



Recepten  
*Carta*

*Ruud 's Kookboek*

**891 recepten**  
**(Carta-Dick)**

## **Inhoudsopgave.**

1. Aardappel-bloemkoolcurry
2. Aardappel-courgettespiesjes
3. Aardappel-groentetajine
4. Aardappelbieslooktaartjes
5. Aardappelen in folie met geroosterde eieren en kaviaar
6. Aardappelpuree met gepofte knoflook
7. Aardappelsalade 16
8. Aardappelspiesjes 4
9. Aardappeltjes met citroen-knoflookdressing
10. Aardappeltjes met peterselie-sesamboter
11. Aardappeltulband
12. Aardbei-kiwitaart
13. Aardbeien met amarettoroom
14. Aardbeigelei met gemarineerde kiwi
15. Abrikozen met room
16. Acquacotta (tomaten-groentesoep met ei en kaas)
17. Afghaanse bessen-yoghurtshake
18. Afrikaanse groentesoep met kokos
19. Aloo dum (aardappelcurry)
20. Alu bhoone (gesauteerde aardappelen)
21. Alu mattar sukha (droge curry met aardappelen en erwtjes)
22. Am ka kulfi (mango roomijs)
23. Amuse van krab
24. Anatolische soep
25. Andijviesoep met croûtons
26. Appelcompote 2
27. Appelstamppot spekjes uit de oven
28. Arbi tariwale (gekruide zoete aardappelen)
29. Asperge-aardappelsoep met spekjes
30. Asperge-biersoep
31. Asperge-broccoli-wortelroerbak
32. Asperge-cashew-wok
33. Asperge-hambakjes
34. Asperges al prosciutto crudo
35. Aspergesoep 4
36. Aspergesoep met kervel
37. Aubergine-tofucurry
38. Aubergine-tomaatrolletjes
39. Auberginerolletjes met geitenkaas
40. Auberginespiesen met krielaardappeltjes
41. Avocadodip 2
42. Avocadosoep met gerookte zalm
43. Baconburger met pittige ananassalsa
44. Bagels met gerookte zalm, rucola en limoenroom
45. Baguette met senforte en orienta
46. Barfi 2 (fondant)
47. Basilicumtompouces
48. Basisdeeg voor pasteitjes
49. Basisrecept voor gekookte mosselen
50. Basissaus voor vis
51. Bechamelsaus 3
52. Bengaalse kikkererwtencurry met witte koolslaatie
53. Bhindi foogath (gestoofde okra's met chilipeper)
54. Biefstuk tempoe doeloe
55. Bietensalade-sandwich
56. Bietensalade met hamburger
57. Bietensoep 2
58. Bitterkoekjesijs met aardbeien
59. Bitterkoekjesvla
60. Bladerdeegtaartjes met venkel en sardine
61. Bloemkool- en broccolisoufflés

62. Bloemkool- en broccolizuur
63. Bloemkool met olijvensaus
64. Blue stilton met tijm-sherrygelei
65. Boeren erwtensoepp
66. Boerenbrood gevuld met sandwiches
67. Bombay groentecurry met tahoe
68. Bonentajine
69. Bonte kipspiesen
70. Bosaardbeienslofje
71. Boter met oude kaas
72. Bourgondische roerbakschotel
73. Brioche met tomaten crème en kreeft
74. Broccoli met gember
75. Broodje gezond 4
76. Broodje groenteburger
77. Broodje warm vlees met bieslookpesto
78. Bruine bonensoep 4
79. Bruine bonensoep 5
80. Bruine bonensoep 6
81. Bruine bonensoep met prei en kerrie
82. Bruschetta con salsa (pikant olijvenbrood)
83. Bruschette met rucolakers en avocadosalsa
84. Brusselse eend
85. Buikspek met puree van fetakaas en rode biet
86. Bulgaarse kloostersoepp
87. Caldo verde (Portugese groene soep)
88. Californian handrolls
89. Champignonconsommé
90. Champignon-aardappelsoepp
91. Champignon-courgettesoepp
92. Champignon-tomatensoepp
93. Champignoncurry 2
94. Champignonsoep 4
95. Champignonsoep 5
96. Champignonsoep 6
97. Champignonsoep 7
98. Champignonsoep 8
99. Champignonsoep met kerrie
100. Chinese gekookte marinade
101. Chinese kip met oestersaus en zoetzure uitjes
102. Chinese kool met cashewnoten
103. Chinese koolpakketjes met kerriegehakt
104. Chinese mie met garnalenomelet
105. Chinese rijst met gele groenten en gember-zalm
106. Chinese vleesplakjes met zoetzure wokgroenten
107. Chinese zomergroentenmix
108. Chocolade-ijs met koffie-chocoladesaus
109. Chocolade-roomkwark met pruimen
110. Chocoladecake 5
111. Chocoladetruffels 2
112. Ciabatta 4
113. Ciabatta met noten en rozijnen
114. Cikos tokany
115. Citroenkip 3
116. Citroenkip met roergebakken worteltjes
117. Citroenknollen
118. Citroenmarinade
119. Citroensaus 2
120. Citroentaart 4
121. Citrusmimosa
122. Clubsandwiches
123. Coq au vin 4
124. Courgette-preisoep met croûtons
125. Courgette in yoghurt-saus

126. Courgettes en aardappelen
127. Courgettesoep 4
128. Courgettesoep met gerookte kip
129. Courgettesoep met kaasbroodjes
130. Couscous met feta
131. Couscouspilaf met kipfilet en rode-wijnjus
132. Couscoussalade 6
133. Creoolse banaansalade
134. Crème Andalouse
135. Croissant met brie en gember
136. Croissantjes en luxe broodjes
137. Croissants 2
138. Croque coquette
139. Croûtes uit eigen oven
140. Curry-ragoût
141. Curry met kikkererwten en krieltjes
142. Curry van doperwtjes en champignons
143. Dal (linzenpuree)
144. Dalmatische oestersoep
145. Dobosh torta (Hongaarse taart)
146. Doperwten met hoisinsaus
147. Dragon-aardappelsalade
148. Druiven in karamel met roomyoghurt
149. Druivendressing
150. Eend in de Römertopf
151. Eend met vruchtenzuurkool
152. Eend Nizza
153. Eendcarpaccio met pesto
154. Eendenborstfilet met rode portsaus 2
155. Egyptische tomaataardappelen
156. Eieren 'à la tripe'
157. Eierstoofpot uit Bansko
158. Eitje in cocotte
159. Elephant milk (Bengaalse cocktail)
160. Estoufado
161. Exotische gevogeltespiesjes
162. Éénkruidboter met dragon
163. Fatayer bi sabanekh (spinaziepasteitjes)
164. Feta-komkommersaus
165. Firni (pudding van gemalen rijst met gedroogd fruit en noten)
166. Flan van pompoen, prei en kerrie
167. Flensjes met gekaramelliseerde rode ui en geitenkaas
168. Flensjes met warme appel en kaneelijs
169. Fleurons
170. Focaccia-spiesjes
171. Forel met venkel
172. Frambozengebakjes
173. Franse boeren bonensoep
174. Franse mini-pan bagnats
175. Frisée met Chaumes en druivendressing
176. Frisse tomatensalade met basilicumolie
177. Frittata met fusilli en Italiaanse groenten
178. Fruittaart 3
179. Gajjar kheer (wortelpudding)
180. Gamba's met mandarijndressing
181. Garnalen-krabkoekjes
182. Garnalen in noripakjes
183. Garnalencocktail 5
184. Garnalenspiesje
185. Gazpacho met gefrituurde roodbaars
186. Gebakken aardappelen 2
187. Gebakken biefstuk met champignon-portsaus
188. Gebakken eieren met lente-uitjes in een potje
189. Gebakken geitenkaasjes

190. Gebakken schol met druivendressing
191. Gebraden casselerrib
192. Gebraden haas
193. Gebraden hert
194. Gebraden konijn op Franse wijze
195. Gebraden ree
196. Gebraden wild zwijn
197. Gefrituurde peultjes met een frisse tomatensaus
198. Geglaceerde worteltjes 2
199. Gegratineerde appelpartjes met vanilleroomijs en wijnsiroop
200. Gegratineerde broodjes met krabragoût
201. Gegratineerde geitenkaas met druiven en walnoten
202. Gegratineerde mosselen met saffraan en bieslook
203. Gegrilde kaashapjes
204. Gegrilde kippenboutjes met cranberry-komkommerchutney
205. Gegrilde ribkarbonade met perendressing
206. Gegrilde tilapiafilet met grove tapenade
207. Gehakt cordon bleu met zoete groenten
208. Gehaktballen 5
209. Gehaktballen met worcestershiresaus
210. Gehaktballetjes met citroensaus
211. Gehaktballetjes met tzatziki
212. Geit uit de oven
213. Geitenkaas verpakt in druivenbladeren
214. Geitenkaastruffels
215. Gelakte varkensrollade gevuld met pruimen
216. Gele-rijstparels
217. Gemalen geroosterd komijnzaad
218. Gemarineerde artisjokharten 2
219. Gemarineerde kalkoenspiesjes met nectarinecompote
220. Gemarineerde kalkoentournedos met dille en paprika
221. Gemarineerde kip op kruiden
222. Gemarineerde sprotjes op toast
223. Gemengde groenteschotel met cashewnoten
224. Gemengde salade 4
225. Gemengde salade 5
226. Gepofte aardappelen 6
227. Gepofte aardappelen met bacon en zure room
228. Gepofte aardappelen met chili-eieren
229. Gerookte lamsscarpaccio
230. Geroosterde aardappels met koriandersalsa
231. Geroosterde aubergines en paprika's
232. Geroosterde eieren
233. Geroosterde groentesalade
234. Geroosterde paprika's
235. Geroosterde paprika's in pittige tomatensaus
236. Geroosterde pastinaak met roergebakken Chinese paksoi en kokos-gemberpasta
237. Geroosterde pompoen
238. Geroosterde uien met rozemarijn
239. Gesmolten kaas
240. Gesmoorde gemberworteltjes met geroosterde hazelnoot
241. Gesmoorde knolselderij met citroenpartjes en amandelen
242. Gestoofd klein hoefblad met wortelen
243. Gestoofde bot
244. Gestoofde groenten 2
245. Gestoomde broodjes met pittige vulling
246. Gestoomde krab-kipgehakt-balletjes
247. Gestoomde visbroodjes
248. Gevuld barbecuebrood
249. Gevuld brood met gegrilde maïskolven
250. Gevuld oerbrood met frisse salade
251. Gevuld stokbrood
252. Gevuld Turks brood

- 253. Gevulde 'broodjesbloem'
- 254. Gevulde aardappelen in hun jasje
- 255. Gevulde aubergines met kaas
- 256. Gevulde avocado's 2
- 257. Gevulde avocado's 3
- 258. Gevulde courgettes 7
- 259. Gevulde doperwtentaart
- 260. Gevulde forel uit het oosten
- 261. Gevulde kaiserbrötchen
- 262. Gevulde knolselderij
- 263. Gevulde lamsrollade 3
- 264. Gevulde lychees
- 265. Gevulde minipaprika's met stoneleekrisotto
- 266. Gevulde paprika met geitenkaas
- 267. Gevulde paprika's
- 268. Gevulde peultjes
- 269. Gevulde pitabroodjes met mosterdsaus
- 270. Gevulde sardinefilets
- 271. Gevulde slablaadjes met teriyaki kip
- 272. Gevulde tomaten 8
- 273. Gierstpilav
- 274. Gierstpilav met groenten en runderpoelet
- 275. Gobi fugath (gebakken kool)
- 276. Gravad lax gemarineerd in dille
- 277. Green & bean healthburger
- 278. Griekse salade met geroosterde paprika
- 279. Groene-kooltaart met chorizo en kaas
- 280. Groene aspergetips met ham en kwartelei
- 281. Groene erwtensoep 1
- 282. Groene erwtensoep 2
- 283. Groene kidneybonen met balsamico-vleesreepjes
- 284. Groenteballetjes met Chinese boontjes en noedels
- 285. Groenteburger met avocadosalsa
- 286. Groentechili met verse worst
- 287. Groentefoutis met ham
- 288. Groentecurry met aardappel en broccoli
- 289. Groentecurry met gember
- 290. Groenteloempia's
- 291. Groentemix met kip
- 292. Groenten-fruitsoep met yoghurt
- 293. Groenten-quornspiesen met fruit
- 294. Groenten met noten uit de wok
- 295. Groenten op Indiase wijze
- 296. Groenten uit de wok met biefstuk
- 297. Groentenroerbak
- 298. Groentensalade met feta
- 299. Groentensoep met feta
- 300. Groentenstampot met ei
- 301. Groentepizza met gorgonzola
- 302. Groenterisotto met brie en basilicumolie
- 303. Groentesaté met gewokte kruidenrijst
- 304. Groentesaus met chorizo
- 305. Groenteschijf met tomatentapenade
- 306. Groenteschotel
- 307. Groenteschotel ploink
- 308. Groentensoep met gehaktballetjes
- 309. Groentensoep met kalfsgehaktballetjes
- 310. Groentensoep met sesamstengels
- 311. Groentespaghetti met gorgonzolasaus
- 312. Groentespies
- 313. Groentespiesen met kippenlevertjes
- 314. Groentesschotel met kikkererwten
- 315. Groentestoofpot
- 316. Groentetempura

317. Grote ravioli van kreeft met schorseneer en tartuffia
318. Grove erwtensoup met soepstengels
319. Guacamole 1
320. Guay tiaw paad siew (gebakken mie)
321. Guay tiaw paad thai (gebakken mie op z'n Thais)
322. Gueyteow pak (noedels met groenten en kerriesaus)
323. Gulab jamun 2
324. Gulyès
325. Gyros-boerenkoolstampot
326. Gyros van Mechelse koekoek
327. Gyuniku no namban ae (rundvleessalade met scherpe pepersaus)
328. Halwa sooji (griesmeel halwa)
329. Hamburger met spek, avocadodip en tomaat
330. Hammousse met portgelei
331. Haringdrieluik
332. Haringsalade met mosterddressing
333. Hartig knoflookbrood
334. Hartige chorizotaart
335. Hartige kruidenmayonaise
336. Hartige rozemarijn mousse
337. Hawaïburger met aardappelsalade
338. Hazelnootsoesjes met ijs
339. Hazenpeper 2
340. Heldere bouillon met worteltjes en zeewier
341. Heldere groenteterrine
342. Heldere kippensoep met ananas
343. Heldere kippensoep met avocadoballetjes
344. Hemelse cassata
345. Hemelse modder 4
346. Hongaarse goulashsoep met rode bonen
347. Hongaarse rozensorbet
348. Hongaarse varkenslappen
349. Honing-boterrol met tijm
350. Honinggeroosterde kipfilet op krokante sla
351. Houmous garni
352. Huevos ahogados (gepocheerde eieren)
353. Hutspot met gembersiroop en geitenkaas
354. Ierse appelcake
355. In as geroosterde knoflook
356. In bloempotten gebakken kruidenbrood
357. In honing gemarineerde kipdrumsticks
358. Indiase bhara van zoete aardappel of pompoen
359. Indiase champignons
360. Indiase groentesoep met pappadums
361. Indiase huwelijksdrank
362. Indiase saffraan-kaastaart
363. Indische bruine bonensoep
364. Indische groenteschotel
365. Indonesische gehakttaart
366. Ingelegde olijven
367. Italiaans gekruide karbonades
368. Italiaanse bladerdeeghapjes
369. Italiaanse bol met Yorkham en zoete-uiensalade
370. Italiaanse eieren in 't potje
371. Italiaanse groentesoep met ciabatta
372. Italiaanse kikkererwtensoup met pasta
373. Italiaanse stoofschotel 2
374. Japanse chawan mushi
375. Japanse kipspiesjes met pruimen
376. Japanse viscake
377. Jeera pani
378. Kaasfondue 6
379. Kaasmousse met kruiden
380. Kaasquiche met Provençaalse tomaten

381. Kaastorentjes
382. Kabeljauw- en koolschotel
383. Kalfsfricandeau met truffel-peterselievulling
384. Kalfsvlees in madera-roomsaus
385. Kalkoenbouten met pittige pruimen- of abrikozensusaus
386. Kalkoenfricandeau met saucijsjes-tijmvulling
387. Kambing Soerabaja
388. Kersenclafoutis 2
389. Kesakeitto (Finse zomersoep)
390. Khir sewian (vermicelli)
391. Khumbi aur besan ki bhaji
392. Kikkererwtten met pompoensoep
393. Kikkererwttensoep
394. Kip-garnalenspiesen
395. Kip-knopen
396. Kip-limoenspiesjes op rijstsalade
397. Kip in de hoed
398. Kip in een mandje
399. Kipbraadsticks met sesamzaadsatésaus
400. Kipfilet met Thaise groene curry
401. Kipfilet met waterkerssaus
402. Kipkluijjes met citroen en olijven
403. Kippenbout met kruidendressing
404. Kippenleverpastei met groene peperbolletjes
405. Kippensoep met groenten
406. Kippensoep met kokos 2
407. Kippenvleugeltjes aan een spies
408. Kippenvleugeltjes in honing-gembersaus
409. Kiproerbak met witte rijst
410. Kipsaté speciaal
411. Kipspiesjes met gembersaus
412. Kiwi-aardbeisalade
413. Kleine saucijzebroodjes
414. Klets koppen 3
415. Knapperige Perzische rijst met kaneel en pistaches
416. Knapperige scholfilets met pittige worteldip
417. Knoflook-courgettesoep
418. Knoflookbrood 3
419. Knoflooksoep met geroosterde aardappel
420. Kokos-banaan pannenkoeken (Bengaals dessert)
421. Kokos-kleefrijst met mango
422. Kokos-limoensaus
423. Kokoskoekjes 2
424. Komkommersalade met pinda-limoendressing
425. Komkommersandwiches
426. Komkommersaus 5
427. Komkommerschuitjes met garnalen-jeneversalade
428. Komkommersoep met rauwe ham
429. Komkommerzuur
430. Konijn uit de Römertopf
431. Koninginnesoep 2
432. Koninginnesoep 3
433. Koninginnesoep 4
434. Koolrabisalade met makreel
435. Koolsalade met maïs, kalkoen en pindasaus
436. Koud vlees met kappertjessaus
437. Koude barbecue marinade
438. Koude kalfsfricandeau met kruidenvinaigrette
439. Koude komkommersoep met dille
440. Koude zoetzure kool
441. Krabsalade met limoenmayonaise
442. Krokant gebraden eend
443. Krokante eieren met aardappel
444. Kruidcake met vruchten



- 445. Kruiden-marinade
- 446. Kruidenbrood in terracotta
- 447. Kruidenbroodjes
- 448. Kruidensaus
- 449. Kruidig lamsvlees uit India
- 450. Kruidige groentecalzone
- 451. Kruidige groentespiesjes
- 452. Kruidige kippenvleugeltjes
- 453. Kruidige piperade met tomaat en ham
- 454. Kwarktaart met aardbeien
- 455. Lamscurry 7
- 456. Lamskarbonades met ui en karwij
- 457. Lamskoteletten met honingsaus
- 458. Lamspilav uit Iran
- 459. Lamragoût
- 460. Lamsoep 1
- 461. Lamsoep 2
- 462. Lamsvlees met venkel
- 463. Lamsvlees met verse kruiden
- 464. Lamsvleesschotel uit de Balkan
- 465. Lasagne al spinaci, con pomodori e macinata di manzo (lasagne met spinazie, tomaat en gehakt)
- 466. Lassi
- 467. Lassi namkeen
- 468. Lauwarme aardappelsalade met truffelvinaigrette
- 469. Lauwarme pastasalade met rucola en mozzarella
- 470. Lauwarme sobanoedelsalade met soja-eitjes en spinazie
- 471. Le Champain met 3 Franse delicatessen
- 472. Lemper 2
- 473. Lescò 1 (Hongaars paprikagerecht)
- 474. Lescò 2
- 475. Liefdescake uit Sri Lanka
- 476. Limoen-knoflook-marinade
- 477. Linzen met komijn en asafoetida
- 478. Linzencurry 2
- 479. Linzencurry 3
- 480. Loempia's 4
- 481. Long Island-marinade
- 482. M'fkoul (gekruid lamsvlees met tomaat)
- 483. Maaltijdsalade met kip en meloen
- 484. Maaltijdvissoep met tuinboontjes en macaroni
- 485. Maïsbolletjes met kalkoenragoût
- 486. Maïsbroodjes
- 487. Makreelpakketje met sperziebonen
- 488. Makreelsandwiches
- 489. Mandarijndressing
- 490. Mango-cheddar clubsandwich
- 491. Mangosaus
- 492. Mangosorbet 2
- 493. Marinade voor (blik)groenten
- 494. Marinade voor kip 1
- 495. Marinade voor kip 2
- 496. Marinade voor visfilets of klein vlees
- 497. Mattar panir 1 (erwten-panircurry)
- 498. Mattar panir 2 (Indiase verse kaas met erwten)
- 499. Mattar panir 3
- 500. Mattar sukhe (gestoomde doperwten)
- 501. Mediterrane clubsandwich
- 502. Mediterrane kabeljauw uit de oven
- 503. Mediterrane mosselen uit de wok
- 504. Mediterranean breeze
- 505. Meeta samosa (zoete aardappelpasteitjes)
- 506. Melksoep 2
- 507. Meloen met kruidendressing en ham

- 508. Meloen met sherry en gembercrème
- 509. Met kip gevulde paprika's
- 510. Mexicaans tartaartje met rijst en bonensalade
- 511. Mexicaanse bonensoep 2
- 512. Mexicaanse bonensoep met chorizo
- 513. Mexicaanse hamburger
- 514. Mexicaanse salade met gebakken tilapia
- 515. Mexicaanse soep met rundvlees en bonen
- 516. Mexicaanse uitsmijter
- 517. Mexicaanse witte-uiensoep
- 518. Mieriksboter
- 519. Mierikswortelsoep met gerookte zalm en forel
- 520. Mini-pizza's
- 521. Mini-sandwiches met kaascrème
- 522. Minicocktail van rivierkreeftjes
- 523. Minipizza's met roquefort
- 524. Mixed grill 3
- 525. Mixed grill 4
- 526. Mixed grill 5
- 527. Mojo picon 3 (Spaanse saus)
- 528. Monchou-uiensmeerdip
- 529. Mossel-scampi-roomsoep
- 530. Mosselen uit de pan met venkel, spekjes en Noilly Prat
- 531. Mosselpotje met verse kruiden
- 532. Mosselsoep 4
- 533. Mosselsoep 5
- 534. Mosselsoep 6
- 535. Mosselsoep met bier
- 536. Mosselsoep met bockbier
- 537. Mosselsoep met knoflook
- 538. Mosselsoep met Pernod
- 539. Mosselsoep met prei
- 540. Mosterdboter 2
- 541. Mosterdsaus 3
- 542. Mozzarella-courgettetaart
- 543. Muffin met roerei en ham
- 544. Nachodip
- 545. Narial anday (eier-kokoscurry)
- 546. Narial ka halwa (kokosfondant)
- 547. Nasi koening met tjetjo ajam 2
- 548. Nasi rames
- 549. Nasi speciaal met kip en limoen
- 550. New York-hamburger
- 551. Nigiri-sushi 2
- 552. Noordzeekabeljauw met mosselen
- 553. Nori-sushi uit Tokio
- 554. Notenbroodjes met brandnetelkaas en gembersalsa
- 555. Okonomiyaki (Japanse plaattaart)
- 556. Olifantensoep
- 557. Omelettaartjes
- 558. Oostenrijkse goulashsoep
- 559. Oosterse gehaktschijfjes
- 560. Ovenschotel met couscous en kip
- 561. Paascake met kokos en chocolade
- 562. Paddesstoelenroomsoep
- 563. Paddestoelenpastei
- 564. Paddestoelensoep met champignoncrostini
- 565. Paddestoelensoep met tuinkers
- 566. Pain de boulogne met saint albray en zongedroogde tomaatjes
- 567. Palacinka
- 568. Palacinky
- 569. Palacsinta 1
- 570. Palacsinta 2
- 571. Pangasiusrolletjes met zalm

- 572. Panir 2 (zelfgemaakte cottage cheese)
- 573. Papillot van erwten met spek
- 574. Paprika's gevuld met ei en kaas
- 575. Paprika-rozijnensaus
- 576. Paprika in gembersaus op geitenkaas
- 577. Papriksaop met bruine bonen
- 578. Paprikaspiesen
- 579. Parfait van kippenlevertjes
- 580. Parsi omlat (omelet met groenten)
- 581. Pasta met gerookte zalm en dille
- 582. Pasta met peperonikip
- 583. Pasta met prei-mosterdsaus
- 584. Pasta met tonijn en tomaat
- 585. Pastahoorntjes met groenten
- 586. Pastasalade met krab, garnalen en fetakaas
- 587. Pastasalade met waterkers
- 588. Pasteitjes met venkelratatouille
- 589. Penne met chorizo en doperwtjes
- 590. Penne met paddestoel-tomatensaus
- 591. Penne rigate met gebakken paddestoelen
- 592. Perendressing
- 593. Perziken met espresso-mascarpone
- 594. Perzikjam
- 595. Perzisch gehakt
- 596. Perzische gehaktballen
- 597. Perzische soep met gort
- 598. Peterselie-rozemarijnpesto
- 599. Peultjes met rundvleesreepjes en Thaise dressing
- 600. Picknickbrood met tonijnsalade
- 601. Picknickbroodjes
- 602. Pikante bruine bonensoep 1
- 603. Pikante bruine bonensoep 2
- 604. Pikante witte bonensoep
- 605. Pilav van couscous met rozijnen
- 606. Pinda-kokossaus 2
- 607. Pindasaus 6
- 608. Pistolet exotic
- 609. Pita-pizzapuntjes
- 610. Pita-wraps met salami, feta en olijven
- 611. Pitabroodje met shoarmareepjes
- 612. Pitasandwich met Parmaham en mozzarella
- 613. Pitatoastje met paling
- 614. Pittige bruine bonensoep
- 615. Pittige groente
- 616. Pittige kippenbouten
- 617. Pittige komkommers
- 618. Pittige pindaburger
- 619. Pittige rundvleescurry
- 620. Pizzaruitjes met gele ui
- 621. Pollo Diavolo
- 622. Pompoenrelish met feta
- 623. Pompoensoep 9
- 624. Prei met walnoten en gorgonzola
- 625. Preiflan met basilicum
- 626. Preischotel met ham en kaas
- 627. Provençalse pannenkoeken met ratatouille
- 628. Pruienchutney
- 629. Qa'meh (Perzisch gehakt)
- 630. Quesadilla met feta en tomaat
- 631. Ragoût van kalfsnieren met dragonsaus
- 632. Ras malai 1 (panirpasteitjes in room/sinaasappelsaus)
- 633. Ras malai 2
- 634. Rasgulla
- 635. Ratatouille met kipreepjes en kaaspuree

- 636. Rauwkost-broodjes
- 637. Reuzenbonen in tomatensaus
- 638. Rijstepap met mango
- 639. Rijstflensjes met garnalenpasta
- 640. Rijstschotel met kip en prei
- 641. Rijstschotel met paprika en feta
- 642. Rode bietensoep
- 643. Rodekool met appelstroop en kaneel
- 644. Roerbakgroenten met gembersaus
- 645. Roerei met tuinkruiden
- 646. Roergebakken asperges met spekjes
- 647. Roergebakken aubergine
- 648. Roergebakken bloemkool
- 649. Roergebakken paksoi
- 650. Roergebakken witlof 2
- 651. Roergebakken witlof 3
- 652. Roggebrood met tomatencrème
- 653. Roggesneetjes met verse kaas
- 654. Rollade met wortel en prei
- 655. Rolletjes van serranoham en pesto met groene asperges en garnalen
- 656. Romige avocado met garnalen
- 657. Romige courgettesoep met ham
- 658. Romige groentecurry
- 659. Romige groentesoep met maïs en bruine bonen
- 660. Romige kaassoep met ham
- 661. Romige mosselsoep
- 662. Romige rijstepap met aardbeien en honingamandelen
- 663. Romige soep van bospaddestoelen
- 664. Romige worteltjessoep
- 665. Roomborstplaat 3
- 666. Roomrijstpudding met warme kersensaus
- 667. Roomsoep van witlof en prei
- 668. Roquefortboter
- 669. Rosbief met rozemarijn en artisjokharten
- 670. Roti met kerrie-kip en sperziebonen
- 671. Rozemarijnbrood 3
- 672. Runderstoofpot met rodekool
- 673. Saag panir (kaasballetjes in spinaziesaus)
- 674. Saagwalla dal
- 675. Sabzi bhujia (gemengde gekruide groenten)
- 676. Salade met gerookte zalm en sinaasappeldressing
- 677. Salade met geroosterde nori
- 678. Salade met makreelrilette
- 679. Saltimbocca alla Romana 4
- 680. Sambal badjak spesial
- 681. Sambal goreng boontjes
- 682. Sambal goreng kol
- 683. Sambal goreng telur 4
- 684. Sambal trassie
- 685. Saucijzebroodjes 2
- 686. Saucijzebroodjes 3
- 687. Saucijzebroodjes 4
- 688. Schelvislever met mosterdsaus
- 689. Schisch-strandja
- 690. Schotel van vlees en okra
- 691. Schotse preisoep
- 692. Schug (hete chutney van groene chilipepers)
- 693. Schuimige choco-espresso
- 694. Segediener goulash
- 695. Shii-take van de barbecue
- 696. Shopska salade
- 697. Shula kalambar (linzen met spinazie)
- 698. Sinaasappeltrifle
- 699. Slaloempia's met garnaal-gehaktvulling

- 700. Sliptong met jus van witlof, ham en kaas
- 701. Sneeuwkoekjes
- 702. Snelle bruine bonensoep
- 703. Soep van zure room en courgettes
- 704. Soepstengels met een peperdip
- 705. Spaanse bruine bonensoep 2
- 706. Spaanse bruine bonensoep 3
- 707. Spaanse groentesoep
- 708. Spaanse salade met aardappel, chorizo en pikante mosselen
- 709. Spaghetti met pittige tomaten-mosselsaus en basilicum
- 710. Spareribsaus 1
- 711. Spareribsaus 2
- 712. Spatchcocked chicken (kip in de vorm van een vlinder)
- 713. Spinazie-zalmpannenkoeken
- 714. Spinaziesalade met kwarteleitjes en rauwe ham
- 715. Spitskoolparten met citroenvinaigrette
- 716. Stampot met doperwtjes en munt
- 717. Stokbrood 2
- 718. Stoofpotje van schaal en schelpdieren
- 719. Stoofpotje van schelpdieren met witbier
- 720. Stoofpotje van Zeeuwse mosselen
- 721. Stoofschotel met bruine bonen
- 722. Stoofschotel met citroen
- 723. Stoofschotel met lamsvlees en Darjeeling thee
- 724. Stoofschotel van Chinese kool en lamsschouder
- 725. Stoofschotel van lam
- 726. Stoofvlees
- 727. Stoofvlees Belgica
- 728. Stoofvlees op Vlaamse wijze
- 729. Stoverij op Vlaamse wijze
- 730. Straciatella-ijs
- 731. Strasburgse ganzeschotel
- 732. Strikjeskrans met kip en vleesballetjes
- 733. Strikjespasta met champignons en mosselen
- 734. Stroganoffsalade met dragondressing
- 735. Stroopwafels 3
- 736. Struisvogelcarpaccio met kool-anijssalade
- 737. Stufatino di maiale all' fungui (gestoofde varkenslapjes met paddestoelen)
- 738. Suan la tang (Chinese gepeperde zure soep)
- 739. Subtropische schnitzel
- 740. Suikerkoekjes op z'n Vlaams
- 741. Suikersiroop voor ijsmachine
- 742. Suikertaart op z'n Tongers
- 743. Sukadebroodjes
- 744. Sukadelapjes met hete bliksem
- 745. Sukiyaki 2
- 746. Sukiyaki 3
- 747. Sukiyaki met shiitake en kerstomaatjes
- 748. Suliman's pilav
- 749. Sumashi jiru (heldere basissoep)
- 750. Super cheeseburger
- 751. Super naansandwich
- 752. Suppa di zucca (pompoensoep)
- 753. Suprème van scharrelkip met gekarameliseerde witlof, krokante aardappel en truffelsaus
- 754. Supseli levrek (baars met groenten)
- 755. Surinaamse aardappelroerbak
- 756. Surinaamse appeltaart met een krokant laagje
- 757. Surinaamse bruine bonen
- 758. Surinaamse erwtensoep met tomtom
- 759. Surinaamse marinade
- 760. Surinaamse masalavis
- 761. Surinaamse pom
- 762. Surprise van oesters met kaviaar

- 763. Sushi met verse zalm en komkommer
- 764. Sushi met vis
- 765. Sweet & sourrijst met kip en shii-take
- 766. Sweet chili noedels met Chinese groenten
- 767. Sweet chili rijst met Chinese kool en koriander
- 768. Sze'kler gulasch
- 769. Taart met limoen en aardbeien
- 770. Tabouleh 7
- 771. Tabouleh 8
- 772. Taco's gevuld met paprika en vis
- 773. Taco's met gehakt en linzen
- 774. Tagliatelle met courgettesaus en zalm
- 775. Tagliatelle met spek en mascarpone
- 776. Tagliatelle met verse tonijn
- 777. Tagliatelle met zalmroomsaus
- 778. Tagliatelle verde ai gamberi, con avocado e basilico (groene tagliatelle met garnalen, avocado en basilicum)
- 779. Tajine met aubergine 3
- 780. Tajine met lamsvlees
- 781. Tajine met lamsvlees en artisjokken
- 782. Tajine met lamsvlees en rijst 2
- 783. Tajine van courgette met schapenvlees en oker
- 784. Tajine van kardoer
- 785. Tajine van schapenvlees
- 786. Talmousses met Goudse kaas
- 787. Tamatar aur hara dhania (gestoofde tomaten met verse koriander)
- 788. Tandoori-kip
- 789. Tapenadekrans
- 790. Tarator 2 (koude yoghurtsoep)
- 791. Tarly met exotische kalkoencurry
- 792. Temaki sushi
- 793. Terrine paysanne aux noisettes (vleespastei met hazelnoten)
- 794. Texaanse uitjes
- 795. Thaise garnalensoep
- 796. Thaise hamburger met papajasalsa
- 797. Thaise kikkererwtensoepp
- 798. Thaise noedels met garnalen en cashewnoten
- 799. Thaise noedelsoep
- 800. Thaise rundvleessalade 4
- 801. Thaise salade met biefstukreepjes
- 802. Thaise saté met pindasaus
- 803. Thaise sperziebonenschotel
- 804. Tjap tjoy met ei
- 805. Tomaten-groentesoep met courgette
- 806. Tomaten-knoflooksoep
- 807. Tomatenchutney 4
- 808. Tomatenchutney 5
- 809. Tomatensaus 7
- 810. Tomatenvissoep met preireepjes
- 811. Tonijnsteaks met chiliglazuur
- 812. Tonijnwraps
- 813. Tortelloni met basilicumolie
- 814. Toscaanse groente-aardappelschotel
- 815. Tostada met geroosterde minigroenten en minibiefstukjes
- 816. Turkse spliterwtensoepp
- 817. Turkse vissoep
- 818. Twentse bruine of witte bonensoep
- 819. Tzatziki met walnoten
- 820. Uien-visstamppot
- 821. Varkensfilet met romige biersaus
- 822. Varkenshaas met pruimen en Steenbrugge Dubbel Bruin
- 823. Varkenshaasje klassiek doch eigentijds
- 824. Veel-kruiden-boter
- 825. Vegetarische andijviestamppot met een Indonesisch tintje

- 826. Vegetarische borsjtsj
- 827. Vegetarische curry 1
- 828. Vegetarische curry 2
- 829. Vegetarische erwtensoep 2
- 830. Vegetarische erwtensoep 3
- 831. Vegetarische pilav met doperwten
- 832. Vegetarische wontons
- 833. Veldsla met nectarine
- 834. Veldslastamppot met spekjes en geroosterde worst
- 835. Venusschelpjessoep met madraskerrie
- 836. Verloren croque
- 837. Verse Spaanse tomatensaus
- 838. Vietnamese noedels met rosbief
- 839. Viskoekjes 3
- 840. Vissoep 5
- 841. Vissoep met koriander en komkommer
- 842. Vlees- of kipkroketten
- 843. Vleesbroodjes met spek
- 844. Voorjaarssoep
- 845. Vruchten met kruimels
- 846. Warme geitenkaas met druiven
- 847. Warme prei in sinaasappel-mosterdvinaigrette
- 848. Warme zoetzure komkommer
- 849. Waterkersstamppot
- 850. Waterkersstamppotje met gerookte amandelen
- 851. Westfriese stamppot
- 852. Wijnmarinade
- 853. Wildbouillon met cantharellen
- 854. Winterposteleinsoep
- 855. Wintersalade met gemarineerde bietjes en venkel
- 856. Witlofsoep met Bleu d'Auvergne en prei
- 857. Witlofsoep met pecannoten
- 858. Witlofstamppot
- 859. Witlofstamppot in hamrolletjes 2
- 860. Witte-bonensalade met mosselen en tonijnsaus
- 861. Witte bonensoep 1
- 862. Witte bonensoep 2
- 863. Witte bonensoep met courgette
- 864. Witte bonenstamppot met knolselderij
- 865. Witte chocolademousse 3
- 866. Wokschotel met bamboescheuten
- 867. Wortel-citroensoep
- 868. Wortel-crèmesoep
- 869. Wortel-notencake
- 870. Wortelsla met mandarijn en rozijnen
- 871. Wortelsoep met yoghurt
- 872. Yoghurtmarinade
- 873. Zachtgekookte eieren met tuinkruiden op warm stokbrood
- 874. Zalm-crèmesoep
- 875. Zalm-fluweelsoep
- 876. Zalm-tzatziki clubsandwich
- 877. Zalm-venkelstamppot met rouille
- 878. Zalmboter
- 879. Zalmsoep met ei
- 880. Zeekraal tempura
- 881. Zelf getrokken bouillon
- 882. Zoete kruidkoek 2
- 883. Zoete polenta
- 884. Zoetzure lamsgehaktballetjes
- 885. Zoetzure prei met rookvlees
- 886. Zoetzure rode kool 2
- 887. Zomerpauze (Sri Lankaanse cocktail)
- 888. Zomerse bonensoep
- 889. Zomerse maaltijdgroentsoep met balletjes

- 890. Zonnetjessoep**
- 891. Zwitserse wortelcake**



## Aardappel-bloemkoolcurry

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 grote ui  
stukje verse gemberwortel  
600 g aardappelen  
1 kleine bloemkool  
4 eetlepels olie  
2 teentjes knoflook  
2 eetlepels Madras-kerrie  
zout  
100 g diepvries doperwten  
4 eetlepels gefruite uitjes

### ***Bereiding***

Snipper de ui, schil de gemberwortel en hak deze fijn.  
Schil de aardappelen en snijd ze in kleine blokjes.  
Verdeel de bloemkool in roosjes.  
Verhit de olie in een pan met dikke bodem.  
Fruit de ui en de gember, pers de knoflook erboven uit.  
Voeg de kerrie, aardappelblokjes en bloemkool toe en bak alles omscheppend 5 minuten.  
Voeg 6 dl water en wat zout toe en kook het geheel ± 15 minuten.  
Voeg de doperwten toe en kook nog 5 minuten.  
Strooi er tenslotte de gefruite uitjes over.

## Aardappel-courgettespiesjes

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

### ***Bereiding***

Snijd een courgette in stukjes van 5 cm en die in 1 cm brede 'repen'.

Neem ze per 5-6 samen en wikkel ze in een plakje bacon.

Kook 8 middelgrote aardappelen met schil bijna gaar en halveer ze.

Klem de groentepakketjes tussen 2 aardappelhalften en steek ze aan een grillpen.

Kwast ze in met maïsolie, bestrooi ze met sesamzaad en rooster ze rondom 10 minuten.

## Aardappel-groentetajine

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Allerhande maart 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

2 uien  
1 bos bospeen  
1 rode paprika  
1 gele paprika  
200 g sperziebonen  
400 g aardappels  
4 eetlepels olijfolie  
100 g gewelde abrikozen  
1 enveloppe saffraandraadjes  
1 theelepel ketoembar (gemalen koriander)  
1 kaneelstokje  
5 kruidnagels  
1 theelepel honing

### ***Bereiding***

Ui grof snipperen.  
Groen tot op klein stukje van worteltjes verwijderen.  
Worteltjes wassen en met dunschiller schillen.  
Paprika's wassen, halveren en zaadlijsten verwijderen.  
Paprika's in grote stukken snijden.  
Sperziebonen schoonmaken en wassen.  
Aardappels onder koud stromend water schoonboenen en in stukken snijden.  
In grote braadpan olie verhitten.  
Ui fruiten en andere groenten toevoegen.  
Zoveel water toevoegen dat alle groenten net niet onderstaan.  
Abrikozen, saffraan, koriander, kaneelstokje, kruidnagels en honing toevoegen.  
Alles aan de kook brengen.  
Groenten met deksel schuin op pan op zacht vuur (met vlamverdeler) in ca. 2 uur gaar stoven.

Serveertip: Als u dit gerecht als apart hoofdgerecht wilt serveren kunt u 4 hardgekookte eieren in stukken gesneden kort meewarmen.

## Aardappelbieslooktaartjes

---

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

---

### ***Ingrediënten***

500 g Pommes Primeur Aardappels (zak à 1½ kg)

1 teen knoflook

1 zakje verse bieslook (25 g)

75 g zachte geitenkaas

1 ei

1 bekertje slagroom (125 ml)

zout

versgemalen peper

½ eetlepel olie om in te vetten

### ***Bereiding***

Oven voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand 3.

Aardappels schillen, wassen en (in keukenmachine) grof raspen.

Knoflook pellen en boven kom uitpersen.

Bieslook erboven fijn knippen.

Helft van geitenkaas erboven verkrumelen.

Ei en slagroom toevoegen en alles goed mengen.

Zout en peper naar smaak toevoegen.

Aardappel erdoor scheppen.

Taartvormpjes invetten en aardappelmengsel erin scheppen.

Bovenkant gladstrijken en rest van geitenkaas erboven verkrumelen.

In midden van oven taartjes in ca. 40 minuten goudbruin en gaar bakken.

Serveren bij groot vlees als rollade of rosbief.

## Aardappelen in folie met geroosterde eieren en kaviaar

---

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

---

### ***Ingrediënten***

8 stevige grote aardappelen

olie

zout

8 eieren

½ pakje boter

worcestershiresauce

kaviaar

### ***Bereiding***

Borstel de aardappelen onder stromend water goed schoon en droog ze met keukenpapier.

Prik elke aardappel 3 keer met een vork in.

Besmeer de aardappelen met een kwastje met wat olie en besprenkel ze met zout en peper.

Leg iedere aardappel op een stukje dubbel gevouwen aluminiumfolie en wikkel dit goed dicht.

Leg de pakketjes ± 1 uur in de hete as van de houtskool.

Draai ze enkele malen om, tot de aardappelen zacht zijn.

De aardappelen moeten door en door gaar zijn.

Leg de eieren een half uurtje na de aardappelen in de barbecue as.

Roer de boter in een kommetje zacht.

Hak de geroosterde eieren fijn en voeg die samen met wat druppeltjes worcestershiresauce bij de boter.

Vouw de pakketjes aardappel open, maak met een mes een kruisgewijze inkeping en druk deze met de vingers ietsje open.

Vul de aardappelen met de eiboter en schep er een lepeltje zwarte (nep)kaviaar over.

Serveer meteen.

## Aardappelpuree met gepofte knoflook

---

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

---

### **Ingrediënten**

1 zak aardappels (1½ kg)

zout

6 tenen knoflook

5 eetlepels olijfolie (extra vierge)

1 zakje verse basilicum (15 g)

1½ dl melk

vierseizoenenpeper

### **Bereiding**

Aardappels schillen, in stukken snijden en in pan met weinig water en zout in ca. 15 minuten gaar koken.

Knoflooktenen losmaken, niet pellen.

In steelpan olie en knoflook ca. 5 minuten heel zachtjes verwarmen tot knoflook begint te kleuren.

Pan van vuur nemen en knoflookteentjes uit olie nemen.

4 Mooie blaadjes basilicum achterhouden voor garnering, rest van basilicum heel fijn hakken.

Schaaltjes voorverwarmen.

Aardappels afgieten en fijnstampen.

2 Tenen knoflook erboven uitpersen.

Knoflookolie en zoveel melk erdoor roeren dat heel smeuïge puree ontstaat.

Al roerend nog even goed door warmen en eventueel puree iets laten indikken.

Op smaak brengen met zout en peper.

Op laatste moment basilicum door puree roeren.

Puree in warme schaaltes scheppen en garneren met teentje gepofte knoflook en blaadje basilicum.

Serveren bij gestoofd konijn.

## Aardappelsalade 16

---

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

---

### ***Ingrediënten***

### ***Bereiding***

Kook voor een royale aardappelsalade 2 kg aardappelen ± 25 minuten in de schil.

Pel ze en snijd ze in schijfjes.

Roer 2½ dl mayonaise, ½ dl limoensap, ½ dl olijfolie, zout, peper en 4 eetlepels mosterd tot een saus.

Schep deze saus door de nog warme aardappelplakjes en laat dit afkoelen.

Meng 5 in partjes gesneden, hardgekookte eieren, 5 in ringen gesneden lente- uitjes, 4 in plakjes gesneden bleekselderij en 4 in plakjes gesneden augurken door de aardappelen en strooi er fijngehakte bieslook over.

## Aardappelspiesjes 4

---

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

---

### ***Ingrediënten***

± 750 g kleine krieltjes

zout

1 dl olijfolie

1 takje tijm

3 teentjes knoflook

grof zeezout

### ***Bereiding***

Kook de krieltjes in water met zout in ± 12 minuten beetgaar en laat ze afkoelen.

Verwarm de olijfolie ± 15 minuten zachtjes met de tijm en de knoflook.

Laat dit afkoelen en bewaar het op kamertemperatuur.

Steek de krieltjes op dubbele spiesjes en rooster ze in ± 10 minuten goudbruin; keer ze halverwege.

Bestrijk ze tijdens het roosteren regelmatig met de geurige olie en bestrooi ze voor het serveren met zeezout.



## Aardappeltjes met citroen-knoflookdressing

---

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

---

### ***Ingrediënten***

### ***Bereiding***

Verwarm de oven voor op 200°C.

Boen 750 g kleine vastkokende aardappelen schoon en snijd ze in partjes.

Snijd 1 ui in partjes.

Schep de aardappelpartjes met de ui, 4 eetlepels olijfolie en naar smaak peper en zout in een braadslede door elkaar en bak de aardappelen in de voorverwarmde oven in 40 minuten gaar.

Schep ze tussentijds tweemaal om.

Boen 1 citroen schoon, rasp de gele schil dun af en pers de vrucht uit.

Neem de aardappelen uit de oven en schep er de citroenrasp, het citroensap en 1 geperst teentje knoflook door.

Laat de aardappelen tot kamertemperatuur afkoelen en schep ze om met 3 eetlepels korianderblad.

## Aardappeltjes met peterselie-sesamboter

---

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

---

### ***Ingrediënten***

2 takjes peterselie  
½ limoen  
40 g zachte roomboter  
2 theelepels sesamolie  
zout  
versgemalen peper  
½ zak aardappels (Linzer delicatess) (à 1½ kg)  
½ eetlepel sesamzaadjes

### ***Bereiding***

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

## Aardappeltulband

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1250 g aardappelen (bintjes)

1 ui

boter

2 eieren

1 koffielepel oregano

1 dl room

2 eetlepels paneermeel

nootmuskaat

peper

zout

enkele takjes groene kruiden, zoals koriander, rozemarijn en peterselie om te garneren

### ***Bereiding***

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

Doe ze, met aanhangend water, in een schaal, dek dit met magnetronfolie af en zet de schaal ± 12 minuten op de hoogste stand in de magnetron.

Giet de aardappelen vervolgens af, pureer ze en laat ze afkoelen.

Pel de ui en snipper hem fijn.

Smelt een klontje boter 30 seconden op de smeltstand (± 30%) en voeg er de uisnippers aan toe.

Dek de schaal af met een velletje keukenpapier en laat de uisnippers op de sudderstand in 2 minuten gaar worden.

Breek de eieren en voeg de eidooiers bij de puree.

Roer er ook de gestoofde uisnippers en de oregano door en breng verder op smaak met nootmuskaat, peper en zout.

Klop de room en vervolgens ook de eiwitten stijf en spatel ze door de aardappelpuree.

Vet een magnetronbestendige tulbandvorm van ± 25 cm doorsnee in met boter en bestrooi hem met het paneermeel.

Verdeel er de aardappelbereiding over en dek de vorm met magnetronfolie af.

Zet het gerecht 16 minuten op de hoogste stand in de magnetron.

Laat het enkele minuten rusten en stort de aardappeltulband tenslotte op een voorverwarmde schotel.

Garneer met de groene kruidentakjes.

## Aardbei-kiwitaart

---

Menugang	Gebak	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande juli 2002		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

50 g boter  
200 g tarwebiscuits  
2 eetlepels aardbeienjam  
4 eierdooiers  
100 g suiker  
2 zakjes vanillesuiker  
65 g bloem  
250 ml melk  
250 ml slagroom  
250 g aardbeien  
2 kiwi's

### ***Bereiding***

(In magnetron) boter smelten.  
In keukenmachine biscuits fijnmalen.  
Boter en jam erdoor mengen.  
In taartvorm kruimeldeeg over bodem en wanden verdelen en goed aandrukken.  
In kom eierdooiers, suiker en vanillesuiker met handmixer in ca. 5 minuten dik en romig mixen.  
Bloem zeven en door eimengsel spatelen.  
In pan melk en slagroom aan de kook brengen en al kloppende in kleine scheutjes door eimengsel kloppen.  
Mengsel terug in pan schenken en al roerende op zacht vuur laten binden tot dikke vla.  
Pan in bak met koud water zetten en vanilleroom laten afkoelen, regelmatig roeren.  
Aardbeien schoonmaken en halveren.  
Kiwi's schillen en in plakken snijden.  
Afgekoelde vanilleroom over taartbodem verdelen.  
Op ene helft van taart aardbeien, op andere helft plakjes kiwi leggen.  
Taart in koelkast in ½ uur laten opstijven.

## Aardbeien met amarettoroom

---

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

Soort -  
Type Fruit

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

½ zakje amandelschaafsel (à 45 g)  
1 bak aardbeien (500 g)  
2 eetlepels suiker  
1 bekertje crème fraîche (200 ml)  
3 eetlepels amaretto likorette (fles à 0.7 l)

### ***Bereiding***

Amandelschaafsel in droge koekenpan licht roosteren.  
Aardbeien schoonmaken, over vier schaalpjes verdelen en bestrooien met suiker.  
Crème fraîche losroeren met amaretto en over aardbeien verdelen.  
Garneren met amandelschaafsel.  
Lekker met amandelkoekjes.

## Aardbeigelei met gemarineerde kiwi

---

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande juli 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

500 g aardbeien  
2/3 fles witte Amé (à 750 ml)  
1 pakje jellypudding aardbei  
¼ zakje verse munt (à 15 g)  
1 limoen  
2 eetlepels cactus-citroensiroop  
2 kiwi's

### ***Bereiding***

Aardbeien schoonmaken, halveren, droogdeppen met keukenpapier en in puddingvorm verdelen.  
In pan Amé aan de kook brengen.  
Pan van vuur nemen, inhoud van pakje jellypudding door Amé roeren tot poeder is opgelost.  
Over aardbeien schenken.  
Laten afkoelen en in koelkast gelei in ca. 2 uur laten opstijven.  
Blaadjes munt van takjes plukken en in reepjes snijden.  
Limoen schoonboenen en schil eraf raspen.  
Halve limoen uitpersen. In kom munt, limoenrasp, -sap en cactus-citroensiroop tot dressing roeren.  
Kiwi's schillen, in kleine blokjes snijden en door dressing scheppen.  
Platte schaal op vorm leggen.  
Samen keren, even schudden en aardbeigelei op schaal laten glijden.  
Kiwisalsa eromheen scheppen.

## Abrikozen met room

---

Menugang	Nagerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Turks	Type Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande mei 2002		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

12 gewelde abrikozen

100 g suiker

125 ml slagroom

1 zakje vanillesuiker

12 halve walnoten

### ***Bereiding***

In pan 3 dl water aan de kook brengen.

Abrikozen erin leggen en van vuur af minstens 3 uur laten wellen.

Suiker erdoor roeren en geheel aan de kook brengen.

Abrikozen ca. 15 minuten zachtjes koken tot siroop ontstaat.

Abrikozen uit siroop op bord scheppen en laten afkoelen.

Siroop eventueel iets laten inkoken en laten afkoelen.

In kom slagroom met vanillesuiker stijfkloppen.

Overdoen in spuitzak met kartelmond.

Abrikozen opensnijden, iets openvouwen en op vier bordjes zetten.

In elke abrikoos flinke toef slagroom spuiten en walnoot in room drukken.

Beetje siroop erover sprenkelen.

Direct serveren.

## Acquacotta (tomaten-groentesoep met ei en kaas)

---

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

---

### ***Ingrediënten***

2 uien  
2 stengels bleekselderij  
1 teentje knoflook  
½ dl olijfolie  
600 g tomaten  
10 blaadjes verse munt  
2 eieren  
30 g Parmezaanse kaas  
4 sneetjes witbrood  
peper  
zout

### ***Bereiding***

Ontvel de tomaten en snijd ze in kleine blokjes.  
Snijd de ui in een fijne brunoise en de bleekselderij in dunne reepjes.  
Bak de ui en de bleekselderij met de knoflook in de olie.  
Blus het geheel af met 1 ½ l kokend water en voeg de tomaten en de munt toe.  
Maak dobbelsteentjes van het brood en bak ze even in olie (Croûtons).  
Doe de eieren en de geraspte kaas in een kom en meng ze door elkaar.  
Voeg het ei-kaasmengsel in één keer aan de soep toe en blijf goed kloppen.  
Schenk de soep in koppen en voeg de croûtons toe.



## Afghaanse bessen-yoghurtshake

---

Menugang Drank  
Keuken Afghaans  
Bron

Soort -  
Type Koude drank

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

voor 1 persoon

### ***Bereiding***

Voor deze shake kunt u alle soorten bessen gebruiken.

Was de bessen goed.

Doe ± 50 g bessen, 1/8 l volle yoghurt en 1/8 l melk in een blender. (Desgewenst kunt u magere yoghurt en/of melk gebruiken).

Voeg er ook 1 eetlepel honing en 0,6 dl rozenwater bij en mix het tot een gladde drank.

## Afrikaanse groentesoep met kokos

---

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

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

1 theelepel boter  
½ fijngesneden rode ui  
zout naar smaak  
175 g koolrabi in blokjes  
175 g zoete aardappel in blokjes  
175 g pompoen in blokjes  
1 theelepel majoraan  
½ theelepel gemberpoeder  
¼ theelepel kaneelpoeder  
1 eetlepel fijngesneden bosuitjes  
versgemalen peper naar smaak  
1 l groentebouillon  
2 eetlepels amandelsnippers  
1 fijngesneden rode Spaanse peper zonder zaadjes  
1 theelepel suiker  
25 g geraspte santen  
fijngesneden korianderblad

### ***Bereiding***

Smelt de boter in een ruime pan met dikke bodem en fruit de ui met zout ± 4 minuten.

Voeg de groenten toe en bak het geheel nog 3-4 minuten.

Voeg vervolgens de majoraan, de gember, de kaneel, de bosuitjes en peper toe, roer goed door en laat op laag vuur nog 10 minuten stoven.

Voeg de bouillon, de amandelsnippers, de Spaanse peper en de suiker toe, breng de soep aan de kook en laat nog 10-15 minuten zachtjes sudderen tot de groenten gaar zijn.

Voeg de geraspte santen en de verse koriander aan de soep toe, roer goed door en serveer direct.

## Aloo dum (aardappelcurry)

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Ja
Keuken	Oosters	Type Aardappel	Slank	Nee
Bron			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

3 eetlepels olie  
1 laurierblad  
1 ui  
½ theelepel gemberpoeder  
½ theelepel knoflookpoeder  
½ theelepel mosterdzaadjes  
½ theelepel komijnzaadjes  
¼ theelepel kurkuma  
1½ theelepel chilipoeder  
2-3 theelepels yoghurt  
¼ theelepel zout  
2 theelepels korianderpoeder  
500 g aardappelen in plakjes  
1 kleingesneden tomaat  
1 fijngehakte Spaanse peper

### ***Bereiding***

Verhit de olie, voeg het verkruidde laurierblad en de kleingesneden ui toe en bak ze 3-4 minuten.  
Voeg het gember- en knoflookpoeder toe, bak ze 1 minuut mee en voeg dan de mosterd- en komijnzaadjes toe.  
Doe er de aardappelplakjes, de tomaat en de Spaanse peper bij, meng alles goed door elkaar en roerbak het gerecht 4-5 minuten.  
Strooi er de kurkuma, de koriander en het chilipoeder bij.  
Klop de yoghurt los met het zout en voeg dit bij de curry.  
Meng alles voorzichtig door elkaar, sluit de pan en laat de curry op laag vuur nog ± 10 minuten sudderen.

## Alu bhoone (gesauteerde aardappelen)

---

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

---

### ***Ingrediënten***

- 1 kg aardappelen
- 1 theelepel kurkuma (koenjit)
- ½ theelepel laurierpoeder
- ½ theelepel uiepoeder
- ½ theelepel chilipoeder of cayennepeper
- 1 theelepel garam masala
- ½ theelepel zwarte gemalen peper

### ***Bereiding***

- Kook de aardappelen kort.
- Pel ze daarna, als ze ongeschild worden gekookt.
- Snijd de aardappelen in stukjes of plakjes.
- Verhit boter in de pan en voeg de aardappelen toe, samen met de kurkuma en laurier.
- Bak ze 5 minuten, voeg dan zout, uiepoeder en chilipoeder toe en bak nog ± 5 minuten.
- Voeg dan de garam masala toe en nog wat boter.
- Meng de aardappelen er goed door, leg een deksel op de pan en houd alles nog enkele minuten op een laag vuur.
- Voeg voor het opdienen wat zwarte peper toe.

## Alu mattar sukha (droge curry met aardappelen en erwtjes)

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### **Ingrediënten**

750 g geschilde aardappelen  
1 theelepel vijfkruidenpoeder  
1 gesnipperde ui  
2 eetlepels fijngehakte peterselieblaadjes  
2 theelepels fijngeraspte gemberwortel  
1½ theelepel koenjit  
300-400 g doperwtjes, eventueel diepgevroren  
½ theelepel garam masala  
1 theelepel citroensap  
eventueel 1 komkommer

### **Bereiding**

Snijd de aardappelen in kleine blokjes.  
Verhit 3 eetlepels olie en laat het vijfkruidenpoeder hierin heel licht kleuren. Voeg de ui toe en laat deze onder voortdurend omscheppen fruiten tot deze glazig ziet. Voeg dan de peterselieblaadjes, gemberwortel en koenjit toe.  
Roer alles goed om en doe er vervolgens de aardappelen en de doperwtjes bij (diepvries-erwtjes niet ontdooien).  
Scheep alles enkele malen goed om.  
Schenk er 1½ dl kokend water over (groentenat of dunne kokosmelk mag ook).  
Laat alles 20 minuten staan boven een matig vuur. Scheep de inhoud van de pan niet om, maar schud de pan regelmatig heen en weer.  
Het is de bedoeling dat het grootste gedeelte van het vocht verdampt, dus leg geen deksel op de pan.  
Voeg na het verstrijken van de aangegeven tijd de garam masala en het citroensap toe. Scheep alles heel voorzichtig eenmaal om.  
Dien het gerecht daarna op.  
Geef er eventueel blokjes komkommer bij.

Info: Dit gerecht leent zich ook prima voor andere groenten, b.v. kleine stukjes sperzieboon.

## Am ka kulfi (mango roomijs)

---

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

---

### ***Ingrediënten***

400 g mangomoes (blik)  
3 eetlepels heldere honing  
6 dl room of crème fraîche  
50 g gemalen amandelen  
4 eiwitten

### ***Bereiding***

Verwarm de mango in een steelpan en roer de honing erdoor tot deze is gesmolten.  
Neem van het vuur en roer de room en amandelen gelijkmatig erdoor.  
Laat het mengsel wat afkoelen.  
Giet het mengsel in een vriesbak en vries 4 uur tot het aan de randen stijf wordt en verder halfvast is.  
Doe het ijs over in een kom en maak het stuk met een vork.  
Sla de eiwitten stijf, vouw ze door het half bevroren ijsmengsel en doe terug in de vrieslade.  
Vries nog 4 uur tot alles vast is.  
Laat het ijs minstens 20 minuten staan op kamertemperatuur om zacht te worden, alvorens te serveren.  
Serveer het in plakken of in bollen in gekoelde glazen.

Info: Dit is heel machtig, maar verfrissend ijs, dat de heerlijke smaak van mango combineert met room. In India zou men een nogal slechte kwaliteit room, bekend als moicli, gebruiken, maar gelukkig is de room hier veel beter en dus ook het ijs. Voor dit recept kan men verse mango's nemen, maar mangomoes uit blik is makkelijker en de smaak wordt er echt niet minder van. Gebruikt u plakken mango uit blik, draai ze dan tot moes in een blender of keukenmachine. Omdat Kulfi nogal machtig is, serveert men het in kleinere porties dan normaal.

## Amuse van krab

---

Menugang Nagerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Zeevruchten  
Type -

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

### ***Bereiding***

Halveer 4 crabsticks.

Roer een sausje van 1 eetlepel mayonaise, 2 theelepels cognac, 2 theelepels koffieroom en 2 theelepels tomatenketchup.

Leg op 8 eetlepels elk 2 blaadjes waterkers en een stukje crabstick, schep er een beetje saus op en garneer met roze peperkorrels en fijngeknipte bieslook.

## Anatolische soep

---

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

---

### ***Ingrediënten***

2 eetlepels boter  
1 gesnipperde ui  
1 l kippenbouillon  
1 kop 1 nacht geweekte gort  
1 theelepel zout  
versgemalen zwarte peper  
1 kop yoghurt  
2 eetlepels gehakte peterselie  
1 eetlepel gehakte verse munt of 1 theelepel gedroogde munt

### ***Bereiding***

Smelt de boter in een pan en fruit de ui in 5 minuten goudgeel.  
Voeg er de bouillon aan toe en breng het geheel aan de kook.  
Doe de gort, zout en peper erbij en laat het geheel nog 45 minuten koken of tot de gort gaar is.  
Giet een paar eetlepels hete bouillon bij de yoghurt, klop dit goed door elkaar en doe het mengsel weer in de soep.  
Verhit de soep weer, maar laat hem niet meer koken.  
Strooi er peterselie en munt over en dien op.



## Andijviesoep met croûtons

---

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

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

½ krop andijvie

1 sjalotje

1 sneetje bruin brood

2 eetlepels olijfolie

½ l kippenbouillon

½ dl slankroom (garderroom)

25 g geraspte oude kaas

1 eetlepel fijngeknipt bieslook

### ***Bereiding***

Was de andijvie, bewaar enkele mooie, kleine blaadjes uit het hart en snijd de rest in reepjes.

Pel en snipper het sjalotje.

Snijd het brood in kleine blokjes.

Verhit 1 eetlepel olie in een pan en fruit het sjalotje glazig.

Schep de andijviereepjes erdoor en smoor die ± 2 minuten mee.

Voeg de bouillon toe en laat de soep ± 5 minuten zachtjes koken.

Pureer de soep met een staafmixer, voeg al roerend de room en de kaas toe en laat de kaas al roerend smelten.

Verhit 1 eetlepel olie in een kleine koekepan en bak de blokjes brood knapperig bruin.

Schep de soep in 2 diepe borden en strooi er de overgebleven andijvieblaadjes, de croûtons en het bieslook in.

## Appelcompote 2

---

Menugang Nagerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Fruit

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

± 600 g appels (Cox Orange Pippin)  
2 theelepels citroenrasp (Baukje)  
1 eetlepel suiker  
1 mespunt kaneelpoeder  
een magnetronbestendige schaal, inhoud 1½ l

### ***Bereiding***

Schil de appels, boor de klokhuizen eruit en snijd de appels in grove stukken.  
Doe de appels in de schaal en schep de citroenrasp erdoor.  
Zet de schaal in de magnetron en laat de appels op vol vermogen (700 Watt) in ± 6 minuten gaar worden; schep ze halverwege om.  
Neem de appels uit magnetron en laat ze in de schaal ± 5 minuten nagaren.  
Voeg de suiker toe en schep om tot compote.  
Laat de compote afkoelen en bestrooi met de kaneel.  
Lekker als warm nagerecht, maar ook bij rode kool, aardappelpuree en gestoofde runderlapjes.

## Appelstampot spekjes uit de oven

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1 zak panklare kruimig kokende aardappelen à 1 kg  
zout  
700 g appels (goudrenetten)  
1 bakje spekreepjes à 125 g  
40 g boter  
1 dl melk  
50 g geraspte belegen kaas  
1 zakje mix voor jus met uitjes

### ***Bereiding***

Kook de aardappelen in water met zout in ± 20 minuten gaar.  
Schil intussen de appels, verwijder de klokhuizen en snijd de parten in stukjes.  
Bak de spekreepjes in 15 g van de boter knapperig uit en schep de appelstukjes erdoor.  
Bak ze al omscheppend ± 3 minuten op een hoog vuur mee.  
Giet de aardappelen af en schep het appelmengsel erdoor.  
Verwarm de melk en schep het door de stampot.  
Bestrooi de stampot met de kaas en laat hem onder de hete grill in ± 7 minuten gratineren.  
Bereid de jus met de rest van de boter volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Wijnadvies: Hardy's, Stamps, Semillion/ Chardonnay, Australië

Serveertip: Bestrooi de stampot met 3 eetlepels seroendeng.

## Arbi tariwale (gekruide zoete aardappelen)

---

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

---

### **Ingrediënten**

500 g yammen, of een andere soort zoete aardappel  
2 grote gesnipperde uien  
1 theelepel verse gemberwortel  
1 uitgeperst teentje knoflook  
4 grote tomaten, ontveld en in stukken gesneden  
1 gesnipperde groene Spaanse peper  
½ theelepel koenjit  
½ theelepel gemalen rode peper  
zout  
1 theelepel peterselieblaadjes

### **Bereiding**

Zet de gewassen ongeschilde yammen op met ruim kokend water. Kook ze in 20 minuten gaar.  
Laat ze opdrogen en afkoelen in een vergiet.  
Schil ze en snijd ze in dikke plakken.  
Verhit olie in een pan en fruit hierin onder voortdurend omscheppen de uien tot ze glazig zien.  
Voeg dan de gemberwortel, knoflook, in grove stukken gesneden tomaten, gesnipperde Spaanse peper, koenjit en de rode peper toe. Schep alles goed om en laat het onder voortdurend omroeren zachtjes door bakken tot de tomaten uiteen gevallen zijn.  
Voeg dan 2 dl kokend water toe en roer alles krachtig door.  
Voeg vervolgens zout naar smaak toe.  
Warm de plakken yam op in dit mengsel.  
Schep alles op een voorverwarmde schaal en strooi er de peterselie over.

## Asperge-aardappelsoep met spekjes

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1 blikje Unox Aspergecrèmesoep  
200 g afkokende aardappelen in blokjes  
100 g mager rookspek in blokjes  
2 gesnipperde sjalotjes  
2 eetlepels fijngesneden selderij

### ***Bereiding***

Kook de aardappelen in ruim water in ± 20 minuten gaar en pureer ze.  
Bak de spekjes in een pan met een anti-aanbaklaag krokant uit, neem ze uit de pan en fruit de sjalotjes in het achtergebleven vet ± 5 minuten.  
Bereid de soep volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking met 6 dl water.  
Klop de aardappelpuree erdoor en roer er de spekjes en de sjalotjes door.  
Bestrooi de soep met selderij.  
Lekker met toast met kruidenboter.

## Asperge-biersoep

---

Menugang Voorgerecht  
Keuken Belgisch  
Bron

Soort Vegetarisch  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

### ***Bereiding***

Kook 300 g heel dunne witte asperges in 1 l water, laat het nat tot  $\frac{3}{4}$  l inkoken, bind het met een zakje aspergesaus en voeg  $\frac{1}{2}$  l Witbier toe.

Pureer de asperge-einden en doe de puree erbij, evenals, tot slot, 1 dl slagroom.

Voeg de aspergekopjes aan de soep toe.

## Asperge-broccoli-wortelroerbak

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Groente

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

250 g geschilde asperges  
250 g broccoli in roosjes  
1 wortel in dunne plakjes  
½ eetlepel maïsolie

voor de saus

1 eetlepel sojasaus  
1 eetlepel appelazijn  
1 eetlepel fijngesneden geconfijte gember  
1 fijngesneden rode peper zonder zaadjes

### ***Bereiding***

Snijd de asperges in 3 cm lange reepjes.

Vermeng de ingrediënten voor de saus.

Doe de groenten in een kom en marineer ze, onder af en toe roeren, minstens 1 uur in de saus.

Verhit de maïsolie in een wok of wadjang en roerbak de groenten ± 6 minuten.

Voeg, als het te droog wordt, af en toe een eetlepel water toe; de groente moet nog knapperige zijn.

Serveer direct met bijvoorbeeld rijst of noedels.

## Asperge-cashew-wok

---

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

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

1½ theelepel maïsolie

500 g groene asperges

2 fijngehakte bosuitjes

2 geperste teentjes knoflook

100 g ongezouten cashewnoten

Voor de saus:

1 eetlepel sojasaus

1 eetlepel maïsmeel of maïzena

1¾ dl groentebouillon of water

1 eetlepel versgeraspte gemberwortel

### ***Bereiding***

Vermeng in een kommetje de sojasaus met het maïsmeel.

Voeg de rest van de sausingrediënten toe en zet het apart.

Verwijder de onderste (houtige) gedeeltes van de asperges en snijd de stengels in schuine stukken van 5 cm.

Verhit de olie in een wok of wadjang en roerbak de asperges, de bosuitjes en de knoflook 4-5 minuten.

Voeg dan de saus toe en breng die al roerend aan de kook.

Zet het vuur uit, meng de cashewnoten door het gerecht en laat het 1 minuut staan om de noten warm te laten worden.

Serveer met noedels.



## Asperge-hambakjes

---

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande april 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

½ bakje aspergetips (à 100 g)  
2 eetlepels mayonaise  
1 theelepel Zaanse mosterd  
1 eetlepel melk  
75 g gekookte hamblokjes  
zout  
peper  
1 doosje salade/ragoutcups (20 stuks)

### ***Bereiding***

Aspergetips in stukjes van ½ cm snijden en in vergiet doen.  
In steelpan of waterkoker water aan de kook brengen en over aspergetips schenken.  
In kom mayonaise, mosterd en melk door elkaar roeren.  
Hamblokjes (1 eetlepel achterhouden voor garnering) heel fijn hakken en door mosterdmayonaise scheppen.  
In elke cup 1 theelepel mosterd/hammayonaise scheppen.  
Aspergestukjes erbovenop leggen.  
Garneren met achtergehouden hamblokjes.

## Asperges al prosciutto crudo

---

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

---

### **Ingrediënten**

voor 2 personen

400 g witte asperges

6 plakjes prosciutto crudo (= Italiaanse rauwe ham)

boter

Voor de saus:

75 g boter

2 eidooiers

peper

zout

½ eetlepel citroensap

2 eetlepels water

2 takjes dragon

### **Bereiding**

Schil en was de asperges.

Leg ze, nog nat en met een klontje boter erop, naast elkaar in een magnetronschaal en dek ze af met magnetronfolie.

Zet de schaal 10-11 minuten op vol vermogen in de magnetron.

Doe de boter voor de saus in een glazen schenkan of maatbeker.

Roer de eidooiers los met het water en het citroensap.

houd de asperges apart en smelt de boter, afgedekt met een velletjes keukenpapier, 1-1½ minuut op de hoogste stand in de magnetron.

Giet de hete boter al roerend bij de eidooiers.

Rol de uiteinden van enkele asperges in de plakjes ham en houd ze, terwijl u de saus afwerkt, in een matige oven warm.

Zet de saus 20 seconden in de magnetron op vol vermogen en roer goed door.

Zet hem 10 seconden terug in roer weer door.

Breng de saus op smaak met peper en zout en zet hem nog eens 10 seconden terug in de magnetron.

Verdeel intussen de asperges over 2 warme borden.

Lepel de saus erover en snipper er enkele dragonblaadjes over.

Werk af met een dragontopje.

Geef er gekookte aardappelen bij.

Tip: De bereidingstijd van dit gerecht is afhankelijk van de dikte van de asperges. Dikke asperges vragen iets meer tijd, dunne iets minder. De prosciutto crudo (geen Parmaham!) kunt u door fijngesneden (Belgische) rauwe ham vervangen.

## Aspergesoep 4

---

Menugang Voorgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vegetarisch  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 kg asperges  
zout  
suiker  
nootmuskaat  
1½ kippenbouillontablet  
2 eierdooiers  
½ dl slagroom

### ***Bereiding***

Schil de asperges en snijd ze in stukken van 2 cm.  
Zet ze op met ± 2 l water, zout en suiker en kook ze in ± 25 minuten gaar.  
Zeef de soep en pureer de helft van de asperges in een keukenmachine.  
Doe de puree met de kippenbouillonblokjes in de bouillon.  
Roer in een andere pan de eierdooiers met de slagroom en een snuf nootmuskaat los en voeg heel voorzichtig de kokende soep toe (in het begin druppelsgewijs om schiften te voorkomen, later met een grote soeplepel).  
Roer goed door, want de soep gaat nu binden.  
Breng de soep op smaak met zout en peper.  
De soep mag niet meer koken, ook niet bij het opwarmen!  
Door het ei gaat de soep bij koken schiften.

## Aspergesoep met kervel

---

Menugang Voorgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

30 g boter  
30 g bloem  
½ l kruidenbouillon  
½ l melk  
1 blikje asperges  
1 eetlepel crème fraîche  
1 eetlepel fijngehakte kervel

### ***Bereiding***

Verhit de boter, roer de bloem erdoor en giet er geleidelijk en al roerend de bouillon bij tot een gebonden soep ontstaat.

Laat de asperges uitlekken, snijd ze klein en voeg ze aan de soep toe.

Roer de kervel door de soep.

## Aubergine-tofucurry

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Thais	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande september 2000			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 stengel sereh (citroengras)  
1 pak tofu (netto 325 g)  
1 rode paprika  
1 groene paprika  
2 rode uien  
2 aubergines  
2 eetlepels olie  
3 eetlepels Thaise basilicumpasta (pot à 225 g)  
½ blik kokosmelk (à 400 ml)  
½ theelepel kaneel  
mespunt nootmuskaat  
2 eetlepels citroensap  
2 eetlepels lichte soja saus

### ***Bereiding***

Sereh wassen en witte gedeelte van stengel heel fijn hakken, rest met achterkant van mes kneuzen.  
Tofu laten uitlekken en in blokjes snijden.  
Uien pellen en in parten snijden.  
Aubergine in stukken snijden.  
Paprika's wassen, schoonmaken en in stukken snijden.  
In grote braadpan olie verhitten.  
Tofu, aubergine, ui en paprika ca. 3 minuten al omscheppend bakken.  
Sereh, basilicumpasta, kokosmelk, kaneel, nootmuskaat en citroensap toevoegen.  
Curry afgedekt op laag vuur nog ca. 10 minuten laten stoven.  
Curry met sojasaus op smaak brengen. Met (pandan-)rijst serveren.

Tip: Dit gerecht smaakt nog beter als het (een dag) van te voren bereid wordt. Verwarm het gerecht in de magnetron of op een middelhoog vuur.

## Aubergine-tomaatrolletjes

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

### ***Bereiding***

Bestrooi lange aubergine-plakjes met zout, laat ze 15 minuten uitlekken, wrijf ze droog en bestrijk ze met knoflookpuree en pestosaus.

Borstel evenveel oesterzwammen schoon, leg die op de aubergine en bestrooi met geraspte gruyèrekaas en wat peper.

Leg daarop een halve tomaat en een paar sperziebonen (uit blik).

Rol de aubergineplakjes op en steek ze met een grilleerpen vast.

Bestrijk ze met gekruide pizza-olie (pizzerade) en rooster ze rondom 10 minuten.

## Auberginerolletjes met geitenkaas

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	Allerhande maart 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

2 aubergines  
ca. 5 eetlepels olijfolie  
1 sjalotje  
2 takjes munt  
2 takjes peterselie  
250 g verse geitenkaas (Chèvre de Bellay)  
zout  
peper

### ***Bereiding***

Grillpan verwarmen tot gloeiend heet.  
Aubergines wassen, in lengte aan beide kanten dun 'kapje' eraf snijden.  
Rest in lengte elk in 6 dunne plakken snijden.  
Aubergineplakken bestrijken met olie en in grillpan in ca. 3 minuten mooi bruin en gaar roosteren, halverwege keren.  
Sjalotje pellen en fijnhakken. Munt en peterselie heel fijn hakken.  
In kom sjalot, munt, peterselie en geitenkaas (op kamertemperatuur) door elkaar mengen en op smaak brengen met zout en peper.  
Geitenkaasmengsel over aubergineplakken uitstrijken.  
Aubergineplakken oprollen en met cocktailprikker vaststeken.

