek op een met boter ingesmeerd bakblik of in een tulbandvorm glijden.
Bak de strudel, afhankelijk van de grootte, 30-40 minuten in een flink hete oven (200°C).

Info: U kunt ook ¼-½ l melk in de bakvorm gieten. De Strudel blijft dan van binnen extra sappig.

Macaroni-courgettetaart

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Hartige taart	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

3 grote courgettes
400 g lange pijmacaroni
boter
1 grote ui
2 teentjes knoflook
5 eetlepels olijfolie
2 blikjes tomaatstukjes met vocht
1 eetlepel Provençaalse kruiden
4 gedroogde tomaten (droog of op olie)
2 zakjes geraspte pizzakaas (Deense Mozzarella)
50 g versgeraspte Parmezaanse kaas
2 sneetjes oud witbrood
75 g hazelnoten

Bereiding

Snijd de courgettes overlangs in ½ cm dunne plakken, bestrooi de plakken dun met zout en laat ze 1 uur in een vergiet uitlekken.

Kook de pasta volgens de aanwijzingen gaar, schud ze met een klontje boter om en bewaar ze afgedekt tot het gebruik.

Snipper de ui en fruit die met de teentjes knoflook uit de pers in 2 eetlepels olie.

Roer de tomaatstukjes met het vocht en de Provençaalse kruiden erbij en laat het wat inkoken.

Snijd de gedroogde tomaten in heel dunne reepjes en voeg die met zout en peper uit de molen aan de tomatensaus toe.

Verwarm de grill voor, dep de courgettes droog, kwast ze dun met de olie in, leg ze op bakpapier op de bakplaat en bak ze onder de grill aan beide kanten goudbruin (vet ze na het keren weer in).

Vet een springvorm in van 24 cm en bekleed de bodem en de wand geheel met de courgetteplakken, steeds iets overlappend.

Schep de pasta met de tomatensaus en de kaas om en vul de vorm hiermee.

Verkruimel het brood, hak de noten fijn en strooi die met 2 eetlepels boterklontjes over de taart.

Bak de taart 35 minuten middenin een vrij hete oven (200°C), laat hem bekoelen, snijd hem uit de rand los en keer hem op een schaal.

Variatietip: met aubergine in plaats van courgette. Vervang de Provençaalse kruiden en de gedroogde tomaten door 1 bakje verse pestosaus.

Macaroni-timbaaltje met tomaten-basilicumsaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

200 g kleine figuurtjesmacaroni
3 eieren
1 potje zure room
½ dl melk
125 geraspte belegen kaas
4 takjes peterselie
3 teentjes knoflook
2 eetlepels olijfolie
3 eetlepels pijnboompitjes
1 blikje tomaatstukjes met vocht
2 takjes basilicum

Bereiding

Verwarm de oven op 175°C voor en vet 4 hoge ovenvaste schaaltes met olie in.
Kook de macaroni in ruim kokend water gaar en laat ze kort uitlekken.
Klop de eieren met de zure room en de melk los, roer er de kaas, de gehakte peterselie, 1 teentje knoflook uit de pers en zout en peper naar smaak bij en schep de macaroni erbij.
Verdeel dit over de ovenschaaltjes.
Plaats de schaaltes in een grotere ovenschaal en vul deze tot 1 cm onder de rand met kokend water.
Zet de schaal zo in de oven en stoom de timbaaltjes middenin de oven in 45 minuten gaar.
Pers de rest van de knoflook uit en fruit die met de pijnboompitjes in de olijfolie.
Roer de tomaatstukjes met het vocht erbij en laat 10 minuten stoven.
Breng op smaak met een flinke draai peper en wat zout en roer er van het vuur de geknipte basilicum bij.
Stort de timbaaltjes op borden en schep de saus erover.
Lekker met gegrilde lamskoteletjes.

Variatietip: Roer door het eiermengsel 2 eetlepels gemengde (diepvries) Italiaanse kruiden en 100 g in reepjes gesneden Parmaham. Fruit in plaats van de pijnboompitjes, 150 g gemengde kleiner gesneden paddestoelen met de knoflook mee. Breng de saus ook op smaak met de gemengde kruiden.

Macaroni-tonijnsalade

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Ovenschotel	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

250 g schelpjesmacaroni
1 komkommer
2 blikjes tonijn op olie
2 blikjes tonijn naturel
1 sjalotje
1 groene paprika
1 rode paprika
1 klein potje kappertjes
zwarte olijven
1 eetlepel bonekruid
2 teentjes knoflook
zout, peper
2 eetlepels witte wijnazijn
1 ½ dl olijfolie
andijvie of Romeinse sla
2 rode uien

Bereiding

Kook de macaroni in ruim gezouten water net gaar, stort hem in een zeef, spoel snel koud en laat uitlekken.

Schep de pasta dan met 1 eetlepel olijfolie in een slaschaal om.

Voeg de uitgelekte tonijn (vang de olie op), de heel fijn gesnipperde sjalotjes, de gesnipperde paprika's, de uitgelekte kappertjes en 100 g ontpitte, gehakte olijven toe.

Roer voor de saus het bonekruid met de knoflook uit de pers, 1 theelepel zout, wat peper uit de molen en de wijnazijn glad en klof er de olie en de tonijnolie bij.

Schep alles om en schep het op een bedje van sla.

Snijf de uien in ringen en geef die er apart bij, evenals de rest van de olijven.

Macaroni met gorgonzolasaus

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vegetarisch
Type Pasta

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

100 g gorgonzola van het zachte type
50 g boter
een potje zure room
zwarte peper uit de molen
400 g macaroni
1 bosje peterselie

Bereiding

Laat de gorgonzola en de boter onder voortdurend roeren op een heel zacht vuur of au bain marie smelten.

Roer de room erdoor en kruid met peper.

Kook de macaroni al dente, giet af en meng de saus erdoor.

Bestrooi met gehakte peterselie.

Macaroni met hamsaus

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

Ingrediënten

3 eetlepels olijfolie traditioneel
1 zak uienringen à 350 g
2 bakjes hamreepjes à 150 g
1 pot pastasaus pittig à 620 g
1 bak champignons à 250 g, in plakjes
(versgemalen) peper
zout
350 g macaroni

Bereiding

Verhit de olie in een braadpan en fruit de uiringen ± 5 minuten op een halfhoog vuur.
Voeg de ham toe en bak hem al omscheppend ± 1 minuut mee.
Voeg de pastasaus, de champignons en peper en zout naar smaak toe en laat de saus op een laag vuur ± 10 minuten zachtjes pruttelen.
Kook de macaroni in ruim water met zout volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar.
Serveer de macaroni met de saus.

Wijnadvies: Osborne, Solaz, Tempranillo, Spanje

Macaroni met varkensvlees en ananas

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

Ingrediënten

1 pakje mix voor macaroni/spaghetti
300 g varkensvlees in blokjes
zout
peper
50 g boter
1 klein blik ananas in stukjes
1 grote gesnipperde ui
2 tomaten in stukjes
1 groene paprika in reepjes
350 g macaroni

Bereiding

Houd enkele stukjes ananas apart voor de garnering.
Meng de inhoud van het pakje mix met 1 ½ dl heet water en laat de mix 10 minuten wellen.
Kruid het vlees naar smaak met zout en peper en bak het in de boter snel bruin.
Voeg de geweldige mix, de ananas, ui, tomaat en paprika toe en smoor het geheel in een gesloten pan in ± 15 minuten gaar.
Bereid intussen de macaroni volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking, maar voeg geen zout toe.
Meng het vlees/groentemengsel door de macaroni en breng het geheel op smaak met zout en peper.
Serveer het gerecht in een voorverwarmde schaal en garneer deze met stukjes ananas.
Geef er een frisse salade bij.

Macaronisalade met kip, tomaat en flageolets

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

Ingrediënten

200 g macaroni
2 eetlepels olijfolie
een stukje gerookte kipfilet (± 250 g)
1 bakje kerstomaatjes
1 blikje flageolets
artisjokbodems uit blik
1 kleine krop Romeinse sla of andijvie
1 theelepel pesto (Italiaanse basilicumsaus)
1 eetlepel balsamico-azijn of rode wijnazijn
5 eetlepels olijfolie
zout, versgemalen peper
2 eetlepels rozijnen
pijnboompitten

Bereiding

Kook de macaroni net gaar, spoel hem koud en schep om met de olijfolie.
Snijd de gerookte kipfilet in reepjes.
Halveer de kerstomaatjes, laat de flageolets uitlekken en spoel ze af.
Snijd de artisjokbodems in blokjes.
Snijd de Romeinse sla of andijvie in reepjes.
Schep de groenten met de pasta in een slaschaal om met een sausje van de pesto, balsamico-azijn of rode wijnazijn, olijfolie, zout en versgemalen peper en bestrooi met rozijnen en (in een droogverhitte koekenpan geroosterde) pijnboompitten.

Macaronischotel van varkenspoelet

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

Ingrediënten

500 g macaroni
400 g varkenspoelet
50 g ontbijtspek
1 gele paprika
1 rode paprika
1 groene paprika
1 ui
1 stukje prei
50 g boter
1 kopje water
zout
peper
aroma

Bereiding

Bak het gesnipperde spek uit, voeg de boter toe en laat deze bruinen.
Voeg nu het vlees toe en laat dit op een hoog vuur lekker aanschroeien.
Was de groenten en snijd ze in niet te kleine stukjes.
Doe ze in de pan en laat alles in de gesloten pan een klein uur stoven.
Giet $\frac{3}{4}$ van het water in de pan, los de maïzena in de rest op en voeg ze al roerend toe als het vocht in de pan kookt.
Breng op smaak met zout, peper en kruiden.
Vermeng dit alles met de intussen gaar gekookte, goed uitgelekte macaroni.
Serveer met een frisse salade.

Macaronitaart met gorgonzolasaus

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

Ingrediënten

350 g macaroni
zout
peper
1 fijngesneden ui
200 g achterham in reepjes
2 ½ dl crème fraîche
150 g gorgonzola
4 eieren
2 eetlepels fijngehakte tijm
40 g paneermeel
2 eetlepels boter in vlokjes
een ingevette springvorm van 22 cm doorsnee

Bereiding

Kook de macaroni volgens de gebruiksaanwijzing beetgaar en giet ze af.
Schep de helft van de macaroni in de vorm en verdeel er de ui en de ham over.
Laat 2 cm van de rand vrij, vul de rand op met de macaroni en verdeel er de rest van de macaroni over.
Verwarm de oven voor op 175°C.
Roer de crème fraîche en de gorgonzola tot een gladde saus, roer de eieren en de tijm erdoor en breng de saus op smaak met zout en peper.
Schenk de saus over de macaroni en bak de taart ± 30 minuten iets onder het midden van de oven.
Bestrooi de taart met paneermeel, verdeel er de botervlokjes over en bak de taart in de oven in nog eens ± 45 minuten goudbruin.

Kaassausvarianten

Met 4 soorten kaas: Verwarm 2½ dl slagroom, voeg 100 g licht belegen kaas, 75 g gorgonzola, 75 g verse roomkaas en 50 g Parmezaanse kaas toe en laat onder goed roeren alle kaassoorten smelten. Roer er van het vuur af 2 eieren door en breng de saus met zout en peper op smaak. Strooi er, voordat de taart in de oven gaat, nog 3 eetlepels Parmezaanse kaas over.

Met mosterdkaas: Smelt 25 g boter, roer er 25 g bloem door en bak die 3 minuten. Voeg 3 dl warme melk toe, roer tot een gladde saus en laat de saus 10 minuten koken. Voeg 150 g geraspte mosterdkaas, 1 eetlepel grove mosterd en 1 dl slagroom toe en roer tot de kaas is gesmolten. Breng de saus met zout en peper op smaak. Roer van het vuur af 2 eidooiers en 2 eetlepels fijngesneden lente-ui door de saus.

Met cheddar: Bak in 2 eetlepels olie 2 sjalotjes, 1 geperst teentje knoflook, 1 fijngesneden rode peper en 1 rode paprika in reepjes 5 minuten. Roer er 1 blik maïs (300 g, uitgelekt) en 2 ½ dl crème fraîche door. Laat de saus 5 minuten koken en breng hem met zout en cayennepeper op smaak. Roer er van het vuur af 2 eetlepels fijngesneden basilicum of peterselie, 2 eieren en 150 g geraspte cheddar door.

Met Mozzarella: Bak 50 g reepjes rauwe ham 5 minuten in 1 eetlepel boter. Voeg 1 pak gezeefde

Macaronitaart met gorgonzolasaus

tomaten (500 g), 1 theelepel rozemarijn en 2 theelepels oregano toe en laat 10 minuten koken. Roer er 100 g in blokjes gesneden Mozzarella, 1 eetlepel kappertjes, zout en peper door.

Schenk de saus over de macaroni en dek de taart met 100 g in plakjes gesneden Mozzarella af.

Madeira cobbler

Menugang Drank
Keuken -
Bron

Soort -
Type Koude drank

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor 1 persoon

gruisijs

6 scheutjes grand marnier

1 portglas madeira

vruchten: schijfjes banaan en sinaasappel

Bereiding

Vul een ballonglas voor 2/3 met gruisijs, giet er eerst de grand marnier over en daarna de madeira.

Roer even en garneer liefst met banaan en sinaasappelschijven.

Manhattan cooler

Menugang Drank
Keuken -
Bron

Soort -
Type Koude drank

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor 1 persoon

1 theelepel suiker
sap van ½ citroen
3 scheutjes rum
ijsblokjes
gekoelde droge witte wijn, bv blanc des blancs

Bereiding

Roer in een longdrinkglas de suiker met het citroensap en de rum met de blokjes ijs tot de suiker is opgelost.

Vul bij met de witte wijn.

Mayonaise 2

Menugang Bijgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Saus

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

4 eidooiers
5 g zout
1 theelepel mosterd
snufje peper
30 g azijn
8½ dl olie
1 citroen

Bereiding

Klop de eidooiers met een garde los.

Meng de droge ingrediënten met de helft van de azijn en voeg deze aan de opgeslagen dooiers toe.

Voeg de olie heel langzaam (in een zeer dun straaltje) aan de geklopte eidooiers toe en blijf voortdurend kloppen tot alle olie is gebruikt.

Voeg de rest van de azijn toe en klop nog 2 minuten door.

Breng op smaak met citroensap.

Mediterrane groenten met asperges

Menugang Bijgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken -	Type Groente	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Leg de asperges 10 minuten in koud water, schil ze van de kop af naar beneden dun en snijd het droge stukje van de onder kant.

Kook de asperges onder water heel zachtjes 10-15 minuten en snijd ze in schuine stukken van 5 cm.

Kook de schillen mee.

Draai het vuur uit en laat de asperges zo nog 15-20 minuten staan.

Bak in repen gesneden rode paprika, gesnipperd sjalotje, 200 g halve (kastanje)-champignons en 500 g half-gare krieltjes in olijfolie.

Doe er tot slot bakje halve kerstomaatjes bij.

Vermeng roomsaus uit zakje van het vuur af met 1 theelepel pesto-pomodoro, 3 eetlepels verse of diepvries basilicum en peper uit de molen.

Serveer met grof geschaafde parmezaanse kaas en ciabatta.

Meloen met rauwe ham 2

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

Ingrediënten

1 galiameloen
4 plakken gandraham

Bereiding

Halveer de meloen, schep de pitten er met een lepel uit en schep met een meloenbolletjesboor of een dessertlepel 16 balletjes uit het vruchtvlees.

Halveer de plakken ham.

Rijg telkens 1 plakje ham en 2 meloenbolletjes aan een cocktailprikker.

Met romige tonijn gevulde aardappel

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Ja
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

4 grote kruimige aardappels
800 g sperziebonen
2 zakjes tonijn (tuna with a twist, à 85 g)
1 pakje MonChou zacht en luchtig (200 g)
2 eetlepels kappertjes (potje)

Bereiding

Aardappels schoonborstelen onder koud stromend water, hier en daar inprikken en in magnetronbestendige schaal in magnetron op vol vermogen (700 Watt) in 10-12 minuten verhitten. Aardappels in keukendoek wikkelen en nog 10 minuten laten nagaren. Intussen sperziebonen schoonmaken en in 8 minuten beetgaar koken. Tonijn, MonChou en kappertjes mengen. Op smaak brengen met zout en peper. Bovenzijde van aardappels iets uithollen en hoog opvullen met tonijnmengsel. Serveren met sperziebonen.

Met roquefort gevulde vleesballetjes

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

Ingrediënten

1 kadetje
500 g rundergehakt
1 ui
1 teentje knoflook
1 eetlepel olie
2 eieren
2 eetlepels gehakte peterselie
2 eetlepels tomatenketchup
zout
peper
75 tot 100 g roquefort
3 eetlepels broodkruim
olie

Bereiding

Week het kadetje in koud water, knijp het uit en doe het met het gehakt in een kom.
Pel en snipper de knoflook en ui.
Verhit een eetlepel olie en fruit de knoflook en ui erin tot ze glazig zijn.
Voeg dit mengsel aan het gehakt toe.
Voeg de peterselie en tomatenketchup toe en kneed het gehakt flink.
Breng op smaak met zout en peper.
Snijd de kaas in stukjes.
Draai van het gehakt 22 tot 24 balletjes ter grootte van walnoten.
Druk elk balletje in met de duim, doe er een stukje roquefort in en maak het balletje weer rond.
Rol de balletjes door het broodkruim en bak ze in hete olie in 2 tot 3 porties in ongeveer 5 minuten bruin.
Laat ze uitlekken op keukenpapier en dien ze warm of koud op.

Mexicaanse groenten met ham

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Mexicaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Mexicaanse risotto

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Mexicaans	Type Rijst	Slank	Nee
Bron			Sterren	

Ingrediënten

1 zakje kruidenmix voor Mexicaanse rijst (Casa Fiësta)

1 ui

1 groene of rode paprika

3 eetlepels olie

250 g rundergehakt

1 kleine rookworst of 2 Bifi-worstjes

300 g rondkorrelrijst

1-1 ½ dl tomatensaus (pak)

150 g doperwten (diepvries)

1 klein blikje maïskorrels (150 g)

zout, peper

(geraspte kaas)

Bereiding

Roer de kruidenmix door ¾ l warm water.

Snipper de ui en snijd de paprika in blokjes.

Bak de ui, de paprika en het gehakt in de olie tot het vlees korrelig is.

Snijd de worst in plakjes.

Schep de rijst door het gehaktmengsel.

Voeg al roerend de kruidenmix met het vocht, de tomatensaus, de doperwten en de worst toe en laat de rijst in 20-25 minuten smeuïg en gaar worden.

Roer regelmatig en voeg zo nodig water toe.

Schep er tenslotte de maïskorrels door en verwarm ze mee.

Breng de risotto op smaak met zout en peper en strooi er eventueel geraspte kaas over.

Lekker met tortillachips of kidneybonen.

Miesoep met wakamé en garnalen

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

Ingrediënten

125 g rijstmie
2 lente-uitjes
1 rood pepertje
1 eetlepel oosterse roerbakolie
16 grote garnalen met staartje
1 l kippenbouillon
2 eetlepels wakamé
2 eetlepels surimiflakes (koelvers)
50 g taugé

Bereiding

Bereid de mie zoals staat aangegeven op de verpakking.
Spoel hem koud af en laat uitlekken.
Snijd het wit van de lente-ui fijn en de rest in lengtereepjes.
Snijd ook het van zadjes ontdane pepertjes in de lengte in reepjes.
Verwarm de olie in een ruime pan en roerbak het wit van de lente-ui, het pepertje en de garnalen hierin 1 minuut.
Breng intussen de kippenbouillon aan de kook en roer die bij het garnalenmengsel.
Warm de wakamé, de surimiflakes en de mie mee in de soep.
Schenk de soep in kommen, verdeel de taugé erover en garneer met de reepjes lente-ui.

Mimosatomaat op een kleurige spiegel van kipgelei

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

Ingrediënten

2 blaadjes gelatine (van ± 3 g elk)

1¼ l kippefond

1 preiwit

50 g rundsgehakt

2 eiwitten

1 theelepel tomatenpuree

1 wortel

10 groene boontjes

1 raapje

½ courgette

½ aubergine

2 eieren

4 tomaten

100 g kippevlees

2 eetlepels mayonaise

2 zure augurkjes

1 eetlepel kappertjes

1 eetlepel gehakte bieslook

16 takjes kervel

Bereiding

Week de gelatineblaadjes in koud water.

Zorg ervoor dat de kippefond is ontvet en gezeefd.

Maak het preiwit schoon en snijd het fijn.

Breng de bouillon aan de kook en voeg er een mengeling van het rundsgehakt, de eiwitten, de tomatenpuree en het fijngesneden preiwit aan toe.

Laat de bouillon een half uur licht borrelend koken en zeef haar daarna door een neteldoek.

Los de voorgeweekte blaadjes gelatine in de bouillon op.

Maak de wortel en de boontjes schoon en schil het raapje.

Was de courgette en de aubergine; verwijder van deze laatste eveneens de zaadjes.

Snijd alle groenten in gelijkvormige blokjes van ½ cm en kook ze in zout water beetgaar.

Giet het water af en laat de groenten afkoelen.

Schep het kleurige groentenmacédoine in 4 soepborden, giet er een pollepel kippenbouillon over en laat het in de koelkast lichtjes opstijven.

Kook de eieren hard, pel ze en plet ze met een vork fijn.

Was de tomaten, snijd er een kapje af, hol ze uit en laat ze omgekeerd uitlekken.

Kook het kippevlees en trek het daarna los in kleine stukjes.

Meng de eiermimosa met 2 eetlepels mayonaise.

Snijd de zure augurkjes fijn en meng ze samen met het kippevlees en de kappertjes bij de mimosa.

Vul de tomaten met dit mengsel.

Strooi er gehakte bieslook over en laat in de koelkast opstijven.

Schik de tomaten met de gestolde kipgelei op de borden en garneer met takjes verse kervel.

Misosoep 1

Menugang	Voorgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Japans	Type Soep	Slank	Nee
Bron			Sterren	

Ingrediënten

5-6 cm kombu-zeewier
2 gedroogde shii-take paddestoelen
4 eetlepels miso
6 fijngesneden bosuitjes
¼ blok tofu in stukjes
een plukje wakamé-zeewier

Bereiding

Week de kombu met de shii-takes 1 nacht in 1 l water.
Verwarm dit, maar laat het niet aan de kook komen.
Week intussen de wakamé 10 minuten.
Verwijder de kombu en de shii-takes.
Los de miso op in een paar eetlepels bouillon en warm dit 5 minuten mee.
Voeg tot slot de bosuitjes, de tofu en de wakamé toe, verwarm ze 2 minuten mee en serveer direct.
Lekker met een mix van gerst- en rijstmiso.

Variatietip: vervang de bosuitjes door bieslook, peterselie of een groente.

Info: Miso is een pasta van sojabonen, rijst (voor lichte miso) of gerst (voor donkere miso) die wordt gefermenteerd, waardoor smaken op elkaar inwerken. Het wordt gebruikt als smaakmaker in soep, dressings en marinades en is ook lekker bij vis.

Misosoep 2

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Japans	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

- 1 l (instant) dashi
- 2 eetlepels misopasta
- 100 g tofu naturel (tahoe)
- 2 lente-uitjes
- 2 volle eetlepels wakamé (zeewier)

Bereiding

- Breng de dashi aan de kook.
- Doe de miso in een zeef en hang die boven de pan dashi.
- Wrijf de miso met een bolle lepel door de zeef (gebruik de achtergebleven korreltjes niet).
- Snijd de tofu in kleine vierkante blokjes en de lente-ui in heel dunne ringetjes.
- Week het zeewier.
- Verdeel dit alles over 4 kommen en schenk de hete bouillon erop.

Misosoep met garnalen en gebakken tofu

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Japans	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 l dashi of kippenbouillon
2 eetlepels olie
125 g uitgelekte tofu in blokjes
4 eetlepels miso
125 g garnalen
2 diagonaal gesneden bosuitjes
4 ongepelde garnalen voor de garnering

Bereiding

Verhit de olie 2 minuten en bak de blokjes tofu 2 minuten.
Haal ze uit de pan, spoel ze onder kokend water om het teveel aan olie af te spoelen en laat uitlekken.
Breng de bouillon of dashi tegen de kook aan en haal de pan van het vuur.
Vermeng de miso met wat bouillon of dashi en doe dit mengsel geleidelijk in de soep terug.
Voeg de tofu en de garnalen toe.
Schep de soep direct in kommen en garneer ze met bosuitjes en een ongepelde garnaal.

Moghlai kip met amandelen en rozijnen

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

Ingrediënten

1 kip van 1,6 kg, vel verwijderd en in porties verdeeld
1 theelepel zout
versgemalen zwarte peper
2 eetlepels olie
50 g boter
7 kardemoms
8 hele kruidnagels
5 cm kaneel
2 laurierbladen
25 g geblancheerde amandelen, in schilfers
2½ eetlepel sultanarozijnen
¼ l volle yoghurt
1 theelepel komijnzaadjes
½ theelepel cayennepeper

Bereiding

Bestrooi de stukken kip met peper en zout en wrijf dit goed in.
Draai ze om, bestrooi ze opnieuw en wrijf weer in de kip.
Verhit de olie en de boter in een grote braadpan.
Doe er de kardemom, kruidnagel, kaneel en laurierbladen bij en zoveel stukken kip als in één laag in de pan kunnen.
Bruin de stukken kip aan alle kanten en doe ze dan in een ovenschotel met deksel.
Handel zo voor alle stukken kip.
Doe de amandelen in de resterende olie in de braadpan en roer ze één of twee keer door.
Doe er dan de rozijnen bij en roer één keer.
Giet dan alles over de stukken kip in de ovenschotel.
Zet de oven aan op 180°C.
Doe de yoghurt in een kom, voeg er de komijn, cayennepeper, ½ theelepel zout en wat versgemalen zwarte peper bij, klop het luchtig op, giet het over de kip en meng alles goed.
Doe het deksel op de pan en zet hem in de oven.
Bak 20 minuten, draai de kipstukken om en besprenkel ze met de saus.
Doe het deksel op de pan en bak nog 25 minuten, tot de kip gaar is.
Leg de kip op een dienschotel.
Haal het vet uit de saus.
Laat de resterende saus inkoken.
Giet deze dikke saus over de stukken kip.

Noot: de kardemoms kaneel etc... zijn niet om op te eten!

Serveertip: Dit gerecht smaakt goed met rijst en spinazie.

Monchoutaart 5

Menugang	Gebak	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	Aart Klos, Dronten			Sterren	

Ingrediënten

1 rol Francisco-biskwie

1 pak monchou

200 gram boter of margarine

¼ l slagroom

1 blikje Jonker Fris of vers fruit

150 g suiker

Bereiding

Biskwie fijn maken met deegrol, boter smelten, dan door elkaar roeren en in springvorm doen.

Slagroom kloppen, monchou en de suiker door elkaar roeren, dan slagroom erdoor scheppen, dit

bovenop de biskwiemassa verdelen, dan de vruchten er bovenop. In de koelkast goed laten opstijven.

Mosselen met citroenroom

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

Ingrediënten

2 tenen knoflook
1 citroen
3 eetlepels olie
2 zakken preiringen (à 300 g)
1 visbouillontablet
1 flesje kookroom light (250 ml)
1 bak mosselen (2 kg)
1 stokbrood

Bereiding

Knoflook pellen en snipperen.
Citroenschil raspen en citroen uitpersen.
In grote diepe pan olie verhitten en hierin knoflook 2 minuten bakken.
Prei, citroenschil, bouillontablet en room toevoegen en aan de kook brengen.
Zo nu en dan roeren.
Mosselen ondertussen wassen.
Mosselen die ver openstaan of kapot zijn verwijderen.
Mosselen met mosselkruiden (uit bak mosselen) aan pan toevoegen, omscheppen en met deksel op pan in 5-8 minuten gaarkoken.
Citroensap en peper naar smaak toevoegen.
Brood in repen snijden.
Mosselen met prei op 4 borden scheppen.
Brood erbij geven.
Mosselen weggoien die tijdens het koken niet zijn opengegaan.

Mosselen met glaspasta uit de wok

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

Ingrediënten

1 kg mosselen
2 sjalotjes, gesnipperd
2 bosuitjes, in stukjes
2 rode pepers, in reepjes
2 eetlepels olijfolie
150 g glaspasta (verkrijgbaar in toko)
citroensap
oestersaus
8 selderijblaadjes, fijngesneden

Bereiding

Was en droog de mosselen.
Verhit een wok, smeer hem in met wat olijfolie en bak in twee porties- de mosselen; het gebruik van een tweede wok is aanbevolen.
Voeg sjalotjes, bosuitjes en pepers toe.
Bak net zolang tot de mosselen op smaak met citroensap en oestersaus.
Week de glaspasta in heet zout water.
Breng de mosselen op smaak met citroensap en oestersaus.
Serveer ze bij de glaspasta en garneer ze met selderijblaadjes.

Mosselen met grotchampignons in roomsaus

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

Ingrediënten

2 kg mosselen

2 uien

½ kg grotchampignons

1 groene selder

½ l room

1 dl droge witte wijn

boter

2 eetlepels fijngehakte peterselie

tijm

laurier

zout

peper

Bereiding

Doe de mosselen in een grote kookpan met de stukken ui en selder.

Kruid met peper, tijm en laurier en laat ze op een hevig vuur openkoken.

Stoof intussen de gekruide champignons in wat boter.

Haal de mosselen uit de schelpen.

Zeef het kookvocht.

Laat het tot de helft inkoken.

Voeg er de room bij en laat het opnieuw tot de helft inkoken.

Breng de saus eventueel op smaak.

Voeg er de mosselen en de champignons bij.

Laat nog even verwarmen.

Garneer met de grof gehakte peterselie.

Mosselen met Gueuze

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

Ingrediënten

4 witten van prei
1 soepselderij
2 grote uien
25 g kervel
50 g boter
tijm, laurier
peper, zout
6 soeplepels mousselinesaus
4-6 kg mosselen
½ l Gueuze

Bereiding

Snijd de prei, selderij en uien fijn en stoof ze met boter.
Voeg tijm, laurier toe en bevochtig met water.
Kook de groenten gaar (het water moet helemaal zijn verdampt).
Schik de mosselen in een kookpot, kruid met peper en zout, bestrooi met de gestoofde groenten en overgiet met de Gueuze.
Breng het geheel aan de kook, schud de mosselen op en laat ze verder gaar koken.
Neem de mosselen uit de pan en houd ze warm.
Zeef het kookvocht, bind het met een weinig mousselinesaus en werk af met een beetje gehakte kervel.
Haal de mosselen uit hun schaal en overgiet ze met de afgewerkte saus.

Mosselen met knoflookmayonaise

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

Ingrediënten

2 kg mosselen
1 ui
1 groene selder
1klontje boter
2 eierdooiers
1 koffielepel mosterd
10 cl slaolie (arachide- of zachte olijfolie)
2 teentjes knoflook
10 cl droge witte wijn
2 eetlepels fijngehakte platte peterselie
1 eetlepel fijngehakte bieslook
1 sjalot
1 paar druppels tabasco
½ citroen
peper

Bereiding

Eerst maken we een goede knoflookmayonaise.
Doe de eierdooiers in een kom en meng met de mosterd.
Peper uitvoerig maar zout niet.
Laat het mengsel een minuut of drie onaangeroerd staan.
De mosterd zal de eierdooiers licht 'garen', en op die manier kan onze mayonaise bijna niet meer mislukken.
Werk nu de mayonaise op.
Klop met een garde door de dooiers.
Voeg een druppel olie toe.
Roer nog even door.
De olie mag dan, terwijl we blijven kloppen, in een fijn straaltje bij de dooiers vloeien.
Het resultaat is een prachtige dikke mayonaise.
Voeg daar de fijngehakte sjalot, peterselie en bieslook aan toe.
Pers de knoflook uit boven de mayonaise.
Laat een paar druppels pikante tabasco bij de saus vloeien en pers er de halve citroen boven uit.
Zet de knoflookmayonaise even apart.
Maak de mosselen klaar zoals gewoonlijk, en verdeel de gare mosselen over 4 verwarmde soepborden.
Schep met een pollepel sap uit de hete mosselpot.
Het hete mosselsap zeven we boven de knoflookmayonaise.
Let wel op dat er geen zand van bij de mosselen mee overgegoten wordt.
Gebruik daarom dus een fijne zeef, eventueel met een doekje in.
Meng de mayonnaise.
Giet op die manier zoveel mosselsap bij de mayonaise tot een mooi gebonden maar lopende saus is ontstaan.
Verdeel deze saus over de mosselen.
Giet ze er gewoon over.

Mosselen met knoflookmayonaise

Ga nu zo vlug mogelijk naar tatel toe.

Eet de mosselen met saus als voorgerecht, samen met een goed stuk brood.

Het regelmatig atlikken van de vingers verhoogt het eetplezier van deze zeer lekkere entrée nog aanzienlijk.

Mosselen met kokosmelk en koriander

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

Ingrediënten

1 bosje koriander
50 cl water
1 teentje look
1 soeplepel olie
34 cl kokosmelk zonder suiker
2 kg mosselen
1 klein pepertje
peper
zout
1 dikke ui

Bereiding

Was de mosselen.
Pel de look, schil de ui en hak fijn.
Warm de olie op in een grote pot, voeg de ui, de look, zout en peper toe en laat sudderen op een zacht vuurtje.
Voeg de Spaanse peper, de kokosmelk en het water toe en breng aan de kook.
Leg er de mosselen in, dek af en laat 5 minuten koken tot de mosselen open gaan.
Haal de mosselen uit hun schelp, maar hou er een paar over voor de versiering.
Versnipper wat koriander en voeg die bij de bouillon.
Schep de mosselen in 4 grote kommen of diepe borden, giet er de bouillon over, en werk af met blaadjes koriander en mosselen in de schelp.
Dien dit gerecht op met een Thaise rijst.

Mosselen met look en mosterdsaus

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

Ingrediënten

4 kg panklare mosselen
300 g prei in ringen
1 flesje Hoegaarden witbier
30 g fijngehakte verse peterselie
50 g boter
50 g bloem
1 eidooier
1/8 l slagroom
2 eetlepels groffe mosterd

Bereiding

Was de mosselen grondig en controleer ze. Gooi kapotte schelpen en open exemplaren die na een tik niet sluiten weg.

Verdeel de prei, het bier en de helft van peterselie over 2 grote mosselpannen en kook de mosselen (2 kg per pan) afgedekt 6-8 minuten tot alle schelpen openstaan.

Schud de pannen regelmatig.

Schep de mosselen en de prei met een schuimspaan in 4 grote kommen; verwijder dicht gebleven schelpen.

Houd de mosselen in de oven warm.

Schenk boven een maatbeker 4 dl van het kookvocht door een zeef; gooi de rest weg.

Smelt de boter in een pan met dikke bodem, roer de bloem erdoor en bak zachtjes 2 minuten.

Voeg het afgemeten mosselvocht scheut voor scheut toe en blijf roeren tot een mooie gladde saus is ontstaan.

Roer de dooier in een kom los met de slagroom, de mosterd en 2-3 eetlepels van de warme saus.

Roer het dooiermengsel door de saus en warm de saus nog even door, maar laat niet meer koken.

Breng op smaak met zout en peper en eventueel extra mosterd.

Schep de saus over de mosselen en strooi de rest van de peterselie erover.

Serveer met Vlaamse friet of stokbrood en een groene salade.

Mosselen met mosterd-biersaus

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

Ingrediënten

voor 2 personen

2 kg mosselen
1 dunne prei
½ bosje selderij
3 worteltjes
1 teentje knoflook
2 eetlepels boter
1 flesje bier (pils)
peper

voor de saus

25 g boter
25 g bloem
1-2 eetlepels mosterd
½ dl slagroom
peper
zout

Bereiding

Was de mosselen zorgvuldig onder de koude kraan en verwijder de beschadigde exemplaren.

Snijd de prei in dunne ringen, de selderij grof en de worteltjes in plakjes.

Hak de knoflook.

Verhit de boter in een grote pan en fruit de groente hierin vijf minuten.

Leg de mosselen op het groentebed, schenk het bier erbij en maal flink wat peper over de mosselen.

Kook de mosselen, regelmatig omschuddend, gaar in ca. vijf minuten.

De mosselen zijn gaar als alle schelpen open zijn.

Schenk het vocht door een zeef in een pan en kook het op een hoog vuur in tot ca. 2½ dl.

Houd de mosselen warm met het deksel op de pan.

Smelt de boter met de bloem in een andere pan.

Schenk hier al roerend het ingekookte vocht bij, zodat een mooie gladde saus ontstaat.

Breng de saus op smaak met mosterd, room, peper en zout.

Geef de mosterdsaus apart bij de gekookte mosselen.

Lekker met stokbrood of frieten en een gemengde salade.

Mosselen met parmezaanse kaas

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

Ingrediënten

2 kg mosselen (super)
1 wortel
1 raap
2 dl béchamelsaus
100 g gemalen Parmezaanse kaas
1 dl witte wijn
1 kg grof zeezout

Bereiding

Kook de mosselen in de witte wijn en haal ze uit de schelpen.
Snijd de wortel en de raap in dobbelsteentjes en kook ze voor in gezouten water.
Was de schelpen goed uit, vul ze met de mosselen en de groenten en een beetje béchamelsaus.
Schik de mosselen op een ovenschaal op grof zeezout, zodat ze goed blijven staan, bestrooi ze met de kaas en gratineer ze dan even onder de grill.
Serveer meteen.

Mosselen met roomsaus en kerrie

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

Ingrediënten

2 kg mosselen
1 prei
1 stengel groene selderij
1 ui
1 kleine courgette
1 tomaat
fijngesneden peterselie
1 glas droge witte wijn
10 cl room
boter
kerriepoeder

Bereiding

Spoel de mosselen schoon.
Bereiding van de court-bouillon: snij de ui, de prei en de selderij fijn en bak ze lichtjes aan in wat boter.
Leng ze aan met de wijn zodra ze met de boter zijn versmolten.
Breng het geheel aan de kook en voeg de mosselen toe.
Dek de pan af en laat de mosselen 4-5 minuten op het vuur staan.
Af en toe de pan opschudden.
Scheep de mosselen uit de pan en haal ze uit de schelp.
Giet het kookvocht door een zeef.
Snij de courgette en de ontpitte tomaat in miniblokjes.
Bak de stukjes courgette bruin in wat boter, schenk er een kopje gezeefde bouillon bij en breng ze op smaak met kerrie.
Warm de bouillon op en voeg de room, de blokjes tomaat en de mosselen toe.
Laat het geheel even op het vuur doorwarmen, maar zonder het aan de kook te brengen.
Breng verder op smaak en strooi er desgewenst wat zout over.
Dien op in diepe borden en garneer met gesneden peterselie.

Mosselen met Roquefortsaus

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

Ingrediënten

4 kg mosselen
1 venkel of 3 stengels bleekselderij
2 jonge worteltjes
3 bosuitjes
1 eetlepel verse tijmblaadjes
1 dl droge witte wijn
1 zakje roomsaus (Knorr)
150 g Roquefort of Boursin met kruiden
peper

Bereiding

Maak de groenten schoon.
Snijd de venkel of bleekselderij in blokjes, de worteltjes in dunne plakjes en de bosuitjes in dunne ringetjes.
Leg de helft van groenten op de bodem van een mosselpan.
Was de mosselen.
Verwijder kapotte mosselen en mosselen die na een flinke tik op het aanrecht niet dicht gaan.
Leg de helft van de mosselen op de groenten.
Strooi er een halve eetlepel tijm over en schenk er ½ dl wijn bij.
Kook de mosselen afgedekt op matig hoog vuur in ca. 4-5 minuten gaar, alle schelpen staan dan open.
Schud de mosselen af en toe op.
Schep de mosselen in vier kommetjes en schep met een schuimspaan de groenten erover.
Houd de mosselen warm (in een oven van 100°C of onder aluminiumfolie).
Schenk het kookvocht in een maatbeker en kook in de pan op dezelfde manier de rest van de mosselen gaar.
Maak intussen met 1½ dl kookvocht en 1 dl water de roomsaus aan volgens de aanwijzing op de verpakking.
Verkruimel vervolgens de Roquefort in de saus.
Laat de kaas op zacht vuur al roerende smelten tot een mooi gebonden saus.
Voeg peper naar smaak toe.
Schep de saus over de mosselen.
Serveer de tweede portie mosselen in de pan.

Mosselen met sjalottenroomsaus en Provençaalse kruiden

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

Ingrediënten

voor 2 personen

2 kg schoongemaakte mosselen

6 sjalotten, gesnipperd

2 dl droge witte wijn

4 dl room

3 eetlepels olijfolie

1 theelepel Provençaalse kruiden

1 theelepel grof zeezout

zwarte peper van de molen

Bereiding

Fruit in een grote pan de sjalotten in de olijfolie.

Bestrooien met peper en goed doorroeren.

Voeg witte wijn toe, grof zeezout en Provençaalse kruiden.

Aan de kook brengen en 2 minuten op matig vuur laten koken.

Schep de mosselen erbij en doe het deksel op de pan.

Zet het vuur op de hoogste stand en kook de mosselen 5-6 minuten, tot ze allemaal open zijn.

Een paar keer omschudden.

Het vuur laag zetten en de room toevoegen.

Goed omroeren, afdekken, nog een minuut zacht laten koken en terug opschudden.

Schep de mosselen uit de pan en haal ze uit de schelpen, verdeel ze over diepe borden en dek ze af met aluminiumfolie om warm te houden.

Laat de saus inkoken tot sauskte en giet ze voorzichtig in een sauskom (laat het laatste beetje in de kom, dat kan zanderig zijn).

Garneer de mosselen met wat waterkers en de saus met een takje dille.

Geef er knapperig stokbrood bij.

Mosselen met Spaanse peper, curry en witte wijn

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

Ingrediënten

2 kg mosselen
1 kleine Spaanse peper
2 teentjes look
1 sjalot
1 takje groene selder
1 bundeltje koriander
1 blokje visbouillon
1 dl water
2 dl droge witte wijn
1 eetlepel curry
zout
peper

Bereiding

Was de mosselen en maak ze schoon.
Was de selder en de koriander en hak alles fijn.
Hak de sjalot, de Spaanse peper en de look.
Bereid een bouillon met het water, de wijn, het bouillonblokje, de groenten en de curry. Kruid met peper en zout en laat 10 minuten sudderen.
Voeg de mosselen toe, zet het deksel op de pan en laat koken totdat de mosselen open zijn.
Dien de mosselen met brood op.

Tip : Je kunt een beetje room toevoegen om dit gerecht te verzachten.

Mosselen met spinazie, lookroom, korstjes

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

Ingrediënten

1 selder
1 soeplepel verse gehakte kerve
1 soeplepel fijngehakte bieslook
1 soeplepel gehakte peterselie
2 dl slagroom
200 g spinazie
2 teentjes look
laurier
2 kg mosselen
1 ui
peper
zout
tijn
witte wijn
1 soeplepel witte wijnazijn

Bereiding

Was en snij de spinazie tot een julienne.

Kook de mosselen op de klassieke manier en haal het vruchtvlees uit de schelpen.

Leg deze opzij. Voeg de verse room, de azijn, de look en de gehakte kruiden samen en mix het geheel tot de room lichtjes begint te dikken.

Schik nu de spinazie in een diep bordje met daarop de mosselen en op ieder bordje een lepel lookroom.

Plaats de borden onder de grill tot de room gesmolten is.

Serveer meteen.

Mosselen met tomaten look en koriander

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

Ingrediënten

2 kg mosselen
½ kg verse gepelde en ontpitte tomaten
4 fijngehakte teentjes look
4 fijngehakte sjalotjes
2 eetlepels fijngehakte koriander
¼ theelepel sambal oelek
25 cl droge witte wijn
2 eetlepels extra vierge olijfolie
1 + 2 eetlepels olijfolie
peper
zout

Bereiding

De mosselen afkrabben en een paar keer spoelen.
Een eetlepel olijfolie verhitten in een kookpot met zware bodem.
De look en de sjalotten snel laten sauteren.
De mosselen toevoegen en ze laten opengaan door de kookpot gedurende 3 tot 4 minuten te schudden.
Kruiden met peper en zout.
De sambal oelek en de witte wijn toevoegen en gedurende 2 minuten laten koken.
De mosselen bewaren en het kookvocht verder laten koken.
Door een filter gieten en de overige tomatenblokjes en olijfolie toevoegen.
De mosselen verdelen over 4 diepe borden.
Met behulp van een pollepel de mosselen overgieten met het sap met de tomatenblokjes.
Bestrooien met koriander.
Onmiddellijk opdienen met stokbrood.

Mosselen met tomaten op Portugese wijze

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

Ingrediënten

2 kg mosselen
150 g gepelde garnalen
¼ l vinho verde of droge witte wijn
1 kg verse tomaten
1 ui
½ rood chilipepertje
1 teentje knoflook
4 eetlepels extra virgin olijfolie
1 bosje peterselie
zout

Bereiding

De mosselen grondig wassen en de niet goed gesloten schelpen verwijderen.
De mosselen met de wijn en het bosje peterselie in een grote pan doen (wat peterselie apart houden voor de garnering).
De pan afdekken en de mosselen op een niet al te hoog vuur koken tot ze allen open zijn.
Nu en dan opschudden.
De ui en het teentje knoflook fijnhakken.
De tomaten pellen, de pitjes verwijderen en het vruchtvlees in stukjes snijden.
Het chilipepertje voorzichtig (let op voor vingertoppen en ogen !) in snippers snijden, na de zaadjes te hebben verwijderd.
De ui en de geperste knoflook in de olijfolie fruiten.
Vervolgens de stukjes tomaten en de chilissnippers toevoegen.
Goed omroeren, heel even laten meefruiten en kruiden met zout.
De mosselen en het kooknat over vier diepe borden verdelen.
Het tomatenmengsel over de mosselen scheppen.
Bestrooien met garnalen en gehakte peterselie.
Serveren met brood.

Mosselen met venkel 3

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

Ingrediënten

1 venkelknol
3 tomaten
1 preitje
1 grote ui
½ groene selder
20 g boter
4 kg mosselen
1 takje tijm
2 dl groge witte wijn
versgemalen zwarte peper

Bereiding

Snijd de groenten en selderij fijn en smoor deze, in de mosselpan, in de hete boter gedurende vijf minuten.

Was de mosselen onder de koude kraan, verwijder de beschadigde exemplaren.

Leg de uitgelekte mosselen op het groentebed.

Draai wat peper over de mosselen en voeg de tijm en witte wijn toe.

Laat de mosselen op een groot vuur, af en toe omschuddend, in enkele minuten open gaan.

Serveer er vers boerenbrood bij.

Mosselen met venkel, spekjes en Noilly Prat

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

Ingrediënten

2 kg verse mosselen
1 teentje knoflook
1 venkel (ca. 350 g)
2 eetlepels olijfolie
100 g gezouten spekblokjes
1 theelepel gedroogde dragon
½ dl Noilly Prat

Bereiding

Mosselen grondig wassen in bak met koud stromend water.
Kapotte schelpen verwijderen.
Knoflook pellen en fijnhakken.
Harde kern van venkel verwijderen, venkel over breedte in dunne reepjes snijden.
Venkelgroen achterhouden voor garnering.
Reepjes venkel wassen.
In grote pan olijfolie verhitten en hierin spekblokjes uitbakken.
Spekjes uit pan nemen en uit laten lekken op keukenpapier.
In bakvet knoflook en venkelreepjes al omscheppend ca. 5 minuten op laag vuur bakken, tot venkel zacht is.
Dragon, mosselen en Noilly Prat toevoegen.
Mosselen afgedekt in 5 à 8 minuten gaar koken tot alle schelpen open zijn.
Pan af en toe goed omschudden.
Ongeopende schelpen verwijderen.
Spekjes en venkelgroen door mosselen scheppen.
Lekker met ciabattabrood en sausjes.

Mosselen met witlof, tomaat en Madeira

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

Ingrediënten

4 kg mosselen
2 dl droge witte wijn
1 dl madeira
3 tomaten
2 stronkjes witlof
tijm
zout
peper

Bereiding

Pel de tomaten, haal er de zaadjes uit en snij ze in blokjes.
Snipper het witlof, maar hou enkele blaadjes opzij voor de garnering.
Laat de mosselen met de witte wijn, de madeira, de kruiden en de witlof snippers op een hevig vuur open koken.
Voeg er op het laatst de tomaatblokjes bij.
Serveer de mosselen in een bloem van rauwe witlof blaadjes.

Mosselen met witte wijn en een Hollandaise van bieslook

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

Ingrediënten

2 kg Zeeuwse mosselen
3 eierdooiers
300 g ongezouten boter
2 dl witte wijn
1 dl room
2 eetlepels bieslook
citroen
zwarte gemalen peper
1 takje thijm
1 takje laurier
1 gehakte sjalot
1 tak groene selder

Bereiding

Voor de Hollandaisesaus : Klop de eierdooiers met de 10 cl witte wijn op een zacht vuurtje op in bain marie en voeg geleidelijk de gesmolten boter toe.

Belangrijk: de eieren en de boter moeten dezelfde temperatuur hebben.

Zet vervolgens in een grote pot 10 g boter, de gehakte sjalot, selder, tijm en laurier op het vuur en laat alles sudderen.

Voeg de rest van de witte wijn toe en breng aan de kook.

Voeg de schoongemaakte mosselen toe, samen met wat peper uit de molen, en dek af.

Van zodra de mosselen bijna gaar zijn, ze verwijderen en het sap bewaren.

Breng het sap opnieuw aan de kook, voeg de room toe en daarna ook zachtjes de Hollandaisesaus zonder te laten koken.

Zorg ervoor dat de saus door het kloppen smeuïg blijft.

Voeg de bieslook toe, met een scheutje citroensap.

Doe de mosselen opnieuw in de pan en meng alles.

Dien op in een diep bord en overgiet de mosselen goed met de saus.

Info: Mosselen zijn eigenlijk veel beter na de zomer. In de herfst en winter zijn ze vleziger en dat maakt ze eigenlijk onmisbaar in een fijn feestmenu.

Mosselen met witte wijn en graanmosterd

Menugang	Bijgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Frans	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 klont boter
1 sjalot
4 laurierblaadjes
4takjes tijm
4 kg mosselen
1 bosje peterselie
1 ui
peper
zout
1fles witte wijn
8 koffielepels mosterd

Bereiding

Was en snij de groenten in kleine stukjes.
Neem een grote kookpot en stoof de groentjes zeer licht in wat boter.
Voeg er de gewassen mosselen aan toe.
Bevochtig daarna met de droge witte wijn en voeg er de tijm, de laurier en de graanmosterd aan toe.
Doe het deksel op de kookpot en laat 7 à 10 minuten koken.
Schud zo nu en dan de mosselen eens op.
Dien op met frietjes.

Mosselen op de wijze van de chef

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

Ingrediënten

4 kg mosselen
1 wortel
100 g knolselder
1 ui
1 rode paprika
1 stengel jonge prei
2 teentjes knoflook
10 g gedroogde oregano
2 tomaten
400 g tomaten in blik
4 dl room

Bereiding

Spoel de mosselen zorgvuldig en doe ze in een grote pan.
Maak de wortel, knolselder, ui, paprika en prei schoon en snijd ze in kleine blokjes.
Doe ze in het vergiet van een stoompan en laat ze 2 minuten stomen.
Ontvel en ontpit de tomaten en snijd het vruchtvlees in blokjes.
Verdeel alle groenteblokjes over de mosselen.
Pers de knoflook uit en verdeel ook dit samen met de oregano en de mosselkruiden over de mosselen.
Laat de gepelde tomaten uitlekken en duw ze door een zeef.
Giet de verkregen pulp en de room over de mosselen.
Breng de mosselen op een heet vuur aan de kook tot ze opengaan.
Schud ze twee keer op en laat na elke schudbeurt weer even koken.
Dien op in de pan.

Mosselen op Italiaanse wijze

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

Ingrediënten

voor 2 personen

2 kg mosselen
3 tenen knoflook
5 tomaten
1 eetlepel citroensap
5 eetlepels olijfolie
2 eetlepels fijngehakte verse of diepvries Italiaanse kruiden
zout
peper

Bereiding

Pel de tenen knoflook en snijd ze in plakjes.
Ontvel 2 tomaten, verwijder de zaadjes en snijd de tomaten in blokjes.
Was de mosselen.
Verwijder kapotte mosselen en mosselen die na een flinke tik op het aanrecht niet dicht gaan.
Leg de mosselen in een grote pan.
Verdeel de plakjes knoflook, 1½ eetlepel Italiaanse kruiden en 2 eetlepels olijfolie erover.
Smoor de mosselen met het deksel op de pan op matig hoog vuur in ca. 8 minuten gaar, alle schelpen staan dan open.
Snijd intussen de andere tomaten in dunne plakjes en leg ze in een schaal.
Klop een dressing van 1 eetlepel citroensap, 2 eetlepels olijfolie, zout en peper.
Schep de mosselen in twee diepe borden en houd ze warm (in een oven van 100°C of onder aluminiumfolie).
Verhit de laatste lepel olijfolie in een koekenpan en fruit de blokjes tomaat zachtjes aan.
Voeg 1½ dl van het smoorvocht van de mosselen toe en kook dit op hoog vuur in ca. 4 minuten in.
Voeg peper naar smaak toe en geef de saus apart bij de mosselen.
Serveer met de tomatensalade en ciabattabrood.

Mosselen op z'n Vlaams

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

Ingrediënten

4 kg verse mosselen
1 prei
1 ui
3 worteltjes
1 klein bosje bladselderij
2 eetlepels slaolie
3 dl witte wijn
een halve theelepel gedroogde tijm
50 g boter

Bereiding

Was de mosselen.

Snijd de prei, de ui en de worteltjes in stukjes en hak de bladselderij klein.

Verhit de olie in een grote diepe pan en bak hierin de prei, de ui en de worteltjes 3 minuten op een hoog vuur.

Voeg de wijn, de bladselderij, de tijm en de mosselen aan de pan toe.

Verdeel de boter erover.

Doe het deksel op de pan, breng het vocht aan de kook en kook de mosselen 5 tot 8 minuten tot ze allemaal openstaan en gaar zijn.

Schud de mosselen tussentijds even op.

Verwijder mosselen die niet zijn opengegaan.

Op z'n Vlaams serveren met frietjes en sausjes naar keuze.

Mosselen uit Antwerpen

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

Ingrediënten

voor 2 personen

2 sjalotjes
1 teentje knoflook
½ zakje verse peterselie
1 zakje verse kervel
2 kg verse mosselen
50 g boter
2 dl droge witte wijn
1 eetlepel citroensap
(versgemalen) peper

Bereiding

Pel en snipper de sjalotjes en de knoflook.
Knip de peterselie en de kervel in een kopje fijn.
Spoel de mosselen onder koud stromend water af.
Tik geopende schelpen met de bolle kant tegen het aanrecht; sluit de schelp zich niet, gooi het dan weg.
Verwarm een soepterrine of grote schaal voor.
Smelt de boter in een grote pan en fruit de sjalot en de knoflook ± 1 minuut zachtjes.
Fruit ¾ deel van de peterselie en kervel ± 1 minuut mee.
Voeg de wijn en het citroensap toe en breng het geheel aan de kook.
Breng op smaak met peper.
Leg de mosselen in de pan en stoof ze afgedekt op halfhoog vuur, onder regelmatig schudden, in 5-8 minuten gaar.
Schep de mosselen in de soepterrine.
Laat het vocht op hoog vuur ± 3 minuten inkoken en schenk het boven de mosselen door een zeef.
Strooi de rest van de peterselie en kervel erover.
Serveer met frites, gemengde sla en mosterdsaus.

Mosselen uit de wok 2

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

Ingrediënten

750 g gekookte mosselen
3 eetlepels olie
1 grote gesnipperde ui
2 fijngehakte teentjes knoflook
1 rode paprika in reepjes
1 groene paprika in reepjes
1 eetlepel lichte Chinese sojasaus
4 eetlepels droge sherry
1 theelepel bruine basterdsuiker
2 theelepels allesbinder
zout
4 tomaten in reepjes
½ eetlepel fijngesneden bieslook

Bereiding

Maak de uitgelekte mosselen droog door ze over een stuk keukenpapier of een droge theedoek te laten rollen.

Verhit een wok en laat de olie er even door 'walsen'.

Fruit de ui tot ze glazig ziet.

Roer de knoflook erdoor en voeg na 1 minuut de paprikareepjes toe.

Laat alles, onder voortdurend roeren en omscheppen, 3 minuten bakken.

Voeg de sherry, de suiker en 4 eetlepels warm water toe en laat alles 1 minuut koken.

Schuif alle ingrediënten naar één zijde van de wok.

Strooi de allesbinder over het vocht op de bodem van de wok, voeg naar smaak wat zout toe en roer alles goed door.

Schep eerst de tomaatreepjes en daarna de overige ingrediënten door de kokende saus.

Verdeel het gerecht, als de mosselen goed warm zijn, over verwarmde borden en strooi er de bieslook over.

Geef er apart witte rijst bij.

Mosselen van de zeeman

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

Ingrediënten

100 g mosselen per persoon
1 teentje look
wat boter
½ gehakte tomaat
1 gesnipperde ui
1 soeplepel gemalen gruyère
een weinig gehakte peterselie

Bereiding

Stoof wat ui en selderij.
Doe er de mosselen bij en giet er een scheut wijn over.
Kruid met peper en zout.
Haal de mosselen uit de schelp.
Bak het gesnipperde uitje in een klont bruine boter.
Meng er de mosselen in en pers er het look over.
Roer er de blokjes tomaat en de gehakte peterselie door en breng op smaak.
Schep alles in een vuurvast schaalje en strooi er de gemalen kaas over.
Laat die korsten in de oven.
Serveer met volkorenbrood of een portie frieten.

Mosselflan met twee aroma's

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

Ingrediënten

400 g gekookte mosselen zonder schelp
90 g dikke verse room
4 eieren
1 eetlepel Noilly Prat
2 gepelde en fijngehakte sjalotjes
1 eetlepel fijngehakte bieslook
1 koffielepel zachte kerrie
takjes verse koriander
40 g boter
boter voor de ovenschaaltjes
cayennepeper
zout
peper van de molen

Bereiding

Braad de fijngehakte sjalotjes lichtbruin in goed warme boter en voeg er dan de Noilly Prat en de bieslook aan toe.
Laat drie minuten verder braden op zacht vuur.
Voeg er de gekookte mosselen aan toe en laat nog 1 minuut op zacht vuur verder braden.
Klop de eieren met de verse room, de kerrie, een snuifje cayennepeper, zout en peper tot omelet en voeg er de inhoud van de steelpan aan toe.
Beboter de ovenschaaltjes royaal en giet er de flan in.
Laat 20 minuten in de oven in een waterbad gaar worden, thermostaatstand 6 (180°C).
Versier met een paar mosselen en takjes koriander en dien warm op.

Mossel fritot

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

Ingrediënten

1 dunne prei, in ringen
3 eetlepels olijfolie, vergine
1 dl droge sherry
5 eetlepels balsamicoazijn
250 g verse, gekookte mosselen
2 eetlepels verse, fijngehakte dragon,
2 courgettes
4 tomaten
250 g bloem
1 eierdooier
2 losgeklopte eiwitten
1 gesnipperde sjalot
1 eetlepels boter
1 dl visbouillon
120 g koude boter
1 kleine winterwortel, in plakken
4 takjes dragon
frituurolie
peper
zout

Bereiding

Voor de fritot : Fruit de preiringetjes in de olijfolie.

Blus de gefrituurde preiringetjes op een bord af met de helft van de sherry en met een vijfde deel van de balsamicoazijn.

Schep de mosselen en de fijngehakte dragon erdoor.

Snijd de courgettes in de lengte in dunne plakken van circa 6 centimeter.

Snij de tomaten in plakjes.

Leg op een plak courgette een plakje tomaat en daarop circa 4 mosselen met wat prei.

Vouw dit tot een pakketje en steek het vast met een cocktailprikker.

Herhaal dit tot alle mosselen op zijn.

Voor het bierbeslag : Zeef de bloem boven een kom en meng een glad beslag met de pils, de eierdooier, de eiwitten en tweederde deel van de olijfolie.

Voor de saus : Fruit het sjalotje in wat boter, voeg de rest van de sherry toe en kook dit tot een stroperige massa.

Voeg de rest van het balsamicoazijn en de kokende visbouillon toe en klop de in blokjes verdeelde resterende boter met de staafmixer door de saus.

Breng de saus op smaak met peper en zout.

Verhit de frituurolie tot 180° C.

Haal de mosselpakketjes door het bierbeslag en laat ze even uitlekken.