## Auberginespiesen met krielaardappeltjes

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1 aubergine  
zeezout  
16 krielaardappeltjes in de schil  
½ potje gedroogde tomaatjes op olie  
15 g basilicum  
16 kerstomaatjes  
4 eetlepels olijfolie  
4 metalen of houten pennen

### ***Bereiding***

Laat de spiesen op kamertemperatuur komen.  
Was de aubergine en snijd hem in de lengte in 6 dunne plakken.  
Halveer de plakken in de lengte, bestrooi ze met zout en laat ze in een vergiet ± 20 minuten liggen.  
Kook intussen de aardappeltjes in een pan met weinig water en zout in 5 minuten beetgaar en laat ze in een zeef uitlekken.  
Pureer de gedroogde tomaatjes met de aanhangende olie en de basilicum in een keukenmachine tot een grove pasta en breng die op smaak met peper.  
Dep de plakken aubergine met keukenpapier droog, bestrijk ze met de tomatenpasta en rol elke plak stevig op.  
Steek de auberginerolletjes, de krielaardappeltjes en de kerstomaatjes afwisselend aan de spiesen en bewaar die tot het gebruik afgedekt in de koelkast.  
Bestrijk de spiesen rondom met olie en rooster ze op de hete barbecue in ± 6 minuten rondom mooi bruin.



## Avocadodip 2

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Saus

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

2 grote rijpe avocado's  
1 grote rijpe ontvelde tomaat  
1 kleine fijngeraspte ui  
1 ½ dl zure room  
½ theelepel chilipoeder  
½ theelepel mayonaise  
1 theelepel citroensap

### ***Bereiding***

Pureer alle ingrediënten in een kom tot een glad geheel en zet de dipsaus minstens 1 uur in de koelkast.  
Serveer met Engelse crackers of toostjes.

## Avocado-soep met gerookte zalm

---

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

---

### ***Ingrediënten***

3 rijpe avocado's  
het sap van ½ citroen  
4 dl kippenbouillon  
1 dl slankroom  
1 dl droge (alcoholvrije) witte wijn  
zout  
peper  
cayennepeper  
100 g gerookte zalm  
verse dille

### ***Bereiding***

Schil de avocado's, ontpit ze en pureer ze op 1 helft na met het citroensap.  
Meng de ontvette bouillon, met de slankroom en de wijn erdoor, roer glad en verwarm het al roerend.  
Breng de soep op smaak met zout, peper en een snuf cayennepeper.  
Snijd de halve avocado in blokjes en de gerookte zalm in reepjes en knip verse dille af.  
Verdeel de avocadoblokjes over de borden, schep de hete soep erop, leg er wat zalm in en strooi er dille over.

## Baconburger met pittige ananassalsa

---

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande juli 2000			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

½ verse ananas  
1 limoen  
1 eetlepel gembersiroop  
10 g verse koriander (zakje à 15 g)  
zout  
(versgemalen) zwarte peper  
¼ krop Ijsbergsla  
8 plakken bacon  
10 g boter of margarine  
4 hamburgers (à 100 g)  
4 Kaiserbroodjes  
2 eetlepels mayonaise

### ***Bereiding***

Ananas schillen, harde kern verwijderen en in blokjes van ca. 1 cm snijden.  
Limoen schoonboenen en schil er dun afraspen.  
Limoen uitpersen. In grote kom gembersiroop, limoenrasp en -sap door elkaar roeren, koriander erboven fijn knippen en op smaak brengen met zout en peper.  
Ananasblokjes aan marinade toevoegen en door elkaar scheppen.  
Ananas afgedekt ca. 1 uur laten marineren.  
Sla schoonmaken, wassen en in dunne reepjes snijden.  
In koekenpan met anti-aanbaklaag bacon op matig vuur in ca. 2 minuten uitbakken en op keukenpapier laten uitlekken.  
In koekenpan boter verhitten en hamburgers op matig vuur in 8 à 10 minuten gaar en bruinbakken, halverwege keren.  
Broodjes opensnijden en met mayonaise bestrijken.  
Sla over broodjes verdelen, hamburgers, bacon, en ananassalsa erop leggen.

## Bagels met gerookte zalm, rucola en limoenroom

---

Menugang Lunchgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vis  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

6 bagels  
± 25 g rucola (raketsla)  
75 g verse roomkaas  
75 g zure room  
2 eetlepels limoensap  
zout  
versgemalen peper  
1 plakje limoen  
6 plakken gerookte zalm  
6 takjes verse dille

### ***Bereiding***

Verwarm de oven voor op 200 °C.  
Besprenkel de bagels met een beetje water en bak ze in het midden van de oven in ± 5 minuten knapperig.  
Halveer de bagels.  
Was de rucola en dep hem droog.  
Klop de roomkaas met de zure room en het limoensap in een kom en breng op smaak met zout en peper.  
Snij het plakje limoen in 6 puntjes.  
Verdeel de rucola over de onderste helft van de 6 broodjes.  
Verdeel het roommengsel op de rucola, leg daarop een gevouwen plakje zalm, garneer met de limoen en de dille en leg de bovenste helft van de broodjes erop.

Variatietip: Beleg de broodjes met in reepjes gesneden rode sla.  
Bestrijk de broodjes met verse roomkaas, waardoor 2 eetlepels fijngehakte groene pepertjes zijn geroerd.  
Verdeel er filet americain over.

## Baguette met senforte en orienta

---

Menugang Lunchgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vlees  
Type Brood/broodjes

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

150 g Senforte  
150 g Orienta  
2 baguettes  
100 g chorizo  
100 g gehakt  
peper, zout  
20 plakjes komkommer  
1 ui in ringen  
2 ananasschijven  
50 g ijsbergsla

### ***Bereiding***

Snijd de baguettes overlangs in een boven- en onderkant.  
Bak het gehakt met de uiringen en zout en peper rul.  
Bak de plakjes chorizo om en om lichtbruin.  
Beleg een onderkant met plakjes komkommer, gehakt, plakjes ananas en plakjes Senforte.  
Beleg de tweede onderkant met ijsbergsla, chorizo en plakjes Orienta.  
Leg de bovenkanten terug en zet de stokbroden enkele minuten in een hete oven.  
Snijd ieder stokbrood in 4 stukken.

## Barfi 2 (fondant)

---

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

---

### ***Ingrediënten***

350 g dikke honing  
1½ dl water  
10 kruidnagels  
7 cm pijpkaneeel  
zaad van 20 kardemompeulen  
175 g volvet melkpoeder of babymelkpoeder  
1 eetlepel gehakte pistachenoten

### ***Bereiding***

Verwarm in een grote pan met dikke bodem de honing met water zachtjes tot de honing smelt. Breng aan de kook en voeg kruidnagels en kaneeel toe. Laat 10-15 minuten zonder roeren koken tot een zeer dikke siroop is verkregen. Kook langer als het nog te dun is. Stamp intussen het kardemomzaad in een vijzel. Doe het poeder in een kom, voeg de melk toe en roer goed. Neem de siroop van het vuur en roer het melkpoeder en kardemommengsel erdoor tot een dikke pasta. Spreid dit mengsel gelijkmatig uit in een niet ingevet fondantblik van 20 cm in het vierkant en 4 cm diep. Bestrooi met gehakte pistaches en druk de massa zacht aan met de hand. Trek met een scherp mes lijnen in de fondant; traditiegetrouw in ruitvorm, maar het mag gerust anders. Laat op een koele plaats hard worden. Neem pas uit het blik voor het serveren.

Info: Er bestaan allerlei soorten Indiaas snoepgoed en het is allemaal even machtig omdat ze vooral worden gemaakt van suiker, melk en smaakmakers zoals noten, vruchten en kruiden. Barfi is de algemene naam voor een hele serie fondantachtig snoep.

De traditionele methode voor Barfi was zo tijdrovend, met uren inkoken van liters melk, dat het zelden thuis werd gemaakt en liever bij de banketbakker werd gekocht. Maar vindingrijke koks hebben geleerd om melkpoeder te gebruiken, zodat het maken van Barfi een stuk simpeler is geworden.

## Basilicum tompouces

---

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

---

### ***Ingrediënten***

2 eetlepels pijnboompitten  
400 g verse zachte geitenkaas  
3-4 eetlepels crème fraîche  
zout  
peper  
2-3 eetlepels fijngesneden basilicum  
2 eetlepels fijngesneden bieslook  
1 theelepel geraspte limoenschil  
20 lange, heel dunne plakjes ciabatta  
10 toefjes basilicum

### ***Bereiding***

Rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan lichtbruin en hak ze grof.  
Roer de geitenkaas met de crème fraîche en zout en peper los en roer er de basilicum, de bieslook en de limoenschil door.  
Rooster de ciabatta licht, verdeel het kaasmengsel in dikke nonchalante laag over de plakjes ciabatta en maak tompouces door ze met een tweede ciabattaplakje af te dekken.  
Garneer met toefjes basilicum.

## Basisdeeg voor pasteitjes

---

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

---

### ***Ingrediënten***

500 g bloem  
1 eetlepel zout  
2 theelepels droge gist  
1 theelepel suiker  
4 eetlepels lauwarm water  
4 ½ dl lauwwarme melk  
4 eetlepels olijfolie

### ***Bereiding***

Vermeng de bloem en het zout in een grote kom.  
Los in een andere kom de gist en de suiker in het lauwwarme water op en laat dit 5 minuten staan.  
Roer het gistmengsel door de melk en voeg dit bij de bloem.  
Meng alles met een houten lepel goed door elkaar en leg het op een met bloem bestoven werkplank.  
Kneed het deeg 8-10 minuten goed door tot het elastisch en soepel is.  
Leg het in een ingevette schaal en dek die met een droge doek af.  
Zet het deeg op een warme plaats tot het volume is verdubbeld.  
Sla het plat, vorm het dan tot een bal en laat die 10 minuten rusten.  
Verdeel het deeg in 25 of 40 stukken.  
Wrijf de handen in met olie en maak van elk stuk deeg een bal.  
Dek de deegballen met een droge doek af en laat ze 30 minuten rijzen.  
Rol het deeg voor de fatayer uit tot ronde lappen van ½ cm dik en ga te werk als boven beschreven, of maak er ronde pasteibakjes van en vul die met een vleesragoût of met een groentemengsel.



## Basisrecept voor gekookte mosselen

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande september 2000			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 bak verse mosselen (2 kg)

1 ui

1 grote wortel

2 stengels bleekselderij

3 takjes peterselie

1 laurierblaadje

2½ dl droge witte wijn

### ***Bereiding***

Mosselen grondig wassen in bak met koud stromend water.

Kapotte schelpen verwijderen. Ui pellen en in ringen snijden.

Wortel schoonmaken en in plakken snijden.

Bleekselderij wassen en in grove stukken snijden.

Mosselen met groenten, peterselie, laurier en wijn in grote pan opzetten en mosselen afgedekt in 5 à 8 minuten op hoog vuur gaar koken tot alle schelpen open zijn.

Pan af en toe goed omschudden.

Ongeopende schelpen verwijderen.

Mosselen uit pan serveren met warm stokbrood of Vlaamse frites.

Lekker met verschillende soorten dipsausjes, zoals verse peterselie-knoflookdipsaus en paprika-uidipsaus.

## Basissaus voor vis

---

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

---

### ***Ingrediënten***

2 sjalotjes  
1 dl droge witte wijn  
2 dl visfond (pot à 380 ml)  
50 g koude roomboter  
1 bekertje creme fraiche (125 ml)  
zout  
(versgemalen) peper  
½ à 1 eetlepel citroensap

### ***Bereiding***

Sjalotjes pellen en snipperen.  
In sauspan wijn met sjalotjes aan de kook brengen en op hoog vuur laten inkoken tot ca. 1 eetlepel over is (of tot stroperig).  
Fond toevoegen en onafgedekt op middelhoog vuur ca. 5 minuten laten koken.  
Saus zeven en terugdoen in sauspan.  
Boter in klontjes snijden.  
Saus aan de kook brengen.  
Crème fraîche door saus roeren en met staafmixer of garde gladkloppen.  
Van vuur af klontjes boter door saus kloppen.  
Op smaak brengen met zout, peper en citroensap.

## Bechamelsaus 3

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Saus

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1½ dl water  
1½ dl melk  
1 eidooier  
peper  
zout  
3-4 koffielepels bloem

### ***Bereiding***

Smelt de boter een meng alle overige ingrediënten, behalve peper en zout, er goed door.  
Zet de saus 1-2 minuten in de magnetron en roer om de 30 seconden om.  
Voeg pas op het laatst de kruiden toe.

## Bengaalse kikkererwtencurry met witte koolslaasje

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Indiaas	Type	Peulvruchten	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### **Ingrediënten**

250 g gedroogde kikkererwten  
water  
zout  
1 kruidentuiltje  
1 mespunt bonekruid  
1 kaneelstokje  
1 ui  
2 grote wortelen of 1 rode paprika  
30 g gemberwortel, geschild en in stukjes gesneden  
2 eetlepels sesamzaad  
1 theelepel gemalen koriander  
1 versnipperd teentje knoflook  
1 ½ theelepel kummelzaad (=karwijzaad)  
1 ½ theelepel cayennepeper  
250 g yoghurt  
1 eetlepel boter  
fijngesneden bieslook  
250 g basmatirijst  
mangochutney

voor het slaasje

400 g witte kool  
1 theelepel zout  
1 rode ui  
2 eetlepels citroensap  
een mespunt chilipoeder  
1 eetlepel zonnebloemolie  
1 theelepel komijnzaad  
1 theelepel mosterdzaad  
½ theelepel tijm

### **Bereiding**

Laat de kikkererwten een nacht weken in een ruime hoeveelheid gezouten water.

Giet het weekwater weg. Kook de kikkererwten in 45-60 minuten beetgaar in gezouten water met de kaneel, het bonekruid en het kruidentuiltje.

Maak intussen het koolslaasje:

Snijd de kool heel fijn, strooi er wat zout over en laat 1 uur met een gewicht erop staan - zo drukt u het vocht uit de kool; giet dit af.

Meng de kool, de ui, het citroensap en de chili door elkaar.

Verwarm de olie met het komijnzaad, het mosterdzaad en de tijm tot ze opspringen in de pan.

Schep de zaden en de olie door de koolsalade.

Serveer deze salade bij de kikkererwtencurry.

Snijd de ui en halve ringen en fruit ze in een klont boter.

## **Bengaalse kikkererwtencurry met witte koolslatje**

---

Voeg alle kruiden en de gember toe en laat 5 minuten stoven.

Snijd de wortel in stukjes doe die bij de ui en laat nog 5-10 minuten stoven.

Roer er de yoghurt door.

Laat de kikkererwten uitlekken, verwijder de kaneel en het kruidentuiltje en doe de gare erwten bij het yoghurtmengsel.

Strooi er de fijngesneden bieslook over en serveer met gekookte basmatirijst, 4 eetlepels mangochutney en het witte koolslatje (eventueel ook een komkommerraita).

Schenk hierbij een glaasje vers sinaasappelsap met ijswater.

## Bhindi foogath (gestoofde okra's met chilipeper)

---

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

---

### ***Ingrediënten***

50 g ghee  
1 grote gesnipperde ui  
3 gesnipperde teentjes knoflook  
5 cm verse gemberwortel, geschild en fijngehakt  
5 verse groene chilipepers, ontpit en fijngehakt  
½ theelepel chilipoeder  
500 g okra's, zonder steelaanzet en staart  
2 dl water  
zout  
2 theelepels gedroogde kokos

### ***Bereiding***

Smelt de ghee in een pan met dikke bodem en voeg ui, knoflook, gember en chilipeper en -poeder toe. Laat alles onder af en toe roeren 4-5 minuten zachtjes bakken tot het zacht is. Voeg de okra's, water en zout naar smaak toe. Breng aan de kook temper het vuur en laat afgedekt 5-10 minuten zacht stoven tot de okra's beetgaar maar niet zacht zijn. Roer de kokos erdoor en serveer het gerecht warm.

Info: Foogath, oorspronkelijk uit Zuid-India, lijkt veel op een sambal van groenten. Het verschil is dat foogath vaak van restjes groenten wordt gekookt en dat gember hier de boventoon voert.

## Biefstuk tempoe doeloe

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande juni 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

500 g uien  
2 teentjes knoflook  
1 rode paprika  
1 groene paprika  
4 eetlepels olie  
1 theelepel sambal trassi  
1 eetlepel sojasaus  
300 g rijst  
4 eieren  
zout en versgemalen peper  
4 grote zoetzure augurken  
50 g boter of margarine  
4 biefstukjes (à 100 g)

### ***Bereiding***

Ui en knoflook pellen en grof snipperen.  
Paprika's wassen, schoonmaken en in stukjes snijden.  
In wok 2 eetlepels olie verhitten.  
Ui in 10 minuten al omscheppend bruinbakken.  
Sambal, sojasaus, paprika en knoflook erdoor scheppen en 5 minuten meebakken.  
Met deksel op pan nog ca. 15 minuten zachtjes smoren.  
Liefst 1 dag laten staan.  
Rijst koken volgens gebruiksaanwijzing.  
In kom eieren loskloppen met 2 eetlepels water, zout en peper.  
In koekenpan ½ eetlepel olie verhitten en kwart van ei over panbodem laten uitvloeien.  
Bakken tot bovenkant gestold is.  
Omelet op bord oprollen.  
Op dezelfde manier nog 3 omeletten bakken.  
Omelet in reepjes snijden.  
Augurken fijnsnijden.  
In koekenpan boter verhitten en biefstukjes in ca. 4-6 minuten bruin en van binnen rosé bakken.  
Op plank leggen en bestrooien met zout en peper.  
Aan bakvet 1 ½ dl water toevoegen en laten inkoken tot lichtgebonden jus.  
Uimengsel verwarmen.  
Op vier borden omelet, augurk en uimengsel door elkaar scheppen.  
Biefstuk in reepjes snijden en erop leggen.  
Beetje jus erover schenken.  
Serveren met sambal, ketjap, worcestershiresaus, gember(siroop) en kroepoek.

## Bietensalade-sandwich

---

Menugang Lunchgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vis  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

4 blaadjes kropsla  
250 g gekookte bieten  
1 bosuitje  
45 g boter  
4 visburgers (diepvries)  
8 witte boterhammen  
200 g selderijssalade  
6 eetlepels sjasliksaus (250 ml, Calve)

### ***Bereiding***

Was de sla, verwijder de harde nerfjes en dep de blaadjes droog.  
Ontvel de bietjes en schaf ze in dunne plakjes.  
Maak het bosuitje schoon en snijd het in ringetjes.  
Verhit 30 g boter in een koekenpan en bak de visburgers, volgens de aanwijzingen op de verpakking om en om goudbruin en gaar.  
Bestrijk intussen het brood dun met boter.  
Verdeel de sla, de bietjes en de salade over 4 boterhammen, leg op elke boterham een visburger en verdeel er de saus over.  
Garneer met de bosui en dek ze af met de rest van de boterhammen.  
Serveer direct.



## Bietensalade met hamburger

---

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

Soort Vlees  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

750 g gekookte bieten  
5 eetlepels crème fraîche  
1 sjalot, gesnipperd  
3 eetlepels verse bieslook, fijngeknipt  
(versgemalen) peper, zout  
1 eetlepel olijfolie traditioneel  
4 hamburgers  
1 duopak krieltjes à 700 g  
frituurolie

### ***Bereiding***

Ontvel de bietjes en snijd ze in blokjes.  
Schep er de crème fraîche, de sjalot, de bieslook en peper en zout naar smaak door.  
Bestrijk de hamburgers met de olie en rooster ze in een grillpan bruin en gaar.  
Frituur gelijktijdig de krieltjes volgens de aanwijzingen op de verpakking bruin en gaar.  
Serveer de krieltjes met de hamburgers en de bietjes.

Wijnadvies: rosé wijn, Huiswijn Spanje rosé

## Bietensoep 2

---

Menugang Voorgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

voor 1 persoon

100 g bieten  
25 g uitjes  
1 stengel bleekselderij  
1 eetlepel wijnazijn  
¼ l runderbouillon  
tijm  
1 laurierblad  
nootmuskaat  
peper  
zout

### ***Bereiding***

Snijd de ui in stukjes en de bleekselderij in ringen en bak tot de groenten glazig zijn.

Snijd de bietjes in dobbelsteentjes.

Doe de groenten in de bouillon en laat de soep ± 30 minuten zachtjes koken.

Voeg daarna de azijn, het laurierblad, de tijm en nootmuskaat toe en laat het geheel nog eens 5 minuten staan.

Voeg naar smaak peper en zout toe.

Strooi bij het opdienen verse peterselie over de soep en doe in iedere kom een grote lepel zure room.

## Bitterkoekjesijs met aardbeien

---

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

---

### ***Ingrediënten***

4 bitterkoekjes  
2 eetlepels Amaretto  
3 eetlepels sinaasappelsap  
½ liter vanilleroomijs  
250 g aardbeien  
slagroom uit spuitbus  
een ijsbolletjeslepel  
4 wijde ijscoupes á 3 dl

### ***Bereiding***

Knip de bitterkoekjes boven een kleine schaal in stukjes en schep er de Amaretto en het sinaasappelsap door.

Verwarm dit mengsel 1 minuut op vol vermogen (700 Watt), schep het opnieuw door en laat het iets afkoelen.

Laat in een andere schaal het ijs, onafgedekt, op half vermogen (350 Watt) in 1-2 minuten zacht worden en schep het bitterkoekjesmengsel erdoor.

Laat het ijs in de diepvries in 1-2 uur bevriezen.

Was intussen de aardbeien, verwijder de kroontjes en halveer ze.

Schep het bitterkoekjesijs met de bolletjeslepel in de coupes en verdeel er de aardbeien over.

Garneer met een flinke toef slagroom.

## Bitterkoekjesvla

---

Menugang Nagerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type -

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

100 g bitterkoekjes  
3-4 eetlepels madera  
20 g custardpoeder  
40 g suiker  
½ l melk  
1 ei  
zout

### ***Bereiding***

Leg de bitterkoekjes met de bolle kant omhoog op de bodem van een schaal en besprenkel ze met de madera.

Laat dit afgedekt enkele uren (maar liefst 24 uur) staan.

Roer het custardpoeder en de suiker met 3-4 eetlepels melk in een schenkkan tot een glad papje.

Voeg het ei toe en meng alles goed met een garde.

Breng de rest van de melk met heel weinig zout, onafgedekt, op ± 750 Watt in 5-7 minuten aan de kook, giet de kokende melk al roerend bij het custardpapje en zet de schenkkan, onafgedekt, op ± 750 Watt 1-2 minuten terug in de magnetron om de vla goed te laten binden.

Laat de vla afkoelen en roer daarbij regelmatig om velvorming te voorkomen.

Schep de vla voorzichtig over de bitterkoekjes.

## Bladerdeegtaartjes met venkel en sardine

---

Menugang	Hapje	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Frans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Allerhande maart 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

4 plakjes (roomboter)bladerdeeg (diepvries)  
1 kleine venkelknol  
1 rode ui  
2 blikjes sardines (à 120 g)  
2-3 eetlepels olijfolie extra vierge met basilicum  
½ eetlepel balsamicoazijn  
zeezout  
versgemalen peper

### ***Bereiding***

Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4.  
Grillpan voorverwarmen tot gloeiend heet.  
Plakjes bladerdeeg uitspreiden en in ca. 10 minuten laten ontdooien.  
Venkel schoonmaken en in lengte in flinterdunne plakjes snijden.  
Ui schoonmaken en in flinterdunne partjes snijden.  
Sardines afgieten en goed droogdeppen met keukenpapier.  
Venkel, ui en sardines bestrijken met olijfolie.  
Eerst sardines in grillpan in ca. 1 minuut aan één kant mooi roosteren.  
Op bord leggen.  
Dan venkel en ui in ca. 2 minuten mooi bruin roosteren, halverwege keren.  
Balsamico-azijn erover druppelen.  
Bakplaat bekleden met bakpapier.  
Elk plakje bladerdeeg in drie lange repen snijden en repen naast elkaar op bakplaat leggen.  
Venkel en ui erover verdelen en op elke reep 1 sardine met roosterstrepen naar boven leggen.  
Rest van olie erover sprenkelen en zout en peper erboven malen.  
In midden van oven taartjes in ca. 15 minuten goudbruin en gaar bakken.  
Laten afkoelen tot lauwwarm.

## Bloemkool- en broccolisoufflés

---

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

---

### ***Ingrediënten***

350 g bloemkool

350 g broccoli

50 g boter

50 g bruine rijstbloem

4.2 dl melk

50 g geraspte cheddarkaas

1 groot gesplitst ei

1 flinke mespunt nootmuskaat

### ***Bereiding***

Verdeel de bloemkool en de broccoli en kleine roosjes en stoom deze in 7-10 minuten net gaar.

Smelt de boter, neem de pan van het vuur en voeg de boter langzaam aan de bloem toe.

Roer dit tot een roux en voeg geleidelijk, al roerend, de melk toe.

Zorg dat er geen klontjes ontstaan.

Zet de pan weer op het vuur en roer de roux tot hij gaat koken.

Laat de roux iets afkoelen en voeg de eierdooier en de kaas toe.

Roer goed en voeg de nootmuskaat toe.

Klop het eiwit stijf en schep het zorgvuldig door de roux.

Verdeel de groenten over 6 kleine, ingevette souffléschaaltjes en bestrooi met wat zout en peper.

Verdeel de roux over de schaaltes en zet de soufflés onmiddellijk in de op 190°C voorverwarmde oven.

Bak ze in 35 minuten goudbruin.

Serveer direct.

## Bloemkool- en broccolizuur

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Groente

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 kleine bloemkool in roosjes

125 g broccoli in roosjes

Voor de saus:

1 eetlepel wasabi

6 eetlepels sojasaus

2 eetlepels mirin

zwart sesamzaad

### ***Bereiding***

Doe de groenten in een pan met ruim kokend water en zout.

Vermeng de rest van de ingrediënten en laat ze rusten.

Kook de groenten 3 minuten, laat ze uitlekken en spoel ze met koud water.

Laat ze drogen.

Schep de saus door de groenten en laat het gerecht, alvorens te serveren, tenminste 3 uur afkoelen.

## Bloemkool met olijvensaus

---

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

---

### ***Ingrediënten***

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

### ***Bereiding***

Tomaat inkruisen, enkele seconden onderdompelen in kokend water, afspoelen onder koud water en ontvellen.

Halveren, pitjes verwijderen en vruchtvlees in blokjes snijden.

Olijven grof hakken.

In kommetje olijfstukjes, tomaatblokjes, kappertjes, olijfolie en peper door elkaar mengen.

Stronk van bloemkool snijden en bloemkool daarbij heel laten.

Bloemkool wassen.

Bloemkool in pan water met wat zout in 10 à 15 minuten gaarkoken.

Basilicumblaadjes in reepjes snijden.

Bloemkool uit pan nemen en laten uitlekken.

Bloemkool op schaal leggen en olijvensaus over de bloemkool schenken.

Basilicum erover strooien.



## Blue stilton met tijm-sherrygelei

---

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

---

### ***Ingrediënten***

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

### ***Bereiding***

In kom met koud water gelatine ca. 5 minuten laten weken.  
In pan sherry met tijm tegen de kook aan brengen.  
Sherry ca. 5 minuten laten inkoken, tijmtakje verwijderen.  
Op smaak brengen met zout.  
Gelatine goed uitknijpen en van vuur af al roerend in hete sherry oplossen.  
Schaaltje bekleden met plasticfolie en sherry erin schenken.  
Laten afkoelen en in koelkast in ca. 1 uur laten opstijven.  
Plank op schaalte leggen, samen keren en gelei uit schaalte laten glijden.  
Folie verwijderen en gelei in plakken van ½ cm dik snijden.  
Plakken in dunne repen en daarna in blokjes snijden.  
Kaas in dunne plakjes snijden.  
Rucola over vier bordjes verdelen.  
Dressing erover sprenkelen.  
Kaas erop leggen en geleiblokjes er omheen verdelen.

## Boeren erwtensoep

---

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

---

### ***Ingrediënten***

400 g runderpoelet

200 g splwten

1 ui

1 prei

1 winterwortel

3 stengels bleekselderij

200 g ham (1 dikke plak)

250 g witte bonen uit blik

1 eetlepel zonnebloemolie

peterselie, tijm

zout

peper

### ***Bereiding***

Breng het poelet en de splwten met 1 theelepel zout, versgemalen peper, 1 takje tijm in 1 ½ l water aan de kook en laat dit (op een vlamverdeler) 2 uur zachtjes koken.

Neem het vlees en de tijm uit de soep en schenk het vocht eraf (houd het vlees en het vocht apart).

Pureer de erwten of stamp ze fijn en verdun de puree geleidelijk met het vocht.

Snipper de ui, snijd de prei in ringen, schil de winterwortel en snijd hem in dunne plakjes, was de bleekselderij en snijd hem in dunne stukjes.

Fruit de groente in 1 eetlepel zonnebloem olie en kook ze 20 minuten met de soep mee.

Snijd de ham in blokjes en warm die samen met de uitgelekte witte bonen in de soep mee.

Maak de soep op smaak af met versgemalen peper en zout en bestrooi haar royaal met fijngeknipte peterselie.

## Boerenbrood gevuld met sandwiches

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1 ongesneden groot grof boerenlandbrood  
3 zongedroogde tomaatjes (potje)  
75 g blauwe kaas (bijvoorbeeld Gorgonzola)  
1 pakje verse roomkaas (125 g)  
3 eetlepels melk  
2 eetlepels fijngesneden bieslook  
2 eetlepels fijngesneden peterselie  
versgemalen peper  
enkele blaadjes ijsbergsla

### ***Bereiding***

Snijd van de bovenkant van het brood een dunne plak af; dit wordt de deksel.  
Snijd zo dicht mogelijk langs de binnenzijde van de korst van het brood met een scherp mes een vierkant of rechthoekig stuk uit het brood.  
Snijd het uitgesneden broodstuk in 12 dunne sneetjes.  
Snijd de gedroogde tomaten in dunne reepjes.  
Verkruimel de blauwe kaas boven een kom, voeg de roomkaas en de melk toe en klop tot een gladde romige massa ontstaat.  
Roer de tomaat, de bieslook en de peterselie erdoor en breng op smaak met peper.  
Bestrijk 6 sneetjes brood met het kaasmengsel, leg de overige sneetjes brood erbovenop, druk ze goed aan en snijd ze door.  
Vul de 'broodschaal' met de sandwiches, steek de blaadjes sla ertussen en leg het brooddeksel er schuin op.

## Bombay groentecurry met tahoe

---

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

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

250 g tahoe in blokjes van ± 1 cm  
1-2 eetlepels Indiase kruidenpasta (Patak's, pot)  
1 ½ eetlepel maïzena  
2 eetlepels (zonnebloem)olie  
1 fijngesneden grote ui  
1 fijngesneden teentje knoflook  
2 grote geschilde aardappelen in blokjes van ± 1 cm  
250 g wortel in stukjes  
250 g bloemkool in roosjes  
150 g doperwten (diepvries)  
1 blik gepelde tomaten (± 400 g), fijngesneden  
zout  
peper

### ***Bereiding***

Schep in een kom de tahoe met de kruidenpasta en de maïzena om en laat ± 5 minuten marineren.  
Verhit de olie en bak hierin de ui en de knoflook omscheppend ± 2 minuten.  
Voeg de aardappel toe en bak die ± 10 minuten met het deksel op de pan.  
Schep af en toe om.  
Voeg het tahoemengsel toe en bak die ± 5 minuten mee tot de tahoe knapperig is.  
Voeg de wortel, bloemkool, doperwten en tomaat toe en laat het gerecht nog ± 5 minuten stoven.  
Breng het gerecht op smaak met zout en peper.  
Houd 1/3 van het gerecht apart voor de Indiase groentesoep.

## Bonentajine

---

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

---

### ***Ingrediënten***

750 g ontvet schapenvlees  
300 g bruine bonen  
12 zwarte olijven  
2 tenen knoflook  
1 fijngestamppte citroenschil  
1 eetlepel mild paprikapoeder  
½ theelepel kurkuma  
1 eetlepel gemalen gember  
1 mespunt saffraan  
1 dl olijfolie  
zout

### ***Bereiding***

Week de bruine bonen 12 uur in een beetje koud water.  
Snijd het vlees in stukken van 5 cm.  
Ontpit de olijven en hak de knoflook fijn.  
Los de saffraan in enkele minuten in 4 eetlepels water op.  
Doe de olie in een grote pan, doe er het vlees, de kurkuma, de knoflook, de gember en een beetje zout bij en braad dit voortdurend roeren 10 minuten.  
Voeg de bonen toe en bedek dit mengsel met 5 cm water.  
Voeg de saffraan toe en laat het gerecht dan, onder af en toe roeren, 1½ uur sudderen.  
Voeg de citroenschil, de olijven en het paprikapoeder toe en laat het enkele minuten inkoken.  
Serveer het gerecht in een tajine.

## Bonte kipspiesen

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1 kg kipfilet  
250 g champignons  
2 rode paprika's  
1 grote courgette  
6 middelgrote uien  
Voor de marinade:  
6 eetlepels olie  
1 teentje knoflook  
2 eetlepels citroensap  
zout  
peper  
1 volle theelepel Provençaalse kruiden

### ***Bereiding***

Snijd de kipfilet in stukjes.  
Borstel de champignons schoon.  
Maak de paprika, courgette en ui schoon en snijd ze in evengrote stukken.  
Steek de groenten, de champignons en het vlees afwisselend aan 12 metalen spiesen.  
Meng voor de marinade de olie met de fijngehakte knoflook, het citroensap, zout, peper en de Provençaalse kruiden.  
Bestrijk de spiesen met de marinade en laat ze 2 uur marinieren.  
Rooster de spiesen vervolgens 5-6 minuten op de barbecue.  
Lekker met groene sla en stokbrood.

## Bosaardbeienslofje

---

Menugang Hapje  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Fruit

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

4 krokante sandwiches  
150 g roquefort  
50 g roomkaas  
100 g bosaardbeitjes

### ***Bereiding***

Snijd de broodjes in de lengte doormidden.

Maak dekseltjes door de bovenste helft nog eens in de breedte te halveren.

Prak de kazen tot een homogeen mengsel en beleg daarmee de onderhelften van de broodjes.

Leg nu links een dekseltje en druk in het rechter deel de aardbeien met de puntjes omhoog.

Tip: U krijgt een mooier effect als u half om half rode en witte bosaardbeien gebruikt.

## Boter met oude kaas

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Saus

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

### ***Bereiding***

Meng 100 g roomboter, 50 g oude geraspte kaas, 1 theelepel mosterd en peper.



## Bourgondische roerbakshotel

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Frans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Allerhande maart 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

- 500 g panklare sperziebonen
- 3 eetlepels olijfolie
- 1 pak Bourgondische krieltjes (425 g)
- 1 pak vegetarische Frankfurters (175 g Tivall)
- 1 bakje cherrytomaatjes (250 g)

### ***Bereiding***

- In pan met weinig water sperziebonen in ca. 3 minuten koken.
- Intussen in wok olie verhitten en krieltjes ca. 3 minuten roerbakken.
- Frankfurters in stukken van ca. 3 cm snijden en door krieltjes scheppen.
- Al omscheppend ca. 2 minuten meebakken.
- Tomaatjes wassen.
- Sperziebonen afgieten en met tomaatjes door krieltjes scheppen.
- Gerecht nog ca. 4 minuten roerbakken tot krieltjes gaar zijn.

## Brioche met tomaten crème en kreeft

---

Menugang Lunchgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vleesvervanger  
Type Brood/broodjes

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

125 g tomaatblokjes  
3 cl crème fraîche  
1 eetlepel ragfijn gesneden sjalot  
5 g fijngesneden basilicum  
1 theelepel citroensap  
zout  
peper  
briochebrood  
4 kreeftenstaarten

### ***Bereiding***

Vermeng de tomaat met de crème fraîche, de fijngesneden sjalot, basilicum en het citroensap en breng de crème op smaak met zout en peper.

Laat dit in koelkast minstens één uur intrekken.

Kook de kreeftenstaarten in visbouillon zachtjes gaar.

Snijdt het briochebrood in 4 ronde plakjes, besmeer die met de tomaten crème en leg de in mooie plakjes gesneden kreeftenstaart hierop.

## Broccoli met gember

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vegetarisch  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

375 g broccoli  
2 eetlepels olie  
7 cm geschilde verse gemberwortel in flinterdunne reepjes  
1 mespunt zout  
1 mespunt suiker  
1 eetlepel maïzena  
1 dl kippenbouillon  
1 eetlepel gembernat  
1 eetlepel lichte sojasaus

### ***Bereiding***

Snijd het onderste deel van de broccolistelen af en doe de stukjes weg.  
Schil de rest van de stelen.  
Verdeel de broccoli in roosjes en snijd schuine stukjes van de stelen.  
Verhit de olie 5 minuten in een grote schaal in de magnetron op de hoogste stand.  
Doe de stelen van de broccoli en de gember in de schaal en kook ze 2 minuten op hoog.  
Doe er de roosjes bij, dek de schaal af en kook nog eens 2 minuten op de hoogste stand.  
Vermeng de rest van de ingrediënten, schenk het mengsel over de groenten en schep goed om.  
Zet de schaal, onafgedekt, in de magnetron en laat nog 2-3 minuten koken tot de broccoli nog net knapperig en de saus gebonden is.  
Serveer het gerecht direct.

Tip: Kook broccoli nooit te gaar; ze gaat dan onaangenaam ruiken en verliest de mooie groene kleur.

## Broodje gezond 4

---

Menugang Lunchgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vis  
Type Brood/broodjes

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

voor 1 persoon

### ***Bereiding***

Laat 100 g tonijn naturel (blikje) uitlekken en meng er 1 eetlepel yoghurt en ½ eetlepel gehakte kappertjes door.

Knip de blaadjes van 1 takje basilicum, 1 takje tijm en 1 takje oregano boven het tonijnmengsel fijn en breng op smaak met een paar druppels tabasco.

Snijd een hard broodje doormidden en beleg de beide helften met veldsla.

Schep de tonijnsalade erop en klap het broodje dicht.

## Broodje groenteburger

---

Menugang Lunchgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vegetarisch  
Type Brood/broodjes

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

1 ei  
100 g fijngesneden soepgroenten  
100 g magere kwark  
100 g geraspte oude kaas  
2 eetlepels bloem  
3 theelepels tandoorikruiden  
zout  
4 eetlepels paneermeel  
4 blaadjes lollo rosso  
4 kerstomaatjes  
4 kleine zoetzure augurken  
4 hamburgerbroodjes  
25 g boter  
4 eetlepels wortel-selderij sandwichspread

### ***Bereiding***

Klop het ei los.

Meng in een kom de soepgroenten, de kwark, de kaas, de bloem, de tandoorikruiden, de helft van het ei en zout naar smaak tot een homogene massa en vorm hier vier burgers van.

Haal de burgers één voor één door de rest van het ei en wentel ze dan door het paneermeel.

Laat de burgers in de koelkast minstens 1 uur opstijven.

Was de blaadjes lollo rosso en sla ze goed droog.

Was de kerstomaatjes en halveer ze.

Snijd de augurken tot waaiertjes.

Verwarm de grill voor op de hoogste stand.

Verhit de boter in een koekepan en bak de groenteburgers in ± 5 minuten bruin en gaar.

Snijd de hamburgerbroodjes open, leg ze met de snijkant naar boven op de grillplaat en rooster ze in ± 2 minuten onder de grill goudbruin.

Bestrijk beide kanten met de wortel-selderijspread en leg op de onderkant een blaadje lollo rosso en een groenteburger.

Garneer met de augurkwaaiertjes en de kerstomaatjes en druk de bovenkanten van de broodjes erop.

Leg de broodjes op 2 borden.

Lekker met wortelsalade.

## Broodje warm vlees met bieslookpesto

---

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	AllerHande april 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

- 2 Kaiserbroodjes (met sesam)
- 3 eetlepels boter
- 200 g varkensfiletlapjes à la minute gemarineerd
- 1 bakje bieslookpesto (100 g)
- 1 zakje slamelange (100 g)

### ***Bereiding***

- Broodjes halveren en met helft van boter besmeren.
- Broodjes met beboterde kant naar beneden in koekenpan in ca. 3 minuten iets bruin bakken.
- Vlees in brede repen snijden.
- In pan rest van boter verhitten.
- Vleesrepen in ca. 2 minuten aan beide kanten snel bruin bakken.
- Pan van vuur nemen, 2 eetlepels water en bieslookpesto erdoor roeren.
- Vlees in pesto nog ca. 1 minuut verwarmen.
- Sla over broodhelften verdelen, vlees met bieslookpesto erover scheppen en direct serveren.

## Bruine bonensoep 4

---

Menugang Voorgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Peulvruchten

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

3 uien  
1 prei met groen  
boter  
200 g gemengd gehakt  
1 lblik bruine bonen  
1 pot tomatenbouillon  
2 vleestomaten  
1 eetlepel peterselie  
150 g taugé

### ***Bereiding***

Fruit de gesnipperde uien en de in ringen gesneden prei 10 minuten in wat boter.

Kruid het gehakt met peper en zout, draai er balletjes van en bak die even mee.

Neem de helft van de bruine bonen apart.

Pureer de rest, roer die met het vocht, de tomatenbouillon en het water bij de uien en breng het geheel aan de kook.

Ontvel de tomaten, schep de zaadjes eruit en snijd het vruchtvlees in blokjes.

Warm dit met de bruine bonen en de taugé op het laatst even in de soep mee en bestrooi de soep met peterselie.

## Bruine bonensoep 5

---

Menugang Voorgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vegetarisch  
Type Peulvruchten

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

350 g bruine bonen  
2 ½ l water  
2 uien  
1 laurierblad  
1 theelepel kerrie  
1 klein stukje Spaanse peper  
25 g boter  
25 g bloem  
4 kruidnagels  
½ eetlepel soja  
zout  
peper

### ***Bereiding***

Was de bonen, laat ze weken en kook ze goed gaar.

Hak de uien fijn en smoor ze in de boter gaar.

Voeg vervolgens de bloem, het laurierblad, de Spaanse peper, de kerrie en de kruidnagels toe en fruit het geheel onder voortdurend roeren tot de bloem en de ui mooi donkerbruin zijn.

Wrijf de bonen door een metalen zeef en voeg de puree samen met het bonenwater bij de bloem en de boter.

Breng het geheel al roerend aan de kook en laat het 5 minuten zachtjes koken tot de soep gebonden en roodbruin van kleur is.

Voeg de soja toe en breng de soep op smaak met zout en peper.

U kunt de soep nogmaals zeven om de uien achter te houden.

Geef er in olijfolie gefruite dobbelsteentjes oud brood bij.



## Bruine bonensoep 6

---

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

---

### ***Ingrediënten***

400 g bruine bonen  
1 laurierblad  
4 gesnipperde teentjes knoflook  
mispunt cayennepeper  
schil van ½ sinaasappel  
150 g in dobbelsteentjes gesneden gekookte ham  
200 g in dobbelsteentjes gesneden ontbijtspek  
2 gesnipperde uien  
1 grote sinaasappel  
2 eetlepels gehakte peterselie  
250 g kleingesneden corned beef  
1 klein blikje cocktailworstjes  
zout  
vers gemalen peper

### ***Bereiding***

Was de bruine bonen goed en laat ze een nacht weken in koud water.  
Vul het weekwater aan tot 2½ l.  
Breng de bonen in het water aan de kook.  
Voeg het laurierblad toe met de knoflook, cayennepeper en de sinaasappelschil.  
Laat de bonen op laag vuur 1 uur doorkoken.  
Voeg dan de ham met het spek en de uien toe en laat de soep nog 30 minuten zachtjes doorkoken.  
Schil de sinaasappel, snijd hem in ronde plakken en snijd deze doormidden.  
Voeg de stukjes sinaasappel aan de soep toe en laat ze 10 minuten meekoken.  
Voeg tegelijkertijd de peterselie met de corned beef en de worstjes toe.  
Verwijder na 10 minuten het laurierblad en de sinaasappelschil en breng de soep op smaak met zout en peper.  
Bij deze soep kunt u drooggekookte rijst serveren, waarvan iedereen naar wens kan nemen.  
De rijst wordt door de soep geroerd.

## Bruine bonensoep met prei en kerrie

---

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

---

### ***Ingrediënten***

2 preitjes  
2 uien  
2 eetlepels kerriepoeder  
1 groot blik bruine bonen  
1 bouillonblokje  
boter of olie om in te fruiten  
(200 g gehakt om balletjes van te draaien)

### ***Bereiding***

Snijd de prei in dunne ringetjes en was die.  
Snipper de uien.  
Laat de boter zachtjes smelten.  
Voeg de prei en de ui toe en fruit ze met het kerriepoeder.  
Voeg eventueel de gehaktballetjes toe.  
Houd ± 1 kopje bonen apart, maal de rest met een keukenmachine of roerzeef fijn en voeg ze met ± 6 dl water en het bouillonblokje aan het ui-preimengsel toe.  
Laat de soep 15 minuten sudderen en serveer haar met brood.

## Bruschetta con salsa (pikant olijvenbrood)

---

Menugang Lunchgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vegetarisch  
Type Brood/broodjes

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 klein stokbrood  
2 teentjes knoflook  
5 gevulde olijven  
2 eetlepels tomatenpuree  
3 eetlepels olijfolie  
peper  
zout

### ***Bereiding***

Snijd het stokbrood in sneetjes en rooster die onder de hete grill aan beide zijden goudbruin.  
Pel en halveer de teentjes knoflook.  
Snijd de olijven in plakjes.  
Roer de tomatenpuree met 1 eetlepel olie los.  
Wrijf de nog warme sneetjes brood in met de gehalveerde knoflook en bestrijk ze met het pureemengsel.  
Verdeel de plakjes olijf erover en druppel er wat olijfolie over.  
Serveer de bruschetta koud, of verwarm ze nog even onder de hete grill.

## Bruschette met rucolakers en avocadosalsa

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande februari 2001			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

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

### ***Bereiding***

Sjalotje pellen en snipperen.  
Avocado's schillen en vruchtvlees in kleine blokjes snijden.  
Tomaatjes wassen, halveren en zaadjes met vocht eruit scheppen.  
Zaadjes met vocht boven kommetje door zeef wrijven.  
Azijn, 2 eetlepels olijfolie, zout en peper naar smaak aan tomatenvocht toevoegen en tot dressing kloppen.  
Tomaatjes in reepjes snijden. Sjalot, avocado en tomaat door dressing scheppen en 30 minuten laten staan.  
Grillplaat of grill voorverwarmen op hoogste stand.  
Van brood 4 dikke boterhammen snijden.  
Knoflook pellen en boven kommetje uitpersen.  
Rest van olie erdoor roeren.  
Sneetjes brood aan beide kanten bestrijken met knoflookolie en op grillplaat of onder hete grill in ca. 3 minuten goudbruin roosteren, halverwege keren.  
Op vier borden sneetje geroosterd brood leggen, rest van knoflookolie erover sprenkelen en rucolakers erboven van bedje knippen.  
Avocadosalsa erop scheppen.

## Brusselse eend

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1 eend

peper

zout

1 mespunt kaneel

½ theelepel suiker

½ kop bouillon

½ kop witte wijn

± 250 g ontpitte morellen

1 eetlepel maïzena

### ***Bereiding***

Bestrooi de eend met peper en zout en braad hem op de gebruikelijke manier.

Begiet hem tijdens het braden met bouillon.

Giet het vocht in een pannetje, maak het af met kaneel, voeg de suiker en de morellen toe en bind de saus met de aangemengde maïzena.

Geef deze schotel met aardappelkroketten of frieten.

Variatietip: Eend met ananas: Maak de saus af met 1 kopje blokjes ananas, wat kerrie en 1 likeurglaasje cognac.

Variatietip: Eend met sinaasappelsaus: Braad de eend zonder vulling.

Roer het sap en de schil van 1 sinaasappel en van ½ citroen, 1 eetlepel sauspoeder, 1 mespunt suiker en het kleingesneden vruchtvlees van 1 sinaasappel door het braadvocht en bind dit met 1 eetlepel aangemengde maïzena.

## Buikspek met puree van fetakaas en rode biet

---

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

---

### ***Ingrediënten***

voor het spek

een stuk rauw buikspek van 600 g

30 g zout

1 l water

1 wortel

1 ui

1 laurierblaadje

600 g aardappelen

3 dl melk

3 eetlepels boter

200 g fetakaas

4 rode bieten

1 grote sjalot (fijngesnipperd)

peper

zout

### ***Bereiding***

Breng het spek aan de kook in het water met het zout, het laurierblaadje en de grof gehakte ui en wortel.

Laat een klein uurtje rustig sudderen en haal dan de pan van het vuur.

Laat het spek in het vocht afkoelen.

Borstel de bietjes schoon en kook ze in 15 tot 20 minuten gaar in licht gezouten water.

Kook ook de aardappelen gaar in licht gezouten water.

Warm de melk op met 1 eetlepel boter en los de fetakaas erin op.

Mix alles goed door.

Giet de aardappelen af en plet ze met een pureestamper.

Meng het kaasmengsel door de aardappelen en breng op smaak met peper en zout.

Schil de rode bietjes en snijd ze in partjes.

Laat de rest van de boter bruinen in de pan.

Meng de rode biet met de sjalot en giet er de hete boter over.

Breng op smaak met peper en zout.

Haal het buikspek uit het kookvocht en snij het in plakjes.

Schroei het vlees kort dicht in een hete pan.

Serveer met de fetapuree en de salade van rode biet.

## Bulgaarse kloostersoep

---

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

---

### ***Ingrediënten***

300 g witte bonen  
1 grote wortel  
1 schijf knolselderij  
2 grote uien  
4 tomaten  
4 eetlepels zonnebloemolie  
2 scherpe Spaanse pepertjes  
zout, versgemalen zwarte peper  
1 theelepel gedroogde munt of 1 takje verse munt  
peterselie

### ***Bereiding***

Dit is de streng vegetarische soep, die in de orthodoxe kloosters in Bulgarije tijdens de grote vasten wordt gegeten.

Laat de witte bonen een nacht weken en kook ze met het weekwater, samen met de zonnebloemolie gaar.

Voeg tegen het einde van de kooktijd de in reepjes gesneden selderij, de in reepjes gesneden wortel, de in ringen gesneden uien en de hele pepertjes toe en laat de soep nog ± 30 minuten koken.

Breng de soep op smaak met zout en peper en strooi er de fijngeknipte munt en peterselie over (gedroogde munt moet een tijdje meekoken).

De baardige Bulgaarse monniken eten de scherpe pepertjes erbij op. Het verhemelte van een West-Europeaan is hiervoor echter meestal niet vuurvast genoeg.

## Caldo verde (Portugese groene soep)

---

Menugang	Nagerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Portugees	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

2 uien in dunne ringen  
1 geperst teentje knoflook  
2 eetlepels olijfolie  
300 g aardappelen in stukken  
1 l groentebouillon  
zout  
peper  
300 g jonge groene kool in dunne reepjes  
200 g chorizo (Spaanse worst) in plakjes

### ***Bereiding***

Laat de uien en knoflook in de olie ± 10 minuten zacht bakken.  
Voeg de aardappelen en de bouillon toe, breng het aan de kook en laat 20-30 minuten koken tot de aardappelen zacht zijn.  
Pureer de soep en breng hem weer aan de kook.  
Breng met zout en peper op smaak.  
Voeg de kool en de chorizo toe en laat de soep nog ± 3 minuten zacht koken.  
Serveer er maïsbrood of stokbrood en zwarte olijven bij.  
Gebruik in plaats van groene kool eens snijbiet, jonge boerenkool of waterkers.



## Californian handrolls

---

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

---

### ***Ingrediënten***

25 g sushirijst  
1 eetlepel rijstazijn  
1 theelepel suiker  
2 avocado's  
150 g krabvlees  
½ komkommer  
1 theelepel sojasaus  
3 eetlepels mayonaise  
4 vellen nori

### ***Bereiding***

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar.  
Roer de azijn en de suiker erdoor.  
Snijd het vrucht vlees van de avocado's en het krabvlees in lengteparten en snijd de ongeschilde komkommer en even lange repen.  
Roer de sojasaus door de mayonaise.  
Houd de norivellen even in de gasvlam en rol ze op tot een horentje.  
Verdeel de rijst, de avocado, de krab en de komkommer over de horentjes en lepел er wat mayonaise over.  
Serveer direct en geef er wasabi bij.

## Champignonconsommé

---

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

---

### **Ingrediënten**

750 g champignons

1½ l kippenbouillon

2 eiwitten

2 eetlepels Madeira

peper

opgeklopte gezouten room

### **Bereiding**

Sudder de gehakte champignons 30 minuten in de bouillon en zeef die dan door een kaasdoek; pers goed uit.

Klop er 2 lichtgeklopte eiwitten door, laat 2 minuten koken en zeef het geheel nogmaals door de kaasdoek.

Warm de soep opnieuw op en maak haar af met de Madeira, peper en zout.

Dien de soep heet op met een lepel opgeklopte gezouten room.

Info: Het klaren van een consommé

Het geheim van een glasheldere bouillon zit 'm in het eiwit.

Zorg ervoor, dat u steeds zuiver eiwit gebruikt, d.w.z. eiwit zonder eigeel. Dit eiwit mengt zich met de zwevende bestanddelen in de soep (groenten, gehakt, kruiden).

Bij het koken wordt dit eiwit gaar en gaat zo een net weven door de bouillon.

Op die manier worden alle bestanddelen vastgehouden en vormen ze een dikke korst op het oppervlak.

Hieronder bevindt zich de glasheldere consommé.

Om de consommé onder de korst uit te halen, gaat u als volgt te werk:

Maak een groot gat in de eiwitkoek en zet hierin een puntzeef, zodat de bouillon in de zeef loopt.

Laat de zeef op de rand van de kookpot rusten.

Zet een tweede puntzeef, waarin een neteldoek hangt, in een andere kookpot en schep de bouillon voorzichtig met een pollepel van de ene pot in de andere over.

## Champignon-aardappelsoep

---

Menugang Voorgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

3 eetlepels olijfolie  
1 schoongemaakte en kleingesneden ui  
500 g in plakjes gesneden champignons  
250 g geschilde en in blokjes gesneden aardappelen  
3 ontvelde en in stukjes gesneden tomaten  
2 eetlepels fijngehakte peterselie  
1½ l bouillon  
1 eetlepel maïzena  
zout  
peper  
1 dl zure room

### ***Bereiding***

Verhit de olijfolie in een grote pan en fruit hierin de kleingesneden ui ± 3 minuten.  
Voeg de plakjes champignons toe en fruit deze ± 3 minuten mee.  
Voeg de blokjes aardappel toe en fruit het geheel onder regelmatig omscheppen nog ± 5 minuten.  
Voeg de stukjes tomaat, de fijngehakte peterselie en de bouillon toe en breng de soep aan de kook.  
Zet het vuur laag, leg een deksel op de pan en laat de soep ± 15 minuten zachtjes koken.  
Maak de maïzena aan met wat water en bind hiermee de soep.  
Maak het geheel op smaak met wat zout en peper.  
Roer de zure room vlak voor het serveren door de champignon-aardappelsoep.

## Champignon-courgettesoep

---

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

---

### ***Ingrediënten***

2 teentjes knoflook  
1 kleine courgette (± 200 g)  
25 g boter  
1 theelepel paprikapoeder  
1 zakje champignonsoep (Knorr)  
100 g gerookte kipfilet  
4 soepstengels  
4 plakken rauwe ham

### ***Bereiding***

Pel en snipper de knoflook.  
Was de courgette en snijd hem in dunne plakjes.  
Verhit de boter in een ruime pan en fruit de knoflook met het paprikapoeder al omscheppend goudgeel.  
Voeg de courgette toe en bak die al omscheppend 1 minuut mee.  
Schenk er 1 l water bij en voeg al roerend de inhoud van het pakje soep toe.  
Breng de soep al roerend aan de kook en laat haar 4 minuten op een laag vuur zachtjes doorkoken.  
Snijd intussen de kipfilet in dunne plakjes, voeg die aan de soep toe en warm nog 1 minuut goed door.  
Verdeel de soep dan over de borden en serveer haar met de soepstengels, omwikkeld met de rauwe ham.

Variatietip: Vervang voor een kerrie-courgettesoep het zakje champignonsoep door een zakje kerriesoep.

## Champignon-tomatensoep

---

Menugang Voorgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 ui  
2 bakjes champignons  
2 eetlepels citroensap  
1 eetlepel boter  
1 teentje knoflook  
1 tomatenbouillontablet  
1 vleesbouillontablet  
2 takjes peterselie  
zout  
peper

### ***Bereiding***

Pel en snipper de ui.  
Was de champignons, snijd ze in plakjes en sprenkel er het citroensap over.  
Verhit de boter in pan en fruit de ui 3 minuten.  
Roer er de uitgeperste knoflook en de champignons bij en bak ze 5 minuten zachtjes mee.  
Voeg 1 l water en de bouillontabletten toe en breng aan de kook.  
Roer er vlak voor het opdienen de peterselie door.

## Champignoncurry 2

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vegetarisch  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

3 bosuitjes  
500 g kastanjechampignons  
stukje verse gemberwortel  
3 eetlepels olie  
1 teentje knoflook  
2 theelepels kerriepoeder  
1 theelepel garam masala  
1½ dl kokosmelk (blik)  
zout  
citroensap  
verse koriander

### ***Bereiding***

Snijd de bosuitjes in ringetjes.  
Maak de champignons schoon en halveer ze.  
Schil de gemberwortel en hak deze fijn.  
Verhit de olie in een pan met dikke bodem.  
Fruit de uiringetjes en gemberwortel even aan en pers de knoflook erboven uit.  
Voeg de kerriepoeder en de champignons toe en bak alles ± 8 minuten.  
Schep het mengsel af en toe om.  
Voeg de garam masala en de kokosmelk toe en breng het gerecht aan de kook.  
Breng de curry op smaak met zout en citroensap en strooi er gehakte verse koriander over.

## Champignonsoep 4

---

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

---

### ***Ingrediënten***

2 eetlepels olijfolie  
100 g gesneden grotchampignons  
2 eetlepels versgeknipte gemengde tuinkruiden (bijvoorbeeld tijm, marjolein en basilicum)  
1½ dl droge witte wijn  
25 g boter  
25 g bloem  
¾ l kruidenbouillon  
1 eierdooier  
3 eetlepels room  
1 theelepel citroensap  
3 eetlepels fijngehakte kervel  
peper  
zout

### ***Bereiding***

Bak de in plakjes gesneden grotchampignons in een soeppan in de olijfolie.  
Voeg de tuinkruiden toe, giet er de wijn op en stoof de champignons 10 minuten.  
Smelt in een tweede pan de boter, roer er de bloem bij en laat even pruttelen.  
Schenk er in gedeelten al roerend de kruidenbouillon bij en breng de soep steeds aan de kook.  
Roer de champignons erbij en laat de soep even doorkoken.  
Klop de eierdooier los met de room, het citroensap en de fijngehakte kervel en roer dit in een dun straaltje bij de soep.  
Breng op smaak met peper en zout.

## Champignonsoep 5

---

Menugang Voorgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vlees  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

100 g boter  
90 g bloem  
100 g uien  
1 l kippenbouillon  
250 g champignons  
50 g ham  
peterselie  
zout  
peper

### ***Bereiding***

Snijd de uien zeer fijn, de ham in blokjes en de champignons in plakjes en hak de peterselie zeer fijn.  
Smelt de boter in een pan en fruit de uien hierin glazig.  
Voeg op laag vuur de bloem toe en roer met een houten lepel tot zich in de pan een bal vormt.  
Neem de pan van het vuur en voeg al roerend bij beetje tegelijk de koude bouillon toe.  
Verwarm de soep opnieuw en blijf roeren tot een egale vloeistof zonder klontjes ontstaat.  
Blancheer de champignons en voeg ze aan de soep toe.  
Voeg tenslotte de ham en de peterselie toe.  
Maak de soep eventueel met wat room af en breng haar op smaak met peper en zout.



## Champignonsoep 6

---

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

---

### ***Ingrediënten***

500 g champignons  
2 eetlepels boter  
1 grote ui  
1 l bouillon  
peper  
zout  
4 volle eetlepels bloem  
melk  
2 eetlepels zure room of Bulgaarse yoghurt

### ***Bereiding***

Was de champignons en snijd ze in plakjes.  
Verwarm in een pan de boter en bak de champignons hierin op laag vuur 5-10 minuten.  
Voeg dan de gesnipperde ui toe en bak die mee.  
Schenk de bouillon in de pan en voeg naar smaak peper en zout toe.  
Verwarm dit alles en laat de soep 15 minuten zachtjes koken.  
Roer de bloem met op kamertemperatuur gebrachte melk tot een glad papje, schenk dit al roerend bij de soep en laat alles 7 minuten doorkoken.  
Roer de zure room of de yoghurt los met melk en roer ook dit door de soep.  
Laat deze nu niet meer koken.

Variatietip: Mogelijke toevoegingen bij deze basissoep:

garnalen  
een paar eetlepels doperwten  
1 theelepel kerrievoer  
100 g gesnipperde in weinig boter aangebraden ham  
4 schoongemaakte en gepelde tomaten

## Champignonsoep 7

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1 ui  
250 g champignons  
1 eetlepel citroensap  
4 eetlepels boter  
versgemalen peper  
½ theelepel majoraan  
1 theelepel chilisaus  
1 dl witte wijn  
2 groentebouillontabletten  
2 eetlepels bloem  
peterselie

### ***Bereiding***

Snipper de ui.  
Was de champignons en vermeng ze met het citroensap.  
Smelt 2 eetlepels boter en fruit hierin de ui.  
Voeg de champignons toe en bak ze een paar minuten mee.  
Voeg peper, majoraan, chilisaus en witte wijn toe en laat dit een kwartiertje sudderen.  
Maak intussen bouillon van 1 l water en de bouillontabletten.  
Smelt in een andere pan de overige 2 eetlepels boter, roer de bloem erdoor en roer er steeds wat bouillon bij (de soep moet telkens aan de kook komen).  
Roer de champignons bij de gebonden bouillon en laat de soep op een vlamverdeler nog 15 minuten pruttelen.  
Serveer de soep bestrooid met peterselie.

## Champignonsoep 8

---

Menugang Voorgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vegetarisch  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 doosje champignons  
25 g boter  
citroensap  
1 l bouillon  
30 g bloem  
zout  
peper  
koffieroom

### ***Bereiding***

Snijd de gewassen champignons in plakjes en smoor ze, bedruppeld met wat citroensap, 10 minuten in de boter.

Schenk de bouillon erop en laat de soep 15 minuten zachtjes koken.

Maak de bloem met water aan en schenk dit al roerend in de hete soep.

Laat de soep even doorkoken en breng hem op smaak met zout, versgemalen peper en een scheutje koffieroom.

## Champignonsoep met kerrie

---

Menugang Voorgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vegetarisch  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

500 g paddestoelen, waaronder champignons  
1 bouillontablet  
2 preien  
100 g bloem  
10 g kerrie  
1 l melk  
kervel of peterselie  
zout  
peper

### ***Bereiding***

Snijd de preien in ringetjes.  
Borstel de paddestoelen schoon en snijd ze in plakjes.  
Doe wat boter in een soeppan en roerbak de prei.  
Doe er de melk, kerrie, bloem en het bouillontablet bij en warm het geheel op, tot het bijna kookt.  
Doe er dan de paddestoelen bij, roer goed door en laat de soep op laag vuur 10-15 minuten pruttelen.  
Roer af en toe even door.  
Voeg dan naar smaak kervel of peterselie en zout en peper toe.

## Chinese gekookte marinade

---

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

---

### ***Ingrediënten***

½ winterwortel  
1 ui  
2 cm gemberwortel  
peterselie  
2½ dl groente- of kruidenbouillon of gare witte bonen  
75 g gepelde pinda's  
½ dl sojasaus  
½ dl droge sherry  
½ eetlepel sojapasta  
foelie  
tijm  
peperkorrels  
1 geperst teentje knoflook

### ***Bereiding***

Maak de groenten en de gemberwortel schoon en snijd ze in plakken.  
Breng de bouillon met alle ingrediënten aan de kook en laat het ½ uur trekken.  
Wrijf de marinade voor het gebruik door een zeef en gebruik hem warm of koud.  
Laat groenten ± 15 minuten en vlees 30 minuten marinieren.  
Keer ze zo nodig halverwege.  
Laat het voor de verdere bereiding uitlekken en dep het desgewenst droog.

## Chinese kip met oestersaus en zoetzure uitjes

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	Chinees	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	www.conimex.nl			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

400 g witte rijst  
1 Chinese kool  
2 teentjes knoflook  
400 g kipfilet  
1 potje (ca. 300 g) zoetzure uitjes  
Conimex Wok Olie  
4 eetlepels Conimex Oestersaus  
4 eetlepels fijngeknipte bieslook

### ***Bereiding***

Kook de rijst volgens de aanwijzing op de verpakking.  
Kook de laatste 2 minuten de kool mee.  
Pel en snijd ondertussen de Chinese kool in reepjes en de knoflook in dunne plakjes.  
Snijd de kipfilet in reepjes.  
Laat de uitjes uitlekken.  
Verhit een wok, voeg een scheutje olie toe en wok de kipreepjes ca. 8 minuten.  
Voeg de knoflook toe en wok 1 minuut mee.  
Voeg de zoetzure uitjes en de oestersaus toe en wok 2 minuten mee.  
Verdeel de warme kool-rijst over 4 borden, schep de Chinese kip erop en bestrooi met de bieslook.

Seveertip: Zet knapperige Conimex Gebakken Uitjes en Sambal Oelek op tafel.

Variatietip: Vervang de bieslook door fijngehakte koriander of peterselie.

## Chinese kool met cashewnoten

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vegetarisch  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

500 g Chinese kool  
1 rode Spaanse peper  
100 g gezouten cashewnoten  
1 eetlepel Chinese sojasaus  
1 eetlepel azijn  
½ eetlepel vloeibare honing  
zonnebloemolie

### ***Bereiding***

Snijd de chinese kool in repen, was hem en laat uitlekken.

Halveer de spaanse peper, verwijder de zaadjes en snijd hem in kleine stukjes.

Verhit wat olie in de wok, bak de cashewnoten in ± 2 minuten goudbruin en schep ze uit de pan op een bord.

Fruit de peper in de resterende olie.

Schep de chinese kool erdoor en roerbak ± 5 minuten tot de kool is geslonken.

Roer intussen een sausje van de sojasaus, de azijn en de honing.

Roer dat met de cashewnoten door de kool en verwarm alles goed.

Lekker met chinese eiermie.

## Chinese koolpakketjes met kerriegehakt

---

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

---

### ***Ingrediënten***

12 grote bladeren van een Chinese kool  
3 eetlepels bakboter  
2 fijngesneden uien  
2 eetlepels pikante kerrie  
2 Granny Smith appels in blokjes  
750 g lamsgehakt  
zout, (versgemalen) peper  
1 dl vleesfond  
1 dl (halfvolle) slagroom

### ***Bereiding***

Spoel de koolbladeren af, schud het water eraf en leg ze (in 2 porties) op een schone theedoek op het plateau van de magnetron.  
Laat de koolbladeren op vol vermogen in ± 3 minuten zacht worden.  
Laat ze uitdampen en iets afkoelen.  
Snijd het dikste gedeelte van de nerven weg.  
Snipper 4 van de koolbladeren fijn.  
Smelt 2 eetlepels boter in een ruime magnetronschaal op ± 550 Watt en fruit de uien hierin glazig.  
Roer er de kerrie door en fruit die ± 20 seconden mee.  
Voeg de appelblokjes toe en laat die 3 minuten mee garen.  
Laat de massa tot lauw afkoelen.  
Maak het gehakt aan met zout, de gehakte kool en het ui-appelmengsel en breng het op smaak met zout en peper.  
Verdeel het gehaktmengsel over de koolbladeren, vouw eerst de zijkanten over het gehakt en rol ze daarna op.  
Smelt de rest van de boter in de magnetronschaal, leg er de pakketjes met de naad omlaag in en giet de vleesfond en de slagroom eromheen.  
Dek de schaal met magnetronfolie af, zet hem in de magnetron en laat de pakketjes in ± 16 minuten op ± 550 Watt gaar worden.  
Laat ze op een schaal 3 minuten nagaren.  
Laat het stoomvocht op vol vermogen iets inkoken en bind desgewenst bij met beurre manié of allesbinder.  
Lekker met gebakken aardappeltjes.



## Chinese mie met garnalenamelet

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Chinees	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Allerhande maart 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

½ pak Chinese mie (à 250 g)

4 eieren (M)

1 bakje roze garnalen (125 g)

1 bakje bami-nasi roerbakolie & kruiden (100 g)

400 g Chinese groentemix

### ***Bereiding***

In pan ruim water aan de kook brengen en mie koken volgens gebruiksaanwijzing.

Intussen in kom eieren loskloppen en garnalen erdoor mengen.

In koekenpan helft van olie verhitten en eimengsel over panbodem laten uitvloeien.

Op matig hoog vuur omelet bakken tot bovenkant droog is.

Intussen in wok rest van olie verhitten en groentemix in ca. 3 minuten beetgaar roerbakken.

Omelet oprollen en in reepjes snijden.

Mie afgieten en door groenten scheppen.

Omeletrolletjes erover verdelen.

## Chinese rijst met gele groenten en gember-zalm

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Chinees	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	www.conimex.nl			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

1 gele paprika  
1 klein blikje (ca. 200 g) mais  
2 zalmfilets  
2 theelepels Conimex Serehpoeper  
Conimex Wok Olie  
2 eetlepels Conimex Gembersiroop  
1 zakje Conimex kant-en-klare witte Wokrijst  
50 g taugé

### ***Bereiding***

Maak de paprika schoon en snijd in halve ringen.

Laat de mais uitlekken.

Bestrooi de zalmfilets met het serehpoeper en naar smaak wat zout en peper.

Verhit een scheutje olie in een koekenpan en bak hierin de vis in ca. 5 minuten aan beide kanten bruin en gaar.

Voeg op het laatst de gembersiroop toe.

Verhit ondertussen een wok, voeg een scheutje olie toe en wok de paprika ca. 3 minuten.

Voeg de maïs toe en wok ca. 1 minuut mee.

Voeg de wokrijst direct vanuit de verpakking toe en warm het geheel goed door.

Schep de Chinese rijst op 2 borden.

Bestrooi met de taugé en leg de zalmfilet met wat van de gemberjus ernaast.

Serveertip: Lekker knapperige Conimex Gebakken Uitjes, frisse Atjar Tjampoer en om het af te maken natuurlijk een pittige Sambal Oelek!

Variatietip: Vervang de gele groenten door groene zoals bijvoorbeeld peultjes, sugarsnaps en doperwtjes.

## Chinese vleesplakjes met zoetzure wokgroenten

---

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

---

### **Ingrediënten**

400 g witte rijst  
400 g hamlappen  
2 teentjes knoflook  
Conimex Wok Olie  
600 g Chinese roerbakgroenten  
10 eetlepels Conimex Woksaus Chinese Sweet & Sour  
3 eetlepels fijngehakte koriander

### **Bereiding**

Kook de rijst volgens de aanwijzing op de verpakking.  
Snijd het vlees in dunne plakjes.  
Pel en snijd de knoflook fijn.  
Meng het vlees met de knoflook, een scheutje olie, wat zout en (royaal versgemalen zwarte) peper.  
Verhit een koekenpan en bak hierin de plakjes vlees aan beide kanten in ca. 5 minuten (afhankelijk van de dikte van het vlees) gaar en goudbruin.  
Verhit ondertussen een wok, voeg een scheutje olie toe en wok de groenten 4 minuten.  
Voeg de woksaus toe en wok nog 2 minuten.  
Verdeel de rijst over 4 borden en schep de zoetzure groenten ernaast en bestrooi met de koriander.  
Geef de Chinese vleesplakjes erbij en bestrooi op het laatst met nog wat (versgemalen zwarte) peper.

Serveertip: Zet knapperige Conimex Gebakken Uitjes op tafel.

Variatietip: Voor echte liefhebbers van knoflook kunnen in plaats van 2 teentjes, 5 teentjes knoflook worden gebruikt. Pel en snijd ze in de lengte in vieren en bak ze verder gewoon mee met de vleesplakjes.

## Chinese zomergroentenmix

---

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

---

### ***Ingrediënten***

4 eetlepels olie  
3 stengels bleekselderij in schuine plakjes  
2 geschrapte en met een dunschiller in plakjes gesneden wortelen  
100 g afgehaalde peultjes  
1 rode paprika, van zaad ontdaan en in repen gesneden  
8 baby-maïskolfjes  
4 voorjaarsuitjes, schoongemaakt en in niet te kleine schuine stukken gesneden  
50 g taugé, gewassen en groene velletjes verwijderd  
10 waterkastanjes (blik), uitgelekt en in plakjes gesneden  
een klein blikje bamboescheuten, in reepjes gesneden  
10 wolken- of boomoren, geweekt in heet water, uitgelekt en de stelen verwijderd  
3 dl kippenbouillon  
2 eetlepels maïzena  
3 eetlepels lichte sojasaus  
1 mespunt ve-tsin  
2 theelepels sesamolie  
1 mespunt zout  
versgemalen witte peper

### ***Bereiding***

Giet de olie in een diepe schaal en zet die 5 minuten op de hoogste stand in de magnetron.  
Doe er eerst de stukjes selderij en wortel in, dek de schaal af en zet hem 1 minuut op hoog in de magnetron.  
Doe er vervolgens de peultjes, paprika, maïskolfjes, voorjaarsuitjes, taugé en waterkastanjes bij, schep om en zet de schaal, afgedekt, nog 1 minuut op de hoogste stand in de magnetron.  
Verdeel de bamboescheuten en de paddestoelen over de groenten in de schaal.  
Vermeng de bouillon met de maïzena, de sojasaus, de ve-tsin, de sesamolie en wat zout en peper en schenk dit over de groenten.  
Verhit het gerecht, onafgedekt, 2-3 minuten op de hoogste stand en schep af en toe om, zodat de saus mooi kan binden.  
Doe dit voorzichtig, de groenten mogen niet stuk gaan.  
Dek de schaal af, laat het gerecht nog 1 minuut rusten en serveer het dan direct.

## Chocolade-ijs met koffie-chocoladesaus

---

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

---

### ***Ingrediënten***

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

### ***Bereiding***

Witte chocolade in kleine stukjes snijden en door ijs mengen.

IJs opnieuw invriezen.

Pure of bittere chocolade in stukken breken.

In pannetje met dikke bodem op laag vuur chocolade met slagroom laten smelten, regelmatig roeren.

Koffiepoeder erin oplossen.

IJs over vier coupes of schaaltes verdelen.

Warme chocoladesaus deels erover schenken en rest in sauskom apart erbij serveren.

## Chocolade-roomkwark met pruimen

---

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

---

### ***Ingrediënten***

4 pruimen  
2 eetlepels sinaasappellikeur  
25 g blanke hazelnoten  
100 g melkchocolade  
1/8 l koude slagroom  
2 eetlepels poedersuiker  
½ bak koude magere kwark á 450 g  
4 wijde coupes (inhoud 3 dl)

### ***Bereiding***

Was de pruimen, halveer ze en verwijder de pitten.  
Snijd de pruimen in partjes en besprenkel die met de likeur.  
Hak de hazelnoten grof en rooster ze in een droge koekenpan goudbruin.  
Breek de chocolade boven een magnetronschaal in stukjes en laat die, onafgedekt, in de magnetron op 700 Watt in 2 minuten smelten.  
Roer tussentijds tweemaal door.  
Roer de gesmolten chocolade goed door en laat iets afkoelen.  
Klop de slagroom met de poedersuiker in een kom stijf en schep de kwark er luchtig door.  
Schenk er al omscheppend de gesmolten chocolade bij en verdeel de chocolade goed door de roomkwark.  
Verdeel de chocolade-roomkwark over de coupes en zet ze tot het gebruik in de koelkast.  
Garneer de coupes met de partjes pruim en bestrooi met de hazelnoten.

## Chocoladecake 5

---

Menugang Gebak  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Gebak

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

125 g pure chocolade  
125 g fijngemalen kokos  
125 g witte suiker  
125 g boter  
3 eieren  
50 g zelfrijzend bakmeel  
paneermeel

### ***Bereiding***

Smelt de chocolade en de boter met 1 soeplepel water op half vermogen.  
Doe alle ingrediënten in een mengkom en mix ze goed door elkaar.  
Beboter een ronde vorm van ± 1½ liter inhoud en strooi er paneermeel in.  
Doe het deeg in de vorm, dek hem af en bak de cake 3 minuten op vol vermogen.  
Laat de cake 3 minuten rusten en zet hem dan nog eens 3 minuten op vol vermogen.  
Haal de cake na het nagaren uit de vorm en bestrooi hem desgewenst nog met gemalen kokos of gehakte chocolade.

## Chocoladetruffels 2

---

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	AllerHande november 2001			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

150 g pure chocolade  
4 eetlepels slagroom  
2 eetlepels sinaasappellikeur (slijter)  
50 g zachte roomboter  
6 eetlepels poedersuiker

### ***Bereiding***

Chocolade in stukken breken.

In kleine pan met dikke bodem op laag vuur chocolade met slagroom en likeur laten smelten, regelmatig roeren.

Van vuur af boter erdoor kloppen.

Mengsel in schaal schenken en in koelkast in ca. 1 uur laten opstijven, halverwege doorscheppen.

Truffelmengsel met dessertlepel uit schaal scheppen en tussen twee handen tot 16 walnootgrote balletjes draaien.

Poedersuiker op bord strooien en balletjes erdoor rollen.

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



## Ciabatta 4

---

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

---

### ***Ingrediënten***

### ***Bereiding***

Snijd 2 Ciabatta's in de lengte door.

Wrijf met 2 doorgesneden en gepelde teentjes knoflook de binnenkanten van het brood in en besprenkel het brood met 2 eetlepels olijfolie, vermengd met 2 theelepels Italiaanse kruiden (Silvo).

Rooster het brood ± 3 minuten op de barbecue.

Snijd 125 g gedroogde pruimen (zak á 200 g, Summit) in stukjes.

Beleg het brood met 8 plakken Coburgerham en de pruimenstukjes en snijd de halve broden in drieën.

## Ciabatta met noten en rozijnen

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1 voorgebakken Italiaans ciabattabrood

5 eetlepels mascarpone

50 g gehakte noten

2 eetlepels honing

2 eetlepels gewelde rozijnen

### ***Bereiding***

Bak het brood volgens de gebruiksaanwijzing af en snijd het open.

Roer de mascarpone met de noten, de honing en de rozijnen los, besmeer het brood hiermee en snijd dit in stukken.

Lekker bij de barbecue, de zomerse brunch of lunch met Italiaanse wijn.

## Cikos tokany

---

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

---

### ***Ingrediënten***

2 varkenslapjes

spek

500 g champignons

1 bosje selderij

tomaten

3 zure augurken

1 teentje knoflook

2 Spaanse pepers zonder zaad

bouillon

witte wijn

koffiemelk

### ***Bereiding***

Laat de olie in een braadpan heet worden en laat het in blokjes gesneden vlees daarin gaar worden.

Voeg de kleingesneden augurken en champignons toe met een flinke scheut wijn.

Voeg dan de knoflook en de pepers toe en laat 5 minuten sudderen.

Bak intussen het spek (bijv. een paar plakken bacon of gewoon spek) in dobbelstenen uit.

Bak 1 of 2 grote tomaten 5 minuten mee.

Doe er ¼ l bouillon, peper, zout en een kruidenbultje bij en laat het geheel ± 40 minuten pruttelen.

Doe dan de saus bij de vleespot.

Bind met de aangemaakte maïzena tot het een wat gebonden geheel wordt.

Doe er wat koffiemelk bij, strooi er selderij op en dien op met Duits zuur brood.

## Citroenkip 3

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande januari 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 citroen  
1 dl + 6 eetlepels olijfolie  
4 scharrelkippenbouten  
2 dl droge witte wijn  
zeezout  
versgemalen peper  
500 g dunne preien  
2 rode uien  
1 takje basilicum

### ***Bereiding***

Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4.  
Citroen schoonboenen en schil eraf raspen.  
In braadpan 1 dl olie verhitten en kip goudbruin bakken.  
Rasp, wijn, 2 dl water, zout en peper door bakvet roeren en aan de kook brengen.  
Pan in oven schuiven en kip in ca. 40 minuten gaarstoven, af en toe bedruipen met braadvocht.  
Intussen preien schoonmaken, wassen en in stukken van ca. 5 cm snijden.  
Uien pellen en elk in 8 partjes snijden.  
In roerbakpan 2 eetlepels olie verhitten en prei en ui ca. 2 minuten bakken, regelmatig omscheppen.  
Op laag vuur afgedekt in ca. 30 minuten gaar smoren.  
In hoge, smalle kom met staafmixer basilicum met 4 eetlepels olie pureren.  
Kippenbouten op vier borden leggen.  
Basilicumolie eromheen druppelen.  
Prei en ui ernaast scheppen.

## Citroenkip met roergebakken worteltjes

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1 zak panklare worteltjes à 500 g  
4 enkele kipfilets  
(versgemalen) peper  
zout  
3 eetlepels Bakken & Braden vloeibaar  
rasp en sap van 1 schoongeboende citroen  
1 zak panklare prei à 250 g  
4 zakjes aardappelpuree à la minute, pak à 8 zakjes

### ***Bereiding***

Snijd de worteltjes in schuine plakjes.  
Bestrooi de kip met peper en zout naar smaak en bak ze in een koekenpan met antiaanbaklaag in 2 eetlepels van het hete bakvet aan beide kanten bruin.  
Voeg er voorzichtig 2 dl heet water, het citroensap en de rasp aan toe en laat ze in ± 15 minuten helemaal gaar worden.  
Keer ze regelmatig.  
Verhit de rest van het bakvet in een wok en roerbak de worteltjes ± 5 minuten.  
Voeg de prei toe en bak hem ± 3 minuten mee.  
Bereid intussen de aardappelpuree volgens de aanwijzingen op de verpakking.  
Breng de groenten op smaak met peper en zout en serveer met de puree, de kip en de jus.

Wijnadvies: Campo Lavilla, Spanje

## Citroenknollen

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Groente

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

4 middelgrote koolrabi's  
de rasp en het sap van ½ citroen  
zout naar smaak  
1 stukje nori

### ***Bereiding***

Schil de koolrabi's en snijd ze in blokken.  
Vermeng de rest van de ingrediënten, behalve de nori.  
Doe ze in een grote kom, leg er een kleinere kom met een gewicht bovenop en laat 1 nacht koelen.  
Rooster de nori boven een gasvlam en snijd hem fijn.  
Strooi hem over het zuur en serveer.

## Citroenmarinade

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Saus

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

### ***Bereiding***

Stamp in een vijzel 2 teentjes knoflook, ½ eetlepel grof zout en ½ eetlepel citroensap fijn.  
Roer er 1¼ dl olijfolie en 1 eetlepel fijngehakte peterselie door.

## Citroensaus 2

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Saus

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

### ***Bereiding***

Vermeng 1 bakje Hüttenkäse (200 g), het sap van 1 citroen, de rasp van ½ citroen, 4 eetlepels peterselie, 1 theelepel poedersuiker en wat zout. Bestrooi met citroenrasp.



## Citroentaart 4

---

Menugang	Gebak	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	Allerhande	maart	2002	Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

175 g patentbloem  
125 g en 2 eetlepels lichtbruine basterdsuiker  
mespunt zout  
100 g boter of margarine  
1 eierdooier  
2 citroenen  
3 eieren (M)  
75 ml slagroom  
175 g poedersuiker  
1 eetlepel bloem om te bestuiven  
½ eetlepel boter of margarine om in te vetten

### ***Bereiding***

In kom patentbloem, 2 eetlepels basterdsuiker en zout mengen.  
Boter, eierdooier en 1 eetlepel water toevoegen en snel tot samenhangende deegbal kneden.  
Deegbal afgedekt ca. 30 minuten in koelkast laten rusten.  
Oven voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand 3.  
Aanrecht en deegroller bestuiven met bloem.  
Deeg uitrollen tot ronde lap, ca. 3 cm groter dan vorm.  
Vorm invetten en met deeg bekleden.  
Bakpapier (ca. 30 x 30 cm) op deeg leggen en vullen met blindbakvulling.  
Taartbodem in ca. 15 minuten lichtbruin en stevig bakken.  
Blindbakvulling en papier verwijderen en taartbodem nog ca. 10 minuten laten bakken.  
Van 1 schoongeboende citroen schil raspen.  
Beide citroenen uitpersen.  
In kom eieren loskloppen met 125 g basterdsuiker.  
Citroensap, citroenrasp en slagroom erdoor roeren.  
Ei-citroenmengsel voorzichtig in taartbodem schenken.  
Taart terugschuiven en citroenvulling in ca. 30 minuten stevig laten worden.  
Laten afkoelen en afdekken met dikke laag poedersuiker.

## Citrusmimosa

---

Menugang Drank

Soort -

Snel Ja

Keuken -

Type Koude drank

Slank Nee

Bron Allerhande maart 2002

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

2 limoenen

10 sinaasappels

30 ijsblokjes

24 verse muntblaadjes

3 dl ananassap

2 dl koolzuurhoudend mineraalwater

### ***Bereiding***

Limoenen en 4 sinaasappels goed schoonboenen.

Heel dunne schilletjes eraf snijden.

Limoenen en sinaasappels uitpersen.

Sap zeven.

Over glazen om en om ijsblokjes, citrusschilletjes en muntblaadjes verdelen.

Sinaasappel-limoensap en ananassap erover schenken.

Aanvullen met mineraalwater.

## Clubsandwiches

---

Menugang Lunchgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Brood/broodjes

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

2 eieren  
50 g bacon  
1 tomaat  
stukje komkommer (± 5 cm)  
2 eetlepels halfvette mayonaise  
2 eetlepels yoghurt  
6 sprietjes bieslook  
zout, peper  
6 sneetjes wit casinobrood  
1 eetlepel boter  
4 blaadjes sla  
50 g Superchips paprika

### ***Bereiding***

Kook de eieren in 10 minuten hard.  
Bak de bacon in een droge koekepan knapperig.  
Snijd de tomaat en de komkommer in plakjes.  
Roer de mayonaise en de yoghurt door elkaar en knip het bieslook erboven fijn.  
Breng het sausje op smaak met zout en peper.  
Pel de eieren en snijd ze in plakjes.  
Rooster de sneetjes brood en besmeer ze dun met boter.  
Leg 2 sneetjes op 2 bordjes en beleg ze met blaadjes sla, plakjes tomaat en plakjes ei.  
Verdeel de saus erover.  
Leg er weer 2 sneetje op en beleg die met sla, komkommer en bacon.  
Leg de laatste 2 sneetjes erop.  
Snijd de sandwiches met een scherp mes schuin doormidden en steek een satéprikker door iedere helft.  
Schuif de helften iets van elkaar af en leg de chips ertussen.  
Lekker met een frisse, groene salade.

## Coq au vin 4

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	Frans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande november 2001			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

400 g champignons (bakje a 250 g)  
2 takjes peterselie  
2 eetlepels olijfolie  
1 bakje uien (ringen, 300 g)  
500 g kipfiletblokjes  
1 pakje hollandaisesaus (of andere witte saus)  
scheut witte wijn  
1 stokbrood (meergranen)

### ***Bereiding***

Champignons schoonvegen met keukenpapier en in plakjes snijden.  
Peterselie fijnhakken.  
In hapjespan olie verhitten en ui ca. 1 minuut fruiten.  
Blokjes kipfilet toevoegen en in ca. 5 minuten al omscheppend goudbruin en gaar bakken.  
Champignons (in gedeelten) toevoegen en ca. 3 minuten meebakken.  
Intussen saus met wijn volgens gebruiksaanwijzing op verpakking bereiden.  
Saus door kip scheppen en bestrooien met peterselie.  
Stokbrood apart erbij serveren.

## Courgette-preisoep met croûtons

---

Menugang Voorgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

1 dunne prei  
1 kleine courgette  
3 eetlepels olijfolie  
¼ l melk  
1 kruidenbouillontablet  
1 theelepel tijm  
1 sneetje witbrood  
zout  
peper

### ***Bereiding***

Maak de prei schoon; snijd een stukje prei van ± 3 cm in flinterdunne ringetjes en houd deze achter voor de garnering.

Snijd de rest van de prei in ringen.

Snijd de courgette in blokjes.

Verhit 2 eetlepels olie in een pan en fruit de prei en de courgette zachtjes glazig.

Voeg de melk en 2 dl water toe met het kruidenbouillontablet en de tijm.

Kook de groenten in ± 10 minuten zachtjes gaar.

Snijd het sneetje brood in kleine blokjes.

Verhit de rest van de olie in een kleine koekenpan en bak de blokjes brood al omscheppend goudbruin.

Pureer het groenten-melkmengsel met een staafmixer of in een keukenmachine tot een gladde, lichtgebonden soep en breng de soep op smaak met zout en peper.

Schep de soep in 2 borden en strooi er de preiringetjes en de croûtons in.

## Courgette in yoghurtsaus

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Groente

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 eetlepel + ¼ theelepel zout  
2 middelgrote courgettes in dobbelsteentjes van 1 cm  
2 dl volle yoghurt  
¼ theelepel cayennepeper (of naar smaak meer)  
¾ theelepel gemalen geroosterd komijnzaad  
½ theelepel (bruine) suiker  
1 eetlepel plantaardige olie  
½ eetlepel bruin mosterdzaad

### ***Bereiding***

Breng 2 l water aan de kook., roer er 1 eetlepel zout door, voeg de courgetteblokjes toe en kook die in 3-4 minuten beetgaar.  
Laat ze uitlekken en afkoelen.  
Doe de yoghurt in een kom en klop die met een vork los.  
Voeg de rest van het zout, de cayennepeper, het geroosterde komijnzaad en de suiker toe en meng dit goed door elkaar.  
Verhit op hoog vuur de olie in een kleine braadpan en voeg, als de olie zeer heet is, het mosterdzaad toe.  
Strooi deze, zodra ze in de pan beginnen te 'springen' (dit duurt slechts enkele seconden), met de olie over de yoghurt en roer ze erdoor.  
Roer tenslotte voorzichtig de courgettes bij de yoghurt.  
Serveer warm of koud.

## Courgettes en aardappelen

---

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

---

### ***Ingrediënten***

500 g aardappelen  
1 ui  
1 teentje knoflook  
4 eetlepels zonnebloem- of arachide-olie  
1 theelepel paprikapoeder  
zout, peper  
¼ theelepel van elk:  
kurkuma (koenjit)  
komijn, gemalen (djinten)  
kaneelpoeder  
kruidnagelpoeder  
kardemompoeder  
500 g courgette  
1 tomaat  
1 eetlepel azijn of citroensap  
2 bosuitjes

### ***Bereiding***

Schil de aardappelen, kook ze en snijd ze in dobbelstenen van 25 mm.  
Hak de uien fijn. Hak het knoflookteentje zeer fijn.  
Snijd het bloemkroontje van de courgettes.  
Tenzij de schil erg stug is, is het smakelijker en mooier om ze niet te schillen.  
Snijd ze in de lengte in dunne plakken en dan in stukken van 25 mm.  
Pel de tomaat en snijd hem in dobbelsteentjes.  
Hak de lente-uitjes.  
Maak in een diepe koekenpan (of wok) de olie heet. Voeg de gehakte ui toe en bak hem goudbruin.  
Voeg de knoflook toe en laat hem even meebakken.  
Voeg dan de aardappelen, het paprikapoeder, zout en peper naar smaak en de overige specerijen toe.  
Bak alles boven niet te grote hitte 15 minuten, vaak roerend.  
Voeg de courgettes toe en bak, steeds roerend, nog 10 minuten.  
Voeg de tomaat, indien gewenst azijn of citroensap en lente-uitjes toe.  
Bak nog 5 minuten, vaak roerend om aanbranden te voorkomen.  
Dien het gerecht heet op met droge witte rijst of vers Indiaas brood.

Info: Dit gerecht is niet 'heet', maar wel zeer geurig.

De aangegeven hoeveelheden voor de specerijen zijn minima, nodig om de smaak en geur te laten uitkomen en kunnen naar smaak worden vergroot.

## Courgettesoep 4

---

Menugang Voorgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Groente

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

2 niet te grote courgettes  
1 ui  
1 l bouillon (tablet)  
¼ l slagroom  
1 eetlepel kerrie of meer naar smaak  
zout  
peper

### ***Bereiding***

Snipper de ui en snijd de courgettes in kleine blokjes.  
Fruit de ui glazig, strooi de kerrie erover en voeg de courgetteblokjes toe.  
Laat alles 10 minuten zachtjes fruiten.  
Voeg daarna de bouillon en de room toe en kook de soep tot de courgette gaar is, ongeveer 15 minuten.  
Maak de soep fijn in een blender of doe hem door een roerzeef.  
Laat even doorwarmen en dien meteen op.



## Courgettesoep met gerookte kip

---

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

---

### **Ingrediënten**

1 kleine courgette  
2 vleestomaten  
2 grote uien  
200 g gerookte kipfilet  
1 teentje knoflook  
4 eetlepels olijfolie  
½ theelepel Italiaanse keukenkruiden  
2 kippenbouillontabletten  
1 dl Room culinair  
zout  
peper

### **Bereiding**

Snijd de courgette, de tomaten, de uien en de gerookte kipfilet in stukjes en hak het teentje knoflook fijn. Verhit de olie in een grote soeppan en bak hierin de uien met de knoflook op laag vuur in ± 5 minuten glazig.  
Voeg de courgette en de tomaten toe en bak deze 3 minuten mee.  
Voeg 1 l water met de bouillonblokjes toe.  
Breng de soep aan de kook en laat haar 10 minuten zachtjes pruttelen.  
Scheep ± ¾ van de groenten met wat vocht uit de pan en pureer ze met een staafmixer of in een foodprocessor.  
Schenk de gepureerde soep door een zeef terug in de pan bij de rest van de soep en voeg de room toe.  
Voeg de stukjes kip toe en laat de soep nog een paar minuten koken.  
Breng de soep op smaak met peper en zout.  
Serveer er warm uienbrood bij.

## Courgettesoep met kaasbroodjes

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1 sjalotje  
2 courgettes  
1 dl olijfolie extra virgine  
3 kruidenbouillontabletten  
3 eetlepels fijngehakte peterselie  
4 eetlepels basilicum  
1 teentje knoflook  
1 klein wit stokbrood  
3 tomaten  
1 bolletje mozzarella  
3 eieren  
100 g geraspte Parmezaanse kaas  
versgemalen zwarte peper

### ***Bereiding***

Pel en snipper het sjalotje.  
Was de courgettes en snijd ze in stukjes.  
Verhit 2 eetlepels olie en fruit het sjalotje en de courgette hierin glazig.  
Voeg 1½ l water en de bouillontabletten toe en laat de soep ± 10 minuten zachtjes koken.  
Voeg de peterselie en 3 eetlepels basilicum toe en pureer de soep.  
Laat de soep afkoelen.  
Verwarm de grill voor op de hoogste stand.  
Pers de knoflook boven de rest van de olie uit.  
Snijd het stokbrood schuin in plakken, bestrijk die met de knoflookolie en rooster ze onder de grill in ± 3 minuten goudbruin.  
Laat de broodjes afkoelen.  
Ontvel de tomaten, snijd ze in vieren, verwijder de pitjes en snijd het vruchtvlees in blokjes.  
Snijd de mozzarella in blokjes.  
Klop de eieren los met de kaas.  
Verwarm de grill op de hoogste stand.  
Verwarm al roerend de soep.  
Verdeel de mozzarella en de tomaat over de stokbroodjes en maal er peper boven.  
Schuif de broodjes ± 10 cm onder de hete grill en laat de kaas maar net smelten.  
Leg de broodjes op een schaal en strooi er de rest van de basilicum over.  
Voeg enkele lepels hete soep aan het eiermengsel toe en voeg dit al roerend aan de soep toe.  
Blijf roeren tot de soep gebonden is, maar laat de soep niet meer koken.  
Zet de soep op een rechaud en zet de schaal met broodjes ernaast.

## Couscous met feta

---

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

Soort Vegetarisch  
Type Peulvruchten

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 blik kikkererwten à 400 g  
1 pak Lassie couscous Marokkaans gekruid à 275 g  
4 eetlepels olijfolie traditioneel  
1 zak uisnippers à 175 g  
3 paprika's (rood, geel, groen) in repen  
200 g feta, verkruimeld  
3 eetlepels verse koriander, grof gesneden

### ***Bereiding***

Spoel de kikkererwten in een zeef af onder stromend water en laat ze uitlekken.  
Bereid de couscous volgens de aanwijzingen op de verpakking.  
Verhit de olie en bak de ui met de paprikarepen al omscheppend in ± 10 minuten gaar.  
Schep ze met de kikkererwten door de afgegoten couscous.  
Strooi de kaas en de koriander erover en serveer direct.

Serveertip: Lekker met roergebakken plakjes courgette met fijngesneden muntblaadjes.

Wijnadvies: rosé wijn, Sacred Hill, Australië

## Couscouspilaf met kipfilet en rode-wijnjus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	AllerHande februari 2001			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

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

### **Bereiding**

Ui en knoflook pellen en snipperen.  
In pan ¼ deel van ui en knoflook met rozijnen, sinaasappelsap en wijn aan de kook brengen.  
Geheel ca. 5 minuten zachtjes laten koken.  
Laten afkoelen.  
Pistachenoten pellen.  
Kipfilets bestrooien met zout, peper en helft van chilipoeder en kaneelpoeder.  
In koekenpan 25 g boter verhitten en kipfilets op matig hoog vuur in ca. 6 minuten bruinbakken, halverwege keren.  
Vocht van rozijnen boven maatbeker zeven.  
Helft van vocht bij kipfilets schenken.  
Kipfilets in ca. 10 minuten zachtjes gaar stoven.  
Rest van vocht met water aanvullen tot 350 ml.  
In braadpan rest van boter verhitten.  
Rest van ui en knoflook ca. 3 minuten heel zachtjes fruiten.  
Couscous en rest van chilipoeder en kaneelpoeder erdoor scheppen en geheel ca. 1 minuut al omscheppend zachtjes bakken.  
Rozijnenmengsel, vocht en zout toevoegen en couscous in ca. 5 minuten afgedekt gaar laten worden.  
Met vork doorroeren.  
Pistachenoten erdoor scheppen.  
Couscous op vier borden scheppen.  
Kipfilet ernaast leggen.  
Jus op hoog vuur ca. 1 minuut laten inkoken.  
Beetje jus over kip scheppen, rest apart erbij geven.  
Serveren met biologische komkommersalade.

## Couscoussalade 6

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Ja
Keuken	-	Type Pasta	Slank	Nee
Bron	AllerHande mei 2002		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

½ pak couscous (à 400 g)

3 eetlepels olijfolie

1½ citroen

zout

300 g doperwten (diepvries)

1 rode paprika

3 bosuitjes

½ zakje verse munt (à 15 g)

200 g feta (kaas)

peper

### ***Bereiding***

Couscous in ruime kom doen en er ca. 3 dl kokend water over schenken.

Olie, sap van ½ citroen en zout toevoegen.

Couscous 5 minuten laten wellen.

Intussen in pan met weinig water en zout doperwten in ca. 5 minuten gaar koken, in vergiet afspoelen met koud water en laten uitlekken.

Met vork couscous tot losse korrels roeren.

Couscous laten afkoelen, regelmatig omscheppen.

Paprika wassen, schoonmaken en in kleine stukjes snijden.

Bosui in ringetjes snijden.

Feta in blokjes snijden.

Muntblaadjes fijnsnijden.

Tweede citroen schoonboenen en in partjes snijden.

Erwten, bosui, deel van paprika, munt en feta door afgekoelde couscous roeren.

Op smaak brengen met zout, peper en eventueel citroensap.

Garneren met citroenpartjes, rest van paprika, feta en munt.

Serveertip: Serveer deze couscoussalade eens in bootjes van ijsbergsla of garneer de salade met olijven.

## Creoolse banaansalade

---

Menugang Voorgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Fruit

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

gekookte afgekoelde rijst voor 4 personen  
3 stevige in plakjes gesneden bananen  
1 eetlepel citroensap  
1 in kleine stukjes gesneden rode appel  
125 g ontpitte witte druiven  
2 eetlepels fijngehakte walnoten  
1 eetlepel sultanarozijnen  
2 plakjes ananasschijven uit blik of vers, in kleine stukjes gesneden  
slabladeren voor de garnering  
2 eetlepels gemalen kokos

voor de saus

4 eetlepels mayonaise  
2 eetlepels citroensap  
½ theelepel chilipoeder  
½ theelepel mosterdpoeder

### ***Bereiding***

Maak een saus van de mayonaise, het citroensap, chilipoeder en mosterdpoeder.  
Vermeng in een kom de gekookte rijst met de plakjes banaan, het citroensap, de appel, druiven, walnoten, rozijnen en ananas en roer er de saus door.  
Verdeel de slabladeren over een platte serveerschaal, rangschik de rijstsalade er mooi op en besprenkel met de gemalen kokos.  
Maak deze salade zo kort mogelijk voor het opdienen klaar.

## Crème Andalouse

---

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

---

### ***Ingrediënten***

- 1 blik tomatencrèmesoep
- 1 rode of gele geschilde paprika
- ½ kop gekookte rijst
- 1 dl room
- 1 glas rode Gancia
- 1 soeplepel gehakte peterselie

### ***Bereiding***

- Snijd de geschilde en ontpitte paprika in kleine stukjes.
- Breng de inhoud van een blik tomatencrèmesoep, verdund met een blik water aan de kook en voeg er de paprika, de gekookte rijst en de Gancia aan toe.
- Breng de soep opnieuw aan de kook en roer er de room door.
- Bestrooi met peterselie en dien de soep heet op.

## Croissant met brie en gember

---

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Frans	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	Allerhande maart 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

200 g brie  
4 croissants  
25 g zachte roomboter  
1 bakje tuinkers  
3 eetlepels gemberjam

### ***Bereiding***

Brie in 8 plakken snijden.  
Croissants halveren en dun besmeren met boter.  
Onderste helften van croissants beleggen met tuinkers en plakken brie.  
Bovenste helften besmeren met gemberjam en op onderste helften leggen.



## Croissantjes en luxe broodjes

---

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

---

### ***Ingrediënten***

10 g witte basterdsuiker (voor zoete croissantjes)

350 g bloem

30 g boter

1 ei

olie

½ eetlepel zout

10 g gist

2 dl lauwe melk

een mixer met kneedhaken

een deegrol

### ***Bereiding***

Doe de bloem met het zout in de kom.

Roer de gist vloeibaar met iets van de melk.

Doe dit bij de bloem (met de suiker, als het zoete croissantjes worden).

Klop het ei los en schep de helft daarvan met de zachte, maar niet vloeibare boter bij de bloem.

Mix of kneed alles goed door elkaar tot het deeg soepel is en niet meer aan de vingers kleeft.

Zet het afgedekt 1 uur op een lauwarme plaats tot de hoeveelheid is verdubbeld.

Kneed het deeg op een met iets bloem bestoven tafel goed door elkaar en snijd er ongeveer 20 evengrote porties van.

Bestrijk de bakplaat dun met olie.

Rol van de porties deeg elke gewenste vorm (croissantjes, lange stengels, ronde bolletjes, fantasiebrood enz.).

Rol voor de croissantjes een aantal deegbolletjes tot een dunne lap uit en snijd daar driehoekige stukken uit.

Leg de stukken gevormd deeg op enige afstand van elkaar op de bakplaat.

Laat het deeg 10 minuten narijzen.

Verwarm de oven voor op 250 °C.

Bestrijk ALLEEN de bovenzijde van de stukjes deeg met losgeklopt ei (voor hartige) en lauwe melk (voor zoete) croissantjes (broodjes).

Schuif de plaat even boven het midden in de oven en bak de croissantjes of luxe broodjes in 5-10 minuten gaar en goed van kleur.

Breng desgewenst variatie aan in uiterlijk of smaak van het brood, door een grote, zeer fijngesnipperde ui, selderij of peterselie door het deeg te kneden, voordat u het in de vorm doet.

## Croissants 2

---

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

---

### ***Ingrediënten***

500 g bloem  
10 g zout  
15 g verse gist of 7 g gedroogde gist (1 zakje)  
3-3 ½ dl water  
(50 g boter)

### ***Bereiding***

Vermeng de bloem en het zout goed en maak er een kuiltje in.  
Leng de gist aan met wat lauw water en schenk dit met de rest van het lauwe water en desgewenst de gesmolten boter in het kuiltje.  
Meng alles goed door elkaar en kneed en sla tot een soepel deeg is ontstaan.  
Laat het deeg afgedekt op een tamelijk warme, vochtige, tochtvrije plaats ± 45 minuten rijzen.  
Rol het dan uit en verdeel er 100 g harde boter in stukjes over.  
Vouw het deeg dubbel en toer driemaal.  
Verdeel het deeg in driehoekjes en rol elk driehoekje op, zodat de punt van de driehoek aan de buitenkant eindigt.  
Bestrijk de broodjes met losgeklopt ei en bak ze 15 minuten in een op 260°C voorverwarmde oven.  
Maak de broodjes aan de bovenzijde nat en laat ze nog 1 minuut in de oven staan.  
Keer ze daarna en laat ze op een rooster uitdampen.

Info: Begin bij gebruik van een elektrische (hand)mixer met 2/3 deel van de bloem, omdat het deeg anders te dik is voor elektrische bewerking. Kneed er na de eerste keer rijzen de overige bloem met de hand door.

## Croque coquette

---

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

---

### ***Ingrediënten***

8 sneetjes witbrood

boter

8 dunne reepjes ontbijtspek

80 g Boursin

1 grote tomaat

tuinkers

gemengde sla

waterkers

### ***Bereiding***

Snijd de sneetjes brood op maat van het croque-ijzer en smeer de sneetjes met boter in.

Halveer de reepjes ontbijtspek, verdeel ze over 4 broodsneetjes en smeer de Boursin erover.

Was de tomaat en snijd hem in dunne plakken.

Schik die op de boterhammen en vouw ze dicht.

Leg ze in het croque-toestel of tussen een elektrische grill en laat ze op matig vuur aan weerszijden 2-3 minuten bakken.

Serveer ze op bordjes, versierd met wat rauwkost.

## Croûtes uit eigen oven

---

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

---

### ***Ingrediënten***

### ***Bereiding***

Reken voor 8 croûtes op even zoveel ontkorste sneetjes witbrood (casino).

Bestrijk ze aan weerszijden met boter en bak ze in een hete, droge koekepan snel aan weerszijden goudbruin. (U kunt ze, als u een teveel aan vetten wilt voorkomen, ook zonder boter goudbruin roosteren).

Leg de sneetjes op een bakplaat.

Beleg ze met op maat gesneden plakken Leerdammer kaas, zodat er van het brood niets meer is te zien. Er mag ook niets buiten het brood uitsteken.

Schik op elk sneetje 2-3 dunne schijfjes (ontvelde) tomaat, bestrooi die met wat peper en verdeel er 200 g in smalle reepjes gesneden bacon of ontbijtspek over (25 g per sneetje).

Zet de bakplaat onder de zeer hete ovengrill en laat hem onder de grill staan tot de kaas begint te smelten.

Strooi er wat fijngehakte peterselie over en dien de sneetjes onmiddellijk op.

U kunt Croûtes ook beleggen met plakken gekookte ham en schijfjes tomaat.

Strooi er een dikke laag geraspte kaas over en zet ze onder de hete ovengrill tot de kaas begint te smelten.

Bestrooi met fijngesneden bieslook.

Variatietip: beleg de croûtes met in dunne plakken gesneden gebraden kipfilet of kiprollade.

Leg er schijfjes tomaat op en bestrooi alles met een mengsel van 1 deel tot kruimels gehakte gekookte ham of salami en 3 delen geraspte kaas.

Zet de croûtes onder de hete ovengrill en wacht tot de kaas begint te smelten.

Stuif er dan een beetje paprikapoeder over en leg er een takje verse kervel op.

Info: Croûtes zijn met boter bestreken, gebakken sneetjes witbrood.

Ze kunnen ook met wat olijfolie worden besprenkeld.

## Curry-ragoût

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vegetarisch  
Type Rijst

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

300 g snelkookrijst  
½ theelepel kurkuma (geelwortel)  
zout  
peper  
3 eetlepels gemalen kokos  
3 eetlepels fijngehakte koriander  
1 ui in ringen  
40 g boter  
40 g bloem  
5 dl kruidenbouillon (tablet)  
150 g bloemkool in roosjes  
150 g wortel in reepjes  
150 g gehalveerde sperziebonen  
2 ontvelde, in partjes gesneden tomaten  
¼ theelepel komijn (djinten)  
¼ theelepel chilipoeder

### ***Bereiding***

Kook de rijst met de kurkuma en zout volgens de gebruiksaanwijzing gaar.  
Giet de rijst af en schep er de kokos en koriander door.  
Laat de ui in de boter ± 5 minuten zachtjes bakken. Strooi de bloem erover en bak die even mee.  
Voeg de bouillon toe, breng het geheel aan de kook en roer het glad.  
Voeg de bloemkool, wortel en sperziebonen toe en laat die ± 4 minuten zachtjes meekoken.  
Voeg de tomaten, komijn en chilipoeder toe.  
Breng op smaak met zout en peper.  
Serveer de ragoût met de kokosrijst.

## Curry met kikkererwten en krieltjes

---

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

---

### ***Ingrediënten***

50 g boter  
2 eetlepels olie  
3 grote uien  
2 theelepels komijnzaadjes  
3 teentjes knoflook uit de pers  
2 ½ cm verse, geraspte gemberwortel  
4 volle eetlepels tomatenpuree  
1 theelepel chilipoeder  
2 theelepels paprikapoeder  
½ theelepel zout  
500 g krieltjes  
1 blikje kikkererwten  
1 dl biogarde standyoghurt  
2 eetlepels slagroom  
peterselie of koriandergroen  
evt. een schepje roomyoghurt

### ***Bereiding***

Verhit in een pan met dikke bodem de boter en de olie.  
Snipper de uien en bak ze in het vet op halfhoog vuur goudbruin.  
Voeg de komijnzaadjes, de knoflook en de gemberwortel toe en bak die mee.  
Roer er de tomatenpuree, chilipoeder, paprikapoeder en het zout bij.  
Voeg, zodra de massa droog wordt, in gedeelten 2-2 ½ dl water toe en laat de saus op laag vuur nog 5 minuten pruttelen.  
Snijd de geboende krieltjes met schil in vieren, roer ze door de tomatensaus, laat de aardappelen in 15 minuten zachtjes gaar koken en roer er de laatste 5 minuten de uitgelekte kikkererwten bij.  
Roer de biogarde standyoghurt om met de slagroom en schep dit door de curry (niet meer laten koken).  
Serveer met gehakte peterselie of koriandergroen en eventueel nog een schepje roomyoghurt.  
Variatie: Laat de gekruide uien-tomatensaus tot een wat drogere substantie inkoken; roer er dan de krielpartjes bij en bak die zachtjes 5 minuten. Roer vervolgens eerst 1 dl yoghurt door de massa, voeg dan 450 g ontdooide gehakte spinazie toe en laat dit 5 minuten bakken.  
Roer er tot slot zoveel water bij, dat een romige, niet al te droge curry ontstaat.

## Curry van doperwtjes en champignons

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vegetarisch  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

500 g doperwten  
500 g champignons  
1 theelepel kurkuma  
2 tomaten  
1 theelepel chilipoeder  
½ theelepel komijn  
½ theelepel gemalen koriander  
1 eetlepel verse gemberwortel  
verse korianderblaadjes  
peper  
zout

### ***Bereiding***

Maak de champignons schoon en snijd ze in stukjes.  
Dompel de tomaten even in kokend water, pel ze en hak ze in stukjes.  
Fruit in een stoofpan de champignons, doperwten en komijn in olie of boter, ± 5 minuten.  
Voeg de tomaten, kurkuma, gemalen koriander (koenjit), Chilipoeder en gember toe.  
Breng het op smaak met peper en zout.  
Zet het vuur lager en strooi er vlak voor het opdienen de versgemalen koriander over.

## Dal (linzenpuree)

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vegetarisch  
Type Peulvruchten

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

30 g boter  
50 g gesnipperde ui  
4 teentjes knoflook  
2 vleestomaten (± 400 g) in stukjes  
350 g rode linzen  
15 g geraspte gemberwortel  
2 ½-5 g chilipoeder  
10 g garam masala  
5 g kurkuma  
1 dl slagroom  
zout  
2 eetlepels fijngesneden ketoembarblaadjes

### ***Bereiding***

Verhit in een pan de boter.  
Voeg de ui toe en pers de knoflook erboven uit.  
Bak dit ± 5 minuten zachtjes.  
Voeg de tomaten toe en bak ze ± 3 minuten mee.  
Voeg de linzen en de kruiden toe en bak alles al roerend ± 5 minuten zachtjes.  
Schenk 1 l water in de pan en breng dat aan de kook.  
Laat de linzen in ± 1 uur zachtjes tot puree koken.  
Roer de slagroom door de puree.  
Breng op smaak met een beetje zout en schep de ketoembarblaadjes erdoor.



## Dalmatische oestersoep

---

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

---

### ***Ingrediënten***

18 oesters  
2 dl water  
1 eetlepel citroensap  
25 g boter  
1 eetlepel bloem  
5 dl visbouillon  
1 ½ dl droge witte wijn  
4 sneetjes geroosterd brood  
zout

### ***Bereiding***

Haal de oesters uit de schelpen.  
Breng het water met het citroensap in een pannetje aan de kook en voeg de oesters toe.  
Zet het vuur laag en laat de oesters 5 minuten zacht koken.  
Haal ze uit het kookvocht en snijd ze in kleine stukjes.  
Houd de stukjes oester en het kookvocht apart.  
Smelt de boter in een pan en roer er de bloem door.  
Voeg onder voortdurend roeren beetje bij beetje de visbouillon, het kookvocht van de oesters en witte wijn toe tot een gebonden soep is ontstaan.  
Laat de soep ± 3 minuten zachtjes doorkoken en maak hem op smaak met wat zout.  
Verdeel de stukjes oester over 4 soepborden, leg in ieder bord een sneetje geroosterd brood en verdeel de soep over de borden.  
Serveer de soep onmiddellijk.

## Dobosh torta (Hongaarse taart)

---

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

---

### ***Ingrediënten***

25 g zeer zachte boter  
3 eetlepels gezeefde poedersuiker  
4 eieren  
260 g kristalsuiker  
mispunt zout  
140 g bloem  
20 g maïzena of custardpoeder  
150 g boter  
120 g poedersuiker  
1 dl melk  
1 eetlepel custardpoeder  
4 eetlepels cacao poeder of 1 reep (30 g) bittere chocolade  
3 eetlepels citroensap

### ***Bereiding***

Bestrijk de bodem en slechts 2 cm van het onderste deel van de wand van de vormen met boter.  
Strooi de poedersuiker in de vormen en strooi het teveel aan poedersuiker er weer uit.  
Zet de vormen even weg.  
Splits de eieren zeer zorgvuldig.  
Roer de eierdooiers met 160 g kristalsuiker, de vanillesuiker, wat zout en 1½ eetlepel goed warm water tot een luchtige lichtgekleurde massa.  
Schuif het rooster in het midden van de oven, maar verwarm deze nog niet voor.  
Klop het eiwit zo stijf, dat het met een mes in plakken te snijden is.  
Verwarm de oven voor.  
Zeef de bloem met de maïzena op het eiwit, giet daarop de schuimig geklopte eierdooiers en spatel (roer vooral niet) alles met het pannenkoekmes of een grote metalen lepel vlug en luchtig door elkaar.  
Schep, zodra er geen losse bloem meer te zien is, het deeg in even grote porties in de beide vormen.  
Zet die zo op het rooster in de oven, dat de vormen elkaar net niet raken.  
Roer de boter tot die zeer zacht en lichter van kleur geworden is.  
Zeef 100 g poedersuiker op de boter en roer beide door elkaar.  
Maak een glad papje van 2 eetlepels melk, de resterende poedersuiker en het custardpoeder.  
Laat in een kleine steelpan de rest van de melk warm worden, voeg het papje toe en laat, onder goed roeren, de melk even koken.  
Neem het pannetje van het fornuis en roer de cacao of de van tevoren in kleine stukjes gebroken chocolade door de custardvla.  
Roer tot een gladgebonden vla is ontstaan en schep die over in een met koud water omgespoeld kommetje.  
Laat de chocoladevla bekoelen, maar zet het kommetje niet in de koelkast.  
Controleer of het deeg gaar is: druk hiervoor met de vinger even in het deeg; een vingerafdruk mag slechts enkele ogenblikken zichtbaar blijven en het gare deeg moet enigszins van de wand van de vorm loslaten.  
Neem het gare deeg uit de vormen en laat het gebak op taartroosters koud worden.  
Schep de dikke, lauwwarme chocoladevla lepelgewijs onder goed roeren met een houten lepel of de eierklopper door de boter met de suiker.

## Dobosh torta (Hongaarse taart)

---

Proef deze chocolade crème-au-beurre, die minder vet is en beter vorm houdt dan crème-au-beurre die alleen van boter en suiker wordt gemaakt en voeg naar smaak nog wat poedersuiker of cacao poeder toe.

Snijd beide taarten met een dikke draad garen of een mes overdwars door.

Bestrijk de gebakken zijde van 3 lagen taart met de crème en laat deze stevig worden.

Leg een plak gebak op de taartschotel.

Veeg een niet te grote koekepan goed schoon met een stukje keukenpapier.

Doe de resterende kristalsuiker in de koekepan en laat de suiker, onder af en toe omschudden, smelten en karamelkleurig worden.

Neem de pan van het fornuis en leg een deksel schuin op de pan, zodat aan de achterzijde van het deksel een opening blijft (het deksel dient om tijdens het toevoegen van water de hand tegen stoom te beschermen).

Giet 2 dl warm water over het deksel in de pan.

Zet de pan op de niet te hoog gedraaide vlam of plaat en laat de karamel even koken.

Schenk het citroensap in de pan en neem die van het fornuis als de caramel dik vloeibaar is geworden.

Schep 2 eetlepels karamel over de chocoladecrème op de taartlaag op de schotel.

Leg de volgende taartlaag op de eerste en schep daar weer wat karamel op.

Leg de derde taartlaag op de tweede en schep daar weer 2 eetlepels karamel op en leg er de laatste taartlaag op, met de gebakken zijde naar boven.

Schenk de rest van de karamel op de taart en zet die afgedekt met een kom op een koele plaats, maar niet in de koelkast.

Snijd de taart met een telkens in kokend water gedompeld mes in 6 of 8 punten, als de caramel nog niet hard geworden is.

## Doperwten met hoisinsaus

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Oosters	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

200 g verse of diepvries doperwten  
1 lente-ui of stukje prei  
2 plakjes verse gember  
150 g hamlappen  
1½ eetlepel hoisinsaus  
½ eetlepel sojasaus  
2 theelepels pale medium dry sherry  
2 eetlepels kippenbouillon  
olie  
sesamolie

### ***Bereiding***

Snijd het vlees in blokjes ter grootte van de doperwten.  
Kook verse doperwtjes tot ze zacht zijn, spoel ze met koud water af, laat ze uitlekken en zet ze apart.  
Ontdooi diepvries doperwten.  
Hak de lente-ui en de gember fijn.  
Maak een sausje van de hoisinsaus, de bouillon, de sojasaus en de sherry.  
Verhit de wok op hoog vuur en verhit hierin vervolgens 2 eetlepels olie.  
Roerbak de lente-ui en de gember tot het geurt.  
Roerbak er het sausje door, breng aan de kook en voeg de doperwten toe.  
Meng er tot slot nog ½ theelepel sesamolie door en serveer.

## Dragon-aardappelsalade

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1½ kg krieltjes  
3 eetlepels dragonazijn  
1 theelepel mosterd  
1 theelepel poedersuiker  
zout  
peper  
3 eetlepels zonnebloemolie  
6 eetlepels olijfolie  
1 gesnipperde rode ui  
2 eetlepels fijngeknipte bieslook  
3 eetlepels fijngehakte dragon

### ***Bereiding***

Kook de krieltjes in water met zout in ± 15 minuten beetgaar.  
Roer intussen een sausje van de azijn, de mosterd, de poedersuiker, zout, peper en de oliën en roer de ui en de kruiden erdoor.  
Schep dit sausje door de warme krieltjes en laat de smaken ± 3 uur intrekken.

## Druiven in karamel met roomyoghurt

---

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande september 2000			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

300 g pitloze druiven  
1 sinaasappel  
75 g suiker  
mespunt gemalen kardemom  
2 eetlepels schenkstroop  
2 bakjes Griekse yoghurt (à 150g)  
2 eetlepels zure room

### ***Bereiding***

Druiven wassen, van tros nemen en droogdeppen met keukenpapier.  
Sinaasappel uitpersen. In steelpan 1 dl water met sinaasappelsap, suiker en kardemom al roerend aan de kook brengen.  
Ca. 4 minuten inkoken tot licht stroperige saus.  
Schenkstroop erdoor roeren en hete siroop door druiven scheppen.  
Minstens 1 uur laten intrekken.  
Yoghurt en zure room met garde luchtig door elkaar kloppen.  
Druiven in siroop over 4 hoge glazen verdelen, 1 eetlepel bewaren.  
Roomyoghurt erop scheppen.  
Garneren met rest van druiven in siroop.

## Druivendressing

---

Menugang Bijgerecht

Soort -

Snel Ja

Keuken -

Type Fruit

Slank Nee

Bron AllerHande november 2001

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

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

1 eetlepel witte-wijnazijn

1 eetlepel witte wijn

4 eetlepels zonnebloemolie

1 theelepel vloeibare honing

zout

peper

### ***Bereiding***

Druiven wassen en in vieren snijden.

In kommetje azijn, wijn, olie en honing tot sausje kloppen.

Op smaak brengen met zout en peper.

Druiven erdoor scheppen.

## Eend in de Römertopf

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1 tamme eend ± 1½ kg

zout

versgemalen witte peper

1 theelepel verse tijmblaadjes

2 teentjes knoflook uit de pers

4 ontvelde tomaten in blokjes

12 groene, ontpitte olijven

1 rode paprika in blokjes

4 bosuitjes

1 dl gevogeltebouillon

### ***Bereiding***

Leg de Römertopf 10 minuten in ruim koud water.

Maak de eend droog en wrijf hem van binnen en van buiten in met een mengsel van zout, peper, tijm en knoflook.

Schep de tomaten, olijven, rode paprika, bosuitjes en fond in een kom door elkaar en voeg er wat zout en peper aan toe.

Verdeel alles over de bodem van de Römertopf en leg de eend erop.

Sluit de pot met het deksel en zet hem iets onder het midden in de koude oven.

Sluit de ovendeur en stel de oven in op 225°C.

Reken op een oventijd van 2 uur.

Neem tijdens de laatste 5 minuten het deksel weg, zodat de eend nog wat kleur kan krijgen.

Neem de eend uit de pot, verdeel hem in het gewenste aantal stukken en leg die op een voorverwarmde schaal.

Schep de groenten er rondom en schenk het stoomvocht er door een zeefje door.

Geef er gekookte aardappelen, aardappelpuree of een Italiaanse pasta bij.



## Eend met vruchtenzuurkool

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1 eend  
750 g zuurkool  
250 g fruitcocktail  
peper  
zout  
¼ l bouillon  
1 verse paprika of 1 paprika uit het zuur  
1 eetlepel maïzena

### ***Bereiding***

Vermeng de zuurkool met de vruchten en de kleingesneden paprika en leg dit mengsel in de natgemaakte Römertopf.  
Verdeel de eend in stukken, bestrooi die met peper en zout, leg ze op de zuurkool en giet de bouillon over het geheel uit.  
Leg het deksel op de schotel, zet hem in een koude oven, die op 250°C is ingesteld en laat het gerecht in ± 2 uur gaar worden.  
Leg de stukken eend op een verwarmde schotel of geef ze naar keuze in de hete oven een bruin korstje.  
Bind de Zuurkool met de aangemengde maïzena, maak hem op smaak af en dien hem bij de eend op. Geef er aardappelpuree bij.

## Eend Nizza

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1 eend  
1 kg tomaten  
300 g olijven zonder pit  
2 likeurglaasjes cognac  
2 likeurglaasjes witte wijn  
1 teentje knoflook  
peper  
zout  
rozemarijn  
tijm  
aromat

### ***Bereiding***

Wrijf de eend in met peper, zout en knoflook en leg hem in de natgemaakte Römertopf.  
Snijd de olijven in schijfjes.  
Ontvel de tomaten, verwijder het zaad en snijd het vruchtvlees in vieren.  
Voeg de olijven en de tomaten aan de eend toe, bestrooi het geheel met de kruiden en aromat en overgiet het met de cognac en witte wijn.  
Leg het deksel op de schotel, zet hem in een koude oven, die op 250°C is ingesteld en stoof de eend in 1½-2 uur mals en gaar.

## Eendcarpaccio met pesto

---

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

---

### ***Ingrediënten***

400 g eendenfilet

50 g pesto

½ citroen

7 eetlepels olijfolie

2 eetlepels Parmezaanse kaas

zout

peper

### ***Bereiding***

Roer de pesto in het sap van de citroen en de olijfolie los.

Haal het vel van de eendenfilet en bak de filet naar eigen smaak gaar.

Voeg naar smaak peper en zout toe en laat de filet in de pestosaus afkoelen.

Snijd van de eendenfilet grote, zeer dunne plakjes, leg die op een bord en druppel er de pestosaus over.

Serveer de Parmezaanse kaas er apart bij.

## Eendenborstfilet met rode portsaus 2

---

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

---

### ***Ingrediënten***

2 eendenborstfilets (à ca. 250 g)

zout

peper

2 eetlepels gedroogde tijm

3 eetlepels boter of margarine

1½ dl rode port

1 eetlepel balsamicoazijn

2 eetlepels groene peperkorrels (potje)

½ zakje waterkers (à 75 g)

### ***Bereiding***

Vel van eendenborstfilets met scherp mes in ruitpatroon inkruisen.

Eendenborst bestrooien met zout, peper en tijm.

In koekenpan 1 eetlepel boter verhitten.

Filets op velkant ca. 5 minuten bakken, keren en aan andere kant in ca. 1 minuut dichtschroeien.

Filets uit pan nemen.

Ca. 3 eetlepels bakvet achterhouden, rest weggooien.

Port en azijn bij in pan achtergebleven bakvet schenken en aan de kook brengen.

Port in ca. 2 minuten op middelhoog vuur iets laten inkoken, af en toe roeren.

Eendenborstfilets ca. 3 minuten aan beide kanten in saus verwarmen.

Uit pan nemen en op plank leggen.

Groene peper door saus roeren.

Pan van vuur nemen en rest van boter in kleine stukjes erdoor kloppen.

Eendenborstfilets in dunne plakjes snijden, waterkers over vier borden verdelen en plakjes eendenborst erop leggen.

Saus erover schenken.

## Egyptische tomaataardappelen

---

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

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

3 middelgrote vastkokende aardappelen

2 uien

2 tenen knoflook

1 gedroogde (of verse) Spaanse peper

½ bosje peterselie

½ bosje koriander of rozemarijn

1 pakje gezeefde tomaten (400 g) of 1 blik gepelde tomaten

zout

peper

### ***Bereiding***

Snijd de aardappelen in plakjes of frietjes en snijd de ui in heel dunne schijfjes.

Fruit de ui zachtjes 10 minuten in een pan met dikke bodem.

Voeg de knoflook toe en fruit die even mee.

Voeg de tomaten toe en laat ze even doorwarmen.

Voeg de aardappelen, de peterselie en de koriander (of rozemarijn) toe en laat op laag vuur 20 minuten pruttelen.

Voeg naar smaak peper en zout toe.

## Eieren 'á la tripe'

---

Menugang Lunchgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Ei

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

9 eieren  
500 g uien  
100 g boter  
40 g bloem  
8 dl kippebouillon (of melk)  
zout  
nootmuskaat  
peper

### ***Bereiding***

Maak de uien schoon, halveer ze, snijd ze in dunne plakjes en blancheer die 5 minuten in kokend water. Laat ze uitlekken en in een grote braadpan op laag vuur 'zweten', zodat ze droog worden. Voeg de boter toe en bak ze omscheppend lichtbruin. Bestrooi ze met de bloem en roer goed. Giet er, al roerend, in scheutjes de kokende bouillon bij, breng op smaak met zout, peper en een snufje nootmuskaat en laat het geheel op laag vuur 20 minuten koken. Blijf roeren. Kook de eieren hard en snijd ze in plakjes. Giet de helft van de saus in een diepe, vuurvaste schaal, leg er de nog warme plakjes ei op en bedek ze met de rest van de saus.

## Eierstoofpot uit Banskó

---

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

---

### ***Ingrediënten***

500 g gepekeld schapenkaas

2-3 tomaten

2-3 paprika's

5 eieren

100 g boter

½ theelepel paprikapoeder

### ***Bereiding***

Doe de verkruimelde kaas in een licht beboterde braadpan.

Leg er de fijngesneden paprika's, de in plakjes gesneden tomaten en klontjes boter op, sluit de pan met een deksel en laat het geheel ± 15 minuten stoven.

Klop de eieren met ± ¼ l water los, schenk dit over het groentemengsel, sluit de pan weer af en laat het geheel smoren tot er een geel korstje op is gekomen.

## Eitje in cocotte

---

Menugang Lunchgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vlees  
Type Ei

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

boter  
2 plakken gekookte ham (samen 150 g)  
8 champignons  
4 eieren  
1 theelepel gehakte peterselie  
1 theelepel gehakte dragon  
bruinbrood  
peper  
zout

### ***Bereiding***

Wrijf 4 vormpjes van 8 cm doorsnee in met boter.  
Snijd de ham in stukjes en verdeel die over de schaalpjes.  
Maak de champignons schoon, snijd ze in schijfjes en verdeel die over de ham.  
Bestrooi met de gehakte peterselie en met de gehakte dragon en maal er wat verse peper over.  
Breek een ei in elk schaalpje en prik de eidooiers door, bijvoorbeeld met een houten prikker.  
Zet de schaalpjes 6-7 minuten in de magnetron op de sudderstand (650 Watt) en laat ze (uit de magnetron) nog 1 minuut staan.  
Bestrooi de eieren met een snuffje zout en serveer ze met geroosterd bruinbrood.



## Elephant milk (Bengaalse cocktail)

---

Menugang	Drank	Soort -	Snel	Ja	
Keuken	Indiaas	Type	Koude drank	Slank	Nee
Bron			Sterren		

---

### ***Ingrediënten***

1 mini-ananas

1 dl kokoslikeur (bijv. Batida de Coco)

2 eetlepels dikke advocaat

1 mespunt milde curry

½ l koude karnemelk

### ***Bereiding***

Verwijder de bast en de vezelige kern van de ananas.

Versnijdt het vruchtvlees en haal het door de sapcentrifuge.

Meng in een beker of shaker het ananassap met de kokoslikeur, de advocaat, de curry en de karnemelk.

Schenk de cocktail uit en serveer onmiddellijk, eventueel met bananechips.

## Estoufado

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Allerhande maart 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

600 g doorregen runderlappen  
7 sjalotjes  
50 g boter of margarine  
2 tenen knoflook  
zout  
peper  
2 eetlepels bloem  
1 dl rode wijn  
1 takje tijm  
2 takjes peterselie  
2 laurierblaadjes  
250 g kastanjechampignons  
100 g magere spekreepjes  
1 blikje tomatenpuree (70 g)  
2 eetlepels cognac (slijter)

### ***Bereiding***

Runderlappen op kamertemperatuur laten komen.  
Sjalotjes grof snipperen.  
In braadpan boter verhitten en vlees ca. 2 minuten bakken.  
Sjalot toevoegen en ca. 2 minuten meebakken.  
Knoflook erboven uitpersen.  
Vlees bestrooien met zout, peper en bloem en omscheppen.  
Wijn en zoveel warm water langs rand van pan erbij schenken dat vlees net onderstaat.  
Kruiden met touwtje bij elkaar binden en aan vlees toevoegen.  
Geheel aan de kook brengen en vlees afgedekt op zacht vuur in ca. 3 uur gaar stoven.  
Champignons schoonvegen met keukenpapier en in plakjes snijden.  
In koekenpan spekreepjes op laag vuur langzaam uitbakken, paddestoelen toevoegen en ca. 1 minuut meebakken.  
Paddestoelenmengsel, tomatenpuree en cognac door vlees scheppen en doorwarmen.  
Op smaak brengen met zout en peper.

## Exotische gevogeltespiesjes

---

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

---

### **Ingrediënten**

½ ananas  
500 g kipfilets  
1 dl arachide-olie  
½ theelepel sambal oelek  
4 eetlepels ketchup  
1 eetlepel wijnazijn  
1 eetlepel gehakte rode en groene paprika  
een stukje fijngehakte stemgember  
1 ananasschijf  
peper  
zout

### **Bereiding**

Maak de ananas schoon en verwijder het hart met een appelboor.  
Snijd schijven van ± 1 cm en verdeel die in 6 partjes.  
Snijd de kipfilets in ongeveer gelijke stukken.  
Spies afwisselend een stukje ananas en een stukje kip op een stokje.  
Maak een mengsel van de olie, de sambal oelek, wat peper en zout, wentel er de brochettes in en laat ze ongeveer 1 uur marinieren.  
Braad ze daarna op de barbecue gaar.  
Maak de saus.  
Vermeng de ketchup, wijnazijn, paprika en stemgember.  
Voeg de ananasstukjes bij de saus.  
Verwarm het mengsel zonder te koken en verdeel het over de spiesjes.

Tip: De in stukken gesneden wortelstokken komen in de handel als verse groene gember. Stemgember is gemaakt van de beste stukken, is zeer geurig en niet scherp van smaak.

## Éénkruidboter met dragon

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Saus

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

### ***Bereiding***

Meng 100 g roomboter, 3 eetlepels zeer fijngehakte dragon, zout, peper en 1 theelepel citroensap.

## Fatayer bi sabanekh (spinaziepasteitjes)

---

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

---

### **Ingrediënten**

½ recept basisdeeg voor pasteitjes  
1 kg verse spinazie of 1 pakje diepvriesspinazie (450 g)  
1 kleine fijngehakte ui  
1½ theelepel zout  
¼ theelepel peper  
4 eetlepels citroensap  
4 eetlepels olijfolie  
50 g pijnboompitten, bruin gebraden in 3 eetlepels boter en uitgelekt  
schijfjes citroen

### **Bereiding**

Verdeel het pasteideeg in 12-15 ballen en rol die uit tot ronde lappen van 10 cm doorsnee en ¼-½ cm dik.

Was de spinazie, laat hem uitlekken en hak de groente fijn.

Bereid diepvriesspinazie volgens de aanwijzingen op de verpakking en knijp de groente goed uit. Doe de spinazie in een grote schaal.

Voeg de ui, het zout en de peper toe, meng alles goed door elkaar en laat alles enkele minuten intrekken. Roer er het citroensap en de olie door en voeg de pijnboompitten toe.

Leg in het midden van elke deeglap wat van het spinaziemengsel en vorm er op de volgende wijze driehoekige pasteitjes van.

Trek 2 zijden van het deeg naar het midden en druk de naad van het midden naar de hoek goed dicht. Trek dan de resterende deel van het deeg omhoog en druk de naad dicht, maar laat in het midden een kleine ventilatie-opening over.

Of maak rond de vulling verticale plooiën in het deeg, zodat ronde open taartjes ontstaan (de eerste methode is traditioneler).

Bestrijk de pasteitjes met olijfolie en bak ze 15 minuten in een op 190-200°C voorverwarmde oven (ze moeten zowel aan de bovenkant als aan de onderkant bruin gebakken zijn).

Serveer de pasteitjes warm of koud met schijfjes citroen.

## Feta-komkommersaus

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Saus

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

### ***Bereiding***

Vermeng ¼ l volle yoghurt met 100 g verkruidde feta-kaas, 2 tenen knoflook uit de pers, ¼ geraspte komkommer en 1-2 eetlepels gedroogde/verse munt.

## Firni (pudding van gemalen rijst met gedroogd fruit en noten)

---

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

---

### ***Ingrediënten***

3 dl melk  
45 g gemalen rijst  
1 eetlepel gemalen amandelen  
1 blik gecondenseerde melk (500 g)  
50 g suiker  
1 eetlepel rozewater  
1 theelepel gemalen kardemom  
25 g amandelschaafsel  
25 g pistaches, gekneusd  
25 g gedroogde abrikozen, fijngesneden

### ***Bereiding***

Verhit de melk op half vuur in een steelpan met een zware bodem.  
Roer de gemalen amandelen door de gemalen rijst, strooi het mengsel gelijkmatig in de melk en breng het al roerend aan de kook.  
Voeg de gecondenseerde melk en de suiker toe en laat alles al roerend 6-8 minuten op laag vuur koken.  
Haal het van het vuur en laat afkoelen.  
Roer af en toe om te voorkomen dat er een vel op komt.  
Roer het rozewater en de gemalen kardemom erdoor.  
Houd enkele amandelsnippers, pistaches en abrikozen apart voor de garnering en roer de rest door de pudding.  
Schenk de pudding voor het opdienen in een kom en strooi er de apart gehouden stukjes fruit en noten op.  
Serveer de pudding warm of koud.

## Flan van pompoen, prei en kerrie

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1 kleine pompoen van 1 kg  
2 eetlepels boter  
6 zorgvuldig gewassen preien, inclusief 3 cm groen, in stukjes van 1 cm  
3 hele eieren en 3 eidooiers  
3¼ dl room  
2 eetlepels suiker  
1 theelepel kerriepoeder  
zout  
versgemalen peper  
3¼ dl kippebouillon  
1 eetlepel gehakte verse bladpeterselie en wat takjes voor de garnering

### ***Bereiding***

Verwarm de oven voor op 190°C.  
Vet een bakplaat licht in met olie.  
Snijd de pompoen verticaal doormidden en leg de twee helften met het snijvlak naar beneden op de bakplaat.  
Bak de helften 40-50 minuten in de oven tot een mes er makkelijk kan worden ingestoken.  
Neem ze uit de oven en laat afkoelen.  
Laat de oven op 190°C staan.  
Verwijder de pitten en de vezels met een lepel en pureer het vruchtvlees in een blender tot een gladde puree.  
Smelt intussen op middelhoog vuur de boter in een grote koekepan.  
Voeg de prei toe en fruit deze, af en toe roerend, 30-40 minuten tot hij zacht is en uiteen begint te vallen.  
Neem de pan van het vuur.  
Klop de hele eieren, de eidooiers, 2½ dl room, de suiker, het kerriepoeder en zout en peper naar smaak in een kom door elkaar.  
Voeg ¾ van de pompoen en alle prei toe en meng.  
Vet 6 soufflébakjes of andere vuurvaste schaalpjes (van 1,6 dl) met boter in, vul ze met het mengsel en zet ze in een braadslee.  
Vul de braadslee tot de helft van de hoogte van de bakjes met kokend water, bedek de braadslee losjes met aluminiumfolie en zet hem 20-25 minuten in het midden van de oven tot de flans bovenop goudbruin zijn.  
Vermeng, terwijl de flans in de oven staan, de kippebouillon met de rest van de room en pompoenpuree.  
Breng het mengsel onder af en toe roeren op middelhoog vuur aan de kook en kook het in 5-10 minuten tot de helft in.  
Schenk het mengsel door een fijne zeef in een schone pan en breng het op smaak met zout en peper.  
Neem de flans uit de oven en laat ze 5 minuten afkoelen.  
Snijd ze met een dun mes los en draai ze boven de borden om.  
Schenk de saus rondom de flans, garneer met de peterselie en dien op.



## Flensjes met gekaramelliseerde rode ui en geitenkaas

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande september 2000			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

4 rode uien  
250 g zachte geitenkaas (Bettine Blanc)  
125 g magere gerookte spekreepjes  
45 g fijne suiker  
4 eetlepels balsamicoazijn  
½ zakje verse tijm (à 15 g)  
3 takjes peterselie  
zwarte peper (gemalen)  
150 g bloem  
zout  
2 eieren (middel groot)  
3½ dl melk  
40 g boter

### ***Bereiding***

Uien pellen en in dunne ringen snijden.  
Geitenkaas in kleine stukjes verdelen en in kom doen.  
Magere spekreepjes in koekenpan met anti-aanbaklaag in ca. 5 minuten zachtjes uitbakken.  
Spek uit koekenpan scheppen en op keukenpapier laten uitlekken.  
In koekenpan in spekvet uienringen, suiker en balsamicoazijn 15 à 20 minuten zachtjes bakken tot ui zacht en gekaramelliseerd is.  
4 Takjes tijm voor garnering apart houden en blaadjes van rest van takjes halen en met peterselie fijnhakken.  
Bloem en zout in grote kom zeven.  
In midden van bloem een kuiltje maken, hierin eieren breken en helft van melk schenken, met garde tot glad beslag roeren.  
Rest van melk door beslag roeren.  
In koekenpan met anti-aanbaklaag 5 g boter verhitten en met 1/8 deel van beslag flensje in 2 à 3 minuten aan beide zijden goudbruin bakken.  
Flensje onder aluminiumfolie warmhouden en op zelfde wijze overige flensjes bereiden.  
Geitenkaas, spekjes, gekaramelliseerde ui en fijngehakte kruiden over flensjes verdelen en flensjes oprollen.  
Flensjes over 4 borden verdelen en garneren met takjes tijm.  
Lekker met groene salade.

## Flensjes met warme appel en kaneelijs

---

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande december 2001			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 zakje portie pannenkoekenmix (pak à 2 x 135 g Honig)  
3 dl melk  
1 ei (middel groot)  
ca. 50 g boter of margarine  
2 appels (goudrenet)  
3 eetlepels Calvados (Gall & Gall)  
100 g bruine basterdsuiker  
1 theelepel kaneelpoeder  
¼ bak kaneelijs (à 1 l )

### ***Bereiding***

Pannenkoekenmix in kom doen.  
Helft van melk toevoegen en met garde tot glad beslag roeren.  
Rest van melk en ei door beslag roeren.  
In koekenpan met anti-aanbaklaag klein klontje boter smelten.  
Dun laagje beslag over bodem van koekenpan laten uitvloeien en flensje aan beide zijden goudbruin bakken.  
Op zelfde wijze nog 3 flensjes bakken (rest van beslag wordt niet gebruikt).  
Appels schillen, klokhuizen verwijderen en appels in plakjes snijden.  
In koekenpan calvados, basterdsuiker, kaneel en 30 g boter al roerend zachtjes verwarmen tot mooie karamelsaus ontstaat.  
Appelpartjes in saus op zacht vuur in ca. 5 minuten laten garen.  
Flensjes over vier borden verdelen.  
Warme appel met saus over ¼ deel van flensjes verdelen en flensjes voorzichtig in vieren vouwen.  
Op elk bord 1 bol kaneelijs scheppen.  
Direct serveren.

## Fleurons

---

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

---

### ***Ingrediënten***

voor het luchtige pideeg

100 g bloem  
75 g harde boter  
2 g zout  
± ½ dl water  
of: ± 6 plakjes diepvriesbladerdeeg

voor het bestrijken

½ ei  
1 eetlepel melk

### ***Bereiding***

Doe ¾ deel van de gezeefde bloem, de koude harde boter en het zout in een kom (houd ¼ deel van de bloem achter om later bij het rollen te gebruiken).

Verdeel de koude harde boter met 2 messen in kleine stukjes, ter grootte van bruine bonen, door de bloem, tot een kruimelige massa is verkregen.

Voeg het ijskoude water toe en werk met behulp van een mes door de bloem tot een samenhangende, iets vochtige massa is verkregen.

Bestuif het deeg met bloem en rol het op een met bloem bestoven werkvlak, onder nu en dan keren en bestuiven, luchtig uit tot een dunne rechthoekige elastische lap is verkregen.

Vouw de lap in drieën, draai hem een kwart slag en rol hem opnieuw gelijkmatig uit.

Herhaal deze handeling nog tweemaal (een zgn. toer geven) en laat het deeg afgedekt op een koude plaats tenminste ½ uur rusten.

Geef het na het rusten weer een toer (uitrollen, draaien, driemaal) en laat het nogmaals rusten.

Rol het deeg na de tweede rust uit tot een lap van ± ½ cm dik.

Steek uit de deeglap met een speciale fleuron-uitsteekvorm of met behulp van een ronde uitsteekvorm brede halve maantjes.

Leg de stukjes deeg op een nat bakblik, laat ze op een koele plaats opstijven en bestrijk ze met het met de melk losgeklopte ei (zorg dat er geen ei langs de kanten druipt).

Schuif het bakblik iets onder het midden in een hete oven (± 220°C) en bak de fleurons in ± 20 minuten gaar en bruin.

Open de oven het eerste kwartier niet.

Geef de fleurons bijvoorbeeld als garnering bij een warme vleeschotel of bij een ragoût.

## Focaccia-spiesjes

---

Menugang Lunchgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vegetarisch  
Type Brood/broodjes

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 groot focacciabrood (plat Italiaans brood met kruiden)  
3 bolletjes mozzarella  
3 grote tomaten  
6 takjes met basilicumblaadjes  
1 bakje verse roomkaas met sjalot á 125 g  
12 kerstomaatjes

### ***Bereiding***

Snijd het brood in ± 15 driehoekjes en halveer ze.

Snijd de Mozzarellakaasjes en de tomaten elk in 8 plakjes.

Was de basilicum en pluk er 24 blaadjes af.

Bestrijk 24 broodstukjes aan 1 zijde met de roomkaas en leg er een plakje Mozzarella, een plakje tomaat en een blaadje basilicum op.

Leg steeds belegde focaccia-stukjes op elkaar en bedek met een onbelegd focaccia-stukje.

Steek 2 kerstomaatjes aan 6 satéstokjes en steek ze elk door een stapeltje brood.

## Forel met venkel

---

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

---

### ***Ingrediënten***

voor 1 persoon

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

### ***Bereiding***

Bosuitje schoonmaken en in stukjes van ca. 1 cm snijden.

Venkel schoonmaken en in blokjes snijden.

Venkelgroen fijnhakken.

Aardappel schillen, wassen en in blokjes snijden.

In diep bord bosui, venkel, aardappel en helft van wijnsaus door elkaar scheppen.

In magnetron bord met groente ca. 3 minuten afgedekt (met magnetronstolp) op  $\frac{3}{4}$  van vermogen (600 Watt) verwarmen.

Intussen tomaat wassen en in plakjes snijden.

Forel droogdeppen met keukenpapier en buikholte vullen met plakjes tomaat en takjes tijm.

Forel op groente leggen en rest van wijnsaus erover schenken.

Afdekken en in magnetron op  $\frac{3}{4}$  van vermogen in ca. 5 minuten gaar laten worden.

Garneren met venkelgroen.

## Frambozengebakjes

---

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

---

### ***Ingrediënten***

voor het gebak

4 eieren

50 g zeer fijne kristalsuiker

het sap van ½ sinaasappel

50 g zelfrijzend bakmeel

een snufje zout

boter

voor de vulling

2 blaadjes gelatine van 3 g elk

100 g frambozen (vers of diepvries)

75 g kristalsuiker

150 g ricotta

1 eetlepel poedersuiker

### ***Bereiding***

De opgegeven tijden staan hier voor een magnetron met een vermogen van 600 Watt.

Klop 2 eidooiers samen met 20 g fijne kristalsuiker tot een lichtgele, stevige massa.

Roer er 2 eetlepels sinaasappelsap door, zeef er de helft van het bakmeel boven en spatel dit door het beslag.

Klop 2 eiwitten stijf met een snufje zout en voeg er op het eind nog 1 kleine eetlepel suiker aan toe.

Spatel de stijfgeklopte eiwitten eveneens door het beslag.

Smeer een rechthoekige gebakvorm (28 X 10 cm) in met boter en bedek de bodem met een velletje bakpapier.

Giet het deeg in de vorm en zet hem 5½ minuut op half vermogen in de magnetron.

Neem het gebak uit de vorm en laat het op een rooster afkoelen.

Herhaal de bereiding van het gebak met de rest van de ingrediënten.

Week intussen de gelatine in koud water.

Was de frambozen, houd er 4 apart voor de garnering en zet de rest, samen met de kristalsuiker, 3 minuten op vol vermogen in de magnetron.

Roer er de uitgelekte gelatine door en laat afkoelen.

Snijd het gebak horizontaal in tweeën.

Bekleed de gebakvorm met bakpapier.

Roer de ricotta door het frambozenmengsel.

Leg 1 plak gebak in de vorm en bedek die met een laagje vulling, opnieuw gebak, dan weer vulling en eindig met gebak.

Laat het in de koelkast ± 1 uur opstijven.

Verwijder het papier, snijd de zijkanten mooi gelijk en verdeel het in 4 gebakjes.

Serveer ze koud.

Strooi er voor het opdienen poedersuiker over en versier met een framboosje.

Variatietip: Probeer het ook eens met zure room in plaats van ricotta. Zo krijgt u een zachtere smaak.

## Frambozengebakes

---

Met mascarpone wordt het gebakje iets consistentier.

## Franse boeren bonensoep

---

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

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

1 ambachtelijke rookworst  
100 g katenspek  
2 kopjes bruine bonen  
1 ui  
1 aardappel  
een stukje prei  
zout  
peper  
2 kopjes bouillon (van tablet)

### ***Bereiding***

U kunt gedroogde bruine bonen gebruiken, mits u ze een nacht laat weken.

Kook ze daarna gaar.

Bonen uit blik zijn natuurlijk direct klaar voor gebruik.

Schil de aardappel en snijd hem in kleine blokjes.

Maak de prei schoon en zet hem samen met de aardappel in weinig water op het vuur.

Prak een kwart van de bonen met een vork zo fijn mogelijk of pureer ze.

Doe de bonen samen met de bouillon bij de aardappel en de groenten.

Laat de worst in een pannetje water wellen en snijd hem daarna in plakjes.

Snijd het katenspek in dobbelsteentjes.

Doe het spek en worst ook in de pan en strooi er royaal peper over.

Doe een deksel op de pan en laat alles door en door warm worden.

Breng de soep eventueel op smaak met zout en peper en serveer direct.



## Franse mini-pan bagnats

---

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

---

### ***Ingrediënten***

6 mini-baguettes op panini  
6 blaadjes groene krulsla  
2 tomaten  
½ rode paprika  
½ groene paprika  
25 g ontpitte zwarte olijven  
6 ansjovisfilets (blikje)  
4 eetlepels olijfolie  
1 eetlepel witte wijnazijn  
2 theelepels Franse mosterd  
1 teentje knoflook  
3 eetlepels fijngesneden peterselie

### ***Bereiding***

Snijd de broodjes overlans doormidden.  
Scheur de slablaadjes doormidden en snijd de tomaten in plakjes.  
Snijd het vruchtvlees van de paprika's in reepjes, de olijven in plakjes en de ansjovis in stukjes.  
Klop een dressing van de olie met de azijn, de mosterd, de knoflook uit de pers en de peterselie.  
Schep de tomaat, de paprika, de olijven en de ansjovis door de dressing en breng op smaak met peper en zout.  
Beleg de onderste helften van de broodjes met een blaadje sla, verdeel de ansjovissalade over de broodhelften en bedek met een blaadje sla en de bovenste broodhelft.  
Druk goed aan en verpak de broodjes stevig in aluminiumfolie.  
Laat de broodjes in de koelkast in ± 30 minuten door en door koud worden.

## Frisée met Chaumes en druivendressing

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Frans	Type	Fruit	Slank	Ja
Bron	AllerHande november 2001			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 zakje frisée (sla 150 g)

250 g chaumes-kaas

1 portie druivendressing

### ***Bereiding***

Sla over vier borden verdelen.

Van Chaumes korstjes afsnijden en in plakjes snijden.

Plakjes over salade verdelen.

Besprekelen met dressing.

Serveren met geroosterd brood.

## Frisse tomatensalade met basilicumolie

---

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

---

### ***Ingrediënten***

- 1 bol mozzarella (kaas, 125 g)
- 4 rijpe vleestomaten
- 4 eetlepels olijfolie extra vierge met basilicum (fles à 250 ml)
- ½ zakje verse basilicum (à 15 g)
- 1 ciabatta (brood)

### ***Bereiding***

- Mozzarella minimaal 10 minuten in vriezer leggen.
- Tomaten schoonmaken, in flinterdunne plakken snijden en dakpansgewijs over vier borden verdelen.
- Tomaat bestrooien met zout en peper en besprenkelen met helft van olie.
- Basilicum grof snijden.
- Mozzarella grof raspen en in bergjes midden op tomaat leggen.
- Basilicum erover strooien en besprenkelen met rest van olie.
- Serveren met plakjes ciabatta.

## Frittata met fusilli en Italiaanse groenten

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Hartige taart	Slank	Nee
Bron	AllerHande juni 2001			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

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

### ***Bereiding***

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

## Fruittaart 3

---

Menugang Gebak  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Fruit

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 pak lange vingers of bitterkoekjes  
1 blik fruit naar keuze  
1 pakje taartina of heldere taartgelei  
¼ l slagroom  
het sap van het fruit

### ***Bereiding***

Bedek de bodem van grote, platte schaal met de lange vingers of de bitterkoekjes.  
Laat het fruit uitlekken, snijd het zo nodig in stukjes en verspreid die over de koekjes.  
Voeg er wat van het sap aan toe.  
Doe ½ dl sap in een schaaltje en roer er met een vork de taartina of de taartgelei door.  
Kook de rest van het sap 4-5 minuten in de magnetron op vol vermogen.  
Roer de taartina erdoor en laat het geheel op de hoogste stand 1 minuut doorkoken.  
Roer het nog eens goed door en verdeel het dan over de schaal.  
Garneer met slagroom en laat de taart in de koelkast afkoelen.

## Gajjar kheer (wortelpudding)

---

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

---

### ***Ingrediënten***

500 g geschilde en geraspte wortelen

± 200 g suiker

1½ l melk

6 kardemompeulen

1 eetlepel sultanarozijnen

1 eetlepel amandelschaafsel

### ***Bereiding***

Doe de wortelen in een kom en bestrooi ze met suiker. Zet even weg.