Frituur ze met drie tegelijk in enkele minuten goudbruin en laat ze op keukenpapier uitdruipen. Haal de wortelplakjes en de dragontakjes door het beslag en frituur ze 1 minuut.

Verdeel de mosselpakketjes over de warme borden. Garneer met de wortelplakjes en dragontakjes en schenk de saus eromheen.

Mosselffritot

Info: Een apart voorgerecht met vis en groenten. De pakketjes gaan even in de frituurpan net als de kruiden, die dit gerechtje begeleiden.

Mosselrittata met remouladecrème en gefrituurde mosselpijpjes

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

Ingrediënten

voor de frittata

1½ kg mosselen
1 klein stukje rode chilipeper
8 scharreleieren
2 dl slagroom
olijfolie
zout

voor de remouladecrème

1 sjalotje
1 augurk
1 eetlepel kappertjes
1 eetlepel bieslook, fijngesneden
150 g crème fraîche
versgemalen peper
worcestersaus

voor de mosselpijpjes

16 gekookte mosselen
olie om te frituren
1 grote vastkokende aardappel, bv Nicola
fleur de sel

voor de peperonata

2 rode paprika's
versgemalen peper
zout

Bereiding

Neem de mosselen uit de schelpen.

Houd er 16 apart voor de mosselpijpjes.

Verwarm de oven voor op 180°C (elektrische oven/gasstand 5/ heteluchtoven 160°C).

Snijd voor de frittata de chilipeper zonder zaadjes ragfijn.

Breek de eieren in een kom en klop er met een garde room, zout en de chilipeper door.

Vet vier hoge vormpjes in met olijfolie en verdeel de mosselen erover.

Giet het eibeslag tot net onder de rand in de vormpjes.

Bak de frittata's in de oven in 10 minuten gaar en stort ze direct.

Pel voor de remouladecrème het sjalotje en snijd dit met de augurk en de kappertjes in fijne brunoise.

Meng de bieslook erdoor.

Klop de crème fraîche op en meng de brunoise erdoor.

Mosselrittata met remouladecrème en gefrituurde mosselpijpjes

Breng op smaak met peper en worcestersaus.

Zet de oven op 210°C (elektrische oven/gasstand 7/heteluchtoven 190°C).

Halveer voor de peperonata de paprika's en verwijder de zaadjes en zaadlijsten.

Rooster ze in de oven tot het vel is geblakerd.

Laat ze kort afkoelen, ontvel ze en hak ze fijn in een keukenmachine.

Breng op smaak met peper en zout.

Leg voor de mosselpijpjes vier velletjes plasticfolie op het werkvlak en rol in elk velletje 4 mosselen strak op.

Laat dit licht aanvriezen.

Verhit de frituurolie in een frituurpan tot 170°C.

Schil de aardappel en maak er met een speciaal apparaat lange slierten van.

Wikkel de mosselpijpjes uit het plastic en draai de aardappelslierten eromheen.

Frituur de pijpjes goudbruin en bestrooi ze met fleur de sel.

Schep in het midden van vier verwarmde borden een klein hoopje peperonata en zet hierop in het midden een mosselrittata.

Knijp met een ijsknijper op elke frittata een strakke bol remouladecreme en plaats er een mosselpijpje op.

In plaats van de mosselpijpjes kunnen ook 2 gekookte mosselschelpen in de remouladecrème gestoken worden.

Mosselhapje alla Carbonara

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

Ingrediënten

Bereiding

Kook 50 g mosselen met aanhangend water in ± 5 minuten gaar.

Neem de mosselen uit de schelpen en laat ze uitlekken.

Breek de helft van de schelpen doormidden, boen ze schoon en leg ze in een ovenvaste schaal.

Klop 2 eieren met 2 eetlepels slagroom, versgemalen peper en wat zout los.

Snijd 50 g magere spekreepjes fijn.

Verdeel de mosselen met het eiermengsel, het spek en 3 eetlepels geraspte Parmezaanse kaas over de schelpen, leg er kleine klontjes boter op en laat ze onder de hete grill in ± 5 minuten gratineren.

Mosselkes op z'n Vlaams

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

Ingrediënten

4 kg mosselen
2 uien
2 preien
1 stengel bleekselderij
6 worteltjes
50 g boter
1 fles droge witte wijn
peterselie
25 g allesbinder
2 dl room
zout
peper
1 bouquet garni of 1 kruidentuiltje

Bereiding

Hak de wortelen, bleekselderij, uien en preien grof.
Smelt de boter in een hoge pan en fruit de groenten hierin.
Voeg de wijn, peper en het bouquet garni of het kruidentuiltje toe en laat dit 5 minuten sudderen.
Doe de schoongeboende mosselen bij de groenten in de pan en laat ze met het deksel erop op hoog vuur enkele minuten koken.
De mosselen zijn klaar zodra de schelpen open zijn.
GOOI DICHTE SCHELLEN DIRECT WEG!
Leg een doek op een zeef en laat de mosselen hierin uitlekken.
Vang het kookvocht op, bind dat met allesbinder en roer de room erdoor.
Breng het geheel op smaak met zout en peper en strooi er de gehakte peterselie over.

Mosselpakketjes met Ganda ham, fijne groentjes en Passendale Bier

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

Ingrediënten

1,2 kg mosselen
4 plakken Ganda ham
2 stengels witte selder
1 rode peper
1 groene peper
1 grote ui
50 g pesto
dille
bieslook
basilicum
1 flesje Passendale
100 g lookboter

Bereiding

Snij de selder en de ui zeer fijn en de pepers in kleine blokjes.
Leg 4 dubbel gevouwen velletjes aluminiumfolie op het werkvlak en leg er telkens ongeveer 15 van hun schelp ontdane rauwe mosselen op.
Bedek met wat groentjes en snippers Ganda ham en begiet met Passendale bier.
Kruid de mosselen af met peper en zout of viskruiden.
Vouw de papillotten zorgvuldig dicht.
Gril de pakketjes ongeveer 15 minuten op de barbecue.
Dien gesloten op.
Serveer de lookboter apart.
Zodra de gasten hun pakketje openen komen de heerlijke aroma's vrij.

Mosselpannetje met venusschelpen

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

Ingrediënten

1 kg mosselen
1 kg venusschelpjes (clams)
2 sjalotten
1 kleine ui
2 takje peterselie
2 eetlepel olie
3 dl droge witte wijn
1 citroen
1 mespuntje pikante paprika
zout
1 Spaans rood pepertje

Bereiding

Maak de clams en de mosselen met een borsteltje schoon en spoel ze lang genoeg onder stromend water om het zand te verwijderen.

Pel de sjalotten en snipper ze fijn.

Was de citroen en snij hem in partjes.

Maak het rode pepertje schoon, verwijder de pitjes en snij het vruchtvlees in stukjes.

Doe de schelpdiertjes in een grote pan en voeg de ui- en sjalotsnippers, de gewassen en fijngehakte peterselie, de wijn, de olie en enkele partjes citroen aan toe.

Breng op smaak met een snuifje zout en wat peper.

Zet de pan op een gematigd vuur en laat het geheel gedurende vijf minuten koken.

Verwijder de niet-geopende schelpen en hou de rest warm.

Filter het kookvocht en voeg er een snuifje paprikapoeder aan toe, breng het verder op smaak met zout en breng het weer op het kookpunt.

Neem het kookvocht na twee minuten weer van het vuur en giet het over de mosselen.

Strooi er 1 takje fijngehakte peterselie over en garneer naar smaak met partjes citroen en stukjes Spaanse peper.

Mosselpotje met garnalen en saffraan

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

Ingrediënten

2 kg mosselen
100 g grijze garnalen
1 ui
1 tak groene selder
1 preiwit
1 wortel
1 glas droge witte wijn (facultatief)
20 g boter
20 g bloem
1 dl vloeibare room
1 doosje gemalen saffraan
peper
zout

Bereiding

Snij de ui, de selder, het preiwit en de wortel in grove stukken.
Doe de groenten met de mosselen in een grote kookpan en kruid met flink wat peper.
Laat de mosselen op een hevig vuur openkoken.
Haal ze uit hun schelp en leg ze in 4 individuele ovenschotelletjes.
Verdeel de garnalen over de mosselen.
Zeef het kookvocht.
Maak een blonde roux met de boter en de bloem.
Leng aan met 1 dl van het gezeefde kookvocht en met de room, voeg er de saffraan aan toe en laat inkoken tot een dik vloeibare saus.
Kruid deze eventueel nog wat bij en giet de hete saus over de zeevruchten.
Zet de schotel nog 3 minuten onder de hete grill.
Lekker als voorgerecht, bijvoorbeeld met halvemaantjes van bladerdeeg.

Mosselpotje met groene kruiden onder bladerdeegdakje

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

Ingrediënten

2 kg mosselen
4 dl Pinot gris d' Alsace
enkele takjes verse roquette-sla
enkele blaadjes koriander
1 bosje bieslook
4 à 6 blaadjes basilicum naargelang de grootte
8 blaadjes citroenmelisse
4 blaadjes salie
1 bosje kervel
enkele lente-uitjes
1 rode paprika
2 mooie grote gepelde tomaten
4 plakjes bladerdeeg (10x10cm)
2 eierdooiers
peper uit de molen

Bereiding

Open de schelpen met een puntig mesje boven een pan om het mosselvocht op te vangen.
Was en snij de lenteuitjes en alle andere verse tuinkruiden mooi fijn.
Pel de tomaten en snij deze in fijne blokjes.
Neem de cassolettes of cazuelitas, verdeel onderin de fijngesneden lente-ui en de verse tuinkruiden, leg daarop de rauwe mosselen, voeg het mosselvocht en de Pinot gris erbij, strooi hierop de brunoise van tomaat en rode pepertjes en kruid het geheel met peper uit de molen.
Maak met een uitsteker of een wieltje ronde vormen uit het bladerdeeg, een ½ cm groter dan de cassolette.
Bestrijk de randen van de cassolettes met de helft van het eigeel, en bedek met de schijven bladerdeeg.
Druk de randen goed tegen de cassolettes aan.
Bestrijk het bladerdeeg met ei, en breng gekruiste ondiepe insnijdingen aan. Verwarm de warmeluchtoven voor op 220°C.
Plaats de cassolettes in de oven.
Bak gedurende 15 minuten tot de gewenste kleur is bereikt en haal uit de oven.
Serveer meteen.

Mosselpotje met paprika's en salie

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Belgisch
Bron

Soort Zeevruchten
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

2 kg mosselen
1 groene paprika
1 gele paprika
1 rode paprika
olijfolie
salie
tijm
peper

Bereiding

Laat de mosselen op een hevig vuur openkoken.
Was de paprika's en droog ze goed af.
Verwijder steeltjes en zaadjes.
Snijd het vruchtvlees in blokjes.
Bak de paprika al roerend in olijfolie met een snuifje zout en peper en een paar verknipte salieblaadjes.
Voeg de paprikablokjes bij de gekookte mosselen.
Schud de pan nog een keer goed op.
Garneer met een takje salie en serveer meteen.

Mosselpotje met venkel en pernod

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

Ingrediënten

2 kg mosselen
2 venkels
2 eetlepels pernod
3 dl room
1 tomaat
olijfolie
zout
peper

Bereiding

Kook de schoongemaakte venkels gaar in gezouten water.
Laat ze uitlekken en afkoelen.
Laat de mosselen op een hevig vuur openkoken en haal ze nadien uit de schelp.
Zeef het kookvocht.
Verwarm de mosselen en de in grove stukken gesneden venkels in een tikkeltje olijfolie.
Flambeer met de pernod.
Blus de vlammetjes met het gezeefde mosselvocht en de room.
Kruid de saus eventueel nog wat bij met peper.
Garneer het gerecht met gepelde reepjes tomaat en venkelgroen.
Serveer meteen.

Mosselpotjes

Menugang	Bijgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

200 g gekookte mosselen
75 g boter
3 eetlepels broodkruim
1 dessertlepel tomatenpuree
1 teentje knoflook
2 eetlepels fijngeknipte peterselie
1 mespunt paprika-poeder
zout
peper

Bereiding

Vermeng de zachte boter met de andere (behalve de mosselen).
Verdeel de helft van het botermengsel over vier ovenvaste potjes, leg hier de mosselen op en vervolgens de rest van de boter.
Laat de mosselen in de hete oven gratineren en door en door warm worden.
Serveer met stokbrood.

Mosselragoût met champignons

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

Ingrediënten

1 kg (36-40 stuks) mosselen in de schelp
1 kleine gesnipperde ui
1 geplet en gepeld teentje knoflook
5 eetlepels in ringen gesneden lichtgroen van prei
6-8 grof gesneden takjes peterselie en selderij
peper en zout
3 eetlepels citroensap of 1 dl droge witte wijn
100 g panklare champignons
50 g boter
55 g bloem
1/8 l room
1 dl droge witte wijn
1 mespuntje basilicumpoeder
1 mespunt rozemarijnpoeder
worcestersaus of aroma
takje peterselie of selderij

Bereiding

Was de mosselen 2-3 keer met veel koud water.
Verwijder daarbij de mosselen waarvan de schelpen openstaan en ook de mosselen die duidelijk zwaarder zijn dan de andere, want die kunnen zand of slik bevatten.
Doe de ui met knoflook, prei, peterselie en selderij in de pan.
Voeg de mosselen toe en strooi daarop ¼ theelepel peper.
Schenk de wijn (of het citroensap) in de pan.
Breng de inhoud op de hooggedraaide warmtebron vlug aan de kook, schud de pan en sluit die.
Temper de warmtebron niet en laat de mosselen 3-4 minuten koken tot alle schelpen openstaan.
Snijd intussen de champignons overlans in plakjes.
Zet het vergiet in de kom en giet de mosselen af.
Zeef het kooknat van de mosselen door een filterzakje in een lmaat.
Schenk daar de room in en vul de vloeistof met warm water aan tot 5 dl.
Smelt de boter en voeg al roerende de bloem toe. Laat deze roux enkele minuten op een laaggedraaide warmtebron heet worden en schenk er, met kleine hoeveelheden tegelijk, de inhoud van de lmaat bij.
Voeg de plakjes champignon toe, roer goed en draai de warmtebron zo laag mogelijk.
Neem de mosselen uit de schelpen.
Schep de mosselen en de wijn door de inhoud van de pan en schep die voorzichtig om en om tot de mosselen warm zijn.
Voeg het basilicumpoeder en het rozemarijnpoeder toe met naar smaak peper, zout en worcestersaus.
Breng de ragoût over in de met kokend water omgespoelde serveerschaal en garneer het gerecht met een paar groene blaadjes.

Tip van de kok : Breng een variatie aan door aan de ragoût 100 g gepelde gekookte garnalen toe te voegen. Verhoog dan de smaak van het gerecht met 2-3 eetlepels zeer klein geknipte peterselie.

Mosselsalade 2

Menugang Bijgerecht	Soort Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken -	Type -	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

2 kg mosselen
3 tomaten
2 komkommers
3 eetlepels zout
2 eetlepels citroensap
1/8 l crème fraîche
4 eetlepels mayonaise
2 theelepels hot-currypoeder
4 eetlepel fijngehakte peterselie
peper

Bereiding

Was de mosselen, verwijder de kapotte en controleer de open mosselen.
Doe de mosselen met 2 dl water in een (mossel)pan en breng ze aan de kook.
Kook de mosselen met de deksel op de pan ± 5 minuten tot ze allemaal open zijn.
Giet ze af en laat ze helemaal afkoelen.
Maak de tomaten schoon en snijd ze in partjes.
Schil de komkommers, schraap er met een lepel de zaadlijsten uit en snijd het vruchtvlees in blokjes.
Doe de komkommer in een zeef, bestrooi hem met het zout en laat de komkommer 30 minuten op een koele ptaats staan.
Spoel de komkommer af en laat het heel goed uitlekken.
Klop een sausje van het citroensap, de crème fraîche, de mayonaise, het currypoeder, de helft van de peterselie en peper naar smaak.
Schep de afgekoelde gepelde mosselen met de tomaatpartjes en de uitgelekte komkommer door het sausje.
Garneer met de rest van de peterselie.
Lekker met gebakken aardappelen.

Mosselsalade 3

Menugang Voorgerecht
Keuken Belgisch
Bron

Soort Zeevruchten
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor 2 personen

2 tomaten
1 ui
12 gevulde olijven
4 anjovisfilets
4 eetlepels mayonaise
1½ eetlepel citroensap
100 g gemengde salade
200 g gekookte mosselen

Bereiding

Snij de tomaten in partjes, de ui in ringen en de olijven doormidden.
Hak de anjovis heel fijn en meng deze met de mayonaise, het citroensap en 2 eetlepels water.
Verdeel de salade, de tomaat, de ui, de mosselen, de olijven en de dressing over 4 bordjes.
Serveer koel maar niet ijskoud.

Mosselsalade 4

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

Ingrediënten

2 kg bouchotmosselen
10 cl droge witte wijn
1 eetlepel citroensap
4 eetlepels arachideolie
1 dosis saffraan
2 eetlepels room
zout
zwarte peper
cayennepeper aan toe
600 g charlotteaardappelen
het wit van 4 preien

Bereiding

Maak de bouchotmosselen schoon.
Laat ze 5 minuten op een hevig vuur open komen in de droge witte wijn.
Verwijder het vlees.
Doe het kookvocht door een fijne puntzeef.
Voeg er het citroensap, de arachideolie, saffraan, room, zout, zwarte peper en cayennepeper aan toe.
Meng in een kom de charlotteaardappelen en het wit van de preien (in schijfjes gesneden en gestoomd), de saus en het vlees van de mosselen.
Dien het gerecht lauw op.

Mosselsalade met citroenmayonaise

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

Ingrediënten

1 citroen
4 sneetjes bruin casinobrood
4 eetlepels olijfmayonaise (pot à 350 ml)
1 avocado
1 zak gemengde sla (200 g)
2 eetlepels olijfolie
2 bakjes gekookte mosselen (à 150 g)
enkele sprietjes verse bieslook (zakje à 25 g)

Bereiding

Citroen uitpersen.
Brood roosteren.
Helft van citroensap door mayonaise mengen en op smaak brengen met zout en peper.
Avocado schillen en vruchtvlees in blokjes snijden.
Besprenkelen met 1 theelepel citroensap.
Sla over vier borden verdelen en besprenkelen met rest van citroensap en olie.
Avocado en mosselen over sla verdelen.
Mayonaise bovenop mosselsalade scheppen.
Garneren met bieslook.
Brood schuin doorsnijden.
Salade serveren met geroosterd brood.

Mosselsalade met zoetzure paprika

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

Ingrediënten

4 eetlepels zoetzure paprika
1 eetlepel zilveruitjes
2 augurkjes
1 sjalotje
300 g gekookte mosselen
3 eetlepels fijngehakt bieslook
4 slabladeren
Voor de dressing :
1 dl yoghurt
1 dl mayonaise
tabasco
peper
zout

Bereiding

Laat de paprika, uitjes en augurkjes goed uitlekken en snipper ze fijn.
Pel het sjalotje en snipper het zo fijn mogelijk.
Schep de mosselen en het bieslook door de gesnipperde ingrediënten.
Roer de yoghurt en de mayonaise door elkaar en breng de dressing pittig op smaak met enkele druppels tabasco en wat zout en peper.
Schep de dressing door de mosselsalade.
Bekleed 4 schaalpjes met de gewassen sla en schep de salade erop.
Lekker met geroosterd brood.

Munt-ijs met chocoladesaus

Menugang	Nagerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type IJs	Slank	Nee
Bron			Sterren	

Ingrediënten

25 g verse muntblaadjes
50 g fijne tafelsuiker
75 cc (ml) water
25 cc (ml) citroensap
1 blaadje witte gelatine
1 eetlepel heet water
3 eiwitten
snufje zout
150 g witte basterdsuiker
2½ dl slagroom
2 eetlepels crème de menthe
50 g bittere chocolade
2 eetlepels heet water

Bereiding

Hak de muntblaadjes fijn en meng dit door de tafelsuiker.
Breng het water met de citroensap aan de kook.
Giet dit over het muntmengsel en laat dit minstens 1 uur trekken.
Zeef deze siroop.
Week intussen in ruim koud water de gelatine ca. 5 minuten.
Knijp deze goed uit en los de gelatine in 1 eetlepel heet water.
Roer het door de muntsiroop.
Klop de eiwitten met een snufje zout schuimig.
Klop er au bain marie geleidelijk de basterdsuiker door.
Blijf kloppen tot het schuim taai is.
Neem het van de pan af en klop het schuim koud.
Klop de slagroom lobbijg.
Meng er de muntsiroop en de crème de menthe door en klop dit door het eiwitschuim.
Schep dit in een vriesvaste schaal en zet deze in het vriesvak van -20°C.
Laat het ijs in ca. 6 uur bevriezen.
Of maak het ijs in een sorbetière of roomijsmachine.
Rasp de chocolade.
Smelt dit vlak voor het serveren in 2 eetlepels heet water.
Laat het afkoelen, maar het moet nog wel vloeibaar zijn.
Schep het mint-ijs op bordjes of in schaalpjes en giet er de chocoladesaus over.
Garneer naar wens met verse muntblaadjes.

Muntsorbet met rode vruchten

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	IJs	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

20 cl muntsiroop
2 soeplepels muntalcohol
50 g frambozen
50 g rode aalbessen
50 g zwarte bessen
100 g bosbessen
1 l bronwater
50 g braambessen

Bereiding

Meng het bronwater, de siroop en de muntalcohol.
Giet alles in een ijsbakje.
Laat 30 minuten opstijven in de diepvries.
Maak de klontertjes los met een vork.
Laat nogmaals 45 minuten opstijven in de diepvries en denk eraan de ingrediënten om de 5 minuten te roeren: de vruchtensorbet moet zacht en homogeen zijn.
U kunt dit ook doen in een sorbetière.
Was en droog ondertussen voorzichtig de braambessen, de bosbessen en de frambozen.
Spoel de aalbessen en rist ze af.
Schep de sorbet in hoge coupes.
Versier met vruchten en dien onmiddellijk op.

Noedel-kippensoep

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

Ingrediënten

4 kwarteleitjes

voor de garnalen

zout

peper

1 theelepel sesamolie

1 losgeklopt eiwit

3 theelepels maïzena

20 grote rauwe gepelde garnalen

6 eetlepels olie

voor de paddestoelen

8 gedroogde wolke-oortjes (Chinese paddestoelen)

8 shii-take

en verder

300 g soba (Japanse boekweitnoedels) of ramen (Japanse eiernoedels)

2 eetlepels olie

1 geperst teentje knoflook

1¼ l kippenbouillon (van tablet)

16 grote spinaziebladeren

voor de topping

1 eetlepel olie

1 eetlepel fijngesneden gemberwortel

2 geperste teentjes knoflook

2 fijngesneden sjalotjes

1 eetlepel Japanse sojasaus

1 in ragfijne ringetjes gesneden lente-ui

Bereiding

Kook de kwarteleitjes in ruim kokend water in 3-4 minuten hard.

Spoel de eitjes koud en pel ze.

Garnalen: vermeng zout en peper, de sesamolie, het eiwit en de maïzena en roer er de garnalen door.

Bak de garnalen in de hete olie 2-3 minuten en laat ze op keukenpapier uitlekken.

Soep: overgiet de wolke-oortjes met kokend water en ± laat ze 30 minuten staan.

Verwijder de steeltjes van de shii-take en snijd de shii-take in plakjes.

Kook de soba volgens de gebruiksaanwijzing beetgaar en laat uitlekken.

Verhit de olie en bak de knoflook hierin ± 2 minuten.

Noedel-kippensoep

Voeg de shii-take toe en bak ze op hoog vuur 5 minuten mee.

Voeg de bouillon toe en breng die aan de kook.

Voeg de wolke-oortjes en de spinaziebladeren toe en kook ze op zacht vuur 5 minuten mee.

Voeg de gekookte soba toe en verwarm alles goed.

Schenk de soep in 4 grote kommen en verdeel de garnalen en de kwarteleitjes over de kommen.

Topping: verhit de olie en bak de gemberwortel, de knoflook en de sjalot hierin ± 5 minuten.

Voeg de sojasaus toe en verdeel dit mengsel over de soep.

Strooi de lente-ui over de soep.

Noedels met paksoi en wokfruit

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

Ingrediënten

- 1 zak woknoedels (248 g)
- 1 grote paksoi
- 3 eetlepels zonnebloemolie
- 400 g nasivlees
- 1 schaal wok & fruit ananas en appel (475 g)
- 3 eetlepels ketjap manis

Bereiding

- Woknoedels koken volgens aanwijzingen op verpakking.
- Paksoi in repen snijden.
- In wok olie verhitten en vlees in ca. 5 minuten bruinbakken.
- Wokgroenten en wit van paksoi toevoegen en 3 minuten meebakken.
- Wokfruit en groenvan paksoi 2 minuten meebakken.
- Saus (uit schaal) en ketjap erdoor scheppen en nog 2 minuten verwarmen.
- Warme noedels over 4 bordenverdelen.
- Wokfruitmengsel erop scheppen en bestrooien met cashewnoten uit schaal.

Noedelsalade met ham

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

Ingrediënten

400 g spiraaltjes

zout

2 augurken

200 g gekookte ham in één stuk

1 ui

een handvol peterselie

3 eetlepels mayonaise

cayennepeper

100 g yoghurt

2 eetlepels roze peperbolletjes

sap van ½ citroen

Bereiding

Kook de noedels gaar en giet ze af.

Schrik ze met koud water en laat ze hierin afkoelen.

Hak de augurken in stukjes, snijd de ham in blokjes en de ui in plakjes.

Giet de noedels af en roer alles met de gesnipperde peterselie door de deegwaren.

Roer de mayonaise door de yoghurt en breng de dressing op smaak met roze peper, citroensap, zout en cayennepeper.

Giet de dressing over de salade en laat hem even trekken alvorens op te dienen.

Noedelsoep 2

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Japans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

200 g gedroogde of bevroren udon (Japanse tarwenoedels)

zout

480 ml dashi

40 ml lichte Japanse sojasaus

40 ml mirin (zoete Japanse rijstwijn)

1 lente-ui (het bovenste gedeelte in dunne reepjes)

Bereiding

Kook de udon ± 10 minuten in ruim kokend water en laat ze uitlekken.

Breng de dashi met de sojasaus en de mirin aan de kook.

Verdeel de noedels over 4 soepkommen, schenk er de hete soep op en garneer met lente-ui.

Info: Kombu of gedroogde kelp is een lekkere groente en een basisingrediënt voor dashi. Veeg de kombu eerst licht af en pocheer hem daarna zachtjes. Laat niet koken, want anders krijgt de kombu een bittere smaak. Bij de Japanse winkel of een goed gesorteerde toko is instant-dashi te koop. Japanse sojasaus is niet te vergelijken met wat wij ketjap noemen. Ketjap is dik en zoet. Japanse sojasaus of 'shoyu' is wel donker van kleur, maar dunner en zout van smaak. Het is gemaakt van sojabonen, tarwe, water en zout en gerijpt op houten vaten voor een volle, rijke smaak. Als u sojasaus gebruikt, hoeft u dus geen zout meer te gebruiken. (Kikkoman, 150 ml).

Noedelsoep met tahoe

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Japans	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

375-400 g tahoe naturel (blok)
4 eetlepel teriyakimarinade (Kikkoman)
3 cm verse gember
2 eetlepels miso* of 3 kruidenbouillontabletten
1 struik paksoi
100 g peultjes
½ gele paprika
12 kastanjechampignons
2 bosuitjes
1 pak Chinese eiermie (± 250 g)
zout, peper

Bereiding

Snijd de tahoe in dobbelsteentjes en meng ze in een kom met de teriyakimarinade.
Breng 1½ l water met de gember en de miso aan de kook en laat 10 minuten trekken.
Snijd de paksoi in repen.
Haal de peultjes af.
Snijd de paprika in stukken.
Laat de champignons heel en keep de hoedjes kruiselings in, of snijd ze in plakjes.
Snijd de bosuitjes in smalle ringen.
Verwijder de gember uit de soep en voeg de tahoe toe.
Kook de paksoi, de peultjes, de paprika en de champignons in 3-5 minuten in de bouillon gaar.
Bereid de mie volgens de gebruiksaanwijzing.
Laat de noedels uitlekken en verdeel ze over 4 grote kommen of borden.
Breng de bouillon met zout en peper op smaak en schep hem over de noedels.
Garneer met de bosui.

Tip: Oorspronkelijk wordt deze soep met stokjes gegeten en de bouillon gedronken.

Info: Miso is een pasta van gefermenteerde sojabonen. Het is de basis van de in Japan veel gegeten misosoepp. Hoewel de smaak anders is, kunt u miso door kruiden- of groentebouillon vervangen.

Noodlesoep met reepjes vlees en shii-take paddestoelen

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Oosters	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.vlees.nl.			Sterren	

Ingrediënten

500 g hamlappen
4 eetlepels zonnebloemolie
2 teentjes knoflook
200 g eiermie
6 lenteuitjes
400 g paksoi (of Chinese kool)
1 l vleesbouillon
4 eetlepels sojasaus
4 tomaten
200 g shii-take
2-4 theelepels sambal badjak

Bereiding

Snijd het vlees in zeer smalle reepjes (½ cm) en doe het in een kom.
Knijp de teentjes knoflook boven het vlees fijn.
Voeg de sojasaus en de sambal er aan toe en laat het vleesmengsel 10 minuten trekken.
Halveer de tomaten en snijd ze in reepjes.
Snijd de paddestoelen in reepjes.
Snijd de lente-uitjes schuin in stukjes.
Snijd de paksoi (tot aan de stronk) in smalle reepjes.
Verhit de olie in een wok of ruime braadpan en roerbak hierin als de olie begint te dampen de reepjes vlees 5 minuten op een hoog vuur.
Voeg de paddestoelen, de lente-uitjes en de paksoi toe en roerbak ze 5 minuten mee.
Voeg de reepjes tomaat en de bouillon toe en breng het geheel aan de kook.
Voeg de mie toe en laat deze in 2-3 minuten gaar worden.

Normandische lamskoteletjes

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

Ingrediënten

voor 2 personen

6 enkele lamskoteletjes

zout

peper

2 theelepels rozemarijnnaaldjes

40 g boter

3 gehalveerde sjalotjes

3 bosuitjes in schuine stukjes

1 teentje knoflook in plakjes

2 plakjes bacon (50 g) in stukjes

1 blikje flageolets (± 400 g), afgegoten

1 vleestomaat, zonder pitjes, in stukjes

Bereiding

Bestrooi het vlees met zout, peper en rozemarijn.

Verhit de boter in een grote koekenpan en bak het vlees in ± 5 minuten bruin; keer het halverwege.

Schuif het vlees naar de zijkant van de pan, voeg de sjalotjes, de bosui, de knoflook en de bacon toe en bak nog ± 5 minuten.

Schep de flageolets en de tomaat erdoor en verwarm nog ± 3 minuten.

Breng op smaak met zout en peper en verdeel het vlees en de groenten over 2 borden.

Lekker met rijst.

Tip: De groente wordt extra pittig als u er ½ eetlepel mosterd door roert.

Notennasi met gerookte kipreepjes

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

Ingrediënten

400 g witte rijst
Conimex Wok Olie
600 g nasigroenten
1 bakje (150 g) gerookte kipreepjes
6 eetlepels Conimex Ketjap Manis
1 theelepel Conimex Sambal Oelek
1 zakje Conimex Kruidenmix voor Nasi
75 g gemengde gezouten noten

Bereiding

Kook de rijst volgens de aanwijzing op de verpakking.
Afgieten in een vergiet, met koud water afspoelen en goed laten uitlekken.
Verhit een wok, voeg een scheutje olie toe en wok de nasigroenten ca. 5 minuten.
Voeg de kipreepjes, de ketjap en de sambal toe en wok 2 minuten.
Voeg de rijst en de kruidenmix toe en wok ca. 3 minuten.
Hak de noten grof en meng 2/3 op het laatst door de nasi.
Verdeel de notennasi over 4 borden en bestrooi met de rest van de noten.

Serveertip: Zet een salade van komkommer en wat Atjar Taugé op tafel. Deze frisse, zoetzure salade is erg lekker bij deze notennasi.

Variatietip: Vervang de Ketjap Manis door Conimex Ketjap Gold Edition voor een nog verfijndere smaak.

Oosters lamsgehaktbrood

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

600 g lamsgehakt
50 g gekookte rijst
1 theelepel gedroogde tijm
2 eetlepels rozijnen
50 g fijngehakte amandelen
2 eidooiers
zout, witte peper
¼ theelepel gemalen kaneel
¼ theelepel cayennepeper
½ theelepel vers geraspte gemberwortel
2 geperste teentjes knoflook
2 dl vleesbouillon
een braadslede

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200°C.
Vermeng het gehakt, de rijst, tijm, rozijnen, amandelen, eidooiers, zout, peper, kaneel, cayennepeper en gember.
Vorm dit gehaktmengsel tot een brood en druk het stevig aan.
Leg het gehaktbrood in de braadslede en bak het in het midden van de oven in ± 50 minuten goudbruin en gaar.
Neem het gehakt uit de braadslede.
Bak de knoflook in het braadvocht 3 minuten, blus af met vleesbouillon en laat de saus 5 minuten inkoken.
Serveer de saus bij het gehaktbrood.
Lekker met salade van couscous.

Oosterse fusilli met groenten

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

Ingrediënten

voor 2 personen

150 g fusilli
2 eieren
3 eetlepels roerbakolie
1 rode ui
2 stengels bleekselderij
4 bosworteltjes
100 g peultjes
1 teentje knoflook
2 theelepels sambal badjak
2 eetlepels sojasaus
1½ dl tomatensap
100 g hamblokjes

Bereiding

Kook de fusilli volgens de gebruiksaanwijzing beetgaar.
Klop de eieren los met 1 eetlepel water, zout en peper.
Verhit 1 eetlepel olie in een koekenpan, laat het ei over de bodem uitvloeien en bak de omelet tot de bovenkant droog is.
Maak intussen de groenten schoon.
Snijd de ui, bleekselderij en worteltjes in stukjes en halveer de peultjes.
Rol de omelet op en snijd hem in reepjes.
Verhit de rest van de olie in een wok en roerbak alle groenten 2-4 minuten.
pers de knoflook erboven uit en roer de sambal, de sojasaus, het tomatensap en de hamblokjes erdoor.
Laat het geheel ± 4 minuten zachtjes sudderen.
Giet de fusilli af, schep ze door de groenten en warm het gerecht al omscheppend goed door.
Verdeel de omeletreepjes erover.

Oosterse lamskoteletten

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

4 lamskoteletten
2 eetlepels sesamolie
2 fijngesnipperde uitjes
2 gesnipperde teentjes knoflook
2 eetlepels sojasaus
2 eetlepels chilisaus
100 g niet te zoete sinaasappelmarmelade
1 eetlepel rijstazijn
1 eetlepel geraspte gemberwortel

Bereiding

Verwarm de olie in een koekenpan en bak de koteletten hierin op middelhoog vuur aan beide kanten bruin.

Leg de koteletten op keukenpapier en laat ze uitlekken.

Fruit de uitjes met de knoflook in de koekenpan licht van kleur en voeg de sojasaus, de chilisaus, de marmelade, de rijstazijn en de gemberwortel toe.

Verwarm de saus goed roerend en leg de koteletten terug in de pan.

Leg het deksel schuin op de pan en laat het vlees in de saus in ruim 5 minuten gaar stoven.

Keer de koteletten een keer om.

Geef er mihoen en gekookte peultjes bij.

Oosterse risotto met tuinbonen en asperges

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

Ingrediënten

2 sjalotjes
500 g groene asperges
3 eetlepels olijfolie
2 blaadjes djeroek poeroet
600 g risottorijst
2 dl droge witte wijn
1 ½ liter kruidenbouillon (van tablet)
250 g doperwten (vers of diepvries)
1 dl kokosmelk
5 eetlepels fijngesneden koriander
peper
zout

Bereiding

Snipper de sjalotten.
Snijd de asperges in schuine stukjes van ± 3 cm en houd de kopjes apart.
Verhit de olie in een grote pan met dikke bodem en bak de sjalotjes, de aspergestengels en de djeroek poeroetblaadjes al omscheppend ± 3 minuten mee.
Voeg de rijst toe en bak deze al omscheppend ± 2 minuten mee tot de rijst gaat glanzen.
Voeg de wijn toe en laat deze verdampen.
Voeg deel voor deel de kruidenbouillon toe en kook de risotto gaar.
Kook de aspergekopjes en de doperwten de laatste 5 minuten mee.
Roer de kokosmelk en de koriander door de risotto en breng op smaak met versgemalen peper en zout.
Serveer de risotto in diepe borden of schaalpjes.

Oosterse rosbief

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vlees
Type Pasta

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor 2 personen

rosbief, ± 200 g
1½ eetlepel olie
1 theelepel sambal trassi
1 theelepel gemberpoeder
1 theelepel sojasaus (Chinese Emperor)
1 teentje knoflook uit de pers
1 uitgeperste sinaasappel
1 komkommer
250 g mihoen

Bereiding

Snijd de rosbief in dunne reepjes en bak deze in ± 1 minuut in de olie.
Voeg er de sambal trassi, knoflook, gemberpoeder, sojasaus en uitgeperste sinaasappel aan toe.
Laat al roerend op hoog vuur ± 1 minuut koken en verdeel het mengsel over twee borden.
Geef er de komkommer en mihoen bij.

Orange cooler

Menugang Drank
Keuken -
Bron

Soort -
Type Koude drank

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor 1 persoon

gruisijs

2 theelepels poedersuiker

sap van 2 sinaasappelen

2 scheutjes cointreau

gekoelde ginger ale

Bereiding

Roer de suiker met het sinaasappelsap en de cointreau door elkaar en schenk dit mengsel in een groot ballonglas of een longdrinkglas dat voor 2/3 met gruisijs is gevuld.

Vul bij met de gekoelde ginger ale en roer nog eenmaal door.

Ossobucco uit de römertopf

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Wentel 4 vlezige kalfsschenkels van 4-5 cm dikte door bloem, bak ze in 50 g bakboter bruin en leg ze vervolgens zonder vet in de Römertopf, met 1 ui in ringen, 2 stelen bleekselderij in boogjes, 2 gehakte knoflooktenen, 1 citroenschilletje, 1 takje majoraan, wat zout en peper, 2 dl kalfsbouillon, 1 dl droge witte wijn en 1 blik tomaten met vocht.

Sluit de braadschotel af, zet hem in het midden van een koude oven, schakel de oven in op 220°C en stoof de osso-buco in 2½ uur gaar.

Info: Het Italiaanse stoofvleesgerecht osso-buco dankt zijn naam aan het vlees (schenkel) dat erin zit: osso buco betekent 'hol been' en dat is precies wat schenkel is (mergpijp met vlees erom). Door de lange stooftijd wordt het vlees heerlijk zacht en de schenkels maken het stoofvocht geurig en gebonden. Een ideaal gerecht voor de Römertopf!

Ovenschotel met champignonsoep

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

Ingrediënten

500 g gehakt

500 g uien

1 blik doperwtten

1 blikje champignon-crèmesoep

1 zak pommes-parisiennes (diepvries)

boter

Bereiding

Beboter een ovenschaal.

Snijd de uien in ringen.

Kruid het gehakt pittig.

Laat het vocht van de doperwtten weglopen.

Leg de helft van de uiringen in een ovenschaal en doe daarop het gekruide gehakt, de rest van de uien, de doperwtten en het blik soep.

Leg er als laatste laag de pommes-parisiennes op.

Na ± 1 uur in de hete oven (175°C) is het gerecht gaar.

Ovenschotel met gehakt en venkel

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

Ingrediënten

75 g rijst
4 dl kruidenbouillon (van tablet)
125 g boter
400 g in de lengte gehalveerde venkel in schijfjes
250 g worteltjes in plakjes
zout
peper
2 sneetjes witbrood
400 g gehakt
4 eetlepels fijngesneden peterselie
1 fijngesneden ui
1 uitgeperst teentje knoflook
1 ei
1 theelepel mosterd
50 g bloem
5 dl melk
100 g geraspte belegen kaas

Bereiding

Kook de rijst 15 minuten in 1½ dl bouillon en laat hem iets afkoelen.
Stoof de venkel en de wortel 5 minuten in 25 g boter en 2 dl water en breng op smaak met zout en peper.
Week het brood in water, knijp het goed uit en verkruimel het.
Meng het gehakt met de peterselie, de ui, de knoflook, de broodkruimels, het ei, zout, peper, de mosterd en de rijst.
Smelt 100 g boter, roer de bloem erdoor en laat die 2 minuten garen.
Voeg de melk in één keer toe, breng het aan de kook en roer het tot een gladde saus.
Roer de kaas erdoor en laat die smelten.
Verwarm de oven voor op 200°C.
Scheep het gehaktmengsel, de wortel en de venkel in lagen in een ingevette ovenschaal met een inhoud van 1½ l.
Schenk de rest van de bouillon erover en scheep er de saus over.
Laat het gerecht in het midden van de oven in 50 minuten gaar worden.

Ovenschotel van prei, gehakt, aardappelen, kaas en tomaat

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

Ingrediënten

400 g gehakt
peper
zout
kerriepoeder
tijm
1 kg prei
750 g aardappelen
8 tomaten
100 g geraspte of plakken kaas

Bereiding

Bak het gehakt rul met peper, zout, kerriepoeder en tijm.
Maak de prei schoon, snijd ze in stukken van 3 cm en kook die ± 7 minuten voor.
Schil de aardappelen, snijd ze in plakken en kook ook die ± 10 minuten voor.
Ontvel de tomaten en snijd ze in plakjes.
Beboter een ovenschotel en leg het gehakt onderin.
Leg daarop de afgegoten aardappelplakken, de tomaten en de prei en dek de schotel af met de kaas.
Zet de schotel 30-45 minuten in het midden van een op 175°C voorverwarmde oven.

Paddestoelenragoût met groene peper

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

Ingrediënten

400 g gevarieerde paddestoelen
35 g boter
1 lookteentje
50 g bloem
4 dl bouillon
4 pasteibakjes
3 eetlepels witte port
2 theelepels groene peperkorrels
peper
zout

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200°C.
Veeg de paddestoelen schoon en snijd ze in plakjes.
Smelt de boter in braadpan en bak de paddestoelen 5 minuten.
Pers er de look boven uit en roer de bloem eronder.
Voeg er al roerend scheutje voor scheutje de bouillon bij.
Blijf roeren tot een gebonden ragoût is ontstaan.
Laat de ragoût, onder af en toe roeren, 10 minuten sudderen.
Laat de pasteibakjes intussen in het midden van de oven in 7 minuten knapperig worden.
Roer de port en de peperkorrels onder de ragoût en breng op smaak met peper en zout.
Schep de ragoût in de pasteibakjes.

Paddestoelenrisotto

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

Ingrediënten

Bereiding

Snijd 450 g gemengde paddestoelen (kastanjechampignons, shii-take, oesterzwammen) in stukjes.

Snipper 1 ui fijn.

Verhit 60 g boter en bak hierin al omscheppend de ui, 1 takje tijm, ½ laurierblaadje en de paddestoelen.

Voeg 300 g risottorijst toe en bak die al omscheppend mee tot de korrels glazig zien.

Voeg 1 dl sherry toe en schep de rijst om.

Laat de rijst op niet te hoog vuur in een open pan pruttelen tot het meeste vocht is opgenomen.

Voeg dan in delen 1 liter kruidenbouillon (van 2 tabletten) toe.

Voeg steeds pas vocht toe als de vorige toevoeging door de rijst is opgenomen.

Roer de rijst regelmatig door.

De rijst is goed als de korrels mooi beetgaar zijn.

Roer 3 eetlepels mascarpone (= Italiaanse roomkaas) door de rijst tot deze is gesmolten.

Breng de risotto op smaak met zout en flink wat versgemalen peper.

Paddestoelenstoofpot

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vlees
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

500 g gemengde paddestoelen
1 grote ui
½ kleine komkommer
4 grote tomaten
4 eetlepels boter
500 g rundergehakt
peper
zout
1 eetlepel marjolein
1/8 l hete vleesbouillon
1 dl droge witte wijn
peterselie
3 eetlepels zure room

Bereiding

Maak de paddestoelen schoon, was ze, leg ze op keukenpapier te drogen en snijd ze in niet te dunne schijfjes.

Pel de ui en hak hem fijn.

Schil de komkommer en snijd hem in blokjes.

Pel de tomaten en snijd ze klein.

Verhit in een pan de boter en fruit de ui daarin glazig.

Doe de paddestoelen erbij en stoof ze 2 minuten mee.

Roer de tomaten erdoor.

Maak het gehakt los met een vork en doe het met de komkommer in de pan.

Voeg zout, peper en marjolein toe en roer alles goed om.

Giet de bouillon en de wijn er bij beetje bij en laat het gerecht, af en toe roerend, 12-15 minuten pruttelen.

Roer er, als de paddestoelen zacht zijn, de room door.

Hak de peterselie fijn en strooi die voor het serveren over het gerecht.

Paella met kip

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

Ingrediënten

2 eetlepels mediterrane -roerbakolie
100 g chorizo, in gehalveerde plakjes
8 kipdrumsticks
(versgemalen) peper
zout
1 zak uiensnippers à 175 g
1 zak doperwtjes/-worteltjes à 400 g
1 groene paprika, in stukjes
1 pak Lassie Spaanse paella 175 g

Bereiding

Verhit de olie in een hapjespan of ruime braadpan en bak de chorizo op een half hoog vuur knapperig uit.

Schep ze uit de pan.

Bestrooi de drumsticks met peper en zout naar smaak en bak ze in het bakvet rondom bruin en in ± 25 minuten gaar.

Voeg na ± 15 minuten bakken de uiensnippers, doperwtjes, worteltjes en de paprika toe en stoof alles nog ± 10 minuten met de deksel schuin op de pan.

Kook intussen de paellarijst volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar.

Schep de rijst en de chorizo erdoor en warm alles nog ± 5 minuten goed door

Info: Schep de inhoud van een bakje gekookte mosselen à 150 g en een bakje roze garnalen à 125 g door de paella.

Paksoi met bamboe en gehaktbal

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

Ingrediënten

voor 1 persoon

- 1 stronk paksoi
- 1 klein blikje bamboescheuten
- 2 eetlepels arachideolie
- 2 eetlepels gembersiroop
- 3 eetlepels ketjap manis
- 1 klaargemaakte bal gehakt of ander al klaargemaakt vlees
- een handje cashewnoten

Bereiding

Snijd de paksoi in reepjes, was die en laat ze goed uitlekken.
Snijd de bamboescheuten in kleinere stukjes en laat ook deze nog wat uitlekken
Verhit de olie en roerbak de paksoi en de bamboescheuten ± 3 minuten.
zet het vuur lager, voeg de gembersiroop, de ketjap manis en het gehakt toe en verwarm alles goed.
Voeg tot slot de cashewnoten toe.
Lekker met pandanrijst en komkommersalade.

Palmharten in kaassaus

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

Ingrediënten

½ lblik palmharten

voor de kaassaus

¼ l melk

25 g boter

25 g bloem

25 g gemalen kaas

Bereiding

Verwarm de palmharten in het vocht en laat ze verlekken.

Snijd ze in stukken en meng ze onder de kaassaus.

Breng alles in kleine vuurvaste kommetjes of in 1 grote vuurvaste schotel, bestrooi met wat overgehouden kaas en laat in de oven gratineren.

Palmharten met hesp

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

Ingrediënten

1 l blik palmharten

5 sneden hesp

¼ l mayonaise

mosterd

sla

Bereiding

Bestrijk de sneden hesp met mosterd, wikkel in elke snede een palmhart en schik ze op een schotel.

Vermeng de mayonaise met 1 eetlepel mosterd en schenk de saus over de palmharten.

Versier de schotel verder met blaadjes sla.

Paprika-haasje

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vlees
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 varkenshaasje van 250 g
80 g boter
80 g bloem
¼ l bouillon
wat room
½ eetlepel paprikapoeder
1 klein gesnipperd uitje
peper
zout

Bereiding

Wrijf het haasje in met peper en zout.
Smelt de boter in de pan en bak het haasje gaar.
Haal het haasje uit de pan en fruit in de boter de ui en het paprikapoeder.
Voeg er de bloem aan toe en laat het geheel even gaar worden.
Voeg hierna de bouillon toe.
Doe het haasje terug in de pan en laat het ± 5 minuten staan.
Verwijder het haasje vlak voor het serveren en voeg wat room toe; laat het nu niet meer koken.

Paprikasaus

Menugang Bijgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Saus

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 dl olijfolie
3 gele paprika's in reepjes
3 rode paprika's in reepjes
3 ansjovisfilets in stukjes
2 fijngesneden teentjes knoflook
1 rode fijngesneden peper, zonder zaadjes
1-2 eetlepels rode wijnazijn
zout
peper

Bereiding

Verhit 3 eetlepels olie en bak hierin de paprika, ansjovisfilet, knoflook en rode peper op zacht vuur zonder deksel ± 45 minuten, zonder het mengsel te laten kleuren.

Pureer het paprikamengsel en laat het afkoelen.

Roer de azijn en de rest van de olie door de paprikapuree en breng de saus met zout en peper op smaak.

Deze saus is in de koelkast ± 2 weken houdbaar en kan ook worden ingevroren.

Paradise cobbler

Menugang Drank
Keuken -
Bron

Soort -
Type Hartige taart

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor 1 persoon

gruisijs

4 scheutjes grenadine

mousserende wijn: bv saumur brut of een Duitse sekt

enige mooie aardbeien

Bereiding

Vul een champagnecoupe voor de helft met gruisijs en giet er de grenadine bij.

Roer even, leg de aardbeien in de coupe en vul bij met de mousserende wijn.

Pasta-tonijnsalade

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

2 kopjes droge pasta naar keuze

1 blikje tonijn in water

enkele tomaten

bieslook

olijfolie

wijnazijn

mosterd

honing (voor de liefhebbers)

peper

zout

Bereiding

Kook de pasta volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking en laat ze afkoelen met een scheutje olijfolie tegen het plakken.

Snijd de tomaten in stukjes.

Maak een dressing door de mosterd en peper en zout in de azijn op te lossen, voeg eventueel naar smaak wat honing toe en roer er bieslook en olijfolie door.

Leg de tonijn en de stukjes tomaat in de dressing.

Wacht tot de pasta lauw is, roer die door de dressing en zet de salade minstens 1 uur in de koelkast om hem verder te laten afkoelen en de smaken goed te laten intrekken.

Lekker als maaltijdsalade, maar ook als bijgerecht bij de barbecue.

Pasta in tonijn-peterseliesaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

400 g farfalle (pasta, zak à 500 g)
2 blikjes tonijnstukken in olijfolie (à 160 g)
2 zakjes verse peterselie (à 30 g)
2 zakken paprika's in drie kleuren
2 theelepels paprikapoeder
1 zakje rauwkost (150 g)
3 eetlepels balsamicodressing

Bereiding

Pasta bereiden volgens aanwijzingen op verpakking.
Tonijn laten uitlekken en olie opvangen.
Peterselie fijnsnijden.
Paprika's schoonmaken en in stukken snijden.
4 eetlepels opgevangen olie in pan verhitten.
Hierin paprika 4 minuten bakken.
Paprikapoeder, tonijn en peterselie toevoegen en 1 minuut meebakken.
Pasta erdoor scheppen en op smaak brengen met zout en royaal peper.
Rauwkost mengen met dressing en in 4 bakjes scheppen.
Pasta over 4 diepe borden verdelen.
Bakjes rauwkost erbij geven.

Pastasalade met gorgonzola en verse abrikozen

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

Ingrediënten

voor 2 personen

100 g pasta naar keuze (bijv. farfalle of fussili)

25 g pijnboompitten

2 bosuitjes

1 grote teen knoflook

2 eetlepels witte wijnazijn

4 eetlepels olijfolie extra vierge

zout

versgemalen zwarte peper

1 eetlepel verse tijmblaadjes

2 eetlepels fijngehakte verse basilicum

½ krop eikebladsla

6 verse abrikozen

150 g gorgonzola

Bereiding

Kook de pasta volgens de gebruiksaanwijzing gaar.

Rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan.

Snijd de uitjes in ringetjes.

Pers de knoflook boven een kom uit en klop er de azijn, de olie, zout en peper door.

Giet de pasta af.

Roer de ui, de tijm, de basilicum en de warme pasta door de saus en laat de salade afkoelen.

Was de sla en de abrikozen.

Snijd de gorgonzola in stukjes.

Verdeel de sla over 2 borden.

Schep de gorgonzola door de pastasalade en verdeel de salade over de sla.

Strooi de pijnboompitten erover en garneer met de abrikozen.

Pastasalade met groenten

Menugang	Voorgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	-	Type Pasta	Slank	Nee
Bron			Sterren	

Ingrediënten

2 l water
3 theelepels zout
125 g pasta (schelpen of strikken)
250 g ongedopte doperwten
6 voorjaarsuitjes
250 g kleine tomaten
250 g komkommer
150 g gekookte worst aan een stuk
1 bosje dille
1 klein teentje knoflook
3 eetlepels azijn
½ theelepel scherpe paprika- of chilipasta
2 eetlepels tarwekiemolie

Bereiding

Breng het water aan de kook, voeg het zout en de pasta toe en laat kook ze in 8-10 minuten beetgaar.
Laat de pasta in een zeef uitlekken en afkoelen.
Dop de erwten, was ze, kook ze 5 minuten in een beetje water met zout en laat ze uitlekken.
Maak de uien schoon, was ze en snijd ze in ringen.
Was en droog de tomaten, snijd ze doormidden, snijd de steelaanzet eruit en snijd elke helft in 4 parten.
Was de komkommer, snijd hem overlangs doormidden en snijd er met een canneleermes schijfjes van.
Snijd de worst in reepjes.
Snijd de gewassen dille fijn.
Meng alle voorbereide ingrediënten in een schaal luchtig door elkaar.
Pel voor de saus de knoflook en hak hem fijn.
Roer de azijn, de paprikapasta en de olie erdoor.
Schep de saus door de salade en laat hem afgedekt ± 30 minuten intrekken.

Pastasalade met pastrami

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

Ingrediënten

300 g pasta (penne rigate)

7 eetlepels olijfolie

zout

peper

2 in dunne plakken geschaafde kleine venkelknollen

200 g pastrami* in dunne reepjes

4 zongedroogde tomaten op olie, uitgelekt en fijngesneden

2 eetlepels balsamico-azijn of rode wijnazijn

Bereiding

Kook de pasta volgens de gebruiksaanwijzing in kokend water met 1 eetlepel olijfolie en zout beetgaar.

Spoel de pasta onder koud water af en laat ze afkoelen.

Bestrooi de venkel in een zeef met ± 2 theelepels zout en laat hem ± 20 minuten staan.

Spoel het zout van de venkel onder koud stromend water af, laat de venkel uitlekken en dep de plakken met een theedoek droog.

Vermeng de pasta met de venkel en de pastrami in een schaal.

Klop een dressing van de olijfolie, de azijn, zout en peper en roer er de zongedroogde tomaten door.

Schenk de dressing over de salade en meng alles door elkaar.

Info: Pastrami is gerookt en gekruid pekelvlees en als vleeswaar verkrijgbaar bij de meeste slagers.

Pastasalade met rode pesto en kip

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

Ingrediënten

voor 2 personen

100 g rode fussili

1 kipfilet á 125 g

zout

versgemalen zwarte peper

2 eetlepels olijfolie

2 Italiaanse tomaten

2 bosuitjes

3 eetlepels pesto rosso (rode basilicumsaus)

2 eetlepels citroensap

½ eetlepel verse basilicum in dunne reepjes

Bereiding

Kook de fussili in ± 12 minuten volgens de gebruiksaanwijzing gaar.

Wrijf de kipfilet in met zout en peper.

Verhit de olie in een koekenpan, bak de kipfilet in ± 10 minuten bruin en gaar en laat hem afkoelen.

Ontvel de tomaten, verwijder de pitjes en snijd het vruchtvlees in de lengte in dunne reepjes.

Maak de bosuitjes schoon, snijd ze in stukjes van ± 4 cm en snijd deze in reepjes.

Giet de fussili af.

Roer de pesto en het citroensap in een schaal door elkaar en sSchep de nog warme fussili erdoor.

Schep ook de tomaat- en uireepjes erdoor en laat de salade afkoelen.

Snijd de afgekoelde kipfilet in dunne plakjes.

Schep de fussilisalade op 2 borden, leg de plakjes kip ernaast en strooi er de basilicum over.

Lekker met groene gemengde sla.

Pastasaus

Menugang Bijgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken -	Type Saus	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

500 g vleestomaten

1 grote ui

1 teentje knoflook

2 worteltjes

1 stengel bleekselderij

2 eetlepels olijfolie

2 dl droge rode wijn

basilicum

oregano

zout

peper

Bereiding

Kruis om de tomaten te ontvellen de velletjes in en dompel ze enkele seconden in kokend water.

Snipper de ui en de knoflook en snijd de wortels en de bleekselderij in kleine stukjes.

Fruit de ui in de olie glazig en doe er dan de knoflook bij.

Voeg iets later de groente toe en bak alles ± 4 minuten.

Roer er dan de tomaten en de wijn door.

Laat de saus goed warm worden en breng op smaak met de kruiden, zout en peper.

Laat de saus even inkoken.

Voeg naar eigen keuze nog extra groente en vlees of een vleesvervanger toe.

Pasteitjes met kalfsragoût en St. Adriaans abdijbier

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

Ingrediënten

8 pasteibakjes
500 g mager kalfsvlees
200 g champignons
4 stengels bleekselderij
4 eetlepels zonnebloemolie
3 dl St. Adriaans Abdijbier
1 dl kalfs- of kippenbouillon
4 eetlepels allesbinder
2 eetlepels fijngehakt bieslook
peper uit de molen
zout naar smaak

Bereiding

Snijd het kalfsvlees in blokjes.
Verhit de olie in een braadpan en braad de blokjes vlees hierin aan.
Zet het vuur laag, doe er de fijngesneden stengels bleekselderij, de bouillon en de helft van het bier bij en laat dit 1½ uur stoven.
Voeg er een kwartier voor het einde van de stooftijd de fijngesneden champignons en de rest van het bier aan toe en breng op smaak met peper en zout.
Roer tenslotte de allesbinder door het stoofvocht tot ragoûtdikte is ontstaan en houd de ragoût warm.
Verwarm intussen de pasteibakjes in een op 160°C voorverwarmde oven.
Vul de warme pasteibakjes met de ragoût en garneer met het fijngehakte bieslook.
Serveer er ijsbergsla, plakjes komkommer en radijs en een milde mosterddressing bij.
Drink er een gekoeld glas St. Adriaans Abdijbier bij.

Info: St. Adriaans Abdijbier is een bier van brouwerij BIOS, Van Steenberge in Ertvelde, België in opdracht van Taverne SAF te Geraardsbergen.

6,5% vol.alc., 15 C. Plato. Te koop bij de betere slijterij en bierspeciaalzaak.

Pesto-mosselhapje

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

Ingrediënten

12 gekookte mosselen

2 takjes verse basilicum

1 teentje knoflook

25 g zachte geitenkaas

½ dl garderoom

zout

peper

Bereiding

Verwijder van elke mossel de lege schelphelft en leg de andere helft van de mosselen op een bakplaat.

Pureer een gladde saus van de basilicum, de knoflook, de geitenkaas en de room en verdeel de saus over de mosselen.

Verwarm de grill voor op de hoogste stand.

Schuif de mosselen ± 10 cm onder de hete grill en laat ze in ± 5 minuten gratineren.

Leg de mosselschelpen op een schaal.

Pesto 2

Menugang Bijgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken -	Type Saus	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

50 g gepelde walnoten
1 geperst teentje knoflook
50 g verse basilicum
1¼ dl olijfolie
1-2 eetlepels citroensap
60 g versgeraspte Parmezaanse kaas of pecorino
zout
peper

Bereiding

Rooster de walnoten in een droge koekenpan lichtbruin en laat ze afkoelen.
Pureer de walnoten en de knoflook (in een keukenmachine of met een staafmixer).
Voeg de basilicum en 2 eetlepels olie toe en pureer tot een glad mengsel.
Voeg de rest van de olijfolie toe doe de pesto over in een kom en roer de kaas erdoor.
Breng de pesto met zout en peper op smaak.
Pesto kan onder een laagje olie 2 weken in de koelkast worden bewaard.
U kunt de pesto ook invriezen.