Doe de melk in een grote pan met dikke bodem, voeg de kardemom toe en breng aan de kook.

Laat het 45 minuten gestaag inkoken tot de helft.

Voeg vervolgens het wortel-suikermengsel toe en kook verder tot het mengsel dik wordt.

Neem de pan van het vuur, laat de inhoud iets afkoelen en roer de rozijnen en amandelen erdoor.

Serveer warm of koud.

Info: Wortelen zijn geen normaal ingrediënt voor zoete pudding, maar in dit gerecht doen ze het perfect. Het is nogal zoet en machtig, zodat de meeste mensen geen tweede portie aan kunnen!

## Gamba's met mandarijndressing

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande november 2001			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

- 1 eetlepel olie
- 1 bakje gekookte gamba's (200 g)
- 1 zakje waterkers (Biologisch) (à 75 g)
- 1 portie mandarijndressing (recept elders op de site)
- 4 takjes koriander

### ***Bereiding***

- In koekenpan 1 eetlepel olie verhitten.
- Gamba's ca. 2 minuten al omscheppend bakken.
- Waterkers over twee borden verdelen.
- Gamba's erop leggen.
- Besprekelen met dressing.
- Koriander erboven fijnknippen.

## Garnalen-krabkoekjes

---

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande maart 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

2 sneetjes oud witbrood  
1 bakje roze garnalen (125 g)  
1 blikje extra fancy crab (121 g)  
1 ei (M)  
½ zakje verse peterselie (à 30 g)  
1 eetlepel slagroom  
1 eetlepel mayonaise  
zout en peper  
2 eetlepels boter of margarine  
1 zakje veldsla (75 g)  
1 bakje ravigotesaus (150 g)

### ***Bereiding***

Korstjes van brood afsnijden en brood (in keukenmachine) verkruimelen.  
Garnalen fijnhakken. In vergiet krab laten uitlekken.  
In kom ei loskloppen.  
Helft van peterselie erboven fijn knippen.  
Broodkruim, garnalen, krab, slagroom en mayonaise erdoor scheppen.  
Op smaak brengen met zout en peper en tot 8 ronde koekjes vormen.  
Koekjes tot gebruik afgedekt in koelkast bewaren.  
In koekenpan boter verhitten en koekjes in 5 à 6 minuten goudbruin bakken, halverwege voorzichtig keren.  
Intussen rest van peterselie boven ravigotesaus fijn knippen en erdoor roeren.  
Sla over vier borden verdelen.  
Koekjes erop leggen.  
Saus apart erbij serveren.



## Garnalen in noripakjes

---

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

---

### ***Ingrediënten***

4 steurgarnalen  
1 vel nori  
4 sprietten bieslook

voor de grillsaus

2 eetlepels sojasaus  
1 eetlepel mirin of zoete sherry

### ***Bereiding***

Pel de garnalen, maar laat de schaal om de staart zitten.  
Houd de nori aan beide zijden boven een gasvlam om hem op te frissen en snijd hem in 4 repen.  
Vermeng alle ingrediënten voor de saus en bestrijk de garnalen ermee.  
Bestrijk de norivellen met de saus en wikkel ze om de garnalen, maar bedek deze niet helemaal.  
Grill de garnalen aan beide zijden 1 minuut onder een voorverwarmde grill, bestrijk ze intussen met de saus.  
Bind ze vervolgens met een bieslookspriet vast.  
Maak desgewenst de dubbele hoeveelheid saus en geef die er als dipsaus bij.

## Garnalencocktail 5

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande juli 2000			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

¾ dl slagroom  
1 dl mayonaise  
mespunt chilipoeder  
2 eetlepels tomatenketchup  
1 eetlepel whisky (slijter)  
citroensap  
zout  
300 g Hollandse garnalen  
(versgemalen) peper  
ijsbergsla (enkele blaadjes)  
3 takjes peterselie

### ***Bereiding***

In kom slagroom half stijf kloppen.  
Mayonaise, chilipoeder, tomatenketchup en whisky erdoor scheppen.  
Cocktailsaus op smaak brengen met enkele druppels citroensap, zout en peper. In zeef garnalen onder koud stromend water afspoelen.  
Garnalen goed laten uitlekken.  
Ijsbergsla in fijne reepjes snijden, wassen en goed laten uitlekken.  
Sla over coupes verdelen. In midden bergje garnalen scheppen.  
Cocktailsaus erover scheppen.  
Garneren met snufje chilipoeder op saus en peterselie.

Variatietip: Met ananas en kerriesaus: Vervang 100 g van de garnalen door 100 g verse ananas in kleine stukjes en 1 bosuitje in dunne ringetjes. Vervang het chilipoeder en de tomatenketchup door 1 eetlepel milde kerriepoeder en gebruik medium dry sherry in plaats van whisky. Met surimi en mierikswortelsaus: Vervang 100 g van de garnalen door 125 g in stukjes gesneden surimiflakes en maak in de coupes een bedje van rocket slamelange. Vervang de tomatenketchup en whisky door 2 eetlepels geraspte mierikswortel (potje).

## Garnalenspiesje

---

Menugang	Hapje	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	AllerHande april 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

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

zout

1 teentje knoflook

¼ serehstengel

¼ rode peper

4 eetlepels olie

12 cocktailgarnalen (bakje à 125 g)

4 kleine takjes koriander

### ***Bereiding***

Krieltjes goed schoonboenen onder koud water en in pan met water en zout in ca. 15 minuten gaarkoken.

Intussen knoflook pellen en fijnhakken.

Uiteinde en sprietten van sereh afsnijden en stengel in stukjes snijden.

Peper schoonmaken en in heel kleine stukjes snijden.

In koekenpan olie verhitten. Knoflook, sereh, peperstukjes en zout ca. 1 minuut zachtjes fruiten.

Garnalen door olie scheppen en al omscheppend op matig vuur bakken tot ze door en door warm zijn.

Krieltjes afgieten, halveren en met een beetje olie uit pan bestrijken.

Garnalen aan prikkers rijgen en koriander eromheen draaien.

Op ieder spiesje een half aardappeltje steken.

## Gazpacho met gefrituurde roodbaars

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande juli 2002			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

2 eetlepels azijn  
zout  
2 verse artisjokken  
1 komkommer  
8 tomaten  
1 rode paprika  
2 teentjes knoflook  
2 theelepels Dijonmosterd  
tabasco  
2 dl olijfolie  
½ dl rode wijnazijn  
peper  
1 zakje verse munt (15 g)  
1 dl olie  
1 zakje verse basilicum (15 g)  
1 dl slagroom  
1 pakje tempuramix  
2 dl mineraalwater (ijskoud)  
ca. 200 g roodbaarsfilet  
olie om te frituren

### **Bereiding**

In pan bodempje water met azijn en zout aan de kook brengen.  
Steel van artisjokken verwijderen.  
Artisjokken in ca. 15 minuten gaar koken.  
Afgieten en in vergiet laten afkoelen.  
Onderzijde van artisjok afsnijden, blaadjes en 'hooi' verwijderen zodat alleen de bodem overblijft.  
Artisjokbodems in repen snijden.  
Komkommer schillen en in de lengte halveren.  
Met theelepel zaadjes eruit schrapen.  
Komkommer in grove stukken snijden.  
Trostomaten inkruisen, onderdempelen in kokend water en ontvellen.  
Tomaten in parten snijden.  
Paprika heel dun schillen en in repen snijden, zaadlijsten verwijderen. Knoflook pellen.  
In keukenmachine groenten en knoflook pureren.  
Mosterd en enkele druppels tabasco toevoegen.  
Terwijl de keukenmachine draait, druppelsgewijs olijfolie en wijnazijn bij groentepuree schenken.  
Mengsel door zeef wrijven en op smaak brengen met peper en zout.  
Soep enkele uren in koelkast, of maximaal een uur in vriezer, ijskoud laten worden.  
Blaadjes munt van takjes plukken, enkele kleine blaadjes apart houden voor garnering.  
In keukenmachine munt met olie tot gladde saus pureren.  
Hetzelfde doen met de basilicumblaadjes en slagroom.  
Frituurolie verhitten tot 180 °C.  
In kom tempurameel, mineraalwater, zout en peper tot klonterig beslag kloppen.

## Gazpacho met gefrituurde roodbaars

---

Roodbaarsfilet in repen van 2 cm breed snijden.

Visrepen één voor één door tempurabeslag halen en voorzichtig in frituurolie laten glijden.

In ca. 3 minuten gaar en lichtbruin bakken.

Laten uitlekken op keukenpapier.

Gazpacho over vier kommen verdelen.

Repen gefrituurde vis en artisjok in het midden van de soep opstapelen.

Garneren met achtergehouden verse kruiden.

Muntolie en basilicumroom langs de rand druppelen.

## Gebakken aardappelen 2

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Aardappel

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

4 grote aardappelen  
1 ui  
2 eetlepels Indiase kerrie  
1 blik tomaatblokjes  
1 theelepel kaneel  
2 kruidnagels  
koriandergröen

### ***Bereiding***

Snijd de aardappelen in blokjes en frituur ze.  
Fruit de gesnipperde ui, met de kerrie, de tomaatblokjes, de kaneel en de kruidnagels.  
Doe de aardappels erbij en laat het geheel nog 10 minuten zacht stoven.  
Strooi er koriandergröen over.

## Gebakken biefstuk met champignon-portsaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande juli 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

2 biefstukken (à ca. 150 g op kamertemperatuur)

zout

versgemalen peper

2 eetlepels vloeibare boter

1 bakje gesneden champignons (125 g)

1 dl rode port

### ***Bereiding***

Biefstuk in plakken van 1 cm dik snijden.

Vlees met keukenpapier goed droogdeppen en bestrooien met zout en peper.

Wok op hoog vuur warm laten worden.

Boter verhitten.

Als schuim wegtrekt biefstuk in pan doen en al omscheppend in 1 minuut rondom dicht laten schroeien.

Vuur lager draaien en biefstuk naar eigen voorkeur in 1-2 minuten rood, rosé of doorbakken laten worden.

Vlees uit pan nemen en in aluminiumfolie warm houden.

Vuur weer hoog draaien. In bakvet champignonplakjes 1 minuut bakken.

Afblussen met rode port.

Op smaak brengen met zout en peper.

Biefstuk door champignons scheppen en direct serveren.

Lekker met gebakken aardappels.

## Gebakken eieren met lente-uitjes in een potje

---

Menugang Lunchgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Ei

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

5 eieren  
300 g gepekeld schapenkaas  
3 bosjes lente-uitjes  
50 g boter  
1 bosje peterselie  
zout

### ***Bereiding***

Vermeng de fijngehakte uitjes, de fijngehakte peterselie en de verkruimelde kaas en verdeel dit over 5 (aardewerk) potjes.

Voeg aan elk potje gelijke delen boter, zout en 1 eetlepel water toe en bak het mengsel aan.

Breek, als het bijna gaar is, boven elk potje 1 ei en voeg zo nodig wat water toe.

Dek de potjes met de dekseltjes af en 'stoof' de eieren tot ze zijn gestold.



## Gebakken geitenkaasjes

---

Menugang Voorgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type -

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

4 eetlepels droog broodkruim of paneermeel  
2 eetlepels geraspte Parmezaanse kaas  
2 eetlepels gedroogde kruiden (tijm en marjolein)  
2-3 eetlepels olijfolie  
4 kleine stevige geitenkaasjes

### ***Bereiding***

Vermeng het broodkruim, de Parmezaanse kaas en de kruiden.  
Wentel de geitenkaasjes eerst door de olie en dan door het broodkruimmengsel, zodat alle kanten goed zijn bedekt en bak ze 10 minuten op de barbecue.  
Serveer de kaasjes op een bedje van salade.

## Gebakken schol met druivendressing

---

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

---

### ***Ingrediënten***

4 eetlepels bloem

600 g scholfilet

zout en peper

1 dl olie

1 portie druivendressing

### ***Bereiding***

Bloem op bord strooien.

Scholfilets in lengte halveren, droogdeppen met keukenpapier en bestrooien met zout en peper.

Vis door bloem wentelen.

Overtollige bloem afschudden.

In koekenpan olie verhitten en scholfilets in 5 à 6 minuten lichtbruin bakken, halverwege keren.

Schol over vier borden verdelen.

Naast schol 1 eetlepel dressing scheppen.

Rest van dressing apart erbij serveren.

## Gebraden casselerrib

---

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

---

### ***Ingrediënten***

750 g Casselerrib aan één stuk  
1 zakje gesneden soepgroenten  
sauspoeder  
1 theelepel mosterd  
1 tomaat

### ***Bereiding***

Leg het vlees in de natgemaakte Römertopf.

Leg het deksel op de schotel, plaats hem in een koude oven, stel de oven in op 220°C en braad het vlees bijna gaar.

Voeg wat heet water, de soepgroenten en de ontvelde en in vieren gesneden tomaat toe en smoor het vlees in ± 1 uur gaar.

Giet het braadvocht voorzichtig af in een pannetje, voeg water toe en maak de saus af met sauspoeder en mosterd.

Plaats het vlees voor een bruin korstje 10 minuten zonder deksel in de oven terug.

Dien op met aardappelpuree en zuurkool

Variatietip: Smoor 2 fijngesnipperde uien mee.

Variatietip: Maak de saus af met een scheutje witte wijn en wat suiker.

Variatietip: Maak de saus af met zure room.

Variatietip: Maak de saus, om een wildsmaak te krijgen, af met rode wijn en enkele fijngeplette jeneverbessen.

## Gebraden haas

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1 kg haas in stukken (gebruik voor een hele haas de grote Römertopf)  
100 g gerookt spek  
peper  
zout  
3 uien  
3 wortelen  
1 kopje zure room  
1 kopje rode wijn  
1 citroen  
1 plak zoet roggebrood  
1 eetlepel gehakte peterselie

### ***Bereiding***

Wrijf de haas in met peper en zout, pak hem in schijfjes spek in en leg hem in de natgemaakte Römertopf.

Voeg de gesnipperde wortelen en uien en het brood toe en giet de wijn erover.

Leg het deksel op de schotel, zet hem in een koude oven, die op 225°C is ingesteld en smoor de haas in ± 1½ uur mals en gaar.

Wrijf het vocht door een zeef, giet het in een pannetje en maak het met citroensap, room en peterselie af.

Dien deze schotel op met aardappelpuree, zuurkool of rode kool en vossebessencompote.

Variatietip: Laat jeneverbessen, peperkorrels, laurie en kruidnagel mee smoren.

Voeg toe: Enige geschildte tomaten toe.

Variatietip: Maak de saus zuurzoet af met bessengelei.

Variatietip: Voeg aan de saus het vruchtvlees van 2 sinaasappelen en iets geraspte schil toe.

Was van resten haas de saus af en geef ze bij de boterham met stijfgeklopte slagroom, die met geraspte mierikswortel en vossebessencompote is vermengd.

Verwerk de resten met komkommer en tomaten in een pittige aspic.

Info: Let er bij het kopen van de haas op, dat deze niet te jong of te oud is. Bij de eerste is het vlees smakeloos, bij de laatste te scherp.

Leg een haas niet in marinade, maar pak hem ± 2 dagen in een met azijn natgemaakte handdoek in.

## Gebraden hert

---

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

---

### ***Ingrediënten***

± 1 kg gelardeerde herterug of -bout

¼ l dragonazijn

1 ui

2 eetlepels boter

marjolein

tijm

jeneverbessen

rozemarijn

salie

1 laurierblad

de schil van ¼ citroen

½ l zure room

peper

zout

1 eetlepel bessengelei

1 eetlepel mosterd

1 eetlepel fijngemaakte peperkoek

peterselie

### ***Bereiding***

Laat de azijn met de in schijven gesneden ui en de kruiden 5 minuten koken en laat het afkoelen.

Leg het vlees in de marinade, voeg eventueel wat water toe, zodat het vlees onder staat en laat het hierin ± 3 dagen staan.

Verdeel klontjes boter over de bodem van de natgemaakte Römertopf en doe het wild met de marinade hierin over.

Leg het deksel op de schotel, zet hem in een koude oven, die op 250°C is ingesteld en smoor het vlees in ± 2 uur gaar.

Zeef het vocht voorzichtig in een pannetje en laat dat met de gelei, de mosterd, de peperkoek en de zure room zachtjes koken.

Maak de saus af met fijngehakte peterselie.

Laat intussen het vlees zonder deksel in ± 10 minuten een bruin korstje krijgen.

Geef bij deze schotel aardappelpuree en vossebessencompote.

Variatietip: Voeg rode wijn of karnemelk aan de marinade toe.

Vervang een gedeelte van de kruiden door ruim gehakte augurkjes.

Variatietip: Laat 250 g cantharellen en iets tomatenpuree mee stoven.

Variatietip: Laat kleine geschilde en geboorde appeltjes in hun geheel in de saus mee smoren.

## Gebraden konijn op Franse wijze

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1 klein konijn  
125 g spek  
1 zakje gesneden soepgroenten  
1 kopje rode wijn  
1 kopje (zure) room  
1 teentje knoflook  
1 eetlepel tomatenketchup  
suiker  
rozemarijn  
1 eetlepel sinaasappelmarmelade  
peper  
zout

### ***Bereiding***

Bekleed de natgemaakte Römertopf met dunne schijfjes spek, leg het met peper en zout ingewreven konijn erin en dek af met spek.

Leg het deksel op de schotel, plaats hem in een koude oven, stel de oven in op 250°C en braad het konijn 40 minuten, zonder vocht toe te voegen.

Voeg de soepgroente, de fijngevreven knoflook, de tomatenketchup, een mespunt suiker, de rozemarijn en de met de marmelade en de room verwarmde wijn toe.

Braad het konijn bij 220°C in ± 2 uur verder gaar.

Dien deze schotel op met pommes frites.

Variatietip: Gebruik voor de saus alleen rode wijn.

Variatietip: Laat 250 g champignons en 2 tomaten mee smoren.

Variatietip: Braad het konijn eerst in boter en smoor het dan in de Römertopf verder gaar met 1 kopje room, het sap van ½ citroen, 1 eetlepel kerrie en zout.

Variatietip: Leg het konijn 3 dagen in een marinade en smoor het in de marinade gaar. Voeg aan de saus 250 g gesneden champignons, 250 g stoofasperges, 1 eidooier en ruim gehakte peterselie toe. Dien deze schotel op met gekookte rijst.

## **Gebraden ree**

---

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

---

### ***Ingrediënten***

### ***Bereiding***

De bereiding is als die van gebraden hert.

Een marinade is hiervoor niet nodig, maar pak het vlees 1 dag in in een met azijn natgemaakte handdoek.

Bekleed de natgemaakte Römertopf met schijfjes spek, leg hier het met wat peper en zout bestrooide reevlees op en dek het met spek af.

Maak het vlees, als het gaar is, voorzichtig van het been los en snijd het in schijfjes.

Bak 2 fijngesnipperde uien in 2 eetlepels boter goudgeel, vermeng ze met 1 blikje gesneden champignons en spreid dit over het wild uit.

## Gebraden wild zwijn

---

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

---

### **Ingrediënten**

1-1½ kg van de bout of rug  
2 uien  
2 wortelen  
¼ selderijknol  
peperkorrels  
zout  
jeneverbessen  
2 kruidnagelen  
½ l wijnazijn  
½ l rode wijn  
2 eetlepels boter  
1 eetlepel maïzena  
paneermeel

### **Bereiding**

Laat de azijn, de in stukken gesneden uien, wortelen en selderijknol met de kruiden en zout ± 20 minuten zachtjes koken.

Voeg de wijn toe en zet het vlees in deze marinade ± 3 dagen weg, onder regelmatig keren.

Droog het vlees af, leg het in de natgemaakte Römertopf en giet er een kopje van de marinade over.

Leg het deksel op de schotel, zet hem in een koude oven, die op 225°C is ingesteld en smoor het vlees in ± 2½ uur gaar.

Schep ieder half uur met een eetlepel het vet van de jus af en doe er daarvoor in de plaats wat van de marinade bij.

Giet het vocht in een pannetje af, bind het met de aangemengde maïzena en schep het vet nogmaals af.

Bestrooi het vlees dik met paneermeel en laat het zonder deksel een bruin korstje krijgen.

Geef bij deze schotel aardappelpuree en rode kool.

Variatietip: Garneer het vlees met schijfjes mandarijn.

Variatietip: Maak de saus zuurzoet met een eetlepel bessengelei.

Info: Laat u niet afschrikken door de verhalen over de vreemde smaak. Die verschijnt alleen, als het vlees slecht wordt bereid. Goed klaargemaakt is het een delicatessen!

Het vlees is het lekkerst in november en december. De rest van het jaar is het diepgevroren verkrijgbaar.

In de meeste kookboeken wordt aangeraden, het vlees met spek te larderen.

Wij raden dit af: wild zwijn is van zichzelf al erg vet, bovendien is de vette wildsmaak nu juist wat de meesten niet lekker vinden.



## Gefrituurde peultjes met een frisse tomatensaus

---

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

---

### ***Ingrediënten***

voor de saus

3 eetlepels olijfolie  
1 fijngesneden sjalotje  
1 klein geperst teentje knoflook  
2 zongedroogde tomaten in blokjes of 2 eetlepels tomaatblokjes  
(uit blik)  
1½ dl tomatensap  
zout  
peper  
10 gehalveerde zwarte olijven

voor de tempura

1 eidooier  
1 eetlepel bloem  
2 eetlepels aardappelzetmeel  
frituurolie  
250 g peultjes

### ***Bereiding***

Verhit de olijfolie en bak de sjalot en de knoflook op zacht vuur 1-2 minuten.  
Voeg de blokjes tomaat en het tomatensap toe, breng aan de kook en laat 5 minuten doorkoken.  
Breng de saus op smaak met zout en peper.  
Laat water met ijsklontjes even staan tot de ijsklontjes zijn gesmolten; er moeten 2 dl water overblijven.  
Roer de eidooier met het ijswater los.  
Meng de bloem en 1 eetlepel aardappelzetmeel en voeg al roerend in een heel dun straaltje zoveel dooiermengsel toe tot een glad mengsel van oliedikte is verkregen.  
Verhit de frituurolie tot 180°C.  
Bestrooi de peultjes licht met aardappelzetmeel en haal ze door het beslag.  
Frituur ze in de olie tot ze krokant zijn en komen bovendrijven.  
Verdeel de saus over de borden, schik in het midden een bergje peultjes en garneer met de olijven.

## Geglanceerde worteltjes 2

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Groente

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

500 g bospeen  
50 g boter  
3 dl vleesbouillon  
½ theelepel gedroogde tijm  
zout  
versgemalen peper  
1 eetlepel fijngesnipperde peterselie

### ***Bereiding***

Kook de peentjes kort en laat ze op een vergiet goed uitlekken.  
Leg ze in een ingevette ovenschaal en bedek ze met de bouillon en tijm.  
Strooi er wat zout en peper over.  
Snijd de boter in dunne plakjes en verdeel deze over de ovenschotel.  
Dek de schaal af en zet hem ± 30 minuten in een voorverwarmde oven (elektrisch 200°C, gasovenstand 5).  
Garneer met peterselie.  
Lekker bij vis, lamsvlees of kipgerechten.

## Gegratineerde appelpartjes met vanilleroomijs en wijnsiroop

---

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

---

### **Ingrediënten**

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

### **Bereiding**

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

## Gegratineerde broodjes met krabragoût

---

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

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

1 stukje prei van ± 4 cm  
½ rode paprika  
1 blikje krab (netto ± 180 g)  
2 theelepels bloem  
1 dl halfvolle melk  
1 theelepel kerrievoeder  
zout  
peper  
2 eetlepels fijngehakte peterselie  
2 harde volkorenbolletjes  
2 eetlepels geraspte oude kaas

### ***Bereiding***

Verwarm de oven voor op 200 °C.

Snipper de prei en de paprika fijn.

Giet de krab af.

Roer in een kopje de bloem met 1 eetlepel melk glad.

Breng in een steelpan de rest van de melk met het kerrievoeder aan de kook.

Voeg al roerend het bloemmengsel toe en blijf roeren tot een glad gebonden saus ontstaat.

Voeg de prei, de paprika en de krab toe en warm de ragoût nog ± 2 minuten zachtjes door.

Breng op smaak met zout en peper en roer de peterselie erdoor.

Snijd een kapje van de broodjes en hol ze uit.

Schep de ragoût in de broodjes, zet ze naast elkaar op een bakplaat en strooi de kaas erover.

Laat de broodjes in de oven in ± 10 minuten door en door heet worden en goudbruin kleuren.

## Gegratineerde geitenkaas met druiven en walnoten

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1 theelepel scherpe Dijonmosterd  
zout  
peper  
1 theelepel majoraan  
3 eetlepels (olijf)olie  
1 krop ijsbergsla (± 200 gr)  
200 g witte druiven  
50 g gepelde walnoten  
200 g geitenkaas

### ***Bereiding***

Roer in een kom een sausje van de azijn, de mosterd, zout, peper, de majoraan en de olie.  
Snijd de ijsbergsla in flinterdunne reepjes en schep die door het sausje.  
Was de druiven, neem ze van het trosje, halveer ze en verwijder de pitten.  
Hak de noten grof.  
Snijd de korstjes van de geitenkaas en snijd er 4 dunne plakken van.  
Leg op 4 borden een plakje geitenkaas en laat de kaas onder een hete grill in ± 2 minuten gratineren.  
Schep er de salade omheen en verdeel de druiven en de walnoten over de salade.  
Dien dit direct op.

## Gegratineerde mosselen met saffraan en bieslook

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande september 2000			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 bak verse mosselen (2 kg)  
2½ dl droge witte wijn  
2 draadjes saffraan  
2 bekertjes creme fraiche (à 125 ml)  
1 mespunt cayennepeper  
zout  
½ zakje bieslook (à 25 g)  
1 eetlepel citroensap  
2 theelepels Franse mosterd

### ***Bereiding***

Mosselen grondig wassen in bak met koud stromend water.  
Kapotte schelpen verwijderen.  
Mosselen in grote pan leggen en witte wijn toevoegen.  
Mosselen afgedekt in 5 à 8 minuten op hoog vuur gaar koken tot alle schelpen open zijn.  
Pan af en toe goed omschudden.  
Mosselen uit pan nemen, ongeopende schelpen verwijderen en mosselvocht bewaren.  
Mosselen iets laten afkoelen, uit schelpen halen en over vier ovenschaaltjes verdelen.  
Mosselen tot bereiding op koele plek zetten.  
Saffraandraadjes heel even in droge koekenpan verhitten tot ze warm aanvoelen, niet laten aanbranden.  
In steelpan saffraandraadjes met 2 eetlepels mosselvocht op laag vuur tot kookpunt verhitten.  
Crème fraîche erdoor mengen en saus zachtjes tot ca. 2/3 inkoken.  
Saffraansaus op smaak brengen met cayennepeper, citroensap, mosterd en zout.  
Enkele sprietjes bieslook achterhouden voor garnering, rest van bieslook boven saus fijn- knippen en erdoor mengen.  
Saffraansaus tot bereiding afgedekt op koele plek zetten.  
Grill voorverwarmen op hoogste stand.  
Saffraansaus over schaaltes met mosselen verdelen.  
Schaaltjes ca. 10 cm onder hete grill in ca. 5 minuten goudbruin laten worden.  
Schaaltjes onder grill vandaan halen en garneren met sprietjes bieslook.  
Lekker met landbrood.

## Gegrilde kaashapjes

---

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

---

### ***Ingrediënten***

### ***Bereiding***

Wikkel een dikke plak jonge kaas in 4 of 5 druivenbladeren of groenekoolbladeren.

Leg het pakketje ± 10 minuten op het rooster tot de kaas is gesmolten.

Lekker erbij: knapperig stokbrood.

Ook heel smakelijk is geroosterde geitenkaas.

Bestrijk een klein rijp geitenkaasje met olie.

Rooster het kaasje 3-5 minuten aan elke kant.

Bestrooi het met peper en serveer het met notenbrood.

Een variatie met noten is het geitenkaasje met een notenkorst.

Vermeng 1 eetlepel gehakte walnoten en 1 eetlepel vers broodkruim.

Rol het geitenkaasje stevig door dit mengsel en leg het ± 8 minuten op het rooster.

Keer het halverwege.

Info: Deze gegrilde kaashapjes kunt u serveren als bijgerecht, maar ze zijn ook heerlijk als dessert.

## Gegrilde kippenboutjes met cranberry-komkommerchutney

---

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

---

### **Ingrediënten**

voor de cranberry-komkommerchutney

1 komkommer  
zout  
1 eetlepel olie  
1 fijngehakte rode ui  
1 fijngehakt teentje knoflook  
1 theelepel mosterdpoeder  
½ theelepel cayennepeper  
175 g Ocean Spay Cranberries  
1 eetlepel Sicilia Citroensap  
het sap van 1 limoen  
1 eetlepel fijngehakte muntblaadjes

voor de kippenboutjes

het sap van 1 citroen  
1 eetlepel olie  
1 fijngehakt teentje knoflook, fijngehakt  
zout  
peper  
1 eetlepel rozemarijnblaadjes  
8 kippenboutjes  
een grill of barbecue

### **Bereiding**

Rasp de komkommer grof en bestrooi hem met zout.  
Laat ± 15 minuten uitlekken en knijp de komkommer goed uit.  
Bak in de olie de ui en de knoflook ± 10 minuten zachtjes.  
Roer er het mosterdpoeder en de cayennepeper door.  
Voeg de komkommer, de cranberry compote, het citroensap, het limoensap en zout naar smaak toe en laat ± 10 minuten zachtjes koken.  
Laat de chutney afkoelen en meng er de muntblaadjes door.  
Bewaar de chutney tot het gebruik koel.  
Verwarm de grill of barbecue voor.  
Kippenboutjes: meng het citroensap, de olie, knoflook, zout, peper en rozemarijnblaadjes en laat de kippenboutjes ± 15 minuten in dit mengsel marineren.  
Rooster de kip ± 15 minuten op of onder de grill of ± 20 minuten op de barbecue; keer regelmatig.  
Serveer ze met de chutney.  
Geef hierbij Witte en Wilde rijst, gekookt in kippenbouillon met 1 eetlepel kerrievoeding.  
Garneer met geroosterde amandelsnippers en bloemen van radijs.



## Gegrilde ribkarbonade met perendressing

---

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

---

### ***Ingrediënten***

4 ribkarbonades (à ca. 100 g)

1 eetlepel olie

zout

peper

1 portie perendressing

### ***Bereiding***

Grillpan verhitten tot gloeiend heet.

Ribkarbonades dun bestrijken met olie.

Bestrooien met zout en peper en in grillplan in ca. 10 minuten gaar en lichtbruin grillen, halverwege keren.

Karbonades op vier borden leggen.

Dressing erover en ernaast scheppen.

## Gegrilde tilapiafilet met grove tapenade

---

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

---

### ***Ingrediënten***

- 4 tilapiafilets van 125 g
- 4 eetlepels olijfolie (met citroenaroma)
- 3 kleine tomaten (Tasty Tom)
- 100 g zwarte olijven (zonder pit)
- 1 teen knoflook, geperst
- 2 eetlepels platte peterselie (fijnggehakt)

### ***Bereiding***

- Wrijf de tilapiafilets in met zout en peper en bestrijk ze dun met olijfolie.
- Rooster de tilapiafilets in een hete grillpan in 8-10 minuten mooi bruin en gaar, keer ze halverwege.
- Snijd intussen de tomaten in vieren, verwijder de zaadjes en hak het vruchtvlees in stukjes.
- Hak de olijven grof en meng ze in een schaaltje met de tomaat, knoflook en peterselie.
- Schep er 2-3 eetlepels olijfolie door en breng de tapenade op smaak met zout en peper.
- Leg de tilapiafilets op vier borden en schep de tapenade erop.
- Lekker met krieltjes in de schil en sugarsnaps.

## Gehakt cordon bleu met zoete groenten

---

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

---

### ***Ingrediënten***

4 eetlepels Bak & Braad vloeibaar

1 zoete ui, in ringen

4 gehakt cordon bleus

1 pot doperwten extra fijn à 340 g

1 blik maïs à 300 g

zout

2 zakjes Maggi Puree à la minute crème fraîche en bieslook, pak à

3 zakjes

1 dl appelsap

### ***Bereiding***

Verhit het vloeibare bakvet in een ruime koekenpan en fruit de ui ± 3 minuten op een halfhoog vuur.

Leg de cordon bleus ertussen en bak ze aan beide kanten bruin en op een laag vuur in ± 12 minuten helemaal gaar.

Schep de uien regelmatig om.

Verwarm de doperwten met de maïs op een laag vuur.

Bereid de puree volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Neem het vlees uit de pan en houd het warm.

Schep de uien door de afgegoten groenten en breng op smaak met zout.

Voeg de appelsap en 1½ dl heet water aan het bakvet toe, roer het aanbaksel los en breng aan de kook.

Serveer het vlees met de puree, de groenten en de jus.

Wijnadvies: rode wijn, Kaapse vreugd, Droe Rooi, Zuid-Afrika

## Gehaktballen 5

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande september 2000			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

2 sneetjes oud witbrood  
5 eetlepels melk  
1 kleine ui  
500 g rundergehakt  
1 ei (M)  
zout en (versgemalen) peper  
nootmuskaat  
4 eetlepels paneermeel  
50 g boter of margarine  
1 dl tomatensap

### ***Bereiding***

Korstjes van brood snijden.  
Sneetjes in diep bord leggen en melk erover sprenkelen.  
Brood ca. 5 minuten laten weken.  
Ui pellen en heel fijn snipperen.  
Gehakt in kom doen.  
Brood uitknippen, in stukjes snijden en aan gehakt toevoegen.  
Ei erboven breken.  
Ui met zout, peper en nootmuskaat naar smaak toevoegen.  
Alles goed door elkaar mengen en gehakt even door kneden (voorkomt scheuren!).  
Gehakt in 4 porties verdelen en met vochtige handen tot gladde ballen vormen.  
Gehaktballen door paneermeel rollen.  
In braadpan boter verhitten tot schuim weg trekt.  
Gehaktballen op hoog vuur rondom bruin bakken, steeds voorzichtig met spatel keren.  
Langs rand van pan tomatensap en 1 dl water erbij schenken.  
Met deksel schuin op pan gehaktballen in ca. 25 minuten zachtjes gaar braden.  
Af en toe keren.  
Serveren met gekookte aardappels en bloemkool.

Tip: U kunt het witbrood eventueel vervangen door 2 eetlepels paneermeel.

Variatietip: Met tijm en mosterd: Ris de blaadjes van 1 zakje verse tijm. Maak de gehaktballen volgens het recept, voeg 1 eetlepel Zaanse mosterd toe en rol de ballen door de tijm. Voeg aan het bakvet nog 1 eetlepel mosterd en 1 dl wijn toe in plaats van water.

Variatietip: Pittige gehaktballetjes: Week 1 zakje boemboe nasi volgens gebruiksaanwijzing en meng dit met 2 theelepels sambal badjak door het gehakt. Vorm 12 kleine balletjes en braad ze ca. 10 minuten. Voeg een blikje tomaatstukjes, 1 eetlepel ketjap manis en 1 theelepel sambal badjak toe.

## Gehaktballen met worcestershiresaus

---

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

---

### ***Ingrediënten***

300 g snelkook zilvervliesrijst  
1 schaal rundergehakt (ca. 500 g)  
1 zakje kruidenmix gehakt (36 g)  
1 eetlepel worcestershiresauce (fles à 150 ml)  
1 ei  
50 g boter  
1 blikje perzikschiifjes op siroop (225 g)  
2 zakken panklare spitskool (à 300 g)

### ***Bereiding***

Rijst volgens gebruiksaanwijzing koken.  
Gehakt mengen met gehaktmix, worcestershiresauce en ei.  
Van gehakt 12 kleine balletjes vormen.  
In braadpan boter verhitten en gehaktballen in 10 minuten gaar en bruin bakken.  
Perzik laten uitlekken en siroop opvangen.  
Ballen uit pan halen en warmhouden.  
In achtergebleven vet spitskool en perzik 5 minuten bakken.  
Ballen toevoegen en door en door verwarmen.  
Met zout, peper en deel van perziksiroop op smaak brengen.  
Rijst met gehaktballen en spitskool serveren.

## Gehaktballetjes met citroensaus

---

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

---

### ***Ingrediënten***

500 g lamsgehakt  
1 ei  
2 theelepels zout  
1 mespunt cayennepeper  
1 theelepel gemalen komijn  
1/8 l zure room  
2 eetlepels paneermeel  
1 fijngesneden bosje munt  
5 fijngesneden takjes peterselie  
1 citroen  
2 eidooiers  
2 dl gevogeltesfond (pot)  
1 fijngesneden teentje knoflook  
1 eetlepel maïzena

### ***Bereiding***

Maak het gehakt aan met het ei, zout, de cayennepeper, de komijn, 1 eetlepel zure room, het paneermeel en de helft van de groene kruiden en laat het op een koele plaats 1 uur op smaak komen.

Was en rasp de citroen en pers de vrucht uit.

Klop de eidooiers los met het citroensap en de geraspte citroenschil.

Draai gehaktballetjes van circa 5 cm.

Giet de gevogeltesfond met de knoflook in een platte magnetronschaal en breng aan de kook.

Leg de gehaktballetjes in de fond, dek de schaal af en laat ze ± 5 minuten garen.

Neem de balletjes dan met een schuimspaan uit het vocht en houd ze apart.

Roer 2 eetlepels hete fond door het ei-citroenmengsel en roer dat door de fond.

Roer de maïzena los met 1 eetlepel water en roer ook dit door de fond.

Laat de saus op vol vermogen circa 1 minuut binden.

Roer met een garde goed door en laat nog eens 45 seconden verder binden.

Klop er de rest van de zure room en de kruiden door en breng de saus op smaak.

Leg de balletjes terug in de saus en laat het gerecht op 350 Watt nog 2 minuten door garen.

Lekker met rijst.

## Gehaktballetjes met tzatziki

---

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Grieks	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande april 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 snackkomkommer  
zout  
50 g pistachenoten  
4 eetlepels olie  
4 takjes munt  
500 g rundergehakt  
½ theelepel gemberpoeder  
versgemalen peper  
2 teentjes knoflook  
2 bakjes Griekse roomyoghurt (à 150 g)

### ***Bereiding***

Komkommer schillen, in lengte doorsnijden en met theelepel zaadjes verwijderen.  
Komkommer op grove rasp rasp en of in kleine stukjes snijden.  
Komkommer in zeef bestrooien met zout en ca. 20 minuten laten staan.  
Intussen pistachenoten pellen.  
In koekenpan 1 eetlepel olie verhitten en pistachenoten kort bakken, daarna in stukjes hakken.  
Munt fijnhakken.  
In kom gehakt mengen met pistachenoten, helft van munt, gemberpoeder, zout en peper.  
Gehakt tot ca. 30 kleine balletjes vormen.  
Vocht met lepel uit komkommer drukken. Knoflook boven kom uitpersen.  
Yoghurt, komkommer en rest van munt erdoor roeren.  
Tzatziki op smaak brengen met zout en peper.  
In koekenpan rest van olie verhitten en gehaktballetjes in ca. 10 minuten rondom bruin en gaar bakken.  
Balletjes warm, lauw of koud serveren met prikkers en tzatziki.

Tip: Tzatziki kunt u ook als dip serveren met Turks brood, stokbrood of repen rauwe bleekselderij en wortel en bloemkoolrosjes.

## Geit uit de oven

---

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

---

### ***Ingrediënten***

### ***Bereiding***

Doe een hele geitenbout of -schouder in een grote pan of ovenschaal met deksel en voeg 1 kopje olijfolie, enkele tomaten, (verse) tijm, (verse) oregano, (verse) laurier, ½ l rode of witte wijn en naar smaak wat knoflook toe.

Zet de schaal in een op 150°C voorverwarmde oven en laat het vlees 3 uur sudderen.

Keer het vlees af en toe, zodat de bovenkant niet uitdroogt.

Bak het daarna nog een half uurtje zonder deksel, zodat het vocht verdampt en zich een soort 'glace' vormt.

Serveer met aubergines of een andere mediterrane groente en rijst of couscous.



## Geitenkaas verpakt in druivenbladeren

---

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

---

### ***Ingrediënten***

4 eetlepels olijfolie  
1 kleine fijngesneden rode peper  
2 eetlepels fijngesneden basilicum  
1 theelepel fijngesneden tijm  
1 geperst teentje knoflook  
zout  
peper  
4 grote of 8 kleine druivenbladeren (vers of uit blik)  
4 ronde plakken geitenkaas

### ***Bereiding***

Vermeng 3 eetlepels olie, de rode peper, de basilicum, de tijm, de knoflook, zout en peper.  
Kook de verse druivenbladeren ± 4 minuten in ruim kokend water met zout en spoel ze direct met koud water af.  
Druivenbladeren uit blik hoeft u alleen met koud water af te spoelen.  
Leg elke plak kaas op 1 groot blad of op 2 kleinere bladeren die elkaar iets overlappen.  
Verdeel het kruidenmengsel over de plakken kaas, vouw de druivenbladeren om de kaas en zet ze met houten cocktailprikkers vast.  
Bestrijk de pakketjes aan de buitenkant met 1 eetlepel olie en rooster ze aan beide kanten 3-4 minuten.  
Serveer er dikke plakken geroosterd boerenbrood bij die met een teentje knoflook zijn ingewreven.

## Geitenkaastruffels

---

Menugang	Hapje	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande maart 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

100 g pistachenoten  
1 citroen  
1 takje rozemarijn  
250 g zachte geitenkaas  
1 teen knoflook  
1 à 2 eetlepels walnotenolie  
zout  
versgemalen peper

### ***Bereiding***

Pistachenootjes pellen en heel fijn hakken.  
Overdoen in diep bord.  
Citroen schoonboenen en helft van schil eraf raspen.  
Rozemarijnnaaldjes van takje rissen en heel fijn hakken.  
Geitenkaas in kom doen. Knoflook pellen en erboven uitpersen.  
Citroenrasp, rozemarijn, walnotenolie en zout en peper naar smaak erdoor mengen.  
Kaas tot ca. 12 balletjes rollen en balletjes door pistachenootjes rollen tot ze rondom bedekt zijn.  
Geitenkaastruffels op schaal leggen en minstens 1 uur in koelkast laten opstijven.  
Serveren met dikke sneden Franse boule.

## Gelakte varkensrollade gevuld met pruimen

---

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

---

### **Ingrediënten**

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

### **Bereiding**

Vlees droogdeppen met keukenpapier.  
Vlees aan brede kant met scherp mes opensnijden tot dunne (1 à 1½ cm) platte lap.  
Bestrooien met zout en peper.  
Appel schillen, klokhuis verwijderen en appel in stukjes snijden.  
In kom appel, pruimen en citroensap door elkaar scheppen.  
Vlees beleggen met pruimenmengsel en oprollen tot rollade.  
Met keukentouw rollade 1 keer in lengte en 3 keer in de breedte dichtbinden.  
In braadpan boter verhitten en rollade rondom bruin bakken.  
Vlees met deksel schuin op pan in ca. 50 minuten zachtjes gaar braden.  
Rollade in ovenschaal leggen en afgedekt met aluminiumfolie ca. 10 minuten laten rusten.  
Intussen grill voorverwarmen op hoogste stand.  
Wijn, vleesfond en slagroom door bakvet roeren en zachtjes laten koken tot een mooie jus, aanbaksels losroeren.  
Jam erdoor roeren.  
Rollade aan bovenzijde bestrijken met appelstroop en ca. 5 minuten onder hete grill zetten.  
Intussen in kopje maizena met 3 eetlepels water gladroeren en hiermee saus licht binden.  
Op smaak brengen met zout en peper.  
Touw van rollade verwijderen en rollade in 8 plakken snijden.  
Iets saus erover scheppen, rest apart erbij serveren.  
Serveren met rode kool en gebakken krieltjes met dille.

## Gele-rijstparels

---

Menugang Hapje	Soort Vlees	Snel	Nee
Keuken -	Type Rijst	Slank	Nee
Bron AllerHande april 2002		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

150 g gele rijst (pak)  
1 bosuitje  
1 cm gemberwortel  
1 teentje knoflook  
300 g half-om-halfgehakt  
1 eetlepel red chilisaus (flesje)  
1 eetlepel maizena  
½ dl ketjap asin

### ***Bereiding***

Rijst in kom met ruim water ca. 1 uur laten weken.  
Intussen bosuitje schoonmaken en fijnsnipperen.  
Gember schillen en boven kom fijn raspen.  
Knoflook pellen en erboven uitpersen.  
Gehakt, bosui, chilisaus en maizena toevoegen en alles goed mengen.  
Gehakt tot 15 balletjes vormen.  
In stoompan ruim water aan de kook brengen.  
In zeef rijst laten uitlekken en droogdeppen met keukenpapier.  
Rijst overdoen in diep bord en gehaktballetjes erdoor rollen tot ze rondom bedekt zijn met rijstkorrels, iets aanduwen.  
Balletjes met rijst in stoommandje leggen en boven kokende water in ca. 25 minuten afgedekt gaar stomen.  
Ketjap in kommetje schenken.  
Rijstparels op schaal leggen en serveren met ketjap.

Tip: In plaats van een stoompan kunt u ook een pan gebruiken waar u een vergiet in hangt. Laat tussen het vergiet en het water minimaal 2 cm ruimte. Sluit de pan af met een deksel.

## Gemalen geroosterd komijnzaad

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type -

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

### ***Bereiding***

Doe 3-4 eetlepels komijnzaad in een kleine droogverhitte gietijzeren braadpan.

Zet de pan op middelhoog vuur en roer tot de zaadjes een paar tinten donkerder van kleur zijn geworden en een duidelijk geroosterde geur afgeven.

Maal ze in een schone en droge koffiemolen en bewaar ze in een goed afgesloten pot.

## Gemarineerde artisjokharten 2

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Allerhande maart 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

2 blikjes artisjokharten (à 400 g)  
3 tenen knoflook  
1 zakje verse Provençaalse-kruidentmix (20 g)  
1 grote citroen  
1½ dl olijfolie extra vierge  
zout  
peper

### ***Bereiding***

In zeef artisjokharten laten uitlekken.  
Tenen knoflook pellen en kneuzen.  
Boven kom kruiden van takjes rissen.  
Citroen schoonboenen en halveren, 1 helft in plakjes snijden.  
Andere helft boven kruiden uitknijpen.  
Olijfolie, zout en peper erdoor roeren.  
Artisjokharten, knoflook en plakjes citroen erdoor scheppen.  
Artisjokken 1 dag marinieren, af en toe omscheppen.  
Artisjokharten op mooie schaal leggen en marinade erover schenken.

## Gemarineerde kalkoenspiesjes met nectarinecompote

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande juli 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

4 eetlepels Zaanse mosterd  
2 theelepels honing  
4 eetlepels sinaasappelsap  
6 eetlepels olijfolie  
ca. 500 g kalkoenfilet à la minute (8 lapjes)  
4 nectarines  
1 sjalot  
zout en versgemalen peper  
½ zakje verse munt (à 15 g)

### ***Bereiding***

In kom mosterd, honing, sinaasappelsap en 4 eetlepels olie tot marinade kloppen.  
Kalkoenfilets in lengte halveren, in kom doen.  
Helft van marinade door kalkoenfilet scheppen.  
In koelkast ca. 20 minuten laten marinieren.  
Intussen nectarines schillen en vruchtvlees in blokjes snijden.  
Sjalot pellen en fijnsnipperen.  
In koekenpan rest van olie verhitten en sjalot ca. 1 minuut fruiten.  
Nectarineblokjes en rest van marinade toevoegen, 1 minuut al omscheppend meebakken.  
Compote op smaak brengen met zout en peper.  
Blaadjes van munt erboven fijn knippen.  
Compote omscheppen en overdoen in schaal.  
Satéstokjes in bak met koud water weken.  
Kalkoenfilet uit marinade nemen, laten uitlekken.  
Vlees aan stokjes rijgen en bestrooien met peper.  
Kalkoenspiesjes op barbecue of grillpan in ca. 10 minuten rondom bruin en gaar roosteren.  
Serveren met lauwwarme nectarinecompote en witte rijst.

## Gemarineerde kalkoentournedos met dille en paprika

---

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

---

### ***Ingrediënten***

voor de marinade

1 kleine ui  
1 sjalot  
1 tuiltje verse dille  
4 peperbolletjes  
1 kruidentuiltje (peterselie, tijm en laurier)  
1 dl olie  
½ dl witte wijn  
4 kalkoentournedos van ± 200 g elk  
1 groene paprika  
1 gele paprika  
1 rode paprika

voor de saus

1 ui  
2 wortelen  
boter  
2 eetlepels tomatenpuree  
2 eetlepels bloem  
5 dl kippenbouillon  
peper  
zout

### ***Bereiding***

Pel de ui en de sjalot en snipper beide fijn.

Was de dille en voeg de helft bij de ui- en sjalotnippers.

Voeg er de peperbolletjes, het kruidentuiltje, de olie en de witte wijn bij en leg de kalkoentournedos een tiental minuten in deze marinade.

Draai ze regelmatig om, zodat ze aan alle kanten goed marineren.

Was de paprika's, halveer ze en verwijder de zaden en de zaadlijsten.

Snijd het vruchtvlees in kleine blokjes en leg deze op de kalkoentournedos.

Maak intussen de saus.

Pel de ui en snipper hem fijn.

Maak de wortelen schoon en snijd ze in stukjes.

Smelt een klontje boter en stoof er de uisnippers en de wortelstukjes even in.

Voeg er dan de tomatenpuree en de bloem aan toe en laat nog ± 2 minuten stoven.

Giet er vervolgens de kippenbouillon bij en laat ± 20 minuten zachtjes sudderen.

Giet de saus tenslotte door een zeef.

Schep de paprika's van de tournedos, spoel ze even onder lauw water en voeg ze bij de gezeefde saus.

Breng opnieuw aan de kook en kruid tenslotte met peper en zout.

Schep de kalkoentournedos uit de marinade en dep ze droog met keukenpapier.



## **Gemarineerde kalkoentournedos met dille en paprika**

---

Grilleer ze even op de barbecue en plaats ze vervolgens ± 10 minuten in een voorverwarmde oven van 200°C.

Serveer dit gerecht met gekookte rijst en versier met de rest van de dille en eventueel gehakte peterselie.

## Gemarineerde kip op kruiden

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande juni 2001			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

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

### ***Bereiding***

Limoenen goed schoon boenen en halveren.  
Boven kom limoenen licht uitknijpen.  
Knoflook pellen en erboven uitpersen.  
Azijn en olijfolie erdoor roeren.  
Kipfilets in marinade leggen en ca. 15 minuten marineren, halverwege keren.  
Pistachenootjes grof hakken.  
Limoenen met snijvlak in poedersuiker drukken.  
Ovenschaal invetten.  
Stoneleeks schoonmaken en in stukjes van 1 cm snijden.  
Harde steeltjes van kruiden verwijderen en kruiden grof hakken.  
In ovenschaal stoneleeks en kruiden door elkaar scheppen en als bedje over bodem verdelen.  
Kipfilets uit marinade nemen en naast elkaar op kruiden leggen.  
Limoenen ernaast zetten.  
Pistachenootjes over kipfilets strooien en marinade erover schenken.  
Eventueel tot gebruik afgedekt in koelkast zetten.  
Schaal uit koelkast nemen en kipfilets op kamertemperatuur laten komen.  
Oven voorverwarmen op 225 °C of gasovenstand 5.  
Schaal in midden van oven schuiven en kipfilets in ca. 25 minuten lichtbruin en gaar bakken.  
Serveren met in de schil gebakken aardappeltjes en tomatensalade.

## Gemarineerde sprotjes op toast

---

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

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

- 1 citroen
- 2 eetlepels olijfolie
- 2 theelepels gedroogde roze peperkorrels
- 1 eetlepel Italiaanse kruiden (diepvries)
- 100 g gerookte sprotfilet
- 2 sneetjes wit casinobrood

### ***Bereiding***

Pers de citroen uit.

Klop een marinade van het citroensap, de olijfolie, de peperkorrels en de Italiaanse kruiden en leg de sprotjes minstens 2 uur in de marinade.

Rooster de sneetjes brood en halveer ze diagonaal.

Verdeel de sprotjes over 2 bordjes en leg de sneetjes toast ernaast.

## Gemengde groenteschotel met cashewnoten

---

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

---

### ***Ingrediënten***

200 g sugar snaps  
1 blikje maïskorrels  
2 teentjes knoflook  
1 stukje verse gember van 4 cm  
2 theelepels olie  
1 zakje roerbakgroentemix van 400 g  
2 eetlepels slagroom  
½ theelepel cayennepeper  
125 g cashewnoten

### ***Bereiding***

Maak de sugar snaps schoon en was ze.  
Laat de maïs uitlekken.  
Pel de knoflook en snipper ze fijn.  
Schil de gember en snipper hem fijn.  
Verhit de olie in een wok en fruit de knoflook en de gember 1 minuut zachtjes.  
Voeg de roerbakmix, de sugar snaps en de maïs toe en bak alles al omscheppend 3 minuten.  
Voeg 2 dl water toe en laat de groenten 10 minuten koken tot het water is verdampst; schep af en toe om.  
Roer er de slagroom en de cayennepeper door.  
Rooster intussen de noten in een droge koekenpan.  
Schep de groenten in lage schaal en strooi de cashewnoten erover.  
Serveer met (noten)brood.

## Gemengde salade 4

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1-2 aubergines  
7-8 grote of 15 kleine paprika's  
3-4 tomaten  
1 komkommer  
40 g walnoten  
2-3 teentjes knoflook  
azijn  
zonnebloemolie  
zout

### ***Bereiding***

Rooster de aubergines en de paprika's in de oven of op een grillplaat, pel ze en snijd ze in kleine stukjes.

Voeg de in blokjes gesneden komkommer, de gehakte walnoten, de geplette teentjes knoflook, azijn, olie en zout toe, meng alles goed door elkaar en schik de salade op een schaal.

Leg er plakjes tomaat op, strooi er fijngeknipte peterselie over en sprenkel er nog wat olie over.

## Gemengde salade 5

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1 pakje Crabfantasy (diepvries, 200 g)  
1 kleine komkommer  
zout  
1 winterwortel (± 250 g)  
1 bosje radijs  
1 eetlepel sesamzaad  
1 teentje knoflook  
2 eetlepels halfvette mayonaise  
1 eetlepel Japanse sojasaus (Kikkoman)  
4 eetlepels azijn  
75 g waterkers

### ***Bereiding***

Laat de crabfantasy ontdooien.  
Rasp de komkommer in ragfijne reepjes en doe die in een vergiet, bestrooi ze met zout en laat ze ± 30 minuten uitlekken.  
Snijd of rasp de wortel en radijsjes in ragdunne reepjes.  
Trek met 2 vorken de Crabfantasy uit elkaar.  
Rooster in een droge koekepan de sesamzaadjes en stamp ze in een vijzel fijn.  
Pers de knoflook erboven uit.  
Roer de mayonaise, sojasaus en azijn erdoor.  
Breng op smaak met zout.  
Rangschik op een platte schaal de waterkers, wortel, komkommer, radijs en Crabfantasy.  
Schenk er vlak voor het opdienen het sausje over.

## Gepofte aardappelen 6

---

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

---

### ***Ingrediënten***

### ***Bereiding***

Leg een goed schoongeboende aardappel ± 45 minuten in de hete houtskool tot deze gemakkelijk kan worden ingeprikt.

Blaas de as van de aardappel en serveer met zout en boter of kruidenboter.

Variatietip: prik een schoongeboende aardappel enkele keren met de punt van een mes in.

Bestrooi de aardappel met zout en karwijzaad en rol deze in met olie ingevet aluminiumfolie.

Leg het pakketje ± 45 minuten tussen het gloeiende houtskool.

Serveer met zout en boter, zure room of kruidenboter.

Nog sneller: uit de magnetron

Voor een snellere bereiding is de magnetron heel makkelijk. Prik de schoongeboende aardappel met een vork in. Leg de aardappel op een schone theedoek ± 6 minuten op 700 Watt in de magnetron. Laat deze daarna nog 10 minuten tussen het houtskool garen.

Info: Extra lekker smaken aardappelen die op de barbecue zijn gepoft. En ze zijn zo makkelijk om te maken.

## Gepofte aardappelen met bacon en zure room

---

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

---

### ***Ingrediënten***

3 eetlepels zure room  
2 eetlepels fijngesnipperde bieslook  
4 stevige, grote aardappelen  
3 eetlepels olie  
zout  
peper  
3 plakjes bacon, uitgebakken en fijngesnipperd

### ***Bereiding***

Meng de zure room met de bieslook.  
Borstel de aardappelen onder stromend water goed schoon en droog ze af met keukenpapier.  
Prik elke aardappel 3 keer met een vork in.  
Besmeer ze met een kwastje met wat olie en strooi er zout en peper over.  
Leg elke aardappel op een apart, dubbelgevouwen stukje aluminiumfolie en wikkel de pakketjes goed dicht.  
Leg ze dan ongeveer 1 uur in de hete as van de houtskool, waarbij u ze nu en dan omdraait.  
Neem de pakketjes, als de aardappelen door en door gaar zijn (de vork moet er moeiteloos in kunnen prikken), uit de as en maak ze open.  
Maak met een mes een kruisgewijze inkeping in de aardappelen, druk deze met de vingers ietsje open en vul ze met het bieslook-zureroommengsel.  
Bestrooi met de gesnipperde bacon en serveer meteen.



## Gepofte aardappelen met chili-eieren

---

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

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

1 gepofte aardappel (200 g)  
2 eetlepels zure room  
1 theelepel boter  
2 eetlepels fijngehakte ui  
2 eetlepels fijngehakte groene paprika  
1 eetlepel fijngehakte chilipeper of 1 ontpitte en kleingesneden Spaanse peper  
1 middelgrote ontvelde en ontpitte tomaat  
2 eieren  
15 g geraspte belegen kaas

### ***Bereiding***

Snijd de aardappel in de lengte doormidden en schep het aardappelkruim voorzichtig uit de schillen. Bewaar de schillen voor later.  
Prak het kruim met 1 eetlepel zure room.  
Smelt de boter in een koekenpan met anti-aanbaklaag en fruit de ui, de paprika en de chilipeper 2-3 minuten, tot ze net zacht zijn.  
Roer regelmatig in de pan.  
Voeg de tomaat aan het uimengsel toe en fruit deze al roerend 2-3 minuten mee.  
Prak de helft van de gefruite groenten door het aardappelkruim en verdeel het mengsel over de schillen. Leg de gevulde aardappelschillen in de schaal en druk, met de bolle kant van een eetlepel, een kuiltje in het midden van elke aardappel.  
Breek 1 ei in een schaal, laat het in één van de kuiltjes glijden en doe hetzelfde met het tweede ei. Prik het vlies van de eidooiers enkele malen met een houten cocktailprikker in, maar let op dat ze niet helemaal stuk gaan.  
Zet de schaal, afgedekt, 3 minuten op ± 350 Watt in de magnetron, tot het wit van de eieren niet meer doorschijnend is.  
Bestrooi elk ei met de helft van de kaas, dek de schaal weer af en zet deze 1 minuut terug in de magnetron op ± 350 Watt, tot de kaas is gesmolten.  
Schep op elke aardappel de helft van de rest van het groentemengsel en van de zure room.

Tip: Een aardappel poffen kan ook in de magnetron.  
Spoel de aardappel af en prik met een cocktailprikker rondom enkele gaatjes in de aardappel, om te voorkomen dat deze door stoomvorming openbarst.  
Leg de ingeprikte aardappel op het rooster, op keuken papier of op een bordje en zet hem 7-9 minuten op ± 650 Watt in de magnetron.  
Keer de aardappel halverwege de magnetrontijd om.  
Laat de aardappel goed afgedekt of verpakt in aluminiumfolie nagaren.

## Gerookte lamsscarpaccio

---

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

---

### ***Ingrediënten***

400 g gerookt lamsvlees  
1 borrelglas Highland Speyside maltwhisky (bijv. Strathisla)  
1 eetlepel heidehoning  
12 duindoornbesjes of 4 groene olijven  
zout  
peper  
1 kleine ui  
(Texelse) schapenkaas  
olijfolie  
azijn

### ***Bereiding***

Vries het vlees licht aan, snijd het in flinterdunne plakjes en verdeel die over 4 borden.  
Verwarm de whisky met de honing in een steelpan, voeg de duindoornbesjes toe en verwarm ze 3 minuten mee.  
(Als u geen duindoornbesjes kunt krijgen, kunt u als alternatief kleingesneden groene olijven gebruiken).  
Strooi wat zout en peper over het vlees.  
Snipper de ui en snijd de kaas in kleine blokjes.  
Strooi de ui, de kaas en de duindoornbesjes (of olijven) over het vlees en garneer met een takje basilicum.  
Serveer er de olijfolie en azijn apart bij.

## Geroosterde aardappels met koriandersalsa

---

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

---

### ***Ingrediënten***

voor 23 middelgrote Roseval aardappels (zak à 1½ kg)

zout

1 theelepel Indiase currypasta (Patak's)

2 eetlepels olie

1 kleine rode ui

1 zakje verse koriander (15 g)

1 theelepel citroensap

mespunt sambal badjak personen

### ***Bereiding***

Aardappels onder stromend water schoonboenen en in lengte halveren.

In pan met ruim water en zout aardappels in ca. 12 minuten bijna gaar koken.

In kopje currypasta en olie door elkaar roeren.

Ui pellen en heel fijnhakken.

Koriander heel fijnhakken.

In schaalpje ui, koriander, citroensap, sambal en zout naar smaak door elkaar scheppen.

Grillpan voorverwarmen tot gloeiend heet.

Aardappels afgieten en even laten uitdampen.

Snijvlakken bestrijken met curryolie en aardappels met snijvlak op grillpan leggen.

Aardappels in ca. 5 minuten mooi bruin roosteren, halverwege keren.

Op twee borden leggen en koriandersalsa erop en ernaast scheppen.

Serveren met kip uit de oven.

## Geroosterde aubergines en paprika's

---

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

---

### ***Ingrediënten***

4 aubergines

4 paprika's

voor het sausje

1 ½ dl olijfolie

zout

peper

3 eetlepels fijngehakte peterselie

2 fijngehakte teentjes knoflook

### ***Bereiding***

Steek de barbecue aan of verwarm de oven voor op 240°C.

Prik de aubergines regelmatig met een vork in.

Rooster de aubergines en de paprika's op het rooster in ± 30 minuten onder regelmatig keren tot het vel zwart is geblakerd.

Verwijder van de aubergines het vel en van de paprika's het vel, de stelen en de zaadlijsten.

Snijd het vruchtvlees in repen en leg die op een schaal.

Klop een sausje van de olie, zout, peper, peterselie en knoflook en schenk dat over de groente.

## Geroosterde eieren

---

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

---

### ***Ingrediënten***

### ***Bereiding***

Eieren die in de as van de barbecue zijn geroosterd, hebben een heel aparte smaak.

Probeer u het maar eens.

Prik de eieren met een eierprikker 1 maal en leg ze ± een half uur in de warme as van het smeulende barbecuevuurtje.

U heeft na deze tijd een hard eitje, dat smakelijk is met gewoon wat zout of dat ook kan dienen als vulling voor de aardappelen in folie, die eveneens in de as zijn geroosterd.

## Geroosterde groentesalade

---

Menugang Voorgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vegetarisch  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

### ***Bereiding***

Laat 1 blik artisjokharten (185 g, Royal Mail) uitlekken en halveer ze.

Snijd 1 aubergine in plakken van ± ½ cm dik.

Snijd 2 rode paprika's in grote stukken.

Maak 250 g grotchampignons schoon.

Roer een marinade van 1 dl olijfolie, 2 eetlepels balsamicoazijn (fles á 250 ml, (Carbonell), zout en peper en mrineer de groenten ± 10 minuten.

Bewaar de marinade.

Rooster de groenten in ± 10 minuten op de barbecue gaar.

De salade is lauwwarm of koud erg lekker; gebruik de achtergehouden marinade als dressing.

## Geroosterde paprika's

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

3 grote paprika's  
1 dl olijfolie

### ***Bereiding***

Was de paprika's en droog ze met keukenpapier.

Leg ze op het rooster en keer ze regelmatig.

Na 5-6 minuten roosteren moeten de paprika's zwart zijn, maar nog stevig aanvoelen.

Neem ze van het vuur en leg ze in een papieren of plastic zak.

Vouw de zak losjes dicht en laat de paprika's ongeveer 5 minuten stomen.

Haal ze uit de zak, snijd ze doormidden en ontdoe ze van zaad en zaadlijsten.

Verwijder met de stompe kant van een mes de gekoolde huid, snijd de paprika's in smalle repen, leg ze in een serveerschaal en bedruppel ze met de olijfolie.

## Geroosterde paprika's in pittige tomatensaus

---

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

---

### ***Ingrediënten***

### ***Bereiding***

Verwarm de oven voor op 200°C.

Rooster samen 500 g rode, gele en groene paprika's ± 25 minuten in de oven tot het vel donkere blazen vertoont.

Verpak ze in een plastic zak en laat ze 10 minuten fusten.

Trek de velletjes eraf, snijd de paprika's een klein stukje in en verwijder de zaadlijsten.

Verwijder de zaadjes uit 1 groen pepertje.

Ontvel 2 vleestomaten, verwijder de zaadjes en snijd het vruchtvlees in stukjes.

Verhit 1 eetlepel olie en bak het hele pepertje met 1 geperst teentje knoflook al omscheppend 5 minuten.

Voeg de tomaten toe en bak ze op hoog vuur 2 minuten mee.

Voeg 2 eetlepels tomatenpuree, ½ dl heet water en naar smaak peper en zout toe en laat alles 7 minuten zachtjes pruttelen.

Leg de paprika's in de saus en laat afkoelen.

Bestrooi ze vlak voor het serveren met 2 eetlepels fijngesneden peterselie.



## Geroosterde pastinaak met roergebakken Chinese paksoi en kokos-gemberpasta

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

voor de groenten

500 g pastinaken  
zout  
peper  
3 eetlepels olie  
400 g kleine Chinese paksoi in grove repen (toko)  
1 in ragfijne reepjes gesneden rode peper zonder zaadjes  
6 lente-uitjes in ringen  
2 eetlepels oestersaus of sojasaus

voor de kokos-gemberpasta

50 g santen (blok kokoscrème)  
1 fijngesneden teentje knoflook  
4 cm geschilde, fijngesneden verse gemberwortel  
1-2 fijngesneden groene pepers zonder zaadjes  
het sap en de geraspte schil van ½ limoen  
zout  
peper  
een ondiepe braadslede

### ***Bereiding***

Rasp voor de kokos-gemberpasta de santen en pureer die met 2 eetlepels heet water, de knoflook, de gemberwortel, de groene pepers, het limoensap en de limoenrasp tot een pasta en breng die met zout en peper op smaak.

Kook de pastinaken in water met zout in 5 minuten halfgaar.

Schep ze uit de pan en laat ze iets afkoelen.

Schil ze en snijd ze in langwerpige repen.

Verwarm de oven voor op 190°C.

Schenk 1½ eetlepel olie in een braadslede en verwarm die 5 minuten in het midden van de oven.

Meng de pastinaakreepjes met de kokos-gemberpasta en schep ze in de braadslede door de hete olie.

Bak de pastinaak in het midden van de oven in 30 minuten bruin en knapperig; schep tussentijds 2-3 keer om.

Verhit 5 minuten voor het serveren 1½ eetlepel olie in een wok en roerbak de paksoi, de rode peper en de lente-ui hierin op hoog vuur 2-3 minuten.

Voeg de oestersaus en 2 eetlepels water toe, dek de wok af en laat de groente 1 minuut stoven.

Serveer de pastinaak met de paksoi.

## Geroosterde pompoen

---

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

---

### ***Ingrediënten***

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

### ***Bereiding***

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

## Geroosterde uien met rozemarijn

---

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

---

### ***Ingrediënten***

### ***Bereiding***

Snijd de rode uien in plakken van 2 cm, steek er takjes rozemarijn tussen en rooster ze ± 4 minuten aan elke kant.

Bestrooi met grof zeezout.

Op dezelfde manier kunt u tomaten, lente-uitjes en plakken courgette of aubergine roosteren.

Marineer de groenten voor het roosteren in gekruide olijfolie (olie met gedroogde kruiden, zout en peper).

## Gesmolten kaas

---

Menugang Hapje  
Keuken -  
Bron

Soort Vegetarisch  
Type -

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

### ***Bereiding***

Haal halve mini-geitenkaasjes door paneermeel en sesamzaad, leg op elk een roggebrood rondje en warm ze ½ minuut op 800 Watt.

Serveer de kaasjes op een bedje van rode sla met een dressing van 4 eetlepels notenolie, 1 theelepel mosterd, 1 eetlepel frambozenazijn en 1 eetlepel roze pepertjes.

## Gesmoorde gemberworteltjes met geroosterde hazelnoot

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1 bosje bospeentjes

½ zakje hazelnoten (à 65 g)

25 g roomboter

3 eetlepels gembersiroop

### ***Bereiding***

Groen tot op klein stukje van worteltjes verwijderen.

Worteltjes wassen en met dunschiller schillen.

Hazelnoten grof hakken en in droge koekenpan in ca. 5 minuten goudbruin roosteren.

Hazelnoten laten afkoelen.

In wijde (koeken)pan boter smelten.

Worteltjes toevoegen en afgedekt in ca. 15 minuten zachtjes gaar smoren.

Gembersiroop toevoegen en pan zachtjes heen en weer bewegen zodat siroop goed wordt verdeeld.

Worteltjes overdoen in schaal en bestrooien met geroosterde hazelnoten.

## Gesmoorde knolselderij met citroenpartjes en amandelen

---

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

---

### ***Ingrediënten***

### ***Bereiding***

Snijd 1 knolselderij in dikke plakken, schil ze, spoel ze onder koud water af, dep ze droog en snijd ze in blokjes.

Boen 1 citroen schoon en snijd hem in partjes.

Verhit 4 eetlepels olijfolie en bak de knolselderij al omscheppend 5 minuten.

Voeg de citroenpartjes, 50 g blanke amandelen en 1 theelepel komijnzaad toe en bak ze omscheppend 3 minuten mee.

Voeg 1 dl water en aar smaak peper en zout toe en stoof de knolselderij in 15 minuten helemaal gaar.

Serveer direct.

## Gestoofd klein hoefblad met wortelen

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

2 stelen klein hoefblad of bleekselderij  
6 dl dashi of kippenbouillon  
1 eetlepel suiker  
2 eetlepels mirin of zoete sherry  
2 eetlepels sojasaus  
1 wortel in dunne repen  
bonitoschilvers als garnering

### ***Bereiding***

Kook de hoefblad- of selderijstengels 4 minuten in hun geheel in 4 kopjes water met zout.  
Spoel de stengels onder koud water, schil ze, laat ze uitlekken en snijd ze vervolgens in 5 cm lange stukken.  
Vermeng de dashi, de suiker, de mirin en de sojasaus in een sauspan en breng het geheel aan de kook.  
Voeg de stukken selderij of klein hoefblad toe en laat de de selderij 5 minuten en het hoefblad 10 minuten nasudderden.  
Doe de wortelrepen er de laatste 2 minuten bij.  
Schep de groenten uit de pan en schik ze op borden.  
Laat de groenten en het kookvocht afkoelen.  
Giet wat van dit vocht over de groenten en garneer met bonitoschilfers.  
Serveer dit gerecht koud.

## Gestooft bot

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1½ dl saké of droge sherry  
4½ dl dashi of kippenbouillon  
1½ dl mirin of zoete sherry  
1½ dl sojasaus  
4 kleine bot of tong  
125 g 2 minuten geblancheerde peultjes  
1 stuk konnyaku  
citroenschijfjes als garnering

### ***Bereiding***

Verwarm de saké zachtjes in een sauspan.  
Steek de drank aan en laat flamberen tot de vlammen vanzelf doven.  
Houd een deksel bij de hand voor het geval dat de vlammen te hoog opschieten.  
Voeg de dashi, mirin en sojasaus toe.  
Maak de vis schoon, maar laat de koppen en staarten zitten.  
Kerf de witte kant van de vis met een scherp mes in en doe de vis met de ingekerfde kant naar beneden in een grote ondiepe braadpan.  
Giet de bouillon erover en kook de vis 15-20 minuten zachtjes.  
Haal de vis uit de pan en leg hem met de ingekerfde kant naar boven op een bord; houd hem warm.  
Snijd het stuk konnyaku in rechthoekige stukken van 6 mm dik.  
Maak een snee in het midden en trek het eind van de plak erdoorheen, terwijl u hem draait.  
Leg de vis weer in het kookvocht en laat hem nog 5 minuten zachtjes doorkoken.  
Verdeel de vis over 4 borden, schik de geblancheerde peulen en de konnyaku tegen de vis en lepel er wat van het kookvocht erover.



## Gestooftde groenten 2

---

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

---

### **Ingrediënten**

1 kg gemengde groenten, bestaande uit shi-take paddestoelen, koolrabi, geschrapte wortels, konnyaku in ½ cm dikke plakken, courgettes, schoongemaakte peultjes en bosuitjes

voor de bouillon

5 dl dashi of kippenbouillon  
2 eetlepels saké of droge sherry  
suiker naar smaak  
4 eetlepels sojasaus  
3 eetlepels mirin of zoete sherry

### **Bereiding**

Week de shii-takes 30 minuten en verwijder de stelen.  
Schil de koolrabi en snijd hem in dikke cilindervormige stukken.  
Snijd de courgettes diagonaal in ½ cm dikke plakken.  
Snijd de bosuitjes diagonaal in 2½ cm grote stukken.  
Kerf de hoeden van de paddestoelen eventueel in.  
Snijd de koolrabi met een scherp mes in dikke 8-hoekige vormen.  
Kerf in de lengte van de wortel richels, zodat er, als u ze in plakjes snijdt, bloemvormen ontstaan.  
Maak een snee in de lengte van de konnyakuplakjes en trek het ene eind erdoorheen.  
Breng de dashi en de saké aan de kook, voeg de konnyaku en de koolrabi toe en blancheer de groenten 1 minuut.  
Haal ze uit de pan en zet ze apart.  
Blancheer vervolgens de peulen en courgettes 30 seconden.  
Doe de konnyaku en de koolrabi weer in de pan met de paddestoelen en de wortelen.  
Voeg de suiker en de sojasaus toe en breng het geheel aan de kook.  
Laat het 5 minuten sudderen en voeg de laatste 2 minuten de bosui toe.  
Schep alle groenten er met een schuimspaan uit en schik ze op borden.  
Laat de saus snel inkoken.  
Voeg de mirin toe en kook nog 30 seconden.  
Laat de saus wat afkoelen en giet haar over de groenten.

## Gestoomde broodjes met pittige vulling

---

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

---

### ***Ingrediënten***

250 g bloem  
3 ½ theelepel bakpoeder  
3 eetlepels suiker  
2 eetlepels olie  
½ dl water  
½ theelepel azijn  
400 g rundergehakt  
50 g boter  
4 gedroogde abrikozen  
1 klein uitje  
1 teentje knoflook  
4 eetlepels ketjap  
2 eetlepels gembernat  
1 fijngehakt gemberbolletje  
peper  
zout  
eventueel kruiden naar smaak

### ***Bereiding***

Knead een soepel deeg van de bloem, het bakpoeder, de suiker, de olie, de azijn en het water en laat het deeg ± een half uur rusten.  
Bak intussen het gehakt in de boter rul.  
Wel de abrikozen in ruim kokend water.  
Pel en snipper de ui en fruit hem met het gehakt mee.  
Pers de knoflook erboven uit en strooi er peper en zout over.  
Snijd de abrikozen fijn en doe ze samen met de gember in de pan.  
Blus af met het gembernat en de ketjap en voeg naar smaak kruiden toe.  
Laat de vulling afkoelen.  
Verdeel het deeg in achten en draai er balletjes van.  
Druk de balletjes plat en schep 1/8 deel van de vulling op deze flapjes.  
Vouw het deeg weer om de vulling heen en vorm er weer balletjes van.  
Kwast het deeg royaal met olie in en stoom ze in een stoompan in 20-25 minuten gaar.

## Gestoomde krab-kipgehakt-balletjes

---

Menugang	Hapje	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Thais	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande september 2000			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

2 cm verse gember  
1 teentje knoflook  
200 g kipfilet  
2 eetlepels maizena  
½ ei (middel groot)  
1½ eetlepel vissaus (pot à 200 ml)  
2 takjes koriander  
1 blikje surimi flake style (170 g)  
chilipeper uit de molen

### ***Bereiding***

Gember schillen.  
Knoflook pellen.  
Kipfilet in reepjes snijden, met gember en knoflook in keukenmachine fijnmalen.  
Maizena, ei en vissaus erdoor mengen.  
Koriander erboven fijnknippen.  
Surimi laten uitlekken, in reepjes snijden en door kimpengsel mengen.  
Op smaak brengen met chilipeper.  
Met vochtige handen van kimpengsel ca. 20 balletjes vormen.  
In pan laagje water aan de kook brengen.  
Stoommandje boven kokend water hangen.  
Kipballetjes voorzichtig erin leggen en in ca. 8 minuten gaar stomen.  
Balletjes warm of koud serveren met chilisaus (fles).

## Gestoomde visbroodjes

---

Menugang	Hapje	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	AllerHande april 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

½ pak witbroodmix (à 500 g)  
1 theelepel suiker  
3 eetlepels olie  
4 sjalotjes  
1 teentje knoflook  
1 cm gemberwortel  
½ limoen  
300 g kabeljauwfilet  
1½ theelepel gemalen komijn (djinten)  
2 eetlepels ketjap manis

### ***Bereiding***

In kom broodmix met suiker, 1 eetlepel olie en 1½ dl handwarm water volgens gebruiksaanwijzing tot deeg kneden en ca. 10 minuten laten rijzen.  
Sjalotjes en knoflook pellen en fijnhakken.  
Gemberwortel schillen en fijnhakken.  
Limoen uitpersen.  
Kabeljauw in blokjes snijden.  
In wok rest van olie verhitten en sjalot, knoflook, gember en komijn ca. 3 minuten zachtjes fruiten.  
Kabeljauw, sap en ketjap erdoor scheppen en ca. 3 minuten zachtjes meebakken.  
Laten afkoelen.  
Van gerezen deeg 16 balletjes vormen en elk balletje uitrollen tot rond lapje deeg.  
½ Eetlepel visvulling op midden van deeg scheppen, deegrand vochtig maken en om vulling heen vouwen tot bal.  
Op zelfde wijze nog 15 visbroodjes maken en met sluiting naar beneden op bakpapier leggen, met licht vochtige theedoek afdekken en ca. 30 minuten laten rijzen.  
In stoompan ruim water aan de kook brengen.  
Helft van visbroodjes op bakpapier in stoommandje leggen en afgedekt in ca. 15 minuten gaar stomen.  
Op zelfde wijze rest gaar stomen.

## Gevuld barbecuebrood

---

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

---

### ***Ingrediënten***

### ***Bereiding***

Vermeng voor de dragonboter 150 g gezouten roomboter met wat citroenrasp en citroensap, 4 eetlepels geknipte dragon, eetlepel geknipte peterselie en theelepel paprikapoeder.

Vermeng voor de olijfboter 150 g gezouten roomboter met 1 teentje knoflook uit de pers, 1 heel fijngehakt sjalotje, 50 g fijngehakte zwarte olijven en 1 theelepel versgemalen peper.

Snijd een prebake ciabatta-brood schuin tot bijna door in 1 ½ cm brede repen, bestrijk de snijvlakken met olijfboter, vul het brood met plakjes vleestomaat en courgette en bestrooi met geraspte kaas.

Snijd een pre-bake stokbrood open, bestrijk het met dragonboter en beleg het met dingesneden gerookte kipfilet en repen gemarineerde paprika (Peleponese).

Bak de broden 15 minuten op het rooster hoog boven de kooltjes; leg er, bij kans op verbranden, aluminiumfolie onder.

## Gevuld brood met gegrilde maïskolven

---

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

---

### ***Ingrediënten***

2 stokbroden

voor de ham-kaasvulling

100 g zachte boter

½ theelepel zout

200 g kaas in plakken

100 g gesneden gekookte ham

3 eetlepels mosterd

voor de spek-knoflookcrème

1 plak bacon van 200 g

200 g verse kruidenkaas met knoflook

2 eetlepels groene peperkorrels

2 teentjes knoflook

voor de maïskolven

6 verse maïskolven in blad

100 g zachte boter

80 g geraspte kaas

voor de barbecuesaus

1 klein flesje tomatenketchup

1 theelepel suiker

1 theelepel mosterd

6 eetlepels olijfolie

het sap van ½ citroen

1 theelepel groene peperkorrels

zout

peper

### ***Bereiding***

Snijd het stokbrood in, alsof het in stukken gesneden wordt.

Zout voor de eerste vulling de boter en besmeer de ingesneden kanten hiermee.

Steek in iedere insnede een plakje kaas en een plakje ham en strijk de mosterd hierover uit.

Snijd voor de tweede vulling de bacon in blokjes en roer die samen met de peperkorrels en de gehakte knoflook door de kruidenkaas.

Bestrijk de ingesneden kanten hiermee.

Leg de stokbroden, gewikkeld in aluminiumfolie, 20 minuten op de barbecue.

Maak de bladeren van de maïskolven voorzichtig los, verwijder de 'haren', smeer de maïs met boter in en bestrooi met de geraspte kaas.

## **Gevuld brood met gegrilde maïskolven**

---

Vouw de bladeren dan weer om de maïskolven.

Wikkel de kolven in aluminiumfolie en rooster ze 15-20 minuten op de barbecue.

Keer ze van tijd tot tijd.

Breng voor de barbecuesaus de tomatenketchup op smaak met de suiker, de mosterd, de olijfolie, het citroensap, de groene peper, zout en peper.

Serveer de gevulde stokbroden met de maïskolven en de barbecuesaus.

## Gevuld oerbrood met frisse salade

---

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

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

### ***Bereiding***

Snijd van 1 ongesneden oerbrood de kap af en hol het brood uit.

Zorg ervoor dat de rand  $\pm$  2 cm dik blijft.

Roer een saus van 4 eetlepels mayonaise, 1 eetlepel citroensap en 1 uitgeperst teentje knoflook en bestrijk de binnenkant van het brood met deze saus.

Laat 1 blikje mandarijnen (312 g, DelMonte) uitlekken.

Hak 50 g walnoten grof.

Snijd 200 g Jambon d'Ardenne (vleeswaren) in reepjes.

Vul het brood afwisselend met een laag Frisée slamelange, sellerysalade (bakje 200 g, Johma), mandarijntjes, ham en noten.

Snijd de kap in repen en leg die op het brood.



## Gevuld stokbrood

---

Menugang Lunchgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Brood/broodjes

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 sinaasappel  
½ prei  
1 advocado  
1 eetlepel citroenzijn  
1 bakje Zacht & Luchtig (200 g, Mon Chou)  
1 stokbrood  
zout  
peper

### ***Bereiding***

Pel de sinaasappel dik, snijd de partjes tussen de vliezen uit en halveer de partjes.  
Maak de prei schoon en snijd hem in dunne ringen.  
Schil de advocado, halveer hem, verwijder de pit, snijd het vruchtvlees in heel kleine blokjes en besprenkel die met citroensap.  
Roer de Zacht & Luchtig in een kom los, schep er de sinaasappel, de prei en de advocado door en breng op smaak met zout en peper.  
Snijd het stokbrood in de lengte open, maar niet door, hol het van binnen iets uit en vul het met het advocado-kaasmengsel.  
Snijd het stokbrood in dikke, schuine plakken.

## Gevuld Turks brood

---

Menugang Lunchgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vlees  
Type Brood/broodjes

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

### ***Bereiding***

Verwarm de oven voor op 160°C.

Snijd een groot Turks brood overlangs doormidden en warm het ± 10 minuten in de oven.

Laat het 1 minuut afkoelen en besmeer de onderste broodhelft dan met kruidenboter.

Leg er 150 g salami in plakken op en verdeel er 3 vleestomaten in plakken over.

Bestrijk deze dun met pesto en dek af met 150 g pittig beleggen kaas.

Bestrooi met samen 3 eetlepels fijngesneden peterselie en bieslook, druppel er wat olijfolie over en dek af met de bovenste broodhelft.

Knoop keukentouw of raffia om het brood en snijd het in punten.

## Gevulde 'broodjesbloem'

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1 pak mix voor volkorenbrood  
25 g boter  
1 eetlepel Italiaanse kruiden  
150 g plakjes rauwe ham  
75 g geraspte jonge kaas  
4 eetlepels rode pesto (potje)  
versgemalen peper

### ***Bereiding***

Kneed van de broodmix met 3½ dl handwarm water, de boter en de Italiaanse kruiden volgens de aanwijzingen op de verpakking een deeg.  
Laat het deeg ± 10 minuten rijzen.  
Snijd de ham in reepjes, meng die met de kaas en de pesto en breng op smaak met peper.  
Kneed het deeg nogmaals, verdeel het in 8 gelijke stukken en rol die met de deegroller uit tot lapjes van ± 8 cm doorsnede.  
Schep 1/8 deel van het hammengsel op het midden van het deeg en maak de randen met wat water vochtig.  
Vouw de randen naar elkaar toe en vorm het deeg tot een balletje.  
Leg 1 balletje met de naad naar onderen op een stuk bakpapier.  
Vorm van de overige stukjes deeg nog 7 gevulde balletjes en druk ze rondom het gevulde broodballetje op het bakpapier, zodat een 'bloem' ontstaat.  
Verwarm de oven voor op 220 °C.  
Laat de broodbloem afgedekt op een warme plaats nog ± 15 minuten rijzen.  
Bak de broodbloem in de oven in 25-30 minuten goudbruin.

## Gevulde aardappelen in hun jasje

---

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

---

### ***Ingrediënten***

4 grote aardappelen

100 g roomkaas

### ***Bereiding***

Wrijf de aardappelen schoon en kook ze ± 20 minuten in licht gezouten water.

Doorboor de afgekoelde aardappels in de lengte Met een appelboor en vul ze op met de roomkaas.

Verpak de aardappelen in aluminiumfolie en laat ze op een hoekje van de barbecue heet worden.

Tip: Vul het aardappelgangetje met behulp van een spuitzak.

## **Gevulde aubergines met kaas**

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vegetarisch  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

2 lange aubergines  
zout  
olie  
250 g roomkaas of Mozzarella  
4 eieren  
3 eetlepels peterselie  
gedroogd broodkruim

### ***Bereiding***

Snijd de aubergines in de lengte in schijven en snijd elke schijf in drieën.  
Besprenkel ze met zout en leg ze 30 minuten in een vergiet.  
Spoel ze onder de kraan af en droog ze met keukenpapier.  
Bak ze in de olie tot ze zacht en goudbruin zijn.  
Haal ze uit de pan en laat ze op keukenpapier uitlekken.  
Plet de kaas met een vork en voeg 2 geklopte eieren en de peterselie toe.  
Meng alles goed.  
Leg een beetje van dit mengsel op een schijf aubergine en leg er een andere schijf op, om een 'sandwich' te maken.  
Ga zo verder.  
Klop de resterende eieren, haal de auberginesandwiches erdoor, bedek ze met broodkruim en bak ze in de olie goudbruin.  
Laat ze op keukenpapier uitlekken en serveer ze heet.

## Gevulde avocado's 2

---

Menugang Voorgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Zeevruchten  
Type Fruit

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 rode ui  
2 eetlepels olie  
het sap van 2 citroenen  
1 theelepel basilicum  
100 g kleine champignons  
100 g Hollandse garnalen  
2 avocado's  
4 cocktailtomaten

### ***Bereiding***

Snipper de ui heel fijn en schep hem met de olie, het citroensap en de basilicum om.  
Maak de champignons schoon en snijd ze in plakjes.  
Schep ze met de garnalen door het sausje en zet het koel weg.  
Snijd de avocado's doormidden, haal de pit eruit en schep het vruchtvlees uit de helften.  
Schep het vruchtvlees met citroensap om en wrijf ook de lege schillen met citroensap in.  
Pureer het avocadovruchtvlees en breng het met zout en peper op smaak.  
Snijd de tomaatjes in vieren.  
Laat de salade uitlekken en schep de tomaatjes erbij.  
Vul de avocadoschillen met het avocadovruchtvlees en de salade.

## **Gevulde avocado's 3**

---

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

---

### ***Ingrediënten***

2 rijpe avocado's  
1 blik mandarijnen  
100 g kipfilet  
1 citroen  
2 eetlepels mayonaise  
3 eetlepels yoghurt  
2 eetlepels tomatenketchup  
peper  
zout  
paprikapoeder  
koffieroom

### ***Bereiding***

Snijd de avocado's doormidden en lepel het vruchtvlees eruit.  
Doe de stukjes vruchtvlees in een kom en besprenkel ze met citroensap. Voeg de mandarijnen bij het vruchtvlees en zet dit in de koelkast (bewaar wat mandarijnen voor de garnering).  
Bak in een koekepan met een beetje boter de kipfilet in 10 minuten gaar.  
Maak intussen een saus van de mayonaise, yoghurt, tomatenketchup en voeg naar smaak peper, zout, paprikapoeder en wat citroensap toe.  
Snijd de kipfilet in kleine blokjes en laat deze afkoelen.  
Vermeng het, zodra dit is afgekoeld met het vruchtvlees en de mandarijnen.  
Leg de uitgeholde avocado's op een bord en vul deze met dit mengsel.  
Giet wat van de saus over de vier gevulde avocado's en garneer het geheel af met een blaadje sla en wat mandarijnen.  
Zet het geheel in de koelkast voordat u het gaat serveren.

Variatietip: In plaats van kipfilet kunt u ook garnalen gebruiken.

## Gevulde courgettes 7

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

2 courgettes á ± 200 g

1 ui

1-2 eetlepels basilicumsaus (pesto)

2 eieren

1/8 l crème fraîche

50 g geraspte extra belegen kaas

### ***Bereiding***

Halveer de courgettes in de lengte, schep het vruchtvlees er met een lepeltje uit en verwarm de uitgeholde courgettes, afgedekt 2-3 minuten op 600 Watt.

Snijd het vruchtvlees klein.

Pel de ui en snipper hem fijn.

Verwarm de boter in een ovenschaal, onafgedekt, 1 minuut op 600 Watt.

Schep de ui en de basilicumsaus erdoor en verwarm ze, onafgedekt, 1 minuut op 600 Watt.

Doe er vervolgens het vruchtvlees bij en verwarm alles, afgedekt, 2-3 minuten op 600 Watt.

Pureer het mengsel in een foodprocessor.

Spits de eieren, voeg tijdens het draaien van de foodprocessor de dooiers, de crème fraîche en de geraspte kaas aan de courgettepuree toe en breng de puree op smaak met zout en peper.

Klop de eiwitten stijf en schep ze door de puree.

Vul de courgettehalften met de puree en verwarm de courgettes, afgedekt, 4-5 minuten op 450 Watt.



## Gevulde doperwtentaart

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Hartige taart	Slank	Nee
Bron	AllerHande februari 2001			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

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

### ***Bereiding***

Boven kom bloem en zout zeven.  
Koude boter toevoegen en met twee messen in kleine stukjes door bloem snijden.  
½ dl water toevoegen en alles met koude hand tot samenhangende deegbal kneden.  
Deegbal afgedekt ca. 30 minuten in koelkast laten rusten.  
Doperwten laten ontdooien.  
Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4.  
Garnalen wassen en laten uitlekken.  
Zalm in flinke stukken snijden.  
Kruiden fijnknippen.  
Vorm invetten.  
Aanrecht en deegroller bestuiven met bloem.  
Deeg uitrollen tot ronde lap ca. 3 cm groter dan vorm.  
Vorm hiermee bekleden en opstaande rand vormen die boven vorm uitkomt. Kruiden en doperwten over taartbodem verdelen en bedekken met roomkaas.  
Garnalen en zalm erover verdelen.  
In kom eieren loskloppen met slagroom, zout en peper.  
Over taart schenken.  
Taart in midden van oven in ca. 40 minuten goudbruin en gaar bakken.

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

## Gevulde forel uit het oosten

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Oosters	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande juni 2001			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

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

### ***Bereiding***

Peper schoonmaken en in reepjes snijden.  
4 Paksoibladeren met steel achterhouden, rest van paksoi schoonmaken en in flinterdunne reepjes snijden.  
In wok olie verhitten en peperreepjes ca. 1 minuut fruiten.  
Paksoi toevoegen en al omscheppend in ca. 1 minuut beetgaar bakken.  
1 Eetlepel sesamolie, sojasaus en 2 eetlepels sesamzaad door paksoi mengen.  
Eventueel schaal afgedekt in koelkast zetten.  
Ovenschaal invetten.  
Forellen afspoelen en droogdeppen met keukenpapier.  
Buiken vullen met paksoi en forellen naast elkaar in ovenschaal leggen.  
Bestrijken met rest van sesamolie.  
Rest van sesamzaad erover strooien en grof zeezout erboven malen.  
Eventueel tot gebruik afgedekt in koelkast zetten.  
Schaal uit koelkast nemen.  
Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4.  
Schaal in midden van oven schuiven en forellen in ca. 15 minuten gaar bakken.  
Intussen vier borden voorverwarmen.  
Paksoibladeren op borden leggen en hierop forellen leggen.  
Serveren met mie of Kantonese roerbakrijst.

## Gevulde kaiserbrötchen

---

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

---

### ***Ingrediënten***

### ***Bereiding***

Snijd 4 Kaiserbrötchen op de inkepingen open en klap de punten die zo ontstaan omhoog.

Hol de broodjes zoveel mogelijk uit en besmeer ze met 4 eetlepels mangochutney.

Snijd 100 g komijnekaas (aan een stuk) in stukjes, ½ geschilde mango in blokjes, 2 stengels bleekselderij in zeer dunne plakjes en ½ komkommer in reepjes.

Meng de kaas met de mango, bleekselderij, komkommer, 1 eetlepel (zonnebloem)olie en 1 eetlepel geroosterde sesamzaadjes.

Vul de broodjes met dit mengsel en serveer de rest erbij.

## Gevulde knolselderij

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

1 wortel in kleine stukjes  
boter  
1 grote of 2 kleine selderijknollen van gelijke grootte  
1 eetlepel citroensap  
2 eetlepels water  
250 g gemengd gehakt  
1 ei  
2 eetlepels paneermeel  
peper  
zout  
nootmuskaat  
2½ dl runderbouillon

### ***Bereiding***

Stoof de wortelstukjes, afgedekt, in een klontje boter en een scheutje water 2½ minuut op 850 Watt, 3½ minuut op 750 Watt of 4 minuten op 650 Watt.

Meng de stukjes door het gehakt.

Was en schil de selderijknollen, halveer ze horizontaal, bestrijk ze onmiddellijk met het citroensap en zet de helften met het water in een ovenschotel.

Laat ze, afgedekt met magnetronfolie, in 6 minuten op vol vermogen beetgaar stomen.

Haal ze uit de schaal en hol ze met een parisienne- of meloenmesje voorzichtig tot op 1 cm van de rand uit.

Meng het niet gekruide gehakt met het ei en het paneermeel en breng het op smaak met peper, zout en nootmuskaat.

Strooi een snufje peper en zout in de selderijknollen en vul ze met het gehakt.

Verwarm de bouillon 1-2 minuten op vol vermogen.

Zet de selderijknollen terug in de ovenschotel en overgiet ze met de bouillon.

Dek de schaal af en laat de selderijknollen op de sudderstand (650 Watt) 15-17 minuten garen.

Schik de selderijknollen op 2 borden en spuit er roosjes aardappelpuree omheen.

Info: Een parisienne- of meloenlepeltje is een handig mesje, waarmee u onder andere bolletjes uit groenten en fruit kunt snijden.

## Gevulde lamsrollade 3

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vlees  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

750 g lamsborst  
zout  
peper

voor de vulling

2 lente-uitjes  
1 teentje knoflook  
5-6 groene olijven zonder pit  
1 theelepel Provençaalse kruiden  
2-3 sneetjes witbrood  
1 ei  
50 g boter

### ***Bereiding***

Laat de lamsborst door de slager opensnijden en plat slaan.

Wrijf het vlees goed in met peper.

Maak voor de vulling de lente-uitjes schoon en snijd ze klein.

Pel het teentje knoflook en pers het uit.

Hak de olijven fijn.

Vermeng de lente-ui, de uitgeperste knoflook, de fijngehakte olijven en de Provençaalse kruiden.

Snijd de korstjes van het brood, verkruimel het brood en vermeng het kruim met het losgeklopte ei.

Meng er het uimengsel door en bestrijk de lamsborst hiermee.

Rol het vlees op en bind het op tot een rollade.

Verhit de boter in een braadpan en bak het vlees hierin snel aan alle kanten bruin.

Neem de rollade uit de pan, leg hem op een druipschaal in een passende ovenvaste schaal en verwarm het vlees, onafgedekt, 18-20 minuten op 70% vermogen in de magnetron.

Dek de rollade met aluminiumfolie af en laat hem tenminste 5 minuten staan alvorens hem aan te snijden.

## Gevulde lychees

---

Menugang Nagerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Fruit

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

2 blikken lychees in siroop (á 425 g)  
1 verse mango  
2 eetlepels maïzena  
2 eetlepels citroensap  
de fijngeraspte schil van 1 citroen  
1½ dl crème fraîche  
1 volle eetlepel gemalen amandelen  
eventueel enkele druppels gele kleurstof  
eventueel geroosterde amandelsnippers

### ***Bereiding***

Laat de lychees en de mango uitlekken en vang het sap op.  
Vul de siroop van de lychees aan met water tot u 3 dl vocht heeft en meng dit goed.  
Doe de maïzena in een steelpan en roer die met een beetje siroop tot een glad papje.  
Voeg de rest van de siroop beetje bij beetje en onder voortdurend roeren toe.  
Voeg het citroensap en de geraspte citroenschil toe, laat het op laag vuur indikken, neem het dan van het vuur en laat het mengsel afkoelen.  
Klop de crème fraîche en roer die met de kleurstof door de ingedikte siroop.  
Zoek gave lychees uit en leg ze apart; snijd de andere fijn en roer ze door de pudding.  
Snijd de mango in stukjes en vul de lychees met mango.  
Doe op elke lychee een extra schepje mango tot ½ cm boven de rand.  
Roer de resterende stukjes mango door de pudding.  
Giet de pudding in een ronde vorm (25 cm doorsnee) en leg de lychees langs de rand.  
Laat de vorm in de koelkast staan tot u het dessert opdient.

Variatietip: Neem in plaats van mango verse aardbeien.

## Gevulde minipaprika's met stoneleekrisotto

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande april 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 zakje stoneleeks  
1 eetlepel boter of margarine  
100 g risottorijst  
3 theelepels vloeibare bouillon met tuinkruiden  
6 cherrypaprika's  
½ zakje hazelnoten (à 65 g)  
25 g geraspte Parmezaanse kaas  
3 eetlepels zure room

### ***Bereiding***

Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4.  
Stoneleeks in stukjes snijden.  
In pan boter verhitten.  
Stoneleeks ca. 2 minuten zachtjes fruiten.  
Rijst ca. 1 minuut zachtjes meebakken tot korrels glanzen.  
Bouillon en 3 dl water toevoegen en rijst in ca. 20 minuten heel zachtjes gaarkoken, regelmatig roeren.  
Intussen paprika's wassen, kapjes eraf snijden en zaadlijsten verwijderen.  
In pan met ruim kokend water paprika's in ca. 3 à 4 minuten beetgaar koken.  
Paprika's in zeef goed laten uitlekken.  
Hazelnoten grof hakken en in droge koekenpan goudbruin roosteren.  
Helft van hazelnoten, kaas en zure room door risotto roeren.  
Paprikaatjes hoog opvullen met risotto en in elk ovenschaaltje 3 paprikaatjes zetten.  
Op elk paprikaatje theelepeltje zure room scheppen.  
Rest van hazelnoten en kaas erover verdelen.  
Paprikaatjes in midden van oven in ca. 10 minuten goudbruin en gaar laten worden.

## Gevulde paprika met geitenkaas

---

Menugang	Hapje	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande januari 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

300 g aardappels  
2 rode paprika's  
3 bosuitjes  
8 zwarte olijven zonder pit  
100 g zachte geitenkaas  
1 bakje tapenade van gedroogde tomaatjes (100 g)

### ***Bereiding***

Aardappels schillen en in blokjes snijden.  
In magnetronschaal aardappelblokjes met ½ dl water afgedekt in magnetron in ca. 2 minuten op vol vermogen (800 Watt) beetgaar laten worden.  
Afgedekt ca. 2 minuten laten staan.  
Paprika's wassen, in lengte halveren en zaadlijsten verwijderen.  
Bosuitjes schoonmaken en in stukjes van 1 cm snijden.  
Olijven in vieren snijden. Aardappels afgieten en bosui, olijven, tapenade (2 eetlepels achterhouden) en geitenkaas (in stukjes) erdoor scheppen.  
Paprika's opvullen met mengsel en in magnetronschaal zetten.  
Door rest van tapenade 150 ml water roeren en op bodem van schaal schenken.  
In magnetron paprika's in ca. 8 minuten op vol vermogen gaar laten worden.



## Gevulde paprika's

---

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

---

### ***Ingrediënten***

100 g meergranenrijst

zout

4 paprika's (rood, geel of groen of een combinatie van deze kleuren)

1½ eetlepel olijfolie traditioneel

1 ui, gesnipperd

300 g rundergehakt

2 tomaten, ontveld en in stukjes

4 bosuitjes, in ringetjes

3 eetlepels pijnboompitten, geroosterd

vers gemalen peper

zout

### ***Bereiding***

Kook de rijst met zout naar smaak volgens de gebruiksaanwijzing gaar.

Snijd een kapje aan de steelkant van de paprika's en verwijder de zaadjes.

Verhit de olie in een koekenpan en fruit de ui op een halfhoog vuur al omscheppend goudgeel en glazig.

Voeg het gehakt toe en bak het al omscheppend bruin en rul.

Schep de tomaten en de bosuitjes erdoor en bak ze kort mee.

Neem de pan van het vuur en schep het mengsel met de pijnboompitten en peper en zout naar smaak door de rijst.

Vul de paprika's met het mengsel en zet ze in een ingevette ovenschaal.

Bak de paprika's in een voorverwarmde oven (190°C) in ± 25 minuten gaar.

Wijnadvies: Coteaux de Languedoc

## **Gevulde peultjes**

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vegetarisch  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

20 wat grotere peultjes  
zout  
peper  
150 g Boursin met knoflook en kruiden  
versgemalen zwarte peper

### ***Bereiding***

Kook de peultjes in kokend water met zout in ± 3 minuten beetgaar.  
Laat ze uitlekken en afkoelen.  
Maak de peultjes aan één kant voorzichtig open en vul ze royaal met Boursin.

Variatietip: Vul de peultjes met een mengsel van 100 g verse roomkaas, 50 g geraspte komijnekaas, zout, peper en 1 eetlepel fijngesneden koriander.

## Gevulde pitabroodjes met mosterdsaus

---

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

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

200 g lamsgehakt  
1 eidooier  
3 eetlepels paneermeel  
1½ theelepel shoarmakruiden  
1½ eetlepel geroosterd sesamzaad  
zout  
25 g boter  
4 pitabroodjes  
½ eetlepel grove mosterd  
suiker  
2 eetlepels azijn  
peper  
3 eetlepels (sesam)olie  
4 eetlepels zure room  
150 g rauwkostsalade (bakje)

### ***Bereiding***

Verwarm de oven voor op 240°C.

Meng in een kom het gehakt, de eidooier, het paneermeel, de shoarmakruiden, 1 eetlepel sesamzaad en zout door elkaar en vorm hiervan 4 stevige schijven.

Verhit de boter in een koekepan en bak de gehaktschijven in ± 15 minuten goudbruin en gaar.

Maak de pitabroodjes een beetje nat en bak ze op een bakplaat in het midden van de oven in ± 7 minuten lichtbruin.

Doe de mosterd, de azijn, een snufje suiker, zout, peper en olie in een kom en roer het tot een sausje.

Klop de zure room erdoor en schenk de saus in 2 schaalpjes.

Strooi er de rest van het sesamzaad over.

Snijd de broodjes in, schep de rauwkostsalade en de gehaktschijven erin en leg ze op 2 borden.

Geef het sausje erbij.

## **Gevulde sardinefilets**

---

Menugang	Hapje	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande april 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

- 1 bosuitje
- 5 à 6 zongedroogde tomaten op olie
- 2 teentjes knoflook
- 2 takjes munt
- 2 bakjes gemarineerde sardinefilet (à 100 g)

### ***Bereiding***

- Bosuitje schoonmaken en in smalle ringen snijden.
- Tomaten in kleine stukjes snijden.
- Knoflook pellen en uitpersen.
- Munt fijn knippen.
- In kom bosui, tomaat, knoflook en munt door elkaar scheppen.
- Sardinefilets droogdeppen met keukenpapier en openvouwen.
- Ui-tomatenmengsel erop scheppen en visjes weer dichtklappen.
- Filets eventueel met cocktailprikker vastprikken en op schaal leggen.

Variatietip: In plaats van munt kunt u ook andere verse kruiden als dille of bieslook gebruiken.

## **Gevulde slablaadjes met teriyaki kip**

---

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

---

### ***Ingrediënten***

100 g snelkookrijst

zout

4 eetlepels teriyakisaus (flesje)

300 g gerookte kip in reepjes

2-3 lente-uitjes in dunne ringen

10 mooi gekrulde slablaadjes (niet te groot)

2 eetlepels sesamzaadjes

### ***Bereiding***

Kook de rijst met zout volgens de gebruiksaanwijzing gaar.

Meng 2 eetlepels teriyakisaus door de rijst.

Verwarm 2 eetlepels teriyakisaus zachtjes, roer de kip en de lente-ui erdoor en warm die even mee.

Leg in elk blaadje sla een bolletje rijst en verdeel het kipmengsel hierover.

Strooi er de sesamzaadjes over en knijp de slablaadjes een beetje dicht (steek ze eventueel met een houten prikker dicht).

Variatietip: Vul de slablaadjes met een mengsel van 150 g koude gekookte rijst, 100 g gekookte garnalen in stukjes, 3 eetlepels crème fraîche, zout, peper en 1 eetlepel fijngesneden dille.

## Gevulde tomaten 8

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vegetarisch  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 kg tomaten  
1 middelgrote selderijknol  
250 g gepekeld schapenkaas  
peterselie  
papriapoeder  
azijn  
zonnebloemolie  
zout  
(1 komkommer)

### ***Bereiding***

Schil de selderijknol en snijd hem in blokjes.

Kook de selderijblokjes in water met wat zout, laat ze uitlekken en vermeng ze met de geraspte kaas, olie en fijngehakte peterselie.

Snijd de kapjes van de tomaten, hol ze uit en vul ze met het mengsel.

(Om de tomaten er aantrekkelijker te laten uitzien, kunt u ze op schijfjes komkommer zetten).

Garneer met kleine stukjes tomaat en peterselie.

## Gierstpilav

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Pasta

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

1 ui

1 eetlepel boter

1 eetlepel kerriepoeder

50 g rozijnen

150 g gierst

1 kippenbouillontablet

½ zakje amandelschaafsel

### ***Bereiding***

Pel en snipper de ui.

Verhit de boter en bak de ui en het kerriepoeder ± 3 minuten.

Schep de rozijnen en de gierst erdoor en verkruimel het bouillontablet erboven.

Voeg 3 dl water toe en breng het aan de kook.

Kook de gierst in ± 20 minuten gaar.

Rooster het amandelschaafsel in een droge koekenpan goudbruin en strooi het over de gierst.

## Gierstpilav met groenten en runderpoelet

---

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

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

per persoon 1 kopje gierst

1 rode paprika

1 groene paprika

1 ui

200 g runderpoelet (liefst van runderhaas)

1 eetlepel tomatenpuree

zout

peper

boter

### ***Bereiding***

Snijd de paprika's en de ui in grove stukjes.

Verhit de boter, bak de groente glazig en voeg de tomatenpuree toe.

Doe de gierst erbij, roer 1 minuutje op hoog vuur door en voeg dan de zwezerikbouillon toe (tot 2 cm boven de gierst).

Breng het geheel onder voortdurend roeren aan d,e kook, laat 2-3 minuten op hoog vuur koken, draai het vuur dan laag en laat nog 10-15 minuten zachtjes koken met het deksel op de pan.

Bak intussen het poelet krokant met zout peper naar smaak.

Schep de gierst op de borden, doe er het poelet bij en serveer direkt.



## Gobi fugath (gebakken kool)

---

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

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

- 1 kleine witte kool
- 1 grote gesnipperde ui
- 1 rode en 1 groene Spaanse peper, ontdaan van zaad en zaadlijsten en ragfijn gehakt
- 2 uitgeperste teentjes knoflook
- 1 theelepel geraspte verse gemberwortel
- 1 theelepel kurkuma
- 2 eetlepels gedroogde geraspte kokos (klapper)

### ***Bereiding***

Maak de kool schoon. Verwijder de buitenste bladeren en de stronk.

Snijd de kool in vingerbrede repen.

Verhit olie en fruit de ui tot hij glazig ziet. Voeg de pepers en de knoflook toe. Laat ze 30 seconden mee fruiten.

Doe dan de gemberwortel en de kurkuma erbij en schep alles enkele malen goed om.

Doe vervolgens de kool in gedeelten in de pan. Schep alles na elke toevoeging goed om en laat het geheel daarna 10 minuten boven een laag vuur zachtjes bakken. Regelmatig omscheppen.

Strooi er vlak voor het opdienen wat zout naar smaak over.

Doe alles in een schaal en strooi de kokos erover.

## Gravad lax gemarineerd in dille

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Zweeds	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande december 2001			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

2 Schotse zalmhaasjes of zalmfilets (à 200 g)

1 zakje verse dille (15 g)

1 theelepel witte peperkorrels

1 eetlepel grof zeezout

1½ eetlepel suiker

1 eetlepel mosterd

1 eetlepel witte-wijnazijn

3 eetlepels zonnebloemolie

### ***Bereiding***

Zalm controleren op graatjes.

Van dille 2 à 3 takjes bewaren, rest grof hakken.

Peperkorrels (in vijzel of met bolle kant van lepel) fijnstampen.

In kommetje zout, peper en 1 eetlepel suiker mengen.

Zalm aan één kant bestrooien met dille en vervolgens met zoutmengsel.

Eén stuk zalm met dillekant naar boven in diepe kom leggen.

Andere stuk zalm met dillekant naar beneden erop leggen.

Vis afdekken met folie. Bord met zwaar gewicht, bijvoorbeeld stenen of conservenblikken (ca. 1½ kg) erop zetten.

Schaal max. 3 dagen in koelkast plaatsen.

Vis elke 12 uur keren en vrijgekomen vocht erover scheppen.

Rest van dille heel fijn hakken.

In kom mosterd, rest van suiker, azijn, olie en dille tot sausje kloppen.

Zalm droogdeppen met keukenpapier en met scherp mes in dunne plakken snijden.

Zalm op vier borden uitspreiden en saus erover druppelen.

Serveren met (saffraan)broodjes.

## Green & bean healthburger

---

Menugang Hoofdgerecht

Soort -

Snel Ja

Keuken -

Type Groente

Slank Nee

Bron AllerHande juli 2000

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 blik kikkererwten (netto 400 g)

2 bosuitjes

1 teentje knoflook

2 eetlepels olijfolie

2 eetlepels sesamzaad

1 ½ eetlepel limoensap

½ theelepel hot peppersauce

zout

¼ zakje peen julienne (à 150g)

10 g boter of margarine

4 hamburgers (à 100 g)

4 Kaiserbroodjes

½ bakje alfalfa (à 75 g)

### ***Bereiding***

Kikkererwten laten uitlekken en vocht opvangen.

Bosuitjes schoonmaken, wassen en in dunne ringen snijden. Knoflook pellen en boven hoge kom uitpersen.

Kikkererwten, bosui, olie, 2 eetlepels kikkererwtenvocht, sesamzaad, limoensap, en peppersauce toevoegen en met staafmixer tot gladde bonenpuree pureren.

Op smaak brengen met zout.

In koekenpan boter verhitten en hamburgers op matig vuur in 8 à 10 minuten gaar en bruinbakken, halverwege keren.

Broodjes opensnijden, met bonenpuree bestrijken en beleggen met alfalfa, hamburgers erop leggen en peen erover verdelen.

## Griekse salade met geroosterde paprika

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1 ui  
½ komkommer  
½ pot geroosterde paprika's (à 465 g)  
100 g feta (kaas)  
2 eetlepels olijfolie  
½ eetlepel citroensap  
50 g zwarte olijven (Griekse)  
8 plakjes stokbrood

### ***Bereiding***

Ui pellen en snipperen.  
Komkommer wassen, in lengte halveren en in plakjes snijden.  
Paprika's laten uitlekken en in reepjes snijden.  
Feta in blokjes snijden.  
Groenten in kom doen en olie en citroensap erdoor scheppen.  
Op smaak brengen met zout en peper.  
Salade over vier bordjes verdelen.  
Met olijven en feta garneren en met stokbrood serveren.

## Groene-kooltaart met chorizo en kaas

---

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

---

### **Ingrediënten**

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

### **Bereiding**

In keukenmachine hazelnoten fijnmalen.  
Hazelnoten in kom doen en bloem en zout erboven zeven.  
100 g boter toevoegen en met twee messen in kleine stukjes door bloem snijden.  
100 g kwark toevoegen en met koude handen snel tot samenhangende deegbal kneden.  
Deegbal afgedekt ca. 20 minuten in koelkast laten rusten.  
Intussen peterselie fijnhakken. Kaas in kleine stukjes snijden.  
Eieren loskloppen met rest van kwark.  
Kaas,  $\frac{3}{4}$  deel van peterselie en peper erdoor kloppen.  
Chorizo in blokjes snijden. In roerbakpan rest van boter verhitten en op laag vuur de kool al omscheppend ca. 2 minuten bakken.  
Chorizo door kool mengen en nog ca. 1 minuut meewarmen.  
Kool door eiermengsel scheppen.  
Aanrecht en deegroller bestuiven met bloem.  
Deeg uitrollen tot ronde lap van ca. ½ cm dik en 5 cm groter dan vorm.  
Vorm invetten en bekleden met deeg. Koolmengsel er-over verdelen.  
Tot gebruik in koelkast zetten.  
Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4.  
Taart in midden van oven ca. 40 minuten bakken.  
Kwarteleieren boven taart breken en bestrooien met rest van peterselie.  
Taart terugdoen in oven en in nog ca. 20 minuten goudbruin en gaar bakken.

## Groene aspergetips met ham en kwartelei

---

Menugang Lunchgerecht

Soort Vlees

Snel Ja

Keuken -

Type Groente

Slank Nee

Bron AllerHande april 2002

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

1 bakje groene aspergetips (100 g)

zout

6 kwarteleitjes

4 plakjes Ardenner ham (ca. 40 g)

50 g gorgonzola (kaas)

2 eetlepels crème fraîche

1 takje basilicum

### ***Bereiding***

Van aspergetips harde uiteinden afsnijden.

In steelpan met ruim kokend water en zout aspergetips in ca. 3 à 4 minuten beetgaar koken.

Kwarteleitjes in ca. 3 à 4 minuten gaarkoken.

Intussen in droge koekenpan plakjes ham knapperig bruin bakken.

In steelpan gorgonzola met crème fraîche net aan laten smelten.

Aspergetips in zeef goed laten uitlekken.

Kwarteleitjes pellen en halveren.

Plakjes ham in midden van twee borden leggen.

Asperges met punten naar één kant erop leggen.

Gorgonzola erover scheppen en garneren met kwarteleitjes.

Basilicum in reepjes snijden en erover strooien.

Serveren met minicroissantjes.

## Groene erwtensoep 1

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1 kg ongedopte erwten  
1 l groentebouillon  
30 g boter  
½ ui in plakken  
2 eetlepels peterselie  
6 eetlepels olijfolie  
4 dikke sneden grof boerenbrood in blokjes  
zout  
peper

### ***Bereiding***

Dop de erwten, was de peulen en week ze een paar uur.  
Laat ze in een pan met zware bodem in de bouillon 20 minuten sudderen.  
Pureer de peulen en zet de puree apart.  
Fruit de ui en de peterselie en voeg de gedopte erwten en een beetje water toe. Laat dit met het deksel op de pan ± 20 minuten koken.  
Roer af en toe en voeg water toe tot de erwten gaar zijn.  
Bak in een koekepan in olie de broodblokjes omscheppend bruin en zet ze warm weg.  
Voeg de peulenpuree bij de erwten en laat het geheel even sudderen.  
Voeg naar smaak peper en zout toe en dien de soep op met de croûtons.

## Groene erwtensoep 2

---

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

---

### ***Ingrediënten***

400 g klapstuk  
400 g splwten  
1½ l water  
100 g spekblokjes  
1 ui  
1 teentje knoflook  
4 aardappelen  
¼ knolselderij  
100 g spruitjes  
100 g sperziebonen  
zout  
peper  
worcestershiresaus  
½ bosjes kervel

### ***Bereiding***

Breng de klapstuk met de splwten, 1 theelepel zout en wat peper in het water aan de kook en laat het op een vlamverdeler 2 uur zachtjes koken.  
Neem het vlees uit de pan en snijd het klein.  
Giet de bouillon in een andere pan, pureer de erwtenmassa en verdun de puree geleidelijk met de bouillon.  
Bak de spekblokjes uit.  
Snipper de ui en de knoflook en bak ze in het bakvet goudgeel.  
Schil de aardappelen en snijd ze in kleine blokjes.  
Schil de knolselderij en snijd hem in blokjes.  
Halveer de spruitjes en breek de sperziebonen.  
Laat de groenten 20 minuten in de soep meekoken.  
Roer het kleingesneden vlees door de soep en breng de soep op smaak met peper, zout en een paar druppels worcestershiresaus.  
Snijd de kervel fijn en strooi dit over de soep.



## Groene kidneybonen met balsamico-vleesreepjes

---

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

---

### ***Ingrediënten***

voor 1 persoon

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

### ***Bereiding***

In pan kidneybonen op laag vuur verwarmen.

Vlees in dunne reepjes snijden.

In koekenpan olie verhitten en vlees en paprika al omscheppend op hoog vuur ca. 5 minuten bakken.

Op smaak brengen met zout en peper.

Balsamicoazijn toevoegen en pan van vuur nemen.

In zeef bonen laten uitlekken.

Bonen op bord doen en vlees erop scheppen.

## Groenteballetjes met Chinese boontjes en noedels

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Oosters	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande juli 2000			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

150 g eiernoodles (zak à 250 g)  
2 eetlepels olie  
1 bakje vegetarische groenteballetjes (200 g)  
200 g gebroken sperziebonen (diepvries)  
2 eetlepels tuinkruiden op olie (potje)  
zout  
2 eetlepels ketjap manis

### ***Bereiding***

Noedels bereiden volgens gebruiksaanwijzing.

Intussen in wok olie verhitten.

Balletjes al omscheppend ca. 4 minuten op middelhoog vuur bakken.

Balletjes uit pan scheppen en in aluminiumfolie warmhouden.

In achtergebleven olie sperziebonen op middelhoog vuur ca. 3 à 4 minuten roerbakken.

Op smaak brengen met tuinkruiden en zout.

Ketjap toevoegen en ca. 1 minuut al omscheppend doorwarmen.

Noedels over twee borden verdelen.

Groenten erop scheppen en balletjes eromheen leggen.

## Groenteburger met avocadosalsa

---

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

Soort Vegetarisch  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

3 eetlepels olijfolie  
2 x 2 groenteburgers biologisch (2 schalen à 150 g)  
1 komkommer  
1 ui  
1 rijpe avocado  
1 zakje peen julienne (150 g)  
1 limoen  
4 bruine harde bolletjes

### ***Bereiding***

Olie in koekenpan verhitten.  
Hierin groenteburgers in 4-6 minuten aan beide kanten goudbruin bakken.  
Komkommer, ui en avocado schoonmaken en in kleine stukjes snijden.  
In grote schaal mengen met peen julienne.  
Limoen halveren en naar smaak erboven uitpersen.  
Naar smaak zout en peper toevoegen.  
Bolletjes opensnijden, op elk broodje lepel salsa scheppen, groenteburger erop leggen en bedekken met kapje.  
Burgers op 4 grote borden leggen.  
Rest salsa erbij geven.

## Groentechili met verse worst

---

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

---

### ***Ingrediënten***

### ***Bereiding***

Bestrooi de groenteschili met geraspte C1000 belegen kaas. Lekker erbij! C1000 Sinaasappelsap

Hoofdgerecht

25 minuten

4 personen

voedingswaarde p.p. 3005 kJ/715 kcal

31 g eiwit

40 g vet

58 g koolhydraten

Waardering:

Aantal stemmen: 0

[Toevoegen aan maaltijdplanner](#)

[E-mail](#)

[Print dit recept](#)

[Toevoegen aan favorieten](#)

Benodigdheden

750 g vastkokende aardappelen, geschild en in stukken

zout

1 zak C1000 doperwtjes/worteltjes à 400 g

3 el C1000 Bakken & Braden vloeibaar

4 saucijzen

1 pot C1000 witte bonen in tomatensaus à 340 g

1 zakje Casa Fiesta taco seasoningmix

Zet op boodschappenlijst

Bereiding

Kook de aardappelen in water met zout in ± 20 min. gaar.

Kook de doperwten en worteltjes ± 5 min. in water met zout en giet ze af.

Verhit het bakvet in een braadpan en bak de saucijzen rondom bruin. Voeg de witte bonen, het zakje taco seasoningmix en 1 dl warm water toe en breng alles aan de kook.

Laat de saucijzen in ± 10 min. gaar stoven.

## Groentechili met verse worst

---

Schep de doperwtjes en de worteltjes erdoor en warm ze kort mee. Serveer met de aardappelen.

Wijntip

Duc de Termes, Frankrijk

## Groenteclafoutis met ham

---

Menugang Lunchgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vlees  
Type Groente

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

1 middelgrote courgette  
1 bakje kerstomaten  
peper  
zout  
2 eieren (M)  
1 dl slankroom  
2 dl magere melk  
15 g bloem  
75 g gekookte achterhamreepjes  
25 g geraspte belegen kaas

### ***Bereiding***

Schaaf de courgette in dunne plakken.

Halveer de kerstomaatjes.

Verdeel de courgette en de tomaten over de bodem van een ronde schaal en bestrooi ze met peper en zout.

Klop in een kom een beslag van de eieren met de room, de melk en de bloem.

Schep de ham en de kaas door het beslag en verdeel dit mengsel over de groenten.

Verwarm de clafoutis, onafgedekt, een kwartiertje op 500 Watt en laat de clafoutis voor het serveren nog 1 minuut nagaren.

Lekker met repen ciabattabrood.

## Groentecurry met aardappel en broccoli

---

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

---

### ***Ingrediënten***

350 g aardappelen in blokjes

500 g broccoliroosjes

4 eetlepels plantaardige olie

2 ontvelde vleestomaten in parten

6 eetlepels Indiase kruidenpasta (Patak's, pot 280 g)

1 dl yoghurt

### ***Bereiding***

Kook de aardappelen in ruim kokend water in ± 3 minuten beetgaar en kook daarna de broccoli in ± 2 minuten beetgaar.

Spoel de aardappelen en de broccoli onder koud stromend water af en laat ze uitlekken.

Verhit de olie in een wok en roerbak de groenten 3-5 minuten.

Voeg de tomaat en de kruidenpasta toe, schenk er 1 dl water bij en breng het geheel aan de kook.

Roer er van het vuur af de yoghurt door en serveer de curry direct met rijst.

## Groentecurry met gember

---

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

---

### ***Ingrediënten***

200 g broccoliroosjes  
200 g bloemkoolroosjes  
100 g peultjes  
100 g kleine of Parijse worteltjes  
250 g aardappelpartjes  
½ ui  
2 eetlepels olie  
1 teentje knoflook  
1 nootje gember op siroop  
2 eetlepels mild kerriepoeder  
2 eetlepels gembersiroop  
1 eetlepel sojasaus  
1 eetlepel droge sherry

### ***Bereiding***

Koop de groenten schoongemaakt of maak ze schoon, meng ze in een grote schaal met 1 dl water en schakel de magnetron 6 minuten in op 600 Watt.  
Schep de groenten 1 keer om en laat ze dan uitlekken.  
Doe de gesnipperde ui met de olie, de knoflook uit de pers en het gehakte gembernootje in een schaal en zet de magnetron 3 minuten op 600 Watt.  
Roer het mengsel om, voeg de kerrie toe, schep de groenten erdoor met de gembersiroop, de sojasaus en de sherry.  
Verwarm het gerecht nog 4 minuten op 600 Watt en schep tussentijds 1 keer om.

Variatietip: Tandoori-groentecurry

Vervang de groenten door 250 g sperziebonen, 200 g (gehalveerde) champignons en 250 g geribbelde aardappelplakjes.  
Met 3 in vieren gesneden sjalotjes en 1 teen knoflook uit de pers, 2 eetlepels tandoorikruiden en 1 dl yoghurt.  
Voeg de laatste 2 minuten een blik uitgelekte boterbonen en ½ gesnipperde paprika toe.

Variatietip: Indische curry

Vervang de groenten door 250 g wat grover gesneden groene kool of halve spruitjes, 250 g grofgesneden witte kool, 250 g wortelplakjes, 1 dunne prei in schuine stukjes (niet voorgekookt) en 250 g aardappelplakjes.  
Met 2 tenen knoflook uit de pers, 1 gesnipperd uitje en 3 eetlepels boembloe 'kerrie djawa'.  
Voeg de laatste minuut 50 g pinda's toe.



## Groenteloempia's

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1 pak fyllodeeg (diepvries, Easy Bakery)

2 teentjes knoflook

200 g shii-takes

100 g groene aspergepunten

2 sweetbites (oranje mini-paprika's)

2 dl olijffrituurolie (Remia)

2 eetlepels pijnboompitten

zout

peper

### ***Bereiding***

Laat het fyllodeeg in ± 30 minuten ontdooien.

Pel en snipper de knoflook.

Veeg de shii-takes schoon en snijd ze in stukken.

Snijd een dun plakje van de onderkant van de aspergepunten en snijd de aspergepunten doormidden.

Maak de sweetbites schoon en snijd ze in de lengte in repen.

Verhit 1 eetlepel olie in de wok roerbak de knoflook, de shii-takes, de sweetbites en de asperges hierin ± 3 minuten.

Schep de pijnboompitten door het groentemengsel, breng het op smaak met zout en peper en laat het op een bord afkoelen.

Vouw de ontdooide velletjes fyllodeeg voorzichtig uit en schep aan de zijkant van elk velletje telkens 1/10 deel van het groentemengsel.

Vouw het deeg 1 keer om, bestrijk de zijkanten met water en vouw ze naar binnen.

Rol de rest van het deeg op, vouw het uiteinde van het deeg in een puntje en plak het met wat water vast.

Verhit de frituurolie in de wok tot zeer heet en bak de loempia's hierin in 2 gedeelten in ± 3 minuten rondom goudbruin.

Laat ze op keukenpapier uitlekken en serveer ze met groene pesto of zoete chilisaus.

## Groentemix met kip

---

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

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

3 eetlepels boter  
2 kipfilets in dunne plakjes  
300 g worteltjes in reepjes  
300 g bleekselderij in boogjes  
1 zakje voorgekookte krielaardappeltjes (CélaVita, 450 g)  
3 dl kippenbouillon (van tablet)  
zout  
2 eetlepels groene peperkorrels (potje)  
1 eetlepel (vloeibare) honing  
75 g gepelde pistachenootjes

### ***Bereiding***

Verhit 1 eetlepel boter in een wok of koekenpan en bak de plakjes kipfilet in 2 minuten rondom bruin. Zet het vuur lager en laat de kip in 3 minuten gaar worden. Neem de plakjes kip met een schuimspaan uit de pan. Voeg 2 eetlepels boter aan het braadvet toe, verhit die en bak de worteltjes, de bleekselderij en de aardappeltjes hierin al omscheppend 2 minuten. Voeg de bouillon toe en laat de groenten 5 minuten zacht stoven. Breng op smaak met zout en groene peperkorrels. Laat het vocht bijna helemaal verdampen, roer de honing erdoor en laat die karameliseren. Bestrooi het gerecht tenslotte met de pistachenootjes.

## Groenten-fruitsoep met yoghurt

---

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

---

### **Ingrediënten**

7½ dl water  
1 kg kleingesneden tomaten  
1 schoongemaakte appel in stukjes  
2 in plakjes gesneden worteltjes  
2 in plakjes gesneden bleekselderijstengels  
1 grote ui in ringen  
1 gesnipperd groen pepertje (zaad verwijderd)  
150 g witte gehalveerde en ontpitte druiven  
1 theelepel zout  
1 theelepel komijnpoeder  
1 theelepel gedroogde mint  
limoensap  
zout  
peper uit de molen  
2 eieren  
2½ dl yoghurt  
4 takjes dragon

### **Bereiding**

Breng het water met de tomaten, appel, wortel, bleekselderij, ui, het pepertje en de druiven aan de kook. Voeg dan zout, komijnpoeder en mint toe en laat het geheel 35 minuten trekken. Zeef de soep, bewaar de bouillon en pureer het vruchtvlies. Giet de bouillon en de puree met elkaar in de pan terug en verwarm het geheel. Breng op smaak met limoensap, zout en peper. Klop in een kom de eieren los met de yoghurt. Klop bij de yoghurt, al roerend, met een dun straaltje 2 ½ dl van de hete soep. Giet het ei-yoghurtmengsel langzaam al roerend terug in de pan (laat niet koken) en verwarm de soep nog een beetje. Knip de blaadjes van de takjes dragon klein. Schep de soep in kommen of borden en garneer met de dragon. u kunt deze friszure soep zowel warm als koud eten. Variatie: Met peer en koolrabi in plaats van appel en bleekselderij. Halveer de hoeveelheid tomaten en ga uit van 5 dl water. Voeg behalve dragon nog 2 eetlepels geroosterde sesamzaadjes toe.

## Groenten-quornspiesen met fruit

---

Menugang Hapje	Soort Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken Mexicaans	Type Groente	Slank	Nee
Bron		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 bakje Quornstukjes  
Griekse marinade  
1 ½ maïskolf  
1 courgette  
½ rode paprika  
½ gele paprika  
8 sjalotjes  
16 ananasstukjes (blik Del Monte, of verse ananasstukken)  
4 halve perziken uit blik  
12 champignons  
lange metalen spiesen

### ***Bereiding***

Schep de Quornstukjes door de Griekse marinade en laat ze 15 minuten marineren.  
Snijd de maïskolven, de courgette en de paprika's in grove blokken en snijd de sjalotten door de helft.  
Laat de ananas en de perziken uitlekken.  
Snijd de perzikhelften elk in vier stukken.  
Kook de maïs en de courgette apart in kokend water met zout beetgaar, spoel ze direct met koud water af en laat ze uitlekken.  
Neem de Quornstukjes uit de marinade en bewaar de marinade.  
Rijg de Quornstukjes, de courgette, de maïs, de paprika, de sjalotjes, de ananasstukjes, de perzikstukjes en de champignons om en om aan de spiesen.  
Bestrijk de spiesen met de rest van de marinade en grilleer ze in 10-12 minuten rondom gaar.  
Bestrijk ze af en toe met de marinade.  
Lekker met Mexicaanse salsasaus.

## Groenten met noten uit de wok

---

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

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

200 g champignons

150 g gekookte maïs

4-6 grote bladeren van groene, Chinese of spitskool

1 teentje knoflook

3 eetlepels zonnebloemolie

100 g cashewnoten

### ***Bereiding***

Maak de champignons schoon en snijd ze eerst in plakken en daarna in reepjes.

Spoel de maïskorrels onder koud stromend water en laat ze op een zeef uitlekken.

Maak de koolbladeren schoon, verwijder de dikste nerven en snijd de bladeren in smalle reepjes.

Snipper de ui en hak de knoflook ragfijn.

Verhit 2 eetlepels olie in een wok en bak de noten, onder voortdurend roeren en omscheppen, tot ze beginnen te kleuren.

Schep de noten met een schuimspaan uit de wok, laat ze boven de wok even uitlekken, spreid ze daarna op een groot bord uit en laat ze koud worden.

Voeg 1 eetlepel olie aan de wok toe en fruit de uien tot ze glazig zijn.

Voeg de champignons en de kool toe en bak ze, onder voortdurend roeren, 3 minuten.

Voeg vervolgens de knoflook en de maïskorrels toe en roerbak alles nog eens 3 minuten.

Strooi er naar smaak wat zout, peper en eventueel wat vijfkruidenpoeder over.

Doe het gerecht in een voorverwarmde schaal en strooi de noten erover.

Tip: Als u door dit gerecht 150 g mie of mihoen schept, heeft u een smakelijke en complete maaltijd.

## Groenten op Indiase wijze

---

Menugang Bijgerecht	Soort Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken Indiaas	Type Groente	Slank	Nee
Bron		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

2 middelgrote winterpenen of enkele worteltjes  
1 kleine courgette  
1 middelgrote groene paprika  
1 kleine aubergine  
½ middelgrote bloemkool  
4 eetlepels zonnebloemolie of andere olie  
1 theelepel mosterdzaadjes  
1 eetlepel geraspte gemberwortel  
2 teentjes knoflook uit de knijper  
1 grote fijngesnipperde ui  
1 klein groen pepertje  
1 ½ theelepel kerrie of kurkumapoeder  
1 theelepel korianderpoeder  
zout  
75 g kokosmeel (santen) of 125 g vers geraspte kokos  
1½ eetlepel melk  
peper of cayennepeper  
worcestershiresaus of soja

### ***Bereiding***

Snijd de penen of wortelen overdwers in plakken van ½ cm.  
Snijd de courgette in plakken van 1 cm.  
Snijd de paprika twee keer overlans door en neem de zaadlijsten met zaad weg.  
Snijd de stukken paprika overdwers in repen van 1 cm.  
Snijd de aubergine in plakken van 1 ½ cm en snijd die twee keer door.  
Verdeel de bloemkool in roosjes en snijd de stronk in kleine stukken.  
Verwarm de olie in de groentepan en fruit daarin onder goed roeren 30 seconden de mosterdzaadjes met de geraspte gemberwortel en de knoflook.  
Draai de warmtebron zo laag mogelijk en roer de ui door de inhoud van de pan.  
Snijd het pepertje overlans open en neem het zaad weg.  
Snipper het pepertje fijn, doe het in de pan en laat alles 4-5 minuten zacht bakken.  
Roer de kerrie door het korianderpoeder en strooi het mengsel met 1 theelepel zout in de pan.  
Week de kokos in de melk.  
Doe alle stukken groente in de pan en schep de groente met een grote lepel of kleine schuimspaan goed om.  
Mix de geweekte kokos met 5 eetlepels water met behulp van de staafmixer of mengbeker.  
Giet de vloeistof in de pan, doe daar het deksel op als de vloeistof kookt en laat de groenten op een laag gedraaide warmtebron in 20-25 minuten gaar worden.  
Proef dan het gerecht, voeg naar smaak peper en zout of worcestershiresaus toe en serveer de groenten zo warm mogelijk.

## Groenten uit de wok met biefstuk

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1 biefstuk á 300 g in dunne reepjes  
6 eetlepels Hoisinsaus (toko)  
4 flinke tenen knoflook  
1 rode of groene Spaanse peper  
1 kg gemengde en in dunne reepjes gesneden groenten,  
bijvoorbeeld selderij, broccoli of bloemkool, sperzieboontjes,  
taugé, paddestoelen,  
wortel, rode, groene of gele paprika, prei en courgette  
1 dl sesamololie  
sojasaus  
enkele eetlepels medium sherry

### ***Bereiding***

Vermeng de hoisinsaus, de uitgeperste knoflook en den schoongemaakte en gesneden peper met de reepjes vlees en laat het een tijdje staan.  
Verhit de olie in een wok of grote koekenpan en roerbak de groenten 5 minuten.  
Haal de groenten eruit en roerbak het vlees kort in de wok.  
Voeg zo nodig wat extra olie toe.  
Doe er dan de groenten weer bij en meng de sherry erdoor.  
Verhit het geheel nog even en serveer direct.  
Zet voor wie wat extra wil de flesjes hoisin- en sojasaus op tafel.

## Groentenroerbak

---

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

---

### ***Ingrediënten***

350 g tahoe  
olie om te frituren  
1 ui  
1 teentje knoflook  
1 groen pepertje  
250 g sperziebonen  
1 gele paprika  
1 winterwortel  
2 preien  
2 bosuitjes  
1½ eetlepel arachideolie  
100 g taugé  
1 stukje trassie ter grootte van een erwt (Conimex)  
3 eetlepels ketjap manis

### ***Bereiding***

Snijd de tahoe in dobbelsteentjes en frituur die in de hete olie goudbruin.  
Neem ze met een schuimspaan uit de pan en laat ze uitlekken.  
Pel en snipper de ui en de knoflook.  
Maak het pepertje schoon, verwijder de zaadjes en hak het vruchtvlies fijn.  
Maak de sperziebonen schoon en halveer ze.  
Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd het vruchtvlies in stukjes.  
Maak de wortel schoon, snijd hem in plakjes en snijd die in luciferdunne reepjes.  
Maak de prei schoon en snijd ze in ringen.  
Maak de bosuitjes schoon en snijd ze in ringetjes.  
Verhit de olie in een ruime pan of wok en fruit de ui met de knoflook en het pepertje al omscheppend 5 minuten.  
Voeg de sperziebonen en de paprika toe en bak ze al omscheppend 3 minuten mee.  
Bak de wortel en de prei nog 5 minuten mee.  
Voeg de taugé, de tahoe, de trassie, de ketjap en naar smaak peper en zout toe en warm het geheel goed door.  
Garneer met de bosui.  
Lekker met roerbakmie en gebakken banaan.



## Groentensalade met feta

---

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

---

### ***Ingrediënten***

100 g sperzieboontjes

150 g broccoli

1 blikje maïskolfjes (± 300 g)

1 blikje rode bonen (± 300 g)

200 g feta

zout

versgemalen peper

### ***Bereiding***

Kook de schoongemaakte sperzieboontjes in water met zout beetgaar en laat ze uitlekken en afkoelen.

Kook de in roosjes verdeelde broccoli eveneens in water met zout beetgaar en laat ze uitlekken en afkoelen.

Spoel de maïskolfjes en de rode bonen in een vergiet af en laat ze uitlekken.

Snijd de goed gekoelde feta in blokjes.

Schep de groenten en de kaas met wat zout en peper in een kom door elkaar en zet die afgedekt ± 1 uur in de koelkast.

## Groentensoep met feta

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1 aubergine  
1 courgette  
2 uien  
3 eetlepels olijfolie  
1 meergranenstokbrood  
1 pot krachtbouillon rundvlees (350 ml)  
1 pakje feta (kaas, 150 g)  
½ potje tapenade van zwarte olijven (à 140 g)

### ***Bereiding***

Aubergine en courgette schoonmaken en in blokjes snijden.  
Uien pellen en snipperen.  
Olie verhitten in grote soeppan en ui 2 minuten bakken.  
Courgette en aubergine door ui scheppen en nog 5 minuten bakken.  
Bouillon en 3 potten water erbij schenken.  
Aan de kook brengen en 5 minuten zachtjes koken.  
Feta in kleine blokjes snijden.  
Tapenade door soep roeren en geheel op smaak brengen met zout en peper.  
Soep over vier borden verdelen en feta erover strooien.  
Serveren met stokbrood.

## Groentenstampot met ei

---

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

---

### **Ingrediënten**

1 blikje maïs  
1 kg aardappelen  
zout  
peper  
nootmuskaat  
¼ l melk  
1 groentebouillontablet  
2 pakjes gemengde pangroenten á 300 g (Auberge)  
50 g boter  
½ bieslookplantje  
4 eieren  
2 eetlepels paneermeel  
50 g geraspte oude kaas

### **Bereiding**

Verwarm de oven voor op 200°C.  
Laat de maïs in een zeef uitlekken.  
Schil en was de aardappelen en kook ze in een pan met weinig water en zout in ± 20 minuten gaar.  
Breng intussen in een andere pan de melk en het groentebouillontablet al roerend aan de kook, voeg de pangroenten toe en laat die in ± 5 minuten gaar worden.  
Laat ze in een zeef boven een grote pan uitlekken en doe ze over in een schaal.  
Voeg de boter aan het melkmengsel toe en laat die al roerend smelten.  
Giet de aardappelen af en laat ze droog stomen.  
Voeg ze aan het melkmengsel toe en klop ze met een mixer tot een luchtige puree.  
Breng op smaak met zout, peper en nootmuskaat.  
Roer er de pangroenten en de maïs door en knip de bieslook erboven fijn.  
Vet een oven schaal in en schep de stampot erin.  
Druk met een juslepel 4 kuiltjes in de stampot en breek in ieder kuiltje een ei.  
Bestrooi de stampot met het paneermeel en de geraspte kaas.  
Laat in het midden van de oven de eieren in ± 25 minuten stollen en de bovenkant mooi goudbruin worden.

## Groentepizza met gorgonzola

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Pizza	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

- 1 pak mix voor pizzabodem (450 g)
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 pak tomato frito (375 ml)
- 1 eetlepel gedroogde Italiaanse keukenkruiden
- 2 bakken bak- & wokgroenten (à 200 g)
- 250 g gorgonzola (kaas)

### ***Bereiding***

- Oven voorverwarmen op 225 °C.
- Pizzadeeg volgens gebruiksaanwijzing maken met 250 ml water en olie.
- Pizzadeeg over ingevette bakplaat verdelen.
- Tomato frito over pizzabodem uitstrijken.
- Bestrooien met kruiden, zout en peper.
- Groente over tomatensaus verdelen.
- Gorgonzola in blokjes verdelen en over pizza strooien.
- Pizza in 20 minuten gaar en knapperig bakken.
- Lekker met groene salade met balsamicodressing.

## Groenterisotto met brie en basilicumolie

---

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

---

### ***Ingrediënten***

9 eetlepels olijfolie basilicum (fles à 50 ml)  
1 zak Italiaanse roerbakmix (400 g)  
350 g risottorijst (zak à 500 g)  
¾ l groentebouillon (van 1½ tablet)  
1 eetlepel balsamicoazijn  
200 g roombrie  
1 zak slamelange (200 g)  
1 bakje pijnboompitten geroosterd (50 g)

### ***Bereiding***

2 eetlepels olie in diepe pan verwarmen en hierin groenten 3 minuten zachtjes bakken.  
Vuur hoog zetten, rijst toevoegen en 1 minuut al roerend meebakken.  
½ l bouillon toevoegen, aan de kook brengen en onder geregeld roeren in ca. 15 minuten gaarkoken.  
Als vocht bijna is opgenomen door rijst, rest van (hete) bouillon toevoegen.  
Balsamicoazijn in slaschaal met 4 eetlepels basilicumolie mengen.  
Zout en peper naar smaak toevoegen.  
Ondertussen roombrie in kleine stukjes snijden en door risotto roeren.  
Sla door dressing mengen en helft pijnboompitten erover strooien.  
Risotto over 4 diepe borden verdelen.  
Rest pijnboompitten erover strooien en rest olie erover druppelen.  
Salade erbij geven.

## Groentesaté met gewokte kruidenrijst

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Oosters	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	www.conimex.nl			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

400 g witte rijst

200 g kleine champignons

1 ui

2 teentjes knoflook

400 g grofgesneden wokgroenten

3 eetlepels Conimex Wok Marinade

Conimex Wok Olie

6 eetlepels fijngehakte groene kruiden (bijv. bieslook, koriander en basilicum)

1 beker Conimex Pinda Satésaus

½ potje Conimex Seroendeng

### **Bereiding**

Kook de rijst volgens de aanwijzing op de verpakking.

Afgieten, met koud water afspoelen en goed laten uitlekken.

Maak de champignons schoon.

Pel en snijd de ui en de knoflook fijn.

Meng de wokgroenten en de champignons met de wok marinade, laat ze een paar minuten staan en rijg ze aan satéstokjes.

Rooster de saté onder de hete grill of in de grillpan in ca. 10 minuten aan beide kanten gaar.

Geregeld keren.

Verhit ondertussen een wok, voeg een scheutje olie toe en wok hierin de ui en knoflook ca. 3 minuten.

Schep de rijst erdoor, wok nog 2 minuten.

Meng op het laatst met de kruiden.

Verwarm de satésaus volgens de aanwijzing op de verpakking.

Roer er vlak voor het serveren 2/3 van de seroendeng door.

Schep de kruidenrijst op 4 warme borden, leg de groentesaté erop en schep daar wat saus over.

Bestrooi met een beetje seroendeng.

Geef de rest van de saus erbij.

Serveertip: Zet lekker gekruide Conimex Kroepoek Saté op tafel, dat past er helemaal bij.

Variatietip: Vervang de grofgesneden wokgroenten door in stukjes gesneden groenten zoals prei, paprika, kerstomaatjes, courgette en shii-takes.

## Groentesaus met chorizo

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vlees  
Type Saus

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

2 eetlepels olie  
1 courgette in plakjes  
1 rode paprika in stukjes  
1 groene paprika in stukjes  
200 g in reepjes gesneden chorizo  
10 fijngehakte verse takjes koriander

### ***Bereiding***

Verhit de olie in een koekenpan en bak de courgette en de paprika ± 5 minuten.  
Voeg de chorizo toe, bak nog ± 5 minuten en schep er de koriander door.  
Lekker bij schelpmacaroni of penne rigate.

## Groenteschijf met tomatentapenade

---

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

---

### ***Ingrediënten***

800 g broccoli  
25 g boter  
1 duopak krieltjes (700 g)  
2 schaaltes Tivall groenteschijven (à 160 g)  
2 teentjes knoflook  
1 pot gedroogde tomaten (180 g)  
1 eetlepel kappertjes  
100 ml olijfolie extra vierge

### ***Bereiding***

Broccoli schoonmaken, in roosjes verdelen, stelen in stukjes snijden en in 6 minuten beetgaar koken.  
In koekenpan helft van boter verhitten en krieltjes 10 minuten bakken.  
In koekenpan met antiaanbaklaag rest van boter verhitten en groenteschijven 4-6 minuten bakken.  
Knoflook pellen.  
In keukenmachine knoflook, tomaten en kappertjes mengen.  
Olie toevoegen terwijl machine draait, tot samenhangend geheel ontstaat.  
Groenteschijven serveren met tapenade, gebakken krieltjes en broccoli.



## Groenteschotel

---

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

---

### ***Ingrediënten***

½ aubergine in dunne plakjes

2 vleestomaten in dunne plakjes

1 kleine courgette in dunne plakjes

zout

peper

diverse groene kruiden, bijvoorbeeld lavas, bieslook, basilicum en

peterselie of gemengde gedroogde Provençaalse kruiden

3 eetlepels geraspte kaas

### ***Bereiding***

Leg alle plakken in de genoemde volgorde laagsgewijs in een ruime magnetronschaal; laat de laatste laag uit courgette bestaan en leg deze dakpansgewijs in een kring, zodat het midden vrij blijft.

Bestrooi elke laag met zout, peper en groene kruiden.

Laat de groenten, afgedekt, in de magnetron op ± 750 Watt in ± 8 minuten gaar worden en laat ze enkele minuten nagaren.

Giet het vocht zo nodig en desgewenst af.

Neem een deksel die in de schaal past, zodat de lagen netjes blijven liggen.

Strooi de geraspte kaas over de schotel en dek de schaal weer af.

Waarschijnlijk zijn de groenten nog zo warm, dat de kaas spoedig smelt.

Zet het gerecht, als dit niet het geval is, afgedekt, op ± 500 Watt 1-2 minuten terug in de magnetron tot de kaas zichtbaar smelt.

## Groenteschotel ploink

---

Menugang	Bijgerecht	Soort -	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande september 2000		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

8 bospeentjes  
2 theelepels suiker  
3 bosuitjes  
3 takjes peterselie  
½ zakje knoflookbieslook  
150 g kastanjechampignons (bakje à 250 g)  
1 blikje minimaïs (netto 80 g)  
2 eetlepels (olijf)olie  
zout  
(versgemalen) peper

### ***Bereiding***

Bospeentjes en bosuitjes schoonmaken, wassen en in schuine stukken van ca. 3 cm lang snijden.  
Peterselie fijnhakken en bieslook fijnknippen.  
Champignons schoonvegen met keukenpapier en in vieren snijden.  
Minimaïs laten uitlekken. In wok olie verhitten en bospeentjes met suiker ca. 4 minuten al omscheppend bakken.  
Champignons en bosuitjes toevoegen en ca. 2 minuten al omscheppend bakken.  
Minimaïs toevoegen en ca. 1 minuut al omscheppend bakken.  
Op smaak brengen met zout en peper.  
Groenten bestrooien met gehakte kruiden en serveren.

## Groentesoep met gehaktballetjes

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande mei 2001			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

300 g soepvlees  
zout  
2 laurierblaadjes  
2 takjes tijm  
3 stukjes foelie  
2 zwarte peperkorrels  
200 g waspeen  
3 stengels bleekselderij  
1 prei  
2 takjes peterselie  
1 beschuit  
200 g rundergehakt  
mespunt nootmuskaat  
peper  
50 g (krul)vermicelli

### ***Bereiding***

In soeppan soepvlees met 1½ l koud water en 2 theelepels zout aan de kook brengen.  
Laurier, tijm, foelie en peperkorrels toevoegen en afgedekt ca. 4 uur zachtjes laten trekken.  
Intussen wortels wassen, schoonmaken en in plakjes snijden.  
Bleekselderij wassen, schoonmaken en in plakjes snijden.  
Prei schoonmaken, wassen en in dunne ringen snijden.  
Peterselie fijn hakken.  
Beschuit boven gehakt verkruimelen, nootmuskaat erover strooien.  
Gehakt op smaak brengen met zout en peper en alles goed door elkaar kneden.  
Van gehakt kleine balletjes vormen.  
Gehaktballetjes tot gebruik afgedekt in de koelkast bewaren.  
Theedoek natmaken, uitwringen en in zeef hangen. Boven andere pan bouillon door zeef schenken.  
Vlees eruit nemen en klein snijden.  
Wortel, selderij en prei aan bouillon toevoegen, aan de kook brengen en ca. 10 minuten koken.  
Gehaktballetjes, soepvlees, vermicelli en peterselie toevoegen en soep ca. 5 minuten afgedekt koken.  
Soep op smaak brengen met zout en peper.

Tip: Wilt u de bouillon ontvetten, laat deze dan eerst helemaal koud worden, dan kunt u het gestolde vet er zo afscheppen.

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

Variatietip: Groente-crèmesoep: Vervang de vermicelli door 4 (in de bouillon) gekookte aardappels. Wrijf deze door een zeef en kook ze met 2 dl koksroom (pakje) de laatste 5 minuten in de soep mee.

## Groentesoep met kalfsgehaktballetjes

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1 rode paprika  
50 g peultjes  
50 g sperzieboontjes  
3 worteltjes  
2 bosuitjes  
200 g kalfsgehakt  
1 eetlepel koffieroom  
nootmuskaat, peper, zout  
9 dl groentebouillon (tablet)

### ***Bereiding***

Snijd de paprika in ruitjes, halveer de boontjes, snijd de worteltjes in schuine plakjes en de bosuitjes in ringetjes.

Vermeng het gehakt met de koffieroom en nootmuskaat, peper en zout naar smaak en vorm er kleine balletjes van.

Verhit de boter en fruit de paprika 5 minuten.

Schenk de bouillon erbij en breng die aan de kook.

Voeg de peultjes, de sperziebonen en de worteltjes toe en breng het geheel opnieuw aan de kook.

Voeg de balletjes toe en kook de groenten in ± 5 minuten beetgaar.

Schep de bosui door soep en breng de soep op smaak met peper en zout.

## Groentesoep met sesamstengels

---

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

Soort -  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

2 uien  
2 teentjes knoflook  
1 courgette  
1 gele paprika  
3 eetlepels olijfolie  
750 ml groentebouillon (van tablet)  
1 doos soepstengels met sesam (grissini al sesamo, 100 g)

### ***Bereiding***

Uien en knoflook pellen en snipperen.  
Courgette en paprika schoonmaken en in blokjes snijden.  
In soeppan ui en knoflook 2 minuten in olie fruiten.  
Courgette en paprika erdoor scheppen en 5 minuten meebakken.  
Bouillon erbij schenken, aan de kook laten komen en 5 minuten laten koken.  
Soep op smaak brengen met zout en peper.  
Soep over vier borden verdelen en serveren met soepstengels.

## Groentespaghetti met gorgonzolasaus

---

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

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

1 plak koolraap van 1 cm dik  
1 plak knolselderij van 1 cm dik  
1 dunne prei  
1 eetlepel boter  
1 eetlepel citroensap  
½ dl koffieroom  
50 g Gorgonzola  
zout  
versgemalen zwarte peper  
1 takje verse basilicum

### ***Bereiding***

Schil de koolraap en de knolselderij en schaf de plakken in dunne slierten.  
Maak de prei schoon en snijd hem in de lengte in dunne repen.  
Smelt de boter en schep er de groentespaghetti door.  
Voeg het citroensap en ¼ dl water toe en stoof de groentespaghetti in ± 7 minuten zachtjes gaar.  
Verwarm de koffieroom, laat de Gorgonzola er al roerend in smelten en breng op smaak met zout en peper.  
Snijd de basilicum in dunne reepjes.  
Schep de groentespaghetti op 2 warme borden, schenk de saus erover en strooi er de basilicumreepjes over.

## Groentespies

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Groente

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 lange barbecuespies  
½ rode paprika  
½ komkommer  
½ courgette  
3 champignons

voor de marinade

1 eetlepel olie  
1 eetlepel citroensap  
1 theelepel Italiaanse kruiden

### ***Bereiding***

Was de paprika, de komkommer en de courgette en snijd ze in blokjes.

Borstel de champignons schoon.

Maak de marinade door de ingrediënten te vermengen.

Leg de groenten in de marinade en zet de kom afgedekt ± 2 uur koel weg.

Schep een paar keer goed om.

Rijg de groenten om en om aan de spies en rooster ze ± 10 minuten onder een voorverwarmde grill of op de barbecue.