Pesto alla Genovese van Carluccio

Menugang	Bijgerecht	Soort -	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type Saus	Slank	Nee
Bron			Sterren	

Ingrediënten

50 g versgeplukte blaadjes basilicum (liefst de kleinbladige Ligurische soort)
10 g grof zeezout
25 g pijnboompitten, geroosterd
2 tenen knoflook, grofgehakt
50 g Parmezaanse kaas, versgeraspt (of neem pecorino als u liever een pittiger smaak hebt)
1½ dl Ligurische olijfolie extra vergine

Bereiding

U kunt alle in een foodprocessor doen, dan bent u in een paar tellen klaar.
Maar de smaak van echte pesto krijgt u alleen uit een vijzel.
Doe de basilicum, zout, pijnboompitten en knoflook in een vijzel.
Wrijf alles fijn (het grof zout versnelt dat proces).
Laat een soort pulp ontstaan en voeg dan al wrijvend beetje bij beetje de kaas toe.
Nu moet een dikke pasta zijn ontstaan.
Voeg dan al wrijvend beetje bij beetje de olie toe en maak er een homogene massa van.
Serveer bij pasta, minestrone en andere Italiaanse gerechten.

Pesto van gedroogde tomaten

Menugang Bijgerecht
Keuken Italiaans
Bron

Soort -
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

120 g gedroogde tomaten op olijfolie
4 dl olijfolie
4 eetlepels pijnboompitten
8 teentjes look
basilicum
getoast stokbrood

Bereiding

Snij tomaten, look en basilicumblaadjes grof en doe ze in de bokaal van de cutter.
Cutter de tomaten met de pijnboompitten, de basilicum en de look tot alles fijn is.
Giet er al roerend beetje bij beetje de olijfolie bij tot het een smeerbare pasta wordt.
Serveer op getoaste broodjes bij het aperitief.

Pestopasta met kalkoen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

350 g pasta naar keuze
250 g kalkoenfilet in reepjes
1 dl kippenbouillon (van tablet)
3 ontvelde tomaten in blokjes, zaadjes verwijderd
4 eetlepels olijfolie
3 eetlepels groene pesto
zout, versgemalen peper
een paar takjes verse basilicum

Bereiding

Kook de pasta in ruim water volgens de aanwijzingen op het pak gaar, laat ze uitlekken en houd ze warm.

Kook de reepjes kalkoenfilet in de bouillon in ± 5 minuten gaar, schep ze uit de pan, laat ze uitlekken en houd ze warm.

Bewaar de bouillon.

Verhit de olie in een koekenpan of wok en bak de tomaatblokjes hierin ± 2 minuten.

Roer er de pesto, ½ dl bouillon en de kalkoenfilet door en breng op smaak met zout en peper.

Garneer met de basilicum.

Lekker met komkommer-tomaatsalade.

Pestopenne met surimi

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

350 g penne rigate (pasta)
1 bloemkool
2 x 150 g surimisticks (vis)
1 zakje verse basilicum (15 g)
4 eetlepels olijfolie
300 g gesneden prei
8 eetlepels pesto alla genovese (pot à 190 g)

Bereiding

Pasta koken volgens aanwijzingen op verpakking.
Bloemkool in zeer kleine roosjes verdelen.
Surimisticks halveren.
Blaadjes van basilicum loshalen.
Olie in hapjespan verhitten en hierin bloemkool 4 minuten bakken.
Prei toevoegen en 3 minuten meebakken.
Surimi toevoegen en 1 minuut doorwarmen.
Pasta mengen met pesto en peper naar smaak.
Pasta over 4 borden verdelen, prei-bloemkoolmengsel erop scheppen en basilicumblaadjes erover strooien.

Pestosaus met tomaat en kappertjes

Menugang Bijgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Saus

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

2 eetlepels groene pesto (potje)
5 eetlepels mayonaise
zout, (versgemalen) zwarte peper
6 kerstomaatjes
1 takje peterselie
1 eetlepel kappertjes (potje)

Bereiding

Roer in een kom de pesto en de mayonaise door elkaar.

Breng op smaak met zout en peper.

Was de tomaatjes, halveer ze, verwijder met een theelepel de zaadjes en snijd het vruchtvlees in dunne partjes.

Knip in een kopje de peterselie fijn.

Roer de tomaatpartjes en de kappertjes door de pestosaus en strooi er de peterselie over.

Tip: saus kunt u ook heel goed serveren bij andere vleessoorten. Denk bijvoorbeeld eens aan varkensfiletlapjes, rosbief, varkensfricandeau, ossehaas, karbonade en kalfs- of varkensschnitzel.

Peterselie-citroenrisotto

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vegetarisch
Type Rijst

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

500 g risottorijst
1 uitje
1 citroen
peterselie
50 g geraspte Parmezaanse kaas
2 ½ dl droge witte wijn
2 potten gevogelte- of groentefond
boter
zout
peper
nootmuskaat

Bereiding

Was de rijst en laat hem uitlekken.
Snipper het uitje heel fijn.
Boen de citroen schoon en rasp de schil af.
Knip het groen van 3 takjes peterselie heel fijn en meng de citroenrasp en de peterselie door de geraspte kaas.
Verhit 3 eetlepels olie in een wok of hapjespan en bak de rijst hierin al omscheppend tot deze begint te sissen.
Verwarm intussen de bouillon, aangevuld met water tot 1¼ l.
Blus de rijst af met de witte wijn en laat het vocht al roerend opnemen.
Voeg nu in delen, al omscheppend, de bouillon toe; dit duurt in totaal 15-20 minuten.
Breng de gare maar nog vochtige rijst op smaak met 2-3 eetlepels boter en wat zout, peper en nootmuskaat en roer het peterseliemengsel erdoor.

Peterselie-knoflooksaus

Menugang Bijgerecht	Soort Vlees	Snel	Nee
Keuken -	Type Saus	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

100 g gerookt vetspek

4 teentjes knoflook

10 takjes peterselie

versgemalen peper

Bereiding

Snijd het spek in kleine stukjes en bak het vet er in een droge koekenpan in ± 10 minuten zachtjes uit.

Pel intussen de knoflook en snijd ze in dunne plakjes.

Hak de peterselie fijn.

Verwijder de stukjes spek uit het spekvet en bak in het spekvet de knoflook in ± 2 minuten goudbruin.

Voeg de peterselie toe en bak nog ± 1 minuut.

Schep de saus door de pasta en breng op smaak met peper.

Lekker bij spaghetti, spaghettini of tagliatelle.

Peterseliemousse met oesters

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

Ingrediënten

3 blaadjes gelatine
1 sjalotje
20 g boter
1/8 l room
1 eetlepel citroensap
1 eiwit
6 eetlepels tomatenketchup
4 tomaten
12 oesters
½ bosje bieslook
2 bosjes peterselie
1 klein pikant rood pepertje

Bereiding

Week de gelatineblaadjes in water.
Snipper de sjalot fijn en stooft deze op een klein vuurtje.
Doe er 2 eetlepels fijngehakte peterselie en de room bij en laat alles even opborrelen.
Neem de pan van het vuur en doe peper, zout en citroensap bij de mengeling.
Meng de geweekte gelatine dan met deze mousse en roer goed.
Laat het vervolgens afkoelen in de koelkast.
Roer er het tot sneeuw geklopte eiwit onder zodra de zijanten van de mousse beginnen op te stijven.
Vul 4 vormpjes met de mousse en laat ze verder opstijven in de koelkast.
Snijd het pepertje fijn en laat hem met de ketchup 3 minuten stoven.
Pel en ontpit de tomaten, snijd ze in stukjes en voeg ze bij de saus.
Doe er de bieslook bij.
Haal de peterseliemousse uit de vormpjes en schik er telkens een midden op een bord.
Verdeel er vervolgens de tomatenmengeling en de rauwe geopende oesters omheen.
Bestrooi tenslotte alles met fijngehakte peterselie en bieslook.

Peterseliepesto

Menugang Bijgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Saus

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Bereiding

Was en droog 2 bosjes peterselieblaadjes.

Samen met 2 eetlepels citroensap, 1 uitgeperst teentje knoflook en ½ kop geroosterde amandelen in een keukenmachine fijnmalen.

Met draaiende motor langzaam 80 ml lichte olijfolie toevoegen tot alles goed gemengd is.

Peterseliesaus

Menugang Bijgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Saus

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Bereiding

Roer ¼ kop fijngesneden verse peterselie door de saus.

U kunt ook andere verse kruiden zoals bieslook, dille of dragon toevoegen; of probeer een combinatie van uw favoriete kruiden.

Petit four van groene asperges met langoest en golden

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

Ingrediënten

30 groene asperges
1 langoest van 500 g
1 appel (golden)
1 komkommer
1 gele courgette
1 wortel
1 dl room
1 eetlepel dille (fijngehakt)
geblancheerde reepjes prei
1 l court-bouillon

Bereiding

Schil de asperges en kook ze al dente in licht gezouten water gedurende 2 tot 3 minuten.
Kook de langoest gedurende 5 minuten in de court-bouillon en laat ze afkoelen in de court-bouillon.
Maak bolletjes uit de wortel, de courgette en de komkommer met een Parijs lepeltje.
Kook ze apart in licht gezouten water en koel ze af onder koud stromend water.
Snijd dobbelsteentjes van de langoest en de golden.
Meng ze met de gehakte dille en de room.
Bekleed een ronde vorm van 6 op 6 met de aspergepunten.
Vul op met het langoestenmengsel.
Neem de vorm weg en bind samen met een preireepje.
Werk eventueel af met een toets kaviaar.
Schik de bolletjes langs de rand van het bord.

Petti di pollo alla zitrone (gebakken kipfilet met citroen)

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Italiaans
Bron

Soort Kip
Type Fruit

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

500 g kipfilet
2 eetlepels olijfolie
40 g boter
peterselie
1 citroen in schijfjes
zout
zwarte peper
4 theelepels citroensap

Bereiding

Verhit de boter en de olie in een koekenpan en bak de kipfilets 5-8 minuten tot ze bruin en bijna gaar zijn. Neem ze uit de pan en bestrooi ze met zout en peper. Blus het vet met het citroensap en 2 eetlepels water af, roer de aanbaksels los en voeg de peterselie toe. Doe de kipfilets er weer bij en laat ze op zacht vuur 3 minuten in de saus sudderen. Serveer met de schijfjes citroen.

Phad thai (Thaise noedelsalade)

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Thais	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

300 g rijstnoedels
6 eetlepels olie
2 fijngesneden kleine uien
2 fijngesneden teentjes knoflook
1 fijngesneden kleine rode peper
200 g tahoe in reepjes
4 losgeklopte eieren
150 g taugé
3 eetlepels ketjap asin
4 Chinese koolbladeren
1-2 eetlepels limoensap
60 g geroosterde pinda's
1 in 8 parten gesneden limoen
3 eetlepels vissaus
3 eetlepels bruine suiker
3 eetlepels azijn
4 lente-uitjes

Bereiding

Laat de noedels ± 15 minuten in koud water weken en laat ze daarna uitlekken.
Verhit intussen 2 eetlepels olie en bak hierin de uien, knoflook, rode peper en tahoe ± 5 minuten.
Bak in 1 eetlepel olie van de losgeklopte eieren roerei.
Stoof in 1 eetlepel olie de taugé ± 5 minuten.
Verhit 2 eetlepels olie, voeg de uitgelekte noedels en de ketjap toe en bak ze ± 5 minuten.
Leg op elk bord een koolblad en leg er de noedels, het roerei, het tahoemengsel en de taugé op.
Sprenkel het limoensap erover en garneer met de pinda's en de partjes limoen.
Vermeng de vissaus, bruine suiker en azijn en serveer dit er in kleine schaalpjes bij.
Serveer de salade met lente-uitjes en eventueel een rode peper.

Picatta alla Milanese (kipfilet in een kaasjasje)

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

Ingrediënten

4 kipfilets á 100 g
witte peper
zout
3 eetlepels tarwebloem
4 eieren
4 eetlepels geraspte Parmezaanse kaas
6 eetlepels slaolie
½ dl droge witte wijn
1 eetlepel crème fraîche (op kamertemperatuur)
1/8 l slagroom
100 g boter
50 g roquefort
2 takjes peterselie

Bereiding

Verwarm de oven voor op 180°C.
Bestrooi de kipfilets met peper en zout en bestuif ze met wat bloem.
Klop een egaal beslag van de rest van de bloem met de eieren, de geraspte kaas en naar smaak peper en zout.
Haal de kipfilets door het beslag en bak ze in de hete olie om en om goudgeel.
Leg de filets op een met bakpapier bekleed bakblik en bak ze in de voorverwarmde oven in ± 15 minuten gaar.
Breng voor de saus de wijn, de crème fraîche en de slagroom aan de kook en laat het op hoog vuur tot ongeveer de helft inkoken.
Neem de pan van het vuur en klof er de in stukjes gesneden boter door.
Brokkel de roquefort boven de pan en roer die door de saus.
Breng op smaak met peper en zout en garneer met peterselie.

Piendang ayam (sajoer kip)

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

Ingrediënten

1 kip van 1 kg in kleine stukjes
2 theelepels ketoembar
1 theelepel djinten
½ l water
1 grote fijngesneden ui
1 kopje asemwater of ½ kopje azijn
2 in schijfjes gesneden rode of groene lombok
1 theelepel laospoeder
1 serehstengel
zout
slaolie
1 kopje trassiwater

Bereiding

Wrijf de stukken kip goed in met de kruiden, wat zout en de ui.
Bak de stukken kip dan in wat slaolie knapperig bruin en kook ze 30 minuten in het vocht.
De serehstengel kunt u na het koken verwijderen.
Voeg het asemwater of de azijn pas vlak voor het opdienen toe.
Serveer met witte rijst.

Pikant varkensvlees met groenten en cashewnoten

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

Ingrediënten

1 dl slaolie
3 theelepels droge sherry
2 theelepels zout
witte peper
4 theelepels aardappelmeel
400 g varkenshaas
1 kleine ui
1 groene paprika
1 rode Spaanse peper
100 g winterwortel
4 kastanjechampignons
1 kippenbouillontablet
1 eetlepel oestersaus (Chinese Emperor)
1 theelepel sesamololie (Chinese Emperor)
1 theelepel Chinese sojasaus (Chinese Emperor)
½ theelepel suiker
300 g langkorrelrijst
50 g ongezouten cashewnoten

Bereiding

Roer in een kom 1 eetlepel slaolie, 1 theelepel sherry, 1 theelepel zout, 1 mespunt peper en 2 theelepels aardappelmeel door elkaar.
Snijd het vlees in blokjes, schep die door de marinade en laat ± 10 minuten marineren.
Pel de ui en snijd hem in vierkantje stukjes.
Was de paprika, maak hem schoon en snijd hem in blokjes.
Was de peper, snijd de kapjes eraf, verwijder de zaadjes en snijd hem in dunne ringetjes.
Maak de winterwortel schoon, was hem en snijd hem in blokjes.
Veeg de champignons met keukenpapier schoon en snijd ze in vierkante stukjes.
Breng in een pan ruim water aan de kook en kook de wortel ± 3 minuten.
Schep hem met een schuimschaaf in een zeef, spoel hem onder koud stromend water af en laat uitlekken.
Kook in hetzelfde water de champignons ± 1 minuut.
Spoel ze in een zeef onder koud stromend water af en laat uitlekken.
Schep de ui, paprika, peperringetjes, wortel en champignons in kom door elkaar.
Los in een andere kom ¼ bouillontablet in 1 dl kokend water op (de rest van het kokende water wordt niet gebruikt).
Roer de oestersaus, de sesamololie, de sojasaus, de suiker, de rest van de sherry, de rest van het zout en 1 mespunt peper tot een sausje.
Hang een zeef in een steelpan en zet hem in de buurt van de wok.
Breng in een pan ½ l water met de rest van het bouillontablet aan de kook.
Voeg de rijst toe en kook die in ± 20 minuten gaar.
Verwarm 4 borden voor.
Verhit de wok op hoog vuur.
Schenk de rest van de slaolie in de wok en verhit die.

Pikant varkensvlees met groenten en cashewnoten

Laat intussen het vlees op keukenpapier uitlekken.

Draai, zodra van olie een lichte walm komt, vuur lager.

Voeg het vlees toe en bak het al omscheppend 2-3 minuten.

Schep het vlees met de olie in de zeef boven de steelpan.

Maak de wok schoon en verhit hem opnieuw.

Voeg 2 eetlepels van warme olie (uit de steelpan) toe en verhit ze.

Voeg de groenten toe en roerbak ± 2 minuten.

Schep het vlees erdoor en bak het ± 1 minuut mee.

Schenk het sausje erbij en laat het al omscheppend in ± 3 minuten iets inkoken.

Roer de rest van het aardappelmeel in een kopje met ½ eetlepel koud water tot een papje.

Schenk dit papje al roerend in de wok en laat de saus al roerend licht binden.

Giet de rijst af, schep hem in timbaaltjes en druk goed aan.

Keer de timbaaltjes boven de warme borden en laat de rijst op de borden glijden.

Schep het vlees-groentegerecht ernaast en strooi er de cashewnoten over.

Pikante garnalen met vermicelli

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

Ingrediënten

1 kg ongekookte tijgergarnalen
1 eetlepel sambal oelek
2 eetlepels olijfolie
500 g vermicelli
35 g verkruid oud brood
60 ml limoensap
4 groene uien, gesnipperd
½ kopje stevig aangedrukte gehakte verse korianderblaadjes

Bereiding

Pel de garnalen en verwijder de darmstrengen, maar laat de staarten zitten.
Vermeng in een grote kom de garnalen met de sambal en de helft van de olie; zet de kom afgedekt 3 uur of gedurende de nacht in de koelkast.
Kook de pasta in een grote pan met kokend water, onafgedekt, tot hij net zacht is.
Zet de pan afgedekt weg.
Verhit de resterende olie in de wok en roerbak de broodkrumels lichtbruin.
Schep ze uit de wok.
Roerbak de garnalen, in porties, in dezelfde wok tot ze net van kleur beginnen te veranderen.
Doe de garnalen terug in de wok met de pasta, het sap, de uien, koriander en de helft van de broodkrumels en roerbak alles.
Serveer het garnalenmengsel bestrooid met de resterende broodkrumels.

Pikante kokossaus

Menugang Bijgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken -	Type Saus	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Verhit 2 theelepels olie in een kleine pan.

Voeg 2 theelepels kerriepasta en 1 grofgesneden rode peper toe; 30 seconden al roerend verhitten.

Vervolgens 1¼ dl kokosmelk, 1 theelepels basterdsuiker, 1 theelepels vissaus en ¼ kopje fijngesneden laurier toevoegen.

Op laag vuur 2 minuten verhitten.

Serveertip: Warm serveren bij gefrituurde vis of zeevruchten.

Pikante macaronischotel met knakworst

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

Ingrediënten

250 g macaroni
1 blikje ananas
1 ui
1 groene paprika
1 rode paprika
1 eetlepel boter
1 blikje tomatenpuree
1 eetlepel bruine suiker
1 eetlepel azijn
1 blik knakworst
peper
zout

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200°C.
Kook de macaroni volgens de gebruiksaanwijzing op het pak gaar.
Laat de ananas uitlekken, bewaar het sap en snijd de ringen in stukjes.
Snipper de ui fijn.
Maak de paprika's schoon en snijd ze in dunne reepjes.
Verhit de boter in een koekenpan en fruit hierin de gesnipperde ui glazig.
Voeg de reepjes paprika toe en fruit die even mee.
Voeg dan de stukjes ananas met het sap, de bruine suiker, peper, zout en de azijn toe en laat de saus een paar minuten pruttelen; roer af en toe en voeg, als de saus te dik wordt, een beetje water toe.
Snijd intussen de knakworst in plakjes en voeg die aan de saus toe.
Schep de macaroni in een ingevette vuurvaste schaal, giet er de saus over, zet de afgedekte schaal een richel onder het midden in de oven en laat het gerecht in ± 15 minuten door en door warm worden.
Lekker met sla.

Pikante mosselensaté

Menugang	Hapje	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	www.vitaminezee.nl			Sterren	

Ingrediënten

40 grote mosselen
200 g paneermeel
2 gedroogde pepertjes
1 theelepel zout
20 g bieslook
2 eetlepels bloem
2 eiwitten
8 satéstokjes
30 g boter
4 eetlepels olijfolie
300 gram taugé
2 eetlepels sojasaus

Bereiding

Pepertjes fijnhakken; bieslook in kleine ringen snijden.
Meng dit door de paneelmeel met wat zout.
Mosselen op 8 stokjes rijgen.
Door de bloem halen en vervolgens door een losgeklopt ei.
Dan door de paneermeel halen; goed aandrukken.
Boter smelten met 3 eetlepels olijfolie.
Mosselsaté hierin rondom aanbakken.
1 eetlepel olie verwarmen en taugé aanbakken; afblussen met sojasaus.
Taugé over de bordjes verdelen en 2 satéstokjes hierop leggen.

Pikante spaghetti

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Pasta

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

500 g verse rijpe tomaten
3 teentjes knoflook
100 g zwarte olijven
1 groene Spaanse peper
1 dl koudgeperste olijfolie
1 eetlepel kappertjes
8 ingelegde ansjovisfilets
400 g spaghetti of cappellini (dunne spaghetti)
zout
1 bosje peterselie

Bereiding

Dompel de tomaten 10 tellen in kokend water onder, pel ze, verwijder de zaadjes en snijd het vruchtvlees in stukjes.
Pel de knoflookteentjes en snijd ze in plakjes.
Ontpit de olijven en snijd ze in reepjes.
Verwijder de zaadjes van de Spaanse peper en snijd hem in ringen.
Verhit de olie en fruit de knoflook 1 minuut, voeg de ansjovisfilets toe en prak ze fijn.
Roer de olijven, kappertjes, Spaanse peper en tomaten erdoor en laat alles onder af en toe omscheppen 10 minuten zachtjes stoven.
Kook de spaghetti in veel water met een beetje zout, giet ze af en schep ze in de sauspan.
Roerbak de pasta 1 minuut, bestrooi met gehakte peterselie en dien op.

Pikante Surinaamse pindasoep

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Bak 2 fijngesneden sjalotten ± 5 minuten in 1 eetlepel olie.

Voeg 1 theelepel geraspte gemberwortel en 2 ontvelde, in stukjes gesneden tomaten toe en bak die ± 3 minuten mee.

Voeg 1 l kippenbouillon, 1 blaadje laurier, ½ theelepel pimentpoeder, ½ theelepel komijnpoeder en 1 in blokjes gesneden bakbanaan toe.

Breng de soep aan de kook en laat haar ± 30 minuten doorkoken.

Roer 1 potje pindakaas (350 gr) met een beetje hete bouillon los en roer dit door de soep.

Roer er 2 eetlepels fijngesneden selderij door en voeg 1 Madame Jeanette toe.

Laat de soep nog ± 10 minuten doorkoken.

Verwijder de Madame Jeanette voor het serveren.

Info: De Madame Jeanette, een zeer scherpe peper, maakt deze soep lekker pittig. Wees voorzichtig met Madame Jeanette, de soep wordt gauw te scherp.

Pilav 2

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

Ingrediënten

1 kg hamlappen
1 pak rijst
4 grote uien
1 teentje knoflook
1 groot blik ananasstukjes (op lichte siroop, uitgelekt 340 g)
1 groot blik perziken (op lichte siroop, uitgelekt 500 g) (bewaar¼ l sap van de perziken)
1 rode paprika
1 groot blik tomatenpuree (140 g)
2 theelepels sambal (badjak extra heet)
1 kopje (1/8 l) ketjap manis

Bereiding

Snijd het vlees in blokjes van ± 2 cm dik.
Smelt in een braadpan een klontje boter en bak het vlees hierin zachtjes bruin.
Snijd intussen de uien, de paprika en de perziken in stukjes.
Laat de ananasstukjes uitlekken.
Haal het vlees uit de pan.
Kook de rijst volgens de gebruiksaanwijzing op het pak.
Fruit de uien, de paprika en het uitgeperste teentje knoflook.
Voeg, als de uien glazig zijn, de sambal, de tomatenpuree en de stukjes ananas toe en roer alles goed door elkaar.
Voeg daarna de stukjes perzik en het sap toe.
Doe er als laatste de ketjap en het vlees bij en laat alles nog 10 minuten sudderen.
Serveer de pilav zo heet mogelijk.
De pilav is het lekkerst als u hem één dag van te voren klaarmaakt.
Verwarm de pilav dan afgedekt met aluminiumfolie een half uur in de oven op 225°C.

Pilav met kip en abrikozen

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

Ingrediënten

350 g (langkorrelige) rijst
2 uien
2 teentjes knoflook
50 g gedroogde abrikozen
500 g kipfilet
75 g boter
100 g blanke amandelen
1 theelepel kaneel
2 theelepels shoarmakruiden
¾ l kippenbouillon (van 1½ tablet)
zout, (versgemalen) peper
¼ l yoghurt op kamertemperatuur
½ eetlepel gesnipperde munt
2 eetlepels gesnipperde bladselderij

Bereiding

Spoel de rijst in een zeef onder koud stromend water tot het water helder blijft en laat de rijst dan goed uitlekken.

Pel en snipper de uien en de knoflookteentjes.

Snijd de abrikozen in stukjes en de kipfilet in reepjes van ± 3 cm lang.

Verhit 50 g boter in een braadpan en roerbak de repen kip met de amandelen in ± 3 minuten goudbruin. Schep de kip en de amandelen met een schuimspaan op een bord.

Verhit de rest van de boter in dezelfde pan en roerbak de ui- en knoflooksnippers en de stukjes abrikoos zachtjes ± 3 minuten.

Roer de rijst, de kaneel en de shoarmakruiden door het uimengsel en roerbak het geheel zachtjes nog ± 3 minuten.

Schenk de bouillon erbij, breng die aan de kook en laat de rijst, afgedekt, heel zachtjes 15 minuten garen.

Roer er dan de kipreepjes en de amandelen door en laat het gerecht, afgedekt, in nog ± 15 minuten gaar worden.

Laat de pilav, zonder deksel, op heel laag vuur ± 2 minuten uitdampen en breng hem op smaak met zout en peper.

Roer er vlak voor het serveren de yoghurt, munt en selderij door.

Pilav met kip en walnoten

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

Ingrediënten

500 g kipfilet
½ theelepel zout
versgemalen zwarte peper
3 eetlepels boter
1 ui in schijven
3 eetlepels gehakte walnoten
150 g verse of diepvries doperwten
een snufje saffraan
1 eetlepel gehakte peterselie
400 g rijst
½ l kokende kippenbouillon

Bereiding

Snijd het vlees in reepjes en kruid het met peper en zout.
Smelt de boter in een braadpan en bak de ui daarin.
Voeg, als die bruin is, het vlees toe en daarna de walnoten, de doperwten, het saffraan en de peterselie.
Roer bak alles ± 2 minuten.
Voeg de rijst toe en bak die ± 30 seconden mee.
Giet er dan de kokende bouillon bij en breng het opnieuw aan de kook.
Roer nog eenmaal om en zet het vuur laag.
Sluit de pan en kook de rijst in ± 25 minuten gaar.
Zet het gerecht dan op een sudderplaatje en laat het daarop nog even staan.

Pilav met perzik

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

Ingrediënten

voor 2-3 personen

2 grote gesnipperde uien
1 blik perziken op sap
1 blikje tomatenpuree
± 300 g hamlappen
½ theelepel piri piri (of naar smaak meer)
olie
een scheutje citroensap
peper, zout
tomatenketchup
1 mespuntje sambal

Bereiding

Snijd het vlees in blokjes en marineer die minstens 30 minuten in een mengsel van de olie, de piri piri, het citroensap en zout en peper.

Bak het vlees voorzichtig aan, anders verbranden de kruiden.

Voeg de uien en de sambal toe en laat ze ± 5 minuten garen.

Snijd de perziken in stukjes en voeg ze toe, evenals de tomatenpuree en de ketchup.

Laat alles even pruttelen tot het goed is doorgewarmd.

Voeg, als u de saus nog wat bleek vindt, nog wat tomatenpuree toe.

Geef er rijst en een frisse salade bij.

Pinci met pesto, parmaham en courgettebloembeignet

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

Ingrediënten

4 courgettebloemen
200 g pasta (pinci, soort dikke spaghetti)
4 eetlepels bloem
2 eetlepels water
1 opgeklopt eiwit
10 teentjes look
6 eetlepels pijnboompitten
parmezaan
1 bot basilicum
olijfolie
8 schijfjes gedroogde ham

Bereiding

Maak de pesto met de basilicum, parmezaan, olijfolie, look en pijnboompitten.
Mix het geheel tot een pasta.
Meng bloem met water en het opgeklopt eiwit.
Dip de courgettebloemen erin en frituur ze.
Kook de pasta, spoel ze en warm op met de pesto.
Schik de ham op een bord overstrooid met schilfers parmezaan.
Leg de pasta in het midden en bloembeignets erop.
Overgiet met goede olijfolie.

Pinda-paksoisoep

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

Ingrediënten

400 g paksoi
1 Spaanse peper
2 eetlepels olie
2 teentje knoflook
1 theelepel ketoembar
2 theelepels koenjit
1 pot bouillon met kip
175 g pindakaas
sojasaus
droge sherry

Bereiding

Pel de knoflook, plet hem met de platte kant van een mes en snijd hem in dunne plakjes.
Doe de inhoud van de pot bouillon in een schaal en doe er de helft van de op de pot vermelde hoeveelheid water bij.
Snijd de stukjes kip eventueel wat kleiner.
Snijd de paksoi in stukjes, was ze en laat ze uitlekken.
Was de Spaanse peper, snijd hem in de lengte open, verwijder de zaden en zaadlijsten en snijd hem in lange dunne repen.
Verhit in een wadjan (wok of soeppan) de olie en bak de paksoi op een hoog vuur ± 2 minuten.
Voeg de knoflook, peperreepjes, ketoembar en koenjit toe en roerbak dit nog 2 minuten.
Voeg de bouillon toe.
Roer de pindakaas erdoor en voeg 2 theelepels sojasaus en wat sherry toe.
Breng de soep snel aan de kook en laat hem op matig vuur nog 8 minuten doorkoken.

Pinda bravoe (pindasoep)

Menugang	Voorgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	Oosters	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

1 l kippenbouillon (van 2 tabletten)
200 g kipfilet in reepjes
1 eetlepel olie
2 kleine gesnipperde uien
100 g pindakaas
1 gesnipperde groene peper (zaadjes verwijderd)
2 eetlepels fijngehakte selderij
gefruite uitjes

Bereiding

Breng de kippenbouillon aan de kook en kook de reepjes kipfilet in de bouillon in ± 10 minuten gaar.
Bak de ui in de olie knapperig goudbruin.
Roer de pindakaas met 5 eetlepels bouillon glad, schenk dit bij de rest van de bouillon en voeg de peper toe.
Laat de soep nog ± 5 minuten trekken.
Schep de soep in kommen en strooi er selderij en gefruite uitjes over.
Serveer met extra schaaltes met ± 150 g rijst (snelkook) en seroendeng.

Pindasoep 3

Menugang	Nagerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type Soep	Slank	Nee
Bron			Sterren	

Ingrediënten

- 1 teentje knoflook
- 1 rood pepertje of 1 theelepel sambal oelek
- 1 prei
- 1 blik kikkererwten (400 gr)
- 1 blik maïs (300 gr)
- 1 tuinkruidenbouillontablet (Maggi)
- 1 pot Chicken-to-night-saté (500 gr)
- 1 blikje kokosmelk (400 ml)
- 4 eetlepels knapperbolletjes (Royco)

Bereiding

- Pel en snipper de knoflook.
- Maak het pepertje schoon, verwijder de zaadjes en snijd het in ringetjes.
- Was de prei en snijd hem in ringen.
- Laat de kikkererwten en de maïs uitlekken.
- Breng al roerend 4 dl water met het bouillontablet, de knoflook, de peper en de Chicken-to-night aan de kook.
- Schep er de erwten, de maïs en de kokosmelk door en breng het geheel al roerend opnieuw aan de kook.
- Voeg de prei toe en warm de soep 1 minuut door.
- Garneer met de knapperbolletjes.

Pindasoep met bakbanaan

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort -
Type -

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

125 g magere spekreepjes
1½ eetlepel zonnebloemolie
500 g hutspot panklaar
2 groene bakbananen, gepeld en in dikke plakken
1 l rundvleesbouillon (van tabletten) |
2 dl kokosmelk
6 el pindakaas
peper
zout

Bereiding

Bak de spekjes in de olie in een soeppan op een laag vuur uit.
Voeg de hutspotgroenten en de bakbananen toe en bak alles al omscheppend 3 minuten.
Schep de bouillon, de kokosmelk en de pindakaas erdoor en breng alles aan de kook.
Voeg peper en zout naar smaak toe en laat de soep 20 minuten op een laag vuur koken.
Lekker met stokbrood.

Wijnadvies: Die Rivierkloof, Chardonnay

Pipis com Molho de piri-piri (piepkuiken met piri-pirisaus uit Portugal)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Portugees	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 kg piepkuiken
1 gehakte ui
1 gehakt teentje knoflook
1 blaadje laurier
½ dl witte wijn
1 eetlepel reuzel
1 eetlepel boter
1 eetlepel Piri-piri (scherpe chilipoeder of verkruimelde lomboks)
zout naar smaak

Bereiding

Fruit de ui, de knoflook en de laurier in de reuzel en de boter.
Voeg, als dit mengsel goudgeel is, de in stukken gesneden kip toe.
Sluit de pan en laat 15 minuten koken.
Voeg de witte wijn, de Piri-piri en naar smaak zout toe. en laat nog 15 minuten stoven.
Serveer met sneetjes brood.

Pisang goreng 3

Menugang Nagerecht
Keuken Oosters
Bron

Soort -
Type Fruit

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 kam rijpe bakbananen (pisang radja)
1 glas tarwebloem
1 ei
½ kopje poedersuiker
½ glas santen
olie

Bereiding

Meng de tarwebloem, de poedersuiker en het ei tot een glad beslag.
Schil de bakbananen en snijd ze in stukken.
Meng de stukken bakbanaan met het gemaakte beslag.
Doe dan ruim olie in een wadjan, wok, koekenpan of frituurpan en laat die op temperatuur komen (180°C).
Bak de in het beslag gedompelde stukken bakbanaan krokant en goudgeel.

Pita's met garnalentomatensalade

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

Ingrediënten

100 g Noordzeegarnalen
1 tomaat
1 kleine ui
3 eetlepels fijngehakte bladselderij
zout
peper
4 pitabroodjes
50 g gewassen spinazie
1 dl knoflooksaus

Bereiding

Snijd de tomaten in kleine stukjes.

Pel en hak de ui fijn.

Meng de tomaat met de ui, de selderij, een snufje peper, een snufje zout en de garnalen.

Toast de pitabroodjes in een broodrooster of onder de hete grill, snijd ze open en vul ze met de spinazie, de garnalensalade en de knoflooksaus.

Pita met lamsshoarma

Menugang Lunchgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vlees
Type Brood/broodjes

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

4 maaltijdpita's (Bolletje)
500 g lamsshoarma
peper
zout
1 kuipje roomkaas naturel
½ zak ijsbergsla met kruiden à 200 g

Bereiding

Verwarm de maaltijdpita's volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Rooster de lamsshoarma in een droge koekenpan op matig vuur goudbruin en knapperig gaar.
Voeg naar smaak nog wat peper en zout toe.
Snijd de maaltijdpita's open en besmeer met de roomkaas.
Verdeel de geroosterde shoarma met de sla over de broodjes en serveer.

Tip: Geef er nog een tomatensalade met knoflookdressing en verse bieslook bij.

Wijnadvies: Kraaifontein, Droe Rooiwijn, rood, Zuid-Afrika

Pitabroodjes met rijstsalade en yoghurt sesamsaus

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Grieks	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

150 g gare langkorrelrijst (pandanrijst)
½ courgette in hele fijne blokjes
75 g sojascheuten
schaafsel van 1 flinke wortel
fijne halve maantjes van 1 bleekselder
3 tomaten, ontveld, ontdaan van zaad en vocht, in dunne reepjes
3 plakken rauwe ham in fijne flinters gesneden
3 eetlepels geroosterde cashewnoten
1 lente-uitje in dunne ringetjes
3 eetlepels geraspte oude kaas
pitabroodjes
dunne plakjes komkommer

voor de saus

3 dl boerenyoghurt
2 eetlepels tahini
1 teentje knoflook uit de pers
1 theelepel citroenrasp
2 theelepels citroensap
1 eetlepel verse koriander
3 theelepels sesamzaad

Bereiding

Meng de voor de salade in een kom en breng op smaak met peper uit de molen en zout.
Meng de yoghurt en de tahini en roer goed los.
Voeg de andere toe en breng op smaak met zout en peper.
Verhit de oven of grill en bak de pitabroodjes lichtbruin.
Bestrooi de komkommerschijfjes met wat zout en laat goed uitlekken.
Snijd de broodjes open, beleg de binnenkant met komkommerschijfjes en vul het broodje met de rijstsalade.
Schenk er wat van de saus over.
Eet uit het vuistje met gloeiendhete muntthee.

Tip: voor een vegetarisch gerecht hoeft u alleen de gedroogde ham er uit te laten.

Pitapuntje met makreelsalade

Menugang	Hapje	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	www.c1000.nl			Sterren	

Ingrediënten

200 g gestoomde makreelfilet naturel
1 rode ui, gesnipperd
1 zoetzure augurk, grofgehakt
3 el mayohalf
2 el bieslook, geknipt
cayennepeper, peper, zout
4 voorgebakken pitabroodjes tomaat-ui (C1000)

Bereiding

Maak de makreel schoon, verwijder het vel en verdeel het visvlees in stukjes.
Schep de makreel met de ui, de augurk, de mayohalf en cayennepeper, peper en zout naar smaak door elkaar.
Verwarm de broodjes volgens de aanwijzingen op de verpakking en snij elk broodje in 6 puntjes.
Serveer de puntjes met de makreelsalade.

Info: Deze lekkere en gezonde vis zou veel vaker gegeten moeten worden. Gerookte makreel smaakt ook heerlijk op de boterham of in een lekkere salade. Door er iets zuurs zoals augurk, azijn of een zilveruitje aan toe te voegen wordt het visvet lichter verteerbaar.

Pittig gekruide gehaktballetjes in De Verboden Vrucht

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g rundergehakt
4 beschuiten
1 ei
1 theelepel chilipoeder
1 theelepel komijnpoeder
1 theelepel korianderpoeder
1 eetlepel rode paprikapoeder
1 ui
2 fijngehakte tenen knoflook
2 eetlepels fijngehakte peterselie
4 eetlepels zonnebloemolie
2 eetlepels tomatenpuree
1 dl runderbouillon
1 flesje De Verboden Vrucht
versgemalen peper
zout naar smaak

Bereiding

Meng het rundergehakt goed met de beschuiten, het ei, het chilipoeder, het komijnpoeder, het korianderpoeder, het paprikapoeder, de fijngehakte ui, de fijngehakte knoflook en de fijngehakte peterselie en vorm er gelijkmatige ronde balletjes van.
Bak de balletjes in de zonnebloemolie om en om goudbruin.
Zet het vuur laag, doe er de tomatenpuree, de bouillon en de helft van het bier bij en stoof dit ruim 30 minuten.
Voeg 10 minuten voor het einde van de stooftijd de rest van het bier toe en laat de saus wat inkoken. (Voor extra saus kunt u nog meer bier gebruiken).
Voeg naar smaak peper en zout toe.
Serveer de gehaktballetjes met droog gekookte witte rijst of stokbrood en in boter gestoofde dunne sperzieboontjes.

Pittig gestoofd lamsvlees met broccoli

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

Ingrediënten

400 g lamsbout zonder been

2 eetlepels olie

1 zakje Boemboe Ajam Pedis (100 gr, Kokki Djawa)

1 rode paprika

300 g panklare broccoli

Bereiding

Snijd het vlees in blokjes.

Verhit in een pan de olie en fruit de boemboe ± 1 minuut zachtjes.

Schep het vlees erdoor en bak het ± 1 minuut mee.

Voeg 3 eetlepels water toe, breng het aan de kook en laat het vlees afgedekt ± 15 minuten zachtjes sudderen.

Maak de paprika schoon, was hem en snijd hem in blokjes.

Snijd de broccoli iets kleiner.

Schep de paprika en de broccoli door het vlees en smoor het vlees en de groenten in nog ± 10 minuten zachtjes gaar.

Serveer met eiermie.

Pittig trio van oesters

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

Ingrediënten

1 bakje oesters

voor de limoendressing

3 eetlepels limoensap

1 eetlepel gehakt korianderblad

1 theelepel jalapeño-peper, gehakt

voor de tomatensalsa

2 tomaten, ontveld en ontpit en in blokjes

1 sjalotje, gesnipperd

1 eetlepel bladpeterselie, gesnipperd

1 eetlepel citroensap

1 eetlepel olijfolie

1 rood pepertje, in stukjes

voor het chilikorstje

½ rood pepertje, gehakt

1 cm gember, geraspt

2 eetlepels broodkruim

2 eetlepels boter

oesternat

1 theelepel citroensap

Bereiding

Met limoendressing : Meng alle ingrediënten. Nappeer deze dressing over de rauwe oesters.

Met tomatensalsa : Meng alle ingrediënten. Nappeer deze salsa over rauwe oesters.

Met chilikorstje : Meng alle ingrediënten, bedek hiermee de rauwe oesters en gratineer ze 5-7 minuten.

Serveer meteen nadat de gegratineerde oesters uit de oven komen.

Pittig varkensvlees met groenten

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

Ingrediënten

300-400 g hamlappen

1 ui

1 prei

1 rode paprika

250 g champignons

peper, zout

60 g boter

1 theelepel sambal

1 eetlepel sherry

1 eetlepel ketjap

100 g taugé

Bereiding

Snijd de hamlappen in blokjes.

Snipper de ui.

Snijd de prei in ringen, de paprika fijn en de champignons in plakjes.

Bestrooi het vlees met peper en zout en bak het vlees in ± 10 minuten in de boter bruin.

Voeg daarna de ui en de sambal toe en fruit ze even mee.

Doe de prei, de paprika, de champignons, de ketjap en de sherry bij het vlees en smoor dit in ± 10 minuten gaar.

Was intussen de taugé in een kom en verwijder de groene velletjes.

Voeg de uitgelekte taugé de laatste minuut toe.

Breng op smaak met peper en ketjap.

Lekker met rijst en een rauwkostsalade.

Pittige bonensoep

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Mexicaans	Type Peulvruchten	Slank	Ja
Bron	AllerHande mei 2000		Sterren	

Ingrediënten

1 ui
1 teentje knoflook
2 stengels bleekselderij
1 rode peper
2 blikjes kidneybonen (à 400 g)
2 eetlepels olie
2 eetlepels chilipoeder
1 flesje basis voor tomatensoep (Maggi)
1 zakje verse koriander
2 tomaten
½ potje jalapeñopepperreepjes (potje)
75 g geraspte oude kaas
1 zakje nacho chips naturel (75 g)

Bereiding

Ui pellen en snipperen. Knoflook pellen en uitpersen.
Bleekselderij wassen en in stukjes snijden.
Rode peper schoonmaken en in reepjes snijden.
Kidneybonen laten uitlekken. In pan olie verhitten en ui, knoflook en bleekselderij ca. 3 minuten bakken.
Kidneybonen, rode peper, chilipoeder, basis voor soep en 1½ l water toevoegen.
Aan de kook brengen en afgedekt ca. 15 minuten zachtjes laten koken. Intussen koriander boven kommetje fijn knippen.
Tomaten wassen, in stukjes snijden en in kommetje doen.
Jalapeñopepperreepjes, kaas en nacho chips in kommetjes doen.
Soep in pan op tafel zetten en kommetjes met garnering apart erbij serveren.

Pittige bonensoep met rookworst

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

Ingrediënten

- 1 Gelderse rookworst (250 g)
- 1 rode peper
- 2 eetlepels zonnebloemolie
- 1 zak Italiaanse groentemix (400 g)
- 1 pak gezeefde tomaten (500 ml)
- 2 blikken kidneybonen (a 400 g)
- 2 groentebouillontabletten

Bereiding

- Worst wellen volgens gebruiksaanwijzing.
- Peper schoonmaken, zaadjes verwijderen en fijnsnijden.
- In soeppan olie verhitten en groenten en peper ca. 3 minuten fruiten.
- Bonen laten uitlekken.
- Tomaten, bonen, bouillontabletten en 700 ml water toevoegen en geheel aan de kook brengen.
- Soep ca. 5 minuten zachtjes laten koken.
- Worst in plakjes snijden en ca. 2 minuten met soep verwarmen.
- Lekker met stokbrood.

Pittige gehaktballetjes 2

Menugang Bijgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vlees
Type -

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 kg rundergehakt
1 zakje nasikruiden
sambal naar keuze

Bereiding

Meng het gehakt met de nasikruiden en kneed er naar smaak sambal door.
Draai er balletjes van en bak die in een pan met wat olie.

Pittige geroosterde quornfilets met paprika-roomsaus

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

Ingrediënten

voor 2 personen

2 eetlepels olijfolie
½ eetlepel chilipoeder
4 ongepaneerde Quornfilets
1 kleine gesnipperde ui
1 rode paprika in kleine stukjes
½ blikje tomaatstukjes (á netto 400 g)
½ dl medium dry sherry
4 eetlepels crème fraîche
zout
versgemalen peper

Bereiding

Roer 1 eetlepel olijfolie met de helft van het chilipoeder in een kopje door elkaar.
Bestrijk de Quornfilets met dit mengsel en laat ze een kwartiertje liggen.
Verwarm de grillplaat of contactgrill voor.
Verhit de rest van de olijfolie in een pan en fruit de ui met de paprika en de rest van het chilipoeder zachtjes aan.
Voeg de tomaatstukjes en de sherry toe en smoor het geheel afgedekt op zacht vuur ± 8 minuten.
Pureer het paprikamengsel met een staafmixer tot een gladde saus.
Roer de crème fraîche erdoor en laat de saus nog ± 2 minuten zachtjes sudderen.
Rooster de Quornfilets op de grillplaat of in de contactgrill in 2-3 minuten mooi bruin.
Leg de Quornfilets op 4 borden en schep de saus erover.
Lekker met pasta, broccoli en een frisse salade.

Tip: U kunt de Quornfilets natuurlijk ook gewoon in een koekenpan bakken. Leg de gemarineerde Quornfilets in een droge koekenpan, extra olie is niet nodig.

Pittige gevulde tomatensoep

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

Ingrediënten

3 tomaten
½ bakje champignons
1 grote ui (of 1 kleine ui en 1 kleine prei)
½ (groene) paprika
2 verse tomaten
1 blik tomaatstukjes
1 bouillontablet
melk
wat bloem
ketjap
cayennepeper, zwarte peper
basilicum (het liefst verse)

Bereiding

Snijd de champignons, de ui en de paprika in stukken en de verse tomaten in dunne halve plakjes.
Doe een klontje boter in een flinke soeppan en fruit daarin de champignons en de ui.
Strooi er naar smaak peper en cayennepeper over en voeg de basilicum toe.
Draai het vuur lager, strooi er wat bloem over (het mag flink wit worden) en roer die goed door.
Zet het vuur weer hoger, voeg 3/4 l water toe en roer goed, zodat er geen klontjes in de soep komen.
Voeg dan het verkruimelde bouillontablet, de stukjes tomaat uit blik en de paprika toe en roer opnieuw.
Leg het deksel op de pan en laat de soep 5-10 minuten zachtjes koken.
Roer nogmaals en voeg naar smaak ketjap toe.
Voeg de schijfjes tomaat en melk naar smaak toe en laat de soep nog even pruttelen.

Pittige kikkererwten met kokosgroenten

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Oosters	Type	Peulvruchten	Slank	Ja
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 2 groene paprika's
- 2 blikken kikkererwten (à 400 g)
- 3 eetlepels zonnebloemolie
- 1 zak panklare bloemkool (350 g)
- 3 eetlepels Indiase currypasta (pot à 283 g)
- 1 blik kokosmelk (400 ml)

Bereiding

- Ui en knoflook pellen en snipperen.
- Paprika's schoonmaken en in reepjes snijden.
- Kikkererwten laten uitlekken.
- In wok olie verhitten.
- Ui en knoflook 3 minuten fruiten.
- Bloemkool toevoegen en ca. 5 minuten op hoog vuur roerbakken.
- Currypasta, kokosmelk, paprika en kikkererwten door bloemkoolmengsel scheppen.
- Gerecht op laag vuur nog ca. 15 minuten laten sudderen.
- Lekker met naanbrood.

Poffertjes met roomijs en karamelsaus

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	IJs	Slank	Nee
Bron	www.c1000.nl			Sterren	

Ingrediënten

50 g suiker
½ l volle melk
1 eetlepel maïzena
28 poffertjes
4 bollen vanilleroomijs

Bereiding

Verhit de suiker in een droge steelpan op een halfhoog vuur.
Roer als de suiker begint te smelten met een houten lepel totdat alle suiker gesmolten is.
Verwarm de gesmolten suiker tot hij lichtbruin is en een beetje bruist.
Schenk er voorzichtig 2 dl van de melk bij (pas op voor spatten en blijf roeren totdat de karamel helemaal in de melk is opgelost.
Roer de maïzena met de rest van de melk los en schenk het al roerende bij de karamel.
Laat de saus al roerende binden en neem de pan van het vuur.
Verwarm de poffertjes volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Verdeel ze over de borden en schep er het ijs op. Lepel de saus over de poffertjes en serveer direct.

Wijnadvies: Graves Superieures, wit, Frankrijk

Pompoenchutney

Menugang Bijgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken Indiaas	Type Saus	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

500 g pompoenvrucht vlees, in dobbelsteentjes gesneden

40 g gember (netto schoongemaakt)

80 g gehakte ui

80 g griessuiker

1 groene paprika

½ rode paprika

80 g appel

60 g rozijnen

3 dl goede wijnazijn

peper

zout

Bereiding

Doe de stukjes pompoen in een kom en kruid ze stevig met zout.

Wees niet bang voor een ietsje te veel.

Meng goed en laat een nacht staan.

Laat 's anderendaags uitlekken en spoel in koud water.

Laat weer uitlekken.

Snijd de gember in kleine stukjes, schil de paprika's en snijd ze in dunne reepjes, schil de appel en verdeel hem in even grote stukken als de gember.

Voeg alle samen in een pot en zet op het vuur.

Laat langzaam gaar koken tot confituurdikte.

Giet in goed gereinigde potten, sluit meteen af en laat afkoelen.

Deze chutney is bijzonder geschikt als garnituur bij patés en charcuterie.

Praliné-ijs

Menugang	Nagerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type IJs	Slank	Nee
Bron			Sterren	

Ingrediënten

4 eierdooiers

¾ theelepel vanille-essence

1 eetlepel suiker

3 dl halfvolle room

voor de amandeltoffee

65 g suiker

1 eetlepel water

80 g amandelschaafsel, licht geroosterd

0,6 dl slagroom, geklopt

voor de bovenlaag

2 dl room

1 theelepel witte basterdsuiker (naar keuze)

3 theelepels brandewijn of Grand Marnier

aardbeien ter garnering

Bereiding

Klop eierdooiers, essence en suiker in een kom tot het mengsel dik en bleek is.

De room bijna aan de kook brengen; van het vuur halen.

Room geleidelijk aan eimengsel toevoegen, steeds blijven kloppen.

Kom 10 minuten in heet water zetten (af en toe roeren), tot het mengsel iets indikt.

Kom boven een pan met kokend water houden: 5 minuten kloppen, tot het mengsel dik is.

Van het vuur halen en bedekken met plasticfolie.

Voor de amandeltoffee: bedek een bakplaat met folie, licht invetten.

Suiker, water en amandelen op matig vuur 3-4 minuten doorroeren, tot de suiker smelt.

Zonder te roeren 5-10 minuten koken, tot het mengsel donker goudkleurig is.

Niet aan laten branden.

Op de plaat gieten.

Laten staan tot het koud is.

Breek de amandeltoffee in kleine stukjes.

Schep tweederde van de toffee door het warme eimengsel.

Af laten koelen en dan door de slagroom scheppen.

Leg een strook folie in een bakblik van 21 x 14 x 7 cm.

Giet het mengsel erin. 6 uur of een nacht invriezen.

Omkeren op een serveerschaal.

Voor de bovenlaag: klop extra room en suiker stijf en meng de drank erdoor.

Mengsel over het ijs gieten.

Er de rest van de toffee over strooien en in plakjes snijden.

Garneren met halve aardbeien.

Provençalse knoflooksaus

Menugang Bijgerecht
Keuken Frans
Bron

Soort -
Type Saus

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

6 fijngehakte knoflooktenen
2 eetlepels fijngehakte zonnebloempitten
2 eetlepels fijngehakte, groene olijven
6 eetlepels paneermeel
2 eierdooiers
¼ l olijfolie
sap van 2 citroenen
zout
witte peper

Bereiding

De knoflooktenen, zonnebloempitten en olijven in een kom door elkaar roeren.
Het paneermeel door een fijne zeef wrijven en met een beetje water bevochtigen.
De eierdooiers en het paneermeel bij bovenstaand mengsel voegen.
Met een elektrische handmixer mixen en daarbij beetje voor beetje de olijfolie toevoegen.
De saus op smaak brengen met citroensap, peper en zout.
Serveren bij gegrilleerde scampi's of vlees.

Ragoût met La Gauloise

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

600 g everzwijnvlees
2 eetlepels bloem
1 takje tijm
1 laurierblaadje
1½ dl wildbouillon
1 ui
2 eetlepels bessengelei
4 eetlepels zonnebloemolie
2 theelepels gekneusde jeneverbessen
1 flesje La Gauloise Brune van 0,3 l
2 eetlepels aardappelmeel
1 eetlepel fijngehakte peterselie
versgemalen peper
zout naar smaak

Bereiding

Snijd het vlees in blokjes, bestuif ze met wat bloem en braad ze in een braadpan aan tot het vlees goudbruin van kleur is.

Zet het vuur lager, voeg de tijm, de fijngehakte ui, het laurierblaadje, de jeneverbessen en de wildbouillon toe en laat het vlees 1½ uur zachtjes stoven.

Haal het vlees dan uit de braadpan en houd het warm.

Zeef het stoofvocht, laat het wat inkoken en roer dan de helft (of iets meer) van het bier en de bessengelei door de saus.

Verwarm de saus nog even goed en bind haar eventueel met wat aardappelmeel.

Verdeel het vlees en de saus over voorverwarmde borden, voeg naar smaak peper en zout toe en garneer met de fijngehakte peterselie.

Geef er aardappelpuree, gestoofde groene kool en gestoofde peertjes bij.

Drink hiebij een goed gekoeld glas La Gauloise Brune.

Ravioli met prei-hamsaus

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vlees
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

500 g gesneden prei
1 bouillontablet
300 g ravioli
1/8 liter crème fraîche
1 potje carbonara- of montanarasaus (Grand'Italia) of 1 zakje
kaassaus
200-250 g hamblokjes
150 g geraspte belegen kaas

Bereiding

Kook de prei in 3 dl water met het bouillontablet in ± 8 minuten gaar.
Kook de ravioli in ruim water met zout beetgaar.
Pureer de prei met het kookvocht, roer er de crème fraîche en de saus uit het potje door en breng de saus aan de kook.
Voeg de ham toe en breng de saus met zout en peper op smaak.
Schep de saus door de pasta of serveer de saus er apart bij.
Strooi er aan tafel de kaas over.

Variatietip: Vervang de prei door 3 gele paprika's en de hamblokjes door salami-blokjes; Kook en pureer het gerecht op dezelfde manier.

Ribbetjes met kool

Menugang Bijgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vlees
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 klein blik zuurkool
1 kleine kool in dunne reepjes
4 plakken in reepjes gesneden en gebakken spek
het spekvet
1 theelepel dille
1 grote ui in dunne reepjes
1 eetlepel boter
2 dl water
1 theelepel zout
1 theelepel suiker
2 kg ribbetjes of 4 dikke varkenskoteletten

Bereiding

Bak de ribbetjes of koteletten bruin.
Leg lagen ribbetjes, zuurkool, kool en ui in een Römertopf en voeg de boter, de suiker en het zout toe.
Doe de dille in het water en giet dit mengsel over het geheel uit.
Bedeck alles met het spek en het spekvet.
Doe het deksel op de pot en laat het gerecht in de oven op een zeer lage temperatuur 8-10 uur sudderen.

Ribbetjes uit de Pacific

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

Ingrediënten

1½-2 kg ribbetjes

1 gehakte ui

1 eetlepel boter

1½ dl ketchup

3 eetlepel sojasaus

2 eetlepel azijn

2 eetlepel bruine suiker

Bereiding

Laat de ribbetjes in een braadpan bruin worden; zorg dat het overtollige vet eruit komt.

Leg ze dan in de Römertopf.

Laat de ui in de boter goudbruin worden.

Giet er de ketchup, de sojasaus, de azijn en de bruine suiker bij en roer tot alles goed is gemengd.

Giet dit mengsel over de ribbetjes, let het deksel op de pot en braad 8 uur in een lauwe oven.

Rijnwijn cobbler

Menugang Drank
Keuken -
Bron

Soort -
Type Koude drank

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor 1 persoon

gruisijs

1 theelepel poedersuiker

1 theelepel citroensap

Rheinhessen wijn

citroenschil

schijfje citroen

Bereiding

Los de poedersuiker al roerende op in hte citroensap, vul een ballonglas verder voor 2/3 deel met het gruisijs en schenk daar de Rheinhessen wijn over.

Knijp de citroenschil met de witte kant naar binnen dubbel boven de drank, dan komt de citroenolie er als een dun vliesje op te liggen.

Het geen een bijzonder armoa geeft.

Zet het schijfje citroen op de rand van het glas.

Rijstpilav met paprika en lamsvlees

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

Ingrediënten

voor 2 personen

1 ui
3 theelepel shoarmakruiden
¼ l runderbouillon (½ tablet)
2 eetlepels geschaafde amandelen
zout
peper
1 groene paprika
200 g mals lamsvlees in blokjes
25 g boter
150 g snelkookrijst
50 g krenten of rozijnen

Bereiding

Pel en snipper de ui.

Snijd de paprika in stukjes.

Verhit de boter en bak de blokjes vlees hierin met de ui en de paprika in ± 5 minuten bruin.

Voeg de krenten, de shoarmakruiden en de rijst toe en bak het geheel op matig vuur omscheppend 2 minuten.

Schenk de bouillon erbij, leg het deksel op de pan, breng het vocht aan de kook en laat de pilav op laag vuur in 10-15 minuten gaar worden.

Rooster intussen de amandelen in een droge koekenpan goudbruin.

Voeg naar smaak zout en peper aan de pilav toe en strooi de amandelen erover.

Risotto 3

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 middelgrote ui
1 teentje knoflook
1 eetlepel boter
4 eetlepels olijfolie
400 g risottorijst
1 dl witte wijn
1-1½ l kruidenbouillon
3 tomaten
3 zongedroogde tomaatjes op olie
200 g verse spinazie
6 eetlepels versgeraspte Parmezaanse kaas
versgemalen peper
enkele takjes bladpeterselie

Bereiding

Snipper de ui en de knoflook.
Verhit de boter samen met 3 eetlepels van de olijfolie en fruit de ui hierin samen met de knoflook ± 10 minuten, zodat de ui goudgeel en zacht is.
Roer de ongewassen rijst erdoor en bak ze omscheppend op laag vuur, zodat de korrels glanzen.
Breng de wijn met de bouillon aan de kook.
Ontvel de tomaten, verwijder de zaadjes en snijd ze in blokjes.
Schenk een soeplepel bouillon bij de risotto, roer de bouillon door de rijst en blijf zolang roeren dat alle bouillon is opgenomen.
Houd de rest van de bouillon op laag vuur warm.
Voeg de rest van de bouillon in gedeelten toe.
Voeg pas een volgende hoeveelheid toe als de vorige door de rijst is opgenomen; dit duurt, afhankelijk van de gebruikte rijst, ± 20 minuten; kijk voor de kooktijd op de verpakking.
Snijd de gedroogde tomaatjes kleiner.
Zoek de spinazie uit en laat deze met aanhangend water slinken.
De risotto is goed als deze geheel romig is en de rijstkorrels zacht zijn geworden.
Roer de rest van de olijfolie en de geraspte kaas erdoor en maak het op smaak met versgemalen peper.
Leg een deksel op de pan, neem de pan van het vuur en laat 5 minuten staan.
Druk al het vocht uit de spinazie en hak de spinazie grof.
Schep deze samen met de tomaatstukjes door de gare risotto.
Warm nog 2 minuten goed door en garneer met fijngesneden peterselie.

Info: Een bekende Italiaanse uitdrukking is 'rijst wordt in water geboren, maar moet sterven in wijn'.