Bestrijk tussentijd nog een- of tweemaal met de marinade.

## Groentespiesen met kippenlevertjes

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vlees  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

1 ui  
½ rode paprika  
½ groene paprika  
100 g champignons  
½ courgette  
250 g kippenlevertjes  
± 8 plakjes ontbijtspek  
½ eetlepel olijfolie  
schaslik- of barbecuesaus

### ***Bereiding***

Pel de ui, maak de paprika's schoon en snijd de groenten in stukken van ± 2 cm.

Veeg de champignons schoon.

Maak de kippenlevertjes schoon en omwikkel ze met een plakje ontbijtspek.

Rijg de stukjes ui, paprika, courgette, champignons en kippenlevertjes aan satépennen en bestrijk ze met de olie.

Rooster de spiesen onder de grill of op de barbecue in ± 8 minuten bruin en gaar.

Draai ze af en toe om.

Serveer de spiesen met de schaslik- of barbecuesaus en met rijst of stokbrood.



## Groentesschotel met kikkererwten

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

2 eetlepels olie  
2 teentjes knoflook  
1 kop gehakte uien  
2 stelen selderij in stukjes van 1 cm  
2 wortelen in schijfjes  
2 meiknolletjes in schijfjes  
1 grote aardappel in blokjes  
1½ l kippenbouillon of 7 ½ dl tomatensap en 1¼ l water  
½ kop gehakte peterselie  
1 theelepel oregano  
peper  
zout  
1 blik afgegoten kikkererwten  
2 koppen gesneden kool

### ***Bereiding***

Verhit de olie en laat alle groenten tot en met de aardappel zachtjes aanbraden.  
Voeg de bouillon of het tomatensap en water, de oregano, peper en zout toe.  
Zet het vuur hoog en laat 20 minuten sudderen.  
Voeg de kikkererwten en de kool toe en laat nog 10 minuten sudderen.  
Garneer met peterselie.

## Groentestoofpot

---

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

---

### ***Ingrediënten***

250 g champignons  
2 grote uien  
2 teentjes knoflook  
500 g broccoli  
400 g aardappelen  
geraspte kaas naar keuze  
2 theelepels oregano  
2 theelepels tijm  
melk  
olijfolie  
boter  
300 g gehakt

### ***Bereiding***

Snijd de knoflook in kleine stukjes.

Bak het vlees, de knoflook, de gesnipperde uien en de in stukjes gesneden champignons in een mengsel van boter en olijfolie.

Schil de aardappelen, kook ze en maak er met wat melk een puree van.

Was de broccoli, snijd de roosjes wat kleiner en blancheer ze.

Vet een ovenschaal met boter in.

Meng het vlees met de uien en de champignons op de bodem van de schaal door elkaar, dek af met de puree, leg de broccoliroosjes op de puree, strooi daar ruim geraspte kaas over, strooi de oregano en de tijm over de kaas en zet de schotel even onder de grill of in de hete oven tot de kaas is gesmolten.

## Groentetempura

---

Menugang Hapje  
Keuken -  
Bron

Soort Vegetarisch  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

225 g bloem  
5 theelepels bakpoeder  
1 theelepel gemalen koenjit  
1 theelepel paprikapoeder  
1 theelepel gemalen koriander  
1 theelepel zout  
3½-4 dl koud water  
frituurolie  
plakken en stukjes groente, zoals aubergine, zoete aardappel,  
bloemkool, wortel en paprika

### ***Bereiding***

Zeef de bloem met het bakpoeder, de kruiden en zout.  
Voeg geleidelijk het water toe en roer alles tot een glad beslag.  
Verhit frituurolie tot 180 °C.  
Haal de groente door het beslag en frituur ze ongeveer 5 minuten.  
Lekker met tomatenchutney.

## Grote ravioli van kreeft met schorseneer en tartuffia

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1 kg kruimige aardappelen  
1½ kg uien  
50 g boter  
1 eetlepel kerrievoeder  
600 g (diepvries)koolvisfilet  
zout  
peper  
5 dl visbouillon (van een tablet)  
± 1 dl hete melk  
300 g gekookte rijst (gaar gewogen, dus ideaal als restverwerking)  
4-6 eetlepels mosterd  
1-2 eetlepels citroensap

### ***Bereiding***

Schil de aardappelen, was ze en snijd ze in 2 of 4 stukken.  
Kook ze in weinig water met iets zout gaar.  
Pel de uien en snijd ze in ringen.  
Verhit de boter en bak de uiringen met het kerrievoeder hierin goudgeel.  
Snijd de - net iets ontdooide - koolvisfilet in blokjes en bestrooi die met zout en peper.  
Kook de vis in de visbouillon bijna gaar, het visvlees moet stevig blijven.  
De vis is gaar, als het visvlees ondoorschijnend is.  
Maak een aardappelpuree van de gare, fijngestampte aardappelen met de hete melk.  
Meng de uien en de rijst met de mosterd door de puree.  
Zorg dat dit mengsel gloeiendheet is en schep er dan voorzichtig de stukken vis door.  
Probeer de vis zo heel mogelijk te laten.  
Breng de stampot op smaak met zout, peper en citroensap.

## Grove erwtensoep met soepstengels

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Peulvruchten	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 erwtensoepvleespakket (ca. 600 g)  
300 g spliterwten (pak à 500 g)  
600 g soepgroente  
1 ei  
4 vellen bladerdeeg (diepvries)

### ***Bereiding***

Spek en stukjes vlees (uit pakket) met erwten en 2 l koud water aan de kook brengen.  
Ca. 60 minuten op laag vuur zachtjes laten koken.  
Laatste 10 minuten worst en soepgroenten toevoegen en laten meekoken.  
Naar smaak zout en peper toevoegen.  
Ondertussen oven voorverwarmen op 200 °C.  
Ei loskloppen.  
Elk vel bladerdeeg bestrijken met wat losgeklopt ei en in 6 repen snijden.  
Bestrooien met (grof) zout en (grofgemalen) peper.  
Repen op bakplaat in midden van hete oven plaatsen en in ca. 5 minuten goudbruin en knapperig bakken.  
Worst en spek uit pan kleinsnijden.  
Soep, worst en spek over 4 grote soepkommen verdelen.  
Soepstengels er apart bijgeven.

## Guacamole 1

---

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

---

### ***Ingrediënten***

### ***Bereiding***

Pureer 2 avocado's, 1-2 eetlepels citroensap en 1-2 geperste teentjes knoflook.

Voeg 1 gesnipperde rode ui, 1 fijngehakte tomaat en ¼ kop verse korianderblaadjes toe en roer alles goed door.

Voor een pittige guacamole wat rode peper toevoegen.

Zet de guacamole ten minste 4 uur in de koelkast.

## Guay tiaw paad siew (gebakken mie)

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Thais	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

500 g dikke mie  
200 g in dunne stukjes gesneden varkensvlees  
15 teentjes knoflook  
2 eieren  
750 g taugé  
2 tomaten  
3 Chinese broccoliplanten  
2 eetlepels donkere sojasaus  
3 eetlepels suiker  
3 eetlepels vissaus  
2 eetlepels azijn  
½ theelepel versgemalen witte peper  
50 ml olie

### ***Bereiding***

Kneus de knoflook en hak ze in kleine stukjes.  
snijd de tomaten en de Chinese broccoli in stukken.  
Verwarm de olie in een wadjan en bak de knoflook tot ze goudbruin en knapperig is.  
Doe de stukjes varkensvlees erbij en bak die al roerend tot ze gaar zijn.  
Doe de eieren, de tomaten, de dikke mie, de sojasaus, de suiker, de vissaus en de azijn ook in de pan en bak alles al roerend 3-4 minuten.  
Roer er vervolgens de gesneden kool en de taugé door en bak nog 1-2 minuten goed door.  
Breng de bami op smaak met de versgemalen zwarte peper.

## Guay tiaw paad thai (gebakken mie op z'n Thais)

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Thais	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

325 g platte mie  
175 g verse garnalen  
125 g geroosterd varkensvlees  
50 g taugé  
2 verse rode pepers  
2 sjalotten  
50 ml vissaus  
25 g suiker  
25 ml tamarindewater  
1 theelepel limesap  
50 ml olie om te koken  
25 ml lichte sojasaus  
versgemalen zwarte peper  
gehakte verse rode peper

### ***Bereiding***

Breek de mie in stukken van ± 6 cm lang en laat ze in warm water weken.  
Pel de garnalen en snijd ze in de lengte doormidden.  
Hak het varkensvlees in stukken en maak de taugé schoon.  
Doe de pepers, de sjalotten, de vissaus en de suiker in een vijzel en stamp alles fijn.  
Doe er dan het tamarindewater en het limesap bij en vermeng alles goed.  
Ga door met stampen tot een gladde massa ontstaat.  
Maak de olie in een wadjan zeer heet, doe het kruidenmengsel erbij en bak het al roerend tot het een welriekende geur afgeeft.  
Doe de garnalen erbij en roer die om tot ze aan alle kanten met het kruidenmengsel zijn bedekt.  
Doe de mie erbij, breng die op smaak met de sojasaus en de versgemalen zwarte peper en doe er zo nodig een beetje water bij.  
Bak de mie al roerend 2-3 minuten, doe dan het varkensvlees en de taugé erbij en meng alles goed door elkaar.  
Laat de mie nog 2 minuten bakken en doe ze dan op een schaal.  
Garneer met de gehakte verse rode peper.



## Gueyteow pak (noedels met groenten en kerriesaus)

---

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

---

### ***Ingrediënten***

120 g Sen Yai noedels  
1 pak sojascheuten  
1 bundeltje sperziebonen in stukjes van 2 cm  
1 stronkje broccoli, in de lengte doorgesneden, in roosjes en schijfjes  
¼ l kokosnootmelk  
1 eetlepel rode currypasta  
1 theelepel kerrievoeder  
½ theelepel suiker  
1 eetlepel tamarindesap  
1 eetlepel geroosterde pinda's  
1 fijngehakte sjalot

voor de garnering

zeer fijngesneden aardappelrondjes, goudbruin gefrituurd

### ***Bereiding***

Blancheer de noedels in een grote pan kokend water en houd ze warm.

Blancheer de sojascheuten, de broccoli en de bonen.

Verwarm de kokosnootmelk in een sauspantje en roer er de rode currypasta door.

Voeg de overige ingrediënten toe en roer tot ze goed zijn gemengd.

Laat eventjes koken.

Schik de noedels met de groenten op een schaal, giet er de saus over en garneer met de aardappelchips.

## Gulab jamun 2

---

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

---

### ***Ingrediënten***

8 eetlepels volle melkpoeder  
3 eetlepels zelfrijzend bakmeel  
¼ theelepel bakpoeder  
¼ theelepel gemalen kardemom  
1 eetlepel zachte boter of ghee  
± 3 eetlepels water  
ghee en/of olie om te frituren

siroop

450 g witte suiker  
1 l water  
5 gekneusde kardemompeulen  
2 eetlepels rozewater of enkele druppels roze-essence

### ***Bereiding***

Zeef het melkpoeder, de bloem, het bakpoeder en de gemalen kardemom boven een grote kom.  
Klop er de boter of ghee bij en voeg dan voldoende water toe om er een stevig, maar soepel deeg van te maken, waarvan u stuitergrote ballen of kleine worstjes kunt vormen.  
Frituur die langzaam en boven matig vuur in de hete ghee (of in de met ghee aangelengde olie) tot ze hazelnootbruin zijn en laat ze op keukenpapier uitlekken.  
Vermeng voor de siroop de suiker, het water en de kardemompeulen en verwarm dit mengsel tot de suiker is opgelost.  
Leg de gefrituurde gulab jamun in de siroop en laat alles 30 minuten sudderen tot de gulab jamun zacht en sponzig en bijna tweemaal zo groot zijn geworden.  
Laat ze licht afkoelen en voeg het rozewater toe.  
Laat ze dan helemaal afkoelen en serveer ze koud of op kamertemperatuur.

Info: Is de pan niet groot genoeg, maak de gulab jamun dan in twee gedeelten klaar.  
Voeg, als de siroop tijdens het afkoelen van de eerste portie te veel is ingedikt, nog wat suiker en water toe en breng het aan de kook, voordat u de tweede portie in de pan doet.

## Gulyès

---

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

---

### ***Ingrediënten***

500 g runderlende in dobbelsteentjes gesneden  
2-3 middelgrote gesnipperde uien  
2 gesnipperde teentjes knoflook  
4-5 aardappelen  
2-3 eetlepels paprikapoeder  
2 in blokjes gesneden gepelde tomaten  
2 witte paprika's (anders rode)  
1½ l bouillon  
2 Spaanse pepers  
zout  
1 theelepel karwijzaad  
reuzel of boter

### ***Bereiding***

Fruit de uien samen met de gesnipperde paprika's, de knoflook en het vlees in de reuzel of boter en voeg er het zout, de paprikapoeder en de pepers aan toe.  
Laat het geheel indampen tot bijna al het vocht is verdwenen.  
Voeg er de bouillon aan toe en als het geheel kookt, het karwijzaad.  
Laat alles een paar uur op een laag vuurtje lichtjes koken.  
Kook de aardappelen in de schil tot ze bijna gaar zijn, pel ze en snijd ze in blokjes.  
Voeg vlak voor het opdienen de aardappelen en de tomaten toe.  
Zorg ervoor dat de bouillon niet gaat binden.

## Gyros-boerenkoolstampot

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1 ui  
750 g panklare boerenkool  
zout  
1½ kg aardappelen  
30 g boter  
4 plakken casselerrib á 50 g  
2 eetlepels jusverdicker  
1 zakje mix voor gyros  
peper  
½ theelepel Provençaalse kruiden

### ***Bereiding***

Pel de ui en snijd hem in ringen.  
Kook de boerenkool met de ui in weinig water met wat zout in ± 25 minuten gaar.  
Kook de geschilde aardappelen in water met wat zout gaar.  
Bak intussen de plakken casselerrib in de boter aan beide kanten bruin.  
Neem het vlees uit de pan.  
Schenk 1½ dl water bij het bakvet, roer de aanbaksels los en maak de jus af met de jusverdicker.  
Stamp de aardappelen met de boerenkool, de aangemaakte gyrosmix en wat peper door elkaar.  
Leg de casselerrib op de stampot en bestrooi met de kruiden.

## Gyros van Mechelse koekoek

---

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

---

### ***Ingrediënten***

2 Mechelse koekoeken van ± 1½ kg

½ rode paprika

½ groene paprika

½ gele paprika

1 ui

boter

1 theelepel Provençaalse kruiden

1 snuifje cayennepeper

peper

zout

voor de saus

1 ui

2 wortelen

1 stoofprei

boter

1 teentje look

35 g tomatenpuree

4 dl water

voor het garnituur

200 g gewone rijst

100 g wilde rijst

### ***Bereiding***

Vraag uw gevogeltehandelaar om de koekoek te ontbenen.

Haal zoveel mogelijk vlees van de kippen en snijd het in fijne reepjes.

Was de paprika's en verwijder de zaadlijsten en de pitjes.

Pel de ui.

Snijd de paprika's in fijne reepjes en de helft van de ui in ringen.

Smelt een klontje boter in een pan en stoof de groenten krokant.

Laat afkoelen, voeg er de rauwe reepjes koekoek aan toe en breng op smaak met de Provençaalse kruiden, de cayennepeper, peper en zout.

Vet 4 vuurvaste schaaltes van ± 10 cm diameter met boter in, verdeel hier de bereiding over en druk het mengsel stevig aan (zie tip 2).

Zet de schaaltes in een kookpan met een bodempje water en laat het gerecht onder gesloten deksel in ± 15 minuten gaar stomen.

Maak de saus.

Pel de ui en het lookteentje en snipper ze fijn.

Maak de wortelen en de prei schoon.

Snijd de prei in rondjes en de wortelen in stukjes.

Stoof de helft van de uisnippers met het teentje look in een klontje boter.

## Gyros van Mechelse koekoek

---

Voeg de tomatenpuree en 4 dl water toe, mix het geheel en kook de wortelbrunoise en de preirondjes hierin beetgaar.

Stoof de andere helft van de uisnippers in een klontje boter, roer er de rijst door en kook deze ± 20 minuten in 4 ½ dl gezouten water.

Stort een schaalte gyros op een bord, giet er de tomaten-groentesaus over en vorm een ring van rijst rond het schaalte.

Tip 1: U kunt eventueel 400 g gemengde rijst (long grain + wilde) gebruiken (te koop in het grootwarenhuis).

Tip 2: Opdat alle ingrediënten goed samen zouden kleven, kunt u de schaaltes enkele minuten in de diepvriezer plaatsen.

Wilde rijst is eigenlijk geen rijst maar zaad van een grassoort uit Noord- en Midden-Amerika. Ze werd door de Indianen veel gegeten. De korrels zijn zwart en langwerpig.

Wilde rijst wordt samen met gewone rijst gemengd.

## Gyuniku no namban ae (rundvleessalade met scherpe pepersaus)

---

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

---

### ***Ingrediënten***

50 g zoete aardappelen (of 4-5 geblancheerde okra's)

½ komkommer

1 jong preitje of lente-uitje

een stukje gemberwortel van 1½ cm

250 g biefstuk

zout

peper

plantaardige olie voor het bakken

voor de saus

2 ingelegde pruimen (umeboshi)

1 eetlepel rode miso (krachtige pasta van gegiste sojabonen, verpakt te koop)

3 eetlepels rijstazijn

1 van pitje ontdane en in zeer dunne ringetjes gesneden rode peper

1 eetlepel suiker

1 theelepel sesamolie

4 toefjes waterkers voor het garneren

### ***Bereiding***

Was de groenten en dep ze droog.

Snijd de zoete aardappelen en de komkommer in dunne plakjes en snijd deze plakjes in smalle rechthoeken.

Bestrooi de groenten met wat zout en houd ze apart.

Snijd de prei of het lente-uitje in reepjes en de gember in naalddunne reepjes.

Bestrijk een koekepan licht met olie en bak hierin de biefstuk lichtbruin.

Snijd de biefstuk in smalle reepjes en bestrooi deze met zout en peper.

Verwijder de pitten uit de ingelegde pruimen.

Wrijf het vrucht vlees met de miso fijn in een kom met een vijzel.

Vermeng de azijn, de helft van de rode peper en de suiker in een klein pannetje en verwarm het mengsel tot de suiker is opgelost.

Neem het pannetje van het vuur af en laat het mengsel afkoelen.

Vermeng het azijnmengsel met het pruimen-misomengsel en roer er de sesamolie door.

Wrijf het mengsel door een zeef zodat een puree ontstaat.

Was de zoete aardappelen en de komkommer en dep ze droog.

Leg het vlees en de groenten in vier kleine diepe kommetjes en schenk de saus over de salade.

Garneer ieder kommetje met een toefje waterkers en enkele ringetjes rode peper.

## Halwa sooji (griesmeel halwa)

---

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

---

### ***Ingrediënten***

100 g sooji (griesmeel)

100 g suiker

4 dl water

30 g geschaafde amandelen

30 g gehakte pistachenoten

100 g ghee

¼ theelepel saffraan

8 groene kardemoms

### ***Bereiding***

Vermeng de suiker met het water, voeg de kardemomdoppen toe (bewaar de zaden) en laat dit ± 5 minuten zachtjes koken tot de suiker geheel is opgelost.

Neem de pan van het vuur en zeef het mengsel door een katoenen doek.

Verwarm de saffraan een beetje, stamp hem met een theelepel water in een kleine vijzel fijn en meng dit door de uitgelekte siroop.

Verhit de ghee, voeg de griesmeel toe en roer op laag vuur tot het mengsel licht crèmekleurig wordt en de ghee de wanden van de pan niet meer raakt.

Voeg dan de siroop toe en roer flink tot die in de griesmeel is opgenomen.

Roer er de geplette kardemomzaden, de geschaafde amandelen en de gehakte pistachenoten door en serveer de griesmeel warm, desgewenst versierd met zilverblad.



## Hamburger met spek, avocadodip en tomaat

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	Allerhande maart 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

- 3 plakjes ontbijtspek
- 1 hamburger
- 1 tomaat
- 1 boulognebol of Italiaanse bol (koelvers)
- ½ bakje verse avocadodipsaus (à 115 g)

### ***Bereiding***

- In koekenpan met antiaanbaklaag spek in ca. 3 minuten zachtjes uitbakken.
- Op keukenpapier laten uitlekken.
- In spekvet hamburger in ca. 6 minuten gaar en bruin bakken.
- Intussen tomaat wassen en in plakjes snijden.
- Boulognebol opensnijden en onderste helft beleggen met spek, hamburger en plakjes tomaat.
- Avocadodip erop scheppen en bovenste broodhelft erop leggen.

## Hamousse met portgelei

---

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande april 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 sneetje wit-casinobrood  
40 g gebraden beenham  
75 g mascarpone  
zout en peper  
2 blaadjes witte gelatine  
1½ dl rode port  
6 blaadjes selderij

### ***Bereiding***

Korstjes van casinosneetje snijden en sneetje uitrollen tot ca. ½ cm dikte.  
In kommetje met staafmixer ham fijnhakken.  
Mascarpone erdoor scheppen en op smaak brengen met zout en peper.  
In kom met koud water gelatine ca. 5 minuten laten weken.  
In pan port aan de kook brengen.  
Port ca. 3 minuten laten inkoken, op smaak brengen met zout.  
Gelatine goed uitknijpen en van vuur af al roerend in hete port oplossen.  
Portmengsel ca. 5 minuten laten afkoelen.  
Schaaltje bekleden met plasticfolie.  
Uitgerold casinosneetje erin leggen.  
Ham-mascarpone mengsel erover verdelen en gladstrijken.  
Selderijblaadjes erop leggen.  
Portmengsel erover schenken en geheel in koelkast in ca. 2 uur laten opstijven.  
Plasticfolie uit schaalte nemen en opzij vouwen.  
Met warm scherp mes hamousse in blokjes van ca. 2 x 2 cm snijden.  
Blokjes op vier kleine schoteltjes leggen.

## Haringdrieluik

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	<a href="http://www.vitaminezee.nl">www.vitaminezee.nl</a>			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

1 pak Hollandse nieuwe (3 stuks, 210 g)  
2 theelepels geraspte mierikswortel (potje)  
½ komkommer  
4 lange, schuine plakjes stokbrood  
klein handje rucola  
4 Amsterdamse uitjes, heel fijngehakt  
1 theelepel verse gemberwortel, geraspt  
½ eetlepel gembersiroop  
½ eetlepel verse dille, fijngehakt + 4 kleine toefjes  
1 klein bietje

### **Bereiding**

Klap 1 haring open, snijd het staartje weg en snijd de helften van elkaar.  
Halveer elke helft weer in de lengte en bestrijk ze dun met mierikswortel.  
Halveer de komkommer in de lengte en schraap uit een helft de zaadjes weg (de andere helft wordt niet gebruikt).  
Snijd van deze helft 4 lange plakken, leg ze op de plakken haring en steek ze samen zigzag aan 4 houten spiesjes.  
Rooster de plakjes stokbrood onder een hete ovengrill goudbruin.  
Snijd 1 haring in repen. Verdeel de rucola over de crostini en drapeer de repen haring erop.  
Strooi de Amsterdamse uitjes erover.  
Hak de laatste haring in heel kleine stukjes en meng ze met de gemberwortel, gembersiroop, dille en versgemalen zwarte peper naar smaak.  
Wrijf het velletje van de biet en snijd van de biet 4 mooi ronde plakjes.  
Leg deze aan een kant van 4 borden en zet er een uitsteekvormpje van 3 cm hoog op.  
Vul het vormpje met de haringtartaar, druk dit goed aan en trek het vormpje voorzichtig weg.  
Garneer met nog een klein toefje dille bovenop.  
Leg er een haringspiesje en een crostini met haring naast.

## Haringsalade met mosterddressing

---

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

---

### ***Ingrediënten***

- 1 bakje cherrytomaten (250 g)
- 1 komkommer
- 1 gele paprika
- 3 eetlepels zilveruitjes zoetzuur
- 2 potten haring in mosterddressing (à 210 g)
- ½ kropsla
- 1 stokbrood
- 1 kuipje kruidenboter (100 g)

### ***Bereiding***

- Tomaatjes wassen en in vieren snijden.
- Komkommer wassen en uiteinden eraf snijden.
- Komkommer in blokjes snijden.
- Paprika schoonmaken en in stukjes snijden.
- Groenten, uitjes en haring door elkaar scheppen.
- Sla in stukken scheuren en wassen.
- Sla over vier borden verdelen.
- Salade erop scheppen en serveren met brood en kruidenboter.

## Hartig knoflookbrood

---

Menugang Lunchgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Brood/broodjes

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 eetlepel gedroogde gist  
2½ dl warm water  
3 eetlepels olie  
1 theelepel zout  
¼ theelepel suiker  
360 g wit meel  
12 uitgeperste teentjes knoflook

### ***Bereiding***

Laat in een diepe kom de gist in het water oplossen.  
Voeg de olie, suiker en zout toe en meng dit met de helft van het meel en de knoflook.  
Werk er, goed knedend, langzaam de rest van het meel door.  
Vorm het deeg tot een ovaal, leg die op een geolied bakblik en laat rijzen.  
Bak het brood 45-55 minuten in een op 190 °C voorverwarmde oven.

## Hartige chorizotaart

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Hartige taart	Slank	Nee
Bron	Allerhande maart 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

200 g chorizo (worst)  
4 geroosterde paprika's (pot)  
½ zakje verse Provençaalse-kruidentmix (à 20 g)  
1 zakje hazelnoten (65 g)  
100 g zachte geitenkaas  
200 g zelfrijzend bakmeel  
150 g gemalen belegen kaas (zakje)  
150 g olijfolie  
4 eieren (M)  
½ eetlepel olijfolie om in te vetten

### ***Bereiding***

Oven voorverwarmen op 175 °C.  
Vorm invetten.  
Chorizo heel fijn hakken.  
Paprika's droogdeppen met keukenpapier en in repen snijden.  
Kruidentmix fijnhakken. Hazelnoten grof hakken en geitenkaas verkrumelen.  
In kom achtereenvolgens bakmeel, kaas en olijfolie doen.  
Eieren erboven breken.  
Met handmixer alles in ca. 5 tot 8 minuten tot luchtig en glad beslag kloppen.  
Provençaalse kruiden en helft van chorizo erdoor spatelen.  
Beslag overdoen in vorm en bovenkant gladstrijken.  
Repen paprika en rest van chorizo erover verdelen.  
Hazelnoten en geitenkaas erover strooien.  
In midden van oven taart in ca. 40 minuten goudbruin en gaar bakken.  
Vorm verwijderen en taart laten afkoelen tot lauwwarm.

## Hartige kruidenmayonaise

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Saus

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

6 eetlepels stevige mayonaise  
het sap van 1 citroen  
1 fijngesnipperde ui  
½ bosje fijngesnipperde bieslook  
½ bosje fijngesnipperde dragonblaadjes  
½ geschilde komkommer in dunne plakjes  
1 bosje radijsjes in dunne plakjes  
2 gepelde tomaten in dobbelsteentjes  
1 geperst teentje knoflook  
1 mespunt paprikapoeder

### ***Bereiding***

Meng de mayonaise met de citroen, de ui, de bieslook, de dragonblaadjes, de komkommerplakjes, de radijsplakjes, de tomaat, de knoflook en het paprikapoeder en laat een nachtje trekken in de koelkast. Meng net voor het serveren alle ingrediënten nog eens goed door elkaar en serveer de kruidenmayonaise bij de barbecue.

## Hartige rozemarijnousse

---

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

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

- 1 blaadje witte gelatine
- ½ dl volle melk
- 1 eetlepel fijngehakte (verse) rozemarijn
- versgemalen zwarte peper
- 75 g verse roomkaas met geitenkaas (St. Morèt raffiné)
- 1 dl slagroom
- ½ appel
- 1 blikje frambozen (nettogewicht 200 g)
- 2 eetlepels rode wijnazijn

### ***Bereiding***

Week de gelatine.

Verwarm de melk met de rozemarijn en de peper ± 5 minuten zachtjes.

Knijp de gelatine uit, los het blaadje van het vuur af in de melk op en roer er de verse roomkaas door.

Klop de slagroom stijf, spatel deze door de saus en laat de mousse in de koelkast in ± 1 uur opstijven.

Giet de frambozen af en schep er de azijn, zout en peper door.

Schep op elk bord 3 bolletjes rozemarijnousse.

Snijdt de appel in dunne schijfjes, leg die er in een waaier naast en schep de frambozen erop.



## Hawaïburger met aardappelsalade

---

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

---

### ***Ingrediënten***

- 1 komkommer
- 1 bak aardappelsalade (600 g)
- 25 g boter
- 2 schaalpjes Tivall hamburgers (à 2 stuks)
- 4 schijven ananas
- 4 plakken extra belegen kaas
- 4 Twentse donkervolkoren bollen
- 4 eetlepels curryketchup

### ***Bereiding***

- Komkommer wassen en in plakjes snijden.
- Komkommer door aardappelsalade scheppen.
- In koekenpan boter verhitten en hamburgers op laag vuur in 5 minuten per kant gaarbakken.
- Ananas en kaas laatste minuut erop leggen.
- Bollen opensnijden en besmeren met ketchup.
- Hamburger erop leggen.
- Serveren met salade.

## Hazelnootsoesjes met ijs

---

Menugang Nagerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type IJs

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

8 slagroomsoesjes (diepvries, pak à 16 stuks)  
1 zakje hazelnoten (75 g)  
4 eetlepels hazelnootpasta wit (pot à 600 g)  
4 bollen vanilleroomijs

### ***Bereiding***

Soesjes laten ontdooien.  
Hazelnoten grof hakken, in droge koekenpan kort roosteren en in diep bord laten afkoelen.  
Bovenkant en zijkant van soesjes dik met duo penotti besmeren.  
Soesjes in gehakte noten dopen.  
Soesjes over vier borden verdelen en bol ijs erbij scheppen.

## Hazenpeper 2

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1 in stukken gesneden haas  
1 kopje bloed van de haas  
1 ui  
1 zakje gesneden soepgroenten  
jeneverbessen  
tijm  
laurierblad  
2 eetlepels gehakte peterselie  
2 eetlepels boter  
1 eetlepel bloem  
1 kopje rode wijn  
1 kopje bouillon  
peper  
zout  
½ dl azijn  
2½ dl water

### ***Bereiding***

Kook een marinade koken van het water, de azijn, de soepgroenten, jeneverbessen, tijm, laurier en gesnipperde ui en laat deze afkoelen.

Wrijf de stukken haas in met peper en zout, laat ze een nacht in de marinade staan, droog ze goed af en bak ze in de hete boter bruin.

Strooi de bloem erover, laat deze mee kleuren, giet de bouillon erbij en laat het geheel afkoelen.

Doe de haas met de wijn en de gezeefde marinade over in de natgemaakte (grote) Römertopf.

Leg het deksel op de schotel, zet hem in een koude oven, die op 200°C is ingesteld en stoof de haas in ± 3 uur gaar en mals.

Roer het bloed erbij.

Laat het vlees zonder deksel in de hete oven een bruin korstje krijgen en laat de saus bindend.

Dien de schotel op met aardappelpuree.

Variatietip: Voeg voor de franse manier 2 fijngewreven teentjes knoflook aan de saus toe.

Variatietip: Laat 2 geschilde en in vieren gesneden tomaten mee smoren.

Variatietip: Bestrooi voor het geven van het bruine korstje het vlees dik met geraspte kaas.

Zoutloos dieet: Voeg geen zout toe en gebruik zoutarme boter en bouillon.

## Heldere bouillon met worteltjes en zeewier

---

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

---

### ***Ingrediënten***

### ***Bereiding***

Maak 200 g worteltjes schoon en snijd ze in reepjes.

Halveer 3 blaadjes nori (gedroogde zeewier) en knip of snijd ze in heel dunne reepjes.

Maak 1 dunne prei schoon en snijd hem in heel dunne ringetjes.

Breng 1 pot gevogeltefond (inh. ± 380 ml) met 5 dl water en 1 kippenbouillontablet aan de kook, voeg de worteltjes toe en kook ze in ± 3 minuten beetgaar.

Schep er de nori, de prei en 100 g eiermie door en breng de soep weer aan de kook.

Neem de pan van het vuur en breng de soep op smaak met 2 eetlepels Japanse sojasaus, 2 eetlepels droge sherry en eventueel peper en zout.

Serveer direct.

## Heldere groenteterrine

---

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

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

3 blaadjes witte gelatine  
50 g winterwortel  
1 stengel bleekselderij  
½ rode paprika  
1 vleesbouillontablet  
½ dl droge witte vermout  
3 blaadjes witte gelatine  
50 g diepvries maïskorrels  
50 g (diepvries) doperwtjes  
2 kerstomaatjes  
1 theelepel olie  
25 g veldsla

### ***Bereiding***

Week de gelatine in koud water.

Maak de wortel, de bleekselderij en de paprika schoon en snijd ze in kleine blokjes.

Breng 2 ½ dl water met het bouillontablet en de vermout aan de kook, voeg de gesneden groenten, de maïs en de doperwtjes toe en kook alles in ± 5 minuten beetgaar.

Knijp de blaadjes gelatine goed uit en los ze in de hete bouillon op.

Laat dit mengsel iets afkoelen.

Halveer de kerstomaatjes.

Vet een 'botervloot' met olie in, leg de kerstomaatjes op de bodem en schenk er de bouillon met de groenten in.

Laat de terrine in ± 2 uur opstijven.

Snijd de terrine in 6 plakken en verdeel deze over 2 bordjes.

Garneer met een toefje veldsla.

## Heldere kippensoep met ananas

---

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

---

### ***Ingrediënten***

2 preien  
1 kleine selderijknol  
5 wortelen  
2 uien  
1 teentje knoflook  
1 soepkip van ± 1 kg  
boter  
6 peperkorrels  
70 g tomatenpuree  
100 g gehakt rundvlees  
5 eiwitten  
½ ananas  
1 ½ dl room  
2 eetlepels amandelschilfers  
enkele kervelplukjes  
tijm  
laurier  
peper  
zout

### ***Bereiding***

Maak de prei, de selderij en de wortelen schoon, was ze en snijd alles in kleine stukjes.  
Houd ¼ van deze groenten apart.  
Was de uien, verwijder het kroontje en snijd ze, ongeschild, in stukken.  
Snijd de soepkip in stukken en bak die in een klontje boter goudgeel.  
Voeg er ¾ van de prei-, selderij en wortelstukjes aan toe, alsook de uien en het geplette teentje knoflook.  
Laat even fruiten en voeg er dan 3 l water bij.  
Breng op smaak met de peperkorrels, tijm, laurier en zout.  
Laat de bouillon ± 4 uur zachtjes koken en schuim regelmatig af.  
Vermeng de overige groentestukjes met de tomatenpuree, het rundergehakt, de eiwitten, peper en zout en kneed dit goed door elkaar.  
Giet de bouillon door een zeef en schep het vet er zorgvuldig af (u kunt het vet er ook afdeppen met behulp van enkele velletjes keukenpapier).  
Breng de gezeefde bouillon opnieuw aan de kook en kruid met peper en zout.  
Voeg er al roerend het groenten-vleesmengsel aan toe en laat dit, net onder het kookpunt, ± 40 minuten trekken.  
Schil intussen de ananas, verwijder de harde kern en snijd het vruchtvlees in dobbelsteentjes.  
Haal het kippevlees van de botten en snijd het in reepjes.  
Klop de room stijf.  
Rooster de amandelschilfers in een droge pan en laat ze afkoelen.  
Schep de helder geworden bouillon voorzichtig door een neteldoek en breng haar weer aan de kook.  
Verdeel het kippevlees en de ananasstukjes over 4 borden en giet er de warme consommé over.  
Schep er een lepeltje room op en versier met de amandelschilfers en de kervelplukjes.

## Heldere kippensoep met ananas

---

Heldere tomatensoep

Breng 1 ¼ l heldere runderbouillon aan de kook.

Snijd enkele ontvelde en ontpitte vleestomaten fijn en laat ze in de bouillon zachtjes gaar worden.

Maak de soep af met 50 g gekookte rijst, ½ theelepel suiker en 1 eetlepel fijngehakte kervelblaadjes.

## Heldere kippensoep met avocadoballetjes

---

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

---

### ***Ingrediënten***

- 1 l kippenbouillon (zelf getrokken of uit een pot)
- 1 glaasje droge sherry
- 2 eetlepels citroensap of aceto balsamico (donkere Italiaanse azijn)
- 2 eetlepels sojasaus
- ± 10 steeltjes bieslook
- 1 klein rood Spaans pepertje
- 1 rijpe avocado

### ***Bereiding***

- Snijd het kippenvlees uit de pot in smalle reepjes of snijd wat vlees van de soepkip in reepjes.
- Verhit de bouillon met de sherry, het citroensap of de azijn en de sojasaus.
- Knip de bieslook in rolletjes.
- Halveer het pepertje in de lengte, verwijder de zaadlijsten en de zaadjes en snijd de helften in uiterst smalle boogjes.
- Halveer de avocado in de lengte en wip de pit eruit.
- Steek met een balletjessteker (meloenlepeltje) kleine balletjes uit het vruchtvlies of snijd de avocado in blokjes.
- Verdeel ze met het kippenvlees en de peperringetjes over de borden.
- Schep de bouillon erop en bestrooi met de bieslook.



## Hemelse cassata

---

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

---

### ***Ingrediënten***

4 zakjes garneeramandelen (à 45 g)  
200 g poedersuiker  
3 eetlepels groene likeur (bijv. Pisang Ambon slijter)  
3 eetlepel zonnebloemolie  
1 sinaasappel  
1 citroen  
250 g suiker  
½ dl bruine rum (slijter)  
6 blaadjes witte gelatine  
100 g grootmoeders cake (à 400 g)  
3 dl slagroom  
250 g verse roomkaas (op kamertemperatuur)  
1 bakje ricotta (250 g)

### ***Bereiding***

In keukenmachine amandelen tot poeder malen.  
In kom poedersuiker, likeur, olie en 2 eetlepels water toevoegen en alles tot soepele, stevige bal kneden.  
Marsepein in plasticfolie verpakken en ca. 1 dag laten rusten.  
Sinaasappel en citroen schoonboenen.  
Met scherp mesje schil er heel dun afsnijden en in dunne reepjes snijden.  
In pan 1 dl water met 50 g suiker aan de kook brengen, suiker oplossen.  
Reepjes schil toevoegen en ca. 10 minuten laten pruttelen.  
Schilletjes op keukenpapier scheppen.  
Schilletjes met rum in kommetje ca. 15 minuten weken.  
Intussen in kom met koud water gelatine ca. 5 minuten weken.  
Cake in kleine blokjes snijden.  
In steelpan ½ dl slagroom met 150 g suiker verwarmen, suiker oplossen.  
Gelatine goed uitknijpen en van vuur af blaadjes al roerend in warme room oplossen.  
Iets laten afkoelen. In kom rest van slagroom met rest van suiker half stijfkloppen.  
In andere kom verse roomkaas, ricotta en gelatinemengsel door elkaar roeren.  
Slagroom erdoor spatelen.  
Schilletjes met aanhangende rum en cakeblokjes erdoor spatelen.  
Ca. 20 minuten in koelkast iets laten opstijven.  
Stuk plasticfolie van ca. 40 x 30 cm op aanrecht leggen.  
Deegroller bestuiven met poedersuiker.  
Marsepein goed doorkneden en vervolgens op folie uitrollen tot dunne lap van 30 x 20 cm.  
Kaasmengsel ca. 2 cm van rand op lange kant scheppen.  
Met behulp van folie marsepein met kaasmengsel stevig oprollen tot lange rol met marsepein aan buitenkant.  
Marsepeinnaad tegen elkaar drukken.  
Folie aan uiteinden dichtdraaien en rol in koelkast in ca. 4 uur laten opstijven.  
Aan beide uiteinden ca. 1½ cm van cassatarol snijden (wordt niet gebruikt).  
Rest van rol met glad scherp mes in 18 plakjes van ca. 1½ cm dik snijden en plakjes op zes borden leggen.



## Hemelse modder 4

---

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

---

### ***Ingrediënten***

voor 3 personen

100 g pure chocolade in stukjes

3-4 eetlepels advocaat

1 dl slagroom

### ***Bereiding***

Laat de stukjes chocolade met 1 eetlepels slagroom in een schenkkan, onafgedekt, op ± 500 Watt in de magnetron in ± 2 minuten zacht worden.

Controleer de zachtheid met een satéprikker.

Roer de chocolade door en voeg de advocaat toe.

Klop de rest van de slagroom stijf en meng dit met het chocolademengsel.

Doe het in kleine schaalpjes of wijnglazen en laat het in de koelkast opstijven.

Wilt u het garneren, klop dan iets meer slagroom stijf.

## Hongaarse goulashsoep met rode bonen

---

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

---

### ***Ingrediënten***

500 g varkenspoelet  
2 uien  
1 teentje knoflook  
600 g aardappelen  
2 eetlepels olie  
1 eetlepel tomatenpuree  
2 blikjes kidneybeans  
500 g tomatenmoes  
½ theelepel chilipoeder  
1 bouillontablet  
peper  
zout  
1 rode Spaanse peper  
1 pakje diepvriesprinsesseboontjes

### ***Bereiding***

Snijd het vlees in kleine blokjes.  
Pel de uien en de knoflook en hak ze fijn.  
Schil de aardappelen, was ze en snijd ze in blokjes.  
Bak het vlees in de hete olie aan alle kanten mooi bruin.  
Voeg de ui, knoflook en aardappelen toe en laat ze even meestoven.  
Voeg de tomatenpuree, de uitgelekte bonen, de tomatenmoes, het chilipoeder en de bouillon toe, kruid met peper en zout en giet er ½ l water bij.  
Snijd de Spaanse peper in de lengte doormidden, verwijder de zaadjes en snijd het vruchtvlees in stukjes.  
Voeg ze bij de soep en laat deze ± 45 minuten zachtjes pruttelen.  
Voeg 15 minuten voor het einde van de gaartijd de boontjes toe.  
Lekker met stokbrood.

## Hongaarse rozenorbet

---

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Hongaars	Type	IJs	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

6 eetlepels rozenwater

100 g suiker

sap van 1 citroen

½ flesje champagne of mousserende witte wijn

enkele kleine roosjes

### ***Bereiding***

Los de suiker roerend op in het rozenwater, roer het citroensap erdoor en laat dit helemaal afkoelen.

Schenk de wijn erbij en laat het geheel in een ijslaatje of in de ijsmachine bevriezen.

Schep het ijs in hoge glazen, schenk er wat mousserende wijn over en versier het gerecht met roosjes (liefst uit eigen tuin).

Lekker als tussengerecht bij een feestelijk diner.

## Hongaarse varkenslappen

---

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

---

### ***Ingrediënten***

200 g speklapjes

250 g hamlappen

peper

zout

50 g boter

2 grote uien

2 teentjes knoflook

1 groene paprika

1 blikje tomatenpuree

1 eetlepel paprikapoeder

1 dl water of bouillon

1 theelepel gedroogde tijm

1 bekertje zure room

1 eetlepel bloem

### ***Bereiding***

Snijd het vlees in blokjes en bestrooi ze met peper en zout.

Smelt de boter in een pan en bak de spekblokjes langzaam uit.

Zet het vuur dan wat hoger en bak de rest van het vlees rondom bruin.

Snipper intussen de uien.

Maak de paprika schoon en snijd hem fijn.

Neem het vlees uit de pan en bak dan de ui, knoflook en paprika.

Voeg de tomatenpuree en het paprikapoeder samen met het water of de bouillon toe, doe vlees terug in de pan en voeg de tijm toe.

Sluit de pan en stoof het vlees in ± 1 uur gaar.

Voeg halverwege nog 1 dl water toe.

Roer de bloem door de zure room, schenk er wat van de saus bij, giet het geheel al roerend terug in de pan en laat de saus licht binden.

## Honing-boterrol met tijm

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Saus

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

### ***Bereiding***

Roer 250 g zachte gezouten boter met 2 eetlepels heldere honing glad.  
Schep de boter op een stuk bakpapier en vorm de boter tot een rol.  
Laat die ± 1 uur in de koelkast opstijven en rol hem dan door tijmblaadjes.  
Snijd de rol voor het serveren in plakjes.

## Honinggeroosterde kipfilet op krokante sla

---

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

---

### ***Ingrediënten***

2 dubbele kipfilets (van ± 400 g in totaal)

Voor de marinade:

2 eetlepels notenolie

2 eetlepels acaciahoning

1 eetlepel wijnazijn

1 teentje knoflook

1 mespunt gemberpoeder

peper

zout

voor de sla

50 g gemengde sla

1 ei

1 eetlepel mosterd met zaadjes

1 koffielepel griessuiker

1 dl arachide olie

½ dl witte wijnazijn

peper

zout

### ***Bereiding***

Vermeng de olie, de honing, de azijn, het geperste knoflookteentje en het gemberpoeder.

Kruid met peper en zout.

Leg de kipfilets in deze marinade, dek ze af met een stuk huishoudfolie en laat ± 12 uur op een koele plaats intrekken.

Was de sla en zwier ze droog.

Klop het ei los met de mosterd en de suiker. Kruid met peper en zout.

Voeg er druppelsgewijs eerst de olie en vervolgens de azijn aan toe.

Roer tot een glad sausje.

Meng deze vinaigrette door de sla en verdeel ze over 4 borden.

Leg een stuk aluminiumfolie op de barbecue en rooster hierop de kipfilets gaar (het aluminiumfolie belet dat de marinade op het vuur druipt en zo vlammen of rook veroorzaakt).

Snijd de kipfilets schuin in dunne plakjes en schik deze op de sla.



## Houmous garni

---

Menugang	Hapje	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande april 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

- 1 rode paprika (klein)
- 100 g zwarte olijven
- 100 g groene pepers (pot à 470 g)
- 1 bakje Houmous (salade 200 g)
- 1 Turks brood (of stokbrood)

### ***Bereiding***

- Paprika wassen, schoonmaken en in repen snijden.
- In zeef olijven en pepers laten uitlekken.
- Houmous in midden van groot bord scheppen.
- Paprika, pepers en olijven eromheen leggen.
- Brood in grove stukken snijden en in mandje erbij serveren.

## Huevos ahogados (gepocheerde eieren)

---

Menugang Lunchgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Ei

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

2 teentjes knoflook  
1 blikje tomatenpuree á 140 g  
2 eetlepels olie  
3 eetlepels fijngehakte koriander  
4 kleine groene pepertjes  
zout  
4 eieren

### ***Bereiding***

Pel de ui en de knoflook, hak ze heel fijn en fruit de ui met de knoflook en de tomatenpuree in de hete olie.

Voeg de koriander, de gewassen pepertjes, wat zout en 2 dl water toe en breng het geheel aan de kook.

Temper het vuur, breek een ei en laat het voorzichtig in de saus glijden.

Doe hetzelfde met de andere 3 eieren.

Laat de eieren met de deksel op de pan stollen.

Verdeel de saus over 4 schaaltes en leg er de eieren bovenop.

## Hutspot met gembersiroop en geitenkaas

---

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

---

### ***Ingrediënten***

800 g kruimige aardappels  
2 pakken hutspotgroenten (wortel-ui, à 500 g)  
100 ml gembersiroop (fles à 250 ml)  
400 g zachte geitenkaas  
4 takjes verse koriander (zakje à 15 g)

### ***Bereiding***

Aardappels schillen, in stukjes snijden en in 20 minuten gaarkoken.  
Na 10 minuten ui en wortel meekoken.  
Grill voorverwarmen.  
Aardappels, wortel en ui afgieten en fijnstampen.  
Aardappels met zout, peper en 75 ml gembersiroop tot smeuiige stampot mengen.  
Stampot in platte ovenschaal scheppen.  
Geitenkaas in plakken verdelen.  
Geitenkaas over stampot verdelen en met rest van gembersiroop besprenkelen.  
Schotel onder grill in 4 minuten gratineren.  
Koriander fijnknippen.  
Kaas met koriander bestrooien.

## lerse appelcake

---

Menugang Gebak  
Keuken Iers  
Bron

Soort -  
Type Fruit

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

3 appels (bijvoorbeeld Jonagold)  
180 g zelfrijzend bakmeel  
180 g boter  
125 g witte suiker  
1 zakje vanillesuiker  
4 eieren  
2 soeplepels Ierse whisky

### ***Bereiding***

Schil de appels, verwijder de klokhuizen en snijd de appels in stukjes.  
Smelt de boter en meng, goed roerend, er de bloem, de suiker, de eieren en de vanillesuiker door.  
Voeg daarna de whisky en de appels toe.  
Beboter een vorm en bestrooi hem eventueel met wat bloem.  
Giet het beslag erin en zet de cake, onafgedekt, 8 minuten op vol vermogen in de magnetron.  
Laat hem daarna nog enkele minuten nagaren.

## In as geroosterde knoflook

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

8-12 bollen knoflook

### ***Bereiding***

Bedek de bollen knoflook met hete as en gloeiende sintels.

Als ze aan de buitenkant min of meer zijn verkoold, zijn de binnenste tenen door en door gaar.

Dien ze gloeiendheet op met brood en boter.

Neem voor elke hap brood een teen knoflook en knijp er de pulp uit, die u als een heerlijk geurende crème op het brood kunt uitsmeren.

De iets verbrande tenen smaken iets anders, maar zijn ook lekker.

## In bloempotten gebakken kruidenbrood

---

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

---

### ***Ingrediënten***

500 g bloem  
40 g gist  
1/8 l lauwarme melk  
een snufje suiker  
2 uien  
1 teentje knoflook  
50 g boter  
2 eieren  
½ theelepel zout  
een snufje nootmuskaat  
1 theelepel anijs  
½ theelepel venkel  
4 eetlepels gedroogde dille  
½ theelepel gedroogde rozemarijn  
olie voor de bloempotten

### ***Bereiding***

Vet 2 nieuwe bloempotten met olie in.  
Doe de bloem in een kom en druk er een kuiltje in.  
Brokkel de gist hierin, schenk de lauwarme melk met de suiker erop en roer het met iets van de bloem tot een 'voordeegje' ontstaat.  
Laat dit een kwartiertje staan.  
Pel de uien en het knoflookteentje en hak ze fijn.  
Smelt de boter, laat deze afkoelen en meng er de losgeklopte eieren en de kruiden tot en met de dille door.  
Plet de rozemarijn in de vijzel en voeg die samen met het botermengsel aan het voordeegje toe.  
Kneed de ingrediënten goed door elkaar en laat het ½ uur rijzen.  
Doe het deeg over in de bloempotten en laat het nog 20 minuten rijzen.  
Verwarm de oven voor op 190 °C of gasovenstand 3-4.  
Bestrijk de bovenkant van het brood met water en bestrooi het eventueel nog met anijs.  
Plaats tijdens het bakken een kopje water in de oven.  
Bak het kruidenbrood 40 minuten.  
Dit brood smaakt vers uit de oven het lekkerst en dan speciaal bij een royale groentesalade.

## In honing gemarineerde kipdrumsticks

---

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

---

### ***Ingrediënten***

- 2 eetlepels zonnebloemolie
- 4 eetlepels lichte Chinese sojasaus
- 4 uitgeperste teentjes knoflook
- 2 eetlepels droge sherry
- 4 eetlepels vloeibare honing
- 12 kipdrumsticks (ongeveer 140 g per stuk)

### ***Bereiding***

Meng de olie, sojasaus, knoflook, sherry en honing in een pot met deksel en schud alles goed door elkaar.

Leg de kipdrumsticks in een grote ondiepe schaal en schenk er de marinade over.

Laat de drumsticks een nacht in de koelkast marinieren.

Neem het vlees uit de schaal en bewaar de marinade.

Schik de drumsticks op een licht ingevet barbecuerooster boven gloeiende kool en rooster ze 10 minuten, waarbij u ze regelmatig draait en telkens met wat van de marinade inborstelt.

Schuif de drumsticks naar de zijkanten van het rooster en laat ze nog 10-15 minuten roosteren; blijf ze regelmatig keren en bedruipen met de marinade.

Controleer of de drumsticks gaar zijn, door er met een vleespen in te prikken. Als er helder vocht uitloopt, zijn ze gaar en kunt u ze serveren.

## Indiase bhara van zoete aardappel of pompoen

---

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

---

### ***Ingrediënten***

### ***Bereiding***

Klop 100 g kikkererwtenmeel, 1 theelepel zout, ½ theelepel cayennepeper, 2 theelepels gemalen kurkuma (koenjit) en 1 theelepel bakpoeder met zoveel water glad tot een dun beslag is verkregen. Verhit frituurolie tot 175 °C.

Snijd 300 g zoete aardappel of pompoen in schijfjes, haal de groentenschijfjes één voor één door het beslag, bak ze in kleine porties in ± 3 minuten goudbruin en laat ze op keukenpapier uitlekken.



## Indiase champignons

---

Menugang Bijgerecht	Soort Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken Indiaas	Type Groente	Slank	Nee
Bron		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

500 g champignons  
1 grote ui  
2 teentjes knoflook  
± 2 cm verse gemberwortel  
4 eetlepels zonnebloemolie  
3 eetlepels yoghurt  
1 eetlepel tomatenpuree  
2 theelepels gemalen koriander (ketoembar)  
150 g (diepvries) doperwten  
zout  
chilipoeder  
3 eetlepels gesnipperde koriander of peterselie

### ***Bereiding***

Borstel de champignons schoon en halveer ze of snijd ze in vieren (afhankelijk van de grootte); laat de kleine champignons heel.  
Pel en snipper de ui en de teentjes knoflook.  
Schil de gember en snijd hem in stukjes.  
Pureer de ui, knoflook en gember met 3 eetlepels water in een keukenmachine of met een staafmixer tot een glad mengsel.  
Verhit 2 eetlepels olie in een wok en roerbak de champignons ± 3 minuten.  
Doe de champignons in een kom en veeg de wok met keukenpapier schoon.  
Verhit de rest van de olie in de wok en roerbak de uienpuree ± 3 minuten.  
Voeg lepel voor lepel de yoghurt toe en bak elke lepel ± 30 seconden mee.  
Roer er de tomatenpuree en de gemalen koriander door en voeg de doperwten, 3 dl water en de champignons met hun vocht toe.  
Breng het geheel al roerend aan de kook en laat het gerecht ± 5 minuten zachtjes pruttelen.  
Breng het met zout en chilipoeder op smaak en strooi er de gesnipperde koriander (of peterselie) over.  
Lekker met rijst.

## Indiase groentesoep met pappadums

---

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

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

het apart gehouden currymengsel

4 dl groentebouillon (van tablet)

1 dl slagroom

1 eetlepel maïzena

zout

peper

2 eetlepels fijngesneden koriander

8 kant-en-klare mini-pappadums

mangochutney (potje)

### ***Bereiding***

Breng de groentecurry met de bouillon en de slagroom aan de kook.

Roer de maïzena in een kommetje met 3 eetlepels hete soep los en bind de soep hiermee licht.

Breng de soep met zout en peper op smaak.

Verdeel de soep over 2 soepborden en strooi er koriander over.

Serveer er pappadums en mangochutney bij.

## Indiase huwelijksdrank

---

Menugang Drank	Soort -	Snel	Nee
Keuken Indiaas	Type Koude drank	Slank	Nee
Bron		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1½ l melk  
12 gepelde amandelen  
3 handen vol verse, geurige rozeblaadjes  
1 eetlepel maanzaad  
10 zwarte peperkorrels  
de zaadjes van 1-2 kardemompeulen  
3-4 eetlepels suiker

### ***Bereiding***

Vermaal of stamp de kruiderij.  
Laat de amandelen en 1 dl melk draaien in de foodprocessor of mengbeker van de keukenmachine.  
Voeg dan de rozeblaadjes bij de amandelpasta.  
Voeg nog wat melk toe en zet de foodprocessor weer aan.  
Voeg tot slot de kruiderij en de rest van de melk toe en laat het geheel nog even draaien.

## Indiase saffraan-kaastaart

---

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

---

### ***Ingrediënten***

2 mespuntjes saffraan  
½ theelepel warm water en 1 eetlepel koud water  
225 g zachte kaas (paneer, ricotta of Hüttenkäse)  
1½ dl melk  
75 g en 2 afgestreken theelepels poedersuiker  
½ afgestreken theelepel bakpoeder  
het gemalen zaad uit 2 kardemompeulen (± 1 theelepel)  
75 g geschildte appels in plakjes

voor de garnering

gepelde amandelen en pistaches in stukjes

### ***Bereiding***

Verwarm de oven tot 180°C.  
Doe de saffraan met het warme water in een kommetje en wrijf tot het is opgelost.  
Doe de zachte kaas, de melk, de saffraan, de 75 g poedersuiker en de eetlepel koud water in een blender of keukenmachine en meng het tot een egaal mengsel.  
Proef en voeg zo nodig extra suiker toe.  
Voeg vervolgens de kardemom en het bakpoeder toe.  
Leg de plakjes appel in een bakvorm van 15-17 cm diep.  
Strooi de achtergehouden poedersuiker over de appels en doe het kaasmengsel erover.  
Bak de taart 25-30 minuten in de oven.  
Garneer de taart met de noten en serveer hem warm.

## Indische bruine bonensoep

---

Menugang	Nagerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type Peulvruchten	Slank	Nee
Bron			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 zakje boemboe nasi goreng  
1 winterwortel van ± 200 g  
1 bamipakket van 500 g  
2 eetlepels olie  
1 blik bruine bonen (± 840 g)  
4 volle eetlepels boemboe saté (blok)  
2 vleesbouillontabletten  
1 theelepel sambal oelek  
2 eetlepels ketjap manis

### ***Bereiding***

Laat de boemboe nasi goreng in een kommetje met 1 ½ dl heet water 10 minuten weken.  
Maak de winterwortel schoon, was hem en snijd hem in stukken van 4 cm.  
Snijd deze stukken in de lengte in luciferdunne reepjes.  
Verhit de olie in een flinke pan en bak hierin de boemboe nasi goreng met het weekvocht en de wortel, peper, ui, prei en kool uit het bamipakket al omscheppend 4 minuten.  
Voeg dan de bonen met het vocht, de boemboe saté en 1 ½ l water toe.  
Verkruimel de bouillontabletten erboven.  
Breng de soep aan de kook en laat hem 10 minuten zachtjes koken.  
Roer er de taugé uit het bamipakket door en verwarm die 1 minuut mee.  
Breng de soep op smaak met sambal en ketjap.  
Serveer er kroepoek bij.

## Indische groenteschotel

---

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

---

### ***Ingrediënten***

100 g haricots verts  
4 worteltjes  
¼ bloemkool  
1 kleine courgette  
2 cm gemberwortel  
500 g aardappelen  
1 eetlepel olijfolie  
boter  
1 mespunt korianderpoeder  
1 mespunt kardemompoeder  
1 mespunt kerriepoeder  
1 mespunt kurkumapoeder  
1 mespunt chilipoeder (of cayennepeper)  
enkele verse korianderblaadjes of peterselieplukjes  
zout

### ***Bereiding***

Maak de boontjes, de worteltjes, de bloemkool en de courgette schoon.  
Halveer de boontjes, snijd de worteltjes in plakjes, verdeel de bloemkool in kleine roosjes en snijd de courgette en halve maantjes.  
Leg de boontjes in een ruime schaal, voeg er een scheutje water bij en dek de schaal af.  
Kook de boontjes 6 minuten op de hoogste stand.  
Schil de gember en rasp hem.  
Schil de aardappelen, was ze en snijd ze in stukjes.  
Haal de boontjes uit de magnetron en giet ze af.  
Doe de olie, samen met 1 eetlepel boter, in de schaal en voeg er het koriander-, kardemom-, kerrie-, kurkuma- en chilipoeder aan toe.  
Strooi er de geraspte gember over, dek de schaal af en zet hem ± 30 seconden in de magnetron op de hoogste stand.  
Voeg er vervolgens de aardappelstukjes, de boontjes en de wortelplakjes aan toe, dek de schaal af en laat alles op de hoogste stand ± 10 minuten koken.  
Roer tussendoor even.  
Voeg er vervolgens de bloemkoolroosjes bij en laat nogmaals 10 minuten koken op de hoogste stand.  
Roer er tenslotte de courgettemaantjes door en laat nog ± 6 minuten koken op de hoogste stand.  
Breng het gerecht eventueel verder op smaak met wat zout en garneer het met enkele korianderblaadjes op peterselieplukjes.

## Indonesische gehakttaart

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1 zakje mix voor nasi goreng (50 g)  
5 plakjes deeg voor hartige taart (diepvries, pakje à 450 g)  
2 eetlepels zonnebloemolie  
1 schaal rundergehakt (ca. 500 g)  
1 zak Chinese roerbakmix (400 g)  
4 eieren  
125 ml slagroom

### ***Bereiding***

Nasimix volgens gebruiksaanwijzing wellen.  
Oven voorverwarmen op 200 °C.  
Deeg laten ontdooien.  
In braadpan olie verhitten en gehakt in 3 minuten rul bakken.  
Roerbakmix door gehakt scheppen en 3 minuten meebakken.  
Gewelde nasimix door gehaktmengsel scheppen.  
Eieren loskloppen met room.  
Van vuur af eimengsel door gehakt scheppen.  
Vorm bekleden met deeg.  
Gehaktmengsel in deeg scheppen en aan bovenkant gladstrijken.  
Taart in midden van oven in 30 minuten goudbruin bakken.  
Lekker met salade van kropsla met yoghurt dressing.

## Ingelegde olijven

---

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

---

### ***Ingrediënten***

### ***Bereiding***

Vermeng olijven 100 g zwarte en 100 g groene olijven met 6 eetlepels olijfolie, zout, peper, rozemarijnnaaldjes, fijngehakte oregano en fijngehakte knoflook.

Laat de olijven hierin 1 dag (in de koelkast) marinieren.

Deze olijven kun u 1 week in de koelkast bewaren.



## Italiaans gekruide karbonades

---

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

---

### ***Ingrediënten***

4 haaskarbonades  
1 ui  
3 eetlepels olijfolie  
2 blikjes tomatenpuree (à 140 g)  
200 ml rode wijn  
4 eetlepels Italiaanse kruiden (diepvries, strooibusje à 50 g)  
1 pak meergranenrijst (325 g)  
750 g broccoli

### ***Bereiding***

Oven op 200 °C voorverwarmen.  
Karbonades naast elkaar in ovenschaal leggen en met zout en peper bestrooien.  
Ui pellen en in ringen snijden.  
In braadpan olie verhitten en uiringen 2 minuten fruiten.  
Tomatenpuree toevoegen en 1 minuut meebakken.  
Rode wijn, kruiden, zout en peper toevoegen en geheel verhitten.  
Tomatensaus over karbonades verdelen.  
Karbonades afgedekt in oven in ca. 25 minuten gaar laten worden.  
Intussen rijst volgens gebruiksaanwijzing koken.  
Broccoli schoonmaken en in 6 minuten beetgaar koken.  
Karbonades met rijst en broccoli serveren.

## Italiaanse bladerdeeghapjes

---

Menugang Hapje	Soort -	Snel	Ja
Keuken Italiaans	Type -	Slank	Nee
Bron		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

2 plakjes bladerdeeg  
1 Mozzarellakaasje  
2 eetlepels kant-en-klare tomatensaus  
1 theelepel Italiaanse keukenkruiden  
zout  
peper  
4 eetlepels geraspte jongbelegen kaas

### ***Bereiding***

Verwarm de oven voor op 220°C.

Maak de randen van de plakjes bladerdeeg met een beetje water nat.

Vouw 1 cm van de randen dubbel en druk ze met een vork stevig aan.

Leg het bladerdeeg op een bakplaat en prik met een vork gaatjes in het midden van het deeg.

Snijd de mozzarella in 6 plakjes.

Verdeel de tomatensaus over het midden van het deeg (houd de randen vrij), leg de plakjes mozzarella op de saus en strooi er de Italiaanse keukenkruiden, zout, peper en de geraspte kaas over.

Bak de bladerdeeghapjes boven in de warme oven in 15-20 minuten goudbruin.

## Italiaanse bol met Yorkham en zoete-uiensalade

---

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	AllerHande september 2000			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 zoete ui  
5 eetlepels olijfmayonaise  
zout  
(versgemalen) zwarte peper  
2 Italiaanse bollen  
15 g boter of margarine  
1 zakje rucolasla (à 30 g)  
4 plakken Yorkham

### ***Bereiding***

Ui pellen en in flinterdunne plakjes schaven.  
Mayonaise en ui in kom door elkaar scheppen.  
Zoete uiensalade met zout en peper op smaak brengen.  
Italiaanse bollen halveren en met boter besmeren.  
Italiaanse bollen beleggen met rucola, Yorkham en zoete-uiensalade.

## Italiaanse eieren in 't potje

---

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Ei	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

2 eetlepels pesto

25 g salami in reepjes

2 eetlepels Parmezaanse kaas

2 eieren

zout

peper

2 eetlepels slagroom

bieslook

### ***Bereiding***

Verdeel de pesto, de salami en de Parmezaanse kaas over 2 schaalpjes.

Breek boven elk potje 1 ei en prik de dooier in.

Verwarm de potjes 1-2 minuten op 350 Watt tot het ei is gestold.

Verdeel zout, peper en de slagroom over de potjes, verwarm ze 30 seconden op ± 750 Watt en laat ze 2 minuten nagaren.

Bestrooi de eieren met bieslook en serveer ze met geroosterd brood.

## Italiaanse groentesoep met ciabatta

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### **Ingrediënten**

voor 2 personen

200 g champignons  
1 gele paprika  
olijfolie  
175 g rauwe ham in blokjes  
150 g kleine broccoliroosjes  
1 zakje Royaal Voor Twee tomatensoep  
2 afbak ciabattabroodjes  
1 kleine rode ui  
2 pomodori tomaten  
125 g mozzarella  
8 zwarte olijven zonder pit  
verse basilicum  
1 eetlepel groene pesto  
een scheutje room  
3 eetlepels geraspte Parmezaanse kaas

### **Bereiding**

Verwarm de oven voor op 225°C.

Maak de champignons en de paprika schoon en snijd de champignons in plakjes en de paprika in blokjes.

Doe een scheutje olijfolie in de pan, bak eerst de paprika en de broccoliroosjes, voeg dan de champignons en de hamblokjes toe en laat alles mooi kleuren.

Breng intussen  $\frac{3}{4}$  l water aan de kook, voeg al roerend de soepbasis toe, breng weer aan de kook en laat de soep in 10 minuten gaar worden.

Pel de ui en snijd hem in ringen.

Snijd de tomaten, de mozzarella en de olijven in plakjes.

Snijd de ciabatta doormidden, bestrijk het brood met olijfolie en bedek met plakjes tomaat en mozzarella.

Schik hierop de blaadjes basilicum en garneer met de uiringen en olijven.

Kruid met zout en peper en bak de ciabatta 7 minuten in een hete oven.

Meng de groenten door de soep en breng op smaak met zout en peper.

Verdeel de soep over 2 kommen, schenk in elke kom een scheutje room en verdeel de rest van de kaas hierover.

Geef de ciabatta erbij.

## Italiaanse kikkererwtensoepp met pasta

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Peulvruchten	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

4 eetlepels olijfolie  
1 fijngesneden ui  
1 fijngesneden wortel  
1 fijngesneden stengel bleekselderij  
1 fijngesneden teentje knoflook  
1 eetlepel rozemarijnnaaldjes  
½ eetlepel fijngesneden salie  
2 blikken kikkererwten (á 400 g), uitgelekt  
1 l kippenbouillon  
200 g penne (pasta)  
2 tomaten in stukjes  
6 eetlepels pesto  
zout  
cayennepeper  
40 g geraspte pecorino

### ***Bereiding***

Verhit de olie en bak de ui, wortel, bleekselderij, knoflook, rozemarijn en salie ± 5 minuten.  
Voeg de kikkererwten toe en bak die ± 3 minuten mee.  
Voeg de bouillon toe, breng aan de kook en laat ± 20 minuten koken.  
Kook de penne volgens de gebruiksaanwijzing beetgaar.  
Schep de helft van de kikkererwten met een schuimspaan uit de pan en pureer die.  
Doe de puree in de pan terug, roer er de gekookte pasta en de tomaat door en laat alles nog enkele minuten koken.  
Voeg de pesto toe en breng de soep met zout en cayennepeper op smaak.  
Geef de pecorino er apart bij.

## Italiaanse stoofschotel 2

---

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

---

### ***Ingrediënten***

3 eetlepels olijfolie  
200 g prei in ringen  
1 groene courgette in blokjes  
½ struik bleekselderij in stukjes  
1 rode en 1 groene paprika in reepjes  
½ bloemkool in roosjes  
1 broccoli in roosjes  
1 kleine winterwortel in plakjes  
2 tomaten in blokjes  
1 rode ui in ringen  
1-2 teentjes knoflook  
2-3 takjes dille  
zout  
peper  
250-300 g pasta, bijvoorbeeld farfalle (strikjespasta)

### ***Bereiding***

Verhit de olie in wok, voeg alle groenten, de knoflook en de dille toe en bak ze 2-3 minuten met het deksel op de wok.  
Laat de groenten daarna zonder deksel nog 10 minuten zachtjes bakken.  
Breng het gerecht eventueel op smaak met zout en peper.  
Kook intussen de pasta in ruim kokend water met zout volgens de gebruiksaanwijzing beetgaar.  
Serveer de groenten met de pasta.

## Japanse chawan mushi

---

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

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

4 shii-take-paddestoelen  
75 g bamboescheuten  
1 worteltje  
3 dl groentebouillon (van tablet)  
1 eetlepel sojasaus (Kikkoman)  
1 eetlepel medium sherry  
2 theelepels suiker  
3 eieren  
zout  
1 lente-ui

### ***Bereiding***

Snijd de shii-take, bamboe en wortel in reepjes.

Breng in een pan de shii-take, bamboe, 2½ dl van de bouillon, sojasaus, sherry en suiker aan de kook en laat het vocht tot de helft inkoken.

Laat de shii-take en bamboe uitlekken en verdeel ze over 2 kommen (inhoud 1½ dl).

Klop de eieren los met de rest van de bouillon, de rest van de suiker en een snufje zout en schenk het eimengsel over de shii-take-bamboe.

Leg er een paar reepjes wortel op.

Hang de kommen in een stoommandje boven kokend water in een pan en stoom 15-20 minuten tot het eimengsel is gestold.

Snijd de lente-ui in ringen en garneer de eiercustard met de lente-ui en reepjes wortel.

Lekker met gekookte bruine of witte rijst en een Japanse salade van komkommer met een sausje van zoete rijstazijn en sojasaus, bestrooid met sesamzaad.



## Japanse kipspiesjes met pruimen

---

Menugang	Hapje	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Japans	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande april 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

300 g kipfilet  
1 teentje knoflook  
1 cm gemberwortel  
2 eetlepels sojasaus  
1 eetlepel honing  
½ eetlepel sherry  
9 gewelde pruimen (zakje à 250 g)

### ***Bereiding***

Kipfilet in blokjes snijden. Knoflook pellen en boven kom uitpersen.  
Gemberwortel schillen en erboven raspen.  
Sojasaus, honing en sherry erdoor roeren.  
Kipblokjes door marinade scheppen en afgedekt ca. 3 uur in koelkast marineren.  
Satéstokjes in bakje met water laten weken.  
Pruimen in vieren snijden.  
Grill voorverwarmen op hoogste stand.  
Aan elk satéstokje om en om blokjes kipfilet en stukjes pruim rijgen.  
Spiesjes met marinade bestrijken, op bakplaat leggen en ca. 10 cm onder hete grill schuiven.  
Spiesjes in ca. 5 minuten goudbruin en gaar grillen, halverwege keren.

## Japanse viscake

---

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

---

### ***Ingrediënten***

200 g visfilet (wijting, kabeljauw, griet, etc.)

1 eetlepel maïzena

1 mespuntje zout

### ***Bereiding***

Pureer de visfilets in een keukenmachine met een mespuntje zout zo fijn mogelijk.

Roer de maïzena met een lepel water los en spatel dit door de vismassa.

Draai er kleine bolletjes van en druk die vervolgens een beetje plat.

Stoom de visballetjes in 12-15 minuten gaar in een stoompan of in een stoommandje (een vergiet die boven een laagje kokend water in een pan wordt gehangen of op een kopje wordt gezet dat op de bodem van de pan staat, gaat even goed).

Garneer eventueel met een blaadje groen (dille, kervel).

## Jeera pani

---

Menugang Drank	Soort -	Snel	Nee
Keuken -	Type Koude drank	Slank	Nee
Bron		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

2 eetlepels komijnzaadjes

5¾ dl water

2-3 gedroogde rode chilipepers

15 g fijngehakte muntblaadjes of 1 theelepel gedroogde munt

1 theelepel zout

1 theelepel suiker

1 eetlepel citroensap

### ***Bereiding***

Verhit een gietijzeren pan en rooster de komijnzaadjes erin tot ze iets donkerder zijn.

Doe de zaadjes in een vijzel en vergruis ze (niet fijnwrijven).

Doe het water in een steelpan en breng het aan de kook.

Voeg de komijn, chilipepers, munt, zout en suiker toe, doe het deksel op de pan en laat het een kwartier pruttelen.

Roer het citroensap erdoor.

Haal de pan van het vuur en giet de drank na het afkoelen in hoge glazen.

## Kaasfondue 6

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vegetarisch  
Type -

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

3 dl droge witte wijn  
250 g geraspte Gruyèrekaas  
200 g Stilton (Engelse blauwe kaas)  
2 eetlepels witte port  
½ volkorenbrood

### ***Bereiding***

Verwarm de witte wijn met de Gruyère, afgedekt, 7 minuten op 400 Watt tot de kaas smelt.  
Klop het in 30 seconden met de garde glad.  
Verkruimel de Stilton erbij, voeg de port toe en warm het nog 1 minuut op 400 Watt.  
Houd de fondue op een réchaud warm.  
Snijd het brood in dikke sneetjes en daarna in blokjes en geef ze bij de fondue.  
Lekker met rode koolsalade met sinaasappelstukjes en walnoot.

## Kaasmousse met kruiden

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Groente

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

2 pakjes Mon Chou  
1 dl magere yoghurt  
½ augurk  
1 bosuitje of dunne prei  
1 blaadje gelatine  
1 eetlepel gehakte bieslook  
1 eetlepel gehakte peterselie  
enkele druppels olijfolie  
enkele druppels citroensap  
zout  
peper  
2 timbaaltjes

### ***Bereiding***

Druk de Mon Chou met een vork fijn en meng de yoghurt erdoor.

Snipper de augurk en het preitje zeer fijn.

Week de gelatine in koud water.

Roer de augurk, de prei, de bieslook, de peterselie, het citroensap, de olijfolie en zout en peper naar smaak door het kaas-yoghurtmengsel.

Los de gelatine in zo weinig mogelijk water op en meng dit door de mousse.

Spoel 2 schaalpjes of timbaaltjes met koud water om en doe de massa erin.

Laat dit in de koelkast enkele uren opstijven en stort de mousse dan op de bordjes.

Versier ze eventueel met sla en tomaat en eet er stokbrood, knÄckebröd of toast bij.

## Kaasquiche met Provençaalse tomaten

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande maart 2002			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

150 g bloem  
zout  
75 g koude boter of margarine  
4 eieren (M)  
125 ml crème fraîche  
peper  
100 g geraspte emmentaler (kaas)  
100 g geraspte Gruyère (kaas)  
5 tomaten  
½ eetlepel Provençaalse kruiden gedroogde  
2 eetlepels olijfolie  
1 eetlepel bloem om te bestuiven  
½ eetlepel boter of margarine om in te vetten

### **Bereiding**

In kom bloem en ½ theelepel zout door elkaar roeren.  
Boter toevoegen en met 2 messen in kleine stukjes door bloem snijden.  
Koud water (1 à 2 eetlepels) toevoegen en met koele hand tot soepel deeg kneden.  
Deeg in koelkast ca. 30 minuten laten rusten.  
Vorm invetten.  
Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4.  
Aanrecht bestuiven met bloem.  
Deeg uitrollen tot ronde lap van ca. 30 cm doorsnede.  
Vorm bekleden met deeg, met vork gaatjes in bodem prikken.  
Eieren loskloppen met crème fraîche, ca. ½ theelepel zout en peper.  
Emmentaler en gruyère erdoor roeren.  
In taartvorm schenken.  
Tomaten wassen, halveren en snijvlakken bestrooien met Provençaalse kruiden, zout en peper.  
Tomaten met snijvlak naar boven in taart zetten en besprenkelen met olijfolie.  
Taart in midden van oven in ca. 40 minuten gaar bakken.  
Serveren met groene salade.

## Kaastorentjes

---

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

---

### ***Ingrediënten***

10 plakjes komkommer (ongeschild) van 1 cm

100-125 g crêpes délicieux ham (Stegeman)

10 kleine friséeblaadjes

150 g brie in 10 kleine puntjes

10 halve walnoten

10 houten prikkertjes

### ***Bereiding***

Maak 10 stapeltjes van een plakje komkommer, een toefje ham, een friséeblaadje en een puntje brie.

Druk een walnoot iets in de brie en steek er een prikkertje door.

## Kabeljauw- en koolschotel

---

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

---

### ***Ingrediënten***

10 30 minuten geweekte shii-take paddestoelen  
500 g kabeljauwfilet in stukjes van 2½ cm  
3 kleine preien in stukjes van 5 cm  
250 g Chinese kool  
250 g uitgelekte tofu  
50 g 5 minuten geweekte rijstnoedels  
1½ dl dashi of kippenbouillon  
2 fijngesneden bosuitjes  
Voor de saus:  
2 eetlepels rijstazijn  
2 eetlepels sojasaus  
4 eetlepels mirin of zoete sherry  
2 eetlepels citroensap  
4 eetlepels saké of droge sherry  
1 stukje konbu (zeewier)  
100 g daikonwortel, gevuld met 1 fijngeraspte rode Spaanse peper

### ***Bereiding***

Laat de paddelstoelen uitlekken en snijd de stelen eraf.  
Snijd de nerf uit de koolbladeren en snijd ze in 3 onregelmatig gevormde stukken.  
Snijd de tofu in 10 stukken.  
Laat de noedels uitlekken en schik alle ingrediënten op een grote schaal.  
Breng de bouillon aan de kook.  
Vermeng de ingrediënten voor de saus en giet deze in 4 kleine kommen.  
Leg een beetje ui en geraspte daikon met rode peper op 4 borden.  
Zet de pan met bouillon op een elektrische kookplaat op tafel.  
Doe de vis, de paddestoelen en tenslotte de koolbladeren erin en vervolgens de prei, de noedels en de tofu.  
Daarna kan ieder een beetje daikon en ui in de saus roeren en het voedsel uit de pan in de saus dopen.  
U kunt ook een fonduepan gebruiken.



## Kalbsfricandeau met truffel-peterselievulling

---

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

---

### ***Ingrediënten***

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

### ***Bereiding***

Korstjes van brood afsnijden en brood boven kom verkrumelen.  
Peterselie erboven fijn knippen.  
Knoflook pellen en fijnsnippen.  
Brood, peterselie, knoflook en 2 eetlepels olie door elkaar scheppen.  
Op smaak brengen met zout en peper.  
In vlees aan bovenkant in lengte 3 insneden maken van ca. 3 cm diep.  
Vulling hierin verdelen en iets aandrukken.  
Bestrooien met zout en peper en bestrijken met rest van olie.  
Asperges wassen en houtachtige uiteinden (ca. 2 cm) eraf snijden.  
Asperges in ovenschaal leggen en 1 dl water erbij schenken.  
Vlees erop leggen.  
Eventueel tot gebruik afgedekt in koelkast zetten.  
Schaal uit koelkast nemen.  
Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4.  
In midden van oven vlees in ca. 35 minuten bruin en net aan gaar bakken.  
Serveren met gebakken aardappels.

## Kalfsvlees in madera-roomsaus

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1 ui  
1 wortel  
het wit van 1 prei  
2 takjes bladselderij  
1 kruidenbultje (peterselie, tijm, laurier)  
5 peperbolletjes  
600 g kalfsvlees  
1 dl room  
2 eetlepels zure room  
2 eetlepels madera  
1 eetlepel roux (½ boter + ½ bloem)  
1 theelepel dragonblaadjes  
peper  
zout

### ***Bereiding***

Maak de groenten schoon, snijd ze in grove stukken en breng ze met 6 dl licht gezouten water, het kruidenbultje en de peperbolletjes in 8 minuten op de hoogste stand aan de kook.  
Snijd intussen het vlees in brede repen, spoel het met koud water af en dep het droog.  
Voeg het bij de kokende bouillon en zet de schaal, afgedekt, ± 45 minuten op de ± 300 Watt in de magnetron.  
Zeef de bouillon, houd 1 dl apart voor de saus en gebruik de rest om het vlees in warm te houden.  
Voeg de room, de zure room en de madera aan de apart gehouden bouillon toe en breng 6 minuten op vol vermogen aan de kook.  
Roer de roux erdoor en zet nog 1½ minuut terug op de hoogste stand.  
Meng er het vlees door, breng op smaak met peper en zout en verwarm het nogmaals enkele minuten op vol vermogen.  
Bestrooi het gerecht met de gehakte dragon.  
Geef er een groente bij, bijvoorbeeld peultjes, witlof of spruitjes en serveer met op de traditionele wijze gekookte aardappelen of deegwaren.

## Kalkoenbouten met pittige pruimen- of abrikozensaus

---

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

---

### **Ingrediënten**

4 kalkoenbouten  
zout  
peper  
zonnebloemolie

voor de abrikozensaus

1 blikje abrikozen  
2 eetlepels wijnazijn  
2 eetlepels zonnebloemolie  
1 blikje tomatenpuree  
1 eetlepel bruine suiker  
2 eetlepels zeer fijn gesnipperde ui  
½ theelepel worcestershiresauce  
½ theelepel zout  
½ theelepel tabasco  
½ theelepel gedroogde oregano

voor de pruimensaus

1 blikje pruimen (425 g)  
1 eetlepel zonnebloemolie  
2 zeer fijn gesnipperde sjalotjes  
2 uitgeperste teentjes knoflook  
½ theelepel 7-spicepoeder (Swartz)  
1 theelepel gemberpoeder  
een mespuntje gemalen kruidnagels  
een mespuntje hete chilipoeder

### **Bereiding**

Wrijf de bouten in met zout en peper en bestrijk ze met wat zonnebloemolie.

Leg de bouten op het met olie ingevette rooster en keer ze regelmatig.

Het vlees wordt in 1 tot anderhalf uur gaar en tegen het einde moet u het met wat warme pruimen- of abrikozensaus bestrijken.

Als het vlees gemakkelijk van het bot loslaat, is het gaar.

Serveer met de rest van de saus er apart bij.

De abrikozensaus:

Doe alle ingrediënten in een pannetje en laat de saus aan de kook komen.

Temper het vuur en laat 10 minuten zachtjes pruttelen.

De pruimensaus:

Pureer de pruimen met het sap.

Verhit de olie in een pannetje en bak de sjalotjes en de knoflook goudbruin.

Voeg de gepureerde pruimen en de kruiden toe en laat de saus, met het deksel op de pan 20 minuten sudderen.

## Kalkoenbouten met pittige pruimen- of abrikozensaus

---

Tip: U kunt in plaats van bouten ook kalkoenfilet nemen. Daarmee brengt u de roostertijd naar 10 minuten terug.

## Kalkoenfricandeau met saucijsjes-tijmvulling

---

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

---

### **Ingrediënten**

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

### **Bereiding**

Sjalot pellen en heel fijnsnipperen.  
Ei loskloppen.  
Vel van worst met scherp mes in lengte doorsnijden, vulling eruit halen en in kom doen.  
Blaadjes tijm erboven van takjes rissen.  
Citroen goed schoonboenen en schil boven vlees raspen.  
Ei en sjalot toevoegen en alles goed mengen.  
Fricandeau aan één korte kant tot ca. 2 cm van wand insnijden zodat zak ontstaat.  
Vlees aan binnenkant bestrooien met zout en peper en vullen met worstmengsel.  
Vlees met cocktailprikkers goed dichtsteken.  
Tot gebruik in koelkast bewaren.  
Vlees bestrooien met zout en peper.  
In braadpan boter verhitten.  
Vlees rondom dichtschroeien en met deksel schuin op pan in ca. 40 minuten gaar braden regelmatig keren.  
Vier borden voorverwarmen.  
Vlees op plank leggen en onder aluminiumfolie ca. 10 minuten laten rusten.  
Door braadvet cognac en 1 dl water roeren aan de kook brengen en aanbaksels losroeren.  
Jus op smaak brengen met zout en peper.  
Vlees in plakken snijden en dakpansgewijs op warme borden leggen.  
Beetje jus erover schenken.  
Rest van jus in juskom apart erbij geven.  
Serveren met roast potatoes en cranberry-appelcompote.

Tip: Is er braadworstvulling over, voeg dan een beetje paneermeel toe en maak er kleine balletjes van. Bak de balletjes de laatste 5 minuten met de kalkoenfricandeau mee. U kunt voor de braadworstvulling ook runderbraadworst gebruiken.

## Kambing Soerabaja

---

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

---

### ***Ingrediënten***

600 g mager geitenvlees  
3 sjalotten  
3 teentjes knoflook  
5 rode lomboks  
3 schijfjes djahé  
3 schijfjes laos  
4 schijfjes kentjoer  
2 schijfjes koenjit  
3 eetlepels olie  
een stukje trassi  
1 eetlepel tamarinde  
20 g goela djawa  
3 eetlepels ketjap manis  
1 eetlepel citroensap  
5 djeroek poeroet

### ***Bereiding***

Snijd het vlees in blokjes van  $\pm 2\frac{1}{2} \times 2\frac{1}{2}$  cm.

Pel de sjalotten en de knoflook en maak ze met de lomboks, de djahé, de laos, de kentjoer en de koenjit in een keukenmachine fijn.

Doe de olie in een schaal en zet deze, onafgedekt, 1 minuut in de magnetron op  $\pm 750$  Watt.

Voeg de trassi en de fijngemaakte kruiden toe en zet de schaal, onafgedekt, 3 minuten in de magnetron op  $\pm 750$  Watt.

Schep het mengsel om.

Voeg de blokjes vlees toe, meng ze goed met de kruiden en zet de schaal, afgedekt, 6-8 minuten in de magnetron op  $\pm 350$  Watt.

Schep het mengsel eenmaal om.

Voeg vervolgens de asem, de goela djawa, de ketjap, het citroensap en de djeroek poeroet toe, schep de massa goed om en zet de schaal, afgedekt, 8-10 minuten in de magnetron op  $\pm 350$  Watt.

Schep het mengsel tweemaal om.

Voeg, als het gerecht iets te droog is, wat extra ketjap en citroensap toe.

Verwijder voor het serveren de djeroek poeroet.

## Kersenclafoutis 2

---

Menugang Nagerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Fruit

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

400 g ontpitte kersen (pot of blik)  
een snufje zout  
100 g bloem  
3 eieren  
3 dl melk  
50 g suiker  
wat poedersuiker  
kaneel

### ***Bereiding***

Laat de kersen goed uitlekken en verdeel ze over de bodem van een ingevette quichevorm.  
Klop een glad beslag van de bloem, wat zout, de eieren, de melk en de suiker en schenk het over de kersen.  
Bak de clafoutis in ± 12 minuten in de magnetron op de hoogste stand.  
Laat hem nagaren en bestrooi met kaneel en poedersuiker.  
Serveer warm.

## Kesakeitto (Finse zomersoep)

---

Menugang Voorgerecht  
Keuken Fins  
Bron

Soort Vegetarisch  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

2½ kop water  
1 eetlepel suiker  
¼ theelepel zout  
2½ kop melk  
300 g diepvries doperwten  
½ bloemkool in rozetjes  
1 grote wortel in blokjes  
5 kleine geschilde en in vieren gesneden aardappelen  
1 eidooier  
2 eetlepels boter  
1 eetlepel gehakte kervel of peterselie

### ***Bereiding***

Breng in een kleine pan het water met de suiker en het zout aan de kook.  
Voeg de melk, erwten, bloemkool, wortel en aardappelen toe en laat het 15 minuten zachtjes koken (tot de groenten gaar zijn).  
Roer door de geklopte eidooier 2 eetlepels hete soep en voeg dit mengsel aan de soep toe.  
Kruid het naar smaak en voeg de boter toe.  
Bestrooi met gehakte kervel of peterselie.



## Khbir sewian (vermicelli)

---

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

---

### ***Ingrediënten***

100 g ghee  
700 g vermicelli  
7 ½ dl melk  
15 kardemompeulen  
250 g heldere honing  
100 g sultanarozijnen

### ***Bereiding***

Smelt de ghee in een grote pan met dikke bodem en voeg de vermicelli toe, in stukjes gebroken van 10 cm.

Bak zachtjes 5-6 minuten, giet de melk erbij en breng aan de kook. Haal de zaden uit de kardemompeulen en stamp ze vervolgens in een vijzel; strooi ze in de pan. Voeg al roerende de honing lepel voor lepel toe tot deze is gesmolten. Laat nog 10-15 minuten koken en roer dan de rozijnen erdoor. Serveer de pudding warm of gekoeld.

Info: Wanneer moslims elkaar aan het eind van de Ramadan bezoeken, gebiedt de beleefdheid gerechten te offeren. Dat is onveranderlijk een grote kom Khbir Sewian, waar de hele dag uit wordt geput als bezoek komt en gaat. Als gast hoef je niet een heleboel te eten, een klein kommetje bij de thee volstaat om de gastvrijheid op gepaste wijze te waarderen.

## Khumbi aur besan ki bhaji

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Oosters  
Bron

Soort Vegetarisch  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

325 g champignons  
2 eetlepels olie  
2-3 tenen knoflook, gepeld en geperst  
½ theelepel zout  
½ theelepel chilipoeder  
2 eetlepels fijngehakte korianderblaadjes  
1 eetlepel citroensap  
2 eetlepels besan (meel van peulvruchten), gezeefd

### ***Bereiding***

Maak de champignons met een borsteltje schoon en snijd ze in stukken.  
Verhit op half vuur de olie, voeg de knoflook toe, bak die lichtbruin en voeg dan de champignons toe.  
Schep om en smoor 2 minuten.  
Voeg het zout, chilipoeder en de gehakte korianderblaadjes toe, schep om en smoor 1 minuut.  
Voeg het citroensap toe en schep het door de champignons.  
Strooi de besan op de champignons.  
Schep om en neem het gerecht van het vuur.

## Kikkererwten met pompoensoep

---

Menugang Voorgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vegetarisch  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

2 blikken kikkererwten  
2 teentjes knoflook  
zout  
1 theelepel gemalen komijn (djinten)  
papriapoeder  
nootmuskaat  
200 g pompoen uit een potje  
4 sneetjes volkorenbrood  
1 bosje stoneleeks of lente-uitjes  
2 theelepels olijfolie  
wat verse koriander en muntblaadjes

### ***Bereiding***

Laat de kikkererwten in het vocht met de knoflook, zout en de kruiden heet worden.

Laat de uitgelekte pompoen warm worden.

Maak de stoneleeks of lente-uitjes schoon en snij ze in vieren.

Voeg ze toe aan de kikkererwten en laat ze samen heet worden.

Schep het kikkererwtenmengsel bij de pompoen, bedruppel met de olie, bestrooi met de koriander en leg er wat blaadjes munt bij.

## Kikkererwtensoep

---

Menugang Voorgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Peulvruchten

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

### ***Bereiding***

Fruit 1 kleingesneden ui met 1 uitgeperst teentje knoflook en 1 eetlepel Italiaanse keukenkruiden in 1 eetlepel olie.

Voeg ½ blik tomaatblokjes in tomatensap en ¾ l groentebouillon toe en kook de soep op zacht vuur 15 minuten.

Roer 1 uitgelekt blik kikkererwten door de soep en warm goed door.

Breng de soep op smaak met paprikapoeder, peper en zout en serveer haar met geraspte Parmezaanse kaas.

## Kip-garnalenspiesen

---

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

---

### ***Ingrediënten***

500 g kipfilet  
6 ananasschijven uit blik  
1 uitgeperst teentje knoflook  
1 theelepel gemberpoeder  
2 eetlepels olijfolie  
zout  
peper  
500 g gepelde middelgrote garnalen  
12 gedroogde abrikozen

voor de saus

2 theelepels bloem  
1 eetlepel citroensap  
1 eetlepel pikante gembersaus  
2 zeer fijn gesnipperde bosuitjes

### ***Bereiding***

Snijd de kipfilet in blokjes.  
Haal de ananasschijfjes uit het blik, maar bewaar het sap.  
Laat de schijfjes goed uitlekken en snijd dan de ananas eveneens in blokjes (niet te klein).  
Maak een marinade van 1 dl ananassap, de knoflook, gemberpoeder, olijfolie en wat zout en peper en leg de stukjes kip, de garnalen en het fruit hierin.  
Laat ± ½ uur marineren.  
Rijg de stukken kip afgewisseld met de blokjes ananas, de garnalen en de abrikozen aan zes met olie bestreken spiesen.  
Verwarm in een pannetje de overgebleven marinade en voeg hieraan de bloem, het citroensap en de pikante gembersaus toe.  
Blijf flink roeren.  
Doe de bosuitjes in de saus en laat het geheel even aan de kook komen, tot de saus ietsje gebonden is.  
Rooster de kip-garnalenspiesen boven een gematigd vuur van de barbecue ± 10 minuten, waarbij u de spiesen voortdurend omdraait.  
Serveer de saus er apart bij.

## Kip-knopen

---

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

---

### ***Ingrediënten***

### ***Bereiding***

Bestrooi 450 g (maïs)kipfilets rondom dun met peper, gemalen kardemom en kaneelpoeder en laat dit ½ uur intrekken.

Snijd het vlees dan in 1 cm brede en 1 cm dikke repen en leg elke reep in een knoop.

Steek ze per 6 aan een lange grillpen (niet vast aanschuiven), kwast ze met wat olijfolie in en rooster ze om en om 8 minuten.

## Kip-limoenspiesjes op rijstsalade

---

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

---

### ***Ingrediënten***

### ***Bereiding***

Schil een komkommer, halveer hem (haal het zaad eruit), snijd hem in plakjes, laat hem, met zout bestrooid ½ uur uitlekken en dep hem dan droog.

Snijd 400 g kipfilet in blokjes en marineer die 30 minuten in een sausje van 1 theelepel karwijzaad, het sap van 2 citroenen, 4 eetlepels olijfolie en zout en grofgemalen peper naar smaak.

Snijd 2 limoenen in plakjes, rijg die met de kipstukjes om en om aan spiesen en grill ze onder de hete grill of boven withete kooltje onder keren gaar.

Geef er een salade bij van 250 g gaar gekookte warme rijst, omgeschept met 30 g boter, 3 eetlepels gehakte peterselie, 1 gesnipperde rode paprika, de komkommerplakjes en zout en peper naar smaak.

## Kip in de hoed

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande april 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 pakje bladerdeeg (diepvries)  
1 pot kersen (zonder pit 350 g)  
6 gemberbolletjes (pot)  
400 g kipfilet  
zout  
peper  
50 g boter of margarine  
1 teentje knoflook  
1½ zakje kerriesaus  
1 theelepel sambal oelek  
1 bekertje crème fraîche (200 ml)  
2 eetlepels paneermeel  
50 g geraspte belegen kaas  
2 eetlepels melk  
½ eetlepel boter om in te vetten  
1 eetlepel bloem om te bestuiven

### ***Bereiding***

Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4.  
Bladerdeeg ontdooien. In zeef kersen laten uitlekken.  
Gember fijnhakken.  
Kipfilet in stukken snijden en bestrooien met zout en peper.  
In hapjespan boter verhitten en kip rondom bruinbakken.  
Knoflook pellen en erboven uitpersen.  
Kerriesauspoeder erover strooien.  
Gember, sambal, kersen en crème fraîche erdoor scheppen, 2 minuten laten pruttelen.  
Vorm invetten.  
Aanrecht bestuiven met bloem, 6 plakjes bladerdeeg op elkaar leggen en uitrollen tot ronde lap van ca. 28 cm doorsnede.  
Vorm bekleden met deeg en met vork gaatjes in bodem prikken.  
Paneermeel erop strooien en kipmengsel in vorm scheppen.  
Kaas erover strooien.  
Rest van plakjes deeg op elkaar leggen en uitrollen tot ronde lap iets groter dan vorm.  
Op vulling leggen en rand dichtdrukken.  
Bovenkant bestrijken met melk.  
Hartige taart één richel onder midden van oven in ca. 30 à 40 minuten goudbruin en gaar bakken.



## Kip in een mandje

---

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

---

### ***Ingrediënten***

3 maïskippen

zout

peper

3 halve uien

2 in vieren gedeelde citroenen

3 takjes verse tijm

3 takjes peterselie

2 eetlepels vloeibare honing

3 uitgeperste teentjes knoflook

2 eetlepels gesmolten boter

1 eetlepel chilisaus

### ***Bereiding***

Bestrooi de kippen van binnen en van buiten met wat zout en peper en vul ze elk met een halve ui, een partje citroen, een takje tijm en een takje peterselie.

Maak een sausje van het sap van het overgebleven partje citroen, de honing, knoflook, boter en chilisaus.

Bestrijk hiermee de kippen en leg ze elk op een groot vel folie.

Vouw de folie strak om de kip, zodat er een dicht, stevig pakketje ontstaat.

Leg de pakketjes kip tot gebruik in de koelkast.

Leg de pakketjes op het rooster van een gematigd barbecuevuurtje tot het vlees gaar is (35 tot 45 minuten).

Neem de pakketjes van het vuur, leg elk pakketje in een apart mandje en open de folie om te serveren.

## Kipbraadsticks met sesamzaadsatésaus

---

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

---

### ***Ingrediënten***

50 g sesamzaad  
2 eetlepels zonnebloemolie  
1 fijngesnipperde ui  
1 uitgeperst teentje knoflook  
1 rode paprika, zaad en zaadlijsten verwijderd, in stukjes gesneden  
1 rood pepertje, zaad en zaadlijsten verwijderd en fijngesneden  
3 eetlepels pindakaas  
1 blikje ananasschijfjes op sap (4 schijfjes) in stukjes gesneden (bewaar het sap)  
2 eetlepels ketjap manis  
1 theelepel sambal oelek  
8 kipbraadsticks

### ***Bereiding***

Laat het sesamzaad in een droge koekepan, op matig vuur, in ± 7 minuten goudbruin worden.  
Roer regelmatig.  
Doe het over op een bord en laat het afkoelen.  
Verhit de olie in een grote braadpan en bak de ui en de knoflook goudbruin.  
Voeg de paprika en het pepertje toe en laat ± 3 minuten, al omscheppend, zachtjes meebakken.  
Roer de pindakaas, het ananassap, de ketjap en de sambal erbij en laat nog ongeveer 2 minuten zachtjes stoven.  
Rooster de kipbraadsticks in ongeveer 15 minuten boven gloeiende kool gaar.  
Draai ze gedurende deze tijd regelmatig om.  
Voeg de ananassukjes en het sesamzaad aan de satésaus toe en warm deze op.  
Serveer de kipbraadsticks met het sesamzaad en de satésaus er apart bij.

## Kipfilet met Thaise groene curry

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	Thais	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande november 2001			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

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

### ***Bereiding***

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

## Kipfilet met waterkerssaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande mei 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

4 kipfilets (à ca. 150 g)  
zout en versgemalen peper  
25 g boter  
1 zakje waterkers (75 g)  
125 ml slagroom  
2 theelepels mierikswortel (potje)

### ***Bereiding***

Kipfilets bestrooien met zout en peper.  
In koekenpan boter verhitten en kipfilets op matig hoog vuur in ca. 10 minuten bruin en gaar bakken, regelmatig keren.  
Uit waterkers grove takjes verwijderen.  
In keukenmachine waterkers met slagroom en mierikswortel tot gladde saus pureren.  
In steelpan saus al roerende zachtjes verwarmen tot dikte goed is.  
Op smaak brengen met zout en peper.  
Kipfilets schuin in plakjes snijden en op vier borden leggen.  
Waterkerssaus erover en ernaast scheppen.  
Serveren met groene pasta en salade van kerstomaatjes.

## Kipkluijfjes met citroen en olijven

---

Menugang	Hapje	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande april 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

2 citroenen  
2 bakjes kipkluijfjes (à ca. 600 g)  
1 ui  
2 teentjes knoflook  
3 eetlepels olie  
½ theelepel koenjit  
½ theelepel gemberpoeder  
zout en peper  
1 enveloppe saffraandraadjes  
¼ zakje verse koriander (à 15 g)  
100 g groene olijven zonder pit

### ***Bereiding***

1 Citroen uitpersen.  
Stukjes kip inwrijven met citroensap, even laten intrekken en weer droogdeppen.  
Andere citroen goed schoonboenen en in smalle partjes snijden.  
Ui en knoflook pellen en snipperen.  
In grote koekenpan olie verhitten en kip met ui, knoflook, koenjit, gemberpoeder, zout en peper in ca. 5 minuten rondom bakken op halfhoog vuur.  
Intussen saffraan in ½ dl warm water weken.  
Koriander fijn knippen.  
Saffraan met weekvocht, citroenpartjes en koriander toevoegen en kip in ca. 20 minuten zachtjes gaar stoven.  
Laatste 5 minuten olijven meewarmen.  
Hapjes warm serveren op kleine borden.  
Garneren met citroenpartjes.  
Met de vingers eten mag!

## Kippenbout met kruidendressing

---

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

---

### ***Ingrediënten***

3 eetlepels olijfolie

1 theelepel Provençaalse kruiden

zout

peper

4 kippenbouten

2 citroenen in partjes

voor de dressing

6 eetlepels olijfolie

2 eetlepels balsamicoazijn

1 fijngesneden teentje knoflook

1 eetlepel kappertjes

2 eetlepels fijngesneden kruiden (basilicum, oregano en tijm)

### ***Bereiding***

Vermeng de olijfolie, Provençaalse kruiden, zout en peper en wrijf de kippenbouten met de kruidenolie in.

Rooster de kippenbouten onder regelmatig keren in 40-50 minuten baar.

Vermeng de ingrediënten voor de dressing met de partjes citroen en serveer de dressing bij de kip.

Als u de kip eerst ± 30 minuten kookt, is een roostertijd van 15-20 minuten voldoende.

Voor rauwe kippenbouten is een roostertijd van 40-50 minuten absoluut noodzakelijk!

## Kippenleverpastei met groene peperbolletjes

---

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

---

### ***Ingrediënten***

25 g boter  
1 kleine ui  
350 g kippenlevertjes (of half kippen- half konijnenlevertjes)  
1 eetlepel cognac  
150 g zure room  
2 eetlepels paneermeel  
2 eetlepels gehakte peterselie  
1 koffielepel gehakt basilicum  
2 koffielepels groene peperbolletjes  
1 mespunt foelie  
peper, zout  
150 g gemengde sla

### ***Bereiding***

Doe de boter in een schaalte en zet dit ± 2 minuten op de smeltstand (± 30%) in de magnetron.  
Pel de ui en snipper hem fijn.  
Voeg de uisnippers bij de gesmolten boter, dek het schaalte af met een stukje keukenpapier en laat ze op de hoogste stand in 3 minuten gaar stoven.  
Was de levertjes en dep ze droog.  
Verdeel elk levertje in vieren en voeg de stukjes bij de gestoofde uisnippers.  
Dek het schaalte opnieuw af en laat de levertjes op de sudderstand (650 Watt) in 8 minuten gaar worden.  
Roer ze af en toe om.  
Haal het schaalte uit de magnetron en giet het overtollige vocht weg.  
Voeg er de cognac bij, maak de levertjes fijn en laat afkoelen.  
Spatel er vervolgens de room, het paneermeel, de peterselie en het basilicum door.  
Houd 12 groene peperbolletjes apart voor de garnering en roer de rest door de pastei.  
Breng verder op smaak met de foelie, peper en zout.  
Verdeel de pastei over 4 kleine schaaltes van 6-7 cm doorsnee en schik er 3 peperbolletjes op.  
Laat de pastei in de koelkast goed koud worden.  
Was de gemengde sla en laat ze uitlekken.  
Zet de schaaltes in het midden van 4 borden en schik de sla eromheen.  
Desgewenst kunt u er een vinaigrette bij geven.

## Kippensoep met groenten

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1 soepkip  
3-4 wortelen  
1 selderijknol  
1 ui  
1 eetlepel bloem  
¼ l melk  
40 g boter  
1 ei  
peperkorrels  
peterselie  
zout  
(vermicelli)

### ***Bereiding***

Kook de hele kip met de peperkorrels in zout water gaar en haal het vlees van de botten.  
Smoor de fijngehakte wortelen, selderijknol en ui in de boter met wat water tot ze zacht zijn.  
Roer de bloem erdoor schep er na ± 5 minuten het kippenvlees door en laat nog 10 minuten koken.  
Klop het ei met de melk los en bind de soep onder voortdurend roeren met dit mengsel.  
Bestrooi de soep voor het serveren met fijngehakte peterselie.



## Kippensoep met kokos 2

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	Thais	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande september 2000			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 rode peper  
1 zakje verse koriander  
1 ui  
1 teentje knoflook  
1 limoen  
1 eetlepel olie  
2 theelepels laos  
1 blik kokosmelk (400 ml)  
250 g kipfilet blokjes  
3 eetlepels vissaus (pot à 200 ml)

### ***Bereiding***

Peper wassen, halveren, zaadjes verwijderen en peper in reepjes snijden.  
Korianderblaadjes van takjes plukken en beide bewaren.  
Ui en knoflook pellen en in stukken snijden.  
Limoen uitpersen.  
Helft van peper met ui, knoflook en korianderstengels in keukenmachine fijnmalen, of hakken en in vijzel stampen.  
In pan olie verhitten.  
Gemalen mengsel en laos toevoegen en op laag vuur ca. 3 minuten al omscheppend bakken.  
Vervolgens 1 dl kokosmelk toevoegen en al roerend ca. 1 minuut laten koken.  
Kip in pan doen en al omscheppend ca. 3 minuten verwarmen.  
Rest van kokosmelk, vissaus en limoensap toevoegen.  
Met 4 dl water aan de kook brengen en ca. 2 minuten zachtjes laten koken.  
Met vissaus op smaak brengen.  
Blaadjes koriander en rest van peperreepjes erdoor roeren.

## Kippenvleugeltjes aan een spies

---

Menugang Hapje	Soort Kip	Snel	Ja
Keuken -	Type -	Slank	Nee
Bron		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

20 kippenvleugeltjes

1 theelepel kerrievoeder

1 theelepel zout

1 theelepel gemalen zwarte peper

### ***Bereiding***

Verwijder de dunne punt van de kippenvleugels.

Vermeng de kerrie, zout en peper en wrijf de kippenvleugeltjes hiermee in.

Rijg de vleugeltjes aan 4 spiesen en rooster ze onder regelmatig keren boven middelheet vuur in 20-25 minuten goudbruin en krokant.

## Kippenvleugeltjes in honing-gembersaus

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1 kg kippenvleugels

voor de marinade

1 eetlepel zonnebloemolie

1 eetlepel sojasaus

1 eetlepel vloeibare honing

2 eetlepels zoete chilisaus

1 theelepel verse geraspte gember

3 uitgeperste teentjes knoflook

3 fijngesnipperde bosuitjes

### ***Bereiding***

Leg de kippenvleugeltjes in een grote kom.

Meng alle ingrediënten voor de marinade goed door elkaar en schenk deze over de kippenvleugeltjes.

Dek de kom goed af en zet hem een nacht in de koelkast of marineer tenminste 3 uur.

Draai de vleugeltjes tijdens het marineren af en toe om.

Haal het vlees uit de marinade, maar bewaar deze.

Schik de kippenvleugeltjes op een licht ingevet barbecuerooster boven gloeiende kool, rooster ze 10 minuten al draaiend op de barbecue en bestrijk ze steeds met de marinade.

Schuif ze dan naar de zijkanten van het rooster en laat ze nog 10 minuten roosteren.

Blijf ze met de marinade bestrijken.

## Kiproerbak met witte rijst

---

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

---

### ***Ingrediënten***

400 g snelkookrijst

zout

1 zak panklare sperziebonen à 500 g

2 eetlepels zonnebloemolie

400 g kipfilet, in stukjes

1 kuipje Conimex rode currypasta

1 schaal taugé à 200 g

### ***Bereiding***

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking in water met zout gaar.

Kook de boontjes in water met zout in ± 7 minuten beetgaar.

Verhit de olie en roerbak de kip al omscheppend in ± 7 minuten helemaal gaar.

Schep de currypasta door de kip en voeg de afgegoten boontjes, de taugé en 2 dl heet water toe.

Verwarm alles al omscheppend en serveer met de rijst.

Variatietip: Vervang het water door 2 dl kokos-melk en bestrooi het gerecht met fijngesneden peterselie.

Wijnadvies: witte wijn

## Kipsaté speciaal

---

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

---

### ***Ingrediënten***

600 g kipfilet

8 eetlepels pindakaas

1 ui

2 theelepels sambal trassi

3 eetlepels ketjap

2 blaadjes djeroek poeroet

### ***Bereiding***

Snijd het kippenvlees in niet te kleine dobbelstenen.

Rijg die aan satéstokjes of -pennen en rooster ze op de grill of barbecue halfgaar.

Maak intussen de ui schoon en snipper hem fijn.

Wrijf de ui, sambal en pindakaas tot een brij.

Bak deze brij samen met de djeroek poeroetblaadjes in hete olie even op en

laat hem een paar minuten zachtjes doorbakken.

Giet er dan de ketjap en het citroensap bij.

Haal de saté's van de grill of barbecue en dompel ze in de saus.

Laat ze weer een paar minuten roosteren en dompel ze dan opnieuw in de saus.

Blijf dit herhalen tot de saté's gaar zijn.

## Kipspiesjes met gembersaus

---

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

---

### ***Ingrediënten***

500 g kipfilet  
2 teentjes knoflook  
1 dl ketjap manis  
1 dl gembersiroop  
2 theelepels sambal oelek  
6 eetlepels gemalen kokos  
2 eetlepels fijngehakte bieslook  
1 ½ dl Yogonaise  
zout  
peper

### ***Bereiding***

Snijd de kipfilet in blokjes.  
Hak de knoflook fijn.  
Roer de ketjap met ½ dl gembersiroop, de sambal, de knoflook en de kokos tot een marinade, schep de kip erdoor en marineer de kip 4 uur in de koelkast.  
Roer de rest van de gembersiroop en de bieslook door de Yogonaise en breng op smaak met zout en peper.  
Rijg de stukjes kip aan 12 spiesjes en rooster ze, onder regelmatig keren, op de barbecue in ± 10 minuten bruin en gaar.  
Lekker met gembersaus, ijsbergsla en stokbrood.

## Kiwi-aardbeisalade

---

Menugang Nagerecht

Soort -

Snel Ja

Keuken -

Type Fruit

Slank Nee

Bron AllerHande juli 2002

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 citroen

2 eetlepels ananassap

1 theelepel honing

100 g aardbeien

8 kiwi's

4 eetlepels crème fraîche

### ***Bereiding***

Citroen schoonboenen en schil eraf raspen.

Halve citroen uitpersen.

In kom citroenrasp, -sap, ananassap en honing tot dressing roeren.

Aardbeien schoonmaken en in stukjes snijden.

Kiwi's schillen en in dunne plakken snijden.

Kiwiplakken op vier borden leggen en dressing erover druppelen.

Stukjes aardbei en crème fraîche erop scheppen.

## Kleine saucijzebroodjes

---

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

---

### ***Ingrediënten***

voor het deeg

100 g bloem

75 g boter

2 g zout

± ½ dl water

of: 5 plakjes diepvriesbladerdeeg

voor de vulling

125 g gehakt

peper

zout

nootmuskaat

½ ei

### ***Bereiding***

Maak van de bloem, de boter, het zout en het water een luchtig pideeg, zoals beschreven bij fleurons.

Rol het deeg uit tot een lap van ± 8 x ± 50 cm.

Vermeng het gehakt met peper, zout en nootmuskaat en maak er een rol van ± 50 cm lengte van.

Leg de gehaktrol op het deeg.

Maak de deeglap aan één van de lange zijden nat en sla hem dubbel.

Druk de randen stevig op elkaar.

Snijd de rol in stukjes van ± 4 cm lengte, leg deze op een natgemaakt bakblik en bestrijk ze met losgeklopt ei.

Schuif het bakblik iets onder het midden in een hete oven (± 220°C) en laat de saucijzebroodjes hierin in ± 30 minuten gaar en lichtbruin worden.

Serveer de broodjes warm op een verwarmde schaal, die met een servetje is bedekt.

Tip: Verwerk het diepvriesbladerdeeg direct na het ontdooien.

Leg bij het gebruik van diepvriesbladerdeeg op ieder deegplakje 10 cm van de gehaktrol, sla de plakjes dubbel en halveer de broodjes daarna.



## Kletskoppen 3

---

Menugang Gebak  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Gebak

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

25 g boter  
80 g bruine basterdsuiker  
30 g bloem  
1 mespunt kaneel  
1 snuffje zout  
1 eetlepel water  
40 g grofgehakte ongezouten pinda's

### ***Bereiding***

Roer de boter met de bruine basterdsuiker romig.  
Voeg de bloem, het kaneel, het zout en het water toe en meng alles goed door elkaar.  
Schep er de pinda's door.  
Schep met behulp van 2 theelepels kleine bergjes op een ingevette magnetronbakplaat met een onderlinge afstand van  $\pm 7$  cm.  
Bak de koekjes met  $\pm 5$  tegelijk in 2-3 minuten op 700 Watt.  
Laat de koekjes iets afkoelen en neem ze met een pannenkoekmes van de bakplaat.  
Laat ze op een taartrooster afkoelen en knapperig worden.

## Knapperige Perzische rijst met kaneel en pistaches

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Iraans	Type Rijst	Slank	Nee
Bron			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

500 g Basmatirijst  
2 eetlepels zout  
1 theelepel zout  
1/8 theelepel saffraandraadjes  
1 kleine sinaasappel  
6 eetlepels boter  
1 theelepel suiker  
¼ theelepel kaneel  
75 g ongezouten, gepelde pistaches  
½ kop rozijnen  
2 eetlepels olie

### **Bereiding**

Leg de rijst in een kom en bedek met water.  
Giet af en herhaal 5 keer.  
Doe de rijst terug in de kom en vul de kom langzaam met koud lopend water.  
Laat het water zachtjes in de kom stromen, tot het vocht helder is.  
Giet af, doe de rijst terug in de kom, bedek met water en laat minstens 6 uur of een nacht staan.  
Breng 1 l water met 2 eetlepels zout aan de kook.  
Houd het water aan de kook terwijl u langzaam de afgegoten rijst toevoegt.  
Laat 5 minuten sudderen; spoel af met koud water en laat goed uitlekken.  
Haal een kop rijst uit de pan, roer er de saffraandraadjes door en houd deze rijst apart.  
Doe de overige rijst in een grote kom.  
Haal een stuk schil van de sinaasappel van 7 ½ cm x 2 ½ cm en snijd hem in ruitjes van 3 x 3 mm.  
Breng 2 ½ dl water aan de kook, voeg de sinaasappelschil toe en laat 2 minuten sudderen.  
Giet de schil af en droog hem.  
Verhit 1 eetlepel boter in een klein pannetje en bak de schil 15 minuten; voeg de suiker toe en roerbak 30 seconden.  
Voeg de kaneel, pistaches, rozijnen en ¼ theelepel zout toe en roerbak tot alles goed met het suikerbotermengsel is bedekt.  
Roer dit mengsel door de rijst.  
Laat de overgebleven boter smelten. Bedek de bodem en de zijden van een grote pan met dikke bodem met 1 eetlepel gesmolten boter, gemengd met de olie.  
Verhit vervolgens de pan, haal hem van het vuur en doe er de helft van de rijst met de sinaasappelschil in; druk goed aan met behulp van een lepel en bedek met een berg van de overgebleven sinaasappelrijst.  
Besprenkel het geheel met de saffraanrijst.  
Maak met de steel van een houten lepel een tunnel in de rijst die tot aan de bodem van de pan gaat.  
Maak op deze wijze nog 3 andere tunnels, zodat de stoom kan ontsnappen.  
Besprenkel de rijst met 4 eetlepels gesmolten boter en zet de pan dan 6 minuten zonder deksel op een laag vuur.  
Pak het deksel en draai het in een theedoek.  
Bedek de pan met het ingepakte deksel en stoom op een laag vuur 40-60 minuten tot zich op de bodem van de pan een goudbruine korst vormt.

## **Knapperige Perzische rijst met kaneel en pistaches**

---

Haal de pan van het vuur en laat hem 10 minuten staan.

Leg de zachte, losse rijst op een dienschotel, breek de korst in stukjes en schik die rond de losse rijst.

Dien onmiddellijk op.

## Knapperige scholfilets met pittige worteldip

---

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

---

### ***Ingrediënten***

500 g scholfilet  
5 eetlepels olijfolie  
2 tenen knoflook, fijnggehakt  
1 rode peper, zonder zaadjes fijnggehakt  
400 g winterwortel, in blokjes  
1 theelepel gemalen komijn  
versgemalen zwarte peper  
50 g hazelnoten  
2 sneetjes witbrood  
1 ei, losgeklopt  
2 eetlepels platte peterselie, fijnggehakt

### ***Bereiding***

Verhit 2 eetlepels olijfolie in een pan met een dikke bodem en fruit de knoflook en rode peper zachtjes aan.

Schep de wortel en komijn erdoor, voeg 4 eetlepels water en zout naar smaak toe en smoor de wortel afgedekt in 20 minuten zachtjes gaar.

Wrijf de scholfilets in met zout en peper.

Maal de hazelnoten fijn in de keukenmachine.

Voeg het brood toe en meng alles tot een fijn kruim.

Wentel de scholfilets eerst door het ei en druk ze daarna aan beide kanten in het broodmengsel.

Verhit de rest van de olie in een grote koekenpan en bak de scholfilets in 6-8 minuten mooi bruin en gaar.

Pureer het wortelmengsel in de keukenmachine tot een gladde dip.

Schep de peterselie door en breng de dip op smaak met zout en peper.

Serveer de scholfilets op warme borden en zet op elk bord een klein schaaltje met worteldip.

Lekker met een lauwwarme salade van groene groenten en aardappeltjes uit de oven.

## Knoflook-courgettesoep

---

Menugang Voorgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

3 teentjes knoflook  
1 kleine courgette  
1 kleine ui  
25 g boter  
1 eetlepel bloem  
3 dl melk  
3 eetlepels gevogeltefond of ½ kippenbouillontablet  
zout  
peper  
½ eetlepel fijngehakte koriander

### ***Bereiding***

Pel de teentjes knoflook.  
Was de courgette en snijd hem in kleine stukjes.  
Pel en snipper de ui.  
Smelt de boter in een diepe pan en bak hierin de ui en de courgette op matig vuur 4 minuten.  
Pers de teentjes knoflook erboven uit, roer de bloem erdoor en bak dit even mee.  
Voeg de melk en de gevogeltefond of het bouillontablet toe, breng de soep al roerend tegen de kook aan en laat haar 15 minuten zachtjes koken.  
Pureer de soep in een foodprocessor of met een staafmixer.  
Voeg zout en peper naar smaak toe en strooi er de koriander over.

## Knoflookbrood 3

---

Menugang Lunchgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Brood/broodjes

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 stokbrood  
75 g kruidenboter  
3 eetlepels paprikapoeder

### ***Bereiding***

Snijd het brood om de centimeter in en bestrijk het dik met de kruidenboter en bestrooi het dun met paprikapoeder.

Druk het brood weer tegen elkaar aan en pak het in aluminiumfolie.

Laat het brood op de barbecue of in een op 200°C voorverwarmde oven warm worden.

## Knoflooksoep met geroosterde aardappel

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	AllerHande januari 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

10 teentjes knoflook  
6 eetlepels olijfolie  
2 takjes maggikruid of selderij  
3 aardappels  
zeezout  
1 doosje roomkaas met knoflook (150 g)  
1 bakje tuinkers (20 g)

### ***Bereiding***

Knoflook pellen. In soeppan 4 eetlepels olie en 9 knoflookteentjes zachtjes verwarmen en ca. 15 minuten heel zachtjes laten sudderen.  
Takjes maggikruid halveren.  
Maggikruid aan knoflook toevoegen en nog ca. 15 minuten laten meesudderen.  
Intussen grill voorverwarmen op hoogste stand.  
Aardappels schillen. 1 aardappel in flinterdunne plakjes snijden, rest in stukjes.  
Boven kom 1 teentje knoflook uitpersen, rest van olie erdoor roeren.  
Aardappelplakjes droogdeppen met keukenpapier en aan beide kanten bestrijken met knoflookolie.  
Plakjes op rooster leggen en ca. 10 cm onder hete grill in 3 à 4 minuten knapperig roosteren.  
Maggikruid uit pan nemen en bewaren.  
Door bakvet met knoflook 6 dl kokend water, aardappelstukjes en zout naar smaak roeren.  
Soep ca. 10 minuten zachtjes doorkoken, af en toe roeren.  
Met staafmixer pureren tot gladde soep.  
Roomkaas toevoegen en al roerende laten smelten.  
Niet meer laten koken.  
Soep in vier diepe borden scheppen en maggikruid erin leggen.  
Tuinkers boven borden van bedje knippen.  
Plakjes geroosterde aardappel erop leggen.

## Kokos-banaan pannenkoeken (Bengaals dessert)

---

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

---

### ***Ingrediënten***

5 rijpe bananen  
1 eetlepel citroensap  
2 eetlepels bruine rietsuiker  
2 eieren  
zout  
100 g geraspte kokos  
150 g bloem  
1 theelepel bakpoeder  
3 dl melk en of kokosmelk  
boter

voor het garnituur

rietsuiker  
geraspte kokos

### ***Bereiding***

Prak de bananen fijn met het citroensap en 1 eetlepel rietsuiker.  
Klop de eieren schuimig met de resterende suiker.  
Voeg zout toe en meng er de fijngeprakte bananen door.  
Voeg de kokos toe.  
Zeef de bloem en het bakpoeder en doe ze bij het mengsel.  
Voeg de melk toe en meng tot een soepel deeg, dat als een lint van de lepel loopt.  
Laat een klontje boter smelten in een pan en bak er pannenkoekjes van 13 à 14 cm diameter in.  
Serveer de kokos-banaanpannenkoekjes opgerold of dichtgeplooid, eventueel met wat extra kokosrasp en rietsuiker en een kopje koffie of thee.



## Kokos-kleefrijst met mango

---

Menugang	Nagerecht	Soort -	Snel	Ja
Keuken	Thais	Type Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande september 2000		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 blok santen  
150 g dessertrijst  
2 eetlepels witte basterdsuiker  
2 eetlepels geraspte kokos  
2 rijpe mango's

### ***Bereiding***

In pan  $\frac{3}{4}$  l water aan de kook brengen.  
Santen in stukjes hakken en al roerend oplossen.  
Rijst toevoegen en al roerend opnieuw aan de kook brengen.  
Rijst afgedekt op laag vuur in ca. 20 minuten gaar koken.  
Intussen kokos in droge koekenpan goudbruin roosteren.  
Suiker door rijst roeren en rijst tot kamertemperatuur laten afkoelen.  
Mango's schillen, vruchtvlees langs pit lossnijden en in plakken snijden.  
Rijst over borden verdelen en plakken mango er waaivormig opleggen.  
Met geroosterde kokos bestrooien.

## Kokos-limoensaus

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Saus

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

### ***Bereiding***

Verwarm 4 dl kokosmelk (blikje) met de geraspte schil en het sap van 1 limoen.  
Breng op smaak met 1/5 theelepel chilipoeder, zout en peper en bestrooi de saus met 2 eetlepels fijngehakte blaadjes koriander.  
Serveer de saus warm.

## Kokoskoekjes 2

---

Menugang Gebak  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Gebak

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

75 g geraspte kokos  
75 g boter  
75 g bloem  
75 g bruine basterdsuiker  
1 eidooier  
poedersuiker

### ***Bereiding***

Rooster de kokos, onafgedekt, op een bord 3-4 minuten op 650 Watt; schep de kokos enkele malen om. Snijd de koude boter in stukjes en kneed die met de bloem, de bruine basterdsuiker, de eidooier en de kokos tot een soepel deeg.

Vorm er stuitergrote balletjes van en druk die plat tot koekjes met een doorsnee van 5 cm.

Bak ze, onafgedekt, op een met bakpapier bekleed bord met 6 tegelijk 2-3 minuten op ± 350 Watt.

Bestuif de afgekoelde koekjes royaal met poedersuiker.

## Komkommersalade met pinda-limoendressing

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande september 2000			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

2 limoenen  
1 rode peper  
2 eetlepels bruine basterdsuiker  
1 eetlepel lichte soja saus  
4 eetlepels ongezouten pinda's  
1 komkommer  
2 bosuitjes  
1 zakje veldsla (75 g)  
1 zakje verse koriander (15 g)

### ***Bereiding***

1 Limoen schoonboenen en raspen.  
Beide limoenen uitpersen.  
Peper wassen, halveren, zaadjes verwijderen en peper in reepjes snijden.  
In kom limoensap, rasp, suiker, peper en sojasaus met 3 eetlepels water tot dressing roeren.  
Pinda's fijnhakken, en door dressing roeren.  
Komkommer schillen, halveren en met lepel zaadjes eruit schrapen.  
Komkommerhelften in dunne plakken snijden.  
Bosuitjes schoonmaken, wassen en in lengte in dunne reepjes snijden.  
Veldsla over platte schaal verdelen, komkommerplakken erop leggen.  
Bosuireepjes en koriander erover strooien.  
Dressing erover scheppen.  
Lekker bij curry met rijst.

## Komkommersandwiches

---

Menugang	Lunchgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Amerikaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

### ***Bereiding***

Bestrooi heel dun gesneden komkommerplakjes royaal met zout en laat ze 1 uur in een vergiet uitlekken.

Dep de komkommer droog.

Bestrijk 2 plakjes brood dun met mayonaise en leg de komkommer daartussen.

Halveer de sandwiches diagonaal.

## Komkommersaus 5

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Saus

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

¼ komkommer  
zout  
3 eetlepels Mayofris  
1 theelepel ketoembar  
1 eetlepel fijngeknipte bieslook  
peper

### ***Bereiding***

Rasp de geschilde komkommer, bestrooi met zout, laat de komkommer in een vergiet 30 minuten uitlekken en druk het vocht eruit.  
Klop een sausje van alle ingrediënten.

## Komkommerschuitjes met garnalen-jeneversalade

---

Menugang	Hapje	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande april 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 komkommer  
½ eetlepel jonge jenever (Gall & Gall)  
½ bekertje crème fraîche (à 125 ml)  
zout en peper  
1 bakje Hollandse garnalen (125 g)  
4 sprietjes bieslook

### ***Bereiding***

Komkommer wassen, halveren en met theelepel zaadjes eruit schrapen.  
Komkommerhelften elk in zes gelijke stukken snijden.  
In kommetje jonge jenever en crème fraîche door elkaar roeren.  
Op smaak brengen met zout en peper.  
Garnalen door dressing scheppen.  
Sprietjes bieslook in stukken van 3 cm knippen.  
Komkommerschuitjes vullen met garnalenmengsel.  
Garneren met bieslookreepjes.

## Komkommersoep met rauwe ham

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande mei 2001			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

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

### ***Bereiding***

1 Komkommer wassen en droogdeppen met keukenpapier.  
12 Dunne plakjes eraf snijden.  
Rest van komkommer en tweede komkommer schillen, in lengte halveren en zaadjes eruit schrapen.  
Komkommers in blokjes snijden.  
Sjalotjes pellen en snipperen.  
In pan boter verhitten.  
Sjalotje ca. 2 minuten bakken.  
Komkommerblokjes kort meebakken.  
Bouillontablet erboven verkruiden.  
½ l water in pan schenken, aan de kook brengen en komkommer in ca. 10 minuten zachtjes koken.  
Intussen ham in reepjes snijden. Koriander fijnknippen.  
Soep met staafmixer of in keukenmachine pureren.  
Crème fraîche erdoor roeren en soep opnieuw verwarmen.  
Op smaak brengen met zout en peper.  
Soep over vier borden verdelen.  
Plakjes komkommer, hamreepjes en koriander erover verdelen.  
Serveren met warme toast.



## Komkommerzuur

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

2 eetlepels sesamzaad, vermengd met 1 eetlepel olie  
1 komkommer  
2 eetlepels sojasaus  
bonitoschilvers als garnering

### ***Bereiding***

Doe het sesamzaad in een pan met dikke bodem en laat het op zacht vuur licht bruinen.  
Schil de komkommer en snijd hem in onregelmatige stukjes van 2½ cm.  
Vermeng alle ingrediënten, behalve de bonitovlokken en laat het mengsel op een koele plek 20 minuten marineren.  
Strooi de bonitovlokken er vlak voor het opdienen over.

## Konijn uit de Römertopf

---

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

---

### ***Ingrediënten***

voor 2-3 personen

1 jong duinkonijn van ± 800 g

zout

peper

bloem

50 g boter

2 theelepel tijm

200 g paddestoelen (bijvoorbeeld cantharellen of morilles)

2 dl witte wijn

½ dl crème fraîche

beurre manié (half boter, half bloem)

### ***Bereiding***

Zet de römertopf 10 minuten onder water en laat hem daarna uitlekken.

Snijd het konijn in stukken en bestrooi die met zout en peper.

Haal het konijn vervolgens door de bloem en schud de overtollige bloem eraf.

Laat 30 g boter heet worden en bak de stukken konijn hierin bruin.

Leg het konijn op de bodem van de Römertopf, bestrooi met de tijm en let er de schoongeborstelde paddestoelen op.

Blus de bakboter af met de helft van de wijn en giet dit over het konijn.

Verdeel de rest van de boter hierover, leg het deksel op de schaal en zet de Römertopf in de koude oven.

Stel de oven in op 200°C.

Voeg na 1 uur de rest van de wijn toe, temper de oven tot 175°C en laat het konijn in 30 minuten verder gaar worden.

Giet het vocht voorzichtig in een steelpan, roer de crème fraîche hierbij, breng het aan de kook en bind de saus al roerend met de beurre manié.

## Koninginnesoep 2

---

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

---

### ***Ingrediënten***

30 g boter  
25 g bloem  
1-¼ l kippenbouillon  
1 eidooier  
6 eetlepels room

### ***Bereiding***

Smelt de boter, roer de bloem erdoor en blijf roeren tot de bleke meelkleur is verdwenen.  
Giet er geleidelijk, vooral in het begin, de koude gezeefde bouillon bij en blijf daarbij, steeds op laag vuur, roeren tot de soep licht bindt.  
Neem wat kippenvlees van de botjes waarvan de bouillon is getrokken, snijd dit fijn en voeg het aan de soep toe.  
Roer de eidooier los met de room en enkele lepels van de warme soep.  
Meng dit dunne papje door de rest van de soep en lat de soep hierna niet meer koken.

## Koninginnesoep 3

---

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

---

### ***Ingrediënten***

35 g boter  
35 g bloem  
1 l kippenbouillon  
100 g gaar kippenvlees in kleine stukjes  
50 g diepvriesdoperwten  
2 eetlepels gehakte peterselie  
zout  
versgemalen peper  
½ dl koffieroom

### ***Bereiding***

Smelt de boter in een pan en roer er de bloem door.  
Voeg er, voortdurend roerend, met kleine scheutjes tegelijk de bouillon aan toe tot een gebonden soep is ontstaan.  
Voeg het kippenvlees, de doperwten en de peterselie toe, zet het vuur laag, leg het deksel op de pan en laat de soep 5 minuten zachtjes koken.  
Breng de soep met wat zout en peper op smaak en roer er vlak voor het serveren de koffieroom door.

## Koninginnesoep 4

---

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

---

### ***Ingrediënten***

### ***Bereiding***

Maak een extra sterke bouillon door 1 kip van ± 750 g samen met het wit van 1 kleine prei en 1 stengel bleekselderij in 1 l kippenbouillon in 1¼ uur zeer gaar te koken.

Neem de kip uit de bouillon en haal het vlees van de botjes.

Leg de helft van het borstvlees apart.

Snijd de rest van het vlees in kleine stukjes en wrijf die door een zeef tot puree.

Zeef en ontvet de bouillon.

Smelt in een pan, op laag vuur, 20 g boter en voeg al roerend 20 g rijstbloem toe.

Blijf roeren tot een glad mengsel ontstaat (= roux).

Giet er langzaam, al roerend, de bouillon bij, breng de soep aan de kook en laat deze, op laag vuur, onder af en toe roeren in 20 minuten gaar worden.

Meng de kippenpuree erdoor.

Klop vlak voor het serveren 1 eierdooier met ½ dl room los (= liaison).

Roer er enkele eetlepels warme soep door en giet dit, van het vuur af, al roerend bij de soep.

Verdeel 25 g boter in klontjes en klof die één voor één door de soep.

Snijd de kippenborst in blokjes en meng ze door de soep.

Breng de soep op smaak met zout en peper.

## Koolrabisalade met makreel

---

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

---

### ***Ingrediënten***

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

### ***Bereiding***

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

## Koolsalade met maïs, kalkoen en pindasaus

---

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

---

### ***Ingrediënten***

voor de salade

200 g spitskool in reepjes  
100 g taugé  
1 prei in ringen  
1 groene paprika in reepjes  
140 g Crispy Maïskorrels van Bonduelle, uitgelekt  
100 g gerookte kalkoen in reepjes  
50 g gezouten pinda's

voor de saus

1 zakje Knorr Sateh Saus  
1 fijngesneden sjalotje  
1 eetlepel Sicilia Citroensap  
1 theelepel sambal oelek  
zout  
1 eetlepel ketjap manis  
2 eetlepels Culi-Naise

### ***Bereiding***

Kook de spitskool, taugé, prei en paprika eventueel in ruim kokend water met zout beetgaar, spoel ze onder koud water af en laat uitlekken.

Vermeng alle ingrediënten voor de salade.

Vermeng de Knorr Sateh Saus met 1¼ dl water, het sjalotje, het citroensap, de sambal, zout en de ketjap en breng dit aan de kook.

Laat de saus ± 1 minuut zachtjes doorkoken, laat afkoelen en meng met de Culi-Naise.

Serveer de saus apart bij de salade.

Info: Sicilia Citroensap: Sicilia, het enige citroensap dat ruikt zoals het smaakt: elk flesje Sicilia is namelijk voorzien van een unieke citroenoliecapsule. Het sap is extra geurig, omdat er ook een beetje citroenolie uit de citroenschil in is verwerkt.

## Koud vlees met kappertjessaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande mei 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

½ groene paprika  
½ teentje knoflook  
½ sjalotje  
3 eetlepels kappertjes  
1 dl mayonaise  
1 eetlepel mosterd (bijv. Grey Poupon)  
200 g varkensfricandeau (vleeswaar of restje koud vlees)  
100 g achterham  
100 g salami  
1 kropsla  
zout  
peper

### ***Bereiding***

Paprika wassen, schoonmaken en in kleine stukjes snijden.  
Knoflook pellen en fijnhakken.  
Sjalotje pellen en heel fijn snipperen.  
Kappertjes grof hakken.  
In kom mayonaise, mosterd, paprika, knoflook, ui en kappertjes door elkaar mengen.  
Fricandeau, ham en salami klein snijden.  
Sla wassen en (in slacentrifuge) droogmaken.  
Helft in dunne reepjes snijden.  
Vlees en slareepjes luchtig door kappertjessaus scheppen.  
Op smaak brengen met zout en peper.  
Rest van sla op schaal leggen en vleesmengsel in midden scheppen.  
Serveren met patat frites of pasta.



## Koude barbecuemarinade

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Saus

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

50 g boter  
mosterd(poeder) of paprikapoeder  
enkele druppels tabascosaus  
1 dl tomatenketchup  
½ theelepel Engelse saus  
(citroensap)

### ***Bereiding***

Roer de boter zacht met het mosterd- of paprikapoeder en de tabascosaus.  
Voeg de tomatenketchup en de Engelse saus toe en maak de saus zo nodig op smaak af met  
citroensap.  
Bestrijk het vlees er voor of tijdens het roosteren mee.

Info: Deze saus wordt ook zonder boter bereid. Vermeng in dat geval alle ingrediënten met elkaar.

## Koude kalfsfricandeau met kruidenvinaigrette

---

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

---

### ***Ingrediënten***

2 uien  
1½ kg kalfsfricandeau  
zout  
peper  
1/8 l olie  
2 eieren  
1 bosje peterselie  
1 bosje bieslook  
5 eetlepels witte wijnazijn

### ***Bereiding***

Pel de uien en snijd ze in vieren.  
Wrijf het vlees in met zout en peper en schroei het in 6 eetlepels olie rondom dicht.  
Voeg de uien en ¼ liter water toe en laat het vlees afgedekt in 60-70 minuten gaar worden.  
Laat de kalfsfricandeau afkoelen.  
Bewaar het braadvocht.  
Kook de eieren hard.  
Neem de peterselie van de stelen en hak hem.  
Snijd de bieslook fijn.  
Zeef ¼ l braadvocht, breng op smaak met azijn, zout, peper en de kruiden en klop hier de olie door.  
Pel en hak de eieren.  
Snijd het koude vlees in plakken, serveer die met de kruidenvinaigrette en bestrooi ze met de gehakte eieren.

## Koude komkommersoep met dille

---

Menugang	Voorgerecht	Soort -	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande april 2002		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 snackkomkommer  
½ sjalot  
10 g boter  
½ tuinkruidenbouillontablet  
1 takje dille  
1 eetlepel zure room  
oudewijvenkoek  
zout  
peper

### ***Bereiding***

Komkommer wassen, in lengte halveren en met theelepel zaadjes eruit schrapen.  
Komkommer in stukjes snijden.  
Sjalot pellen en snipperen.  
In pan boter verhitten.  
Sjalot ca. 2 minuten zachtjes fruiten.  
Komkommerstukjes, bouillontablet en ¼ l water toevoegen.  
Komkommer in ca. 8 minuten zachtjes gaarkoken.  
Dille fijnhakken.  
Soep met staafmixer pureren.  
Dille en zure room erdoor roeren en soep op smaak brengen met zout en peper.  
Laten afkoelen.  
Soep in espressokopjes scheppen en serveren met flinterdun uitgestoken rondje geroosterde oudewijvenkoek.

## Koude zoetzure kool

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1 witte of Chinese kool van ± 1 kg  
1 rood pepertje, schoongemaakt en zaad verwijderd  
100 g lichtbruine suiker  
1 dl witte wijnazijn  
2 eetlepels lichte sojasaus  
zout  
3 eetlepels olie

### ***Bereiding***

Snijd de kool door en verwijder de harde kern.  
Snijd de bladeren in reepjes.  
Hak het pepertje grof of snijd er ook reepjes van.  
Vermeng alle ingrediënten, behalve de olie en doe het mengsel in een grote schaal.  
Verhit de olie in een diepe schaal door de magnetron 2 minuten op de hoogste stand te zetten.  
Doe er de kool en het vocht in, dek de schaal met een deksel of met folie af en kook op hoog (witte kool ± 8 minuten en Chinese kool 5 minuten).  
Neem de schaal uit de magnetron, laat afkoelen en schep regelmatig om.  
Zet het gerecht in de koelkast en laat het, liefst een hele nacht, op smaak komen.  
Een snufje kerrie- of chilipoeder of wat extra peper maken het gerecht nog pittiger.

## Krabsalade met limoenmayonaise

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1 blikje krab (inh. ± 175 g)  
4-5 krabsticks in stukjes  
1 hardgekookt ei  
3 eetlepels mayonaise  
1 eetlepel slagroom  
1½ eetlepel limoensap  
de geraspte schil van 1 limoen  
6-8 mooie blaadjes ijsbergsla  
sprietjes bieslook

### ***Bereiding***

Vermeng de krab en de krabsticks.

Pel het ei en hak het wit fijn (bewaar het eigeel).

Roer de mayonaise, de slagroom, het limoensap en de limoenrasp door elkaar en schep de krab en het ei erdoor.

Schep de krabsalade in blaadjes ijsbergsla en garneer met bieslook en verkruimeld eigeel.

## Krokant gebraden eend

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1 kleine eend  
zout  
peper  
100 g ui  
2 appels  
1 bosje peterselie  
1 ui  
1 laurierblad  
2 kruidnagels

### ***Bereiding***

Week de Römertopf minstens 15 minuten in koud water.  
Zout de eend vanbinnen en vanbuiten licht en bestrooi hem vanbinnen met wat peper.  
Snijd 50 g ui fijn, snijd 1 appel in stukjes en hak de peterselie grof.  
Vermeng de ui, appel en peterselie en vul de eend met dit mengsel.  
Snijd de andere 50 g ui fijn, snijd de andere appel in schijfjes, verdeel ze over de bodem van de Römertopf en leg de eend met de borst naar beneden op het ui-appelmengsel.  
Prik het laurierblad met de kruidnagels op de hele ui vast en leg de ui zo op de eend.  
Schuif de Römertopf in een koude oven, stel de oven in op 250°C en braad de eend in ± 2 uur gaar.  
Neem 10 minuten voor het einde van de braadtijd het deksel van de Römertopf (pas op voor de zeer hete stoom!), giet het braadvocht af en gebruik dit voor een sausje.  
Zet de Römertopf zonder deksel nog 10 minuten in de oven om de eend krokant te laten worden.

## Krokante eieren met aardappel

---

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

---

### ***Ingrediënten***

6 hardgekookte eieren  
5 eetlepels olie  
450 g middelgrote aardappelen, geschild en in vieren gesneden  
1/8 theelepel chilipoeder en 1/8 theelepel kurkuma, gemengd  
1 grote gesnipperde ui  
een blokje gemberwortel, 1¼ x 1¼ cm, gepeld en geraspt  
1 kaneelstokje, 5 cm lang en in 2-3 stukjes gebroken  
2 zwarte kardemoms, aan de top ingesneden  
4 hele kruidnagels  
1 verse groene chilipeper, fijngehakt  
1 blikje tomaten  
½ theelepel gemalen kurkuma  
2 theelepels gemalen koriander  
1 theelepel venkelpoeder  
½ theelepel chilipoeder (eventueel)  
1 theelepel zout  
2¼ dl warm water  
1 eetlepel gehakte korianderblaadjes

### ***Bereiding***

Pel de eieren en maak in elk ei in de lengte 4 inkepingen tot op ruim 1 cm van beide uiteinden. Verhit de olie in een gietijzeren pan (of een pan met anti-aanbaklaag) op half vuur en bak de aardappelen tot ze aan alle kanten bruin zijn (± 10 minuten).  
Neem ze uit de pan en houd ze apart.  
Haal de pan van het vuur en roer het mengsel van kurkuma en chilipoeder door het bakvocht.  
Zet de pan weer op het vuur en bak de hele eieren bruin.  
Schep de eieren voorzichtig uit de pan en houd ze apart.  
Bak in dezelfde olie de ui, gember, kaneel, kardemom, kruidnagels en groene chilipeper tot de ui lichtbruin is (6-7 minuten).  
Voeg de helft van de tomaten toe en roerbak tot ze stuk gaan (2-3 minuten).  
Voeg de kurkuma, gemalen koriander, venkel en (eventueel) chilipoeder toe en roerbak 3-4 minuten.  
Voeg de rest van de tomaten toe en bak ze 4-5 minuten.  
Roer vaak.  
Voeg de aardappelen, het zout en het water toe, breng het aan de kook, sluit de pan goed af en laat de inhoud sudderen tot de aardappelen zacht zijn.  
Roer af en toe.  
Voeg de eieren toe en laat ze 5-6 minuten zacht meekoken.  
Schep één of twee keer voorzichtig om.  
Roer er de gehakte korianderblaadjes door en haal de pan van het vuur.

## Kruidcake met vruchten

---

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

---

### ***Ingrediënten***

boter  
tafelsuiker  
250 g bloem  
1 zakje bakpoeder  
zout  
150 g donkerbruine basterdsuiker  
2 theelepels speculaaskruiden  
1 theelepel gemberpoeder  
1 theelepel anijspoeder  
150 g fruitmix (gemengde gedroogde fruitblokjes)  
75 g walnoten  
1 sinaasappel  
1/8 l crème fraîche  
4 eetlepels vloeibare honing

### ***Bereiding***

Vet een glazen rijst- of cakevorm van 1½ l in en bestrooi de vorm met tafelsuiker.  
Zeef de bloem met 2 theelepels bakpoeder en 1 theelepel zout en roer de suiker, de specerijen, de vruchtjes en de noten erdoor.  
Rasp 2 theelepels sinaasappelschil af en voeg dit toe.  
Maak een kuiltje in het midden en schep hier de crème fraîche, de honing en 1½ dl versgeperst sinaasappelsap in.  
Roer het om, zodat een deeg met de dikte van cakedeeg ontstaat.  
Schep dit in de vorm, strijk het glad en dek de vorm af met een groot bord of platte schaal.  
Schakel de magnetron in op 12 minuten, 400 Watt en laat de cake daarna 5 minuten rusten.  
Schakel dan nog eens in op 5 minuten, 800 Watt en laat de cake tot slot nog eens 15 minuten rusten.

Info: Baktips: Bakken kan in een gewone magnetron eigenlijk niet. Toch kunt u er best een cake in maken. Maar die kleurt niet zo mooi, dus moet u die kleur gewoon toevoegen. Dat kan op verschillende manieren. Bijvoorbeeld door de cake met poedersuiker of cacao te bestrooien. Of door cacao, bruine suiker en kruiden als kaneel toe te voegen. Of door de bakvorm of de schaal voor het bakken met bruine basterdsuiker of koekkrumels te bestrooien. Een mooi glazuurlaagje maakt de cake tenslotte helemaal af.

Gelijkmatig garen is ook een probleem. Een platte, ronde koek is makkelijker te garen dan een cake in een rechte cakevorm. En ook een (glazen of kunststof) tulband- of rijstrandvorm geeft een beter resultaat. Gaar de cake daarom in etappes. Schakel eerst het halve vermogen (± 350 Watt) in en eindig zo nodig 1-3 minuten op de hoogste stand.

Bestrooi de vorm na het invetten met suiker, dat geeft een mooier uiterlijk. En laat gebak altijd minstens 15 minuten nagaren, gewoon in de uitgeschakelde magnetron.

Controleer het gaar zijn van het gebak met de vinger. De bovenkant moet voor het grootste deel droog aanvoelen. Een vochtig plekje of randje zal tijdens het nagaren opdrogen.

Als het gebak na het afkoelen aan de droge kant is, is de baktijd te lang geweest.



## Kruiden-marinade

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Saus

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

### ***Bereiding***

Vermeng 2 eetlepels fijngehakte tijm, 15 g fijngehakte kervel, ½ theelepel zout, ¼ theelepel peper en 4 eetlepels olijfolie.

## Kruidenbrood in terracotta

---

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

---

### ***Ingrediënten***

### ***Bereiding***

U kunt natuurlijk allerlei mooie broodjes kant-en-klaar kopen, maar nog leuker zijn deze zelfgemaakte kruidenbroodjes in terracotta bloempotjes.

Verwarm de oven voor op 180°C.

Zeef 250 g bloem, 4 eetlepels bakpoeder, 1 theelepel zout en 1 theelepel mosterdpoeder.

Klop 1 ei los met 25 g gesmolten boter en 1½ dl melk.

Meng dit door het bloemmengsel.

Kneed er 4 eetlepels fijngehakte tuinkruiden (dille, peterselie, bieslook en basilicum) door.

Verdeel het deeg in 8 stukken.

Vorm er rolletjes van en leg deze in 8 ingevette, schone terracotta bloempotjes.

Strijk de bovenkant glad en bak de broodjes onder in de oven in ± 40 minuten gaar.

De broodjes zijn gaar als een erin geprikte vleespen er schoon uitkomt.

U kunt ook één groot brood maken.

Vorm dan van het deeg één grote rol, leg die in een ingevette cakevorm (inh. 1 l) en bak het brood in ± 60 minuten gaar.

## Kruidenbroodjes

---

Menugang Lunchgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Brood/broodjes

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

450 g zelfrijzend bakmeel  
1 theelepel zout  
peper  
2 eetlepels gehakte kruiden (bieslook, peterselie en tijm)  
230 g cottage cheese  
1 ei  
2½ dl melk

### ***Bereiding***

Kneed alles goed door elkaar; het deeg hoeft niet te rijzen.  
Verwarm de oven voor op 180°C.  
Vorm 16 bolletjes van het deeg, bestrijk ze met ei gemengd met water en bak ze in 25 minuten gaar.  
Lekker bij soep of salade.

## Kruidensaus

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Saus

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

### ***Bereiding***

Klop een bekertje zure room luchtig en vermeng het met 1 dl citroenmayonaise en ½ pakje gemengde kruiden (diepvries, Iglo), wat zout, peper en paprikapoeder.

## Kruidig lamsvlees uit India

---

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

---

### **Ingrediënten**

1 eetlepel olie  
½ theelepel komijnzaad  
½ theelepel kardemomzaad  
1½ theelepel maanzaad  
½ theelepel zwarte peperkorrels  
1 uitgeperst teentje knoflook  
1 eetlepel geraspte gemberwortel  
2½ eetlepel water  
35 g amandelen  
2 eetlepels olie  
1 gesnipperde ui  
350 g mager lamsvlees in blokjes  
2½ eetlepel garam masala (kerriemengsel)  
1 Spaans pepertje in ringen  
1 eetlepel geraspte gemberwortel  
1 eetlepel fijngesneden koriander  
1¼ dl slagroom  
zout  
1 eetlepel citroensap  
2 eetlepels geraspte kokos  
fijngehakte koriander

### **Bereiding**

Doe de olie, het komijnzaad, het kardemomzaad, het maanzaad, de zwarte peperkorrels, de knoflook en 1 de gemberwortel in een schaal en fruit dit in magnetron 2-5 minuten op ± 750 Watt.

Pureer het met het water en de amandelen in een blender.

Verhit de 2 eetlepels olie in een schaal 30 seconden op ± 750 Watt, roer er de gesnipperde ui door en bak die 2 minuten op ± 750 Watt.

Voeg de blokjes lamsvlees, de amandelpuree, de garam masala, de peperringetjes, de geraspte gemberwortel, de fijngesneden koriander de slagroom, zout en het citroensap toe, meng alles goed en breng het, afgedekt, in ± 3 minuten op ± 750 Watt aan de kook.

Schep om en laat het vlees, afgedekt, in ± 15 minuten op 350 Watt garen.

Voeg de geraspte kokos toe en verhit het gerecht, onder af en toe roeren, nog 5 minuten op ± 750 Watt.

Garneer met fijngehakte koriander.

Papadums zijn dunne krokante 'wafels' van linzenbloem. Ze zijn in verschillende smaken te koop. In de magnetron zijn ze eenvoudig te bakken.

Bak de papadums aan beide kanten 1 minuut op ± 750 Watt.

## Kruidige groentecalzone

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande juni 2001			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

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

### ***Bereiding***

Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4.

Ui, courgette en paprika schoonmaken en in kleine blokjes snijden.

In kom groenten, kruiden, olijfolie, knoflookpuree en inhoud van potje tomatensaus door elkaar scheppen.

Op aanrecht pizzadeeg uitspreiden, iets uitrollen en in twee gelijke stukken snijden.

Plakken kaas naast elkaar erop leggen, ca. 2 cm van randen vrijhouden.

Op helft van elk stuk courgettemengsel scheppen.

Andere helft over vulling klappen en randen van deeg tussen duim en wijsvinger tot mooie schulprand dichtknijpen.

Bakplaat invetten.

Calzones erop leggen en in midden van oven in ca. 25 minuten goudbruin en gaarbakken.

## Kruidige groentespiesjes

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1 courgette  
½ rode paprika  
½ gele paprika  
4 kleine uitjes  
16 mooie champignons  
3 eetlepels olijfolie  
1 eetlepel honing  
1 eetlepel gedroogde munt  
1 theelepel tijm  
zout  
peper  
cayennepeper  
50 g fetakaas

### ***Bereiding***

Snijd van de courgette 16 plakjes van 2 cm dikte, snijd de rode en gele paprika elk in 8 stukken en de uitjes in vieren.

Boen de champignons schoon en rijg de groenten aan 8 houten of metalen grillpennen.

Vermeng de olijfolie met de honing, munt, tijm, wat zout, peper uit de molen en een snuffje cayennepeper en kwast de groentespiesjes hiermee vlak voor het roosteren in.

Rooster de spiesje rondom 8 minuten, bestrooi ze dan met verkruimelde fetakaas en rooster ze nog even, maar keer ze niet meer.

Lekker bij lamskarbonaadjes.

## Kruidige kippenvleugeltjes

---

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

---

### ***Ingrediënten***

8 kippenvleugeltjes  
16 plakjes bacon of mager spek  
8 takjes salie  
16 grote zilveruien  
kipkruiden

### ***Bereiding***

Halveer de vleugeltjes en bestrooi ze met kipkruiden.

Leg op elk stuk een blaadje salie en omwikkel het stuk met bacon of spek. Rijg daarna de kipstukjes, afgewisseld met de uien, op vleespennen en bestrijk ze met olie en rooster ze op de barbecue gaar.

Serveertip: Besmeer het barbecuevoles met olijfolie. Dat ruikt het fijnste en het is beter tegen directe hitte bestand.

Parfumeer het vuur met dennennaalden of, nog aromatischer, met tijm, laurier en basilicum. U kunt ook sinaasappel- en citroenschillen gebruiken.



## Kruidige piperade met tomaat en ham

---

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

---

### ***Ingrediënten***

voor 2-3 personen

3 vleestomaten  
1 rode paprika  
100 g haricots verts (dunne sperziebonen)  
100 g schouderham  
6 eieren  
2 theelepels Provençaalse kruiden  
groene tabasco  
peper  
zout  
3 eetlepels fijngeknipt bieslook

### ***Bereiding***

Snijd de tomaten in plakjes en het vruchtvlees van de paprika in dunne reepjes.  
Haal de sperziebonen af.  
Snijd de ham in dunne reepjes.  
Schik de tomaatplakjes met de paprika en de sperzieboontjes in een magnetronbestendige schaal.  
Verwarm de groenten, afgedekt, ± 5 minuten op (± 600 Watt).  
Klop de eieren met de kruiden en de tabasco en naar smaak peper en zout los.  
Schep de hamreepjes erdoor en schenk dit mengsel over de groenten in de magnetronschaal.  
Verwarm het gerecht, onafgedekt, ± 5 minuten op 350-400 Watt.  
Schep alles tussentijds tweemaal om.  
Strooi het bieslook over de piperade en serveer er meergranenbrood en gezouten boter bij.