Risotto alla Milanese

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

Ingrediënten

32 saffraandraadjes

1 pot kalfsfond

1 klein uitje

50 g rundermerg

75 g boter

400 g Arboriorijst

100 g witte meikaas of koemelkfeta

zout

peper

nootmuskaat

voor de gremolata

6 takjes peterselie

2 teentjes knoflook

1 citroen

Bereiding

Leg 16 saffraandraadjes in een kommetje.

Breng de fond, met water tot 1,2 l aangevuld, aan de kook en roer een paar lepels bij de saffraan.

Snijd de ui in plakken.

Smelt het merg en 50 g boter in een hapjespan en fruit de ui hierin zachtjes 15 minuten.

Neem de ui uit de pan, schep de rijst erin en bak deze al roerend met een houten lepel 5 minuten.

Voeg in delen van ½ dl de bouillon toe en laat deze door de rijst opnemen.

Roer daarbij steeds krachtig.

Proef na 15 minuten of de rijst gaar is.

Deze moet nog wel stevig zijn.

Zeef dan de saffraanbouillon en roer die voor een mooie gele kleur bij de rijst.

Roer er voor de smaak nog 16 saffraandraadjes door.

Neem de risotto van het vuur, roer er de rest van de boter en de helft van de kaas bij en laat ze smelten.

Breng de risotto op smaak met zout, peper en wat nootmuskaat.

Verwarm diepe borden voor en schep de risotto erin.

Serveer direct met in elk bord een beetje kaas.

Serveer de risotto met gremolata.

Knip de takjes peterselie heel fijn, hak de teentjes knoflook heel fijn en rasp de schil van de goed gewassen citroen.

Meng dit door elkaar en zet het op tafel, zodat ieder het naar smaak kan toevoegen.

Risotto met prei en garnalen

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Zeevruchten
Type Rijst

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

2 eetlepels olijfolie traditioneel
15 boter
300 g risottorijst
1 dl droge witte wijn
9 dl tuinkruidenbouillon van?tabletten
1 zak panklare prei à 500 g
200 g gepelde Hollandse garnalen
1 eetlepel fijngehakte peterselie

Bereiding

Verwarm de olie met de boter in een pan met dikke bodem.
Bak de rijstkorrels totdat ze glazig zien.
Voeg de wijn, de bouillon en de prei toe en breng alles aan de kook.
Kook de risotto volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar en roer de risotto regelmatig goed om.
Schep de garnalen erdoor en bestrooi de risotto met de peterselie.

Wijnadvies: D'Istinto, Chardonnay, Italië

Rocketsalade met citroenkip

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande mei 2000			Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

½ citroen

1 bakje mosterd-honingdressing (100 g AH)

1 kipfilet fumé (ca. 180 g)

½ zakje aardappelgolfjes (à 450 g)

zout en (versgemalen) zwarte peper

1 rijpe avocado

1 zakje rocket slamelange (75 g)

Bereiding

Citroen schoonboenen en 1 theelepel schil er afraspen.

Citroen uitpersen.

In diep bord dressing, citroensap en geraspte schil door elkaar roeren.

Kipfilet in dunne plakjes snijden, door dressing wentelen en ca. 6 minuten laten staan.

Intussen in pan met weinig water en zout aardappelplakjes in ca. 4 minuten beetgaar koken.

Avocado schillen en in plakken snijden.

Aardappelplakjes afgieten.

Sla en aardappelplakjes over twee borden verdelen.

Hierop plakjes avocado en kipfilet leggen.

Rest van dressing erover sprenkelen en bestrooien met peper.

Rode leeuw

Menugang Drank
Keuken -
Bron

Soort -
Type Koude drank

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor 1 persoon

1/3 gin

1/3 grand marnier

1/6 sinaasappelsap

1/6 citroensap

ijsblokjes

citroensap en suiker om het glas van een rand te voorzien

Bereiding

Bevochtig de rand van het glas met citroensap en haal het vervolgens door fijne kristalsuiker zodat een mooie ijsrand ontstaat.

Doe de dranken plus de ijsblokjes in een shaker en shake kort, maar wel krachtig.

Schenk de drank door de zeef voorzichtig in het glas zodat de rand niet wordt beschadigd.

Rode port cobbler

Menugang Drank
Keuken -
Bron

Soort -
Type Koude drank

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor 1 persoon

gruisijs

1 theelepel poedersuiker

2/5 gekoeld sodawater

2/5 rode port

vruchten van het seizoen om te garneren

rietje

Bereiding

Giet het sodawater in een ballonglas en los er de suiker in op.

Vul het glas daarna voor de helft met het gruisijs, roer nog even door en giet er de rode port bij.

Roer nog een keer en garneer met de vruchten uwer keuze.

Geef er rietjes en een lepel bij.

Roerbak met vegetarische groenteschijf

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

Ingrediënten

1 pak Soubry eiermie à 250 g
zout
4 eetlepels oosterse roerbakolie
1 ui, gesnipperd
1 zak grove roerbakgroenten à 400 g
4 vegetarische groenteschijven
3 eetlepels sojasaus
1½ el gembersiroop

Bereiding

Bereid de mie volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Verhit de helft van de olie in een wok en fruit de ui al omscheppend ± 3 minuten.
Voeg de roerbakgroenten toe en bak ze al omscheppen beetgaar.
Bak intussen de groenteschijven in de rest van de olie bruin en gaar.
Schep de afgegoten mie, de sojasaus en de gembersiroop door de groenten en roerbak alles totdat het gerecht door en door warm is.
Breng op smaak met peper en zout. Serveer de roerbak met de groente-schijven.

Serveertip: Bestrooi de roerbak met geroosterd sesamzaad en grof gesneden koriander.

Wijnadvies: Hardy's, Stamps, Cabernet Sauvignon, Australië

Roerbakgroenten met mie en een ketjap-sherrysaus

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

Ingrediënten

voor 2 personen

- 1 eetlepel olie
- 1 prei in ringen
- 100 g taugé
- 1 gesnipperde ui
- 200 g witte kool in reepjes
- 1 rode paprika in ruitjes
- 100 g peultjes
- 1 rode peper in dunne ringetjes (zaadjes verwijderd)
- 3 eetlepels ketjap
- 3 eetlepels Japanse sojasaus
- 1½ eetlepel sherry
- 150 g gare mihoen
- 3 eetlepels fijngehakte koriander

Bereiding

- Verhit in een wok of pan met dikke bodem de olie.
- Roerbak de groenten na elkaar in een wok in enkele minuten tot beetgaar.
- Vermeng de ketjap, sojasaus en sherry.
- Wel de mie volgens de gebruiksaanwijzing gaar.
- Schep in de wok de mie en de groenten om en laat ze doorwarmen.
- Breng op smaak met het sausje en de koriander.
- Ook lekker met reepjes roergebakken biefstuk.

Roergebakken koolraap met groene kool

Menugang Bijgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor 2 personen

1 kleine ui
½ kleine koolraap (± 250 g)
300 g groene kool
1 eetlepel sojasaus
½ dl sinaasappelsap
1 theelepel bouillonpoeder
1 theelepel mosterd
2 eetlepels olie
zout
peper

Bereiding

Pel en halveer de ui en snijd de helften in dunne plakjes.

Snijd de koolraap in plakken van ± 1 cm, schil deze en snijd ze in flinterdunne reepjes.

Maak de kool schoon, verwijder de harde nerven en snijd de bladeren in dunne reepjes.

Roer de sojasaus, het sinaasappelsap, het bouillonpoeder, de mosterd en ½ dl water door elkaar.

Verhit de olie in een wok of hapjespan en bak de ui, de koolraap en de groene kool al omscheppend ± 3 minuten.

Voeg het sausje toe en verwarm de groenten nog 3-4 minuten.

Voeg naar smaak zout en peper toe.

Roergebakken lamsoor met varkenshaasreepjes

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

Ingrediënten

Bereiding

Snijd 2 teentjes knoflook in heel dunne plakjes.

Verwijder de zaadjes uit 1 rood pepertje en snijd het in ringetjes.

Was 300 g lamsoor en laat het goed uitlekken.

Snijd 400 g varkenshaas in reepjes en schud die met 2½ eetlepel maïzena om.

Verhit 2 eetlepels roerbakolie en bak het vlees al omscheppend goudbruin.

Bak de knoflook, het pepertje, ½ eetlepel gehakte gemberwortel en de lamsoor 2 minuten mee.

Breng het gerecht op smaak met 2 eetlepels sojasaus en 1 mespunt 5-kruidenpoeder of Chinese kruiden.

Lekker met mihoen.

Roergebakken lamsvlees met Mexicaanse kruiden

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vlees
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor 2 personen

1 kleine ui
1 kleine groene paprika
200 g lamsbout zonder been
2 theelepels pittige Mexicaanse kruiden (McCormick)
2 eetlepels olijfolie
4 eetlepels Salsa de la casa mild (Calvé)
6 takjes verse koriander

Bereiding

Pel de ui en snijd hem in dunne ringen.

Snijd de paprika in smalle reepjes.

Snijd het vlees in reepjes en bestrooi het met de Mexicaanse kruiden.

Verhit de olie in een wok of koekenpan, bak de ui en de paprika ± 3 minuten en schep ze uit de pan.

Bak in dezelfde olie het vlees ± 3 minuten, voeg de ui en de paprika weer toe en bak alles al omscheppend nog ± 2 minuten.

Schep er de salsa door en knip de koriander erboven fijn.

Lekker met maïskoekjes.

Roergebakken mie met gehaktballetjes in zoetzure saus

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

Ingrediënten

Bereiding

Ontdooi en verwarm 2 bakjes gehaktballetjes in zoetzure saus (á 160 g, Mora) volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Bak 2 gesnipperde teentjes knoflook en 400 g panklare prei al omscheppend 5 minuten.

Voeg 3 eetlepels ketjap en peper en zout toe en verwarm alles al omscheppend.

Serveer met de gehaktballetjes, de saus en gekookte eiermie.

Roergebakken mie met grote garnalen

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

Ingrediënten

± 6 grote garnalen
1 teentje knoflook
1 eetlepel citroensap
1 eetlepel Japanse sojasaus
200 g (Japanse, platte rechte) mie of smalle eierlintmacaroni
1 ui
3 eetlepels roerbakolie
150 g shiitake-paddestoelen
100 g rode paprika
100 g peultjes
½ zakje waterkers

Bereiding

Laat de garnalen pellen of pel ze zelf; lat het staartje eraan zitten; vermeng ze met de knoflook uit de pers, het citroensap en de Japanse sojasaus en zet het geheel een half uurtje koel weg.
Kook de lintmacaroni of mie volgens de aanwijzingen op de verpakking en laat ze in een zeef uitlekken.
Halveer de ui, snijd hem in smalle partjes en fruit die in een wok in de verhitte olie.
Snijd de paddestoelen in repen en voeg ze toe.
Snipper de paprika en schep die erbij.
Haal de peultjes af, kook ze 2 minuten, neem ze uit het water, voeg ze toe en verwarm ze al omscheppend.
Neem alles even uit de wok.
Bak de garnalen in wat olie op hoog vuur snel goudbruin en neem ze uit de pan.
Schep de rest er weer in, meng de mie erdoor en warm goed door.
Was de waterkersblaadjes en meng die op het laatst door het gerecht.
Leg er tot slot de garnalen op.

Roergebakken paksoi met varkensvleesreepjes

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

Ingrediënten

1 groen pepertje
1 ui
1 teentje knoflook
1 rode paprika
1 struik paksoi
3 bosuitjes
2 eetlepels (arachide)olie
400 g varkensvleesreepjes
½ theelepel gemberpoeder
2 eetlepels ketjap manis
1 eetlepel medium dry sherry
1 dl kippenbouillon (van tablet)
peper
zout
2 eetlepels geroosterd sesamzaad (Zonnatura)

Bereiding

Maak het pepertje schoon, verwijder de zaadjes en snijd het vruchtvlees in stukjes.
Pel en snipper de ui en de knoflook.
Maak de paprika schoon en snijd hem in stukjes.
Maak de paksoi schoon en snijd de groente in repen van 1 cm.
Maak de bosuitjes schoon en snijd ze in stukjes van 3 cm.
Verhit de olie in een ruime braadpan of wok en bak het pepertje met de ui en de knoflook al omscheppend 3 minuten.
Voeg de paprika toe en bak alles al omscheppend 5 minuten mee.
Schep het vlees met het gemberpoeder en peper naar smaak erdoor en bak het al omscheppend 3 minuten mee.
Voeg de paksoi toe en bak alles al omscheppend op hoog vuur 2 minuten.
Voeg de sojasaus, de sherry, de bouillon en naar smaak peper en zout toe en warm alles goed door.
Garneer met de sesamzaadjes.
Lekker met witte rijst.

Roergebakken prei met lamsvlees

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vlees
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

450 g lamsvlees
450 g prei
1 eetlepel rozemarijn
1 eetlepel rode limonadesiroop
1 eetlepel munt
1 eetlepel basilicum
400 g tomaten uit blik
1 eetlepel olie
zout
peper

Bereiding

Snijd het vlees in blokjes en de prei in ringen van 2½ cm breed.
Verhit de wok en doe er de olie in.
Roerbak de rozemarijn, basilicum en prei 3 minuten.
Haal het uit de wok en zet het vuur hoger.
Doe het vlees in de wok en roerbak dit mooi bruin.
Doe de groenten er weer bij.
Voeg ook de tomaten, met vocht, limonadesiroop, munt, zout en peper toe.
Leg nu een groot deksel op de wok zodat alles eronder past.
De rand van het deksel moet wel binnen de rand van de wok vallen.
Laat dit zo 20 minuten sudderen.
Voeg zo nodig water toe.
Heet opdienen.

Roergebakken spitskool met spekjes

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

Ingrediënten

250 g witte rijst
1 grote spitskool
2 grote uien
1 teen knoflook
2 bakjes gerookte spekblokjes (à 250 g)
2 eetlepels kerriepoeder
5 eetlepels mix voor groentesaus kaas (doosje 140 g)

Bereiding

Rijst koken volgens aanwijzingen op verpakking.
Spitskool fijnsnijden.
Ui en knoflook pellen, ui in ringen en knoflook in plakjes snijden.
Wok verhitten en hierin spekblokjes 3 minuten uitbakken.
Spitskool, ui en knoflook 5 minuten meebakken.
Kerriepoeder, groentesausmix en 2 dl water toevoegen.
Goed mengen en 2 minuten laten pruttelen.
Naar smaak peper toevoegen.
Warme rijst en roergebakken spitskool over 4 borden verdelen.

Roergebakken tijgergarnalen met chili's

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

Ingrediënten

750 g tijgergarnalen (diepvries)
2 grote chili's, rood of groen
1 lookteen
1 eetlepel suiker (Demararra-suiker)
2 theelepels gember
2 eetlepels Shaoxing-rijstwijn of droge sherry
2 eetlepels lichte sojasaus
2 eetlepels arachideolie

Bereiding

Laat de tijgergarnalen ontdooien in koud water.
Pel ze en verwijder de donkere darmstreng.
Was de garnalen nog eens in ijskoud water met wat zout.
Dep de garnalen tot ze droog zijn.
Snijdt de chili's overlans door.
Schraap de zaadjes er uit en snijdt de vrucht fijn.
Look pellen, het hart ervan verwijderen en de rest fijnsnijden.
Schil de gember en in luciferdunne reepjes snijden.
Meng chili's, look, gember met 1 theelepel suiker.
Meng de resterende suiker met de sojasaus en de Shaoxing rijstwijn.
Verwarm de wok tot hij begint te walmen.
Giet de helft van de olie in de wok en bak - als de olie begint te walmen - de garnalen tot ze rood kleuren.
Schep de garnalen uit de wok en laat ze uitlekken.
Giet de resterende olie in de wok.
Bak - opnieuw als de olie walmt - het mengsel van chili's, look en gember tot de look lichtjes begint te kleuren.
Voeg nu het sausmengsel toe en kook even door.
Voeg de uitgelekte garnalen hier aan toe en roerbak alles gaar.
Schep het gerecht uit de wok in voorverwarmde kommetjes en serveer.

Roergebakken tilapia met chilisaus en sugarsnaps

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

Ingrediënten

500 g tilapiafilet
300 g sugarsnaps, schoongemaakt
sap van een halve citroen
zout
versgemalen zwarte peper
2-3 eetlepels (roerbak)olie
2 rode uien, in dunne partjes
4-6 eetlepels zoete Oosterse chilisaus
1-2 eetlepels sojasaus

Bereiding

Maak de sugarsnaps schoon en kook ze in een pan met ruim kokend water in 4-6 minuten beetgaar. Spoel ze in een zeef af onder koud water en laat ze goed uitlekken. Snijd de tilapia in stukken van 3 cm en besprenkel ze met wat citroensap. Wrijf ze in met zout en peper. Verhit de olie in een wok en roerbak de uipartjes 2-3 minuten. Schep de stukken tilapia erdoor en roerbak nog 1-2 minuten. Schep de vis heel voorzichtig om met een spatel. Schep de chilisaus en de rest van het citroensap door de vis en voeg dan de sugarsnaps toe. Warm het gerecht al omscheppend nog even door. Breng op smaak met sojasaus en peper. Lekker met (meergranen)rijst en wortelsalade.

Variatietip: Vervang de tilapiafilet door meervalfilet of pangasiusfilet.

Variatietip: Vervang de sugarsnaps door peultjes en/of plakjes winterwortel.

Wijnadvies: Een milddroge Pinot Gris d'Alsace is druivig, fris en een tikkeltje zwoel. Dat zwoele vleugje kan het pikante zoetje uit de chilisaus perfect aan. Een spannende combinatie.

Roergebakken tropisch fruit

Menugang Nagerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Fruit

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor 2 personen

2 eetlepels geraspte kokos
1 eetlepel boter
150 g dungseden ananasschijven met de schil er nog aan
150 g verse papaja in blokjes
2 eetlepels limoensap
het sap van 1 sinaasappel
met bananenblad bedekte bordjes

Bereiding

Rooster de kokos in een droge koekenpan in 2 minuten lichtbruin en schep hem op een bord.
Snijd de ananasschijven in vieren; laat de schil eraan.
Verhit de boter in een wok en bak de ananas en de papaja op hoog vuur 2 minuten.
Voeg het limoen- en sinaasappelsap toe en bak het fruit al roerend nog 2 minuten.
Schep het roergebakken fruit op de bordjes en garneer met de kokos.

Roergebakken varkenshaas met groene asperges

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

Ingrediënten

voor 2 personen

300 g groene asperges

zout

1 vleestomaat

1 varkenshaasje á 250 g

2 eetlepels olie

1 teentje knoflook

2 theelepels chilipoeder

2 eetlepels cognac

1 dl slagroom

versgemalen zwarte peper

2 theelepels roze peperbessen (Royal mail)

Bereiding

Maak de asperges schoon en snijd de houtachtige uiteinden eraf.

Snijd ze in stukken van ± 5 cm en kook die in weinig water met zout in ± 5 minuten beetgaar.

Laat ze in een vergiet uitlekken.

Ontvel de tomaat, verwijder de zaadjes en snijd het vruchtvlees in reepjes.

Snijd het varkenshaasje in plakjes.

Verhit de olie in een wok of braadpan en pers het teentje knoflook erboven uit.

Bak de plakjes varkenshaas al omscheppend bruin en schep het chilipoeder en de cognac erdoor.

Schep het vlees uit de pan.

Bak de asperges en de tomaatreepjes al omscheppend ± 1 minuut in het bakvet en schep het vlees en de slagroom erdoor.

Warm het gerecht al omscheppend goed door en breng op smaak met zout en peper.

Strooi de roze peperbesjes erover.

Doe het gerecht over in een warme schaal.

Lekker met aardappelpuree.

Roergebakken vis met krieltjes

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

Ingrediënten

1½ dl bakolie
1 theelepel sambal oelek
1 zak minikrieltjes
1 zak Californische roerbakmix
½ komkommer
250 g verse zalmfilet
250 g verse kabeljauwfilet
zout
peper

Bereiding

Verhit ½ dl bakolie in een wok en roer de sambal hierin los.
Roerbak de minikrieltjes ± 4 minuten in de bakolie met sambal en roerbak de roerbakgroenten 3 minuten mee.
Was de komkommer en schil hem dik.
Snijd de schillen in repen en roerbak ze 2 minuten mee.
Schep dan alles op een schaal en houd het onder aluminiumfolie warm.
Snijd de zalmfilet en de kabeljauwfilet in repen.
Verhit de rest van de olie in de wok en frituur de vis in kleine porties gaar.
Verdeel de groenten over de borden, leg de vis erop en bestrooi het gerecht met zout en peper.

Roergebakken witlof met varkensvlees

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

Ingrediënten

400 g in reepjes gesneden varkensfilet
2 eetlepels olie
1 fijngesneden sjalotje
1 rode, in dunne ringen gesneden chilipeper
1 eetlepel fijngesneden gemberwortel
500 g in reepjes gesneden witlof
1 theelepel honing
2 tot 3 eetlepels Japanse sojasaus
1 tot 2 theelepels limoensap
zout
peper
2 tot 3 in schuine ringen gesneden lente-uitjes
50 g grofgehakte pinda's

Bereiding

Bak het vlees in pakweg 4 minuten rondom bruin in de olie en schep het dan uit de pan.
Bak vervolgens de sjalot, chilipeper en gemberwortel gedurende ongeveer 5 minuten in de achtergebleven olie.
Voeg het witlof toe en roerbak dit ongeveer 5 minuten op een halfhoog vuur.
Voeg hierna de honing, sojasaus en limoensap toe en verwarm een en ander gedurende 2 minuutjes tot het witlof beetgaar is.
Roer nu het vlees erdoor en verwarm alles nog 1 minuut.
Breng het geheel op smaak met wat peper, zout, lente-ui en pinda's.
Lekker met rijst of noedels.

Rog met rode peperolie en mergpompoeen-spaghetti

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

Ingrediënten

6 roggevlugels van 180-240 g elk
400 g rode paprika's
4-6 mergpompoeenen (=courgettes)
2 dl olijfolie
100 g versnipperde ui
2 teentjes knoflook
2 dl witte wijn
400 g tomaten
boter
1 takje basilicum, in fijne reepjes
cayennepeper
peper
zout
nootmuskaat

Bereiding

Breng een pan water aan de kook.

Vraag aan uw vishandelaar, de roggevlugels te fileren, sla ze lichtjes plat (bijv. met de platte kant van een groot mes) en snijd de overvloedige oneffenheden weg, zodat u een mooie vorm krijgt.

Schil de paprika's, snijd ze in vieren, kook ze in kokend gezouten water gaar en mix ze daarna tot een fijne mousse.

Emondeer de tomaten (=onderdompelen in kokend water, verfrissen onder koud stromend water en dan het velletje verwijderen).

Snijd ze in vieren, verwijder de zaadjes en snijd ze in kleine dobbelsteentjes.

Snijd het groen van de mergpompoeen over de hele lengte in fijne lange plakjes en snijd deze dan in fijne reepjes (zoals spaghetti).

Let erop dat u alleen het groen gebruikt; het witte vruchtvlees en de kern worden niet gebruikt.

Verwarm de olijfolie in een pan en stoof de ui en de knoflook.

Giet de wijn erbij en laat die een beetje inkoken.

Voeg de tomaten en de paprikamousse toe en laat nog even inkoken.

Doe er de basilicum bij en breng op smaak met cayennepeper en zout.

Kook de mergpompoeen-spaghetti in een klontje warme boter, maar zorg ervoor dat ze niet te gaar worden.

Kruid met peper, zout en nootmuskaat.

Bak de roggevlugeltjes aan beide kanten á la minute (zeer kort) gaar.

Schep wat saus op het bord en leg de vis er in het midden op.

Draai de mergpompoeen met een vork als spaghetti op en leg hem rond de vis.

Rojoes a moda do Minho

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

Ingrediënten

½ dl droge witte wijn
½ eetlepel citroensap
½ dessertlepel gemalen komijn
2 geperste teentjes knoflook
1 laurierblad
peper
500 g varkensvlees in blokjes
15 g spekvet
olijven en partjes citroen om te garneren

Bereiding

Maak een marinade van de wijn, het citroensap, de komijn, knoflook, laurier en peper en marineer het vlees hierin 1 nacht.

Dep het vlees droog en bewaar de marinade.

Smelt het spekvet en bruin het vlees.

Voeg de marinade toe en laat het, met een deksel op de pan ± 45 minuten sudderen.

Rollade met abrikozen

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

Ingrediënten

2 eetlepels appelstroop
1 eetlepel Zaanse mosterd
1 theelepel kaneelpoeder
1 varkensfiletrollade (± 700 g)
1 ui
2 stengels bleekselderij
150 g gewelde abrikozen
1 dl appelcider
1/8 l slagroom
zout, peper
1 braadzak
een lage ovenschaal (inh. ± 2 l)
aluminiumfolie

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200°C.
Roer de appelstroop, de mosterd en het kaneelpoeder door elkaar en bestrijk de rollade hiermee.
Snipper de ui grof en snijd de bleekselderij in dunne plakjes.
Schep de ui, de bleekselderij en de abrikozen in de braadzak door elkaar.
Leg de rollade erop en schenk de cider erbij.
Sluit de braadzak met de binder af en leg hem in de ovenschaal.
Prik enkele gaatjes in de bovenkant van de braadzak.
Braad de rollade 40 minuten in de oven.
Knip hierna een gaatje in de braadzak en schenk het vocht in een steelpan.
Laat het op hoog vuur 5 minuten inkoken.
Haal intussen de rollade uit de braadzak en houd deze op een bord onder het aluminiumfolie warm.
Schep de slagroom door het ingekookte vocht en laat dit nog 3 minuten koken.
Breng op smaak met zout en peper.
Leg het abrikozenmengsel op een platte schaal, snijd de rollade in plakken en leg deze op de abrikozen.
Serveer de saus apart.
Lekker met broccoli en aardappelpuree.

Romeins paasbrood

Menugang	Lunchgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 zakje droge gist (7 g)
25 g suiker
325 g bloem
1 theelepel zout
2 eieren
4 eidooiers
35 g kwark
½ dl rum
1 eetlepel gekneusd anijszaadjes
de geraspte schil van 1 citroen
125 g zachte boter
150 g witte chocolade in kleine stukjes
2 theelepels poedersuiker
een ronde ingevette metalen vorm (bijvoorbeeld een pan of timbaal) van 16 cm doorsnee en 15-18 cm hoog

Bereiding

Vermeng de gist met 1 theelepel suiker, 2 eetlepels bloem en ± 4 eetlepels lauwwarm water en laat het mengsel

afgedekt met plasticfolie 10 minuten op een warme plek staan.

Roer in een grote kom de rest van de bloem, de rest van de suiker, het zout, de eieren en de eidooiers door elkaar tot een dik beslag.

Voeg het gistmengsel toe en roer nog ± 5 minuten flink door.

Roer er dan de kwark, rum, anijs en citroenschil door en leg er de boter, in 8 stukken verdeeld, op.

Laat het deeg afgedekt met plasticfolie 1 uur op een warme plek rijzen tot de hoeveelheid deeg is verdubbeld.

Roer met een garde de boter door het deeg tot een glad mengsel en voeg de chocolade toe.

Bestuif de vorm met bloem, schenk het deeg in de vorm en laat het afgedekt met een doek nogmaals 1 uur rijzen.

Verwarm de oven voor op 200°C en bak het brood in het midden van de oven 1 uur en 15 minuten.

Schakel de oven na 15 minuten terug naar 175°C.

Haal het brood uit de vorm, laat het op een rooster afkoelen en bestuif het met poedersuiker.

Serveer het brood in puntige plakken gesneden met boter (of honingboter).

Romeinse stracciatella

Menugang	Voorgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 soepkip
1 wortel
1 takje selderij
1 ui
1 kruidenbultje (peterselie, tijm en laurier)
5 peperkorrels
3 eieren
40 g Parmezaanse kaas
3 eetlepels fijn griesmeel
1 eetlepel fijngehakte peterselie
nootmuskaat
peper
zout

Bereiding

Spoel de soepkip en trek er het loshangende vel af.
Leg de kip in $\frac{1}{4}$ l water en breng dit aan de kook.
Maak intussen de wortel en het selderijtakje schoon en snijd beide in stukken.
Pel de ui en hak hem fijn.
Schuim de bouillon zorgvuldig af, kruid hem met peper en zout, voeg er de soepgroenten (de wortel, het selderijtakje en de ui), het kruidenbultje en de peperkorrels aan toe en laat de bouillon \pm 3 uur, net onder het kookpunt, trekken.
Giet hem vervolgens door een neteldoek, schep er het vet af, laat 1 dl bouillon afkoelen en breng de rest opnieuw aan de kook.
Klop de eieren door de afgekoelde kippenbouillon, voeg er 3 eetlepels Parmezaanse kaas, het griesmeel en de peterselie aan toe en breng op smaak met nootmuskaat en zout.
Giet deze eiermassa langzaam en onder voortdurend roeren in de kokende bouillon - de eieren zullen in vlokjes stollen - en laat nog heel even koken.
Schep de bouillon in 4 soepborden en geef er de rest van de gemalen Parmezaanse kaas apart bij.

Romeinse varkensoester met witte bonensalade

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

Ingrediënten

2 bakken Vitaal rozemarijn zeezoutpartjes à 425 g (CelaVita)

1 pot witte bonen à 720 g

4 tomaten

5 eetlepels olijfolie extra vierge

2 eetlepels witte balsamicoazijn

peper

zout

3 eetlepels fijngesneden basilicum

4 Romeinse varkensoesters

Bereiding

Bak de aardappelpartjes volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Spoel de bonen in een zeef af en laat ze uitlekken.

Was en snijd de tomaten in stukjes.

Klop een dressing van 4 el van de olie, de azijn en peper en zout naar smaak.

Schep de bonen met de tomaat en de dressing door elkaar.

Strooi de basilicum erover.

Bak de varkensoesters in de rest van de olie aan beide kanten bruin en naar wens rosé of gaar.

Serveer het vlees met de salade en de aardappelpartjes.

Wijnadvies: Mission St. Vincent, rose, Frankrijk

Romige andijvie-aardappelschotel

Menugang Hapje
Keuken -
Bron

Soort -
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor 2 personen

½ krop andijvie (± 300 g)
½ eetlepel boter
1 pak aardappelschijfjes in roomsaus (450 g, Aviko)
1 dl droge witte wijn
100 g achterham in plakjes
1 bekertje crème fraîche (125 ml)
50 g geraspte oude kaas
zout
peper

Bereiding

Maak de andijvie schoon, was hem en snijd hem in dunne reepjes.

Doe de andijvie in een vergiet en laat hem goed uitlekken.

Verhit de boter in een pan en laat de andijvie hierin onder af en toe omscheppen in ± 5 minuten slinken.

Verhit de wijn intussen in een braadpan en laat de aardappelschijfjes hierin op middelhoog vuur ontdooien.

Schep af en toe voorzichtig om.

Snijd de ham in stukjes.

Schep de ham, de crème fraîche en de helft van de kaas door de andijvie en breng op smaak met peper en zout.

Schep de andijvie voorzichtig door de warme aardappelschijfjes, strooi er de rest van de kaas over en laat die even smelten.

Romige andijviestampot met gehakt

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

Ingrediënten

750 g aardappelen

zout

peper

500 g panklare andijvie

100 g half-om-halfgehakt

100 g MonChou

3 eetlepels uiensoeppoeder

Bereiding

Kook de aardappelen in weinig water met zout in 15-20 minuten gaar.

Schep er na 10 minuten de andijvie op.

Roerbak intussen het gehakt in een droge pan met anti-aanbaklaag rul en grijs.

Giet de aardappelen en de andijvie af en stamp ze door elkaar.

Meng er het gehakt, de MonChou en het uiensoeppoeder door en breng het gerecht op smaak met zout en peper.

Romige appeltaart

Menugang Gebak
Keuken -
Bron

Soort -
Type Gebak

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

250 g bloem
2 eetlepels bakpoeder
250 g suiker
150 g boter
1 ei
8 zure appels (goudrenetten)
1 pakje vanillepudding
1 zakje vanillesuiker
8 dl slagroom

Bereiding

Verwarm de oven voor op 175°C.

Meng de bloem, het bakpoeder, 125 g suiker, de boter en het ei tot een soepel deeg.

Vet een springvorm (doorsnee 26-28 cm) met een hoge opstaande rand in en druk het deeg in de vorm uit.

Schil de appels en snijd elke appel in 8 partjes.

Zet de appelpartjes rechtop dicht tegen elkaar aan in de vorm.

Roer in een kom het puddingpoeder met de rest van de suiker, de vanillesuiker en 2 dl room tot een glad mengsel.

Breng in een pan de rest van de room aan de kook.

Roer en van het vuur af het puddingmengsel door en laat het geheel op zacht vuur al roerend even doorkoken tot een dikke vla.

Schenk de vla over de appels.

Bak de appeltaart onderin de oven in ± 1 uur en 10 minuten goudbruin en gaar.

Laat de taart in de vorm afkoelen en daarna nog minstens 14 uur in de koelkast koud worden.

Romige aspergesoep met peultjes

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

Ingrediënten

400 g witte asperges
50 g peultjes
100 g gebraden kipfilet in dikke plakken
30 g boter
30 g bloem
7 ½ dl kippenbouillon
1 dl slagroom
peper
zout

Bereiding

Schil de asperges met een dunschiller vanaf het kopje naar beneden.
Snijd het onderste stugge stukje eraf en snijd de asperges in stukjes.
Maak de peultjes schoon.
Snijd de kipfilet in stukjes.
Kook de aspergestukjes in de kippenbouillon in 7 minuten beetgaar.
Neem ze uit de bouillon en zeef de bouillon.
Smelt de boter en voeg de bloem toe.
Laat het bloemmengsel al roerend op heel laag vuur ± 3 minuten pruttelen.
Voeg beetje bij beetje de bouillon toe en breng telkens alles al roerend aan de kook.
Voeg de asperges, de peultjes en de slagroom toe en kook de peultjes op laag vuur in ± 5 minuten gaar.
Warm de kipfilet kort mee en verdeel de soep over de broden.
Snijd met een warm mes dunne plakken van de eendenlever, bestrooi die met peper en zeezout en verdeel ze over de salade.

Romige aspergesoep met zalm en kervelolie

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

Ingrediënten

12 geschilde asperges
200 g verse zalm
5 dl gevogeltebouillon
1 heel fijn gesneden lente-uitje
1 tomaat
1 dl olijfolie
1 klein bosje kervel
1 dl slagroom
2 eidooiers
wat peper
zout

Bereiding

Kook de asperges in de bouillon in pakweg 15 minuten beetgaar.
Snijd hierna de kopjes eraf en snijd ze in de lengte in vieren.
Pureer de rest van de asperges met het kookvocht.
Roer nu de aspergepuree door een fijne zeef.
Ontvel vervolgens de tomaat, haal de zaadjes eruit en snijd hem in stukjes.
Snijd de zalm in blokjes en meng dit met de tomaat, de lente-ui en het sap van de tomaat.
Breng dit mengsel op smaak met wat peper en zout en maak hiervan 4 quenelles (ovale vormen) en zet deze in de koelkast.
Pureer de kervel met de olijfolie in een blender.
Zeef dit mengsel en zet ook dit koud weg.
Breng de aspergepuree aan de kook.
Klop vervolgens de eidooiers met de bijgevoegde slagroom los en roer deze door de warme aspergepuree.
Laat het mengsel nu niet meer koken en breng het op smaak met peper en zout.
Verwarm de aspergekopjes voorzichtig en leg ze in warme diepe borden.
Schenk hier de aspergesoep op.
Leg de zalmquenelles in het midden van de soep.
Schenk tot slot een spiraaltje kervelolie om de zalm en doe er wat peper op.

Romige bieslooksaus met gerookte kip

Menugang Bijgerecht
Keuken -
Bron

Soort Kip
Type Saus

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 pot gevogeltesfond
¼ l slagroom
allesbinder
zout
peper
400 g gerookte kipfilet in stukjes
1 potje bieslook

Bereiding

Laat in een pan de fond en de slagroom tot de helft inkoken, bind met allesbinder en breng op smaak met zout en peper.
Roer er de kip door.
Knip de bieslook erboven fijn en roer die erdoor.
Lekker bij torchietti.

Romige champignonsaus

Menugang Bijgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Saus

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

rundvlees of kip (zie hieronder)
30 g boter
250 g champignons
2 el witte wijn
1,25 dl kippenbouillon
1,25 dl room
1 uitgeperst teentje knoflook
1 el fijngeknipt vers bieslook

Bereiding

Het rundvlees of de kip braden, uit de pan halen, met folie bedekken en warm houden.
Smelt de boter in de pan met braadvocht en voeg de champignons toe.
Laat ze al roerend 5 minuten op een zacht vuurtje staan, tot de massa zacht en goudgeel is.
Voeg de wijn, de bouillon, de room en het knoflook toe; breng het geheel aan de kook.
Laat het al roerend zonder deksel 2 minuten koken, tot de saus iets dikker wordt.
Het bieslook erdoor roeren en direct serveren.

Serveertip: over gebraden rund- of kalfsvlees, of gebakken kipfilets.

Romige chocoladesaus

Menugang Bijgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Saus

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

150 g zure room
2 eetlepels melk
100 g fondantchocolade
50 g witte marshmallows
enkele druppels vanille-essence

Bereiding

Klop de zure room los en giet de helft, samen met de melk, in een diepe schaal.
Breek er de chocolade in en voeg de marshmallows en de vanille-essence eraan toe.
Zet de schaal, afgedekt, ± 4 minuten in de magnetron op ± 650 Watt en roer regelmatig om tot de saus mooi glad wordt.
Neem de schaal uit de magnetron en spatel er de rest van de zure room door.

Serveertip: U kunt de saus warm of koud serveren, met ijs en/of vers fruit, zoals perzik, ananas, aardbeien enzovoort.

Romige courgettesoep met poulet

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

Ingrediënten

150 g varkenspoulet
20 g boter
1 l bouillon (kippen)
200 g aardappels (geschild en in blokjes van 1 cm)
1 courgette (in blokjes van 1 cm)
200 g doperwtten (diepvries)
1 dl room
75 g kaas (beleggen, geraspt)
1 eetlepel peterselie (verse, fijngehakt)
staafmixer

Bereiding

Verhit de boter in een koekenpan en bak hierin de poulet in ca. 5 minuten rondom goudbruin en gaar.
Breng in een pan de bouillon aan de kook.
Voeg de aardappelblokjes, courgetteblokjes en diepvrieserwtjes aan de bouillon toe en laat de soep, met het deksel op de pan, ca. 15 minuten zachtjes koken.
Maak soep af met room en geraspte kaas en verwarm de soep ca. 3 minuten door.
Breng de soep op smaak met zout en peper.
Pureer de soep met een staafmixer en voeg de poulet aan de soep toe.
Verdeel de soep over 4 borden en garneer deze met peterselie.
Lekker met soepstengels.

Romige garnalencurry

Menugang	Bijgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Thais	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 kg middelgrote, rauwe garnalen
1 middelgrote ui, fijngesnipperd
4 eetlepels arachideolie- of plantaardige olie
1 theelepel gehakte knoflook
1 theelepel gehakte gember
1 grote rode chilipeper, zonder zaad, fijngehakt
1 eetlepel fijngehakte citroengraswortel
1 theelepel gemalen korianderzaad
1 theelepel gemalen geelwortel
1 theelepel garnalenpasta
4 dl kokosroom
1 theelepel tamarinde
2½ eetlepel vissaus
1 klein bosje koriander

Bereiding

Garnalen pellen; staarten laten zitten, zwarte darmkanalen verwijderen.

Garnalen platdrukken.

Ui in olie goudgeel fruiten.

Ui, knoflook, gember, chilipeper en citroengraswortel in een keukenmachine of vijzel tot een gladde pasta vermalen.

Korianderzaad, geelwortel, garnalenpasta en een beetje kokosroom toevoegen en opnieuw tot een pasta verwerken.

Dit kruidenmengsel ca 5 minuten bakken in de eerder voor ui gebruikte pan.

Tamarinde en de rest van de kokosroom toevoegen.

Aan de kook brengen en al roerend ca 5 minuten zachtjes laten koken.

2 dl water, garnalen en vissaus toevoegen en 3 minuten koken.

Korianderblaadjes erdoor roeren en de curry meteen met rijst serveren.

Tip: Garnalenpasta smaakt nog beter als hij 'geroosterd' wordt; in aluminiumfolie wikkelen en aan beide kanten ca 2 minuten in een droge wok verhitten. Garnalenpasta in een goed afgesloten pot bewaren en tegen licht beschermen.

Romige haring-aardappelsalade

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

Ingrediënten

- 1 duopak krieltjes (700 g)
- 1 ei (M)
- ½ bakje cherrytomaten (à 250 g)
- 5 zoetzure augurken
- 2 blikjes haringfilets in mosterd-roomsaus (à 190 g)
- 1 zak veldsla (75 g)
- ½ boerenbruinbrood (400 g)
- 4 eetlepels kruidenboter (bakje à 100 g)

Bereiding

- Krieltjes in ca. 7 minuten gaar koken.
- Ei in ca. 8 minuten hard koken.
- Tomaatjes schoonmaken en halveren.
- Augurken in stukjes snijden.
- Haring in stukjes verdelen.
- Krieltjes, augurk en haring met saus voorzichtig omscheppend mengen.
- Veldsla over vier borden verdelen.
- Lauwwarme salade erop scheppen.
- Ei pellen en in plakjes snijden.
- Salade garneren met plakjes ei en gehalveerde tomaatjes.
- Serveren met brood en kruidenboter.

Romige kalfsreepjes met peultjes

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

Ingrediënten

4 eetlepels vloeibare margarine
400 g kalfsschnitzel, in reepjes
6 sjalotjes, in vieren
100 g peultjes, in vieren
2 theelepels gedroogde Provençaalse kruiden
1 eetlepel citroensap
1 doosje MAGGI Crème Fraîche met Bieslooksaus

Bereiding

Verhit de margarine in een wok en roerbak het vlees 2 minuten.
Voeg de sjalot, peultjes en kruiden toe en roerbak alles in 3-4 minuten beetgaar.
Sprenkel het citroensap erover.
Bereid de MAGGI Crème Fraîche met Bieslooksaus volgens de aanwijzingen en roer de saus door het vlees-groentemengsel.
Warm het geheel nog even door.

Info: Kalfsvlees is heel delicaat en zacht van smaak. Lekker met peultjes en aardappelpuree!

Romige kalkoen met kruidenrijst

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Gevogelte
Type Rijst

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

350 g witte rijst
zout
2½ eetlepel olijfolie traditioneel
versgemalen peper
500 g kalkoenfilet, in dunne reepjes
1 bakje schenksaus champignon (Remia)
2 bosuitjes, in dunne ringetjes
1 blik maïs à 300 g, uitgelekt
1 eetlepel Wereldkruiden Mexico (Silvo)

Bereiding

Kook de rijst in water met zout volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar.
Verhit de olie in een koekenpan en bak de met peper en zout bestrooide kalkoen al omscheppend bruin en gaar.
Roer de schenksaus en de bosui erdoor en warm alles 1 minuut al roerende goed door.
Giet de rijst af en schep de maïs en de wereldkruiden erdoor.
Laat de rijst 3 minuten staan.
Serveer de rijst met de romige kalkoen.
Lekker met gekookte bospeen.

Wijnadvies: Hardy's, Stamps, SemillionChardonnay, wit, Australië

Romige kerriekip

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

Ingrediënten

1 ui
50 g boter
350 g reepjes kipfilet (licht ingevroren)
1 teentje knoflook uit de pers
1 prei in schuine ringen
150 g champignons in plakjes
350 g bloemkoolroosjes
1½ dl kippenbouillon
1 eetlepel kerrievoeder
1 eetlepel gembersiroop
het sap van 1 sinaasappel
100 g verse roomkaas
50 g geroosterde cashewnoten

Bereiding

Snipper de ui, fruit hem in de boter en neem de ui uit de pan.
Bak de kipfiletreepjes in het bakvet bruin.
Voeg de uitjes weer toe en bak ze al omscheppend 5 minuten met de knoflook, de prei, de champignons en de bloemkoolroosjes.
Voeg dan de kippenbouillon, de kerrie, de gembersiroop en het sinaasappelsap toe.
Snijd de roomkaas in blokjes, verdeel die erover en laat het gerecht met het deksel op de pan nog 15 minuten pruttelen, zodat de kaas smelt.
Roer alles om en schep er tot slot de geroosterde cashewnoten door.
Garneer met de geknipte bieslook.

Romige kersentaartjes

Menugang Nagerecht
Keuken Frans
Bron www.ah.nl

Soort Vegetarisch
Type Fruit

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 pot kersen (ontpit, 350 g)
½ pakje koksroom (à 200 ml)
40 g bloem
1 ei (M)
40 g suiker
1 zakje vanillesuiker
poedersuiker

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C.
Kersen laten uitlekken en over ingevette ovenschaaltjes verdelen.
In kom room, bloem, ei, suiker en vanillesuiker met handmixer mengen tot luchtig beslag.
Beslag over kersen schenken.
Gebak in midden van oven in ca. 20 minuten gaarbakken.
Poedersuiker erover strooien en kersentaartjes warm serveren.

Romige knolselderijsoep 1

Menugang -
Keuken -
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

½ knolselderij (± 300 g)
1 sjalotje
1 kruimige aardappel (± 150 g)
25 g boter
1 ½ groentebouillontablet
3 takjes selderij
3 eetlepels slankroom (bekertje á 2 dl, Melkunie)
zout

Bereiding

Schil de knolselderij, snijd hem in blokjes en spoel die in vergiet onder koud stromend water af.
Pel de sjalot en snipper hem fijn.
Schil de aardappel, was hem en snijd hem in blokjes.
Verhit de boter in een pan en fruit de sjalot in ± 1 minuut zachtjes glazig.
Schep de knolselderij erdoor en bak die ± 5 minuten zachtjes mee.
Voeg de aardappelblokjes en 1 l water toe en breng het aan de kook.
Verkruimel de bouillontabletten erboven en laat de soep ± 25 minuten zachtjes koken.
Pureer de soep van het vuur af met een staafmixer of wrijf haar boven een andere pan door een zeef.
Laat de soep afkoelen en zet haar tot het gebruik afgedekt in de koelkast.
Verwarm de soep opnieuw.
Knip de selderij boven een kommetje heel fijn.
Roer de slankroom door de soep en breng haar met zout op smaak.
Verdeel de soep over 4 diepe borden en garneer met fijngeknipte selderij.
Serveer er pane con noci (Italiaans notenbrood) bij.

Romige knolselderijsoep 2

Menugang Voorgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

500 g knolselderij in dobbelsteentjes
1 kleine ui in dobbelsteentjes
2 eetlepels fijngehakte prei
1 theelepel fijngehakte knoflook
3 eetlepels boter
½ theelepel mosterdpoeder
1/8 theelepel suiker
4½ dl kippe- of kalfsbouillon
1½ dl melk
1½ dl verse room
zout
witte peper
selderijzout
citroensap

Bereiding

Fruit de knolselderij, ui, prei en knoflook 5 minuten in de boter.

Strooi de mosterd en de suiker erover en fruit nog 5 minuten zachtjes al roerend.

Voeg de bouillon toe, sluit de pan, breng de soep aan de kook en laat haar sudderen tot de knolselderij zacht is.

Pureer de soep in een foodprocessor of met een staafmixer, voeg de melk en de room toe en laat de soep heet worden, zonder haar aan de kook te laten komen.

Breng op smaak met zout, versgemalen witte peper, selderijzout en citroensap.

Serveer de soep gegarneerd met dunne reepjes knolselderij en licht bestrooid met paprikapoeder en fijngehakte peterselie.

U kunt deze soep ook koud opdienen. Laat de soep in de koelkast afkoelen, controleer de smaak en serveer in gekoelde kommen, gegarneerd met zeer fijne reepjes citroenschil.

Romige lamssstoof

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

Ingrediënten

600 g lamslappen
versgemalen peper
zout
2 rode uien
2 teentjes knoflook
25 g boter
100 g gerookt spek in reepjes
1 theelepel kerriepoeder
1 theelepel gemberpoeder
1 dl room culinair
1 eetlepel groene pesto

Bereiding

Snijd het vlees in dobbelstenen en bestrooi ze met zout en peper.
Snipper de uien en de knoflook.
Verhit de boter in een braadpan en bak de spekreepjes hierin uit.
Schep ze uit de pan en fruit dan de ui en de knoflook.
Schep ook deze uit de pan en braad het vlees rondom aan.
Bestrooi met het kerrie- en gemberpoeder.
Voeg het ui-knoflookmengsel weer toe, schenk er een beetje water bij en laat het vlees in 1½ uur gaar stoven.
Voeg de room en de pesto toe en bind eventueel met wat allesbinder.
Lekker met tagliatelle en venkel.

Romige paddestoelensaus 2

Menugang Bijgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Saus

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

90 g boter
125 g paddestoelen
1/8 l room
2 eierdooiers
nootmuskaat
125 g diepvrieserwten
1 takje munt
zout
versgemalen zwarte peper
50 g Parmezaanse kaas

Bereiding

Smelt in een bakpan 30 g (2 eetlepels) boter.
Voeg de paddestoelen toe, laat ze zachtjes gaar stoven en zet ze opzij.
Klop in een kom de verse room, eierdooiers, Parmezaanse kaas, zout, peper en nootmuskaat goed door elkaar.
Smelt de rest van de boter in een steelpan en roer die door het roommengsel.
Voeg de erwten en de paddestoelen toe en laat dit, al roerend, op een zeer laag pitje zachtjes koken tot het mengsel goed is doorgewarmd en lichtjes begint in te dikken.
Geef deze saus, versierd met een takje munt, bij een pasta.

Romige pasta met kalfsreepjes en wortel

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

Ingrediënten

1 winterwortel
½ struik bleekselderij
3 eetlepels olijfolie traditioneel
1 ui, gesnipperd
300 g kalfsreepjes
350 g pasta (bijv. fusilli)
zout
½ pakje Boursin sjalot en bieslook à 150 g
(versgemalen) peper

Bereiding

Schil de wortel met een dunschiller, snijd hem in dunne plakjes en halveer ze.
Maak de bleekselderij schoon en snijd de stengels in plakjes.
Verhit de olie en fruit de ui 3 minuten op een halfhoog vuur.
Bak het vlees al omscheppend mee.
Voeg de wortel en de bleekselderij toe en bak alles 5 minuten op een halfhoog vuur.
Schep regelmatig om.
Kook de pasta in ruim water met zout volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar.
Roer de boursin door het vleesmengsel en voeg 1 dl heet water toe.
Laat de saus op een laag vuur zachtjes koken totdat de groenten gaar zijn.
Breng op smaak met peper en zout.
Serveer de saus met de afgegoten pasta.

Garneertip: Bestrooi met fijngeknipt bieslook.

Wijnadvies: Giacondi Grillo Sicilia, wit, Italië

Romige pasta met Noordzeegarnalen en broccoli

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

Ingrediënten

150 g Noordzeegarnalen
150 g vlinderpasta
zout
versgemalen peper
300 g kleine broccoliroosjes
3 bosuitjes
150 g verse roomkaas met kruiden (Boursin)
nootmuskaat

Bereiding

Kook de pasta in een pan met ruim kokend water en zout in ca. 10 minuten beetgaar.
Kook de broccoliroosjes de laatste 5 minuten mee.
Snijd intussen de bosuitjes in dunne ringetjes.
Roer in een andere pan de verse roomkaas los met 3-4 eetlepels kookvocht van de pasta.
Schep de uiringetjes erdoor.
Giet de pasta af en schep de pasta met de broccoli en garnalen door het roomkaasmengsel.
Warm het geheel al roerende nog heel even door op zacht vuur.
Breng de pasta op smaak met zout, peper en nootmuskaat.
Schep de pasta in twee warme diepe borden.
Lekker met vers geraspte Parmezaanse kaas.

Romige pasta met paprika en ham

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

Ingrediënten

300 g penne rigate
2 eetlepels olijfolie
2 rode paprika's, in blokjes
1 doosje MAGGI Room Saus
125 g verse roomkaas met kruiden
250 g rauwe ham (vleeswaar)
1 bosuitje, in ringetjes

Bereiding

Kook de penne beetgaar volgens de aanwijzingen.
Verhit de olie in een pan met een dikke bodem en smoor de paprika zachtjes gaar.
Bereid de MAGGI Room Saus volgens de aanwijzingen.
Roer de roomkaas erdoor en laat deze zachtjes smelten.
Snijd de ham in reepjes.
Schep de paprika, bosui en ham erdoor en verwarm de saus nog 1 minuut zachtjes door.
Schep de penne erdoor en voeg zout en peper naar smaak toe.

Info: Penne rigate is een buisvormige pasta. Ideaal voor romige pastasauzen zoals deze met paprika, rauwe ham en lente-ui!

Romige pasta met spinazie en Italiaanse quornstukjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

150 g (verse) penne
2 eetlepels pijnboompitten
3 eetlepels olijfolie
200 g Italiaanse Quornstukjes
1 gesnipperde ui
1 uitgeperste teen knoflook
300 g panklare spinazie
100 ml koksroom
zout, versgemalen vierkleurenpeper
25 g Parmezaanse kaas

Bereiding

Kook de penne volgens de gebruiksaanwijzing beetgaar.

Rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan goudbruin.

Verhit 1½ eetlepel olie in de wok, bak de Italiaanse Quornstukjes knapperig bruin en schep ze op een bordje.

Voeg de rest van de olie aan het bakvet toe en fruit de ui en de knoflook heel even aan.

Voeg de spinazie toe en laat de blaadjes al omscheppend op hoog vuur slinken.

Laat het vocht verdampen.

Giet de penne af, schep de pasta met de Quornstukjes en de room door de spinazie en warm het geheel nog even goed door.

Voeg naar smaak zout en peper toe.

Schep de pasta in 2 diepe borden en strooi er de kaas en de pijnboompitten over.

Tip: Dit pastagerecht wordt extra lekker als u het nog even gratineert. Schuif de (ovenvaste!) borden in een voorverwarmede oven (200°C) of onder een voorverwarmd grillelement en laat de kaas smelten.

Romige pestosaus

Menugang Bijgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Saus

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Bereiding

Laat 2½ dl slagroom op laag vuur tot ± 2 dl inkoken.

Hak in een keukenmachine 15 g basilicum, 1 teentje knoflook, 10 g pijnboompitten en zout heel fijn.

Voeg ½ dl olijfolie in een dun straaltje toe en meng er 25 g geraspte Parmezaanse kaas door.

Klop de pesto van het vuur af met een staafmixer door de ingekookte slagroom tot een schuimige saus ontstaat.

Romige soep met gerookte schelvis

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Iers	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g gerookte schelvisfilets in reepjes

1 l melk

± 15 saffraandraadjes

30 g boter

5 lente-uitjes in dunne ringen

250 g geschilde aardappelen in blokjes

zout

peper

5-6 eetlepels losgeroerde crème fraîche

1-2 eetlepels fijngesneden bieslook

Bereiding

Breng de vis met de melk en de saffraan langzaam aan de kook en laat ze ± 15 minuten zachtjes koken.

Zeef de melk en houd de schelvis apart.

Smelt de boter en bak de lente-uitjes hierin op zacht vuur ± 5 minuten.

Voeg de gezeefde melk, de schelvis en de aardappelen toe.

Breng het mengsel aan de kook en laat het 10-12 minuten zachtjes koken tot de aardappelen gaar zijn.

Breng de soep met zout en peper op smaak.

(Verwarm de soep opnieuw) en schenk haar in voorverwarmde kommen of borden.

Schenk de crème fraîche op de soep en strooi er de bieslook over.

Romige venkelsoep met worteltjes

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

Ingrediënten

1 ui
400 g venkel
4 worteltjes
30 g boter
½ theelepel milde kerriepoeder
4 dl kippenbouillon
4 dl melk
1 dl kookroom
(2 eetlepels anijslikeur, bijvoorbeeld Pernod of Ricard)
peper
zout

Bereiding

Pel en snipper de ui.
Maak de venkel schoon, houd de toefjes groen apart en snijd de knollen in reepjes.
Maak de worteltjes schoon en snijd ze in dunne plakjes.
Smelt de boter en fruit daarin de ui ± 2 minuten.
Laat de venkelreepjes en het kerriepoeder 1 minuut zachtjes meebakken.
Schenk de bouillon en de melk erbij en breng de soep aan de kook.
Kook de venkel 20 minuten op een laag vuur.
Pureer de soep met een staafmixer of in een keukenmachine of wrijf haar door een zeef.
Voeg de room en de worteltjes toe, breng de soep al roerend aan de kook en kook de worteltjes in ± 5 minuten beetgaar.
Breng de soep op smaak met peper en zout en eventueel met de likeur.
Verdeel de soep over 4 kommen en strooi er het achtergehouden venkelgroen over.

Roomboter amandel-notenstol met beenham en kaas

Menugang	Lunchgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Ja
Bron	AllerHande april 2000			Sterren	

Ingrediënten

4 blaadjes friséesla
4 sneetjes roomboter amandel-notenstol
15 g zachte boter
2 theelepels acaciahoning (potje)
4 plakken beenham
4 plakken kaas (Leerdammer)

Bereiding

Grill voorverwarmen op hoogste stand.
Friséesla wassen en goed droogdeppen.
Sneetjes brood ca. 2 minuten roosteren onder hete grill.
Boter losroeren met honing.
Brood besmeren met honingboter en beleggen met slablaadjes, plakken ham en kaas.

Rouille 1

Menugang Bijgerecht	Soort -	Snel	Ja
Keuken Frans	Type Saus	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

3 eierdooiers
30 cl olijfolie (extra vierge)
2 teentjes knoflook
1 citroen
1 cl water
1 cl azijn
zout
cayennepeper
5 g tomatenpuree
2 g saffraandraadjes

Bereiding

Voor de aïoli de look fijnpletten met wat zout en er de eierdooiers doorroeren.
Druppelsgewijs de helft van de olie toevoegen onder voortdurend roeren.
Vervolgens het (lauwe) water en de azijn toevoegen.
Daarna de rest van de olie zeer langzaam toevoegen en blijven roeren.
Op smaak brengen met zout, citroensap en cayennepeper.
De tomatenpuree erdoor roeren en afwerken met saffraan.
Rouille wordt geserveerd op een stukje warm stokbrood bij bouillabaisse of andere vissoepen.

Info: Rouille is een klassieke aïoli, met een snuifje saffraan en op kleur gebracht met tomatenpuree. Soms wordt in de plaats van de eierdooiers een mengsel van gelijke delen paneermeel en visfumet of een gekookte en fijngeplette aardappel gebruikt.

Rozet van rode biet en knolselder met kruidige scheutensalade en walnoten

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Salade	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

½ knolselder
2 gekookte rode bieten
150 g mengeling van diverse kruiden en scheuten
peper
zout
korianderzaad
50 g walnoten
scheuten van rode biet

vinaigrette

3 eetlepels olijfolie
2 eetlepels walnotenolie
2 eetlepels limoensap
peper
zout

Bereiding

De knolselder en de bieten in dunne schijfjes snijden en deze met een uitsteker gelijkvormig maken.

De schijfjes knolselder kort bruinen in een pan met antikleeflaag.

De schijfjes zoals een rozet op borden schikken, kruiden met grofgemalen peper, zout en vermalen korianderzaad.

Een weinig limoensap en notenolie over de groenten sprenkelen.

De vinaigrette samenstellen: de notenolie en olijfolie met limoensap, peper en zout opkloppen.

De kruiden en scheuten wassen, drogen, mengen met een weinig vinaigrette en in hoopjes midden op de rozet schikken.

Versieren met vinaigrette, druppels sap van rode biet en walnoten.

Bietscheuten over de rand van het bord strooien.

Rujak manis (pittige salade van fruit en groenten)

Menugang	Voorgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type Fruit	Slank	Nee
Bron			Sterren	

Ingrediënten

1 nashipeer, zonder klokhuis, in dunne plakjes
1 kleine yam, geschild, in dunne reepjes
150 g verse taugé, kort geblancheerd
2 dikke schijven verse ananas, geschild en in stukjes
1 middelgrote rode ui, in dunne ringen
1 kleine komkommer, in dunne plakjes
1½ stengel bleekselderij, schuin in plakjes gesneden
2 bosuitjes, in dunne ringetjes
slabladeren, voor serveren
1 carambola, in plakjes, voor de garnering
2 eetlepels gehakte en geroosterde pinda's, voor de garnering

voor de dressing

65 ml ketjap manis of zoete sojasaus
1 eetlepel palmsuiker
1½ - 2 eetlepels limoensap
1 kleine rode Spaanse peper, fijngehakt
2 teentjes knoflook, fijngehakt
1 eetlepel verse koriander, fijngehakt

Bereiding

De peer, yamwortel, taugé en ananas in een grote schaal doen.
De uien, komkommer, bleekselderij en bosuitjes toevoegen.
Voor de dressing de ketjap manis, de palmsuiker, limoensap, Spaanse peper, knoflook, koriander en 2 eetlepels water met een vork of garde door elkaar roeren, tot de suiker volledig opgelost is.
Ongeveer 2/3 van de dressing over de salade gieten en het geheel goed omscheppen.
Voor het serveren gewassen slabladeren in een kom of op een schaal leggen.
De salade in het midden leggen en de rest van de dressing erover gieten.
Garneren met de pinda's en carambola.

Variatietip: in plaats van nashipeer 1 groene appel, geschild en in plakjes gesneden, gebruiken.

Variatietip: in plaats van yam kunt u ook 1 groene appel, geraspt, gebruiken.

Variatietip: gebruik in plaats van palmsuiker bruine suiker.

Info: De tropische carambola wordt ook wel stervrucht genoemd. Als u hem in plakjes snijdt, krijgt u mooie vijfpuntige sterren waarmee u exotische drankjes kunt garneren.

Wijnadvies: een lichte, fruitige wijn, bv een Gewürztraminer.

Rumtaart 3

Menugang	Gebak	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	Aart Klos, Dronten			Sterren	

Ingrediënten

2 pakken lange vingers
3 eierdooiers
175 g witte basterdsuiker
250 g boter of margarine
2 borrelglaasjes rum van 80 procent
2 pakjes vanillesuiker
bekertje slagroom (250 cl)

Bereiding

Meng de boter, suiker, eidooiers, 1 pakje vanillesuiker en 1 glaasje rum door elkaar met de mixer.
Doe in een diep bord 1 glaasje rum en 2 glaasjes water.
Dompel de lange vingers even door het vocht en leg ze dan op de bodem van een springvorm met een doorsnede van ca. 20 cm.
De besuikerde zijde boven. Als alles bedekt is de helft van het mengsel er overheen doen, vervolgens weer een laag lange vingers en daar weer een laag mengsel op.
Het geheel in de koelkast laten opstijven.
De slagroom met een beetje suiker en 1 pakje vanillesuiker kloppen en over de taart uitstrijken.
Vlak voor het serveren de chocoladevlokken aanbrengen.

Salade met varkensvlees, peren en pijnnoten

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

Ingrediënten

voor 2 personen

voor het vlees

250 g gekookt varkensvlees, in dobbelsteentjes

1 gehakt teentje knoflook

1 eetlepel gehakte verse gember

1 eetlepel sojasaus

6 cl saké (Japanse rijstwijn)

½ theelepel kristalsuiker

½ theelepel sesamololie

voor de salade

sla

1 grote peer in partjes

2 eetlepels olie

1½ theelepel sojasaus

2 theelepels rode wijnazijn

½ theelepel sesamololie

½ theelepel kristalsuiker

zout

peper

½ theelepel gehakte verse gember

1 eetlepel pijnnoten

Bereiding

Doe het gekookte vlees in een glazen kom, voeg de knoflook, gember, sojasaus, saké, suiker en sesamololie toe, laat 30 minuten marineren en giet de marinade af.

Schik de sla op een grote dienschotel, plaats het vlees in het midden en schik de partjes peer er omheen.

Vermeng de olie, sojasaus, azijn, sesamololie, suiker, peper, zout en gember en giet dit over het vlees en de peren.

Garneer met pijnnoten.

Salade van knolselderij en pastinaak

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

Ingrediënten

1 grote knolselderij
2 grote pastinaken
1 dl mayonaise
1 dl creme fraiche
sap van 1 citroen
1 bosje bieslook, fijngesneden
1 gesnipperd rood uitje
500 g runderstoof
1 komkommer
stukje overjarige boerenkaas

Bereiding

Schil de knolselderij en de pastinaak en snijd deze in blokjes van ½ x ½ cm.
Breng een pan met ruim water en zout aan de kook en kook de blokjes hierin 2 minuten.
Zet intussen een pan klaar met water en ijs.
Doe de groenten met een schuimspaan over in het ijswater om deze snel terug te koelen.
Doe mayonaise, creme fraiche, citroensap, bieslook en ui in een kom en meng dit goed door elkaar.
Doe de droge knolselderij en pastinaak met runderstoof (op kamertemperatuur) door de saus.
Snijd een komkommer in de lengte met behulp van een kaasschaaf in lange, dunne plakken.
Leg de komkommer tegen de rand van een taartring of koffiekopje.
Vul deze met de salade en draai deze om op een bord.
Schaaf er wat overjarige boerenkaas overheen.
Druppel er tot slot nog wat van het kookvocht van het rundvlees omheen.

Salade van ravioli met romige peterseliesaus

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

4 eieren
3 bosjes peterselie
1 ui
2 dl groentebouillon (kant-en-klaar)
50 g paneermeel
50 g mierikswortel in room
2 dl koffieroom
witte peper
zout
700 g tomaten
250 g ravioli met vleesvulling

Bereiding

Kook de eieren hard, laat ze onder koud water schrikken, pel ze en laat ze afkoelen.
Was de peterselie, schud de blaadjes droog en hak ze fijn.
Schil de ui en snipper hem fijn.
Meng de peterselie door de ui, de bouillon, het paneermeel, de mierikswortel en de koffieroom en breng op smaak met peper en zout.
Was de tomaten en snijd ze samen met de eieren in schijfjes.
Kook de ravioli in voldoende kokend gezouten water beetgaar, laat ze onder de koude kraan schrikken en laat ze afkoelen.
Verdeel de ravioli, de tomaten en de eierschijfjes over de borden en overgiet met de peterseliesaus.

Salade van roergebakken groene asperges en varkenshaas

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

Ingrediënten

2 eetlepels ketjap (manis)
2 eetlepels marmelade
1 eetlepel medium dry sherry
peper, zout
350 g varkenshaas
100 g veldsla
1 ui
250 g groene asperges
2 vleestomaten
2 eetlepels bakolie met verse knoflook (Sense)
100 g taugé

Bereiding

Roer een sausje van de ketjap, de marmelade, de sherry en naar smaak peper en zout.
Snijd de varkenshaas in dunne plakjes en schep het sausje erdoor.
Was de veldsla en laat de blaadjes goed uitlekken of droog ze in een slacentrifuge.
Pel de ui en snijd hem in partjes.
Maak de asperges schoon, snijd het onderste harde stukje eraf en snijd de asperges in stukjes van ± 4 cm.
Was de tomaten en snijd ze in partjes.
Verhit de helft van de olie en bak het vlees al omscheppend in ± 3 minuten bruin.
Neem het vlees uit de wok en houd het warm.
Verhit de rest van de olie en bak de ui en de asperges al omscheppend in ± 7 minuten beetgaar.
Schep de tomaten erdoor en bak ze al omscheppend 2 minuten mee.
Schep de taugé erdoor.
Verdeel de veldsla over 4 borden.
Schep het vlees en de roergebakken groenten erop en bestrooi naar smaak met peper en zout.

Salade van schelpjespasta met zalm

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 blik roze zalm
400 g gnocchi (schelpjespasta)
zout
een scheutje olie
2 jonge uien
200 g diepvrieserwtjes
2-3 selderijstengels uit het hart
½ dl olijfolie
peper van de molen
1 bosje dille

Bereiding

Laat de zalm uitlekken en verwijder de graten en het vel.
Kook de pasta in water met zout en een scheutje olie beetgaar.
Maak de uien schoon en snijd ze in ringen.
Blancheer de erwtjes 2 minuten, spoel ze in koud water en laat ze uitlekken.
Snijd de selderijstengels en de blaadjes fijn.
Giet de pasta af en spoel hem met koud water.
Roer de olijfolie erdoor, kruid met flink wat peper en fijngesneden dille en meng er de erwtjes, uien en selderij door.
Verdeel de zalm in stukjes en schep die op de pasta.

Saté boemboe roedjak

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

Ingrediënten

250 g varkenshaas
3 rode uien of ½ gewone ui
2 kemirienoten
2 rode pepers of 1 theelepel sambal oelek
1 mespunt laos
¼ theelepel trassie
zout
asemwater of citroensap
1 eetlepel heet water
¼ cm santen

Bereiding

Snijd het vlees in niet te kleine dobbelsteentjes en zout die.
Snipper op een houten snijplank de rode uien (of de gewone ui) heel fijn.
Leg er de fijngesneden rode pepers (of de sambal oelek), de laos, eventueel de trassie, de kleingesneden kemirienoten en wat zout bij..
Wrijf alles met een houten lepel goed fijn tot u een kruidenpapje heeft.
Doe dit kruidenpapje bij de dobbelsteentjes vlees en giet er dan nog wat asemwater (of citroensap) over.
Doe het hete water in een kopje en los de santen hierin op.
Giet ook deze dikke santen bij het vlees.
Vermeng alles goed en laat het vlees minstens 2 uur in de marinade staan, voor u de saté aan de stokjes rijgt en ze gaat roosteren.
Serveer de saté warm

Satésaus met komkommer en taugé

Menugang Bijgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken -	Type Saus	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

¼ kleine komkommer
2 eetlepels gezouten pinda's
1 pakje satésaus (á 2 zakjes elk voor 0,150 l, Knorr)
1 theelepel sambal oelek
50 g taugé

Bereiding

Verwarm een platte schaal voor.
Was de komkommer en snijd hem in dunne reepjes.
Hak de pinda's grof.
Maak met beide zakjes sauspoeder en 2½ dl water satésaus volgens de gebruiksaanwijzing en roer er de sambal door.
Schenk de saus op de warme schaal, rangschik de komkommer en de taugé erop en strooi er de pinda's over.
Serveer direct.

Schelpjespastasaladetaart met zalm

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

Ingrediënten

250 g viergranen-bakmeel
2½ eetlepel olijfolie
1 groot ei
50 g geraspte Parmezaanse kaas
250 g kleine schelpjespasta
olijfolie
2 vleestomaten
1 blik rode zalm
½ krop frisée
1 rode paprika
1 gele paprika
1 eetlepel witte wijnazijn
1 bakje zure room
½ dl slagroom
1½ eetlepel Franse mosterd
3 takjes dille
5 bieslooksprietjes
1 ½ eetlepel kappertjes

Bereiding

Kneed van het bakmeel, de olie, het ei, 1/4 theelepel zout, flink peper uit de molen, de kaas en ± 1 dl koud water snel een soepel deeg.

Vet een quichevorm in, rol het deeg op een met bloem bestoven werkvlak uit tot een lap, iets groter dan de vorm, leg die in de vorm en snijd het teveel af.

Beleg het deeg met bakpapier, leg er een steunvulling van overjarige peulvruchten of keramische korrels in en bak het deeg 15 minuten in het midden van een hete oven (200°C).

Neem de taart uit de oven, neem het papier met de hulpvulling eruit, zet de bodem nog 7 minuten in de oven terug en laat hem daarna afkoelen.

Kook de pasta 10 minuten in ruim kokend water met zout, spoel ze in een vergiet koud en schep ze met 1 eetlepel olijfolie om.

Kruis de tomaten in, dompel ze in het pastakookwater onder, ontvel ze en snijd het vruchtvlies in blokjes.

Laat de zalm uitlekken, verwijder de graatjes en de velletjes en verdeel het visvlees in stukjes.

Was de frisée, sla hem droog en scheur de sla in kleinere stukjes.

Snijd de paprika's in kleine stukjes.

Klop een sausje van de azijn, zure room, stijfgeslagen slagroom, mosterd, zout, peper en de kleingeknipte dille en bieslook.

Schep alles luchtig om en schep het in de taartbodem.

Variatietip: Maak de bodem van fylodeeg: kwast 5 ontdooide fylodeeglapjes met gesmolten boter in en stapel deze, telkens een slag draaiend, in de springvorm. Bak de bodem als boven, met een hulpvulling, 10 minuten. Vervang de zalm door tonijn en de paprika en de dille door 3 stengels bleekselderij in boogjes en 1 eetlepel kappertjes.

Schnitzel met gegrilde courgette

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

Ingrediënten

3 tenen knoflook
1 zak ovenfrites (diepvries, 1 kg)
3 theelepels paprikapoeder
2 courgettes
4 eetlepels olijfolie
2 x 2 wienerschnitzels (ca. 400 g)
4 eetlepels mayonaise de Dijon (pot à 470 g)

Bereiding

Oven voorverwarmen op 225 °C.
Knoflook pellen en fijnsnijden.
Knoflook mengen met bevroren ovenfrites, paprikapoeder en naar smaak peper.
Frites gelijkmatig over bakplaat verdelen en volgens aanwijzingen op verpakking goudbruin en knapperig bakken.
Tussentijds omscheppen.
Courgettes schoonmaken en in lange dunne plakken snijden.
Met wat olie bestrijken en naar smaak met zout en peper bestrooien.
Courgetteplakken 2 minuten aan elke kant gaargrillen.
Olie in koekenpan verhitten en hierin schnitzels 5 minuten aan elke kant goudbruin en gaar bakken.
Schnitzels op 4 borden leggen, gegrilde courgette en ovenfrites ernaast leggen en met zout naar smaak bestrooien.
Mayonaise erbij geven.

Schorseneren-roomsaus

Menugang Bijgerecht	Soort Vlees	Snel	Nee
Keuken -	Type Saus	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

150 g bakbacon (dikkere plakken)
40 g boter
40 g bloem
2½ dl melk
2 blikken of potten schorseneren
½ dl slagroom
1 eierdooier
zout
peper
nootmuskaat
1 theelepel citroensap

Bereiding

Snijd de bacon in ½ cm dikke reepjes en bak die in 1 eetlepel van de verhitte boter zachtjes knapperig. Neem ze met een schuimspaan uit de pan en laat ze op keukenpapier uitlekken.
Voeg de rest van de boter toe, verhit die, roer er ineens alle bloem bij en laat die even garen.
Voeg in gedeelten de melk al roerend aan het bloemmengsel toe, zodat een gladde gebonden saus ontstaat.
Laat de schorseneren uitlekken (vang het vocht op) en snijd ze in 3 cm lange stukjes.
Roer 2 dl schorsenerenvocht bij de saus, roer de groente erbij en laat de saus onder af en toe roeren nog 8 minuten zachtjes koken.
Roer de room met de eierdooier los en roer dit met de spekjes bij de saus.
Verwarm de saus, maar laat hem niet meer koken, zodat de saus bindt.
Maak de saus op smaak met zout, peper uit de molen, citroensap en nootmuskaat.
Serveer de saus met macaroni.

Variatietip: Vervang de bacon door 200 g in vieren gesneden chorizo en voeg deze 5 minuten voor het einde toe. Ga voor de saus uit van 30 g boter en vervang de melk door kruidenbouillon. Voeg nog 1 takje tijm toe. Bind met een pakje Room Culinair i.p.v. slagroom en eierdooier. Bestrooi de saus met veel gehakte peterselie.

Schwarzwälder kirschtorte 2

Menugang	Gebak	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

200 g suiker
8 gesplitste eieren
1 ei
100 g beschuitkrum
60 g geschaafde amandelen
50 g cacao-poeder
70 g bloem
400 g pitloze morellen op sap
maïzena
6 dl slagroom
60 g poedersuiker
1 dl kirsch
chocoladekrullen
10 rode bigareaux

Bereiding

Klop de eigelen met het ei, de suiker en 1 eetlepel water luchtig op.
Spatel hier het beschuitkrum en de amandelen door.
Sla de eiwitten zeer stijf en spatel ook die door de eigelen.
Zeef het cacao-poeder samen met de bloem en spatel ook dit door het beslag.
Doe het deeg in een beboterde en met bloem bestoven taartvorm met een doorsnee van 25 cm en bak het in een op 160°C voorverwarmde oven in ± 20 minuten gaar.
Laat de taart omgekeerd op een rekje afkoelen en snijd hem horizontaal in 3 lagen.
Trempeer de lagen met de helft van de kirsch.
Verwarm het sap van de morellen, bind het met wat maïzena en laat het afkoelen.
Maskeer de onderste laag van de taart met een deel van de met de poedersuiker opgeslagen slagroom.
Leg hier de tweede laag op en bedek die met de morellen en wat geslagen room.
Leg hier de derde laag op en maskeer rondom en bovenop met geslagen room. Versier de taart met chocolade krullen en rozetten geslagen room en garneer met de bigareaux.

Scones 5

Menugang	Gebak	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Engels	Type Fruit	Slank	Nee
Bron			Sterren	

Ingrediënten

225 g zelfrijzend bakmeel

een snufje zout

55 g boter

1½ dl melk

Bereiding

Meng het bakmeel en het zout in een grote kom en wrijf er met uw vingers de boter door tot een kruimelig deeg.

Meng er de melk door en vorm een deeg met een paletmes.

Kneed het deeg licht op een met bloem bestoven oppervlak en druk het uit tot een lap van 2 cm dik.

Steek er met een vormpje of kopje rondjes van 5 cm uit.

Leg de rondjes op een ingevette en met bloem bestoven bakplaat en bestrijk ze met melk.

Bak ze 10 minuten in een op 220°C voorverwarmde oven tot ze goed gerezen en bruin zijn.

Laat ze op een rooster afkoelen, maar eet de scones terwijl ze nog warm zijn, met veel boter, dikke Engelse room en jam.

Variatietip: Zoete scones: voeg aan de droge ingrediënten 55 g fijne suiker toe.

Variatietip: Vruchtenscones: voeg 55 g gedroogde vruchten en 25 g fijne suiker toe.

Variatietip: Hartige scones: voeg 85 g fijngeraspte harde kaas en 1 flinke theelepel droge Engelse mosterd, of 55 g gehakte olijven of ansjovis toe.

Screwdriver

Menugang Drank
Keuken -
Bron

Soort -
Type Koude drank

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor 1 persoon

½ wodka

½ sinaasappelsap

ijsblokjes

Bereiding

Mix de drankjes in een shaker en giet ze door het zeefje in het glas.

Seafood potjie (zeevruchtenstoofschotel)

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

Ingrediënten

1 rode poon
1 rode mul
1 langoest
4 pijlinktvissen
enkele grote mosselen
4 grote gamba's
2 rode uien
4 gepelde tomaten
5 teentjes look
2 eetlepels gehakte peterselie
2 eetlepels cashewnoten
het sap van 2 limoenen
2 eetlepels gehakte koriander
4 pijpuitjes
2 stengels witte selder
165 ml kokosmelk
3 dl droge Zuid-Afrikaanse witte wijn
Kaapse kerriekruiden
zeewierzout
viskruiden

Bereiding

Plaats een gietijzeren pot boven het houtskoolvuur en giet er een bodempje olijfolie in. Laat de olie verhitten en bak de in ringen gesneden uien, samen met de grove stukken selder, gedurende 5 minuten. Kruid de vis met de Kaapse kerrie en het zeewierzout en voeg hem toe aan de selder en de uien. Blus met de witte wijn en wat water. Doe de rest van deook in de pot en laat alles sudderen onder gesloten deksel. Doe na 10 minuten het deksel eraf en laat op een matig vuur rustig verder pruttelen. Gooi regelmatig wat vuurkruiden in het vuur om de grillaroma's in de pot te krijgen!

Info: Dit gerecht werd gemaakt tijdens het Wereldkampioenschap Barbecue in Zuid-Afrika. Het braaien - zoals barbecuen daar wordt genoemd - is er een nationale en creatieve hobby. Tip:Tegenwoordig vind je in het warenhuis een uitgebreid gamma Zuid-Afrikaanse braaikruiden. Elckerlijc-kruiden zijn te koop bij Covee, Aveve Center of gespecialiseerde barbecuewinkels.

Tip: Dit gerecht wordt nog beter als je de vis - voor die in de pot verdwijnt - nog even op de grill legt.

Sedanini met pikante paprika

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vegetarisch
Type Pasta

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

2 rode paprika's
2 kleine groene Spaanse pepers
2 teentjes knoflook
5 eetlepels olijfolie
peper
zout
400 g sedanini (pijjespasta)
50 g geraspte Parmezaanse kaas

Bereiding

Maak de paprika's schoon, was ze, verwijder de zaadjes en de zaadlijsten en snijd het vruchtvlees in reepjes.

Maak de Spaanse pepertjes schoon, snijd ze in ringen en verwijder de zaadjes.

Doe beide in een pannetje, giet er water bij tot ze net onder staan, breng het water aan de kook en laat 10 minuten sudderen.

Pel de knoflook, hak de teentjes fijn, fruit ze even in de olijfolie, giet er 5 eetlepels kookvocht van de paprika's bij en laat 5 minuten zachtjes koken.

Giet de paprika's af en voeg ze bij de knoflook.

Kruid met peper en zout.

Kook de pasta al dente, giet hem af en roer hem door de saus.

Bestrooi met Parmezaanse kaas.

Sehikan (rode rijst)

Menugang Bijgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken Japans	Type Rijst	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

60 g 1 nacht geweekte azukibonen

300 g rijst, kleine korrel

2 eetlepel zwart sesamzaad

Bereiding

Spoel de bonen en breng ze met 6 dl water aan de kook.

Laat de bonen vervolgens 10-12 minuten sudderen tot ze gaar zijn.

Laat ze uitlekken en bewaar het kookvocht.

Was de rijst tot het water bijna helder is en laat de rijst 2 uur in de helft van het bonennat weken.

Houd de rest van het vocht achter.

Laat de rijst uitlekken en vermeng hem met de bonen.

Spred dit mengsel gelijkmatig op een bord uit.

Zet dit bord in een stoompan of op een rooster boven kokend water, dek goed af en stoom het mengsel 15 minuten.

Lepel er \pm 1/3 van het bonenvocht over, dek weer goed af en stoom het mengsel nog eens 10 minuten.

Herhaal deze handeling tijdens de 45 minuten durende stoomtijd nog 2 keer.

Schep de rijst en de bonen luchtig door elkaar en strooi er de sesamzaden over.

Selderij-linzenstampot

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Peulvruchten

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor 2 personen

200 g gekookte rode of groene linzen
½ selderijknol
1 eetlepel citroensap
½ prei in ringen
1 fijngehakte teen knoflook
1 eetlepel groentebouillonpoeder
2 eetlepels water
200 g grotchampignons
2 eetlepels gehakte groene kruiden
peper
zout

Bereiding

Schil de selderijknol en rasp hem grof boven een ruime magnetronschaal met deksel.

Sprenkel er direct het citroensap over om te voorkomen dat de selderijrasp verkleurt.

Voeg de prei, de knoflook en het bouillonpoeder toe, sprenkel er het water over en meng alles goed door elkaar.

Sluit de schaal af en maak de groenten in ± 15 minuten in de magnetron op vol vermogen (800 Watt) zacht en gaar.

Roer er de linzen, de champignons en de groene kruiden door en verwarm het gerecht nog 2 minuten in de magnetron door en door.

Breng het zo nodig op smaak met peper en zout.

Serveer er pittige komkommersalade bij; die maakt u door plakjes komkommer op smaak te brengen met wat citroensap, ringetjes Spaanse peper en lente-ui.

Deze salade wordt zoetzuur, als u door het citroensap een druppel zoetstof roert.

Selderijsalade

Menugang Bijgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Salade

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 kleine knolselderij
een stukje prei van 10 cm
mayonaise

Bereiding

Schil de selderij en rasp hem (met een fijne rasp of in een keukenmachine).
Vermeng de geraspte selderij met de fijngesnipperde prei.
Doe er zoveel mayonaise door dat een smeulige, maar niet te dunne massa ontstaat.
Breng de salade op smaak met peper en zout en zet de schaal enkele uren in de koelkast.

Selderijstampot met gorgonzola

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

Ingrediënten

1 grote selderijknol
1 l frituurolie
1½ kg kruimige aardappelen
het fijngehakte hart van 1 bleekselderij
zout
peper
25 g boter
2 eetlepels slagroom
200 g verkruimelde gorgonzola

Bereiding

Verwarm de grill voor.
Schil de selderijknol, was en droog hem en snijd er vliedunne plakjes van; houd 200 g apart en snijd die in dunne reepjes.
Verhit de olie in een wok of frituurpan, frituur de reepjes in de hete olie in 2 minuten krokant en laat ze uitlekken.
Snijd de rest van de knolselderij in blokjes.
Schil de aardappelen en snijd ze in stukken.
Doe ze in een pan met de bleekselderij, zout, peper en 2½ cm water, breng het aan de kook en kook de groenten in 20 minuten gaar.
Giet het water van de groenten af en stamp de groenten met de boter en de slagroom tot stampot.
Schep de stampot in een ovenschaal, bestrooi met de gorgonzola en laat de kaas onder de grill smelten.
Serveer met de gefrituurde knolselderij in een bergje erbovenop.

Semifreddo met karamelsinaasappels

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

9 eierdooiers
250 g basterdsuiker
80 ml marsala
3¼ dl slagroom, geklopt
geraspte schil van 2 sinaasappels

voor de karamelsinaasappels

2 sinaasappels
125 g suiker

Bereiding

Meng de eierdooiers, suiker en marsala in een vuurvaste kom.
Zet de kom boven een pan kokend water, van het vuur (de bodem mag het water niet raken).
Klop het mengsel met een bolle garde of mixer heel dik en bleek; het volume moet verdubbeld zijn en de suiker moet helemaal zijn opgelost.
Haal de kom uit de pan en klop boven ijs tot het mengsel is afgekoeld.
Schep de room erdoor en vries het in tot het deels is bevroren maar nog wel zacht is.
Schep de schil erdoor.
Doe het mengsel in een vorm of broodblik van 1½ l bekleed met plasticfolie.
Vries het 4 uur of een nacht in.
Snijd voor de karamelsinaasappels de onderkant van de sinaasappels en zet ze met de afgeplatte kant op een plank.
Verwijder de schil en het wit in een neerwaartse beweging; volg de ronding van de sinaasappel.
Snijd de sinaasappels in plakjes en doe ze in een glazen kom.
Smelt de suiker langzaam in een pannetje op laag vuur.
Zet het vuur hoger als de suiker is gesmolten totdat hij karameliseert.
Beweeg de pan zodat de suiker gelijkmatig bruin wordt.
Voeg als hij goudbruin is voorzichtig 80 ml water toe.
Let op, het kan gaan spetteren.
Smelt de karamel en schenk hem over de sinaasappels.
Laat ze bedekt met plasticfolie koud worden.
Snijd de semifreddo in plakken en serveer ze met de karamelsinaasappels.

Info: Semifreddo betekent «half bevroren» in het Italiaans. Het wordt niet zo hard als andere soorten ijs door het alcohol- en suikergehalte. In Italië wordt het ook perfetti genoemd en wordt het zonder te roeren in een vorm gemaakt.

Seroendeng 5

Menugang	Bijgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type -	Slank	Nee
Bron			Sterren	

Ingrediënten

500 g geraspte kokos
2 teentjes knoflook
1 grote ui
1½ eetlepel ketoembar
½ theelepel djinten
½ theelepel gemalen laos
½ theelepel trassie
½ theekopje asemwater
2 eetlepels suiker
zout
250 g gezouten pinda's
2 blaadjes daoen salam
2 blaadjes djeroek poeroet
1 spriet sereh (of wat poeder)

Bereiding

Maak de ui en de knoflook fijn en meng ze met de andere kruiden door de kokos.

Meng er het asemwater met suiker en zout door.

Doe wat olie in een grote pan of wok en laat onder voortdurend omscheppen de kokos met de toevoegingen op laag vuur lichtbruin worden.

Voeg de pinda's toe en bak ze een paar minuten mee.

Als de seroendeng nog klef blijft terwijl ze lichtbruin is, kan ze in de oven op de laagste stand worden verwarmd (vochtverlies), afgedekt met geperforeerd aluminiumfolie.

Laat de seroendeng goed afkoelen en bewaar hem in goed afgesloten potjes.

Servisich rijstgerecht

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

Ingrediënten

500 g kalfsvlees
1 mergpijp
1 ui
2 kopjes rijst
4 kopjes water
1 kop geraspte kaas
bouillon
2 eetlepels gehakte peterselie
3 tomaten
100 g champignons
peper, zout
kerrie
tabasco
1 teentje knoflook

Bereiding

Snijd het vlees in repen.
Haal het merg uit de pijp, bak die uit en bak hierin het vlees met de gesnipperde ui en de rijst lichtbruin. Voeg de bouillon toe, breng het geheel aan de kook en doe het over in de natgemaakte Römertopf. Voeg de ontvelde en in vieren gesneden tomaten met de champignons aan het vlees toe en breng het op smaak met peper, zout, kerrie en het fijngewreven teentje knoflook.
Leg het deksel op de schotel, plaats hem in een koude oven, stel de oven in op 200°C en stoof het gerecht in ± 50 minuten gaar.
Roer er voor het opdienen voorzichtig de kaas en de peterselie door en breng het gerecht pikant op smaak met enkele druppels tabasco.
Dien deze schotel op met salade.

Variatietip: Maak het gerecht af met 2 eetlepels fijngehakte paprika uit het zuur (of verse) en paprikapoeder.

Of: Roer door het gare rijstmengsel ruim doperwten.

Of: Maak het gerecht af met tomatenketchup.

Of: Snijd 50 g gerookt spek in dobbelsteentjes, bak ze uit en roer ze door de rijst.

Of: Voeg aan het gerecht 3 eetlepels gehakte verse tuinkruiden toe.

Of: Roer door het zeer hete gerecht een eidooier.

Origineel Servisich:

Klop ¼ lzure room met paprikapoeder, 1 fijngewreven teentje knoflook, 1 fijngesnipperd uitje en zout en roer dit mengsel door het gaar gekookte gerecht.

Servische ajvar

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Ja
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 grote aubergines
250 g rode paprika's
4 uitgeperste teentjes knoflook
1 eetlepel azijn
zout
peper
olijfolie
1 eetlepel fijngehakte peterselie

Bereiding

Bak de aubergines en de paprika's in een op 250 °C voorverwarmde oven tot de schillen blaren gaan vertonen.
Haal ze dan uit de oven en trek de schillen van de nog warme groenten af.
Verwijder de zaadlijsten van de paprika's.
Pureer de aubergines en paprika's in een mixer-blender of door een roerzeef.
Roer de uitgeperste knoflook en de azijn door de puree en maak alles op smaak met wat zout en peper.
Voeg onder voortdurend roeren zoveel olie in een dun straaltje toe tot de puree ermee verzadigd is.
Doe de salade in een schaal en bestrooi hem met de fijngehakte peterselie.

Servische bonensoep 1

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

Ingrediënten

2 paprika's
2 uien
100 g mager roospek in blokjes
1 eetlepel boter
1 teentje knoflook
tijm
2 grote potten witte bonen
1 l bouillon van tabletten
peterselie
4 tomaten
peper
zout
1 bekertje zure room of Bulgaarse yoghurt

Bereiding

Snijd de schoongemaakte paprika's en uien klein.
Bak het spek uit in de boter en fruit in het vet de uien en knoflook licht aan.
Bak de paprika even mee.
Voeg de witte bonen met het vocht, de tijm en de bouillon erbij en breng het geheel aan de kook.
Kook de soep 5 minuten door.
Roer de kleingesneden peterselie en de ontvelde en in stukken gesneden tomaten door de soep en maak hem op smaak af met peper en zout.
Laat de soep nog ± 10 minuten doorkoken.
Roer dan zure room of yoghurt door de soep.

Servische bonensoep 2

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

Ingrediënten

350 g witte bonen
2 l water
200 g mager rookspek
soepgroenten
250 g uien
250 g aardappelen
1 eetlepel paprikapoeder
1 blikje tomatenpuree
peper
zout
100 g salami, cervelaatworst of boerenmetworst
1/8 liter zure room

Bereiding

Laat de bonen een nacht in ruim water weken.
Snijd het spek in reepjes en bak die licht uit.
Maak de soepgroenten, uien en aardappelen schoon, snijd ze klein was ze, en laat ze uitlekken.
Voeg ze aan het spek toe en laat ze 10 minuten zachtjes smoren.
Zet de pan met bonen en het weekwater op het vuur, voeg het spek, de groenten, de tomatenpuree, het paprikapoeder, peper en zout toe en laat de soep 1½ uur sudderen.
Snijd de worst in reepjes en laat die de laatste 15 minuten meetrekken.
Voeg vlak voor het serveren de zure room toe.

Servische bonensoep 3

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

Ingrediënten

1 schoongemaakte en in parten gesneden ui
2 uitgeperste teentjes knoflook
1 l water
3 eetlepels olijfolie
1 schoongemaakte en kleingesneden ui
4 in plakjes gesneden wortels
2 geschilde en in blokjes gesneden aardappelen
2 eetlepels fijngehakte peterselie
1 eetlepel paprikapoeder
1 l bouillon
250 g witte bonen
500 g zuurkool spek
250 g in plakjes gesneden knoflookworst
zout
peper

Bereiding

Week de witte bonen een nachtje in koud water, kook ze met het weekwater, de parten ui en de uitgeperste knoflook in ± 1 uur gaar en laat ze uitlekken.
Kook het zuurkool spek in een pan met het water in ± 45 minuten gaar.
Haal het uit de pan, snijd het in blokjes en houd het kookvocht apart.
Verhit de olie in een grote pan en fruit hierin de kleingesneden ui, de plakjes wortel, de blokjes aardappel en de fijngehakte peterselie onder regelmatig omscheppen ± 4 minuten.
Roer het paprikapoeder door het groentemengsel.
Voeg het kookvocht van het spek toe en breng het geheel aan de kook.
Draai de hittebron laag, leg een deksel op de pan en laat het groentemengsel ± 20 minuten zachtjes koken tot alles gaar is.
Voeg de bouillon, de uitgelekte witte bonen en de blokjes spek toe en laat de soep door en door warm worden.
Maak de soep op smaak met wat zout en peper.
Roer de plakjes knoflookworst vlak voor het serveren door de soep.
Deze stevige soep wordt als volledige hoofdmaaltijd geserveerd.

Servische kaassoufflés

Menugang Hapje	Soort Vis	Snel	Ja
Keuken -	Type -	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

100 g zachte boter
7 fijngehakte ansjovisfilets
50 g geraspte Parmezaanse kaas
5 eieren
paneermeel

Bereiding

Roer de boter in een kom lichtgeel en romig.
Voeg de fijngehakte ansjovisfilets en de geraspte Parmezaanse kaas toe en roer alles goed dooreen.
Splits de eieren en roer de eierdooiers door het boter-kaasmengsel.
Sla de eiwitten stijf en schep ze voorzichtig door het mengsel.
Verdeel het soufflémengsel over schelpen of over kleine soufflépotjes en bestrooi het geheel met wat paneermeel.
Bak de soufflés ± 15 minuten in een op 225 °C voorverwarmde oven tot ze een mooi bruin korstje hebben.

Sesam-sinaasappeldressing

Menugang Bijgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken -	Type Saus	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Doe 2 eetlepels sinaasappelsap en 1 theelepel fijngeraspte sinaasappelschil in een kleine pot met schroefdeksel.

Voeg 80 ml slaolie en ¼ theelepel sesamolie toe.

Goed schudden en op smaak brengen met versgemalen zwarte peper.

Sgombro alla Pugliese (makreel uit Apulië)

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor 1 persoon

1 verse makreel
1 grote tomaat in plakjes
2 geperste tenen knoflook
½ citroen in schijfjes
1 kleine ui in schijfjes
1 takje (verse) rozemarijn en/of tijm
rode wijn
olijfolie
versgemalen peper

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200°C.
Maak de vis schoon en leg hem in een ingevette ovenschaal.
Leg de groenten en de kruiden erbij en schenk er wijn en olijfolie over.
Bak de vis in 30-40 minuten in de oven gaar.
De vis is gaar als het vlees gemakkelijk van de ruggegraat loskomt.
Geef er stokbrood en een groene salade bij.

Shami kabab

Menugang Bijgerecht	Soort Vlees	Snel	Nee
Keuken -	Type Peulvruchten	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

1 kg rundergehakt
60 g gele spliterwten
½ theelepel zout
¾ eetlepel gemalen koriander
¾ eetlepel gemalen komijn
2 gehakte teentjes knoflook
1 fijngehakte ui
1 theelepel munt
½ eetlepel groene gember
geklaarde boter
citroenschil schilvers

Bereiding

Laat de erwten een nacht weken.

Kook ze samen met het vlees, zout en alle kruiden (gebruik zeer weinig water, zodat alles geabsorbeerd wordt.

Laat het afkoelen, draai het door de keukenmachine en zorg dat het héél fijn wordt.

Maak er kleine koekjes van met een doorsnede van 4 cm en stop een paar reepjes citroenschilschilvers in het midden van het koekje.

Bak ze in geklaarde boter bruin zonder ze te breken.

Shanghai groenteschotel met sesamzaad

Menugang	Bijgerecht	Soort -	Snel	Ja
Keuken	Oosters	Type Groente	Slank	Nee
Bron			Sterren	

Ingrediënten

voor 2-3 personen

- 2 blokjes Knorr Kruiden-Bouquet Kerrie-Koriander
- 3 eetlepels olie
- 3 eetlepels sesamzaad
- 1 bamipakket van ongeveer 500 g (gesneden witte kool, wortel, prei en taugé)
- 1 blikje bamboescheuten (227 g) in reepjes
- 3 eetlepels ketjap manis
- 2 eetlepels gembersiroop

Bereiding

- Verhit de olie in een wok, bak het sesamzaad hierin in ± 1 minuut goudgeel en schep het uit de pan.
- Roerbak de groenten ± 5 minuten in de achtergebleven olie.
- Voeg de bamboescheuten, de sojasaus en de gembersiroop toe en roerbak nog ± 2 minuten.
- Roer de blokjes Kruiden-Bouquet door de groenten tot ze zijn gesmolten en bestrooi het gerecht met het sesamzaad.
- Lekker met kip, mihoen of mie en cassave-kroepoek.

Shashlik

Menugang Bijgerecht	Soort Vlees	Snel	Nee
Keuken -	Type Groente	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

2 kg lamsschouder, ontbeend, vet verwijderd en in blokjes van 5 cm gesneden
4 kleine in achten gesneden uien
450 g kerstomaten
2 gele of rode paprika's, zaadlijsten en zaad verwijderd en in vierkantjes van 2 ½ cm gesneden
enkele verse takjes rozemarijn om te garneren

marinade

1 ½ dl olijfolie
1 ¼ dl citroensap
1 ¼ dl droge rode wijn of sherry
2-3 eetlepels verse rozemarijn of 1 eetlepel gedroogde
½ fijngesnipperd of geraspt uitje
4-6 gepelde en fijngehakte teentjes knoflook
1 theelepel zout
versgemalen zwarte peper
(½ theelepel gedroogde rode chilipeper)

Bereiding

Doe de ingrediënten voor de marinade in een grote, ondiepe glazen of aardewerk schaal en roer alles goed door elkaar.

Voeg de blokjes lamsvlees toe en roer tot ze goed met de marinade zijn overdekt.

Dek de schaal af en zet hem ± 6 uur in de koelkast; roer het geheel af en toe om.

Laat de barbecue heet worden en leg het barbecuerooster ruim 10 cm boven de gloeiende kolen.

Rijg de blokjes vlees met een kleine tussenruimte aan metalen pennen, zodat het vlees aan alle kanten gelijkmatig gaar kan worden.

Rijg de stukken ui, de kerstomaatjes en de paprikablokjes aan afzonderlijke pennen en bestrijk ze met wat van de marinade.

Leg de lamsvleespennen midden boven de houtskool en braad het vlees in 17-20 minuten gaar; keer de pennen regelmatig en bestrijk het vlees met de marinade.

Leg, als de braadtijd voor de helft is verstreken, de pennen met de groenten op de barbecue en grill ze 8-10 minuten; keer ook deze pennen regelmatig en bestrijk ze met de marinade.

Schik de pennen op een lange serveerschaal en leg er de takjes rozemarijn omheen.

Geef er rijst en een frisse salade bij.

Shaun Hills St Jakobsschelpen met lizensaus

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

Ingrediënten

50 g groene linzen, afgespoeld
2¾ dl hete bouillon van groenrebouillonpoeder van Marigold
zout en versgemalen zwarte peper
2 dessertlepels arachide- of andere neutrale olie
½ middelgrote ui, geschild en fijnggehakt
1 dikke teen knoflook, uitgeperst
2 ½ cm verse gemberwortel, geschild en fijn geraspt
2 grote, rijpe tomaten
de pitjes van 1 dessertlepel kardemoms (gooi de zaaddozen weg)
30 g ongezouten boter
1 eetlepel crème fraîche
sap van ½ cirroen
20 g vers korianderblad, fijngehakt, plus 6 takjes voor de garnering
18 dikke, verse St Jakobsschelpen met corail, schoongemaakt

Bereiding

Doe de linzen met de bouillon en een mespunt zout in een pan en laat ze 40-45 minuten afgedekt pruttelen of totdat ze heel gaar zijn en uit elkaar beginnen te vallen.
Laat ze uitlekken en vang het kookvocht op.
Verhit de helft van de olie in een middelgrote pan op middelhoog vuur en fruit de ui, knoflook en gember lichtbruin (ca. 8 minuten).
Ontvel intussen de tomaten: leg ze in een hittebestendige schaal en overgiet ze met kokend water.
Laat ze precies 1 minuut liggen, haal ze eruit en trek de velletjes eraf (bescherm je handen zo nodig met een theedoek tegen de hitte).
Snijd ze klein.
Haal de pan van het vuur, voeg de kardemoms toe, roer een paar tellen en doe er de tomaten, tweederde van de linzen en al het kookvocht bij.
Pureer de hele zwik in de keukenmachine en roer er de achtergehouden linzen door.
Dat kan allemaal tevoren gebeuren.
Als je klaar bent om het gerecht af te maken, verhit je de linzenpuree weer.
Roer er boter, crème fraîche en citroensap door en breng het geheel met zout en peper op smaak.
Doe er ten slotte het korianderblad bij en houd de puree warm terwijl je de St Jakobsschelpen bakt.
Verhit een grote koekenpan op hoog vuur zonder toevoeging van vet.
Dep de St Jakobsschelpen en hun corail met keukenpapier droog.
Bestrijk ze aan beide kanten dun met de resterende olie en bestrooi ze met zout en peper.
Doe ze in de pan, laat ze 1 minuut onbeweeglijk liggen (of totdat de onderkant donkerbruin gekarameliseerd is) en keer ze met een klein paletmes.
Bak de andere kant niet langer dan 30 seconden.
De buitenkant moet goudbruin en gekarameliseerd zijn, de binnenkant zacht en nauwelijks gaar, maar dat lukt alleen als je pan echt gloeiend heet is: als de St Jakobsschelpen koken of stomen, verliezen ze de geconcentreerde smaak die nodig is om de saus in evenwicht te houden.
Leg ze op voorverwarmde borden of in schone schelpen, schep er de lizensaus over en garneer met takjes koriander.

Sheperd's pie met mosselen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Engels	Type	Hartige taart	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 kg aardappelen
zout
peper
ei
35 g boter
½ dl melk
500 g geschraapte worteltjes
1 ui
1 zakje kruidensaus
400 g gekookte mosselen

Bereiding

Verwarm de oven voor op 220°C.
Schil de aardappelen en kook ze in een laagje water met een snufje zout in ca.20 minuten gaar.
Afgieten, fijnstampen en mengen met wat peper, het ei, 25 g boter en melk.
Snijd ondertussen de worteltjes in plakjes, zet ze op in een laagje koud water met zout en kook ze in ca. 10 minuten gaar.
Pel en snipper de ui.
Bak de ui in de rest van de boter in 3 minuten glazig.
Bereid de saus volgens de aanwijzingen op de verpakking en voeg de ui, de worteltjes en de mosselen toe.
Schep het geheel in een ovenschaal en dek het af met de aardappelpuree.
Laat het gerecht in de hete oven goudbruin worden in circa 15 minuten.
Serveer goed heet.

Shepherd's pie

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Engels	Type	Hartige taart	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 kg geschilde aardappelen
zout
peper
nootmuskaat
80 g boter
melk
1 eidooier
500 g lamsgehakt
1 grote gesnipperde ui
1 fijngehakte wortel
1 fijngehakte stengel bleekselderij
100 g champignons in plakjes
400 g stukjes gepelde tomaat (uit blik)
1 laurierblad
1 theelepel gedroogde tijm
1 eetlepel fijngehakte peterselie
2 eetlepels paneermeel

Bereiding

Kook de aardappelen met zout gaar, giet ze af en pureer ze.
Roer er 25 g boter, de eidooier, zout, peper, nootmuskaat en zoveel melk door tot de puree luchtig is.
Verwarm de oven voor op 200°C.
Bak het gehakt in 25 g boter rul en bak de ui, wortel en selderij ± 10 minuten mee.
Bak de champignons al omscheppend even mee.
Voeg de tomaat, laurier en tijm toe en laat de saus iets inkoken.
Roer er zout, peper en de peterselie door.
Verwijder de laurier en schep de saus in een ovenschaal.
Verdeel de puree erover, strijk die glad en bestrooi met paneermeel.
Verdeel er de rest van de boter in vlokjes over en bak het gerecht ± 30 minuten in het midden van de oven tot het een lichtbruin korstje heeft.

Tip: Als snel klaar wilt zijn kunt u aardappelpuree uit een pakje gebruiken.

Sherry cobbler

Menugang Drank
Keuken -
Bron

Soort -
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor 1 persoon

gruisijs

1 theelepel poedersuiker

2 theelepels sinaasappelsap

sherry, medium

vruchten om te garneren

rietje

Bereiding

Vul een ballonglas voor 2/3 met gruisijs, strooi er de suiker over, giet er het sinaasappelsap bij en roer even.

Vul daarna bij met medium sherry.

Garneer het geheel rijkelijk met de vruchten uwer keuze en serveer met een rietje en lepel.

Sherrymosselen uit de wok

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

Ingrediënten

voor 2 personen

1 kg mosselen
1 sjalotje
1 teentje knoflook
60 g bleekselderij
1 eetlepel peterselie, gehakt
3 eetlepels olijf- of zonnebloemolie
2 takjes tijm
manzanilla sherry
gekruid tomatensap en/of partjes tomaat
versgemalen peper
koksroom (eventueel)

Bereiding

Was de mosselen in ruim koud water en gooi de open schelpen weg die zich niet sluiten als er op wordt getikt.

Pel en snipper het sjalotje en de knoflook en snijd de selderij fijn.

Verhit een wok op een hoge warmtebron, giet de olie erin en zet de groente erin even snel aan.

Voeg de peterselie toe en laat de pan goed heet worden.

Voeg de mosselen toe, bestrooi met de tijm en een paar draaien van de pepermolen.

Breng aan de kook, schud goed om en zorg dat de mosselen weer aan de kook komen.

Voeg als de mosselen open gaan de manzanilla toe en daarna het tomatensap en/of de tomatenpartjes.

Schud de pan om alles met het mosselvocht te mengen.

Voeg eventueel, op het laatst, nog een scheut koksroom toe.

Serveer de mosselen in de wok.

Shiitake-champignonsaus

Menugang Bijgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Saus

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

30 g boter
200 g shiitake-champignons, in dunne plakjes
2 eetlepels muskaatwijn
60 ml rundvleesbouillon
2 el grove mosterd
2 dl room
zout en versgemalen peper
1 eetlepel fijngehakte verse peterselie

Bereiding

Smelt de boter in een kleine pan.
Champignons toevoegen en op middelhoog vuur roeren tot ze zacht zijn.
De muskaatwijn toevoegen en roeren tot die bijna is verdampt.
Bouillon, mosterd en room toevoegen; al roerend aan de kook brengen.
Vuur laag zetten en 5 min. laten doorkoken tot het mengsel iets is ingedikt.
Zout, peper en peterselie toevoegen.
Serveren.

Serveertip: bij gebraden of gegrild rund- of varkensvlees, lamskoteletten, gebraden tonijnmoten of kipfilets en rundvlees- of lamsburgers. Heerlijk door pasta.

Shoarma

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

Ingrediënten

500 g in smalle reepjes gesneden varkensfilet

1 eetlepel kerrie

½ eetlepel kaneel

½ eetlepel paprikapoeder

1 theelepel zwarte peper

½ theelepel kruidnagelpoeder

½ theelepel gemberpoeder

wat nootmuskaat

1 theelepel majoraan

2 eetlepels olie

zout

Bereiding

Schep de kruiden, de olie en wat zout door het vlees en zet het een nacht koel weg.

Schep het vlees de volgende dag in een ingevette ovenschaal en schuif die op een rooster 10 cm onder de grill.

Laat het vlees 3 minuten grillen, schud het om en laat het nog eens 3 minuten grillen.

Herhaal dit nog tweemaal.

Shogu yaki (gebakken vlees)

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Japans	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

400 g rosbief of varkensfilet
3-4 eetlepels Japanse sojasaus
1 eetlepel suiker
1 eetlepel kookwijn
1 eetlepel zoete rijstwijn (mirin)
een stukje verse gember van 2 cm
Japanse roze gember

Bereiding

Vraag de slager om het vlees in 2-3 mm dunne lapjes te snijden.
Los al roerend de suiker op in de sojasaus met de kookwijn en de zoete rijstwijn.
Rasp de gember op een gemberrasp en meng dit erdoor.
Leg de vleeslapjes in de marinade en bak ze daarna in een koekenpan met hete olie bruin.
Leg ze op slabladeren op een schaal, zodat ieder er wat van kan nemen.
Leg er een toefje Japanse gember bij en geef er witte rijst bij.

Info: Dit recept is bruikbaar voor rund- en varkensvlees. Maar ook voor rundertong. U kunt het in de pan bakken, maar bijvoorbeeld ook op de barbecue roosteren.

Siamese kip

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

Ingrediënten

3 fijngehakte sjalotjes
2 geperste teentjes knoflook
75 g ongezouten pinda's
1 theelepel gemalen koriander
1 ½ eetlepel kerriepoeder (of zelf samengesteld garam masala)
2 theelepels geraspte citroenschil
zout
cayennepeper
1 kip in 8 stukken
2 eetlepels boter
3 dl kokosmelk
1 eetlepel Japanse sojasaus
2 dl volle yoghurt, 2 uur uitgelekt
3 eetlepels gehakte koriander
3 eetlepels gehakte basilicum

Bereiding

Pureer de sjalotjes, knoflook, pinda's, koriander, kerrie, citroenrasp, zout en cayennepeper in een vijzel of keukenmachine.

Wrijf de stukken kip met het mengsel in en laat ze minstens 2 uur op een koele plaats marineren.

Verhit in een ruime pan de boter, wrijf het grootste deel van de marinade van de kip en bak de kip in de boter in ± 10 minuten rondom bruin.

Voeg de kokosmelk, sojasaus en marinade toe. Laat het geheel met de deksel op de pan 30-40 minuten stoven.

Neem na ± 25 minuten de deksel van de pan en laat het vocht gedeeltelijk verdampen. Roer de yoghurt erdoor en laat nog ± 10 minuten stoven. Breng op smaak met zout en peper.

Strooi er de koriander en basilicum over (en eventueel nog wat pinda's).

Noot: Kokosmelk: meng 1 kop geraspte kokos (kan ook gedroogde) met 1 kop heet water en pureer dit. Zeef het mengsel en druk het kokospulp goed uit. Er is ook kokosmelk te koop in blikjes en als blok (santen). Los de santen eerst in water op.

Siciliaanse pasta met venkel, saffraan en quorn

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

Ingrediënten

voor 2 personen

175 g Quornstukjes
150 g brede lintmacaroni of penne rigate
1 envelopje saffraandraadjes
1 dl kruidenbouillon
1 dik geschilde sinaasappel
2 eetlepels olijfolie
1 gesnipperde ui
1 venkelknol in kleine stukjes
25 g rozijnen
1 dl kookroom (koksroom, RoomCulinair)
zout
versgemalen zwarte peper
1 eetlepel vers basilicum, in dunne reepjes
2 eetlepels geroosterde pijnboompitjes

Bereiding

Kook de pasta volgens de gebruiksaanwijzing gaar.
Week de saffraandraadjes in de bouillon.
Snijd de partjes sinaasappel tussen de vliesjes uit, vang het sap dat eruit loopt op.
Halveer de partjes.
Verhit de olie in een braadpan en fruit de ui en de venkel ± 4 minuten.
Bak de Quornstukjes even mee.
Voeg de bouillon met de saffraan, het sinaasappelsap en de rozijnen toe en laat het geheel ± 5 minuten zachtjes sudderen.
Roer de kookroom door de saus en laat de saus nog ± 2 minuten pruttelen.
Schep de sinaasappelpartjes erdoor en voeg naar smaak zout en peper toe.
Giet de pasta af en schep de pasta op 2 warme borden.
Schep de Quorn met de saus erop.
Strooi het basilicum en de pijnboompitjes erover.

Siciliaanse sardientjes

Menugang Hapje	Soort Vis	Snel	Ja
Keuken Italiaans	Type Groente	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

500 g verse sardientjes

zout

peper

± 2 eetlepels bloem

3 eetlepels olijfolie

1 gesnipperde ui

1 teentje knoflook

3 ontvelde tomaten in stukjes

12 blaadjes verse salie

Bereiding

Maak de sardientjes schoon, dep ze met keukenpapier droog, bestrooi ze met zout en peper en wentel ze door de bloem.

Verhit de olie in een koekenpan en bak de sardientjes rondom lichtbruin.

Schep ze uit de pan.

Bak in het bakvet de ui ± 3 minuten zachtjes, pers de knoflook erboven uit en schep er de tomaat en de salie door (houd enkele blaadjes achter).

Doe de sardientjes terug in de pan en warm ze even mee.

Leg de sardientjes op 2 borden en schep er het tomaatmengsel naast.

Lekker met stokbrood en kropsla met maïs.

Garneer met de achtergehouden salie.

Sill in appelmoesje en wodka

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Zweeds	Type	Salade	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

4 appels
4 ingelegde zoetzure Zweedse haringen of maatjes
1 stengel selder
2 cl wodka
wat verse kruiden: dille, basilic, munt, dragon
4 eetlepels zure room
1 eetlepel groenmosterd
1 jonge ajuin

Bereiding

Maak appelmoes van 3 appels, lichtjes gesuikerd.
Wanneer afgekoeld: voeg er dan de wodka en gehakte kruiden aan toe.
Zet koud weg.
Snij ajuin in ringen en de selder en vierde appel in kleine dobbelsteentjes.
Serveer de appelmoes met daarrond de groentjes.
Leg er de haring op.
Meng de zure room met de mosterd, schep een flinke eetlepel ervan op de haring en werk af met kruiden.

Sinaasappel-tomatensaus

Menugang Bijgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Saus

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

2 eetlepels olijfolie
1 kleine gesnipperde ui
1 teentje knoflook
4 fijngehakte takjes peterselie
1 pak gezeefde tomaten
1 ½ dl appelsientje met vruchtvlees
zout
suiker

Bereiding

Verhit de olie in een pan en bak de ui, de uitgeperste knoflook en de peterselie daarin ± 3 minuten zachtjes.

Voeg de gezeefde tomaten toe en laat de saus op hoog vuur ± 5 minuten inkoken.

Roer de Appelsientje erdoor en laat nog ± 5 minuten koken.

Breng de saus op smaak met zout en suiker.

Geef deze saus bij spaghetti.

Sinaasappelkip uit de oven met gebakken krieltjes

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

Ingrediënten

1 ovenklare kip
2 sinaasappels
3 tenen knoflook, geplet
6 kruidnagels
2 pijpjes kaneel
4 eetlepels olijfolie
500 g krieltjes, gehalveerd
4 eetlepels sinaasappelsap
1 eetlepel witte wijnazijn
2-3 venkelknollen
10 zwarte olijven

Bereiding

Verhit de oven voor op 200°C.
Bestrooi de kip van binnen en buiten met peper en zout.
Was de sinaasappels goed en prik ze met een mesje een paar keer goed in.
Steek de kruidnagel, knoflook en kaneel half in de sinaasappels.
Vul de kip met knoflook, sinaasappels, kruidnagels en kaneelpijpjes.
Wrijf de kip in met een beetje olie.
Bak de kip ongeveer in een uur bruin en gaar in de oven.
Verdeel een klein scheutje olie over de krieltjes en leg ze het laatste halfuur naast de kip op het bakblik.
Snij de venkel in kwarten en schaf ze fijn.
Maak een dressing van sinaasappelsap, azijn, 2 eetlepels olie en peper en zout.
Meng de venkel met de dressing en verdeel de olijven erover.
Serveer met de kip en krieltjes.

Tip: Steek een satéprikker in het dikke deel van de kip. Bij helder vocht is de kip gaar.

Sinaasappelmosselen uit de wok

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

Ingrediënten

1 kg mosselen
1 sinaasappel
zonnebloemolie
versgemalen peper
2 takje tijm
½ eetlepel Zaanse mosterd
1-2 theelepels vloeibare honing

Bereiding

Spoel de mosselen af onder de koude kraan en gooi schelpen weg, die zich niet sluiten als er op wordt getikt.

Schil de sinaasappel en snijd de partjes tussen de vliesjes uit of pers het sap uit.

Verhit een pan of wok goed en doe er een scheutje olie in.

Voeg de mosselen toe met wat peper en de tijm en bak tot de mosselschelpen open gaan.

Blus af met het sinaasappelsap of voeg de partjes sinaasappel toe.

Schud de mosterd en de honing door het kookvocht.

Dien de mosselen in de pan op.

Tip : Voeg vlak voor het serveren nog een scheutje manzanilla of droge sherry aan de mosselen toe.

Sinaasappelsaus

Menugang Bijgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken -	Type Saus	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

2 sinaasappels

3 eetlepels dry sherry

2 bosuitjes

15 g boter

1 zakje jus speciaal met pittige kruiden (voor ¼ l, Knorr)

Bereiding

Halveer 1 sinaasappel en pers hem uit.

Doe het sap over in een maatbeker.

Voeg de sherry toe en vul met koud water aan tot 2 ½ dl.

Schil de andere sinaasappel dik tot op het vruchtvlees en snijd hem in de lengte in 4 parten.

Snijd deze parten in dunne plakjes.

Maak de bosuitjes schoon en snijd ze in dunne ringetjes.

Verhit in een pan de boter en bak daarin de bosui al omscheppend ca 2 minuten.

Voeg het sinaasappelsap en de juspoeder toe en breng het geheel al roerend (met een garde) aan de kook.

Laat de sinaasappeljus ca 1 minuut onafgedekt zachtjes doorkoken.

Roer er dan de sinaasappelplakjes door.

Sinaasappelschuimpjes

Menugang Gebak
Keuken -
Bron

Soort -
Type Fruit

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Bereiding

Klop 2 eiwitten met een snufje zout schuimig.

Voeg al kloppend langzaam 50 g suiker toe en klop het eiwit stijf.

Klop er 1 theelepel Grand Marnier en de rasp van ½ schoongeboende sinaasappel door.

Schep 25 g gezeefde poedersuiker door het schuim en schep het in een spuitzak met gekarteld spuitmondje.

Spuit ± 20 torentjes op een ingevet bakblik en laat ze in een op 100°C voorverwarmde oven 2 uur drogen.

Laat de schuimpjes afkoelen.

Sinaasappelsterren 2

Menugang	Gebak	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

4 eidooiers
125 g fijne kristalsuiker
1 zakje vanillesuiker
zout
3 theelepels geraspte sinaasappelschil
350-400 g gemalen amandelen
3 eetlepels gemalen amandelen voor het uitsteken
125 g poedersuiker
1 eetlepel versgeperst sinaasappelsap
1 eetlepel citroensap
1 druppel rode en 1 druppel gele levensmiddelenkleurstof
50 g fijngesneden oranjesnippers

Bereiding

Bevochtig 2 bakplaten en bedek ze met bakpapier.
Klop voor het makarondeeg de eidooiers met de suiker, de vanillesuiker, zout en de sinaasappelschil 4 minuten met een mixer tot de suiker niet meer knarst.
Roer eerst 350 g amandelen door het mengsel en kneed er daarna zoveel door, dat het deeg goed is te vormen.
Rol het deeg, liefst in een grote diepvrieszak, tot een dikte van 5-6 mm uit en vries het platliggend iets in.
Steek er sterren van verschillende grootte uit, doop de uitsteekvormpjes steeds in de gemalen amandelen.
Leg de koekjes vervolgens op de bakplaten en bak ze in het midden van de oven in ± 10 minuten lichtbruin.
Laat ze daarna afkoelen.
Roer de poedersuiker met het sinaasappelsap en de kleurstof door elkaar.
Strijk dit glazuur gelijkmatig op de koekjes en garneer ze met de oranjesnippers.

Sinaasappeltiramisu

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	www.c1000.nl			Sterren	

Ingrediënten

1 sinaasappel
10 bitterkoekjes (C1000)
1 bekertje slagroom à 125 ml
250 g mascarpone
½ dl halfvolle vanilleyoghurt
cacaopoeder

Bereiding

Knip de bitterkoekjes in kleine stukjes.
Boen de sinaasappel onder stromend water schoon, rasp de oranje schil dun af en pers de vrucht uit.
Schep het sap door de bitterkoekjes.
Klop de slagroom stijf en de mascarpone los.
Spatel de slagroom met de sinaasappelrasp, de yoghurt en de mascarpone door elkaar.
Verdeel de helft van de bitterkoekjes over 4 schaalpjes.
Lepel er de helft van het mascarponemengsel op.
Herhaal deze lagen.
Zet de toetjes tot gebruik in de koelkast.
Bestuif vlak voor het serveren met cacao-poeder.

Slaatje van ananas, avocado en krab

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

Ingrediënten

1 l groentebouillon
4 krabbenscharen
2 babyananasjes
1 tomaat
2 avocado's
1 limoen
1 eierdooier
4 eetlepels olijfolie
groene tabasco
tequila
peper
zout
4 slablaadjes, bijv. van ijsbergsla
1 lente-uitje

Bereiding

Breng de bouillon aan de kook, doe er de krabbenscharen in en laat 5 minuten koken.
Neem van het vuur en laat de scharen afkoelen in de bouillon.
Halveer de ananasjes, hol ze voorzichtig.
Ontpit de tomaat.
Pel de avocado's, verwijder de pit en snijd in blokjes.
Besprenkel met het sap van een halve limoen.
Meng alles.
Houd koel.
Maak een dressing met de eierdooier, de olijfolie en het sap van de andere helft van de limoen.
Breng op smaak met enkele druppels groene tabasco (gemaakt van jalapeño pepertjes), een geutje tequila, peper en zout.
Spoel de slablaadjes en leg ze in de ananasjes.
Vul met de groente-fruitmengeling.
Zet koel.
Breek de krabbenscharen en haal er voorzichtig het vlees uit - in één stuk !
Lepel wat dressing over de ananasjes en leg er het krabvlees bovenop.
Snipper het lente-uitje en werk de ananasjes ermee af.

Slaatje van bloedsinaasappel

Menugang	Voorgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type Fruit	Slank	Nee
Bron			Sterren	

Ingrediënten

6 bloedsinaasappels van 200 g, waarvan 1 onbehandeld
3 eetlepels suiker
5 eetlepels rodewijnazijn
10 eetlepels olijfolie
zout
grofgemalen zwarte peper
75 g rode uien
150 g venkel met loof
75 g zwarte olijven met pit

Bereiding

Was de schil van ½ onbehandelde sinaasappel met warm water en droog ze goed af met een doek.
Haal met een dunschiller een zo fijn mogelijke laag van de schil - zonder witte binnenschil - en snij die in zeer dunne reepjes.
Schil alle sinaasappels met een mes zo dik dat er geen taaie en bittere witte delen meer aan het vruchtvlees hangen.
Snij het vruchtvlees in regelmatige dunne schijven.
Laat de suiker goudgeel smelten, meng er de schilreepjes onder en blus met de azijn.
Voeg olijfolie, zout en peper toe en laat 5 minuten zacht pruttelen.
Pel de uien en snij ze in fijne ringen.
Snij het groene loof van de venkel en hak het grof.
Haal de dunne venkeltakjes eraf, verwijder met een scherp mesje de kern uit de knol en snij de knol in kleine blokjes.
Verdeel de sinaasschijfjes over een schaal.
Strooi er wat venkelblokjes, uiringen, olijven en het venkelloof overheen.
Besprenkel met de 'vinaigrette' en laat voor het opdienen nog 30 minuten trekken.

Info: Past uitstekend bij gegrild vlees.

Slaatje van eendenfilet

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

Ingrediënten

Bereiding

Verwarm de oven voor op 175°C.

Ontpit de dadels en maal ze in een keukenmachine fijn of snijd ze in heel kleine stukjes.

Roer de boter met de eieren en de honing schuimig en roer de dadels hierdoor.

Rooster de havervlokken in de oven of in een droge koekenpan en schep ze met de noten door de dadelmassa.

Leg kleine hoopjes van dit beslag op een met vetvrij papier beklede bakplaat en bak ze in 25 minuten goudbruin.

Snelle pasta met wokreepjes en champignons

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

Ingrediënten

350 g macaroni

zout

1½ eetlepel mediterrane roerbakolie

400 g wokreepjes italiaans

250 g champignons, in plakjes

1 zakje witte crème light saus (maggi)

2 eetlepels rode pesto

4 takjes verse basilicum, in reepjes

Bereiding

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

Verhit de olie in een braadpan en bak de vleesreepjes al omscheppend op een hoog vuur gaar.

Bak de champignons 3 minuten mee.

Bereid de saus volgens de aanwijzingen op de verpakking en roer de pesto erdoor.

Schep het vlees met de champignons en de saus door de afgegoten pasta. Bestrooi met het basilicum.

Lekker met gekookte broccoli, bloemkool en peen.

Wijnadvies: Canaletto, Pinot Grigio, wit, Italië

Spaghetti aglio e olio 3

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Italiaans
Bron

Soort -
Type Pasta

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

450 g dunne spaghetti
6 tenen knoflook
½ bosje peterselie
1 rode peper
olijfolie
peper
zout

Bereiding

Hak de knoflook, de rode peper en de peterselie zeer fijn.
Kook de pasta 'al dente' in een ruime pan en laat deze vervolgens uitlekken.
Fruit de fijngehakte knoflook en peper in wat lijfolie en voeg de pasta toe.
Schep het geheel goed om.
Breng het gerecht op smaak met wat peper en zout en voeg eventueel nog wat olijfolie toe.
Bestrooi het geheel met wat peterselie.

Spaghetti met spinaziesaus en roquefort

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Italiaans
Bron

Soort Vegetarisch
Type Pasta

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 grote ui
1 à 2 teentjes knoflook
1 pak diepvries spinazie in roomsaus
1 kuipje dikke room
dikke plak Roquefort (in blokjes)
300 g spaghetti
stuk parmezaan

Bereiding

Laat de spinazie ontdooien buiten het karton, bijvoorbeeld in een slakom.
Kook de spaghetti beetgaar in een ruime pan gezouten water.
Snipper ondertussen de ui en de knoflook en fruit deze in een pan.
Meng hier de spinazie en het kuipje dikke room door.
Smelt er tenslotte de blokjes Roquefort doorheen.
Goed warm laten worden en door elkaar roeren.
Je saus is klaar !!
Verdeel de spaghetti over diepe borden, schep er de saus op en werk af met enkele schilfers parmezaan.

St Jacobsnoten met kroket van ganzenlever, zwarte truffel, salade van witlof

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

Ingrediënten

12 St Jacobsnoten
150 g ganzenlever
100 g vers broodkruim
½ knolselder
2 dl gevogeltefond
zachte rode-wijnazijn
bieslook
1 groene appel
12 spaghettistengels
truffelsap
1 dl olijfolie
schijfjes truffel (naargelang de mogelijkheden)

Bereiding

De knolselder in vorm snijden (1 cm dik, 2 cm diameter) en laten garen in gevogeltebouillon.
De ganzenlever schoon maken, kruiden met peper en zout, balletjes vormen en deze paneren in vers broodkruim.
De ganzenleverballetjes fruiten in verse frituurolie.
Het schoongemaakt witlof in grove julienne (staafjes) snijden.
De groene appel eveneens in julienne snijden met olijfolie, rode-wijnazijn, versnipperd bieslook, peper en zout.
De jacobsonoten kort bakken in olijfolie.
De spaghettistengels frituren.
De knolselder op de spaghettistengels steken, vervolgens hetzelfde doen met de jacobsonoten, een schijfje truffel, ganzenleverkrokot en terug een schijfje truffel.
De bouillon tot de helft van het volume inkoken.
Truffelsap toevoegen, evenals een weinig azijn en olijfolie, en mengen met het witlof.
De elementen op het bord samenbrengen : per persoon drie spiesjes serveren.

St Jacobsschelpen in wijnsaus

Menugang	Bijgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Frans	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

20 grote St Jacobsschelpen
160 g losse rijst
3 dl groentebouillon
1 snuifje saffraan
1 takje basilicum
1/3 glas schuimwijn of droge witte wijn
25 g boter
zout
30 g boter
3 sjalotten
3 eetlepels witte vermouth
½ glas witte wijn
½ l visbouillon (of groentebouillon)
2 dl verse room

Bereiding

Snij de sjalotten fijn en fruit ze in 5 minuten goudgeel in hete boter.
Giet er de vermouth bij en blijf gedurende 5 minuten roeren (laag vuur).
Voeg de witte wijn toe en laat nog 5 minuten zachtjes koken.
Giet er de bouillon bij en laat het vocht voor 1/3 verdampen op een gemiddeld laag vuur.
Voeg de room toe.
Laat gedurende 5 minuten koken tot de saus dik geworden is.
Blijf intussen roeren.
Wrijf de saus met de achterkant van een grote houten lepel door een zeef.
Pers de sjalotten zo dat je er al het aroma uithaalt.
Breng op smaak met zout en hou de saus apart.
Spoel de schelpdieren, steek ze open en maak de vrucht voorzichtig los met een scherp mesje.
Verwijder de ingewanden.
Maak de rijst klaar terwijl je de schelpdieren laat koken.
Breng hiervoor de bouillon aan de kook, giet er de rijst en saffraan bij, zet het deksel op de pan, en draai het vuur lager tot de bouillon zachtjes pruttelt.
Laat koken tot de rijst alle bouillon opgeslorpt heeft.
Breng op smaak met peper en zout.
Laat 25 g boter smelten in een grote pan met anti-aanbaklaag en laat de schelpdieren erin bakken (ongeveer 2 minuten aan elke kant) totdat ze goudgeel kleuren.
Breng ze op smaak met zout, haal ze uit de pan en hou ze warm.
Giet de schuimwijn in de pan, roer de aanbaksels los met een houten lepel en laat 1 minuut verdampen op een middelhoog vuur.
Doe er de witte saus bij, warm even door, voeg er de schelpdieren aan toe en strooi er 2 eetlepels fijngehakte basilicum over.
Neem van het vuur en dien meteen op met de rijst.

St Jacobsschelpen met boschampignons

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

Ingrediënten

10 St Jacobsvruchten
3 stronken witlof
1 bakje boschampignons
2 eetlepels balsamico-azijn
1 diolijfolie
enkele blaadjes basilicum
boter
peper
zout

Bereiding

Maak de St Jacobsvruchten schoon.
Snijd ze doormidden en rooster ze onder de grill. Maak het witlof schoon, snijd het in lange dunne reepjes en bak die in de pan in wat boter.
Maak de boschampignons schoon en bak ze aan in boter.
Vermeng de balsamico-azijn en de olie en maak ze op smaak af met peper en zout.
Giet deze vinaigrette over de boschampignons.
Doe alles samen in een schaal en bestrooi het geheel met fijngesnipperde basilicum.

Stamppot met roerbakreepjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

- 1 kg kruimige aardappels
- 2 uien
- 4 eetlepels zonnebloemolie
- 1 schaalpje roerbakreepjes (ca. 300 g)
- 1 pak tuinerwten (diepvries, 450 g)
- 150 ml halfvolle melk
- 2 zakjes waterkers (of tuinkers, à 75 g)

Bereiding

- Aardappels schillen, in stukken snijden, wassen en in ca. 20 minuten gaar koken.
- Uien pellen en snipperen.
- Ui laatste 10 minuten met aardappels meekoken.
- Intussen in braadpan olie verhitten.
- Vleesreepjes in ca. 10 minuten gaar bakken.
- Tuinerwten verwarmen volgens gebruiksaanwijzing.
- Aardappels afgieten en met melk tot puree stampen.
- Paar takjes waterkers achterhouden.
- Rest van waterkers en tuinerwten door puree scheppen en ca. 1 minuut meewarmen.
- Stamppot op smaak brengen met zout en peper.
- Stamppot over vier borden verdelen.
- Roerbakreepjes erop scheppen en garneren met achtergehouden waterkers.

Tip: Indien waterkers niet verkrijgbaar is, vervangen door 2 zakjes tuinkers.

Strikjes met geitenkaas en tuinkruiden

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

Ingrediënten

200 g spekreepjes
400 g strikjes (of een andere soort deegwaren)
150 g verse geitenkaas (crottin)
3 soeplepels olijfolie
verse basilicum
2 takjes bieslook
peper
zout

Bereiding

Laat de spekreepjes in een braadpan met anti-kleeflaag licht bruin bakken.
Dompel de deegwaren in een grote kookpan gezouten water met enkele druppels olijfolie.
Volg de aanwijzingen op de verpakking van de deegwaren voor wat de kooktijd betreft.
Verkruimel ondertussen de kaas en meng hem met de fijngehakte tuinkruiden.
De deegwaren laten uitlekken zonder ze te laten afkoelen.
Voeg de resterende olijfolie, de verkruimelde kaas met tuinkruiden en de spekreepjes toe.
Breng op smaak met zout en peper.
Goed mengen en onmiddellijk opdienen.
U kunt naar smaak kervelsteeltjes, en salie of krulpeterselie toevoegen.

Tabouleh salad met lamskoteletjes en doperwtenguacamole

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

Ingrediënten

voor de tabouleh salad

3 eetlepels olijfolie
250 g aubergine in blokjes
300 g grove bulghur (natuurvoedingswinkel)
2 eetlepels citroensap
2 eetlepels fijngesneden munt
2 tomaten in blokjes
1 bosje lente-uitjes in dunne ringen
zout
peper
100 g zwarte olijven

voor de doperwtenguacamole

300 g gedopte (diepvries) doperwten
1 kleine ui
2 tomaten
1 vers rood pepertje
zout
25 g verse koriander
2 eetlepels limoensap

voor de lamskoteletjes

8 kleine lamskoteletjes
1 gehalveerd teentje knoflook
zout
peper
wat olijfolie
een grill of grillplaat

Bereiding

Verhit 1 eetlepel olie en bak de aubergine +- 5 minuten.

Laat ze op keukenpapier uitlekken.

Schenk in een pan zoveel kokend water over de bulghur dat die 2½ cm onder staat.

Breng de bulghur met de deksel op de pan aan de kook en kook ze in 15-20 minuten zachtjes gaar.

Laat de bulghur dan in +- 1 uur afkoelen.

Vermeng de afgekoelde bulghur met de aubergine, 2 eetlepels olie, het citroensap, de munt, tomaten, lente-uitjes, zout, peper en olijven.

Pureer alle ingrediënten.

Verhit de grill of grillplaat.

Wrijf de lamskoteletjes in met knoflook, zout, peper en olie en rooster ze onder de grill of op de grillplaat

Tabouleh salad met lamskoteletjes en doperwtenguacamole

aan beide zijden +- 4 minuten.

Tagliatelle met varkensreepjes

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

Ingrediënten

350 g tagliatelle

zout

2½ eetlepel olijfolie traditioneel

2 uien, gesnipperd

300 g varkensreepjes

1 zak panklare spinazie à 300 g

3 eetlepels pesto à la genovese

1½ dl crème fraîche

Bereiding

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

Verhit de olie in een hapjespan en fruit de ui al omscheppend in ± 5 minuten goudgeel en glazig.

Bak de vleesreepjes ± 3 minuten op een hoog vuur mee.

Schep de spinazie en de pesto erdoor en laat de spinazie al omscheppend slinken.

Roer de crème fraîche erdoor en breng op smaak met peper en zout.

Schep de afgegoten tagliatelle erdoor en serveer direct.

Serveertip: Bestrooi het gerecht met 3 el geroosterde pijnboompitten.

Wijnadvies: Giacondi Grillo Sicilia, Italië

Tagliatelle met walnotensaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

- 1 struik bleekselderij
- ½ zak tagliatelle groene en witte (à 500 g)
- 2 tenen knoflook
- 1 bakje gepelde walnoten (ca. 100 g)
- 1½ dl olijfolie
- 2 eetlepels azijn
- 1 zakje grana padano (kaas) geraspt (100 g)

Bereiding

Bleekselderij schoonmaken, stengels halveren en in reepjes snijden.

Groen bewaren.

Tagliatelle koken volgens aanwijzingen op verpakking.

Bleekselderijreepjes laatste 5 minuten meekoken met tagliatelle.

Afgieten en laten uitlekken.

Ondertussen knoflook pellen en met helft bleekselderijgroen zeer fijn malen met staafmixer of foodprocessor.

Walnoten toevoegen en ook fijnmalen.

Olie, azijn en grana padano erdoor mengen.

Zout en peper naar smaak toevoegen.

Tagliatelle met bleekselderij over 4 diepe borden verdelen.

Walnotensaus erover scheppen en bestrooien met rest bleekselderijgroen.

Tandoori chicken

Menugang	Bijgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1¼ kg kippedijen
300 g yoghurt
100 g arachide olie
100 g ui
½ dl citroensap
30 g tandoori masala
20 g garam masala
15 g geraspte gemberwortel

Bereiding

Meng in een kom alle ingrediënten en laat ze afgedekt ± 24 uur in de koelkast marineren.
Verwarm de oven voor op 225 °C.
Leg de kippedijen naast elkaar op de bakplaat en braad in het midden van de oven de kip in ± 25-30 minuten gaar en roodbruin.
Let op, dat de kruiden niet verbranden (eventueel de oven zachter zetten).
Lekker met pappadums (Indiase dunne pannenkoeken).

Tandoori murgh massaledarh

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

Ingrediënten

1½ kip (of overeenkomstige hoeveelheid kippenpoten)
6 teentjes knoflook
½ theelepel uiepoeder
2 gesnipperde sjalotten
120 ml gezeefde papaya (of mango, of pruimen)
4 groene pepers, in stukjes, zonder zaden
1,3 theelepel kurkuma (koenjit)
2 theelepels fijngemalen geroosterde fenegriekzaden
½ theelepel fijngemalen komijn
2 eetlepels fijngestampte geroosterde mosterdzaden
4 eetlepels geklopte slagroom
4 eetlepels yoghurt
2 uitgeperste citroenen
125 g roomboter
1 eetlepel stukjes gember
1 theelepel paprikapoeder
1 theelepel gemalen zwarte peper
0,3 theelepel anijs- of dillezaden
2 theelepels kaneelpoeder
4 eetlepels sap van bieslook (uitgeperst met 1 eetlepel water)
3 fijngestampte laurierbladeren (laurierpoeder kan ook)

Bereiding

Ontvel en was de kip en prik in het vlees met een scherpe mespunt.

Wrijf de kip in met zout, azijn en uitgeknepen knoflook.

Wrijf de holten van de kip in met uiepoeder.

Laat de kip een half uur staan.

Maak intussen een pasta van de sjalotjes, gezeefde papaya (mango of pruimen), pepers, kurkuma, fenegriekzaden, komijn en mosterdzaden.

Wrijf de kip hiermee in en laat deze zeker 12 uur hierin marinieren (overnacht in de koelkast).

Maak de volgende dag een saus van de slagroom, yoghurt, het citroensap en de zacht gemaakte boter.

Voeg hieraan de samen met de paprika fijngeprakte gember toe.

Rooster de kip op de barbecue of onder een grill en bewerk hem tijdens het roosteren met de yoghurtsaus.

Maak intussen een papje van bieslooksap, zwarte peper, anijs- of dillezaden, kaneel en laurierpoeder.

Wrijf de kip, zodra die gaar is (na ± 45 minuten), met het papje in en rooster hem verder.

(Laat, als u een draaispit gebruikt, dit langzaam ronddraaien; door deze bewerking komt er een korstje op het vlees met een roodachtige kleur).

Tarator (komkommersalade)

Menugang Voorgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

2 in dunne plakjes gesneden komkommers
zout
peper
2 ½ dl yoghurt
3 uitgeperste teentjes knoflook
paprikapoeder

Bereiding

Doe de plakjes komkommer in een vergiet, bestrooi ze met wat zout en laat ze ± 15 minuten staan.
Druk zoveel mogelijk vocht uit de plakjes komkommer, doe ze in een schaal en vermeng ze met ruim peper.
Roer de yoghurt in een kom dooreen met de uitgeperste knoflook en wat zout en peper.
Schenk de yoghurtsaus over de komkommersalade en bestrooi het geheel met wat paprikapoeder.
Serveer de salade onmiddellijk en schep hem aan tafel dooreen.

Taratur bi tahini

Menugang Bijgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken -	Type Saus	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

110 g tahini (= gemalen sesamzaadjespasta)

¼ l vers citroensap

¼-½ kopje water (120-240 ml)

1 theelepel zout

2 fijngesneden tenen knoflook

Bereiding

Doe de knoflook en het zout in een kom en meng er de tahinipasta en wat water door.

Voeg beetje bij beetje het citroensap met het water door de massa tot alles goed is gemengd. Het water dikt de saus aan, het citroensap verdunt de saus weer.

Dek de kom af en laat de saus in de koelkast koud worden.

U kunt deze saus bij rauwe groenten als dipsaus, bij falafels en als garnering bij lamsvlees of vis serveren.

Tarte tatin 6

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

Ingrediënten

250 g bloem
170 g witte basterdsuiker
zout
225 g boter
1 ei
1 kg appels (Franse Golden Delicious)

Bereiding

Meng de bloem in een keukenmachine met 75 g basterdsuiker, een snufje zout, 125 g boter, het ei en 1-2 eetlepels koud water tot een soepel deeg.
Laat het deeg in folie een half uur in de koelkast rusten.
Verwarm de oven voor op 200°C.
Schil de appels, halveer ze en verwijder de klokhuizen.
Snijd de rest van de boter in plakjes.
Verdeel de helft daarvan en van de rest van de suiker over de bodem van een dichte metalen taartvorm met een doorsnee van 26 cm.
Zet de appels met de bolle kant naar beneden op de suiker en verdeel er de rest van de suiker en boter over.
Zet de vorm op zacht vuur en laat de suiker in ± 8 minuten licht kleuren.
Schuif de vorm in de oven en laat de karamel in ± 15 minuten donkerder kleuren en de appels beetgaar worden.
Laat de appels uit de oven afkoelen.
Bestuif het aanrecht met bloem en rol het deeg uit tot een ronde lap van 30 cm.
Bedeck de appels met het deeg en druk het deeg aan.
Bak de tarte tatin in nog eens ± 30 minuten goudbruin en gaar.
Leg een platte schaal op de vorm en keer de taart direct op de schaal.
Lekker met half stijf geklopte slagroom of slagroom met mascarpone.

Tempura

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

Ingrediënten

2 kleine uien
1 rode paprika
1 grote wortel
150 g sperziebonen
100 g bloem
2 eieren
2 dl ijskoud water
zout
gemalen zwarte peper
3 eetlepels ketjap
2½ dl bouillon (van tablet)
2½ dl olie om te frituren

Bereiding

Pel de uien en snijd ze in plakken.
Maak de paprika, wortel en de sperziebonen schoon.
Snijd de paprika en de wortel in reepjes van ± 5 cm..
Snijd de sperziebonen in stukjes van ± 5 cm.
Dep alle groenten droog en bestrooi ze met wat bloem.
Zeef voor het beslag de bloem en splits de eieren.
Roer in een kom de bloem met het ijswater los (niet kloppen!).
Meng de bloem erdoor tot een klonterig beslag ontstaat.
Breng op smaak met peper en zout.
Roer voor de saus de ketjap door de bouillon.
Verwarm de saus in een steelpannetje.
Schenk in een frituurpan een laagje olie van ± 8 cm.
Verhit de olie tot ± 170 Celcius.
Doopt de groenten in het beslag en frituur telkens enkele stukjes groenten ± 3 minuten in de olie tot ze bruin zijn.
Laat de groenten uitlekken, breng op smaak met peper en zout.
Serveer met rijst en warme dipsaus.

Info: Tempura is de naam voor een gefrituurd vis- of groentegerecht. Japanners maken het beslag zelf, maar de kant-en-klare tempuramix van Blue Dragon is ook erg makkelijk. Bereid het beslag en haal er grote garnalen, stukken tongschar, reepjes paprika, stukken aubergine, rode uiringen en repen courgette door. Frituur de pakketjes en serveer met sojasaus als snack of als voorgerecht. In tegenstelling tot andere Japanse gerechten is tempura vrij zwaar en daarom zijn 5-7 snacks per persoon meestal genoeg.

Teppan-yaki

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

Ingrediënten

400 g kogelbiefstuk of ossehaas
1 kleine aubergine
2 uien
1 groene paprika
100 g taugé
100 g shii-take
een stukje verse gember (± 2 cm)
1 dl Japanse sojasaus (Kikkoman)
½ dl mirin (Japanse rijstwijn) of droge sherry
½ eetlepel basterdsuiker
olie
8 rauwe gamba's
versgemalen peper

Bereiding

Leg de biefstuk ± 1 uur in vriezer, zodat het vlees half bevroren is.
Snijd de aubergine in dunne plakken, leg de plakken ± 15 minuten in ruim water met zout, laat ze in een vergiet uitlekken en dep ze met keukenpapier droog.
Snijd de uien in en de paprika in dunne ringen.
Spoel de taugé af.
Schil de gember en pers die boven een kommetje met een knoflookpers uit.
Roer er de sojasaus, mirin en basterdsuiker door en verdeel dit over 4 kleine kommetjes.
Snijd de biefstuk in heel dunne plakjes.
Rangschik de groenten, biefstuk en garnalen op platte schalen.
Verhit de tafelgrill, bestrijk die met olie en bak er de groenten, biefstuk en garnalen op.
Bestrooi ze met peper en haal ze door het sausje.
Serveer er gekookte (Japanse) rijst bij.

Info: Teppan-yaki is één van de bekendste Japanse gerechten. Er zijn zelfs speciale Teppan-yaki restaurants waarbij de gasten rond een grote bakplaat (teppan) zitten, waarop de kok malse stukjes vlees, groenten, vis of garnalen roostert. Heeft u een tafelgrill, dan maakt u ook thuis heel makkelijk zelf Teppan-yaki. Eventueel kunt u de ingrediënten ook op het fornuis in een grote koekepan bakken en ze daarna direct serveren.

Thaise nasi met kalkoen

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

Ingrediënten

Bereiding

Receptkaarten: 20 21 04

Thais </recepten/zoek.jsp?cuisine=Thais>, hoofdgerecht </recepten/zoek.jsp?course=hoofdgerecht>, 4 personen </recepten/zoek.jsp?nr_of_servings=4>, rijst </recepten/zoek.jsp?dishtype=rijst>, roerbakken </recepten/zoek.jsp?cooktech=roerbakken>, gevogelte </recepten/zoek.jsp?protein_source=gevogelte>, RK 20_21_04 </recepten/zoek.jsp?source=RK 20_21_04>

Bereiden: 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: Energie 625 kCal - Eiwit 45 g - Vet 17 g - Koolhydraten 73 g

Snelcode: 264148

Met een snelcode heeft u het recept zo weer gevonden op www.ah.nl/recepten. Typ het nummer in bij de receptenzoeker en u springt in een keer naar het recept. Wel zo handig!

Toevoegen aan

Mijn Boodschappenlijst

Toevoegen aan Mijn Bewaarde recepten </servlet/flow?

action=ahws.shortlist_collected_recipes.add&id=264148&source=A>

Afdrukken <javascript:window.print();>

E-mail dit recept </rev05/requests/mail-a-friend/verstuur.jsp?id=264148&title=Thaise nasi met kalkoen&type=recipe>

Ingrediënten

300 g pandanrijst

1 doosje mix voor Thaise nasi (44 g)

3 eetlepels zonnebloemolie

2 schaaltjes kalkoenfiletreepjes (à ca. 250 g)

2 rode paprika's

200 g peultjes

1 bakje taugé (125 g)

50 g ongezouten pinda's

Materialen

wok

Bereiden

Rijst koken volgens gebruiksaanwijzing. Marinademix (uit doosje) met olie in schaal tot gladde massa

Thaise nasi met kalkoen

roeren. Kalkoen door marinade scheppen. Paprika's schoonmaken en in blokjes snijden. Peultjes schoonmaken en in ruitjes snijden. Wok zonder olie verhitten en kalkoen rondom bruinbakken. Paprika erdoor scheppen en 3 minuten meebakken. Kruidenmix (uit doosje), rijst, peultjes en taugé erdoor scheppen en nog 3 minuten meebakken. Garneren met pinda's. Lekker met kroepoek en een frisse komkommersalade.

Receptkaarten: 20 21 04

Steak tartaar met tomatensalade

Wereldkeuken </recepten/zoek.jsp?cuisine=Wereldkeuken>, hoofdgerecht </recepten/zoek.jsp?course=hoofdgerecht>, 4 personen </recepten/zoek.jsp?nr_of_servings=4>, hoofdgerecht </recepten/zoek.jsp?dishtype=hoofdgerecht>, oven </recepten/zoek.jsp?cooktech=oven>, vlees </recepten/zoek.jsp?protein_source=vlees>, RK 20_21_04 </recepten/zoek.jsp?source=RK 20_21_04>

Bereiden: 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: Energie 585 kCal - Eiwit 31 g - Vet 32 g - Koolhydraten 43 g

Snelcode: 264146

Met een snelcode heeft u het recept zo weer gevonden op www.ah.nl/recepten. Typ het nummer in bij de receptenzoeker en u springt in een keer naar het recept. Wel zo handig!

Toevoegen aan

Mijn Boodschappenlijst

Toevoegen aan Mijn Bewaarde recepten </servlet/flow?

action=ahws.shortlist_collected_recipes.add&id=264146&source=A>

Afdrukken <javascript:window.print();>

E-mail dit recept </rev05/requests/mail-a-friend/verstuur.jsp?id=264146&title=Steak tartaar met tomatensalade&type=recipe>

Ingrediënten

700 g tomaten

1 dunne prei

1 zak röstirondjes (diepvries, 600 g)

4 eetlepels olijfolie extra vierge

2 eetlepels citroensap

2 eetlepels kappertjes

25 g boter

4 steaks tartaar (schaaltje à 2 stuks)

Bereiden

Oven voorverwarmen op 225 °C. Tomaten wassen en in kleine stukjes snijden. Prei schoonmaken en in dunne ringetjes snijden. Röstirondjes in midden van oven in 20 minuten gaar en bruin bakken. Dressing kloppen van olie, citroensap, zout en peper. Tomaten, prei, kappertjes en dressing door elkaar scheppen. In koekenpan boter verhitten en tartaar 2-4 minuten aan elke kant bakken. Tartaar serveren met tomatensalade en röstirondjes.

Receptkaarten: 20 21 04

Kipschnitzel en bloemkool met kerriesaus

Hollands </recepten/zoek.jsp?cuisine=Hollands>, hoofdgerecht </recepten/zoek.jsp?course=hoofdgerecht>, 4 personen </recepten/zoek.jsp?nr_of_servings=4>, Hollands </recepten/zoek.jsp?classification=Hollands>, hoofdgerecht </recepten/zoek.jsp?dishtype=hoofdgerecht>, bakken </recepten/zoek.jsp?cooktech=bakken>, gevogelte

Thaise nasi met kalkoen

/recepten/zoek.jsp?protein_source=gevogelte, RK 20_21_04 [/recepten/zoek.jsp?source=RK 20_21_04](/recepten/zoek.jsp?source=RK20_21_04)

Bereiden: 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: Energie 620 kCal - Eiwit 28 g - Vet 24 g - Koolhydraten 73 g

Snelcode: 264144

Met een snelcode heeft u het recept zo weer gevonden op www.ah.nl/recepten. Typ het nummer in bij de receptenzoeker en u springt in een keer naar het recept. Wel zo handig!

Toevoegen aan

Mijn Boodschappenlijst

Toevoegen aan Mijn Bewaarde recepten </servlet/flow?>

action=ahws.shortlist_collected_recipes.add&id=264144&source=A

Afdrukken [<javascript:window.print\(\);>](#)

E-mail dit recept [/rev05/requests/mail-a-friend/verstuur.jsp?id=264144&title=Kipschnitzel en bloemkool met kerriesaus&type=recipe](/rev05/requests/mail-a-friend/verstuur.jsp?id=264144&title=Kipschnitzel%20en%20bloemkool%20met%20kerriesaus&type=recipe)

Ingrediënten

1 kg kruimige aardappels

1 bloemkool

50 g boter

4 kipschnitzels champignon (schaaltje à 2 stuks)

25 g bloem

1 eetlepel kerriepoeder

250 ml halfvolle melk

½ vleesbouillontablet

Bereiden

Aardappels schillen, wassen, in stukken snijden en in 20 minuten gaarkoken. Bloemkool schoonmaken, in roosjes verdelen en in 10 minuten beetgaar koken. In koekenpan helft van boter verhitten en schnitzels in 8 minuten bruinbakken. In steelpan rest van boter verhitten. Al roerend bloem en kerrie toevoegen. Melk onder voortdurend roeren er in delen bijschenken en bal die ontstaat steeds gladroeren. Bouillontablet boven saus verkruiden, doorroeren en nog 2 minuten zacht laten koken. Op smaak brengen met (zout en) peper. Aardappels, schnitzels en bloemkool over vier borden verdelen. Saus over bloemkool scheppen.

Receptkaarten: 20 21 04

Roodbaarsfilet met groenteschotel

Wereldkeuken </recepten/zoek.jsp?cuisine=Wereldkeuken>, hoofdgerecht </recepten/zoek.jsp?course=hoofdgerecht>, 4 personen /recepten/zoek.jsp?nr_of_servings=4, Koken met wijn

[/recepten/zoek.jsp?classification=Koken met wijn](/recepten/zoek.jsp?classification=Koken%20met%20wijn), hoofdgerecht </recepten/zoek.jsp?dishtype=hoofdgerecht>, oven </recepten/zoek.jsp?cooktech=oven>, vis /recepten/zoek.jsp?protein_source=vis, RK 20_21_04 [/recepten/zoek.jsp?source=RK 20_21_04](/recepten/zoek.jsp?source=RK20_21_04)

Bereiden: 20 min, wachten: 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: Energie 510 kCal - Eiwit 31 g - Vet 27 g - Koolhydraten 35 g

Snelcode: 264142

Met een snelcode heeft u het recept zo weer gevonden op www.ah.nl/recepten. Typ het nummer in bij de receptenzoeker en u springt in een keer naar het recept. Wel zo handig!

Toevoegen aan

Mijn Boodschappenlijst

Toevoegen aan Mijn Bewaarde recepten </servlet/flow?>

Thaise nasi met kalkoen

action=ahws.shortlist_collected_recipes.add&id=264142&source=A>

Afdrukken <javascript:window.print();>

E-mail dit recept </rev05/requests/mail-a-friend/verstuur.jsp?id=264142&title=Roodbaarsfilet met groenteschotel&type=recipe>

Ingrediënten

600 g ongeschilde krieltjes

2 zakken groentemix (à 400 g)

1 pakje Boursin (150 g)

100 ml droge witte wijn

50 g boter

2 schaaltes roodbaarsfilets (à ca. 225 g)

Materialen

ovenschaal inhoud ca. 2 l, ingevet

Bereiden

Oven voorverwarmen op 175 °C. Krieltjes schoonborstelen. Krieltjes en groente 6 minuten blancheren en goed laten uitlekken. Boursin met wijn losroeren. Groenten, krieltjes, roomkaasmengsel en zout en peper naar smaak in ovenschaal door elkaar scheppen. Schotel in midden van oven in 20 minuten gaar laten worden. In koekenpan boter verhitten. Vis bestrooien met zout, peper en bloem en in ca. 5 minuten bruinbakken. Serveren met groenteschotel.

Receptkaarten: 20 21 04

Gegrilde kippenbout met avocadosalade

Wereldkeuken </recepten/zoek.jsp?cuisine=Wereldkeuken>, hoofdgerecht </recepten/zoek.jsp?course=hoofdgerecht>, 4 personen </recepten/zoek.jsp?nr_of_servings=4>, hoofdgerecht </recepten/zoek.jsp?dishtype=hoofdgerecht>, magnetron </recepten/zoek.jsp?cooktech=magnetron>, gevogelte </recepten/zoek.jsp?proteïn_source=gevogelte>, RK 20_21_04 </recepten/zoek.jsp?source=RK 20_21_04>

Bereiden: 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: Energie 930 kCal - Eiwit 61 g - Vet 50 g - Koolhydraten 61 g

Snelcode: 264140

Met een snelcode heeft u het recept zo weer gevonden op www.ah.nl/recepten. Typ het nummer in bij de receptenzoeker en u springt in een keer naar het recept. Wel zo handig!

Toevoegen aan

Mijn Boodschappenlijst

Toevoegen aan Mijn Bewaarde recepten </servlet/flow?

action=ahws.shortlist_collected_recipes.add&id=264140&source=A>

Afdrukken <javascript:window.print();>

E-mail dit recept </rev05/requests/mail-a-friend/verstuur.jsp?id=264140&title=Gegrilde kippenbout met avocadosalade&type=recipe>

Ingrediënten

300 g couscous

2 vleestomaten

2 avocado's

100 g gorgonzola (kaas)

4 eetlepels citroensap

2 schaaltes gegrilde kippenbout (ca. 500 g)

4 eetlepels olijfolie

Thaise nasi met kalkoen

1 kropsla

Bereiden

Couscous 5 minuten wellen in 500 ml kokend water. Tomaten wassen. Avocado's halveren, pit verwijderen en vruchtvlies eruit scheppen. Tomaten, avocado en gorgonzola in blokjes snijden en door elkaar scheppen. Op smaak brengen met helft van citroensap, zout en peper. In magnetron kippenbouten volgens gebruiksaanwijzing verwarmen. In wok 2 eetlepels olie en couscous enkele minuten al roerend verwarmen. Sla wassen en in stukken scheuren. Dressing kloppen van rest van citroensap, rest van olie, zout en peper en mengen met sla. Sla over vier borden (aan zijkant) verdelen. Kip en couscous ernaast scheppen.

Receptkaarten: 20 21 04

Groentesticks met gebakken aardappels

Wereldkeuken </recepten/zoek.jsp?cuisine=Wereldkeuken>, hoofdgerecht </recepten/zoek.jsp?course=hoofdgerecht>, 4 personen </recepten/zoek.jsp?nr_of_servings=4>, Snel </recepten/zoek.jsp?classification=Snel>, hoofdgerecht </recepten/zoek.jsp?dishtype=hoofdgerecht>, bakken </recepten/zoek.jsp?cooktech=bakken>, vegetarisch </recepten/zoek.jsp?protein_source=vegetarisch>, RK 20_21_04 </recepten/zoek.jsp?source=RK 20_21_04>

Bereiden: 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: Energie 615 kCal - Eiwit 22 g - Vet 37 g - Koolhydraten 49 g

Snelcode: 264138

Met een snelcode heeft u het recept zo weer gevonden op www.ah.nl/recepten. Typ het nummer in bij de receptenzoeker en u springt in een keer naar het recept. Wel zo handig!

Toevoegen aan

Mijn Boodschappenlijst

Toevoegen aan Mijn Bewaarde recepten </servlet/flow?

action=ahws.shortlist_collected_recipes.add&id=264138&source=A>

Afdrukken <javascript:window.print();>

E-mail dit recept </rev05/requests/mail-a-friend/verstuur.jsp?id=264138&title=Groentesticks met gebakken aardappels&type=recipe>

Ingrediënten

1 duopak aardappelschijfjes (700 g)

5 eetlepels olijfolie

2 schaaltjes groentesticks (à 180 g)

1 pot Griekse knoflookolijven met kruiden en knoflook , pitloos

150 g feta (kaas)

4 tomaten

1 zakje gemengde sla (200 g)

6 eetlepels yoghurt dressing (fles à 450 ml)

Bereiden

In koekenpan 3 eetlepels olie verhitten en aardappelschijfjes in 10 minuten bruinbakken. In andere koekenpan rest van olie verhitten en groentesticks volgens gebruiksaanwijzing bakken. Intussen olijven laten uitlekken en kaas verkruimelen. Tomaten schoonmaken en in partjes snijden. Sla en tomaten mengen met dressing. Olijven en feta door aardappels scheppen en nog even doorwarmen. Op smaak brengen met zout en peper. Gebakken aardappels serveren met groentesticks en sla.

Receptkaarten: 20 21 04

Pizza ansjovis

Thaise nasi met kalkoen

Italiaans </recepten/zoek.jsp?cuisine=Italiaans>, hoofdgerecht </recepten/zoek.jsp?course=hoofdgerecht>, 4 personen </recepten/zoek.jsp?nr_of_servings=4>, hartige taarten </recepten/zoek.jsp?dishtype=hartige taarten>, oven </recepten/zoek.jsp?cooktech=oven>, vis </recepten/zoek.jsp?protein_source=vis>, RK 20_21_04 </recepten/zoek.jsp?source=RK 20_21_04>
Bereiden: 15 min, wachten: 10 minuten
Bevat per eenpersoonsportie: Energie 995 kCal - Eiwit 39 g - Vet 35 g - Koolhydraten 130 g
Snelcode: 264136

Met een snelcode heeft u het recept zo weer gevonden op www.ah.nl/recepten. Typ het nummer in bij de receptenzoeker en u springt in een keer naar het recept. Wel zo handig!

Toevoegen aan

Mijn Boodschappenlijst

Toevoegen aan Mijn Bewaarde recepten </servlet/flow?action=ahws.shortlist_collected_recipes.add&id=264136&source=A>

Afdrukken <javascript:window.print();>

E-mail dit recept </rev05/requests/mail-a-friend/verstuur.jsp?id=264136&title=Pizzaansjovis&type=recipe>

Ingrediënten

2 uien

50 g olijven met piment (potje à 240 g)

2 dozen Toscaans pizzapakket (world wide pizza, à 560 g)

1 blikje ansjovisfilets (48 g)

2 zakjes gemalen pittige kaas (à 150 g)

2 komkommers

4 eetlepels witte wijnazijn

2 eetlepels olijfolie

Bereiden

Oven voorverwarmen op 225 °C. Uien pellen en in ringen snijden. Olijven in plakjes snijden. Saus (uit dozen) over bolle kant van pizzabodems verdelen. Beleggen met uiringen, ansjovis en olijven.

Bestrooien met kaas. Pizza's op 2 roosters in midden van oven in 8-10 minuten bakken. Komkommers schillen, in blokjes snijden. Dressing kloppen van azijn, olie, zout en peper. Komkommer mengen met dressing. Pizza's serveren met komkommersalade.

Receptkaarten: 20 21 04

Nectarines met hammousse

Wereldkeuken </recepten/zoek.jsp?cuisine=Wereldkeuken>, voorgerecht </recepten/zoek.jsp?course=voorgerecht>, 4 personen </recepten/zoek.jsp?nr_of_servings=4>, Feestelijk </recepten/zoek.jsp?classification=Feestelijk>, Snel </recepten/zoek.jsp?classification=Snel>, vlees </recepten/zoek.jsp?protein_source=vlees>, RK 20_21_04 </recepten/zoek.jsp?source=RK 20_21_04>
Bereiden: 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: Energie 190 kCal - Eiwit 8 g - Vet 12 g - Koolhydraten 11 g

Snelcode: 264134

Met een snelcode heeft u het recept zo weer gevonden op www.ah.nl/recepten. Typ het nummer in bij de receptenzoeker en u springt in een keer naar het recept. Wel zo handig!

Toevoegen aan

Mijn Boodschappenlijst

Toevoegen aan Mijn Bewaarde recepten </servlet/flow?>

Thaise nasi met kalkoen

[action=ahws.shortlist_collected_recipes.add&id=264134&source=A>](#)

Afdrukken <javascript:window.print();>

E-mail dit recept </rev05/requests/mail-a-friend/verstuur.jsp?id=264134&title=Nectarines met hammousse&type=recipe>

Ingrediënten

4 rijpe nectarines

125 g achterham, in plakjes

½ zakje hazelnoten (à 65 g)

50 ml finesse voor verrijken (potje à 250 ml)

1 eetlepel mayonaise

½ zakje verse peterselie (zakje à 30 g)

Materialen

keukenmachine

Bereiden

Nectarines halveren en pitten verwijderen. Van ham 1 plakje in fijne reepjes snijden. Van hazelnoten 8 bewaren voor garnering. Rest van noten in keukenmachine fijnmalen. Rest van ham, finesse, mayonaise en peterselie toevoegen en pureren. Pittig op smaak brengen met zout en peper. Nectarines vullen met flinke toef hammousse. Over vier borden verdelen en garneren met reepjes ham en achtergehouden hazelnoten.

Receptkaarten: 22 23 04

Vleesrolletjes met bieslookroomkaas

Wereldkeuken </recepten/zoek.jsp?cuisine=Wereldkeuken>, voorgerecht </recepten/zoek.jsp?

course=voorgerecht>, 4 personen </recepten/zoek.jsp?nr_of_servings=4>, Snel

</recepten/zoek.jsp?classification=Snel>, vlees </recepten/zoek.jsp?proteïn_source=vlees>, RK

22_23_04 </recepten/zoek.jsp?source=RK_22_23_04>

Bereiden: 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: Energie 160 kCal - Eiwit 15 g - Vet 9 g - Koolhydraten 5 g

Snelcode: 266688

Met een snelcode heeft u het recept zo weer gevonden op www.ah.nl/recepten. Typ het nummer in bij de receptenzoeker en u springt in een keer naar het recept. Wel zo handig!

Toevoegen aan

Mijn Boodschappenlijst

Toevoegen aan Mijn Bewaarde recepten </servlet/flow?

action=ahws.shortlist_collected_recipes.add&id=266688&source=A>

Afdrukken <javascript:window.print();>

E-mail dit recept </rev05/requests/mail-a-friend/verstuur.jsp?id=266688&title=Vleesrolletjes met bieslookroomkaas&type=recipe>

Ingrediënten

2 bospeentjes

4 zongedroogde tomaten in olie

4 plakken slagtersachterham

4 plakken gebraden kipfilet

4 plakken rookvlees

1 kuipje zuivelspread bieslook light (150 g)

½ zakje rucolasla (à 30 g)

Bereiden

Thaise nasi met kalkoen

Wortel schoonmaken en in flinterdunne reepjes snijden. Tomaten laten uitlekken en in reepjes snijden. Vleeswaren uitspreiden en besmeren met zuivelspread. Wortelreepjes op achterham leggen (mogen wat uitsteken) en oprollen. Tomaatreepjes op kipfilet leggen en oprollen. Helft van rucola over rookvleesplakken verdelen en oprollen. Rest van rucola over vier bordjes verdelen en rolletjes erop leggen.

Receptkaarten: 22 23 04

Lauwwarme ratatouillesalade

Frans </recepten/zoek.jsp?cuisine=Frans>, hoofdgerecht </recepten/zoek.jsp?course=hoofdgerecht>, 4 personen </recepten/zoek.jsp?nr_of_servings=4>, salades </recepten/zoek.jsp?dishtype=salades>, slank </recepten/zoek.jsp?slim=1>, oven </recepten/zoek.jsp?cooktech=oven>, vegetarisch </recepten/zoek.jsp?protein_source=vegetarisch>, RK 22_23_04 </recepten/zoek.jsp?source=RK 22_23_04>

Bereiden: 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: Energie 505 kCal - Eiwit 18 g - Vet 27 g - Koolhydraten 48 g

Snelcode: 266686

Met een snelcode heeft u het recept zo weer gevonden op www.ah.nl/recepten. Typ het nummer in bij de receptenzoeker en u springt in een keer naar het recept. Wel zo handig!

Toevoegen aan

Mijn Boodschappenlijst

Toevoegen aan Mijn Bewaarde recepten </servlet/flow?

action=ahws.shortlist_collected_recipes.add&id=266686&source=A>

Afdrukken <javascript:window.print();>

E-mail dit recept </rev05/requests/mail-a-friend/verstuur.jsp?id=266686&title=Lauwwarme ratatouillesalade&type=recipe>

Online bestellen <http://webwinkel.ah.nl/process?

action=albert_noscript.recipe.showRecipe&recipeId=266686>

Ingrediënten

2 uien

1 aubergine

2 courgettes

2 rode paprika's

6 eetlepels olijfolie met knoflookaroma en chilipeper (fles à 250 ml)

2 maal 125 g zachte geitenkaas

2 eetlepels balsamicoazijn

1 ciabatta (afbakbrood)

Bereiden

Oven voorverwarmen op 250 °C. Uien, aubergine, courgettes en paprika's schoonmaken en in blokjes snijden. Groenten mengen met 2 eetlepels olijfolie en op ingevette bakplaat leggen. Bakplaat in oven schuiven en groenten in ca. 15 minuten roosteren. Regelmatig omscheppen. Geitenkaas verkruiden. Groenten uit oven nemen en oven terugschakelen naar 225 °C. Groenten iets laten afkoelen en besprenkelen met azijn en rest van olie. In hete oven brood bakken volgens gebruiksaanwijzing. Kaas over groenten verdelen. Salade serveren met brood.

Receptkaarten: 22 23 04

Kabeljauwspiesen met cocktailsaus

Thaise nasi met kalkoen

Wereldkeuken </recepten/zoek.jsp?cuisine=Wereldkeuken>, hoofdgerecht </recepten/zoek.jsp?course=hoofdgerecht>, 4 personen </recepten/zoek.jsp?nr_of_servings=4>, Barbecue </recepten/zoek.jsp?classification=Barbecue>, hoofdgerecht </recepten/zoek.jsp?dishtype=hoofdgerecht>, grillen </recepten/zoek.jsp?cooktech=grillen>, vis </recepten/zoek.jsp?protein_source=vis>, RK 22_23_04 </recepten/zoek.jsp?source=RK 22_23_04>

Bereiden: 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: Energie 525 kCal - Eiwit 31 g - Vet 23 g - Koolhydraten 48 g

Snelcode: 266684

Met een snelcode heeft u het recept zo weer gevonden op www.ah.nl/recepten. Typ het nummer in bij de receptenzoeker en u springt in een keer naar het recept. Wel zo handig!

Toevoegen aan

Mijn Boodschappenlijst

Toevoegen aan Mijn Bewaarde recepten </servlet/flow?

action=ahws.shortlist_collected_recipes.add&id=266684&source=A>

Afdrukken <javascript:window.print();>

E-mail dit recept </rev05/requests/mail-a-friend/verstuur.jsp?id=266684&title=Kabeljauwspiesen met cocktailsaus&type=recipe>

Ingrediënten

4 eetlepels citroensap

4 eetlepels olijfolie

1 grote ui

500 g broccoli

1 bakje cherrytomaten (250 g)

2 schaaltjes kabeljauwfilet (à ca. 225 g)

½ potje cocktailsaus (à 300 ml)

1 stokbrood

Materialen

8 barbecuespiesen of 20 satéprikkers

Bereiden

Marinade roeren van citroensap, olijfolie en zout en peper naar smaak. Ui pellen en in stukken snijden. Broccoli schoonmaken en in roosjes verdelen. Tomaatjes wassen. Vis in blokjes snijden. Vis en groenten om en om aan spiesen of satéprikkers steken. Spiesen bestrijken met marinade. Spiesen in grillpan of op barbecue in 6 minuten roosteren. Serveren met cocktailsaus en stokbrood.

Receptkaarten: 22 23 04

Lycheesalade

Wereldkeuken </recepten/zoek.jsp?cuisine=Wereldkeuken>, nagerecht </recepten/zoek.jsp?course=nagerecht>, 4 personen </recepten/zoek.jsp?nr_of_servings=4>, Snel </recepten/zoek.jsp?classification=Snel>, Koken met wijn </recepten/zoek.jsp?classification=Koken met wijn>, salades </recepten/zoek.jsp?dishtype=salades>, vegetarisch </recepten/zoek.jsp?protein_source=vegetarisch>, RK 22_23_04 </recepten/zoek.jsp?source=RK 22_23_04>

Bereiden: 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: Energie 100 kCal - Eiwit 0 g - Vet 0 g - Koolhydraten 16 g

Snelcode: 266682

Met een snelcode heeft u het recept zo weer gevonden op www.ah.nl/recepten. Typ het nummer in bij de receptenzoeker en u springt in een keer naar het recept. Wel zo handig!

Toevoegen aan

Thaise nasi met kalkoen

Mijn Boodschappenlijst

Toevoegen aan Mijn Bewaarde recepten </servlet/flow? action=ahws.shortlist_collected_recipes.add&id=266682&source=A>

Afdrukken <javascript:window.print();>

E-mail dit recept </rev05/requests/mail-a-friend/verstuur.jsp?id=266682&title=Lycheesalade&type=recipe>

Ingrediënten

1 blik lychees op siroop (565 g)

250 g aardbeien

200 ml mousserende witte wijn

enkele verse muntblaadjes (zakje à 15 g)

Bereiden

Lychees laten uitlekken, siroop opvangen. Aardbeien schoonmaken en halveren. Fruit mengen en over wijnglazen verdelen. Over elk glas 1 eetlepel opgevangen siroop sprenkelen. Mousserende wijn over fruit schenken. Garneren met blaadje munt.

Receptkaarten: 22 23 04

Romige aardappelgehaktschotel

Wereldkeuken </recepten/zoek.jsp?cuisine=Wereldkeuken>, hoofdgerecht </recepten/zoek.jsp? course=hoofdgerecht>, 4 personen </recepten/zoek.jsp?nr_of_servings=4>, hoofdgerecht </recepten/zoek.jsp?dishtype=hoofdgerecht>, oven </recepten/zoek.jsp?cooktech=oven>, vlees </recepten/zoek.jsp?protein_source=vlees>, RK 22_23_04 </recepten/zoek.jsp?source=RK 22_23_04>

Bereiden: 15 min, wachten: 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: Energie 805 kCal - Eiwit 39 g - Vet 55 g - Koolhydraten 38 g

Snelcode: 266680

Met een snelcode heeft u het recept zo weer gevonden op www.ah.nl/recepten. Typ het nummer in bij de receptenzoeker en u springt in een keer naar het recept. Wel zo handig!

Toevoegen aan

Mijn Boodschappenlijst

Toevoegen aan Mijn Bewaarde recepten </servlet/flow? action=ahws.shortlist_collected_recipes.add&id=266680&source=A>

Afdrukken <javascript:window.print();>

E-mail dit recept </rev05/requests/mail-a-friend/verstuur.jsp?id=266680&title=Romige aardappelgehaktschotel&type=recipe>

Online bestellen <http://webwinkel.ah.nl/process?action=albert_noscript.recipe.showRecipe&recipeId=266680>

Ingrediënten

1 schaal half-om-halfgehakt (500 g)

3 eetlepels boter

4 tomaten

2 zakken gesneden prei (à 300 g)

1 duopak aardappelschijfjes (700 g)

1 pakje koksroom (200 ml)

1 zakje gemalen belegen kaas (150 g)

Materialen

ovenschaal

Bereiden

Thaise nasi met kalkoen

Oven voorverwarmen op 200 °C. In braadpan boter verhitten en gehakt met zout en peper in 2 minuten rul bakken. Tomaten schoonmaken en in stukjes snijden. Gehakt in ovenschaal leggen. In achtergebleven bakvet prei 2 minuten bakken. Aardappel, prei en tomaten over gehakt verdelen. Koksroom roeren met zout en peper en over schotel schenken. Schotel bestrooien met kaas en in midden van oven in ca. 20 minuten gaar en goudbruin laten worden.

Receptkaarten: 22 23 04

Spaghetti met gemarineerde artisjokhart

Italiaans </recepten/zoek.jsp?cuisine=Italiaans>, hoofdgerecht </recepten/zoek.jsp?course=hoofdgerecht>, 4 personen </recepten/zoek.jsp?nr_of_servings=4>, pasta </recepten/zoek.jsp?dishtype=pasta>, bakken </recepten/zoek.jsp?cooktech=bakken>, vis </recepten/zoek.jsp?protein_source=vis>, RK 22_23_04 </recepten/zoek.jsp?source=RK 22_23_04>

Bereiden: 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: Energie 535 kCal - Eiwit 16 g - Vet 27 g - Koolhydraten 56 g

Snelcode: 266678

Met een snelcode heeft u het recept zo weer gevonden op www.ah.nl/recepten. Typ het nummer in bij de receptenzoeker en u springt in een keer naar het recept. Wel zo handig!

Toevoegen aan

Mijn Boodschappenlijst

Toevoegen aan Mijn Bewaarde recepten </servlet/flow?

action=ahws.shortlist_collected_recipes.add&id=266678&source=A>

Afdrukken <javascript:window.print();>

E-mail dit recept </rev05/requests/mail-a-friend/verstuur.jsp?id=266678&title=Spaghetti met gemarineerde artisjokhart&type=recipe>

Online bestellen <<http://webwinkel.ah.nl/process?>

action=albert_noscript.recipe.showRecipe&recipeId=266678>

Ingrediënten

300 g spaghetti

10 zwarte olijven zonder pit

4 eetlepels olijfolie

1 teentje knoflook

1 blikje ansjovisfilets (48 g)

2 potten gemarineerde artisjokharten (carciofi, à 190 g)

50 g oude kaas (stuk)

1 zakje rucolasla (30 g)

Bereiden

Spaghetti koken volgens gebruiksaanwijzing. Olijven in plakjes snijden. In braadpan olie verwarmen, knoflook erboven uitpersen en 1 minuut fruiten. Ansjovis laten uitlekken, toevoegen en al roerende in olie smelten. Artisjokken met marinade toevoegen en meewarmen. Olijven erdoor scheppen. Kaas met kaasschaaf in flinterdunne plakken schaven. Spaghetti afgieten. Artisjokkensaus door spaghetti scheppen. Spaghetti over vier borden verdelen. Rucola en kaas erover strooien. Lekker met tomatensalade en balsamicodressing.

Receptkaarten: 22 23 04

Roodbaars met komkommersalade

Wereldkeuken </recepten/zoek.jsp?cuisine=Wereldkeuken>, hoofdgerecht </recepten/zoek.jsp?

Thaise nasi met kalkoen

course=hoofdgerecht>, 4 personen </recepten/zoek.jsp?nr_of_servings=4>, rijst </recepten/zoek.jsp?dishtype=rijst>, bakken </recepten/zoek.jsp?cooktech=bakken>, vis </recepten/zoek.jsp?protein_source=vis>, RK 22_23_04 </recepten/zoek.jsp?source=RK 22_23_04>
Bereiden: 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: Energie 525 kCal - Eiwit 33 g - Vet 10 g - Koolhydraten 75 g
Snelcode: 266676

Met een snelcode heeft u het recept zo weer gevonden op www.ah.nl/recepten. Typ het nummer in bij de receptenzoeker en u springt in een keer naar het recept. Wel zo handig!

Toevoegen aan

Mijn Boodschappenlijst

Toevoegen aan Mijn Bewaarde recepten </servlet/flow?

action=ahws.shortlist_collected_recipes.add&id=266676&source=A>

Afdrukken <javascript:window.print();>

E-mail dit recept </rev05/requests/mail-a-friend/verstuur.jsp?id=266676&title=Roodbaars met komkommersalade&type=recipe>

Online bestellen <http://webwinkel.ah.nl/process?

action=albert_noscript.recipe.showRecipe&recipeId=266676>

Ingrediënten

2 schaaltes roodbaarsfilet (à ca. 225 g)

5 eetlepels zoete ketjap

1 pak gele rijst met saffraan (325 g)

2 komkommers

1 rode peper

3 bosuitjes

2 eetlepels citroensap

2 eetlepels zonnebloemolie

Bereiden

Roodbaars in 4 stukken verdelen en 1 eetlepel ketjap erover sprenkelen. Afdgedekt 10 minuten laten staan. Rijst koken volgens gebruiksaanwijzing. Komkommers schillen en in lengte halveren. Zaadlijsten verwijderen, en komkommers in stukken snijden. Peper opensnijden, zaadjes verwijderen en peper in reepjes snijden. Bosui in ringetjes snijden. Dressing roeren van rest van ketjap en citroensap. Peper, bosui en dressing door komkommer scheppen. Op smaak brengen met zout en peper. In koekenpan of grillpan olie verhitten. Roodbaars laten uitlekken, bestrooien met zout, peper en 1 eetlepel bloem en aan beide zijden in ca. 6 minuten gaarbakken. Rijst serveren met gebakken vis en komkommersalade.

Receptkaarten: 22 23 04

Rijsttoast met paprikamousse

Fusion </recepten/zoek.jsp?cuisine=Fusion>, voorgerecht </recepten/zoek.jsp?course=voorgerecht>, 4 personen </recepten/zoek.jsp?nr_of_servings=4>, Snel </recepten/zoek.jsp?classification=Snel>, Pittig </recepten/zoek.jsp?classification=Pittig>, vegetarisch </recepten/zoek.jsp?protein_source=vegetarisch>, RK 22_23_04 </recepten/zoek.jsp?source=RK 22_23_04>

Bereiden: 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: Energie 300 kCal - Eiwit 6 g - Vet 26 g - Koolhydraten 5 g
Snelcode: 266674

Met een snelcode heeft u het recept zo weer gevonden op www.ah.nl/recepten. Typ het nummer in bij de receptenzoeker en u springt in een keer naar het recept. Wel zo handig!

Toevoegen aan

Thaise nasi met kalkoen

Mijn Boodschappenlijst

Toevoegen aan Mijn Bewaarde recepten </servlet/flow? action=ahws.shortlist_collected_recipes.add&id=266674&source=A>

Afdrukken <javascript:window.print();>

E-mail dit recept </rev05/requests/mail-a-friend/verstuur.jsp?id=266674&title=Rijsttoast met paprikamousse&type=recipe>

Ingrediënten

2 zakjes amandelschaafsel

½ pot geroosterde paprika's (à 465 g)

½ eetlepel sambal

1 zakje verse peterselie (30 g)

mespunt kaneelpoeder

4 eetlepels olijfolie

1 pak rijsttoast lente-ui (65 g)

Materialen

staafmixer of keukenmachine

Bereiden

Amandelschaafsel in droge koekenpan kort roosteren. Paprika's laten uitlekken en in stukken snijden. In keukenmachine of met staafmixer paprika malen met amandelschaafsel, sambal, helft van peterselie, kaneel en olie. Toast besmeren met paprikamengsel en op grote schaal leggen. Garneren met rest van peterselie. Direct serveren. Ook lekker als borrelhapje.

Receptkaarten: 22 23 04

Pittige roerbakmie met kokosmelk

Oosters </recepten/zoek.jsp?cuisine=Oosters>, hoofdgerecht </recepten/zoek.jsp? course=hoofdgerecht>, 4 personen </recepten/zoek.jsp?nr_of_servings=4>, Pittig </recepten/zoek.jsp?classification=Pittig>, hoofdgerecht </recepten/zoek.jsp?dishtype=hoofdgerecht>, roerbakken </recepten/zoek.jsp?cooktech=roerbakken>, vegetarisch </recepten/zoek.jsp? protein_source=vegetarisch>, RK 22_23_04 </recepten/zoek.jsp?source=RK 22_23_04>

Bereiden: 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: Energie 575 kCal - Eiwit 27 g - Vet 21 g - Koolhydraten 71 g

Snelcode: 266672

Met een snelcode heeft u het recept zo weer gevonden op www.ah.nl/recepten. Typ het nummer in bij de receptenzoeker en u springt in een keer naar het recept. Wel zo handig!

Toevoegen aan

Mijn Boodschappenlijst

Toevoegen aan Mijn Bewaarde recepten </servlet/flow? action=ahws.shortlist_collected_recipes.add&id=266672&source=A>

Afdrukken <javascript:window.print();>

E-mail dit recept </rev05/requests/mail-a-friend/verstuur.jsp?id=266672&title=Pittige roerbakmie met kokosmelk&type=recipe>

Ingrediënten

300 g peultjes

1 rode peper

250 g mie

3 eetlepels zonnebloemolie

1 schaalje Tivall roerbakstukjes (175 g)

Thaise nasi met kalkoen

1 zak Thaise roerbakgroentemix (400 g)

2 eetlepels limoensap

200 ml kokosmelk

Materialen

wok

Bereiden

Peultjes schoonmaken, in 3 minuten beetgaar koken en afgieten. Peper opensnijden, zaadjes verwijderen en peper in reepjes snijden. Mie koken volgens gebruiksaanwijzing en laten uitlekken. In wok olie verhitten. Peper 1 minuut bakken. Roerbakstukjes toevoegen en 2 minuten meebakken. Roerbakmix bij roerbakstukjes doen en 3 minuten meebakken. Limoensap en kokosmelk door groentemengsel scheppen en aan de kook brengen. Mie en peultjes door groentemengsel scheppen en al omscheppend door en door warm laten worden.

Receptkaarten: 22 23 04

Aardappelsalade met mosterdressing

Wereldkeuken </recepten/zoek.jsp?cuisine=Wereldkeuken>, hoofdgerecht </recepten/zoek.jsp?course=hoofdgerecht>, 4 personen </recepten/zoek.jsp?nr_of_servings=4>, salades </recepten/zoek.jsp?dishtype=salades>, slank </recepten/zoek.jsp?slim=1>, koken </recepten/zoek.jsp?cooktech=koken>, vlees </recepten/zoek.jsp?protein_source=vlees>, RK 22_23_04 </recepten/zoek.jsp?source=RK 22_23_04>

Bereiden: 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: Energie 500 kCal - Eiwit 29 g - Vet 27 g - Koolhydraten 36 g

Snelcode: 266670

Met een snelcode heeft u het recept zo weer gevonden op www.ah.nl/recepten. Typ het nummer in bij de receptenzoeker en u springt in een keer naar het recept. Wel zo handig!

Toevoegen aan

Mijn Boodschappenlijst

Toevoegen aan Mijn Bewaarde recepten </servlet/flow?action=ahws.shortlist_collected_recipes.add&id=266670&source=A>

Afdrukken <javascript:window.print();>

E-mail dit recept </rev05/requests/mail-a-friend/verstuur.jsp?id=266670&title=Aardappelsalade met mosterdressing&type=recipe>

Ingrediënten

1 duopak krieltjes (700 g)

1 ui

3 stengels bleekselderij

1 groene paprika

4 tomaten

1 dikke plak gruyère (kaas, bedieningsafdeling, 200 g)

1 duopakje hamreepjes (ca. 200 g)

8 eetlepels mosterddressing (vinaigrette de dijon, fles à 500 ml)

Bereiden

Aardappels in 5 minuten gaarkoken, afgieten en laten afkoelen. Ui, bleekselderij, paprika en tomaten schoonmaken en in stukjes snijden. Kaas in blokjes snijden. Aardappels, ui, paprika, kaas, tomaten, ham en dressing door elkaar scheppen. Salade minimaal 15 minuten afgedekt gekoeld laten intrekken.

Receptkaarten: 22 23 04

Thaise nasi met kalkoen

Courgettesoep met tomatenbruschetta

Italiaans </recepten/zoek.jsp?cuisine=Italiaans>, hoofdgerecht </recepten/zoek.jsp?course=hoofdgerecht>, 4 personen </recepten/zoek.jsp?nr_of_servings=4>, Maaltijdsoepen </recepten/zoek.jsp?classification=Maaltijdsoepen>, soepen </recepten/zoek.jsp?dishtype=soepen>, slank </recepten/zoek.jsp?slim=1>, koken </recepten/zoek.jsp?cooktech=koken>, vis </recepten/zoek.jsp?protein_source=vis>, RK 22_23_04 </recepten/zoek.jsp?source=RK 22_23_04>

Bereiden: 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: Energie 480 kCal - Eiwit 25 g - Vet 22 g - Koolhydraten 46 g

Snelcode: 266668

Met een snelcode heeft u het recept zo weer gevonden op www.ah.nl/recepten. Typ het nummer in bij de receptenzoeker en u springt in een keer naar het recept. Wel zo handig!

Toevoegen aan

Mijn Boodschappenlijst

Toevoegen aan Mijn Bewaarde recepten </servlet/flow?

action=ahws.shortlist_collected_recipes.add&id=266668&source=A>

Afdrukken <javascript:window.print();>

E-mail dit recept </rev05/requests/mail-a-friend/verstuur.jsp?id=266668&title=Courgettesoep met tomatenbruschetta&type=recipe>

Ingrediënten

4 courgettes

6 eetlepels olijfolie

500 ml visbouillon (van tablet)

4 romatomen (bak à 750 g)

8 sneetjes bruinbrood

4 eetlepels mix voor bruschetta al pomodore (potje à 58 g)

1 bakje gerookte zalmsnippers (ca. 200 g)

Materialen

staafmixer

Bereiden

Courgettes schoonmaken en in kleine blokjes snijden. In braadpan 2 eetlepels olie verhitten en courgettes 10 minuten afgedekt smoren. Visbouillon toevoegen en aan de kook brengen. Soep met staafmixer pureren. Tomaten schoonmaken, in stukjes snijden en bestrooien met zout en peper naar smaak. Brood roosteren. Bruschettamix in 8 eetlepels heet water laten wellen, daarna mengen met rest van olie. Bruschettamix op geroosterd brood smeren en helft van tomaat erop leggen. Soep in vier soepborden scheppen en zalm en rest van tomaat erover verdelen. Soep serveren met tomatenbruschetta.

Receptkaarten: 22 23 04

Zoetzure hawaïkip met perzik

Wereldkeuken </recepten/zoek.jsp?cuisine=Wereldkeuken>, hoofdgerecht </recepten/zoek.jsp?course=hoofdgerecht>, 4 personen </recepten/zoek.jsp?nr_of_servings=4>, hoofdgerecht </recepten/zoek.jsp?dishtype=hoofdgerecht>, bakken </recepten/zoek.jsp?cooktech=bakken>, gevogelte </recepten/zoek.jsp?protein_source=gevogelte>, RK 22_23_04 </recepten/zoek.jsp?source=RK 22_23_04>

Bereiden: 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: Energie 575 kCal - Eiwit 32 g - Vet 15 g - Koolhydraten 91 g

Thaise nasi met kalkoen

Snelcode: 266666

Met een snelcode heeft u het recept zo weer gevonden op www.ah.nl/recepten. Typ het nummer in bij de receptenzoeker en u springt in een keer naar het recept. Wel zo handig!

Toevoegen aan

Mijn Boodschappenlijst

Toevoegen aan Mijn Bewaarde recepten </servlet/flow?

action=ahws.shortlist_collected_recipes.add&id=266666&source=A>

Afdrukken <javascript:window.print();>

E-mail dit recept </rev05/requests/mail-a-friend/verstuur.jsp?id=266666&title=Zoetzure hawaïkip met perzik&type=recipe>

Ingrediënten

300 g couscous

2 rode paprika's

3 eetlepels zonnebloemolie

1 schaal kipblokjes (ca. 400 g)

1 doosje mix voor kip hawaïsaus (80 g)

1 pak tuinerwten (diepvries, 450 g)

4 perziken

Bereiden

Couscous bereiden volgens gebruiksaanwijzing. Paprika's schoonmaken en in blokjes snijden. In braadpan olie verhitten en kipblokjes 4 minuten bakken. Paprika toevoegen en 1 minuut meebakken.

Hawaïmix en 500 ml water toevoegen en al roerend aan de kook brengen. Tuinerwten toevoegen.

Geheel 2 minuten zachtjes koken. Perziken schillen, halveren, pit verwijderen en in blokjes snijden.

Perziken toevoegen aan saus en 1 minuut meewarmen. Couscous serveren met zoetzure kip.

Tikka-kipspitjes

Menugang Hapje	Soort Kip	Snel	Nee
Keuken -	Type -	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

± 12 tikka-gemarineerde kipspitjes
1 bakje Griekse yoghurt
1 eetlepel limoensap
2 zomeruitjes met groen
8 pittabroodjes (rond of ovaalvormig)
2 teentjes knoflook
olie
2 eetlepels gedroogd koriandergroen
3 eetlepels sesamzaadjes

voor de raita

½ komkommer
3 eetlepels verse munt
1 bakje Griekse yoghurt

Bereiding

Zet de tikka-kipspitjes in een beker.

Roer een marinade van de yoghurt, het limoensap en de in ringen gesneden uitjes en schenk dit bij de kip in de beker.

Zet de kipspitjes 1 uur koel weg.

Steek de barbecuekooltjes aan en laat ze witheet worden.

Neem de kipspitjes uit de yoghurtmarinade, leg ze op het rooster en rooster ze onder keren 10 minuten.

Bestrijk de pittabroodjes aan één kant met knoflookpuree, besprenkel ze met wat olie en bestrooi ze met koriandergroen en sesamzaadjes.

Leg de broodjes met de onderkant op het rooster en rooster ze 3 minuten.

Keer ze dan en rooster de bovenkanten nog 2 minuten (ze mogen een beetje geblakerd zijn).

Rasp voor de raita de komkommer grof, laat dit in een zeef kort uitlekken en vermeng het met de versgeknipte muntblaadjes en het tweede bakje yoghurt.

Info: (Indiaas gekruide blokjes kipfilet aan spitjes die u gemarineerd en wel bij de Keurslager vindt. Extra lekker met raita (komkommer-muntyoghurt) en geroosterde gekruide pittabroodjes).

Toast kannibaal

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

Ingrediënten

4 sneetjes wit casinobrood of 8 sneetjes stokbrood

2 eetlepels mayonaise

100 g filet américain

1 fijngehakte sjalot

2 fijngehakte zoetzure augurkjes

1 eetlepel fijngehakte kappertjes

grofgemalen zwarte peper

Bereiding

Rooster het brood lichtbruin, besmeer het dun met mayonaise en snijd elk sneetje in 4 driehoekjes.

Meng de filet américain met de sjalot, augurk en kappertjes, verdeel dit mengsel over de driehoekjes en maal er peper boven.

Tomaten-lintmacaroni met twee sauzen

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

Ingrediënten

voor het deeg

250 g (ongebleekte) bloem
zout
3 eieren nummer 2
1 theelepel olijfolie
1 eetlepel tomatenpuree
boter

voor de sauzen

350 g rundergehakt
1 ui
2 sjalotjes
1 pakje tomato frito
3-4 eetlepels verse basilicum
900 g verse spinazie
2 sjalotjes
100 g kleine witte champignons
1 teentje knoflook
50 g roomkaas
50 g pijnboompitjes
(verse) Parmezaanse kaas

Bereiding

Zeef de bloem en een mespunt zout.

Klop de eieren met de olie en de tomatenpuree los.

Klop er 5 eetlepels bloem bij en schenk het beslag bij de rest van de bloem.

Vermeng de bloem, werkend vanuit het midden. Het moet een glad, glanzend en elastisch deeg worden.

Kneed het deeg minstens 15 minuten door en laat het onder een vochtige doek 30 minuten rusten.

Kneed het door, vorm er ballen van 150 g van en rol die, onder bestuiving met bloem, tot dunne lappen uit.

Snijd met een gekarteld raderwieltje met vaste hand 1 cm brede repen uit het deeg, leg die op een droogdoek of hang ze over een stok en laat ze 20 minuten drogen.

Kook de verse pasta in ruim kokend water (met wat zout) 4 minuten, laat ze in een zeef kort uitlekken en schep ze in een verwarmde schaal met een klontje boter om.

Bak voor de vleessaus het rundergehakt in 2 eetlepels olijfolie rul, voeg de fijngehakte uien en knoflook toe, roer er de tomato frito bij en laat de saus wat inkoken.

Breng op smaak met zout en peper uit de molen.

Knip de basilicum in reepjes en roer die er van het vuur af door.

Kook voor de spinaziesaus de spinazie 4 minuten, laat in een zeef uitlekken en hak de groente fijn.

Snipper de sjalotjes en bak ze met de plakjes champignons en knoflook uit de pers 5 minuten.

Schep de spinazie en de roomkaas erbij en warm alles door.

Rooster de pijnboompitjes in een droge koekenpan licht en serveer ze er met de geraspte Parmezaanse

Tomaten-lintmacaroni met twee sauzen

kaas bij.

Tomatensalade 3

Menugang Voorgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

500 g ontvelde en in plakken gesneden tomaten
1 schoongemaakte en kleingesneden ui
3 eetlepels olijfolie
2 eetlepels azijn
zout
peper

Bereiding

Doe de plakken tomaat, de stukjes paprika, de ringen ui en de fijngehakte peterselie in een slabak en schep alles voorzichtig dooreen.
Maak de salade op smaak met wat zout en veel peper.
Schenk de olie over de salade en serveer de salade daarna onmiddellijk.

Tomatensalade met olijven en kappertjes

Menugang Voorgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor 2 personen

1 sjalotje
3 stevige rijpe tomaten
5 zwarte olijven
zout, versgemalen peper
1 eetlepel kappertjes
½ citroen
2 eetlepels olijfolie

Bereiding

Pel en snipper het sjalotje.

Snijd de tomaten en de olijven in plakjes.

Verdeel de tomaten over 2 bordjes en strooi er zout en peper over.

Verdeel er de olijven, de kappertjes en de sjalot over en besprenkel de salade met citroensap en olijfolie.

Tomatensalade met taugé

Menugang Voorgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor 2 personen

125 g taugé
250 g tomaten
250 g rettich
1 eetlepel tomatenketchup
2 eetlepels witte wijnazijn
zout
peper
nootmuskaat
tabasco
5 eetlepels olie
½ bosje peterselie

Bereiding

Was de taugé en laat in een zeef uitlekken.

Was de tomaten en snijd ze in plakjes.

Schil de rettich met een dunschiller en snijd hem in plakjes.

Leg afwisselend de plakjes tomaat en rettich op een bord en verdeel de taugé hierover.

Roer de tomatenketchup met de azijn los en breng op smaak met zout, peper, tabasco en nootmuskaat.

Klop de olie door het sausje en schep het over de tomatensalade.

Serveer de salade bestrooid met gehakte peterselie.

Tomatensalade uit Joegoslavië

Menugang Voorgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

500 g ontvelde en in plakken gesneden tomaten
1 schoongemaakte en kleingesneden ui
3 eetlepels olijfolie
2 eetlepels azijn
zout
peper

Bereiding

Doe de plakken tomaat, de stukjes paprika, de ringen ui en de fijngehakte peterselie in een slabak en schep alles voorzichtig dooreen.
Maak de salade op smaak met wat zout en veel peper.
Schenk de olie over de salade en serveer de salade daarna onmiddellijk.

Tomatensaus «balsamico»

Menugang Bijgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Saus

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

4 rijpe tomaten
2 uien
2 teentjes knoflook
1 eetlepel olijfolie
1 eetlepel balsamiekazijn
2 eetlepels verse gehakte basilicum
1 koffielepel oregano
cayennepeper
peper
zout

Bereiding

Verhit de olijfolie en laat er de gehakte ui en look glazig in worden, zonder te laten kleuren (3 à 5 minuten).

Snij de tomaten in stukken (zonder ze te pellen), voeg ze toe en laat ze enkele ogenblikken op het vuur staan.

Breng op smaak met cayennepeper, oregano, gehakte basilicum, balsamiekazijn, peper en zout.

Laat afkoelen.

Info: Een heerlijk verfrissende zomersaus met fijne kruiden. Past perfect bij al uw gegrilde gerechten.

Tomatensaus 2

Menugang Bijgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Saus

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

40 g boter
1 fijngesneden ui
1 wortel in plakjes
1 fijngesneden teentje knoflook
1 fijngesneden rode peper
1 kg verse rijpe tomaten in stukken (of 2 blikken gepelde tomaten á 400 ml)
1 blaadje laurier
1 takje tijm
zout
peper

Bereiding

Verhit de boter en bak de ui, wortel en knoflook ± 5 minuten.
Voeg de rode peper, de tomaten en 1 dl water toe en breng de saus aan de kook.
Voeg de laurier en de tijm toe en laat de saus op zacht vuur zonder deksel ± 40 minuten koken.
Verwijder de tijm en de laurier.
Pureer en zeef de saus en druk de achtergebleven pulp in de zeef goed uit.
Breng de saus met zout en peper op smaak.
Deze saus kunt u na het afkoelen (eventueel in porties) invriezen.

Tomatensaus met courgette en olijven

Menugang Bijgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Saus

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

¼ kleine courgette
¼ kleine gele paprika
8 groene olijven met piment
1 eetlepel (olijf)olie
1 pakje sugosauskruiden (370 g)

Bereiding

Maak de courgette schoon, was hem en snijd hem in kleine blokjes.

Maak de paprika schoon, was hem en snijd hem in kleine blokjes.

Snijd de olijven in dunne plakjes.

Verhit in een pan de olie en bak de courgette en de paprika al omscheppend ca 5 minuten.

Roer de sugo en de olijven erdoor en verwarm de saus al roerend ca 3 minuten zachtjes.

Tip: saus kunt u ook heel goed serveren bij andere vleessoorten. Denk bijvoorbeeld eens aan varkensfiletlapjes, rosbief, varkensfricandeau, ossehaas, karbonade en kalfs- of varkensschnitzel.

Tomatensoep 5

Menugang Voorgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 kg tomaten
40 g vetstof
50 g boter
50 g bloem
1½ l bouillon
cayennepeper, zout
1 suikerklontje
50 g peterselie

Bereiding

Was de tomaten, snijd ze in vier en smoor ze gaar in 40 g vetstof.
Steek de gesmoorde tomaten door.
Smelt 50 g boter, voeg er de bloem aan toe.
Onder voortdurend roeren aanlengen met de bouillon.
Laat dit alles doorkoken.
Voeg er dan de tomatenpuree aan toe, de cayennepeper, het zout en de suiker.
Hak de peterselie fijn en strooi in de soep.

Tomatensoep 6

Menugang	Voorgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type Soep	Slank	Ja
Bron	AllerHande mei 2000		Sterren	

Ingrediënten

1 sjalotje
½ eetlepel boter of margarine
4 takjes selderij
750 g tomaten
3 vleesbouillontabletten
175 g rundergehakt
zout
peper
3 takjes peterselie

Bereiding

Sjalotje pellen en fijnsnipperen.
Tomaten wassen en in vieren delen.
In (soep)pan boter verhitten en sjalotje 1 minuut fruiten.
Tomaten, selderij, 2½ bouillontabletten toevoegen en met 1 l water aan de kook brengen.
Soep zachtjes 15 minuten laten koken.
Boven kommetje ½ bouillontablet verkruiden.
Uit pan 2 eetlepels kokend vocht met bouillontablet mengen.
Gehakt met bouillon mengen en hiervan kleine soepballetjes draaien.
In steelpan water aan de kook brengen en soepballetjes in 4 minuten gaar koken.
Soepballetjes in vergiet met koud water afspoelen.
Boven andere pan soep door zeef drukken.
Soep opnieuw aan de kook brengen.
Gehaktballetjes erbij scheppen en soep nog ca. 3 minuten doorkoken.
Op smaak brengen met zout en peper.
Peterselie erboven fijn knippen.

Tomatensoep met banaan

Menugang Voorgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Fruit

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Bereiding

Was 1 kg tomaten, snijd ze in grove stukken en doe ze met ½ l vleesbouillon en zout naar smaak in een pan.

Laat dit op matig vuur stoven tot de tomaten uiteen vallen.

Snipper 2 middelgrote uien en snijd 4 bananen in plakjes.

Verhit in een andere pan 2 eetlepels olijf- of maïsolie en laat de uien hierin al omscheppend glazig worden.

Voeg de banaan toe, bak die even om en om en druk ze daarbij met een spatel iets aan.

Doe er door een zeef de tomaten met de bouillon bij en meng alles goed.

Vermeng 2 theelepels maïzena met 4 eetlepels room en bind de soep al roerend met dit papje.

Breng de soep tenslotte met gemalen witte peper op smaak en strooi er vlak voor het serveren 2-3 eetlepels kokosrasp over.

Tomatensoep met kaas

Menugang Voorgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Soep

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Bereiding

Snijd 500 g gewassen tomaten in stukken en smoor ze met 1 gesnipperd uitje, 1 laurierblad en een takje tijm in 25 g boter gaar.

Voeg er 1 ¼ l bouillon bij en laat alles samen nog even doorkoken.

Zeef de soep, breng haar opnieuw aan de kook en bind met 50 g (rijste)bloem, aangemengd met wat water of melk.

Houd de soep 10 minuten zachtjes aan de kook.

Roer er in de soepterrine 50 g geraspte belegen kaas door of serveer deze er in een schaal apart bij.

Tomatensoep met quorn

Menugang Voorgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vegetarisch
Type Soep

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

175 g Quornstukjes naturel
½ l tomatenbouillon van een tablet
½ l tomatensap
12 gehalveerde cherrytomaatjes
± 1 dl slagroom
4 geplukte takjes basilicum
grofgemalen peper

Bereiding

(4-6 personen)

Breng de tomatenbouillon en het tomatensap in een soeppan aan de kook.
Voeg de tomaatjes en de stukjes Quorn toe en laat de soep ± 5 minuten zachtjes doorkoken.
Schep de tomatensoep in diepe borden, schenk er een scheutje room bij en strooi er de basilicum en peper over.

Tomatensoep met tuinkruiden en kipfilet

Menugang	Voorgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Soep	Slank	Ja
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Soep volgens basisrecept bereiden (gehaktballetjes weglaten).

Soep met 1 gepelde, ontpitte en in blokjes gesneden tomaat, 1 bakje gerookte kipreepjes (à 125 g) en ½ zakje fijngehakte soepkruiden (à 15 g) mengen.

Op smaak brengen met peper.

Tomates farcies aux escargots petits-gris (tomaten gevuld met wijngaardslakken en pastis)

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

Ingrediënten

1 bosje peterselie
2 eetlepels olijfolie
2 teentjes knoflook
20 g roomboter
5 eetlepels paneermeel
5 eetlepels pastis
500 g wijngaardslakken «petits-gris»
6 mooie tomaten
peper
zout

Bereiding

Laat de slakken uitlekken.
Hak de peterselie en look fijn of doe ze in een hakmolentje.
Was en droog de tomaten en snij er het hoedje af.
Haal de tomaten leeg met een koffielepeltje, kruid ze met een beetje peper en zout en draai ze om op driedubbel keukenpapier om uit te lekken. Verwarm de oven voor op 180°C.
Bak de slakjes knapperig in de boter.
Kruid met peper en zout en blus met de pastis.
Voeg dan de look en peterselie toe en roerbak nog even.
Laat afkoelen en vul er de tomaten mee.
Bestrooi met paneermeel en zet er de hoedjes terug op.
Schik de tomaten in een gratineerschotel en overgiet ze met de olijfolie.
Schuif de schotel in de voorverwarmde oven en laat 20 à 30 minuten bakken.
Serveer warm en geef er brood bij.

Tompouce gevuld met zalm en basilicumroom

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

Ingrediënten

4 dikke stukken verse zalm van 3-4 cm breed à 125 g

2 tomaten

een grote bos verse basilicum (50 g)

200 ml demi crème fraîche

2 plakjes roomboterbladerdeeg, ontdooid

1 eidooier, losgeklopt

4 eetlepels geraspte oude kaas

25 g boter

1-2 eetlepels citroensap

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 °C.

Halveer de tomaten, verwijder de zaadjes en snijd het vruchtvlees in kleine blokjes.

Laat ze op keukenpapier uitlekken.

Houd 12-16 mooie basilicumblaadjes apart en pureer de rest in een blender of keukenmachine.

Meng dit met de crème fraîche tot een mooie groene saus.

Breng op smaak met zout en peper.

Halveer de plakjes bladerdeeg en leg ze op een met bakpapier beklede bakplaat.

Bestrijk de plakjes met ei en strooi de kaas erover.

Bak het bladerdeeg in de oven in 10-15 minuten goudbruin en gaar en laat het mooi rijzen.

Wrijf de zalmfilets in met zout en peper.

Smelt de boter in een kleine koekenpan en leg de zalm erin.

Sprenkel het citroensap erover en smoor de zalm afgedekt in 6 minuten gaar.

Verwarm de basilicumsaus op zacht vuur.

Halveer de plakjes gerezen bladerdeeg uit de oven in de lengte en leg de onderkanten op warme borden.

Schep de basilicumsaus erop.

Leg hierop de zalmfilets en verdeel de tomaatblokjes en de blaadjes basilicum erover.

Leg de bovenkanten van het bladerdeeg er losjes op.

Lekker met een lauwwarme salade van broccoli.

Tompouce van asperges

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

Ingrediënten

20-24 niet te dikke verse asperges
zout
4 plakjes diepvries(roomboter)bladerdeeg
5 eieren
250 g beenham aan een stukje
1 zakje hollandaise saus
1 zakje frisée-sla
verse peterselie
een stukje heel oude kaas

Bereiding

Leg de asperges 10 minuten in koud water, schil ze van de kop af naar beneden dun en snijd het droge stukje van de onder kant.
Kook de asperges onder water heel zachtjes 10-15 minuten, Draai het vuur uit en laat de asperges zo nog 15-20 minuten staan.
Halveer intussen de bladerdeeglapjes, rol elk lapje wat langer, leg ze op bakpapier op de bakplaat en bestrijk ze met losgeklopt ei.
Bak ze bij 200 C 12 minuten.
Kook de andere eieren 8 minuten, laat ze schrikken en pel ze.
Snijd de beenham in dunne plakjes.
Bereid de hollandaise saus volgens de aanwijzingen.
Leg op elk bord een bladerdeeglapje (eikant onder), een plukje frisée, stukjes beenham, 1/4 van de asperges, een schepje saus, wat peterselie en geschaafde, verbrokkelde kaas en dek af met een bladerdeeglapje.
Leg er de in kwarten gesneden eieren en wat frisée bij.

Tong met artisjokken

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

Ingrediënten

8-10 kleine artisjokken
het sap van ½ citroen
1 teentje knoflook
8 eetlepels olijfolie
zout, peper
2 bosjes gladde peterselie
1 kg zeetongfilets
bloem

Bereiding

Verwijder de steeltjes en de buitenste bladeren van de artisjokken.
Snijd de puntjes van de bladeren tot op 2 cm.
Leg de artisjokken onmiddellijk in water met citroen en snijd ze in dunne plakken.
Stamp het teentje knoflook fijn.
Verhit 2 eetlepels olie en stoof de knoflook daarin aan; haal de knoflook dan uit de pan.
Dep de plakjes artisjok droog en bak ze 10 minuten op een laag vuur in de olie.
Kruid met peper en zout.
Hak de peterselie, voeg die toe en laat even mee stoven.
Snijd de zeetongfilets schuin doormidden, bestrooi ze met peper en zout en haal ze door de bloem.
Schud de overtollige bloem eraf.
Bak de vis met kleine porties tegelijk in 3-4 minuten in de rest van de olie gaar; keer ze daarbij eenmaal om.
Houd de vis warm.
Giet de olie uit de pan.
Warm de artisjokken nog even op en serveer ze bij de vis.

Tonijncurry

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vis
Type Groente

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor 2 personen

1 blikje tonijn in olie
1 fijngesneden ui
2 fijngesneden groene pepers
3 fijngehakte teentjes knoflook
een klein stukje fijngehakte gember
1 salamblaadje of enkele kerrieblaadjes
3 serehblaadjes
klein stokje kaneel
2 kruidnagels
2 kardemomzaden
2 theelepels kerriepoeder
1 theelepel garam masala
1 theelepel korianderpoeder
½ theelepel komijnpoeder
1 theelepel chilipoeder
een blikje tomatenpuree
citroensap naar smaak
zout naar smaak

Bereiding

Giet de olie uit het blikje in de pan en bak hierin de uien met alle kruiden ongeveer 5 minuten.

Voeg, indien nodig, extra olie toe.

Voeg dan de tonijn toe met zout naar smaak en bak de tonijn ongeveer een kwartier zachtjes in het kruidenmengsel.

Maak het gerecht af met ongeveer een half kopje water en de tomatenpuree en laat het gerecht nog een kwartiertje op een laag vuur sudderen tot een dikke gebonden saus is ontstaan.

Eventueel nog een paar druppels citroen toevoegen.

Info: Lekker als lunchhapje of op een toostje bij de borrel.

Tonijnsalade 3

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

Ingrediënten

1 blikje tonijn naturel
½ potje gevulde olijven
1 kleine ui
1 eetlepel kappertjes
1 royale krop ijsbergsla
½ blikje ansjovisfilets
2 eetlepels wijnazijn
1 dl olie
peper
zout

Bereiding

Laat de tonijn uitlekken, verdeel hem in stukjes en leg die in een grote schaal.
Halveer de olijven en voeg ze toe.
Pel de ui, snijd hem in heel dunne ringen en voeg die toe.
Doe de kappertjes erbij.
Snijd de ijsbergsla in reepjes, was ze, laat goed uitlekken en doe de sla in een schaal.
Klop voor het sausje de azijn, peper, zout en eventueel wat suiker door elkaar.
Voeg vlak voor het serveren het sausje toe en schep alles luchtig door elkaar.
Garneer met ansjovisfilets.

Tonijnsalade 4

Menugang Nagerecht
Keuken -
Bron

Soort Vis
Type Salade

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

2 blikjes uitgelekte tonijn
¾ kop mayonaise (1 kop = 2½ dl)
1 theelepel droge mosterd
1 kop fijngehakt selderijblad
1 theelepel uiepoeder
½ theelepel cayennepeper
1 theelepel knoflookpoeder
4 slablaadjes

Bereiding

Meng alle ingrediënten, behalve de sla, in een kom door elkaar en laat de salade afgedekt 30 minuten in de koelkast staan.
Serveer op slabladeren.

Tonijnsalade 5

Menugang Voorgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vis
Type Salade

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 blikje tonijn in olie á 185 g
1 sjalot
1 eetlepel fijngehakte peterselie
3 gevulde olijven (met piment)
8 kleine blaadjes kropsla (uit het hart van de krop)
1 eetlepel olijfolie
peper
zout

Bereiding

Laat de tonijn uitlekken en verdeel de vis in stukjes.
Pel en snipper de sjalot.
Snijd de olijven in plakjes.
Was de sla en dep de blaadjes droog.
Schep de tonijn, de sjalot en de peterselie door elkaar en verdeel het mengsel over de slablaadjes.
Bedruppel de slabakjes met wat olijfolie en bestrooi ze met peper en zout.
Garneer met een paar plakjes olijf.

Tonijnsalade met avocado

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Laat 1 blikje tonijn uitlekken.

Halveer 1 avocado, verwijder de pit, snijd het vruchtvlees in plakken en besprenkel die met citroensap.

Roer een sausje van 1 tomaat in blokjes, 4 eetlepels olie, 2 eetlepels rode wijnazijn, peper en zout.

Verdeel 250 g friséesla over 4 bordjes, verdeel er de avocado en de tonijn over en sprenkel er het sausje over.

Tonijnsalade met gedroogde tomaatjes

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

Ingrediënten

voor 2 personen

- ½ kleine krop lollo biondo (groene krulsla)
- 1 kleine ui
- 3 gedroogde tomaten op olie
- 1 blikje tonijn naturel (nettogewicht ± 200 g)
- 2 eetlepels citroensap
- 2 eetlepels olijfolie
- zout, versgemalen zwarte peper
- 6 zwarte olijven

Bereiding

Was de lollo biondo, sla de bladeren droog, snijd ze in reepjes en verdeel de sla over 2 borden.
Snijd de ui in ringen en de gedroogde tomaten in reepjes.
Giet de tonijn af, verdeel het visvlees in stukken en leg die op de sla.
Klop een sausje van het citroensap, de olie, zout en peper en sprenkel dit over de tonijn.
Verdeel de uiringen, de gedroogde tomaat en de olijven erover.
Lekker met Italiaanse bollen.

Tonijnsalade met nashi (Japanse peer)

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Salade	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

¼-½ theelepel zout
½ eetlepel geraspte gemberwortel
1 geperst teentje knoflook
½ fijngesneden groene chilipeper, zaadjes verwijderd
300 g verse tonijn in lange dunne reepjes van ± 4 mm dik
1 fijngesneden rode ui
4 lente-uitjes in dunne ringen
3 grote tomaten in partjes
2 eetlepels geroosterd sesamzaad
1 eetlepel lichte Japanse sojasaus
1 theelepel rijstazijn
¼ theelepel suiker
200 g rucola of waterkers
1 grote geschilde Japanse peer (nashi) of niet te rijpe handpeer in partjes
1-2 theelepels sesamolie

Bereiding

Vermeng het zout, de gember, knoflook en chilipeper en wrijf het mengsel in de tonijnreepjes.
Roer de rode ui, 3 lente-uitjes, 2 tomaten, 1 eetlepel sesamzaad, de sojasaus, de rijstazijn en de suiker door het tonijnmengsel en laat het mengsel afgedekt ± 20 minuten intrekken.
Verdeel de rucola over de borden.
Meng het tonijnmengsel luchtig met de sesamolie en de schijfjes peer en leg het tonijnmengsel op de rucola.
Garneer de salade met 1 lente-uitje en 1 tomaat en strooi er 1 eetlepel sesamzaad over.

Variatietip: In plaats van de tonijn rauw in de salade te verwerken, kunt u de vis ook ± 2 minuten in 1-2 eetlepels olie roerbakken.

Tonijnsalade met tomaat 2

Menugang Voorgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vis
Type Salade

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 blikje tonijn au naturel
4 vleestomaten
1 courgette
zout
4 eetlepels magere yoghurt
4 eetlepels slasaus
peper
1 theelepel mosterd
1 teentje knoflook
dille

Bereiding

Laat de tonijn uitlekken en bewaar het vocht.
Verdeel de vis in stukken.
Snijd de tomaten in partjes en de courgette in niet te dunne plakken.
Bestrooi de tomaten en courgette met wat zout.
Meng de tomaten, courgette en tonijn door elkaar.
Maak een saus van het visvocht, de yoghurt, slasaus, peper, mosterd, fijngeperste knoflook en wat kleingehakt dillegroen.
Schep de saus door de salade en garneer met toefjes dille.

Tonno al salmoriglio (tonijn met kruidendressing)

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

Ingrediënten

voor 2 personen

½ zakje verse Italiaanse-kruidenmix

½ citroen

4 eetlepels olijfolie

(zee)zout, peper

2 tonijnbiefstukjes (á ± 125 g)

Bereiding

Verwarm de grill voor op de hoogste stand.

Ris de tijmblaadjes en de rozemarijnnaaldjes van de takjes.

Pluk de blaadjes salie en oregano van de takjes.

Snijd de kruiden klein en pers de citroen uit.

Dep de tonijnbiefstukjes met keukenpapier droog, bestrijk ze met 1 theelepel olie en bestrooi ze met peper.

Rooster de tonijnbiefstukjes op de grillplaat direct onder de grill ± 4 minuten; keer ze halverwege.

Verwarm intussen de rest van de olie met het citroensap zachtjes in een pan, roer de kruiden erdoor en breng op smaak met zout en peper.

Verdeel de kruidendressing over 2 borden.

Bestrooi de tonijnbiefstukjes met zout en leg ze in de dressing.

Serveer met gebakken aardappelen en venkel.

Torchiettikipsalade

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

Ingrediënten

1 struikje broccoli (± 400 g)

zout, peper

250 g torchietti (Buitoni)

2 eieren

1 gerookte kipfilet

50 g rauwe ham

3 eetlepels Culinaire (Gouda's Glorie)

1/8 liter Bulgaarse yoghurt

1 doosje Italiaanse kruiden (diepvries)

20 sprietjes bieslook

Bereiding

Verdeel de broccoli in roosjes (de stronkjes worden niet gebruikt), kook ze in weinig water met zout ± 5 minuten en giet ze daarna af.

Kook de pasta volgens de gebruiksaanwijzing en laat hem afkoelen.

Kook de eieren in ± 10 minuten hard, laat ze schrikken en snijd ze in partjes.

Snijd de kip in stukjes.

Verwijder van de ham het vet en snijd die in smalle reepjes.

Roer de culinaire, yoghurt en kruiden tot een sausje en breng het op smaak met zout en peper.

Schep de pasta, broccoli, kip en ham in een schaal door elkaar, schep het sausje erop, garneer met ei en knip de bieslook erboven.

Torentje van bladerdeeg, scampi en spinazie in tuinkruidensaus

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

Ingrediënten

1 klein uitje
½ wortel
2 stengels groene selder
1 klein sjalotje
1/3 teentje look
bloem
300 g bladerdeeg
boter
24 scampistraaten (20 per ½ kg)
350 g jonge spinazie
1 bosje kervel
2 dl droge witte wijn
½ laurierblad
5 peperkorrels
cayennepeper
1½ dl room
peper
zout
muskaatnoot
1 potje
shiso-purper
4 pijpjes bieslook

Bereiding

Reinig alle groenten.
Bestuif de tafel met wat bloem en rol het bladerdeeg uit tot 1½ mm dik.
Steek er 12 rondjes uit met vormpjes van 9 cm diameter.
Beprik de plakjes met een vork.
Smelt wat boter en bestrijk er een vlakke ovenplaat mee.
Bestuif de plaat met bloem en klop er de overtollige bloem af.
Leg er de plakjes bladerdeeg op.
Bedeck de plaat met een tweede plaat zodat die rechtstreeks op het bladerdeeg ligt en er druk op uitoefent.
Zet de ovenplaat (met de tweede plaat erop) in een op 180 °C voorverwarmde oven en bak het deeg 10 tot 15 minuten (controleer na 10 minuten).
Neem het deeg uit de oven en verwijder de tweede plaat.
Laat de plakjes deeg afkoelen. Pel de scampi.
Verwijder het darmkanaal met de punt van een mesje.
Houd ze fris.
Houd de schalen voor de saus.
Spoel de spinazie meermaals in overvloedig water en laat uitlekken.
Pluk de kervel met een weinig steeltje eraan en fris in veel water op.
Snijd de ui, wortel en selder in zeer kleine stukjes.
Snipper het sjalotje fijn.

Torentje van bladerdeeg, scampi en spinazie in tuinkruidensaus

Plet de look.

Roerbak voor de saus de scampischalen met de zeer klein gesneden ui, wortel en selder in een flinke noot boter.

Bestrooi met ½ eetlepel bloem en voeg de witte wijn, de look, ½ laurierblad, de geplette peperkorrels en een mini-mespuntje cayenne toe.

Breng aan de kook.

Laat al roerend 3 minuten doorkoken.

Voeg de room toe en kook nog 10 minuten door.

Roer regelmatig.

Zeef de saus en controleer de kruiding.

Stoof de sjalotsnippers glanzend in een steelpan in een noot boter.

Voeg de spinazie toe en stoof zacht.

Breng op smaak met peper, zout en muskaatnoot.

Lek uit en houd warm.

Roerbak de scampi kort in boter en breng op smaak met zout en peper.

Houd warm.

Snipper de bieslook en bestrooi er de scampi mee.

Hak de helft van de kervel grof en voeg bij de warme saus.

Warm de bladerdeegplakjes even op in de oven.

Leg er een centraal op elk van vier voorverwarmde borden.

Schik er een torentje spinazie op en daarop scampi.

Dan opnieuw een plakje bladerdeeg met een torentje spinazie en daarop drie scampi.

Dek af met een derde plakje bladerdeeg.

Lepel een weinig saus rondom en leg bovenop de torentjes een toefje opgefriste kervel en wat kort afgeknipte shiso-purper.

Schik hier en daar in de saus een topje shiso-purper.

Serveer de rest van de saus afzonderlijk.

Torentje van gamba's en gedroogde serranoham op paëllabedje

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

Ingrediënten

16 plakjes serranoham met Consorciolabel
16 gepelde gamba's
50 g ronde rijst
2 soeplepels extra virgin olijfolie
½ gehakte ui
1 laurierblad
1 takje tijm
4 of 5 saffraanstampers
3 dl gevogelte- of schaaldierenbouillon
10 in witte wijn gekookte en gehakte mosselen
4 kleine, schoongemaakte en in schijfjes gesneden calamares
4 klontjes boter
2 soeplepels room
zout
peper van de molen

Bereiding

Leg de plakjes serranoham op een antikleefplaat en laat ze 1 uur drogen in een oven van 80°C.
Maak een vinaigrette met 2 dl olijfolie, 1 rijpe, in kleine blokjes verdeelde tomaat, 4 gehakte basilicumblaadjes, 1 scheutje citroensap, zout, 1 fijngehakte paprika, een paar blaadjes basilicum of takjes bieslook voor de versiering.
Voor de paëlla: fruit de stukjes ui in de olijfolie tot glazig en voeg de gewassen en uitgelekte rijst toe en roer.
Voeg de saffraan, de tijm en de laurier toe en laat ca. 5 minuten in de pan stoven.
Voeg in 3 keer de bouillon toe.
Voeg na halve kooktijd de mosselen toe en op het einde de calamares.
Voeg daarna de boter en room toe en bestrooi met peper en zout.
Afdekken en warmhouden.
Verwijder de donkere ingewanden in het midden aan de bovenzijde van de gamba's.
Bestrooi met peper en zout.
Bak op een stevig vuur in een koffielepel olijfolie.
Verdeel de paëlla in 4 hoopjes, leg per bord op de rijst 2 gamba's en 2 plakjes gedroogde serranoham, herhaal de handeling en eindig met de kruiden. Werk het torentje rondom af met de vinaigrette.

Torentje van krab en gerookte zalm

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

Ingrediënten

150 g krabvlees
100 g plattekaas
2 stengels witte selder
½ Granny Smith-appel
1 stengel citroengras
citroensap
peper
zout
4 sneden gerookte zalm
bieslook
curryvinaigrette (klassieke vinaigrette verrijkt met currypoeder)

Bereiding

De selder en het vruchtvlees van de appel in kleine blokjes snijden.
De plattekaas, het krabvlees, het fijngesneden citroengras en wat citroensap toevoegen en alles mengen.
Kruiden met versgemalen peper en zout.
Op elk bord een metalen cilinder (of andere vorm) plaatsen en deze vullen met het krabmengsel. Alles goed aandrukken.
De gerookte zalm in sliertjes snijden en over het krabmengsel verdelen.
De vorm wegnemen.
De torentjes versieren met bieslook en wat curryvinaigrette op de bordspiegels aanbrengen.

Torentje van mosselen en langoustines met zuiderse groenten

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

Ingrediënten

8 langoustines
1 sjalot
1 wortel
3 takjes groene selder
2 uien
1 eetlepel cognac
1½ dl visfumet
2½ dl room
50 g tomatenpuree
½ groene paprika
½ gele paprika
½ rode paprika
1 aubergine
1 courgette
4 aardappelen (Bintje)
2 kg mosselen
1 teentje knoflook
½ eikenbladsla
peper
zout

Bereiding

Pel de sjalot, schil de wortel en was de selder.
Snijd deze groenten in blokjes.
Verhit de olijfolie, voeg de langoustines, de sjalot, de wortel en de helft van de selder toe.
Laat fruiten en voeg dan de tomatenpuree toe.
Voeg de cognac toe en flambeer.
Voeg de visfumet toe en breng aan de kook.
Haal de langoustines eruit en pel ze.
Voeg de pellen en scharen weer bij het kookvocht en laat tot de helft van het volume inkoken.
Voeg nu de room toe, laat opnieuw tot de helft inkoken, kruid met peper en zout en zeef de saus door een puntzeef.
Maak ondertussen de paprika's, de aubergine en de courgette schoon en snijd ze in blokjes.
Laat ze beetgaar stoven in olijfolie en kruid met peper en zout.
Schil de aardappelen en stoom ze gaar.
Was de mosselen en laat ze op een hoog vuur open koken met de versnipperde ui en de rest van de selder.
Voeg op het einde de gehakte knoflook toe.
Haal de mosselen uit hun schelp en houd ze warm.
Bouw in individuele hoge ringen torentjes op: eerst een laagje met de groenteblokjes, dan een laagje mosselen, vervolgens weer een laag groenteblokjes enz. tot de ring is opgevuld.
Was de sla.
Nappeer op elk voorverwarmd bord wat saus.
Ontvorm het torentje in het midden van het bord.

Torentje van mosselen en langoustines met zuiderse groenten

Schik wat aardappelen rond het torentje en garneer met enkele blaadjes eikenbladsla.

Torrone di cioccolato (chocoladenoga)

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

250 g kristalsuiker
175 g cacaopoeder
2 eetlepels water
125 g honing
2 stijfgeslagen eiwitten
500 g gepelde, fijngehakte en geroosterde hazelnoten

Bereiding

Bekleed een blik van 20 x 25 cm met ouwel.
Meng de cacao met het water en kook het mengsel al roerend tot er een gladde, roomachtige massa ontstaat.
Verhit de suiker en de honing samen in een zware sauspan tot het mengsel bruin begint te worden.
Voeg geleidelijk de eiwitten toe en meng ze door het geheel.
Neem de pan van het vuur en voeg de cacao en de hazelnoten aan het hongmengsel toe.
Giet het mengsel in het blik, het moet dan ± 5 cm hoog staan.
Laat het geheel afkoelen en snijd het dan in rechthoekjes.

Tortellini met champignons à la crème

Menugang Hapje	Soort -	Snel	Ja
Keuken Italiaans	Type Pasta	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

400 g tortellini
400 g bruine champignons
1 grote ui
30 g boter
1 eetlepel volkorenmeel
1/8 l melk
1/8 l slagroom
zout
witte peper uit de molen
2 blaadjes salie
2 eetlepels pimperlbladjes

Bereiding

Kook de tortellini in ruim water met wat zout beetgaar, giet ze af, laat ze uitlekken en houd ze warm.
Maak de champignons schoon, spoel ze kort onder de stromende kraan en dep ze droog met keukenpapier, of borstel ze alleen af.
Snijd de champignons in dunne plakjes.
Pel de ui en hak hem fijn.
Verhit de boter in een pan en fruit hierin de ui glazig.
Voeg de champignons toe en fruit ze voortdurend omscheppend tot al het uittredende vocht is verdampt.
Bestrooi ze met het volkorenmeel en laat dit voortdurend omscheppend even meefruiten.
Roer er de melk en de room door en laat de saus enkele minuten zachtjes koken.
Breng de saus op smaak met zout en peper.
Was de salie en de pimperl en hak de blaadjes fijn.
Schep de tortellini op voorverwarmde borden.
Verdeel er de champignons over en bestrooi het gerecht met de gehakte kruiden.
Met een groene salade is dit een complete maaltijd.
Schep de tortellini op voorverwarmde borden.
Verdeel er de champignons over en bestrooi het gerecht met de gehakte kruiden.
Met een groene salade is dit een complete maaltijd.

Tortillawraps met rosbief en zure room

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande april 2000			Sterren	

Ingrediënten

voor 1 persoon

1 theelepel mosterd

1 bekertje creme fraiche (125 ml)

2 wraptortilla's

6 plakjes rosbief (of ham)

½ zakje slamelange (à 100 g)

Bereiding

Mosterd en crème fraîche door elkaar mengen.

Tortilla's volgens gebruiksaanwijzing verwarmen.

Tortilla's aan 1 zijde met mengsel bestrijken.

Beleggen met rosbief (of ham) en sla.

Tortilla's oprollen en schuin doorsnijden.

Serveren met rest van sla.

Traditionele marmelade van bittere sinaasappels

Menugang	Lunchgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Engels	Type	Broodbeleg	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2¼ l water
900 g bittere sinaasappels
1 citroen
1,8 kg suiker, verwarmd
½ theelepel boter
een jampan of andere pan met dikke bodem
een vierkant stuk neteldoek of verbandgaas van 23 cm
wat garen
een trechter
zes steriele potten met een inhoud van 3½ dl

Bereiding

Doe het water in de pan.
Snijd de sinaasappels en de citroen doormidden en pers ze uit.
Giet het sap bij het water en leg de pitjes en stukjes witte onderschil die aan de pers blijven zitten, op het stuk neteldoek of verbandgaas boven een kommetje.
Snijd de schillen met een scherp mes in vieren en vervolgens in smalle reepjes; leg die meteen na het snijden in het water.
De resterende pitjes en losse stukjes onderschil leg je ook op het neteldoek.
De onderschil bevat veel pectine; gooi die dus niet weg.
Maak je geen zorgen over de stukjes vlies en onderschil die aan de reepjes blijven zitten, want ze lossen tijdens het koken helemaal op.
Bind het neteldoek met de pitten tot een zakje dicht en bind het met een touwtje aan het handvat van de pan, zodat het in het water hangt.
Breng het vocht tegen de kook aan en laat het zonder deksel 2 uur pruttelen of totdat de schillen helemaal zacht zijn (test een stukje tussen duim en wijsvinger).
Zet meteen ook drie of vier schoteltjes in het vriesvak van de koelkast.
Verwijder het zakje en laat het op een schoteltje afkoelen.
Doe de suiker in de pan en laat hem af en toe roerend op laag vuur oplossen; controleer dat zorgvuldig op de achterkant van een lepel, want het is belangrijk.
Zet het vuur heel hoog en knijp het zakje boven de pan uit, want in die kleverige, geleachtige substantie zit de pectine.
Pers bijvoorbeeld tussen twee schoteltjes of tussen je handpalmen.
Al persend zie je de substantie eruit lopen.
Roer alles dooreen.
Zet de wekker zodra de vloeistof borrelend kookt. Haal de pan na 15 minuten van het vuur, schep wat marmelade op een van de ijskoude schoteltjes en zet het weer een paar tellen in het vriesvak.
Je kunt de dikte controleren door met je vinger op de marmelade te drukken: als het oppervlak rimpelt, is de jam goed.
Breng hem anders weer aan de kook en controleer steeds na 10 minuten of de marmelade dik genoeg is.
Haal de pan van het vuur. (Als er veel schuim is, kun je het meeste daarvan verwijderen door er ½ theelepel boter door te roeren; schuim de rest af.)
Laat de marmelade 20 minuten rusten.

Traditionele marmelade van bittere sinaasappels

Giet hem met een trechter in de hete, steriele potten, maak ze zo vol mogelijk, leg er meteen schijfjes waspapier op en sluit ze nog heet af.

Laat ze afkoelen, plak er etiketten op en zet ze op een droge, koele en donkere plaats.

En rooster dan meteen wat brood om de marmelade te proeven!

Trifle met aardbeien

Menugang	Gebak	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Engels	Type Fruit	Slank	Nee
Bron			Sterren	

Ingrediënten

1 plak biscuitcake van 16 x 3 cm.
1,6 dl cream sherry of port
1,8 dl kokend water
85 g rode gelatine-poeder
1,6 dl koud water
2 eetlepels suiker
45 g custardpoeder
5 dl melk
1 theelepel vanille essence
1 ei
2 blikken (à 425 g) halve perziken, uitgelekt
2½ dl slagroom
50 g poedersuiker
250 g verse aardbeien

Bereiding

Snij de cake in blokjes van 2 cm en leg ze in een grote, diepe schaal.
Giet er de sherry of de port over.
Giet kokend water over het gelatinepoeder en roer tot het is opgelost.
Voeg dan het koude water toe.
Giet het mengsel in een schaal van 28 x 18 cm en zet het 1 uur in de koelkast tot het is opgesteven.
Doe suiker en custardpoeder in een middelgrote pan, voeg melk toe.
Roer op matig vuur met een houten lepel tot de custard kookt en indikt.
Haal de pan van het vuur.
Voeg essence en ei toe en roer goed.
Dek het af met plasticfolie en laat het op kamertemperatuur afkoelen.
Snijd de gelatine met een plastic spatel in blokjes.
Leg ze boven op de cake.
Voeg vervolgens een laag perziken toe en dek die af met custardpudding.
Laat 20 minuten in de koelkast opstijven.
Klop de slagroom met de poedersuiker en spuit of schep de room decoratief over de trifle.
Garneer de trifle met aardbeien.

Tropisch fruit in limoensiroop

Menugang	Nagerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Thais	Type Fruit	Slank	Nee
Bron			Sterren	

Ingrediënten

440 g suiker

500 ml water

60 ml limoensap

½ kanteloep (1,3 kg), in parten

½ honingmeloen (750 g), in parten

1 kleine papaja (650 g), in parten

1 kleine ananas (800 g), in parten

375 g lychees, van zaad ontdaan

Bereiding

Doe de suiker, het water en limoensap in een pan, verwarm dit al roerend tot de suiker is opgelost.

Breng het mengsel dan aan de kook, laat het 20 minuten flink inkoken, zonder deksel en zonder te roeren, tot de siroop dik is.

Laat de siroop afkoelen en zet hem in de koelkast.

Schenk de siroop over het fruit en schep het voorzichtig door.

Kan 2 dagen tevoren bereid worden.

Bewaar afgedekt in de koelkast.

Tropische vruchtenep gearfumeerd met specerijen

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

Ingrediënten

2 dl zoete wijn

4 dl water

100 g suiker het sap en de geraspte schil van een onbespoten
citroen

het zachte stuk uit 1 stengel citroengras, fijngehakt

een weinig geraspte gember

een opengesneden vanillestok

3 kruidnagels

1 steranijs

1 pijpkaneeel

1 theelepel geplet korianderzaad

voor de garnering

400 g exotische vruchten (mango, ananas, ramboetans,
mangostans enz.)

4 blaadjes munt

Bereiding

Verwarm alle voor de ep langzaam, al roerend in een pan met dikke bodem en laat alles zachtjes enkele
minuten onder het kookpunt trekken. Haal de pan van het vuur, laat de ep afkoelen en zeef de siroop.

Schil de mango en snij het vruchtvlees in blokjes.

Doe hetzelfde met de ananas.

Pel de ramboetans, schil de mangostans, verwijder de pitten en snij het vruchtvlees klein.

Schik de vruchtensalade in glazen kommetjes en voeg de ijsskoude ep toe.

Versier met versnipperde munt.

Dien deze ep bij voorkeur op na een pikant gerecht.

Tzatziki

Menugang Bijgerecht
Keuken Grieks
Bron

Soort -
Type Saus

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

½ komkommer
2 teentjes knoflook
150 g dikke Griekse yoghurt
½ eetlepel olijfolie
1 eetlepel kruidenazijn
1 eetlepel zout

Bereiding

Schil de komkommer, snijd hem in de lengte middendoor en schraap de zaadjes er met een lepel uit.
Rasp de komkommer grof boven een zeef en bestrooi hem met het zout.
Laat de komkommer minimaal 15 minuten uitlekken.
Pel en hak intussen de knoflook fijn.
Roer de knoflook met de yoghurt, de olie en de azijn door elkaar.
Druk het vocht goed uit de komkommer en schep het door het yoghurtmengsel.
Breng eventueel op smaak met nog wat zout.
Serveer de tzatziki als borrelhapje met Turks brood of als onderdeel van een mezze.

Uien met gehakt

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

8 grote uien
4 tomaten
zout
peper
2 theelepels majoraan
olie
200 g gehakt
1 eetlepel broodkruim
2 theelepels paprikapoeder
2 theelepels tomatenpuree
1 eetlepel geraspte kaas

Bereiding

Pel de uien, snijd de onderkant wat bij, zodat ze goed blijven staan, kook ze 5 minuten in water met wat zout en hol ze uit.

Maak het gehakt aan met het geweekte broodkruim, de paprikapoeder, tomatenketchup en het fijngehakte binnenste van de uien.

Vul de uien hiermee.

Giet wat olie in een ovensafe schaal, leg daarop de in plakjes gesneden tomaten, strooi er wat zout, peper en majoraan over, doe er nog wat olie op en zet de uien op de tomaatplakjes.

Strooi op de uien wat geraspte kaas en zet de schotel in een goed voorverwarmde oven van 180°C.

Laat ze daarin een klein uurtje bakken.

Serveer er rijst bij.

Valentijns briochehart met banketbakkersroom

Menugang Gebak	Soort -	Snel	Nee
Keuken -	Type Gebak	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

voor de brioche

15 g verse gist (of ½ zakje gedroogde gist)

2 theelepels suiker

½ dl lauwe melk

250 g bloem

1 theelepel zout

2 losgeklopte eieren

125 g zachte boter in stukjes

75 g grofgehakte geroosterde hazelnoten

voor de banketbakkersroom

½ opengesneden vanillestokje

2½ dl melk

60 g suiker

3 eidooiers

20 g maïzena

2 dl slagroom

voor het glaceren

5 eetlepels rode bessengelei

2 eetlepels geroosterd amandelschaafsel

Bereiding

Roer de gist met de suiker en de melk los tot een vloeibare massa.

Zeef de bloem met het zout klof de eieren los.

Houd 2 eetlepels ei achter.

Doe de rest van het ei met het gistmengsel en de boter bij de bloem en kneed het tot een elastisch deeg dat van de wand van de kom loslaat.

Kneed er met de hand de hazelnoten door en laat het deeg afgedekt op een lauwarme plaats 30-40 minuten rijzen.

Kneed het deeg dan heel kort door, druk het in de vorm en laat het afgedekt op een lauwarme plaats 1-1½ narijzen.

Verwarm de oven voor op 200°C.

Bestrijk de bovenkant van het deeg met het achtergehouden ei.

Bak de brioche 25-30 minuten op het rooster in het midden van de oven.

Stort hem op een taartrooster en laat afkoelen.

Breng de melk met het vanillestokje en 40 g suiker op middelhoog vuur aan de kook en laat het daarna op laag vuur 10 minuten trekken.

Klop de eidooiers en de rest van de suiker dik en schuimig en klof de maïzena erdoor.

Zeef de melk en schraap het merg boven de melk uit het vanillestokje.

Schenk de hete melk al kloppend bij het eimengsel, doe het terug in de pan, breng het al roerend aan de

Valentijns briochehart met banketbakkersroom

kook en laat nog 2 minuten doorkoken.

Schenk de banketbakkersroom in een schaal, strooi er poedersuiker over en laat het iets afkoelen.

Dek de schaal af en laat het in de koelkast verder afkoelen.

Klop de afgekoelde banketbakkersroom op.

Klop de slagroom stijf en meng hem luchtig door de banketbakkersroom.

Halveer het briochehart overlangs, verdeel de banketbakkersroom over de onderste helft en leg de andere helft erop.

Breng de bessengelei met 1 eetlepel water aan de kook en laat de gelei oplossen.

Strijk de gelei over het brood, strooi er het amandelschaafsel over en laat de brioche afkoelen.

Vanille- of banketbakkersroom

Menugang Bijgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Saus

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

3 dl room
6 eidooiers
½ vanillestokje
180 g suiker

Bereiding

Kook de room met het vanillestokje.
Klop de eidooiers met de suiker en voeg de kokende room daarbij.
Roer alles verder au bain-Marie tot de vla is gebonden.

Varkensfiletlapjes op z'n Japans

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Japans	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 stukje verse gember van ± 6 cm

1 eetlepel droge sherry

4 eetlepels Japanse sojasaus

6 varkensfiletlapjes

2 eetlepels (zonnebloem)olie

Bereiding

Schil de gember, snijd hem in 8 plakjes van ½ cm en rasp het stukje dat overblijft.

Doe de gemberrasp in een kom en voeg de sherry en de sojasaus toe.

Leg de lapjes in de marinade en laat ze daarin minstens 20 minuten staan.

Schep ze halverwege even om.

Verhit de olie in een anti-aanbakpan en bak de lapjes en de plakjes gember aan beide kanten snel bruin.

Doe het restje van de marinade erbij, leg een deksel op de pan en laat het vlees nog 2-3 minuten sudderen.

Serveer er witte rijst en gestoomde groenten bij.

Varkenshaas gevuld met notenpâté

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

Ingrediënten

2 varkenshaasjes á ± 250 g
100 g pâté aux noix
1 (pers)sinaasappel
2 eetlepels amandelschaafsel (Baukje)
peper
zout
50 g boter
4 eetlepels cranberrycompote (Ocean Spray)

Bereiding

Snijd de varkenshaasjes in de lengte open tot ± ½ cm van de zijkant en vul ze vervolgens met de pâté. Klap ze dicht en steek ze met cocktailprikkers vast.
Boen de sinaasappel met koud water goed schoon en rasp de schil.
Pers hem uit en roer daarna de geraspte schil door het sap.
Rooster het amandelschaafsel in een droge pan goudbruin en laat het op een bord afkoelen.
Bestrooi de haasjes met peper en zout en bak ze in een braadpan in ± 8 minuten bruin; keer ze halverwege.
Bak ze vervolgens met het deksel schuin op de pan in ± 12 minuten bruin en van binnen rosé.
Neem de haasjes dan uit de pan en houd ze warm.
Voeg het sinaasappelsap aan het bakvet toe, breng het aan de kook en roer de aanbaksels los.
Voeg daarna de cranberrycompote toe en laat de saus al roerend iets inkoken.
Breng op smaak met peper en zout.
Schenk de saus over de (eventueel in plakken gesneden) varkenshaasjes en strooi er het amandelschaafsel over.
Serveer met witlof en aardappelkroketjes.

Varkenshaas met mosselen

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

Ingrediënten

750 g varkenshaas
4 teentjes knoflook
½ theelepel cayennepeper
3 eetlepels rode paprikapasta
½ dl olijfolie
50 g boter
zout
1 eetlepel fijngehakte peterselie
2 citroenen
1 kg mosselen
1 dl witte wijn
1 ui
1 takje peterselie
1 takje selderij
1 laurierblad
1 teentje knoflook

Bereiding

Snijd de varkenshaas in blokjes van 5 cm en bestrijk ze met de uitgeperste knoflook.
Roer de cayennepeper door de paprikapasta, besmeer de blokjes vlees hiermee en laat ze minstens 24 uur marineren.
Was de mosselen onder stromend water goed schoon en laat ze uitlekken.
Laat de mosselschelpen zich openen in de witte wijn met de ui, de peterselie, het laurierblad en 1 teentje knoflook; verwarm dit geheel 2 minuten op hoog vuur.
Neem de mosselen uit de pan en haal ze uit de schelpen.
Zeef het kookvocht.
Verwarm de olie met de boter in een braadpan met dikke bodem en bak de stukjes varkensvlees rondom bruin.
Strooi er zout over en doe de mosselen erbij.
Blus het geheel met het mosselkookvocht en laat dit iets inkoken.
Bestrooi het gerecht met de peterselie en geef er partjes citroen bij.
Serveer direct met stokbrood of pommes frites en een salade.

Varkenshaas met paddestoelen

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

Ingrediënten

voor 2 personen

25 g gedroogde paddestoelen (cêpes, shii-takes of morilles)

2 sjalotjes

250 g varkenshaas

½ eetlepel kruidenmosterd

25 g boter

zout, versgemalen peper

2 eetlepels cognac

1/8 l crème fraîche

Bereiding

Week de paddestoelen 20-30 minuten in ruim warm water, spoel ze onder stromend water af en bewaar het weekvocht.

Verwijder taaie steeltjes.

Pel en snipper de sjalotjes.

Snijd de varkenshaas in plakjes van ± 2 cm dik en bestrijk ze dun met de mosterd.

Verhit de boter in een koekenpan en bak het vlees in 4-5 minuten bruin en gaar.

Strooi er zout en peper over en houd het vlees onder aluminiumfolie warm.

Bak de sjalot en de paddestoelen ± 2 minuten in het bakvet.

Voeg de cognac en de crème fraîche toe en laat in 2-3 minuten zoveel vocht verdampen, dat de paddestoelen alleen nog met room zijn omhuld.

Breng op smaak met zout, peper en eventueel wat mosterd-roomsaus.

Varkenshaas met tomaten-sinaasappelsaus

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

Ingrediënten

2 eetlepels olie

1 ui

1 teentje knoflook

1½ dl tomatensap

1 sinaasappel

1 bekertje crème fraîche

1 theelepel mosterd

zout, peper, cayennepeper

2 varkenshaasjes

25 g boter

Bereiding

Snijd de ui in ringen en pers de sinaasappel uit.

Verhit de olie, fruit de ui 5 minuten en pers de knoflook erboven uit.

Roer de overige ingrediënten, behalve de boter en het vlees, erdoor en laat het mengsel in 25 minuten gaar pruttelen.

Bak de varkenshaasjes in de boter in 15 minuten rosé en serveer ze met de saus.

Lekker met een groene groente en rijst of gebakken krieltjes.

Varkenshaasje in pittige perziksaus

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

Ingrediënten

4 rijpe perziken
1 tomaat
1 kleine rode Spaanse peper
1 sjalotje
1 eetlepel. (olijf)olie
1 teentje knoflook
1 theelepel chilipoeder
1 theelepel gemalen koriander
½ theelepel kaneelpoeder
½ theelepel djinten
1 theelepel kruidenbouillonpoeder
2 varkenshaasjes (á 250 g)
25 g boter
zout
peper
verse bieslook

Bereiding

Breng in een pan ruim water aan de kook.
Schil de perziken en verwijder de pitten.
Snijd 3 perziken in stukjes.
Kruis de tomaat in, dompel hem enkele seconden in kokend water onder, spoel hem onder koud stromend water af en ontvel hem.
Snijd de tomaat in vieren en verwijder de pitjes.
Maak het pepertje schoon, was het, verwijder de pitjes en snijd het in dunne reepjes.
Pel en snipper het sjalotje.
Verhit in een braadpan de olie en fruit het sjalotje daarin ca 1 minuut zachtjes.
Pel de knoflook en pers hem erboven uit.
Voeg de chilipoeder, koriander, kaneelpoeder en de djinten toe en bak die al omscheppend ca 1 minuut mee.
Roer er de perzikstukjes, de tomaat, de helft van de peperreepjes, het bouillonpoeder en 1½ dl water door.
Breng het geheel aan de kook en laat het afgedekt ca 10 minuten zachtjes sudderen.
Pureer dit met een staafmixer of in een keukenmachine tot een gladde saus.
Verwarm 5 borden voor.
Snijd de varkenshaasjes in plakken van ca 3 cm dik.
Verhit de boter in een koekenpan en bak de plakken varkenshaas in ca 4 minuten bruin en gaar; keer ze halverwege.
Leg ze op een warm bord, bestrooi ze met zout en peper en houd ze onder aluminiumfolie warm.
Roer de perziksaus door het bakvet en laat dit ca 2 minuten zachtjes sudderen.
Snijd de vierde perzik in 12 partjes en knip de bieslook in stukjes van ca 1 cm.
Schenk de saus op de borden en leg de plakken varkenshaas er stergewijs midden op.
Leg de perzikpartjes in de saus en strooi er de bieslook en de rest van de peperreepjes in.
Geef er rijst en een salade bij.

Varkenshaasje in pittige perziksaus

Varkenshaasje met champignons en basilicumsaus

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

Ingrediënten

voor 2 personen

100 g (kastanje)champignons

1 sjalotje

1 sneetje witbrood

5 takjes peterselie

20 blaadjes verse basilicum

2 ansjovisfilets

1½ eetlepel wijnazijn

3 eetlepels olijfolie

zout, peper

1 varkenshaasje

25 g boter

Bereiding

Veeg de champignons schoon en snijd ze in plakjes.

Pel en snipper het sjalotje.

Snijd de korstjes van het brood, week het in wat koud water en knijp het goed uit.

Doe het brood, de sjalot, de peterselie, de basilicum, de ansjovis en de azijn in de keukenmachine en hak alles fijn.

Voeg de olie in een dun straaltje toe en blijf kloppen tot een vrij dikke saus ontstaat.

Breng de saus op smaak met zout.

Bestrooi het varkenshaasje met zout en peper.

verhit de boter in een koekenpan en bak het varkenshaasje in ± 10 minuten rondom bruin en rosé.

Bak de laatste 5 minuten de champignons mee.

Snijd het vlees in plakjes en verdeel die met de champignons over 2 borden.

Schep de saus er gedeeltelijk op.

Geef er gebakken krielaardappeltjes en spitskool bij.

Varkenshaasje met crème fraîche

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

Ingrediënten

150 g bacon
2 uien
2 varkenshaasjes á 250 g
zout
peper
25 g boter
1 teentje knoflook
1 theelepel majoraan
1/8 l droge witte wijn
125 g crème fraîche

Bereiding

Snijd de bacon in stukjes.
Snipper de ui fijn.
Wrijf het vlees in met zout en peper.
Verhit de boter, bak hierin de bacon ± 3 minuten zachtjes uit en schep de bacon dan uit de pan.
Bak in het bakvet het vlees snel aan beide kanten bruin.
Voeg de ui toe en bak hem mee.
Voeg het uitgeperste teentje knoflook toe en bak het mee.
Strooi er de majoraan over.
Voeg de wijn en 2 eetlepels water toe.
Stoof het vlees met het deksel op de pan in 20 minuten zachtjes gaar. Keer het vlees af en toe.
Voeg de crème fraîche en de bacon aan het vlees toe en verwarm die ± 2 minuten mee.
Snijd het vlees in dikke plakjes en serveer de saus er apart bij.

Varkenshaasje met groene pepersaus

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

Ingrediënten

voor 2 personen

1 varkenshaasje
zout
peper
1 theelepel oregano
25 g boter
2 takjes peterselie
2 eetlepels verse groene peperkorrels (potje)
1/8 l slagroom

Bereiding

Wrijf het vlees in met zout, peper en oregano.
Verhit de boter in een braadpan en bak het varkenshaasje rondom bruin.
Braad het met het deksel schuin op de pan in nog ± 15 minuten rosé.
Knip de peterselie fijn.
Neem het vlees uit de pan.
Voeg de peperkorrels aan het braadvet toe en bak ze ± 1 minuut.
Roer er de slagroom en de peterselie door en breng de saus aan de kook.
Snijd het varkenshaasje in plakjes, verdeel die over 2 borden en schenk de saus erover.
Serveer er gebakken krieltjes en Chinese koolsalade met sinaasappel bij.

Varkenshaasje met mosterd en groene kruiden

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

Ingrediënten

400 g varkenshaas
2 sjalotjes
30 g grove mosterd
1 theelepel rozemarijn
7 groene peperkorrels
100 g boter
1 eetlepel olijfolie
1 dl witte wijn
1 teentje knoflook
zout
peper

Bereiding

Wrijf het vlees in met knoflook, mosterd, zout, peper en rozemarijn en laat dit 15 minuten intrekken.
Verhit 75 g van de boter samen met de olijfolie in een koekenpan en fruit de sjalotjes op matig vuur 3 minuten.
Haal de sjalotjes uit de pan en houd ze apart.
Zet het vuur hoger en bak de varkenshaasjes rondom goudbruin.
Braad ze op matig vuur gaar.
Haal de haasjes uit de pan en houd ze warm.
Doe de wijn en de sjalotjes in de pan, roer de aanbaksels los en kook het snel tot de helft in.
Klop de rest van de koude boter door het braadvocht en voeg de peperkorrels en eventueel een beetje mosterd toe.
Snijd de haasjes in plakken en serveer die met de saus.

Varkenshaasje met oosterse jus

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

Ingrediënten

2 varkenshaasjes á ± 200 g
peper
zout
gemberpoeder
50 g boter
2 bosuitjes
½ eetlepels ketjap
2 theelepels honing
1 zakje jus met uitjes (Knorr)
½ dl sinaasappelsap
2 eetlepels geroosterde sesamzaadjes (Zonnatura)

Bereiding

Wrijf de varkenshaasjes naar smaak in met gemberpoeder, peper en zout.
Verhit de boter en bak de varkenshaasjes in ± 12 minuten rondom bruin en rosé.
Maak intussen de bosuitjes schoon en snijd ze in stukjes.
Neem het vlees uit de pan en houd het warm.
Bak de bosui al omscheppend 3 minuten.
Voeg de ketjap, de honing, het sinaasappelsap, de sesamzaadjes, 2 dl koud water en de inhoud van het zakje jus toe en breng het aan de kook.
Kook op laag vuur 1 minuut.
Snijd het vlees in plakjes en serveer het met de jus.
Lekker met gegratineerde aardappelpuree en roergebakken spinazie.

Varkenshaasje met voorjaarsgroenten

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

Ingrediënten

300 g varkenshaas
(versgemalen) peper
zout
30 g boter
4 eetlepels fijnggehakte peterselie (pot)
50 g geraspte belegen kaas
4 eetlepels paneermeel
2 zakken doperwtjes/worteltjes à 400 g
1 pak Grand'Italia pappardelle all'uovo

extra nodig

cocktailprikkers

Bereiding

Bestrooi het vlees met peper en zout, vouw de dunne onderste puntjes om en zet ze vast met een cocktailprikker.

Braad het vlees in de boter rondom bruin en in 10-12 minuten rosé.

Leg het vlees in een ovenschaal, meng 2 eetlepels van de peterselie, de kaas en het paneermeel en strooi het over het vlees.

Laat het vlees onder een hete grill in ± 5 minuten gratineren.

Kook intussen de doperwtjes en worteltjes in water met zout naar smaak beetgaar.

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

Schep de afgegoten groenten met de rest van de boter, de peterselie en peper naar smaak door elkaar.

Snijd het vlees in plakjes en serveer met de pappardelle en de groenten.

Wijnadvies: Giacondi Nero d'Avola Sangiovese, Italië

Varkenshaasje Valencia

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

Ingrediënten

1 varkenshaasje van ± 250 g

peper

zout

50 g boter

½ ui

1 dl sinaasappelsap

1 dl bouillon

½ theelepel mosterd

een scheutje oranje curaçao

een scheutje schenkroom

15 g bloem

Bereiding

Wrijf het vlees in met peper en zout en braad het op een matig vuur in ± 15 minuten aan alle kanten mooi bruin en gaar.

Neem het haasje uit de pan en houd het warm.

Fruit in de achtergebleven braadboter het fijngesneden uitje, strooi er de droge bloem over en laat die ook lichtbruin kleuren.

Voeg dan onder goed roeren in gedeelten de bouillon en het sap toe.

Voeg de mosterd, de likeur en de schenkroom toe en giet de saus over het varkenshaasje.

Varkenshaasjes in bladerdeeg

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

Ingrediënten

2 eetlepels olie
30 g boter
2 varkenshaasjes, samen 500 g
2 eetlepels mosterd
200 g niet te dun gesneden rauwe ham
24 gedroogde pruimen
8 plakjes bladerdeeg
1 eierdooier
zout
versgemalen peper

Bereiding

Verhit de boter in een braadpan en laat de boter in de olie smelten.
Braad de varkenshaasjes een paar minuten rondom aan en neem ze uit de pan.
Roer wat zout en peper door de mosterd en bestrijk de varkenshaasjes met dit mengsel.
Leg de varkenshaasjes met de punten over elkaar heen, zodat ze overal even dik zijn.
Leg de plakken ham dakpansgewijs naast elkaar en houd 2 plakken over.
Leg de varkenshaasjes op de ham en dek ze af met de opengesneden pruimen.
Sla de plakken ham over de pruimen en dek ze af met de achtergehouden ham.
Leg de plakjes bladerdeeg licht overlappend in 2 rijen van 4 naast elkaar en druk de randen met de deegrol stevig op elkaar, zodat een deeglap van ± 50 x 25 cm ontstaat.
Leg de ingepakte varkenshaasjes met de pruimen naar beneden op het deeg, bestrijk de deegranden met water en pak de varkenshaasjes in het bladerdeeg.
Druk de naden stevig op elkaar.
Leg het pakketje met de naad naar beneden op een velletje bakpapier in de koelkast tot het de oven in gaat.
Prik er 3 gaatjes in om de stoom tijdens het bakken te laten ontsnappen en garneer desgewenst met figuurtjes die u uit het bladerdeeg heeft gesneden.
Verwarm de oven voor op 200°C, bestrijk het bladerdeeg met de eierdooier en bak het in ± 30 minuten gaar.
Snijd het dan met een kartelmes in dikke plakken en serveer het direct.

Varkenskarbonades 2

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

Ingrediënten

4 ribkarbonades
zout, versgemalen zwarte peper
2 eetlepels bloem
½ dl olijfolie
2 kleingesneden uien
1 uitgeknepen teentje knoflook
3 ontvelde tomaten
50 g gerookte ham in dunne reepjes
1 dl droge witte wijn
1 laurierblad
1 eetlepel peterselie
1 geprakt hardgekookt ei
10 ontpitte zwarte olijven

Bereiding

Bestrooi het vlees met zout en peper, wentel het door de bloem en schud het overtollige bloem eraf.
Verhit de olijfolie tot er damp afkomt, bak de karbonades aan beide kanten bruin en leg ze daarna in een vuurvaste schaal.
Fruit de uien en de knoflook in de resterende olie tot de uien glazig zijn.
Verwarm de oven voor op 175°C.
Snijd de tomaten in vieren en verwijder het zaad.
Doe ze bij de uien samen met de wijn, 1 dl water, de peterselie, het laurierblad, zout en peper.
Laat het vocht tot sausdikte inkoken en giet het over het vlees.
Til het vlees even op om er wat saus onder te laten lopen.
Dek de schaal af met aluminiumfolie en laat het vlees in de oven in 30 minuten gaar worden.
Verwijder het folie en haal het laurierblad uit de saus.
Garneer de schotel voor het opdienen met de olijven en het ei.
Geef er stokbrood en een salade bij.

Varkensmedaillons met sinaasappel

Menugang Bijgerecht	Soort Vlees	Snel	Nee
Keuken -	Type Fruit	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

4 varkensmedaillons
1 eetlepel rozijnen
2 sneetjes witbrood
2 eetlepels vloeibare honing
2 grote sinaasappelen
1 eidooier
1 glas rode wijn
peper
zout

Bereiding

Laat de rozijnen een kwartiertje wellen in heet water, laat ze uitlekken en vermeng ze met het broodkruim en de honing.

Rasp de schil van beide sinaasappelen en meng deze, samen met de losgeklopte eidooier door het broodkruim.

Roer tot u een gladde massa heeft.

Bestrijk het vlees met de massa en bak het daarna 20 minuten in een op 200°C voorverwarmde oven (is het vrijkomende vocht helder als u in het vlees prikt, dan is het gaar).

Houd de medaillons warm.

Giet het braadvocht in een pannetje, breng het op smaak met peper en zout, voeg de wijn toe en laat het tot een smeùge saus inkoken.

Serveer de medaillons met gestoomde aardappelen, gestoofde zilveruitjes en de saus.

Varkensreepjes met paddestoelen uit de wok

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

Ingrediënten

400 g hamlappen in smalle reepjes
zout
peper
8 versgesneden blaadjes salie of gedroogde salie
100 g Gorgonzola
1/8 liter crème fraîche
1 eetlepel tomatenpuree
60 g kruidenboter
2 gesneden bosuitjes
4 plakken Parmaham in reepjes (80 g)
100 g champignons in reepjes
100 g oesterzwammen in reepjes
100 g shii-take in reepjes

Bereiding

Kruid de varkensreepjes met zout, peper en salie.
Roer in een pannetje de Gorgonzola, de crème fraîche en de tomatenpuree op laag vuur tot een gladde crème.
Verhit de kruidenboter in een wok en roerbak de reepjes vlees en de bosuitjes hierin tot het vlees bruin is.
Voeg de ham en de paddestoelen toe en roerbak ze ± 2 minuten mee.
Zet het vuur laag en schep er de Gorgonzolacrème door.
Laat het gerecht even doorkoken en voeg dan zo nodig nog wat zout en peper toe.
Geef er groene lintmacaroni en een frisse salade bij.

Varkensrollade met appel- en rozijnenvulling

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

Ingrediënten

1 varkensrollade van ca 1 kg
1 zachtzure appel, geschild, van klokhuis ontdaan en in kleine blokjes gesneden
75 g rozijnen
50 g boter
1½ dl bouillon
1½ dl droge witte wijn
2 eetlepels honing
1 eetlepel maïzena
½ dl room
zout
witte peper uit de molen

Bereiding

Steek een vrij lang en smal mes overlans in de rollade en draai dit goed rond, zodat in het vlees een holte ontstaat. Vermeng de blokjes appel met de rozijnen en vul de holte van de rollade met dit mengsel. Verhit de boter in een pan en bak hierin bij vrij veel hitte de rollade snel rondom bruin. Voeg de bouillon en de wijn toe en breng het geheel aan de kook. Temper het vuur, leg het deksel op de pan en laat de rollade 1 uur zachtjes door stoven. Roer de honing door het stoofvocht en laat alles nog 30 minuten zachtjes door stoven. Neem de rollade uit de pan en snijd hem in plakken. Leg de plakken vlees op een schaal en houd ze warm. Kook het stoofvocht van het vlees bij veel hitte tot de helft van het volume in. Leng in een kommetje de maïzena aan met de room en bind hiermee het stoofvocht. Laat de saus 5 minuten zachtjes koken. Breng de saus op smaak met zout en peper. Schenk wat van de saus over het vlees en geef de rest er apart bij.

Varkensrollade met sinaasappelsaus

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

Ingrediënten

1 varkensrollade (ca 1 kg)
1 eetlepel geraspte sinaasappelschil
1 theelepel grof gemalen zwarte peper
200 g boter
2 eetlepels bloem
1 eetlepel fijne mosterd
1½ dl droge witte wijn
1½ dl vers geperst, gezeefd sinaasappelsap
1½ dl bouillon
2 schoongeboende sinaasappelen

Bereiding

Wrijf het vlees flink in met peper en sinaasappelrasp.
Verhit 150 g boter en braad het vlees rondom aan.
Temper de warmtebron en laat het vlees in 1 uur zachtjes gaar braden (bedruip regelmatig met de braadboter).
Neem na het braden de rollade uit de pan.
Giet zoveel boter uit de pan dat ongeveer 4 eetlepels overblijven.
Roer de bloem erdoor en voeg de mosterd, wijn en bouillon toe.
Roer alles goed door en vergeet daarbij de aanbaksel op de bodem niet.
Roer het sinaasappelsap door de saus en laat die even doorkoken.
Zeef de saus en voeg naar smaak zout toe.
Snijd de sinaasappelen in dikke plakken en verwarm ze in een bodempje water.
Snijd het vlees in dikke plakken, leg ze dakpansgewijs op een schaal en leg de sinaasappelplakken ernaast.
Schenk er een beetje saus over en serveer de rest apart.

Varkensvlees gestoofd in bier

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

Ingrediënten

350 g hamlappen
50 gerookt spek
1 ui
1 teentje knoflook
100 g boter
2 dl oud bruin (bier)
3 eetlepels rozijnen
zout
400 g tagliatelle
4 eetlepels pijnboompitten
1/8 l slagroom
75 g (vers)geraspte Parmezaanse kaas

Bereiding

Snijd de hamlappen in blokjes en het gerookte spek in kleine stukjes.
Pel de ui en de knoflook en snipper ze fijn.
Verhit de boter in een pan en bak de ui en de knoflook zachtjes 2 minuten.
Voeg het vlees toe en bak het in ± 3 minuten rondom bruin.
Voeg het bier toe en stoof het vlees met het deksel op de pan in ± 50 minuten gaar.
Neem na een half uur het deksel van de pan en laat het bier inkoken.
Week intussen de rozijnen ± 15 minuten in heet water.
Kook de tagliatelle in ruim water met zout volgens de gebruiksaanwijzing beetgaar.
Verwarm de grill voor op de hoogste stand en vet een ovenschaal in.
Giet de rozijnen af, dep ze droog en schep ze met de pijnboompitten door het vlees.
Bak nog 1 minuut.
Smelt de rest van de boter.
Giet de tagliatelle af en schep de gesmolten boter erdoor.
Scheep de helft van de tagliatelle in de ovenschaal, verdeel er het vleesmengsel over en leg de rest van de tagliatelle erop.
Roer de slagroom en de Parmezaanse kaas door elkaar en schenk dit over de tagliatelle.
Laat de tagliatelle in het midden van de grill in ± 3 minuten lichtbruin kleuren.

Varkensvlees gestoofd in Portugese rode wijn

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

Ingrediënten

1 grote ui
1 grote rode paprika
2 grote vastkokende aardappelen
500 g hamlappen
150 g chorizo aan een stukje
3 eetlepels (olijf)olie
1½ dl Portugese droge rode wijn
zout
peper

Bereiding

Pel de ui en snijd hem in ringen.
Maak de paprika schoon, was hem en snijd hem in lange repen.
Schil de aardappelen, was ze en snijd ze in plakjes van ± 3 mm.
Snijd de chorizo in blokjes.
Verhit de olie in een braadpan en bak de chorizo zachtjes ± 2 minuten.
Voeg het vlees toe en bak het al omscheppend in ± 3 minuten bruin.
Bak de ui en de paprika ± 2 minuten mee.
Voeg de aardappelplakjes, de wijn en 1 dl water toe, breng het aan de kook en stoof het vlees in ± 30 minuten zachtjes gaar.
Breng op smaak met zout en peper en serveer met bruin stokbrood.

Varkensvlees in Kriek Lambic

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

Ingrediënten

600 g magere hamlappen

1 ui

1 prei

2 stengels bleekselderij

75 g boter

1 teentje knoflook

zout

peper

1 laurierblaadje

1 flesje Kriek Lambic

2 appels

Bereiding

Snijd het vlees in stukken van ± 3 cm.

Pel en snipper de ui.

Verwijder van de prei het lelijke blad en de worteltjes, snijd hem in ringen en was hem in een vergiet.

Was de bleekselderij, trek de draden eraf en snijd hem in stukjes.

Verhit in een braadpan de boter en bak het vlees in ± 8 minuten rondom bruin.

Pel de knoflook en pers hem erboven uit.

Strooi er zout en peper over.

Bak de ui, prei en bleekselderij ± 3 minuten mee.

Voeg het laurierblaadje en de Kriek Lambic toe.

Laat alles met het deksel op de pan ± 1 uur zachtjes stoven.

Schil intussen de appels, verwijder de klokhuizen, snijd ze in stukjes en voeg die aan het vlees toe.

Verwarm dan het vlees in ± 15 minuten door en door.

Verwijder het laurierblaadje en breng op smaak met zout en peper.

Serveer met gebakken aardappelen of met frites.

Ook wat veldsla smaakt er lekker bij.

Varkensvlees met aardappelblokjes

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

Ingrediënten

voor 2 personen

200 g magere hamlappen

1 teentje knoflook

1 theelepel kerrie

1 eetlepel bloem

zout, peper

400 g gesneden prei

50 g boter

½ pak aardappelblokjes (diepvries), ca 350 gr

zout

peper

Bereiding

Snijd het varkensvlees in smalle reepjes en doe ze in een kom.

Pers er de knoflook boven uit en bestrooi met de kerrie, de bloem en wat zout en peper.

Schep goed door.

Was de gesneden prei en laat die goed uitlekken.

Verhit de helft van de boter in een wok en roerbak de reepjes vlees tot ze goudbruin gekleurd zijn.

Schep ze uit de wok en houd ze afgedekt warm.

Verhit de resterende boter in de wok er roerbak de aardappelblokjes tot ze beginnen te kleuren.

Voeg de prei toe en roerbak 3 minuten.

Voeg het vlees toe en warm het kort door.

Breng op smaak met zout en peper.

Varkensvlees met bockbier

Menugang	Bijgerecht	Soort Vlees	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type -	Slank	Nee
Bron			Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

300-400 g doorregen varkensvlees (bij voorkeur ontbeende halskarbonade)

2 uien

1 teentje knoflook

50 g boter

1 dun preitje

1½ dl bouillon

1½ dl bockbier (bij voorkeur het najaarsbockbier van Hertog Jan of Oer Bock van de Arcense Bierbrouwerij)

2 plakjes kruid- of ontbijtkoek

Bereiding

Maak het vlees met keukenpapier droog, snijd het in dobbelstenen en strooi er wat zout en peper over. Snipper de uien zo fijn mogelijk, hak het knoflookteentje ragfijn en snijd het preitje in uiterst smalle ringen (gebruik uitsluitend het witte en licht geelgroene deel).

Verhit de boter en wacht tot het schuim begint weg te trekken.

Bak het vlees er onder voortdurend omscheppen 5 minuten in.

Voeg dan de uien, knoflook en prei toe en laat alles, alweer onder voortdurend omscheppen, nog 3-4 minuten bakken.

Schenk er de bouillon en 1½ dl bockbier bij, schep alles om en wacht tot het vocht aan de kook is gekomen.

Leg het deksel op de pan, temper het vuur en laat het gerecht in ± 70 minuten zachtjes gaar stoven.

Snijd intussen 2 dunne plakjes ontbijt- of kruidkoek in piepkleine blokjes en schep die 20 minuten voor het einde van de stooftijd door het gerecht.

Schep het gerecht met een zekere regelmaat om.

Voeg, als er te veel vocht dreigt te verdampen, extra bouillon toe.

Dien het gerecht op in een voorverwarmde schaal en geef er een frisse groene salade en pommes frites bij.

Varkensvlees met broccoli in romige saus

Menugang Bijgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vlees
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor 2 personen

2 eetlepels geschaafde amandelen
300 g broccoli
2 ongepaneerde varkensschnitzels
zout
peper
2 eetlepels boter
1 pakje roomkaas met kruiden (80 g)
150 g Umer

Bereiding

Rooster de amandelen in een droge koekenpan in ± 2 minuten lichtbruin.
Maak de broccoli schoon.
Snijd de stronk in dunne plakjes en verdeel de roosjes in kleinere stukjes.
Kook de stukjes broccoli ± 5 minuten in water met zout.
Giet ze af.
Snijd het vlees in dunne reepjes.
Bestrooi het vlees met zout en peper.
Verhit de boter in een koekenpan.
Bak het vlees al omscheppend in ± 3 minuten lichtbruin.
Voeg de broccolistronkjes en -roosjes toe en bak het geheel al omscheppend ± 3 minuten.
Roer de roomkaas met de umer los en schep het mengsel door het gerecht.
Verwarm het geheel ± 2 minuten en breng op smaak met peper.
Strooi als laatste de amandelen erover.
Lekker met spaghetti.

Varkensvlees met champignons

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vlees
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor 2 personen

250 g varkenslapjes
1 prei
100 g champignons
3 eetlepels slaolie
1 theelepel milde kerriepoeder
1 theelepel bloem
1 dl kippenbouillon (van een tablet)
½ dl melk
zout
1 eetlepel fijngehakte koriander of peterselie

Bereiding

Snijd het vlees in smalle reepjes, de prei in ringen en de champignons in plakjes.
Verhit de slaolie in een diepe braadpan of wok en bak de reepjes vlees hierin omscheppend in ± 5 minuten op hoog vuur bruin.
Voeg de prei en de champignons toe en bak ze 3 minuten mee.
Roer het kerriepoeder en de bloem erdoor, bak het even mee en roer er vervolgens beetje bij beetje de bouillon en de melk door.
Laat het geheel nog eens 3 minuten zachtjes koken en breng het op smaak met zout.
Strooi er de koriander of de peterselie over.
Lekker met stokbrood.

Vega-taco's met kaas

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

Ingrediënten

- 1 kropsla
- 3 eetlepels zonnebloemolie
- 1 zakje wokgroenten grofgesneden (400 g)
- 1 blikje maïskorrels (150 g)
- 1 schaaltje vegetarisch fijngehakt (175 g)
- 1 eetlepel tacokruiden (potje à 38 g)
- 1 doosje tacoschelpen (12 stuks)
- 1 potje zure room
- 1 zakje geraspte kaas 25+ (100 g)

Bereiding

- Blaadjes sla loshalen, wassen en drogen.
- Olie in wok verhitten. Hierin wokgroenten 3 minuten bakken.
- Uitgelekte maïs, gehakt en kruiden toevoegen.
- Kort mee verwarmen.
- Taco's volgens aanwijzingen op verpakking warm maken.
- Taco's beleggen met slablaadjes, vullen met groente-gehaktmengsel en over 4 borden verdelen.
- Zure room over taco's verdelen en bestrooien met kaas.

Vega bolognese met gedroogde tomaten

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

400 g spaghetti
2 tenen knoflook
1 ui
1 struik bleekselderij
1 blik gepelde tomaten (400 g)
12 gedroogde tomaten + 3 eetlepels olie (potje 280 g)
1 schaalje vegetarische stukjes (175 g)
2 theelepels suiker

Bereiding

Spaghetti bereiden volgens aanwijzingen op verpakking.
Knoflook en ui pellen en fijnsnijden.
Bleekselderij in smalle boogjes snijden.
Tomaten uit blik fijnprakken.
Gedroogde tomaten in smalle reepjes snijden.
Olie (van gedroogde tomaten) verhitten in wok en hierin knoflook, ui en bleekselderij 5 minuten bakken.
Vegetarische stukjes, geprakte tomaten met sap, de suiker en gedroogde tomaten toevoegen en ca. 5 minuten zachtjes laten pruttelen.
Naar smaak zout en peper toevoegen.
Spaghetti over 4 diepe borden verdelen en saus erop scheppen.

Vis in mosterdsaus met kruidenrijst

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Pizza	Slank	Ja
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

250 g witte rijst
1 grote aubergine
1 rode paprika
1 flesje kookroom light (250 ml)
2 eetlepels grove mosterd
1 pakje koolvisfilet (diepvries, 400 g)
1 eetlepel olijfolie
2 theelepels Provençaalse kruiden

Bereiding

Rijst koken volgens aanwijzingen op verpakking.
Aubergine en paprika schoonmaken en in stukjes snijden.
Kookroom in hapjespan verwarmen.
Mosterd en naar smaak zout en peper toevoegen.
Visfilets erin leggen en op laag vuur in ca. 10 minuten gaar laten worden.
Olie in koekenpan verhitten.
Hierin aubergine, paprika en kruiden 5 minuten bakken.
Rijst erdoor scheppen, naar smaak zout en peper toevoegen en 1 minuut meewarmen.
Visfilets met saus over 4 borden verdelen en rijst ernaast scheppen.

Vis in pittige broccoli-kokossaus

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

Ingrediënten

voor 2-3 personen

1 ui
1 teentje knoflook
¼ rood pepertje
300 g panklare broccoli
1 eetlepel olie
1 kuipje Boemboe voor Ajam Smoor (Conimex)
2 dl kokosmelk
250 g kabeljauwfilet
2 eetlepels fijngeknipt korianderblad

Bereiding

Snipper de ui en de knoflook.
Verwijder de zaadjes uit het pepertje en hak het vruchtvlees fijn.
Verdeel de broccoli in kleine roosjes.
Verhit de olie, onafgedekt, ± 30 seconden op 600 Watt.
Voeg de ui, de knoflook en het pepertje toe en verhit ze, onafgedekt, ± 2 minuten op 600 Watt.
Schep de broccoli erdoor en verwarm, afgedekt, 2 minuten op 600 Watt.
Klop intussen de inhoud van het kuipje boemboe en de kokosmelk door elkaar.
Schenk de saus bij de groente en leg de vis in de saus.
Laat de vis, afgedekt, in ± 6 minuten op 600 Watt gaar worden.
Schep tussentijds tweemaal om.
Garneer met het korianderblad.
Serveer er pandanrijst bij.

Visfilet met ravigottesaus en wokgroenten

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Groente	Slank	Ja
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

- 1 duopak krieltjes (700 g)
- 3 eetlepels olijfolie
- 300 g pangasiusfilet (vis)
- ¼ l visbouillon (van ½ tablet)
- 2 zakken Hollandse wokgroenten (à 400 g)
- 1 schaaltje verse peterselie plat (20 g)
- ½ theelepel nootmuskaat
- 8 eetlepels ravigottesaus (fles à 260 ml)

Bereiding

- Krieltjes in laagje water in ca. 5 minuten gaarkoken.
- Afgieten.
- Bodem van kleine koekenpan met 1 eetlepel olie bestrijken.
- Vis met zout en peper bestrooien en in pan leggen.
- Bouillon erbij schenken, aan de kook brengen en vis op laag vuur met deksel op pan in ca. 5 minuten gaar laten worden.
- 2 eetlepels olie in wok verhitten en hierin wokgroenten met zout en peper naar smaak 6 minuten roerbakken.
- Ondertussen peterselie fijnsnijden.
- Groenten, aardappeltjes en vis over 4 borden verdelen.
- Nootmuskaat over groenten strooien.
- Ravigottesaus op vis scheppen.
- Vis en aardappeltjes met peterselie bestrooien.

Volkoren macaroni met ratatouille

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	www.c1000.nl			Sterren	

Ingrediënten

1 ratatouillepakket
400 g volkoren macaroni (Honig)
zout
2 eetlepels olijfolie traditioneel
2 pakjes quorn fijngehakt à 175 g
1 kuipje kruidenpasta macaroni tradizionale (Knorr)
5 tomaten, in partjes
6 eetlepels sladressing yoghurt

Bereiding

Was de courgette, aubergine en de paprika.
Snijd de courgette en de aubergine in plakjes en halveer ze en snijd de paprika in stukjes.
Kook de macaroni in water met zout volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar.
Verhit de olie in een hapjespan en bak de paprika 3 minuten op een halfhoog vuur.
Voeg de courgette en de aubergine toe en bak ze 3 minuten mee.
Voeg de quorn, de kruidenpasta en en 1½ dl water toe en laat alles ± 3 minuten zachtjes doorkoken.
Schep de tomaat met de dressing door elkaar.
Serveer de saus met de macaroni en de tomatensalade.

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

Vruchtenmix

Menugang Nagerecht
Keuken -
Bron Mona

Soort -
Type Fruit

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

225 g kwark
200 g vruchten (verse of uit blik)
50 g basterdsuiker
4 eetlepels koffieroom
2 eetlepels sap van vruchten of limonadesiroop en enkele bigarreaux

Bereiding

Mix de kwark met de room, de suiker en het sap, roer er daarna de in stukjes gesneden vruchten door.
Doe de mix in de dessertschaaltjes en garneer deze met enkele van de gebruikte vruchtjes en bigarreaux.

Walnotenbrood

Menugang Lunchgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Brood/broodjes

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

4 eieren
140 g suiker
35 g paneermeel
140 g gemalen walnoten

voor het glazuur

400 g poedersuiker
3 eetlepels rum
1 eetlepel water

Bereiding

Klop het eiwit stijf, voeg de suiker en het eigeel langzaam toe en roer alles door elkaar.

Roer er op het laatst het paneermeel door.

Doe het deeg in een met boter ingevette en met paneermeel bestrooide broodbakvorm en bak het ± 35 minuten p 175°C.

Klop voor het glazuur de poedersuiker, het water en de rum tot een massa en strijk die over het afgekoelde brood.

Walnotentaart 2

Menugang Gebak
Keuken -
Bron

Soort -
Type Gebak

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor de siroop

185 g suiker
¼ l water
185 g honing
4 kruidnagels
citroensap
een citroenschilletje

voor de taart

125 g boter op kamertemperatuur
90 g suiker
6-8 eieren
45 g bloem
2 theelepels bakpoeder
2 theelepels gemalen kaneel
½ theelepel gemalen kruidnagel
zout
300 gemalen walnoten
45 g paneermeel
geraspte sinaasappelschil

Bereiding

Maak de siroop door de suiker, het water en de honing in een pan te doen.

Breng al roerend aan de kook tot de suiker is opgelost.

Voeg de hele kruidnagel, het citroensap en de schil toe, zet het vuur laag en laat zachtjes inkoken.

Laat de siroop volledig afkoelen.

Verwarm de oven voor op 180°C.

beboter een taartvorm van 23 x 30 x 7 cm en bestuif met wat bloem.

Doe de boter en de suiker in een kom en klop tot een romig mengsel.

Voeg één voor één de eidooiers toe en klop na elke toevoeging goed.

Schep er vervolgens de gehakte walnoten, het paneermeel en de geraspte sinaasappelschil door.

Doe de eiwitten in een andere kom en klop ze tot stijve pieken; zorg dat u de bak en de gard GOED vetvrij heeft gemaakt.

Schep 1/3 deel van de eiwitten door het beslag en spatel ook de rest erdoor.

Giet het beslag in de geprepareerde taartvorm, zet de taart ± 40 minuten in de oven tot hij diep goudbruin is en veerkrachtig aanvoelt.

Neem de taart uit de oven en giet er onmiddellijk de siroop over.

Laat de taart in de vorm volledig afkoelen.

Wasabidressing

Menugang	Bijgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Japans	Type Saus	Slank	Nee
Bron			Sterren	

Ingrediënten

1 theelepel wasabi
2 eetlepels Japanse sojasaus
1 theelepel citroensap
1 eetlepel gembernat
1 theelepel sesamolie
2 eetlepels arachideolie
zout naar smaak (de sojasaus is ook al zout)

Bereiding

Klop van deze ingrediënten een lobbige sausje.
Deze dressing is ook lekker op carpaccio van tonijn.

Wat minder simpel suikerbrood

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

Ingrediënten

zelfgemaakt deeg voor 1 witbrood
suikerklontjes
kaneel

Bereiding

Gebruik uw eigen broodrecept; leg er voor de tweede rijstijd de klontjes en de kaneel in.
U kunt de suikerklontjes er ook doorkneden, maar dat is wat minder vriendelijk voor de handen:
gebroken suikerklontjes kunnen erg scherp zijn.

Info: Bij een goede bakwinkel zijn speciale suikerklontjes te koop die wat beter smelten en ook het goede formaat hebben. Deze klonten zijn eivormig en de suiker erin is wat fijner.

Wesley's tonijnsalade

Menugang Voorgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vis
Type Ei

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor 1 persoon

4 hardgekookte eieren
1 blikje tonijn
mayonaise naar smaak
gehakt selderijblad naar smaak
gehakte ui naar smaak
zout naar smaak
(gehakte zwarte olijven)

Bereiding

Hak alle ingrediënten fijn en meng ze goed door elkaar.
Serveer deze salade tussen 2 sneetjes brood met een schijfje tomaat.

Winterfruitpannenkoekjes

Menugang Nagerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Fruit

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 grote appel
1 peer
1 eetlepel citroensap
3 mandarijnen
1 eetlepel olie
100 g sinaasappelmarmelade
1 eetlepel kaneel
1 dl sinaasappelsap
4 kant-en-klare pannenkoekjes
poedersuiker om te bestrooien

Bereiding

Schil de appel en de peer, snijd ze in 4 parten en verwijder het klokhuis.
Snijd de appelpartten in 3 plakjes en halveer de peerpartten in de lengte.
Besprenkel de appel en de peer met het citroensap.
Pel de mandarijnen en verdeel ze in partjes.
Verhit de sok, laat de olie over de panbodem uitvloeien en roerbak de appel, peer en mandarijn ± 2 minuten.
Voeg de marmelade toe en strooi de kaneel erover.
Schenk het sinaasappelsap in de wok, schep het fruit om en verwarm het geheel op laag vuur nog 2 minuten.
Verwarm de pannenkoeken intussen volgens de gebruiksaanwijzing en leg ze op warme borden.
Schep het fruit met de saus op de onderste helft, klap de bovenkant over de vulling dicht, bestrooi de pannenkoeken dun met poedersuiker en serveer ze warm.

Witlof-ham-kaassaus

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

Ingrediënten

650 g witlofstruikjes
2 eetlepels boter
300 g schouderham, dikke plakken
30 g boter
30 g bloem
3 dl halfvolle melk
1 eetlepel gedroogd bonekruid
200 g geraspte groengele Maaslander

Bereiding

Snijd de witlofstruikjes overlangs in vieren, snijd iets van het stronkje schuin weg, maar zo, dat de blaadjes nog vast blijven zitten.

Smelt de boter in een (goed sluitende) hapjespan en leg de kwartstronkjes erin.

Giet op de witlof ½ dl water en smoor de stronkjes 20-25 minuten afgedekt.

Snijd de ham in blokjes.

Smelt de boter en voeg ineens alle bloem toe, laat die even garen en voeg in delen al roerend de melk toe, zodat een gladde saus ontstaat.

Roer de hamblokjes en het bonekruid erbij en laat de saus onder af en toe roeren zachtjes een paar minuten pruttelen.

Roer er tot slot de helft van de kaas bij.

Schep de saus in een voorverwarmde schaal en schep de witlofkwarden erop.

Lepel het restje vocht van de witlof over de struikjes.

Bestrooi het gerecht met de kaas en serveer het direct met volkorenmacaroni.

Variatietip: Met fijngesneden andijvie (500 g). Bak deze kort in het spekvet van 200 g magere spekreepjes (bak die eerst zachtjes uit) met 1 gesnipperde ui en laat de groente nèt slinken. Bereid de saus als boven met 1 ½ dl bouillon en evenveel melk en breng op smaak met 2 eetlepels Zaanse mosterd. Warm de spekjes hierin op en roer er tot slot de gesmoorde andijvie en 150 g in blokjes gesneden Hollandse kruidenkaas bij.

Serveer de saus met geraspte jongbelegen kaas.

Witlofsalade met aardappel, appel, kip en peterselie

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

Ingrediënten

2 eetlepels witte wijnazijn
1 theelepel mosterd
6 eetlepels olijfolie
peper
zout
4 eetlepels fijngesneden peterselie en bieslook
500 g vastkokende ongeschilde aardappelen
2 in partjes gesneden ongeschilde groene appels
wat citroensap
4 struikjes witlof (blaadjes losgehaald)
125 g in reepjes gesneden gerookte kip

Bereiding

Roer een dressing van de wijnazijn, mosterd, olijfolie, wat peper en zout en de kruiden.
Kook vervolgens de aardappelen in zo'n 20 minuten gaar.
Pel deze hierna en snijd ze in reepjes.
Besprenkel deze reepjes aardappel direct met de helft van de dressing en laat ze afkoelen.
Besprenkel hierna de partjes appel met de citroensap.
Meng dan de aardappelreepjes voorzichtig met de appel, witlof en kip.
Druppel de rest van de dressing erover.

Witte- of spitskool met varkensvlees

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

Ingrediënten

voor 2 personen

slaolie

boter

500 g wittekool of spitskool

2 varkensschnitzels of hamlapjes

2 kopjes rijst

1 ui

250 g taugé

2 kleine blikjes tomatenpuree

sambal oelek

ketjap benteng manis

Bereiding

Snijd het vlees, de ui en de kool in stukken.

Kook de rijst volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.

Verhit de boter en de olie in een braadpan of wok, voeg het vlees en de ui toe en giet hierover ± 1 eetlepel ketjap en ½ eetlepel sambal.

Laat dit op hoog vuur met het deksel op de pan in ± 10 minuten gaar worden.

Voeg dan de wittekool toe en stoof ook die met het deksel op de pan gaar.

Roer af en toe.

Voeg na ± 10 minuten de tomatenpuree toe en roer die goed door.

Voeg de gekookte rijst toe en roer weer goed door.

Voeg tot slot de taugé toe en schep deze voorzichtig door het gerecht.

Laat de taugé nog even heet worden, maar niet te lang, anders blijft ze niet knapperig.

Witte bonensalade

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Peulvruchten	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

350 g witte bonen
1 schoongemaakte en kleingesneden ui
3 eetlepels olijfolie
2 eetlepels azijn
zout
peper

Bereiding

Week de witte bonen een nachtje in ruim koud water, kook ze in het weekwater in ± 1 uur gaar en laat ze goed uitlekken.

Doe de witte bonen met de kleingesneden ui in een slabak of in een schaal.

Roer van de olijfolie met de azijn en wat zout en peper in een kommetje een sausje.

Schenk de saus over de salade en schep alles voorzichtig dooreen.

Laat de salade voor het serveren ± 30 minuten op een koele plaats staan.

Witte bonenschotel met lamsvlees

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

Ingrediënten

voor 2 personen

1 grote rode ui
100 g winterwortel
2 stengels bleekselderij
200 g lamsbout in blokjes
zout, peper
3 eetlepels olijfolie
1 teentje knoflook
1 dl vleesbouillon
1 dl rode wijn
1 theelepel rozemarijn
1 klein potje witte bonen
1 theelepel Dijonmosterd

Bereiding

Pel de ui en snijd hem in 8 partjes.
Maak de wortel en de bleekselderij schoon en snijd ze in plakjes.
Bestrooi het vlees met zout en peper.
Verhit de olie in een braadpan en bak de blokjes vlees rondom bruin.
Pers het teentje knoflook erboven uit.
Schep er de ui, de wortel en de bleekselderij door en bak de groenten ± 3 minuten mee.
Voeg de bouillon, de wijn, de rozemarijn en de witte bonen met het vocht toe en stook de schotel in ± 20 minuten zachtjes gaar.
Breng de schotel op smaak met zout, peper en wat mosterd.
Lekker met lollo rossosalade met spekjes.

Woknoedels met roerei en koriander

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Oosters	Type	Pasta	Slank	Ja
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

1 zak woknoedels (248 g)
1 spitskool
1 schaalpje cherrytomaatjes (250 g)
1 schaalpje verse koriander (15 g)
4 eieren scharrel
1 eetlepel zonnebloemolie
2 eetlepels kerrievoeder
4 eetlepels ketjap manis

Bereiding

Woknoedels volgens aanwijzingen op verpakking gaarkoken.
Afgieten.
Spitskool in smalle reepjes snijden.
Tomaatjes halveren.
Koriander fijnhakken.
Eieren in schaalpje loskloppen.
Olie in wok verhitten en hierin spitskool 5 minuten roerbakken.
Losgeklopte eieren en kerrievoeder toevoegen, 1 minuut meebakken.
Noedels, tomaatjes, helft koriander en ketjap toevoegen en alles goed doorwarmen.
Woknoedels over 4 diepe borden verdelen en rest koriander erover strooien.

Worstjes in mosterdsaus met roggebrood

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

Ingrediënten

1 zak aardappels, tafel
1 struik bleekselderij
1 ui
2 tenen knoflook
4 sneetjes roggebrood
75 g boter
1 schaal vegetarische worstjes (175 g)
2 eetlepels mosterd
½ groentebouillontablet

Bereiding

Aardappelen in ruim water met wat zout in ca. 15 minuten gaarkoken.
Bleekselderij schoonmaken, elke stengel halveren en in vieren snijden.
Bleekselderij in ruim kokend water met wat zout in 6-8 minuten beetgaar koken.
Afgieten.
Ui en knoflook pellen, ui in ringen en knoflook in plakjes snijden.
Roggebrood verkrumelen.
Roggebroodkrumels 3 minuten in droge hete koekenpan op hoog vuur bakken.
50 g boter verhitten in koekenpan.
Hierin ui en knoflook 3 minuten bakken.
Worstjes toevoegen en 3 minuten meebakken.
Mosterd, bouillontablet en ½ kopje water toevoegen en op laag vuur zachtjes mee verwarmen.
Bleekselderij mengen met rest boter en naar smaak peper.
Bleekselderij, aardappelen en worstjes met saus over 4 borden verdelen.
Roggebroodkrumels over bleekselderij strooien.

Yassa de poulet

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

Ingrediënten

1 stevige kip, in stukken
3 limoenen
3 grote uien
2 teentjes knoflook
zonnebloemolie
1 spaans pepertje
4 dl kippenbouillon
1 eetlepel mosterd

Bereiding

Pers de limoenen uit over de kip (u kunt eventueel ook citroenen nemen).
Voeg het ontpitte en in stukjes gesneden pepertje toe en snijd de uien in ringen.
Doe er een paar lepels zonnebloemolie bij en laat alles een nacht marinieren.
Dep de stukken kip dan zorgvuldig droog en rooster ze op de barbecue of in de oven.
Laat de uiringen uitlekken en stoof ze ongeveer 10 minuten in wat olie.
Voeg de bouillon en de stukken kip toe en laat alles stoven tot de kip gaar is.
Neem de kip en de uien uit de pan en laat de saus tot de helft inkoken.
Werk alles af met de mosterd en giet de saus over de kip en uien.

Zalm-pastasalade

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vis
Type Ovenschotel

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

200 g gerookte zalmsnippers of blikzalm
500 g pasta naar keuze (bijv. tricolore)
2 grote uien
1 courgette
16 witte druiven zonder pit
10 olijven
1 blikje perziken
1 blikje ananas
1 potje cocktailsaus
zout
peper
worcestershiresauce

Bereiding

Kook de pasta in kokende bouillon in 8-10 minuten al dente (beetgaar).
Snijd de zalm in kleine stukjes en meng die met de uien.
Snijd de courgette, perzik en ananas in blokjes en voeg ze bij de zalm.
Halveer en ontpit de druiven en de olijven.
Doe alle ingrediënten in een mengkom, voeg de cocktailsaus toe en meng de salade luchtig door elkaar.
Serveer deze exclusieve salade op een mooie schaal of in een glazen kom en garneer naar eigen inzicht.
Warme toast en roomboter maken dit gerecht compleet.

Zeeuwse macaroni

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

Ingrediënten

350 g schelpmacaroni
4 eetlepels bloem
4 eetlepels gesnipperde bladselderij
zout, peper
1 blik Unox saus tomaat-champignons
1 dl room culinair
4 eetlepels (zonnebloem)olie
400 g gekookte, gepelde mosselen

Bereiding

Kook de macaroni volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar en giet af.
Meng de bloem met 3 eetlepels selderij, een snufje zout en een snufje peper.
Verwarm de saus met de room culinair.
Verhit de olie in een ruime koekenpan.
Bestrooi de mosselen met het bloemmengsel, hussel ze een beetje zodat ze rondom met bloem zijn bedekt en bak ze krokant en bruin.
Meng de warme macaroni met de saus, schep de mosselen erdoor en garneer met de rest van de selderij en met een paar apart gehouden mosselen.
Serveer direct.

Zeevruchtenpilau met maïs en prei

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

Ingrediënten

- 2 vleesbouillontabletten
- 3 eetlepels olijfolie
- 1 zak gesneden prei (300 g)
- 1 pak basmatirijst (400 g)
- 1 blikje maïskorrels (Biologisch, 340 g)
- 1 zak gemengde zeevruchten (diepvries, 500 g)
- 1 schaalje verse dille (15 g)

Bereiding

- Bouillontabletten oplossen in 1 l kokend water.
- Olie in ruime pan verwarmen en hierin prei 2 minuten al omscheppend bakken.
- Rijst en bouillon (op een kopje na) toevoegen.
- Tegen de kook brengen en op laag vuur met deksel op pan ca. 10 minuten laten koken.
- Uitgelekte maïs en bevroren zeevruchten toevoegen en in nog ca. 5 minuten gaar laten worden.
- Als rijst droog is maar nog niet helemaal gaar, nog wat bouillon toevoegen.
- Dille fijnhakken.
- Door pilau scheppen en naar smaak zout en peper toevoegen.
- Pilau op 4 borden scheppen.

Zoetzure soep

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

Ingrediënten

2 theelepels sesamolie
1 fijngesneden middelgrote ui
4 eetlepels geraspte verse gember
2 middelgrote wortelen in luciferdunne reepjes
150 g shii-take in dunne plakjes
½ theelepel zeezout
250 g tofu in blokjes
½ theelepel witte peper
3/4 l groentebouillon
10 g kort geweekte aramé (zeewier)
1/8 l bruine rijstazijn
2 eetlepels honing
1 eetlepel gomasio

Bereiding

Verhit de olie en fruit de ui, de gember, de wortel en de shii-take met het zout tot de ui glazig is. Voeg de tofu en de witte peper toe en bak op middelhoog vuur nog 3-5 minuten. Voeg de bouillon, de aramé, de azijn en de honing toe en laat het geheel nog 5 minuten koken. Roer de gomasio erdoor en dien direct op.

Tip: Maak gomasio zelf door 7 delen geroosterde sesamzaadjes met 1 deel zout fijn te malen.

Zoetzure varkensribbetjes

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

Ingrediënten

1 kg varkensribbetjes

frituurvet of -olie

Voor de marinade:

4 eetlepels sojasaus

1 eetlepel droge sherry

1 theelepel bruine basterdsuiker

1 theelepel maïzena

1 teentje knoflook

Voor de saus:

2 eetlepels bruine basterdsuiker

3 eetlepels sojasaus

1 eetlepel droge sherry

1 eetlepel azijn

1 theelepel maïzena

Bereiding

Meng de ingrediënten voor de marinade door elkaar.

Pers het teentje knoflook uit en roer dat door de marinade.

Hak de varkensribbetjes in kleine stukken (of laat dit de slager doen).

Meng de ribbetjes goed door de marinade en laat ze afgedekt op een koele plaats een dag marinieren.

Verhit het frituurvet tot 180°C, frituur de ribbetjes tot ze krokant en goudbruin van kleur zijn en laat ze op keukenpapier uitlekken.

Doe de ingrediënten voor de saus in een pan en breng de saus aan de kook.

Zet het vuur dan laag, voeg de ribbetjes toe en roer, zodat het vlees rondom goed met de saus in aanraking komt.

Laat nog een paar minuten pruttelen.

Zoetzuur varkensvlees

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

350 g varkensvlees

1 ui

250 g (winter)wortelen

1 prei

1 gele paprika

50 g taugé

2 gembernootjes

olie

1 eetlepel maïzena

het sap van 1 sinaasappel

1 eetlepel azijn

1 eetlepel ketjap

zout

peper

Bereiding

Snijd het vlees, de ui, wortel, prei en paprika in reepjes.

Was de taugé en snijd de gember in stukjes.

Verhit in een braadpan wat olie en bak het vlees hierin goudbruin.

Voeg dan de groenten toe, roer er 2 dl water bij en breng alles aan de kook.

Roer de maïzena met het sinaasappelsap, een eetlepel gembersiroop, de azijn en de ketjap tot een papje en bind hiermee al roerend het kookvocht.

Verwarm alles nog 2 minuten en breng het gerecht op smaak met zout en peper.

Serveer er gekookte mie (300 g) bij.

Zweedse gehaktballen

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Zweeds	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g rundergehakt

6 gesplitste eieren

zout

peper

2 eetlepels gehakte peterselie

1 fijngesneden ui

½ theelepel bakpoeder

1 dl olie

Bereiding

Klop de eierdooiers los.

Maak het gehakt aan met de eierdooiers, zout, peper, de peterselie, de ui en het bakpoeder.

Klop de eiwitten stijf en schep ze door het gehakt.

Verhit de olie in een pan.

Vorm van het gehakt ballen met een middellijn van 2 ½ cm en braad deze in de hete olie aan alle kanten bruin.

Zwitserse gegratineerde venkel met gehakt

Menugang Bijgerecht	Soort Vlees	Snel	Nee
Keuken -	Type Groente	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

3 venkelknollen

zout

300 g half-om-halfgehakt

1 kleine gesnipperde ui

1 ei

2 eetlepels paneermeel

3 eetlepels cognac

peper

150 g geraspte Appenzeller of Leerdammer

Bereiding

Was de venkelknollen en snijd ze in vieren.

Snijd het groen eraf en bewaar het.

Kook de venkel ± 20 minuten in een pan met weinig water en zout en giet ze af.

Verwarm de oven voor op 200°C.

Meng het gehakt, de ui, het ei, het paneermeel, de cognac en zout en peper in een kom door elkaar.

Vet een lage ovenschaal in, rangschik er het gehakt en de venkel in en strooi er de kaas over.

Laat de schotel in het midden van de oven in ± 25 minuten gaar worden.

Garneer met het venkelgroen.



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun..



..U ook???

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

Compressed by