## Kwarktaart met aardbeien

---

Menugang	Gebak	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande juni 2001			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

12 blaadjes witte gelatine  
200 g mariabiscuits  
100 g roomboter  
500 g aardbeien  
1 perssinaasappel  
500 g magere kwark  
200 g basterdsuiker (wit)  
1 bekertje slagroom (250 ml)  
4 eetlepels aardbeienjam  
½ eetlepel boter of margarine om in te vetten

### **Bereiding**

In kom met koud water gelatine ca. 5 minuten weken.  
In keukenmachine of met deegroller mariabiscuits verkrummen en in kom doen.  
In pannetje boter smelten en boter met 2 eetlepels water door koekkrummen mengen.  
Springvorm licht invetten, kruimelmengsel over bodem verdelen en goed aandrukken. Aardbeien wassen en kroontjes verwijderen.  
In keukenmachine 300 g aardbeien pureren.  
Sinaasappel uitpersen en in pannetje sap zachtjes verwarmen.  
Gelatine goed uitknijpen en van vuur af al roerend in warme sinaasappelsap oplossen.  
Mengsel even laten afkoelen.  
In kom kwark, suiker, sinaasappelmengsel en aardbeienpuree goed door elkaar roeren.  
In andere kom slagroom stijfkloppen en luchtig door kwarkmengsel scheppen.  
Kwarkmengsel over kruimelbodem in springvorm verdelen en bovenkant gladstrijken.  
Kwarktaart in koelkast in ca. 3 uur laten opstijven.  
Rest van aardbeien halveren en op bovenkant van taart rangschikken.  
In pannetje aardbeienjam met 1 eetlepel water zachtjes verwarmen.  
Met kwastje aardbeien en kwark rijkelijk bestrijken met jammengsel.

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

## Lamscurry 7

---

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

---

### ***Ingrediënten***

500 g lamsvlees zonder bot  
2 grote uien  
2 teentjes knoflook  
een stukje verse gemberwortel van 2 cm  
2 tomaten  
2 eetlepels olie  
1 theelepel geelwortel (kurkuma)  
1 theelepel chilipoeder  
1 theelepel garam masala  
1 theelepel gemalen koriander  
2 eetlepels yoghurt  
sterrenkers  
zout  
peper

### ***Bereiding***

Snijd het vlees in blokjes.  
Pel de uien en de knoflook en snipper ze fijn.  
Schil de gemberwortel en snijd hem fijn.  
Was de tomaten en snijd ze klein.  
Verwarm de olie in een ovenvaste schaal van tenminste 2 liter inhoud, onafgedekt, 1 minuut op 100%.  
Schep de uien, de knoflook en de gember erdoor en verwarm alles, onafgedekt, 4-5 minuten op 100%.  
Roer de tomaten, de kruiden, het vlees en, als laatste, de yoghurt erdoor en verwarm de curry, afgedekt, 20-22 minuten op 50% tot het vlees gaar is.  
Roer de curry tussendoor eenmaal om.  
Breng de schotel op smaak met zout en peper.  
Geef er rijst of gekookte aardappelen bij.

## Lamskarbonades met ui en karwij

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vlees  
Type Gebak

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

4 dikke lamskarbonades  
50 g boter  
1 grote ui  
1 eetlepel karwijzaadjes  
1 eetlepel dragonazijn  
1 dl kippenbouillon van tablet  
1 eetlepel maïzena  
zout  
peper

### ***Bereiding***

Bak de karbonades in de hete boter in een koekenpan aan beide kanten snel bruin.  
Pel de ui en snijd hem in dunne ringen.  
Leg de karbonades in een ondiepe ovenschaal zo naast elkaar, dat de botten naar het midden van de schaal liggen.  
Leg de uiringen op het vlees, strooi de karwijzaadjes erover en schenk de azijn en de bouillon erbij.  
Laat de karbonades, afgedekt, in 15 minuten op 70% gaar worden.  
Roer de maïzena met wat water glad en bind het vocht hiermee.  
Breng op smaak met zout en peper.

## Lamskoteletten met honingsaus

---

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

---

### ***Ingrediënten***

4 lamskoteletten  
1 teentje knoflook  
peterselie  
1 eetlepel ketjap  
1 eetlepel sherry  
2 eetlepels honing

### ***Bereiding***

Snijd het meeste vet van de koteletten en maak met een scherp mesje sneetjes in het vlees.  
Pel de knoflook, snijd hem in dunne reepjes en steek die in de sneetjes in het vlees.  
Roer de ketjap, sherry en honing door elkaar en smeer de helft hiervan op de koteletten.  
Leg deze in een ondiepe ovenschaal zo naast elkaar, dat de botten naar het midden van de schaal liggen.  
Laat de koteletten, onafgedekt, in 10 minuten op 70% gaar worden en smeer ze halverwege nogmaals met de rest van het honingmengsel in.

## Lamspilav uit Iran

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort Vlees	Snel	Nee
Keuken	Iraans	Type Fruit	Slank	Nee
Bron			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

± 450 g lamsbout  
1 grote ui  
1 teentje knoflook  
200 g gewelde abrikozen  
40 g boter  
350 g basmatirijst  
1 eetlepel sultana rozijnen  
1 mespunt gedroogde majoraan  
2 runderbouillontabletten  
45 g walnoten  
2 eetlepels gepelde pistachenoten

### ***Bereiding***

Snijd het vlees in dobbelsteentjes.  
Pel en snipper de ui.  
Pel de knoflook en snijd de abrikozen in stukjes.  
Verwarm de oven voor op 200°C.  
Smelt de boter in een braadpan en schroei het vlees rondom dicht.  
Zet het vuur laag, voeg de ui toe en pers de knoflook boven de pan uit.  
Voeg de rijst toe en bak die ± 1 minuut mee.  
Voeg de stukjes abrikoos en de rozijnen toe en schenk er 9 dl water bij.  
Voeg de majoraan toe en verkruimel de bouillontabletten boven de pan.  
Doe het mengsel over in de ovenschaal, dek het af en zet de schaal ± 30 minuten in de oven.  
Hak intussen de walnoten grof en schep ze ± 5 minuten voor het einde van de oventijd met de pistachenoten door de pilav.

## Lamsragoût

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vlees  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

500 g lamsbout zonder been  
50 g boter  
2 kleine uien  
1 eetlepel bloem  
1 eetlepel (rode wijn)azijn  
3 dl kippenbouillon (van tablet)  
1 takje rozemarijn  
zout  
peper

### ***Bereiding***

Snijd het lamsvlees in blokjes.  
Verwarm de boter in een glazen schaal, onafgedekt, 1 minuut op 100%.  
Snipper de uien, schep ze door de boter en laat ze, onafgedekt, in 3-4 minuten op 100% glazig worden.  
Schep het vlees door de ui en verwarm het, afgedekt, 7 minuten op 100%.  
Schep de bloem en de azijn door het vleesmengsel.  
Verwarm de bouillon in een glazen litermaat, onafgedekt, 2 minuten op 100% en schenk hem vervolgens bij het vlees.  
Voeg de rozemarijn toe en laat het geheel, afgedekt, in 10 minuten op 100% gaar worden.  
Breng op smaak met zout en peper.

## Lamssoep 1

---

Menugang Voorgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vlees  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

400 g lamsvlees  
2 wortelen  
½ selderijknol  
2-3 aardappelen  
2 tomaten  
1 ui  
3-4 teentjes knoflook  
1 eetlepel bloem  
1 theelepel tomatenpuree  
50 g boter  
komijn  
peterselie  
peper  
zout

### ***Bereiding***

Snijd het vlees in stukjes en kook ze, samen met de fijngesneden wortelen en selderijknol in water met wat zout.

Smoor de fijngehakte ui met de bloem en de tomatenpuree in de boter en wat water.

Voeg het vlees toe en na ± 10 minuten ook de in blokjes gesneden tomaten.

Laat het geheel weer aan de kook komen, voeg de fijngehakte knoflook toe en laat nog 10-15 minuten.

Serveer de soep, bestrooid met fijngehakte peterselie, peper en komijn.



## Lamssoep 2

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1½-2 l water  
1-1½ kg lamssoepbeenderen  
2 gepelde kleine uien  
2 theelepels zout  
versgemalen zwarte peper  
een paar takjes peterselie  
3 eieren  
het sap van 2 citroenen

### ***Bereiding***

Breng het water aan de kook, doe er de soepbotten in, breng het water weer aan de kook en schuim de soep af.  
Temper het vuur.  
Voeg de ui, zout en peper toe en laat 1½ uur trekken.  
Schep de soepbotten uit de pan en snijd het vlees eraf.  
Doe dat terug in de soep.  
Laat de soep nog ½ uur koken.  
Verwijder de uien.  
Roer de eieren en het citroensap door elkaar.  
Voeg het eimengsel aan de soep toe en serveer direkt.  
Garneer met peterselie.

## Lamsvlees met venkel

---

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

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

250 g lamsbout zonder been

olie

bloem om het vlees te bestuiven

1 snuifje gemberpoeder

1 plukje saffraan

1 plakje citroen

1 teentje knoflook

2 gesnipperde uitjes

zout, versgemalen zwarte peper

2 venkelknollen

wat zwarte olijven

wat venkelgroen

### ***Bereiding***

Verhit de olie in een pan.

Snijd het vlees in blokjes, doe er zout en peper op, bestuif het vlees met de bloem en braad het aan.

Doe er dan de kruiden, de citroen, uitjes en zout bij en pers de knoflook erboven uit.

Roer het geheel goed om, doe er dan ± 1 dl water bij en laat het 30 minuten sudderen.

Snijd dan de venkelknollen in vieren en kook ze nog ± 20 minuten mee.

Schep het vlees op een bord en schenk het kookvocht erover.

Garneer het gerecht met wat olijven en venkelgroen.

Geef er pitabroodjes of Marokkaans brood bij.

Info: Tapijtjes van venkelblad worden in de Arabische wereld vaak gebruikt om het vlees op uit te stallen. Venkel en vlees zijn net zo onafscheidelijk als de plastic peterselieroosjes waarmee Nederlandse slaggers hun runderlapjes denken op te vrolijken. Maar je kunt venkel ook bij het vlees doen.

## Lamsvlees met verse kruiden

---

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

---

### ***Ingrediënten***

500 g mager lamsvlees (uitgebeende bout)

1 ui

1 teentje knoflook

1 middelgrote aardappel

1 kleine winterwortel

50 g mager spek in blokjes

1 eetlepel fijngehakte verse tijm

2 eetlepels fijngehakte verse munt

2 eetlepels fijngehakte vers basilicum

1 dl kippenbouillon (van tablet)

1 eetlepel bloem

2 eetlepels tomatenpuree

¼ l blik fijne doperwten

### ***Bereiding***

Snijd het vlees in dobbelsteentjes.

Pel de ui en de knoflook en snipper ze fijn.

Schil de aardappel en de winterwortel en snijd ze in blokjes.

Doe het spek in een ovenvaste schaal van tenminste 2 liter inhoud en bak het, afgedekt met wit keukenpapier, in 2-3 minuten op 100% uit.

Roer de ui en de knoflook erdoor en verwarm ze, onafgedekt, 3 minuten op 100% tot de ui glazig is.

Voeg het vlees, de aardappel, de wortel en de verse kruiden toe.

Roer van de bouillon, de bloem en de tomatenpuree een glad papje en schep dit door het vlees.

Verwarm de schaal, afgedekt, eerst 5 minuten op 100% en dan 25 minuten op 50%.

Roer tussendoor eenmaal om.

Laat de doperwten uitlekken, schep ze erdoor en verwarm alles, afgedekt, nog 5 minuten op 70%.

## Lamsvleeschotel uit de Balkan

---

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

---

### ***Ingrediënten***

400 g mager lamsvlees zonder bot  
2 uien  
1 teentje knoflook  
1 rode en 1 groene paprika  
1 groene Spaanse peper  
3 dl bouillon (van tablet)  
150 g champignons  
4 tomaten  
3 eetlepels fijngehakte verse munt  
2 eetlepels fijngehakte peterselie  
1 eetlepel maïzena  
zout  
peper  
fijngehakte peterselie om te garneren

### ***Bereiding***

Snijd het vlees in dobbelsteentjes.  
Pel de uien en de knoflook en snipper ze fijn.  
Verwijder het zaad en de zaadlijsten uit de paprika's en de Spaanse peper en snijd het vruchtvlees klein.  
Doe het vlees met de ui, de paprika, de Spaanse peper en de bouillon in een ovenvaste schaal van 2 l inhoud en verwarm het, afgedekt, 20 minuten op 50%.  
Maak intussen de champignons schoon en snijd ze in plakjes.  
Ontvel de tomaten en snijd ze in blokjes.  
Schep de champignons, de tomaten en de verse kruiden door het vlees en verwarm de schotel, afgedekt, nog 15-17 minuten op 50% tot het vlees en de groenten gaar zijn.  
U kunt het stoofvocht eventueel met de met water tot een glad papje geroerde maïzena binden.  
Voeg naar smaak zout en peper toe en bestrooi alles met fijngehakte peterselie.

## Lasagne al spinaci, con pomodori e macinata di manzo (lasagne met spinazie, tomaat en gehakt)

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Lasagna	Slank	Nee
Bron	www.bertolli.nl			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

450 g gehakt  
5 eetlepels Italiaanse kruiden  
1 pak spinazie á 450 g (diepvries)  
1 sjalotje  
1 teentje knoflook  
1 zak Bertolli Pastasaus Knoflook  
6 tomaten  
1 pak lasagnevellen  
75 g 30+ geraspte kaas

### **Bereiding**

Verwarm de oven voor op 180 C.  
Ontdooi de spinazie volgens de aanwijzingen op de verpakking.  
Pel en snipper het sjalotje.  
Was de tomaten en snij ze in plakken.  
Meng het gehakt met de Italiaanse kruiden en bak het rul, samen met het sjalotje en het uitgeroste teentje knoflook.  
Roerbak daarna de spinazie een paar minuten mee.  
Doe dan de pastasaus erbij en laat alles 10 minuten zachtjes pruttelen.  
Vet een ovenschaal in en bedek de bodem met een schepje saus.  
Bedek de saus met lasagnevellen en schep daarop weer een laagje saus.  
Vul de schaal zo verder, met om-en-om lasagnevellen en saus.  
Eindig met een laagje saus en maak het gerecht af met de geraspte kaas.  
Zet de schaal in de oven en bak de lasagne in 40 á 45 minuten.

## Lassi

---

Menugang	Drank	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Koude drank	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

2 dl Bulghaarse yoghurt

1 l ijskoud water

zout

peper uit de molen

ijsblokjes

### ***Bereiding***

Roer de yoghurt glad en roer er beetje bij beetje het water bij.

Breng op smaak met zout en peper en serveer met ijsblokjes.

Voor kinderen bestaat een zoete variant met per 2 dl yoghurt 4-5 eetlepels suiker in plaats van peper en zout en ijskoud koolzuurhoudend water in plaats van water, waardoor de drank als een milkshake schuimt.

U kunt lassi ook maken van 1 deel yoghurt op 1 deel water, op smaak gebracht met zout en geplette blaadjes munt.

## Lassi namkeen

---

Menugang Drank  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Koude drank

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

2 dl yoghurt  
8 dl ijskoud water  
½ theelepel zout  
een snufje gemalen zwarte peper  
¼ theelepel gemalen komijn

### ***Bereiding***

Doe alle ingrediënten in een blender op hoge snelheid of meng ze met een staafmixer.  
Serveer de drank in hoge glazen, eventueel met ijsblokjes.

## Lauwarme aardappelsalade met truffelvinaigrette

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Frans	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	AllerHande november 2001			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

400 g aardappels (Vitelotte Noir) (zak à 1½ kg)  
zeezout  
2 eetlepels hazelnoten (zakje à 45 g)  
1 bosuitje  
2 takjes selderij  
1 eetlepel knoflookazijn  
3 eetlepels olijfolie met truffelaroma (flesje)  
versgemalen zwarte peper

### ***Bereiding***

Aardappels onder stromend water schoon boenen en in plakken van ca. ¾ cm snijden.  
In pan met weinig water en zout aardappelplakjes in ca. 6 minuten beetgaar koken.  
Hazelnoten grof hakken en in droge koekenpan goudbruin roosteren.  
Overdoen op bordje.  
Bosuitje schoonmaken en in ringetjes snijden.  
Selderij fijnhakken.  
In lage schaal azijn, olie, zout en peper tot dressing kloppen.  
Aardappelplakjes afgieten, ca. 1 minuut laten uitdampen en door dressing scheppen.  
Hazelnoten, bosui en selderij voorzichtig erdoor scheppen.  
Serveren bij gebakken eendenborstfilet.



## Lauwwarme pastasalade met rucola en mozzarella

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	AllerHande juli 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 bakje tomaatjes (kleine tomaatjes) (250 g)  
250 g minibolletjes mozzarella (kaas)  
1 zak rucolasla (75 g)  
½ citroen  
2 eetlepels basilicumolijfolie  
zout en versgemalen peper  
125 g macaroni grande (biologisch)  
50 g Grana Pardano (of Zaanlands oud stukje)  
2 eetlepels kappertjes

### ***Bereiding***

Tomaatjes halveren en bolletjes mozzarella in drieën snijden.  
Steeltjes van rucola halen, slablad grof scheuren.  
Citroen uitpersen. In grote kom dressing kloppen van citroensap, basilicumolie, zout en peper.  
Tomaat, mozzarella en rucola door dressing mengen.  
Pasta volgens gebruiksaanwijzing met zout beetgaar koken.  
Intussen kaas in grove krullen schaven.  
Pasta afgieten en kort laten uitlekken.  
Pasta door salade scheppen en verdelen over twee voorverwarmde borden.  
Krullen kaas, kappertjes en peper over pasta strooien.

## Lauwwarme sobanoedelsalade met soja-eitjes en spinazie

---

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

---

### ***Ingrediënten***

12 kwarteleitjes  
1-2 dl Japanse sojasaus  
2 eetlepels mirin of sherry  
1 eetlepel rijstazijn  
1½ eetlepel sesamolie  
1 eetlepel limoensap  
½ eetlepel suiker  
zout  
300 g sobanoedels (Japanse toko)  
1 eetlepel bakolie  
300 g wilde spinazie zonder stelen  
sesamzout (goma shio)

### ***Bereiding***

Kook de kwarteleitjes in ± 4 minuten net gaar.  
Spoel de eitjes onder koud water en dep ze droog.  
Kneus de eierschalen voorzichtig en leg de eitjes in de sojasaus.  
Laat ze 30-45 minuten goed onder de saus staan en pel ze daarna.  
Roer 3-4 eetlepels sojasaus met de mirin, de azijn, 1 eetlepel sesamolie, het limoensap en de suiker tot een dressing.  
Roer de dressing tot de suiker is opgelost en breng op smaak met zout.  
Kook de noedels in 5-6 minuten in ruim kokend water (± 1 l per 100 g) gaar.  
Giet de noedels in een vergiet en spoel ze even met koud water (ze mogen lauwwarm zijn).  
Laat ze goed uitlekken en meng de noedels door de dressing.  
Verdeel de noedels over de borden en verdeel de eitjes erover.  
Verhit de bakolie in een ruime koekenpan en roerbak de spinazie 2-3 minuten.  
Besprenkel licht met sesamolie en breng licht op smaak met zout.  
Serveer de spinazie bij de noedels en bestrooi met sesamzout.

## Le Champain met 3 Franse delicatessen

---

Menugang -	Soort Vlees	Snel	Ja
Keuken Frans	Type Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron Allerhande maart 2002		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

1 La Champain stokbrood (koelvers)

20 g zachte roomboter

½ zakje veldsla (à 75 g)

1 pak Delicatesses de France (vleeswaren 115 g)

### ***Bereiding***

Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4.

In oven stokbrood in 7 à 9 minuten afbakken.

Uit oven ca. 5 minuten laten afkoelen.

Stokbrood in lengte halveren, helften dun besmeren met boter en beleggen met helft van veldsla.

Van links naar rechts stokbrood beleggen met 3 plakjes Franse salami, 3 plakjes Jambon de Pays, 6 plakjes Bridu, 3 plakjes Franse salami en 3 plakjes Jambon de Pays.

Rest van veldsla erover verdelen.

Bovenste helft van stokbrood erop leggen en stokbrood in 2 stukken snijden.

## Lemper 2

---

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

---

### ***Ingrediënten***

500 g ketanrijst (kleefrijst)  
2 koppen water  
1 kopje dikke kokosmelk  
250 g fijngehakt varkens- of kippenvlees  
½ theelepel zout  
½ theelepel gemalen zwarte peper  
2 eetlepels olie  
2 daoen salam of laurierbladen  
2 fijngehakte teentjes knoflook  
2 theelepels gemalen korianderzaadjes  
1 theelepel komijnpoeder  
½ theelepel kurkumapoeder  
½ theelepel trassi  
enkele druppels citroensap  
bananenbladeren  
Als u geen verse bladeren van banaan kunt krijgen, kunt u in plaats daarvan aluminiumfolie gebruiken.

### ***Bereiding***

Was de rijst en laat hem uitlekken.  
Doe de rijst in een pan, giet het water erop en breng het aan de kook.  
Temper het vuur en laat alles 15 minuten zachtjes koken.  
Meng 3/4 kop kokosmelk met ½ kop water.  
Laat het mengsel warm worden, maar breng het niet aan de kook en giet het over de rijst.  
Schep alles goed door elkaar en laat de rijst nog 5-10 minuten koken tot de rijst het kokosmengsel volledig heeft opgenomen.  
Laat de rijst daarna afkoelen.  
Strooi wat zout en peper over het vlees en schep alles goed door elkaar.  
Verhit de olie in een wok en bak er de knoflook en de daoen salam in.  
Voeg er daarna de koriander, komijn, kurkuma en trassi bij en bak dit goed tot de trassi is opgelost.  
Doe er dan het vlees bij en laat alles al omscheppend bakken tot het vlees een mooie bruine kleur heeft.  
Roer er dan de rest van de kokosmelk door en laat alles op zacht vuur pruttelen tot het grootste deel van het vocht is verdampt.  
Voeg het citroensap toe en doe er naar smaak wat zout en/of peper bij.  
Laat het gerecht daarna afkoelen.  
Leg de bananenbladeren op een werkblad uit en schep er een grote lepel rijst op.  
Spreid de rijst uit tot een laagje van ±1 cm, schep daarop 1 eetlepel van het vleesmengsel en druk de rijst eromheen; de lempers moeten een cilindervorm krijgen.  
Vouw er daarna het bananenblad om.  
Leg de pakjes onder een hete grill en laat ze, onder regelmatig keren, ± 15 minuten roosteren.  
U kunt de lempers ook in een stoompan of op de barbecue warm maken.  
Laat ze hierna afkoelen en dien ze lauwwarm op.

## Lescò 1 (Hongaars paprikagerecht)

---

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

---

### ***Ingrediënten***

750 paprika's (groen, rood, geel)

100 g doorregen spekblokjes

2 grote uien

1 teentje knoflook

500 g tomaten

1 eetlepel varkensreuzel

1 eetlepel milde paprikapoeder

400 g gegrilde worst

zout

zwarte peper

### ***Bereiding***

Snijd de paprika's in brede reepjes.

Pel de uien en de knoflook en hak ze fijn.

Pel de tomaten en snijd ze in vieren.

Maak de reuzel in een grote pan heet en bak al roerend het spek, de uien en de knoflook 5 minuten.

Strooi er het paprikapoeder over.

Doe de paprika's in de pan en stoof ze op laag vuur 10 minuten mee.

Doe de tomaten erbij en kook alles in 10 minuten zacht.

Snijd de worst in schijfjes en roer die erdoor.

Kook nog 5 minuten door en voeg naar smaak zout en peper toe.

## Lescò 2

---

Menugang Hapje  
Keuken -  
Bron

Soort Vlees  
Type Gebak

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1250 g langwerpige gelige paprika's (Turkse groentewinkel)

600 g tomaten

150 g uien

80 g vet

50 g gerookt spek

5 g scherpe paprikapoeder

(zout)

### ***Bereiding***

Verwijder de zaadlijsten uit de paprika's en snijd ze in smalle repen.

Ontvel de tomaten en snijd ze in vieren of, als ze groter zijn, in achten).

Snijd de uien in ringen.

Neem een grote pan, doe het vet erin en bak daarin het spek.

Bak de uien met het spek mee.

Roer er snel het paprikapoeder door en voeg de paprika en de tomaten toe.

Voeg eventueel wat zout toe en laat dan zonder deksel op hoog vuur het vocht wat inkoken.

Matig daarna het vuur en laat het geheel tot een dikke massa inkoken.

## Liefdescake uit Sri Lanka

---

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

---

### ***Ingrediënten***

125 g boter  
250 g griesmeel  
10 eierdooiers  
500 g suiker  
200 g fijngehakte rauwe cashewnoten  
2 eetlepels rozewater  
2 eetlepels honing  
1/4 theelepel geraspte nootmuskaat  
1/4 theelepel geraspte citroenschil  
1/2 theelepel kaneelpoeder

### ***Bereiding***

Roer de boter zacht en voeg er al roerend de griesmeel aan toe.  
Klop de dooiers samen met de suiker tot een licht schuimende massa en schep deze door het boter/griesmeelmengsel.  
Voeg de overige ingrediënten toe en werk alles zo luchtig mogelijk door elkaar.  
Schep het deeg in een met beboterd vetvrij papier beklede taartvorm.  
Strijk het oppervlak glad af met een natgemaakt mes en bak de taart in een matig warme oven (150 °C) tot ze goudbruin ziet.  
Laat het gebak in de vorm afkoelen en stort het daarna op een taartrooster.  
Verwijder het papier en snijd de koud geworden cake in punten. Bestrooi elke punt met een mengsel van 3 delen poedersuiker en 1 deel kaneelpoeder.

## Limoen-knoflook-marinade

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Saus

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

### ***Bereiding***

Vermeng 3½ dl vers limoensap, 2½ dl vers sinaasappelsap, 1¼ dl olijfolie, 2 bollen grofgehakte knoflookteentjes, 75 g grof zeezout, 2 theelepels versgemalen zwarte peper en 3 verkrumelde laurierblaadjes.



## Linzen met komijn en asafoetida

---

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

---

### ***Ingrediënten***

150 g rode en gele gespleten linzen  
½ theelepel kurkuma  
¾ theelepel zout  
3 eetlepels plantaardige olie  
1 flinke mespunt asafoetida (duivelsdrek)  
½ theelepel komijnzaad  
2-3 gedroogde rode chilipepers

### ***Bereiding***

Doe de linzen met 6 dl water en de kurkuma in een pan met dikke bodem.  
Roer goed door, verwarm het water tot het sudderpunt en dek de pan af, maar laat tussen het deksel en de pan een kiertje open.  
Zet het vuur laag en laat de linzen ± 40 minuten zachtjes koken (roer ze tussentijds enkele malen om).  
Roer er het zout door en laat de pan afgedekt op zeer laag vuur staan.  
Verhit op hoog vuur de olie in een kleine braadpan, voeg de asafoetida toe en doe er een seconde later het komijnzaad bij.  
Laat het komijnzaad een paar seconden sissen en voeg dan de chilipepers toe.  
Neem, zodra de pepers donkerrood zijn (dit duurt slechts enkele seconden) het deksel van de pan met linzen en giet er de hele inhoud van de braadpan bij (dus inclusief de olie).  
Dek de pan onmiddellijk af, zodat niets van het aroma verloren gaat.  
Serveer het gerecht warm.

## Linzencurry 2

---

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

---

### **Ingrediënten**

200 g groene linzen  
1 grote ui  
4 teentjes knoflook  
1 groene Spaanse peper (lombok)  
400 g gemengde, schoongemaakte, verse groenten, bijvoorbeeld worteltjes, doperwten, paprika, vleestomaat  
50 g boter

voor de currykruiden

½-1 eetlepel kerriepoeder  
1 theelepel gemalen komijn (djinten)  
1 theelepel gemalen koriander (ketoembar)  
1 theelepel gemalen geelwortel (koenjit)  
½ theelepel kaneel  
½ theelepel nootmuskaat  
100 g blanke amandelen  
2½ dl groentebouillon (van tablet)  
zout

### **Bereiding**

Week de linzen ± 12 uur in ruim water en laat ze voor gebruik goed uitlekken.

Snipper de ui en de knoflook fijn.

Was de Spaanse peper en snijd hem fijn (verwijder voor een 'mildere' curry de zaadjes).

Maak de diverse groenten schoon, was ze en snijd ze, waar nodig, in plakjes of blokjes.

Smelt de boter in een grote glazen ovenvaste schaal van 2 l inhoud in ± 2 minuten op 100% vermogen.

Roer de fijngesneden ui en knoflook en de andere groenten met de kruiden door de boter en verwarm het geheel, afgedekt, 5-7 minuten op 100% vermogen.

Roer de uitgelekte linzen met de amandelen en de groentebouillon door de groenten en verwarm de schotel, afgedekt, onder af en toe roeren, 20-25 minuten op 100% vermogen tot de linzen zacht zijn.

Breng de curry op smaak met zout en laat het gerecht, afgedekt nog ± 5 minuten nagaren.

Tip: Restjes van deze curry zijn lekker als bijgerecht voor een volgende dag en kunnen goed en snel weer in de magnetron worden opgewarmd.

## Linzencurry 3

---

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

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

1 ui  
1 zoete aardappel (yam, ± 350 g)  
1 rode Spaanse peper  
150 g rode linzen  
zout  
2 eetlepels olie  
½ eetlepel kerriepoeder  
1 teentje knoflook  
1 zakje kerriesauspoeder  
½ dl koffieroom  
10 takjes verse koriander of peterselie

### ***Bereiding***

Pel en snipper de ui.  
Schil de zoete aardappel en snijd hem in stukjes.  
Was de peper en snijd hem in reepjes.  
Was de linzen.  
Kook de linzen in ruim water met zout in ± 20 minuten gaar.  
Verhit de olie in een hapjes- of braadpan en bak de ui, de kerrie, de zoete aardappel en de Spaanse peper ± 5 minuten.  
Pers de knoflook erboven uit.  
Voeg 3 dl water toe en kook de aardappel, met de deksel op de pan, in ± 15 minuten gaar.  
Roer het sauspoeder erdoor.  
Giet de linzen af en schep ze door de curry.  
Roer de koffieroom erdoor en knip de koriander erboven fijn.  
Geef er parata's en komkommer bij.

## Loempia's 4

---

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

---

### ***Ingrediënten***

4 loempiavellen

losgeklopt eiwit om te verzegelen

± 6 dl frituurolie

voor de vulling

1 eetlepel olie

1 fijngehakte rode paprika zonder zaad

2 fijngehakte lente-uitjes

2½ cm geschilde en fijngehakte verse gember

175 g taugé

250 g fijngehakte voorgekookte garnalen

2 theelepels sojasaus

2 eetlepels rijstwijn of droge sherry

### ***Bereiding***

Maak eerst de vulling.

Verhit de wok, voeg de olie toe en laat die op middelhoog vuur heet worden.

Voeg de paprika, lente-ui en gember toe en roerbak 15 seconden.

Voeg de taugé toe en roerbak 1 minuut tot de taugé zacht begint te worden.

Voeg de garnalen, sojasaus en rijstwijn toe, zet het vuur hoog en roerbak nog 2 minuten; blijf de ingrediënten omscheppen tot ze tamelijk droog zijn.

Schep het mengsel in een kom en laat het afkoelen.

Spreid de loempiavellen uit, leg steeds een kwart van de vulling op de onderste helft ervan en vouw er loempia's van.

Giet de frituurolie in de wok en verhit deze tot 180-190 °C (dat is het geval, als u een stukje oud brood in 30 seconden bruin kunt laten worden).

Frituur de loempia's met twee tegelijk in 4-5 minuten.

Haal ze uit de pan en laat ze op keukenpapier uitlekken.

Dien ze heet op.

## Long Island-marinade

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Rijst

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

### ***Bereiding***

Wrijf 1 theelepel piment, ½ theelepel foelie, 1 theelepel kardemom, 2 verkruimelde laurierblaadjes, 5 gedroogde chilipepers (wel even de zaadjes verwijderen) en 1-2 eetlepels olijfolie in vijzel tot een dikke pasta.

## M'fkoul (gekruid lamsvlees met tomaat)

---

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

---

### **Ingrediënten**

1½ theelepel kaneel  
¼ theelepel gemalen komijn  
¼ theelepel gemberpoeder  
1 bosje fijngeknipte peterselie  
1 bosje fijngeknipt koriandergroen  
6 grote lamskoteletten of 6 lamspootjes van ± 200 g elk  
3 eetlepels olijfolie  
2 middelgrote fijngehakte rode uien  
zout  
½ theelepel cayennepeper  
2 eetlepels tomatenpuree, losgeroerd met 1¼ dl water  
3 grote rijpe gehalveerde tomaten  
fijne tafelsuiker (naar smaak)  
1½ eetlepel maïzena  
1 klein heet pepertje (bijvoorbeeld madame Jeanet)  
500-750 g geschilde witte yam in plakjes van ± 2½ cm

### **Bereiding**

Vermeng de kaneel, komijn, gember, peterselie en koriander in een kom.  
Wrijf de koteletten hiermee in en zet ze 2-3 uur in de koelkast.  
Verhit 2½ eetlepel olie in een ovenvaste braadpan, voeg de uien toe, strooi er wat zout over, fruit de uien onder af en toe roeren glazig en neem ze uit de pan.  
Verwarm de oven voor op 170°C.  
Bak in de braadpan het vlees aan beide kanten bruin.  
Schuif het naar de zijkant en bak de plakjes yam bruin; voeg zo nodig nog wat olie toe.  
Voeg de rest van het kruidenmengsel, zout en peper toe en bedek het vlees met de gefruite uien.  
Schenk er het tomatenpureemengsel over en voeg water toe tot het geheel bijna onder staat.  
Breng het tegen de kook aan en zet de pan in de voorverwarmde oven.  
Dek de pan af en laat het gerecht ± 20 minuten stoven.  
Neem de plakjes yam als die gaar zijn uit de pan en houd ze warm.  
Dek de pan weer af en laat nog 15 minuten stoven tot de koteletten gaar zijn.  
Leg op elke kotelet een tomaathelft (bolle kant naar boven).  
Proef of het braadvocht naar smaak is gekruid en schep het dan over de tomaten.  
Strooi er de suiker over, dek de schaal af en zet hem 10 minuten terug in de oven.  
Bedruipt het vlees minstens nog eenmaal met het braadvocht.  
Neem het vlees en de tomaten uit de schaal en zet ze apart.  
Zeef het braadvocht en schep het vet van de jus.  
Maak de maïzena aan met wat van de hete jus, voeg dit papje bij de jus en roer het er goed door.  
Laat de jus heel zachtjes koken tot ze licht is gebonden.  
Leg het lamsvlees, de tomaten en de yam in de jus, warm alles goed door en serveer direct.  
Geef er jasmijnrijst met pijnboompitten en een frisse salade met fijngehakte rauwe broccoli en een yoghurt dressing bij.  
U kunt dit gerecht zeer goed opwarmen.  
De volgende dag smaakt het nog beter!

## M'fkoul (gekruid lamsvlees met tomaat)

---

## Maaltijdsalade met kip en meloen

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande juni 2001			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 grote galiameloen  
200 g gemarineerde kipfilet  
1 eetlepel olijfolie  
2 eetlepels amandelschaafsel (zakje à 45 g)  
½ rode paprika  
1 zakje veldsla (75 g)  
1 eetlepel citroensap  
2 eetlepels yoghurtmayonaise  
¾ eetlepel milde kerriepoeder  
zout  
(versgemalen) peper

### ***Bereiding***

Meloen halveren en pitten verwijderen.  
Met meloenbolletjeslepel zoveel mogelijk meloenbolletjes uit helften steken (zorg ervoor dat schilhelften heel blijven).  
Meloenhelften omgekeerd laten uitlekken.  
Kip in blokjes snijden. In pan olie verhitten en kipblokjes in ca. 5 minuten gaar bakken, regelmatig omscheppen.  
Intussen in droge koekenpan amandelschaafsel goudbruin roosteren.  
Paprika wassen, schoonmaken en in kleine blokjes snijden.  
In kom veldsla en citroensap door elkaar scheppen.  
In kommetje mayonaise en kerriepoeder door elkaar roeren.  
Op smaak brengen met zout, peper en enkele druppels citroensap.  
Meloenbolletjes, kip en paprika door veldsla scheppen.  
Salade in meloenhelften scheppen (rest van salade in schaal op tafel zetten).  
Kerriesaus erop scheppen.  
Bestrooien met amandelschaafsel.



## Maaltijdvissoep met tuinboontjes en macaroni

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande juli 2000			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

2 blikjes tomatenblokjes (à 400 g)  
2 visbouillonblokjes  
200 g macaroni  
200 g tuinboontjes (diepvries)  
1 eetlepel olie  
100 g chorizoworst (stukje)  
2 bakjes fruits de mer (vis, à 150 g)

### ***Bereiding***

In pan tomatenblokjes met sap, 4 dl water en bouillonblokjes aan de kook brengen.  
Macaroni en tuinboontjes toevoegen en in ca. 7 minuten gaarkoken.  
Intussen chorizo in blokjes van ca. 1 cm snijden.  
In koekenpan olie verhitten en chorizo op laag vuur in ca. 2 minuten licht uitbakken.  
Fruits de mer toevoegen, ca. 1 minuut verwarmen en aan soep toevoegen.  
Soep verder verwarmen, niet meer laten koken.

## Maïsbolletjes met kalkoenragoût

---

Menugang Lunchgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Gevogelte  
Type Brood/broodjes

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

6 (maïs)bolletjes  
2 eetlepels zachte kruidenboter  
200 g plakje kalkoen met tuinkruiden (vleeswaren)  
25 g boter  
25 g bloem  
1 pot gevogeltefond á 380 ml  
1 dl slagroom  
zout, versgemalen peper  
2 eetlepels fijngehakte kervel

### ***Bereiding***

Verwarm de oven voor op 200 °C.  
Snijd van de bolletjes een dun kapje af.  
Pluk broodkruim uit de broodjes, zodat bakjes ontstaan  
Bestrijk de binnenkant van de broodjes met kruidenboter en bak de broodjes in de oven in ± 5 minuten knapperig.  
Snijd de kalkoenfilet in reepjes.  
Smelt de boter, roer de bloem erdoor en laat die in ± 1 minuut gaar worden.  
Voeg de fond toe en breng aan de kook.  
Klop tot een gladde ragoût is ontstaan en laat die al roerend ± 1 minuut doorkoken.  
Roer de kalkoen en de slagroom door de ragoût en warm goed door.  
Roer de kervel door de ragoût en breng op smaak met zout en peper.  
Verdeel de ragoût over de broodbakjes en serveer direct.

## Maïsbroodjes

---

Menugang Lunchgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Brood/broodjes

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

170 g maïsmeel  
50 g Amerikaans bloem  
2 theelepels bakpoeder  
1 theelepel zuiveringszout (dubbelkoolzure soda)  
1 theelepel zout  
1 eetlepel suiker  
2 eieren  
3 dl karnemelk  
3 theelepels gesmolten boter

### ***Bereiding***

Vet vormpjes goed in met boter en verwarm de oven voor op 220°C.  
Vermeng de droge en de niet-droge ingrediënten eerst apart en dan samen.  
Giet het deeg in de vormpjes en zet die 20-30 minuten in de oven tot ze donkerbruin zijn.  
Schakel de oven uit en laat de broodjes nog 5 minuten in de oven staan.  
Serveer ze met boter.

## Makreelpakketje met sperziebonen

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1 gestoomde makreel (300-400 g)  
200 g dunne sperziebonen, gehalveerd  
1 rode ui, in dunne partjes  
2 tenen knoflook, in plakjes  
1 rode paprika, in reepjes  
1 eetlepel verse oregano, fijngehakt  
tijm, fijngehakt  
versgemalen zwarte peper  
1-2 eetlepels olijfolie  
4 eetlepels medium dry sherry  
2 stukken bakpapier van 30 x 30 cm

### ***Bereiding***

Verwarm de oven voor op 200C.  
Kook de sperziebonen in ruim kokend water in 4-6 minuten beetgaar.  
Spoel ze onder koud water af en laat ze goed uitlekken.  
Meng de sperziebonen in een kom met de ui, knoflook, paprika en oregano.  
Schep er wat zout en peper naar smaak door en sprenkel de olie erover.  
Verdeel dit mengsel over de stukken bakpapier.  
Maak de makreel schoon, verwijder het vel en de graten.  
Leg de stukken vis op de groenten, maal er wat peper boven en sprenkel de sherry erover.  
Vouw het bakpapier langs de groenten en vis omhoog en draai het als een pakketje dicht.  
Leg de pakketjes op de bakplaat en laat de groenten en vis in de oven in 20-25 minuten gaar en heet worden.  
Lekker met couscous of zilvervliesrijst.

## Makreelsandwiches

---

Menugang Lunchgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vis  
Type Brood/broodjes

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

### ***Bereiding***

Bestrijk sneetjes witbrood met mayonaise en beleg ze met stukjes lamsoor, stukjes schoongemaakte gerookte makreel en plakjes tomaat.

## Mandarijndressing

---

Menugang	Bijgerecht	Soort -	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande november 2001		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 mandarijn  
½ theelepel gemalen kardemomvruchten  
3 eetlepels zonnebloemolie  
zout  
peper

### ***Bereiding***

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

## Mango-cheddar clubsandwich

---

Menugang	Lunchgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande juni 2001			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

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

### ***Bereiding***

Brood in broodrooster lichtbruin roosteren.  
Sla wassen, uitslaan en droogdeppen met keukenpapier.  
Mango schillen en langs pit in plakken snijden.  
Plakjes augurk droogdeppen met keukenpapier.  
Cheddar in plakjes schaven.  
2 Sneetjes brood beleggen met ham.  
Piccalilly erover verdelen.  
Volgende twee sneetjes brood erop leggen en beleggen met mangoplakjes en sla.  
Volgende 2 sneetjes brood erop leggen.  
Beleggen met cheddar en plakjes augurk.  
Afdekken met laatste sneetjes brood.  
Met scherp mes broodstapeltjes elk in vieren snijden en vaststeken met cocktailprikkers.  
Gekanteld op twee borden leggen.

## Mangosaus

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Saus

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

### ***Bereiding***

Hak het vruchtvlees van ½ rijpe mango fijn, pureer het vruchtvlees van 1 ½ mango en vermeng het met 1 eetlepel chilisaus, 1 eetlepel limoensap, 1 theelepel kerrievoeder en 1 eetlepel koriandergrön.



## Mangosorbet 2

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1 blik mango (vruchtvlees) van 450 g

5¾ dl melk

4 eetlepels poedersuiker

1 theelepel gemalen kardemom

1 eetlepel rozewater (eventueel)

3 dl koud water

### ***Bereiding***

Doe het vruchtvlees met de melk, suiker, kardemom en het rozewater in de keukenmachine en laat het enkele seconden draaien.

Doe de inhoud in een grote kom en voeg de rest van de melk en het water toe.

Laat het 2-3 uur in de koelkast staan.

## Marinade voor (blik)groenten

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Saus

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1½ dl kruidenazijn  
1 dl kookvocht  
2 lepels olie  
zout  
peper  
(1 mespunt suiker)  
(gemberwortel)

### ***Bereiding***

Vermeng de ingrediënten en schenk hem over geblancheerde verse of uitgelekte blikgroenten.  
Laat de groenten, onder nu en dan keren, ± 15 minuten in de marinade staan.  
Laat de groenten uitlekken.

## Marinade voor kip 1

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Saus

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

3 eetlepels lichte honing  
2 eetlepels sinaasappelsap  
geraspte sinaasappelschil  
2 geperste tenen knoflook  
enkele druppels tabasco of wat cayennepeper naar smaak

### ***Bereiding***

Roer alle ingrediënten door elkaar en bestrijk de kip er voor en tijdens het roosteren mee.

## Marinade voor kip 2

---

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

---

### ***Ingrediënten***

4 eetlepels donkere sojasaus

4 eetlepels lichte sojasaus

120 g honing

120 ml sesamolie

### ***Bereiding***

Vermeng alle ingrediënten en marineer de kip er een half uur in.

Neem de kip uit de marinade en kook het restant in.

Bestrijk de kip de laatste 10 minuten van het roosteren met de ingekookte marinade voor een mooie glans.

Tip: Als u de kuikens tijdens het roosteren met olie bestrijkt, blijven ze vrij neutraal van smaak. Door ze met een marinade te bestrijken, zullen ze een mooie glanzende laag krijgen en worden ze gekruid van smaak.

## Marinade voor visfilets of klein vlees

---

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

---

### ***Ingrediënten***

½ ui

peterselie

5 eetlepels kruidenazijn

1 dl kruidenbouillon

½ laurierblad en/of oregano

(Spaanse peper)

2 eetlepels olie

### ***Bereiding***

Maak de ui en peterselie schoon, snijd ze klein en leg ze op een platte schaal.

Leg de vis of het vlees erop en bedek met de in zeer dunne schijfjes gesneden citroen.

Maak een mengsel van de azijn, de bouillon, het laurierblad en/of de oregano, desgewenst een schilletje van een Spaanse peper en de olie en schenk dit over de vis of het vlees.

Laat de vis of het vlees, onder af en toe keren, ½ uur in de marinade staan.

Laat de vis of het vlees voor de verdere bereiding uitlekken en dep ze desgewenst droog.

## Mattar panir 1 (erwten-panircurry)

---

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

---

### **Ingrediënten**

100 g ghee  
500 g panir in blokjes  
1 gesnipperde ui  
1 theelepel gemalen gember  
½ theelepel gemalen komijn  
½ theelepel chilipoeder  
½ theelepel zout  
500 g doperwten (diepvries)  
2 gehakte tomaten

### **Bereiding**

Smelt de ghee in een middelgrote koekenpan en bak er de blokjes panir aan alle kanten bruin in. Schep ze op met een schuimspaan, laat ze uitlekken op keukenpapier en zet even apart. Voeg de ui aan de pan toe en fruit hem 4-5 minuten. Voeg de kruiden en zout toe en roerbak nog 3 minuten. Voeg de erwten en tomaten toe en roerbak voorzichtig verder tot alles is bedekt met de kruidensaus. Schep de gebakken panir voorzichtig erdoor, zodat hij niet breekt en warm nog even door. Serveer de curry warm.

Info: Dit is een basisrecept voor Panircurry. De gebruikte kruiden zijn zo licht, dat ze de kaassmaak niet maskeren. In plaats van erwten en tomaten, kan men ook andere groenten met een fijne smaak (geen spruitjes, kool, enzovoort) nemen.

## Mattar panir 2 (Indiase verse kaas met erwten)

---

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

---

### ***Ingrediënten***

5 eetlepels ghee  
200 g panir, in blokjes van ± 1 cm  
2 eetlepels geschilde fijngesneden gemberwortel  
1 fijngehakt teentje knoflook  
1 fijngehakte ui  
1 theelepel zout  
1 theelepel kurkuma  
1 theelepel gemalen koriander  
¼ l wei  
¼ theelepel gemalen rode chilipeper  
1 eetlepel garam masala  
200 g gare groene erwten  
3 eetlepels fijngeknipt vers koriandergroen  
420 g kleingesneden verse tomaten  
1 theelepel suiker (of minder)

### ***Bereiding***

Laat de ghee in een braadpan met dikke bodem zo heet worden, dat een daarin gegoten druppel water onmiddellijk begint te sputteren.

Voeg de blokjes panir toe, bak die, onder voortdurend en voorzichtig met een schuimspaan omscheppen, in 4-5 minuten aan alle kanten goudbruin en leg ze dan op een bord.

Voeg de gember en de knoflook aan de in de pan achtergebleven boter toe en roerbak die 30 seconden.

Voeg de ui en het zout toe en laat het geheel, onder af en toe omscheppen, 7-8 minuten zachtjes bakken tot de ui zacht en goudbruin is (zet het vuur lager zodra de ui dreigt aan te branden!).

Roer er ¼ deel van de wei door en voeg dan de kurkuma, rode chilipeper, gemalen koriander en garam masala toe.

Roer er, als alle smaken goed zijn vermengd, de rest van de wei en de tomaten door en breng het geheel op hoog vuur aan de kook.

Zet het vuur laag, leg het deksel half op de pan en laat het gerecht onder af en toe omscheppen 10 minuten sudderen.

Voeg dan de erwtjes toe en breng het gerecht zo nodig nog met kruiden op smaak (voeg, als de jus te scherp van smaak is, ± 1 theelepel suiker toe).

Neem het deksel van de pan en laat het gerecht onder af en toe omscheppen nog 3 minuten sudderen.

Voeg dan de blokjes panir en 1 eetlepel van het verse koriandergroen toe, dek de pan weer af en laat de curry op laag vuur 10-20 minuten stoven.

Serveer de curry, bestrooid met de rest van het verse koriandergroen.

## Mattar panir 3

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken Indiaas  
Bron

Soort -  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

250 g panir  
400 g doperwtjes (bij voorkeur verse)  
6 eetlepels ghee of olie  
2 gesnipperde uien  
3 fijngehakte teentjes knoflook  
2 theelepels geraspte gemberwortel  
2 theelepels korianderpoeder  
1 theelepel komijnpoeder  
1 theelepel kurkumapoeder  
½ theelepel chilipoeder  
2 ontvelde rijpe tomaten in stukjes  
1 theelepel zout  
1 theelepel garam masala  
2 eetlepels fijngehakte verse korianderblaadjes

### ***Bereiding***

Verhit de ghee of de olie en fruit de uien en de knoflook hierin licht aan.  
Voeg de gemberwortel toe en schep alles goed om.  
Doe er vervolgens het korianderpoeder, de komijn, de kurkuma, het chilipoeder en de stukjes tomaat bij en blijf roeren tot de stukjes tomaat uit elkaar vallen.  
Neem de pan van het vuur en verwijder zoveel mogelijk olie.  
Voeg de panir, de doperwtjes en zout toe, schep om en laat zachtjes pruttelen tot de doperwtjes zacht zijn.  
Roer er vlak voor het serveren de garam masala door en bestrooi met het korianderblad.



## Mattar sukhe (gestoomde doperwten)

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Oosters	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

500 g doperwten (kan ook met sperziebonen)

1 theelepel kurkuma (koenjit)

125 g boter

2 theelepels korianderpoeder

6 gemalen peperkorrels

1 mespunt cayennepeper

2 in ringen gesneden uien

### ***Bereiding***

Kook de doperwten of sperziebonen.

Voeg na het afgieten van het water de boter, koriander, peper, cayennepeper, kurkuma en zout toe en schud alles goed om.

Voeg dan de uiringen toe, schud weer om en houd de pan ± 1 minuut op een laag vuur.

Voeg 1 eetlepel water toe, schud om en stoom enkele minuten tot alle vocht eraf is.

## Mediterrane clubsandwich

---

Menugang	Lunchgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	AllerHande juni 2001			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

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

### ***Bereiding***

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

## Mediterrane kabeljauw uit de oven

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1 kg kruimige aardappels  
2 (roma)tomaten  
100 g zwarte olijven zonder pit  
2 eetlepels kappertjes  
2 schaaltes kabeljauwfilet (à 275 g)  
6 eetlepels olijfolie  
600 g broccoli  
150 ml halfvolle melk

### ***Bereiding***

Aardappels schillen, wassen, in stukken snijden en in 20 minuten gaarkoken.  
Oven voorverwarmen op 200 °C.  
Tomaten wassen en in blokjes snijden.  
Olijven fijnhakken en mengen met kappertjes en tomaat.  
Kabeljauw op ingevette bakplaat leggen en bestrooien met zout en peper.  
Olijvenmengsel op kabeljauw scheppen en besprenkelen met helft van olie.  
Kabeljauw in midden van oven in ca. 12 minuten gaarbakken.  
Broccoli schoonmaken, in roosjes verdelen en in 6 minuten beetgaar koken.  
Melk verwarmen.  
Puree maken van aardappels, warme melk en rest van olie.  
Op smaak brengen met zout en peper.  
Vis serveren met aardappelpuree en broccoli.

## Mediterrane mosselen uit de wok

---

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

---

### ***Ingrediënten***

2 kg panklare mosselen  
1 sinaasappel  
1 kleine venkelknol  
2 tenen knoflook  
3 eetlepels olijfolie  
1 eetlepel Italiaanse kruiden, fijngehakt  
versgemalen zwarte peper

### ***Bereiding***

Controleer de mosselen.  
Houd mosselen die wijd openstaan onder stromend water of tik de mossel tegen het aanrecht.  
Gaan de mosselen dicht dan kun je ze gebruiken, blijven de mosselen openstaan, gooi ze dan weg.  
Boen de sinaasappel schoon en rasp er 2 theelepels oranje schil van af.  
Snijd de venkel in kleine blokjes, bewaar het groen.  
Pel de tenen knoflook en snijd ze in plakjes.  
Verhit de olijfolie in een wok en roerbak de knoflook en venkel 2 minuten.  
Scheep de geraspte sinaasappelschil en de Italiaanse kruiden erdoor en maal er wat zwarte peper boven.  
Leg de mosselen in de pan en scheep alles voorzichtig om.  
Verwarm de mosselen op hoog vuur tot ze allemaal openstaan, scheep ze regelmatig voorzichtig om.  
Scheep met een schuimspaan het mengsel van mosselen, venkel en knoflook in twee grote kommen.  
Kook het kookvocht op hoog vuur 5 minuten in en schenk het over de mosselen.  
Lekker met patat of ciabatta en een frisse gemengde salade.

Serveertip: Maak een lekker dipsausje bij de mosselen: laat 100 g gorgonzola smelten in 1 dl kookvocht of maak een dressing van 1 eetlepel balsamicoazijn, 3 eetlepels olijfolie extra vierge, ½ eetlepel mosterd en 2-3 eetlepels kookvocht.

Wijnadvies: Pinot Gris

## Mediterranean breeze

---

Menugang	Drank	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande maart 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 kg perziken of blik perziken op sap (820 g)

4 eetlepels Pastis of Pernod (slijter)

20 ijsblokjes

½ l mousserende droge witte wijn (brut)

### ***Bereiding***

Perziken schillen en pit verwijderen of perziken uit blik laten uitlekken.

Perziken in keukenmachine pureren.

Perzikipuree door zeef wrijven en ½ l afmeten.

Pastis erdoor roeren.

Ijsblokjes in keukenmachine vergruizen.

IJsgruis over glazen verdelen.

Mousserende wijn met garde door perzikipuree kloppen en over ijs schenken.

Rietjes erin zetten.

## Meeta samosa (zoete aardappelpasteitjes)

---

Menugang Hapje	Soort -	Snel	Nee
Keuken Indiaas	Type Aardappel	Slank	Nee
Bron		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

250 g bloem  
snuf zout  
60 g ghee  
warm water

vulling

500 g aardappelen, afgeborsteld  
1 eetlepel gehakte geblancheerde amandelen  
zaad van 20 kardemompeulen  
2 eetlepels heldere honing  
2 theelepels sultanarozijnen  
1 eetlepel gehakte pistachenoten  
plantaardige olie om te frituren

### ***Bereiding***

Zeef de bloem met zout in een kom.

Wrijf de ghee erdoor en voeg al roerend een beetje warm water toe tot een heel stevig deeg ontstaat.

Rol het in een grote bal en leg even weg.

Voor de vulling: kook de aardappelen in kokend water net zacht, maar niet te gaar in ± 20 minuten.

Pel ze, snijd in blokjes van 1 cm en leg ze in een kom.

Meng de amandelen erdoor.

Stamp het kardemomzaad in een vijzel.

Verwarm de honing in een steelpan, zodat hij zeer dun wordt, strooi de kardemom erbij en giet over het aardappelmengsel.

Strooi ten slotte de rozijnen en pistaches erover.

Voor de pasteitjes: breek het deeg in 8-10 stukjes ter grootte van een walnoot en vorm hiervan gladde balletjes.

Rol ze op een met bloem bestoven werkvlak tot zeer dunne cirkels uit van 1 mm dik.

Leg de cirkels op elkaar met wat bloem ertussen; snijd de stapel met een scherp mes doormidden.

Leg op elke halve cirkel 2 theelepels vulling en vouw dicht tot een kegel.

Sluit de randen door het deeg met water te bevochtigen en dicht te knijpen.

Verhit de olie flink in een frituurpan en bak de samosa's in porties aan alle kanten lichtbruin en krokant.

Schep ze op met een schuimspaan en laat ze uitlekken op keukenpapier.

Serveer ze warm of koud.

Info: Samosa's worden meestal gevuld met een verrukkelijk hartig mengsel, maar dit is een zoete versie. In India is de zoete variant van samosa een klassieke versnapering bij de thee.

## Melksoep 2

---

Menugang Voorgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Soep

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

3 dl melk  
60 g boter  
2 eieren  
100 g gepekelde witte kaas (of kashkaval)  
100 g rijst  
aroma of peper  
zout

### ***Bereiding***

Kook de melk en verdun die met 3/4 liter warm water.  
Voeg de rijst en wat zout toe en kook de rijst gaar.  
Neem de pan van het vuur, kruid naar smaak, klop de boter erdoor en bind de soep met de losgeklopte eieren.  
Serveer met de verkrumelde gepekelde kaas of de geraspte kashkaval.

## Meloen met kruidendressing en ham

---

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

---

### ***Ingrediënten***

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

### ***Bereiding***

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



## Meloen met sherry en gembercrème

---

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

---

### ***Ingrediënten***

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

### ***Bereiding***

Meloen halveren, pitten verwijderen en meloen schillen.  
Meloenhelften in blokjes snijden.  
In kom doen, sherry erover schenken en in koelkast minstens 1 uur laten intrekken.  
Gember fijnhakken.  
In kommetje crème fraîche, gember, gembersiroop en citroenrasp door elkaar roeren.  
Meloen met sherry over vier coupes verdelen.  
Gembercrème erover verdelen.  
Licht bestrooien met kardemom.

## Met kip gevulde paprika's

---

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

---

### ***Ingrediënten***

2 groene paprika's

75 g gaar kippenvlees

enkele ansjovisfilets

1 eetlepel tomatenpuree

wat mayonaise

sla

1 tomaat

### ***Bereiding***

Snijd de paprika's in de breedterichting doormidden, verwijder het zaad en kook ze ± 5 minuten in water. Laat ze afkoelen.

Snijd het kippenvlees in dobbelsteentjes, meng die met de ansjovisjes, de tomatenpuree en de mayonaise en vul de afgekoelde paprika's hiermee.

Schik ze op een schotel, bedekt met slablaadjes en garneer met de in partjes gesneden tomaat.

## Mexicaans tartaartje met rijst en bonensalade

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Mexicaans	Type	Peulvruchten	Slank	Nee
Bron	AllerHande juli 2000			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

voor 1 persoon

100 g roerbakrijst  
1 blikje Mexicomelange (140 g Bonduelle)  
1 bakje Thousand Island dressing (à 100 g AH)  
2 eetlepels (olijf)olie  
1 rundertartaartje  
1 theelepel seasoningmix (potje)  
½ zakje veldsla  
jalapeño pepper- Sauce

### ***Bereiding***

Rijst met 1 dl water in schaal doen.  
Rijst afgedekt op vol vermogen ca. 2 minuten verwarmen.  
Daarna 5 minuten afgedekt laten staan.  
Intussen Mexicomelange laten uitlekken en mengen met dressing. In koekenpan olie verhitten.  
Tartaar bestrooien met seasoningmix en ca. 3 minuten bakken, halverwege keren.  
Tartaartje warm houden onder aluminiumfolie.  
In achtergebleven olie rijst enkele minuten roerbakken.  
Veldsla met bonensalade over bord verdelen, rijst erbij scheppen en tartaartje erop leggen.  
Jalapeñosaus erbij serveren.

## Mexicaanse bonensoep 2

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Mexicaans	Type	Peulvruchten	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

400 g witte bonen  
400 g varkenspoelet  
2 laurierblaadjes  
4 kruidnagels  
6 peperkorrels  
½ theelepel tijm  
1 bouillontablet  
5 preien  
zout  
1 bekertje yoghurt  
4 tomaten

### ***Bereiding***

Zet de bonen een dag tevoren in ruim water te weken en doe er de volgende dag het vlees, de laurier, kruidnagels, peperkorrels, tijm en bouillontablet bij (er moet minstens 2 l vocht zijn; vul zo nodig aan met water) en laat alles 1½ uur zachtjes koken.

Snijd de preien in ringen, was ze, voeg ze uitgelekt bij de soep en kook deze nog een kwartier.

Maak de soep op smaak met wat zout en roer er de yoghurt door.

Strooi helemaal op het laatst de in blokjes gesneden tomaten over de soep.

## Mexicaanse bonensoep met chorizo

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Mexicaans	Type	Peulvruchten	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

1 ui  
1 kleine rode paprika  
100 g chorizo (stukje)  
25 g feta  
1 eetlepel olie  
1 blikje rode bonen in chilisaus (netto 400 g)  
½ eetlepel Mexicaanse kruidenmix  
¾ l vleesbouillon  
1 blikje maïs (netto 150 g)  
2 eetlepels fijngeknipte verse koriander

### ***Bereiding***

Pel en snipper de ui.

Maak de paprika schoon en snijd hem in kleine stukjes.

Snijd de chorizo en de feta in kleine blokjes.

Verhit de olie in een pan, bak de chorizoblokjes zachtjes uit en schep ze op keukenpapier.

Fruit de ui en de paprika in het bakvet.

Houd 3 eetlepels rode bonen apart en voeg de rest van de bonen met saus, de Mexicaanse kruiden en de bouillon aan het uimengsel toe.

Pureer de soep met een staafmixer.

Schep de maïs en de chorizo erdoor en warm de soep nog ± 5 minuten zachtjes door.

Roer tenslotte de feta en de koriander door de soep.

Lekker met tortillachips.

## Mexicaanse hamburger

---

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Mexicaans	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	AllerHande juli 2000			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

¼ krop ijsbergsla  
1 rode paprika  
4 hamburgers (à 100 g)  
1 theelepel Mexicaanse seasoningsmix  
10 g boter of margarine  
4 Kaiserbroodjes  
½ pot guacamoledip (à 300 g)  
¼ blik maïskorrels (netto 300 g)  
2 eetlepels jalapeñopeperreepjes (potje)  
100 g tortillachips naturel

### ***Bereiding***

Sla en paprika wassen, schoonmaken en in dunne reepjes snijden.  
Hamburgers met seasoningmix bestrooien.  
In koekenpan boter verhitten en hamburgers op matig vuur in 8 à 10 minuten gaar en bruinbakken, halverwege keren.  
Broodjes opensnijden en aan binnenzijde met guacamoledip bestrijken.  
Sla, paprika en maïs over broodjes verdelen.  
Hamburgers op broodjes leggen en met jalapeñopepers garneren.  
Broodjes dichtklappen en met tacochips serveren.

## Mexicaanse salade met gebakken tilapia

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Mexicaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	<a href="http://www.vitaminezee.nl">www.vitaminezee.nl</a>			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 krop kropsla of 1 kleine krop Romaanse sla  
sap van 1 limoen  
6 eetlepels olie  
1 theelepel gedroogde oregano  
tabasco  
1 blik rode bonen (400 g), uitgelekt  
2 avocado's, in blokjes  
6 kleine tomaten, in stukjes  
15 g verse koriander, grof gehakt  
50 g tortilachips  
1 eiwit, losgeklopt  
250 g tilapiafilet, in repen van 2 cm

### ***Bereiding***

Was de sla, maak de bladeren droog in een slacentrifuge en scheur ze in stukken of snijd ze in repen.  
Klop in een grote schaal 2 eetlepels limoensap met 2 eetlepels water, 3 eetlepels olie, oregano, tabasco en zout en versgemalen zwarte peper naar smaak tot een dressing.  
Schep de bonen, avocado, tomaten en driekwart van de koriander erdoor.  
Laat de salade 10 minuten staan.  
Verkruimel de tortilachips in de keukenmachine en doe ze over in een diep bord.  
Wrijf de tilapiafilets in met de rest van het limoen, wentel ze door het eiwit en daarna door het tortillakruim.  
Verhit de rest van de olie in een koekenpan en bak de tilapiarepen in 3-4 minuten knapperig bruin en gaar.  
Verdeel de kropsla over diepe borden.  
Schep de salade erop en verdeel de gebakken tilapia erover.

## Mexicaanse soep met rundvlees en bonen

---

Menugang	Voorgerecht	Soort Vlees	Snel	Nee
Keuken	Mexicaans	Type Peulvruchten	Slank	Nee
Bron			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 grote witte uien  
2 stengels bleekselderij  
1 rode paprika  
2 eetlepels olie  
225 g rundergehakt  
6 tomaten  
420 g rode nierbonen  
1 eetlepel komijnpoeder  
1 eetlepel chilipoeder  
1 eetlepel knoflookpoeder  
1 mespunt kaneel  
1 mespunt cayennepeper  
½ l runderbouillon  
zout  
peper

### ***Bereiding***

Pel de ui en hak hem samen met de selderij fijn.  
Laat de tomaten schrikken.  
Haal de zaden uit de tomaten en de paprika en hak ze fijn.  
Pureer de bonen.  
Bak in een grote steelpan de ui, paprika en selderij in de olie tot ze zacht zijn.  
Voeg het gehakt toe en bak het op matig vuur goed bruin.  
Voeg de tomaten, de bonenpuree, de knoflook, zout, peper en de overige kruiden toe en meng alles goed.  
Roer de bouillon erdoor en breng de soep aan de kook.  
Leg een deksel op de pan en laat de soep, onder af en toe roeren, 30 minuten zachtjes sudderen.  
Giet de soep in een blender of keukenmachine en pureer haar (de soep moet tamelijk dik en niet helemaal glad zijn).  
Maak de soep met kruiden op smaak af en serveer haar met tortillachips.  
Garneer eventueel met zure room.



## Mexicaanse uitsmijter

---

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Mexicaans	Type	Ei	Slank	Nee
Bron	AllerHande mei 2001			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 pak Mexicaanse roerbakgroenten (diepvries 450 g)  
½ eetlepel Mexicaanse kruiden (zakje à 25 g)  
4 eieren (M)  
1 pak bloemtortilla's (4 stuks met saus)  
1 bakje smeerkaas met sambal (100 g)  
100 g ham

### ***Bereiding***

In hapjespan groenten met ½ eetlepel Mexicaanse kruiden ca. 4 minuten al omscheppend bakken.  
Eieren erboven breken, eierdooiers doorprikken en geheel afgedekt ca. 5 minuten verwarmen tot eieren gestold zijn.  
Intussen in droge koekenpan bloemtortilla's één voor één aan beide kanten ca. 30 seconden verwarmen.  
Leg op twee borden een tortilla en besmeer ze met smeerkaas.  
Verdeel hier de ham en saus (uit tortilla's pak) over.  
Leg de andere tortilla's erop.  
Uitsmijter halveren, op tortilla's scheppen en dubbelklappen.

## Mexicaanse witte-uiensoep

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Mexicaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande september 2000			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

3 witte uien  
2 rode pepers  
4 tomaten  
25 g boter of margarine  
1 theelepel gemalen koriander (ketoembar)  
1 theelepel gemalen komijn (djinten)  
1 theelepel tijm  
2 kippenbouillontabletten  
125 g Cool American cornchips (zak 200 g)  
½ zakje geraspte cheddar (à 100 g)  
1 zakje verse koriander (à 15 g)

### ***Bereiding***

Uien pellen en in ringen snijden.  
Pepers wassen, in lengte halveren, zaadjes verwijderen en in dunne reepjes snijden.  
Tomaten wassen, in vieren snijden, van pitjes ontdoen en vruchtvlees in blokjes snijden.  
In soeppan boter verhitten en hierin uienringen, gemalen koriander, komijn en tijm ca. 5 minuten zachtjes fruiten tot ui licht bruin kleurt.  
Bouillonblokjes oplossen in 1 l heet water.  
Uienringen afblussen met bouillon en aan de kook brengen.  
Peperreepjes en tomatenblokjes aan bouillon toevoegen en soep ca. 10 minuten afgedekt zachtjes laten koken.  
Grill voorverwarmen op hoogste stand.  
Soep over 4 diepe borden verdelen en bestrooien met 1/3 van tortillachips en cheddar.  
Borden soep kort onder grill plaatsen tot kaas gesmolten is.  
Garneren met verse koriander.  
Rest van tortillachips apart erbij serveren.

## Mieriksboter

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Salade

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

### ***Bereiding***

Meng 100 g roomboter, 1 eetlepel fijngeraspte mierikswortel en zout.

## Mierikswortelsoep met gerookte zalm en forel

---

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

---

### ***Ingrediënten***

½ l room  
½ l kippenbouillon  
Geraspte mierikswortel  
zout, peper  
150 g gerookte zalm  
150 g gerookte forel  
bieslook

### ***Bereiding***

Snijd de zalm en de forel in snippers en verdeel die over de borden.  
Breng de kippenbouillon aan de kook, laat hem even afkoelen en voeg onder voortdurend roeren de room toe.  
Voeg enkele theelepels geraspte mierikswortel (minstens 2 of naar smaak meer) en zout en peper toe en laat de soep op laag vuur enkele minuten doorkoken.  
Verdeel de soep over de borden en snipper wat verse bieslook over.

## Mini-pizza's

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1 blikje pizzadeeg (270 g)  
2 eetlepels olijfolie  
2 sjalotjes in dunne ringen  
5 tomaten in plakken  
zout  
peper  
2 blikjes tonijn op olie, uitgelekt, in stukjes  
100 g geraspte jonge kaas  
2 eetlepels fijngesneden basilicum  
een met bakpapier beklede bakplaat

### ***Bereiding***

Rol het pizzadeeg uit tot een lap van ± 20 x 25 cm, leg die op de bakplaat en bestrijk het deeg dun met olie.

Leg de sjalot en de tomaat erop, strooi er zout en peper over en verdeel er de tonijn en de kaas over. Verwarm de oven voor op 200°C en bak de pizza in het midden van de oven in 15-20 minuten gaar en goudbruin.

Strooi er voor het serveren de basilicum over en snijd de pizza in vierkante stukken van ± 5 x 5 cm.

## Mini-sandwiches met kaascrème

---

Menugang Lunchgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Brood/broodjes

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

½ dl slagroom  
50 g geraspte oude kaas  
1 snuffje paprikapoeder  
½ eetlepel fijngeknipte bieslook  
2 sneetjes (bruin) casinobrood  
1 kerstomaatje  
1 takje peterselie

### ***Bereiding***

Klop de slagroom stijf, klop de kaas, het paprikapoeder en de bieslook erdoor en zet de kaascrème tot gebruik in de koelkast.

Snijd de korstjes van het brood.

Bestrijk 1 sneetje met de kaascrème, leg het andere sneetje erop en snijd de sandwich in 6 driehoekjes.

Snijd het kerstomaatje in 6 partjes en leg die op de mini-sandwiches.

Garneer met toefjes peterselie.

## Minicocktail van rivierkreeftjes

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Frans	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande maart 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

100 g rivierkreeftjes  
4 eetlepels olijfmayonaise  
1 eetlepel tomato sauce sundried (flesje)  
1 eetlepel cognac (slijter)  
zout  
chilipeper uit de molen  
½ zakje waterkers (à 75 g)

### ***Bereiding***

Rivierkreeftjes grof hakken.  
In kommetje mayonaise, tomatensaus en cognac door elkaar roeren.  
Op smaak brengen met zout en chilipeper.  
In andere kom rivierkreeftjes en 2 eetlepels saus door elkaar scheppen.  
Blaadjes van waterkers plukken en over glaasjes verdelen.  
Kreeftjes erop scheppen.  
Over cocktails 1 eetlepel saus scheppen.  
Wat chilipeper erover strooien.

## Minipizza's met roquefort

---

Menugang	Hapje	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pizza	Slank	Nee
Bron	AllerHande november 2001			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

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

### ***Bereiding***

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



## Mixed grill 3

---

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

---

### ***Ingrediënten***

#### ***Bereiding***

Neem lange ijzeren pennen en rijg hieraan afwisselend 400 g in blokken gesneden barbecuevlees, bijvoorbeeld fricandeau, kipfilets, saucijsjes, varkens- of runderhaas, met 2 paprika's, 2 stevige tomaten en 1 grote ui, in grove stukken gesneden.

Snijd van 50 g spek kleine plakjes en steek die naast mager vlees, om dit mals te houden.

Besmeer de spiesen met gesmolten boter en grilleer ze aan alle kanten bruin.

Herhaal het invetten tijdens het grillen enkele malen.

Serveer het vlees met stokbrood en met groene of remouladesaus of uiensaus.

Denk eraan dat verschillende vleessoorten ook verschillende griltijden nodig hebben.

Hak voor remouladesaus 1 eetlepel zure augurken, 1 eetlepel zilveruitjes en 1 eetlepel kappertjes zeer fijn.

Voeg dit bij 2 eetlepels gehakte verse kruiden, zoals peterselie, dragon, kervel en bieslook.

Dep dit droog en vermeng het met 2 ½ dl mayonaise.

## Mixed grill 4

---

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

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

### ***Bereiding***

Verwarm de grill voor of steek de barbecue aan.

Snijd 1 kipfilet van ± 150 g schuin in plakjes van ± ½ cm dik.

Roer 1 theelepel sambal oelek en 1 eetlepel olie door elkaar en bestrijk de kip hiermee.

Roer 1 theelepel rozemarijn en ½ eetlepel olie door elkaar en bestrijk hier 2 lamskoteletjes mee.

Snijd 1 kleine rode paprika in stukken en 1 ui in dikke ringen.

Halveer 2 tomaten.

Smeer 4 rundersaucijsjes, de paprika, de ui en de tomaat met 1 ½ eetlepel olie in en rooster het vlees en de groenten onder de grill of op de barbecue gaar.

De worstjes 12-15 minuten, de groenten ± 10 minuten, de lamskoteletjes ± 8 minuten en de kip ± 5 minuten.

Knip 6 takjes koriander fijn.

Bestrooi de kip met de koriander en zout, de lamskoteletjes alleen met zout.

Geef er maïskolven met boter, stokbrood en gemengde salade bij.

## Mixed grill 5

---

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

---

### ***Ingrediënten***

4 braadworsten  
1 kalfsnier  
4 plakken doorregen spek  
200 g varkensfilet  
200 g bieflappen of biefstuk  
4 uien, elk in vieren gesneden  
4 tomaten, elk in vieren gesneden  
2 groene paprika's, zaad en zaadlijsten verwijderd  
1 kommetje olie  
1 eetlepel paprikapoeder  
zout  
peper

### ***Bereiding***

Laat de braadworsten in heet water gaar worden en dep ze daarna droog.  
Halveer de nier, snijd het vet eruit en snijd de nier in plakken.  
Rol het spek uit.  
Snijd het overige vlees in hapklaar formaat.  
Snijd de paprika's in stukken.  
Prik alle groenten en vlees afwisselend op 4 spiesen.  
Bestrooi ze met zout en peper en besprenkel ze met de met paprikapoeder vermengde olie.  
Grill de spiesen op het rooster van de barbecue ± 3 minuten per kant.

## Mojo picon 3 (Spaanse saus)

---

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

---

### ***Ingrediënten***

15 kleine Spaanse pepers  
2 bolletjes knoflook  
2 eetlepels zout  
1 theelepel gemalen komijn  
½ l azijn  
½ l olie  
1 eetlepel paprikapoeder

### ***Bereiding***

Ontvel de pepers, verwijder het zaad, snijd het vruchtvlees in kleine stukjes en pureer die met alle andere ingrediënten: eerst de droge, voeg dan de azijn toe en dan de olie.

In een afgesloten fles en op een koele, donkere plaats kunt u deze saus heel lang bewaren.

Variatietip: In plaats van met Spaanse pepers kunt u de saus ook met rode of groene paprika maken.

## Monchou-uiensmeerdip

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Saus

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

100 g Mon Chou  
½ theelepel cayennepeper  
1 eetlepel zeer fijn gesnipperde bosuitjes

### ***Bereiding***

Breng de kaas op kamertemperatuur. Roer met een vork tot de kaas mooi glad is. Voeg de cayennepeper en de bosuitjes toe en zet de smeerdip afgedekt minstens 1 uur in de koelkast. Serveer met Engelse crackers of toostjes.

## Mossel-scampi-roomsoep

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1 l visbouillon (van tablet)  
½ kg mosselen  
2 ½ dl kookvocht van de mosselen  
200 g scampi  
1 dl witte wijn  
2 takjes selderij  
1 enveloppe saffraandraadjes  
4 eierdooiers  
2 dl room  
4 dikke sneden stokbrood  
4 plakjes Loo (Belgische kaas)  
enkele plukjes kervel

### ***Bereiding***

Was de mosselen grondig en kook ze in een weinig water gaar.  
Haal ze uit de schelpen en houd ze apart.  
Zet 2½ dl kookvocht apart.  
Was de selderij en snijd ze in dunne reepjes.  
Verwarm de visbouillon met het mosselkookvocht, doe er de witte wijn en de selderij bij en laat even doorkoken.  
Week de saffraandraadjes in water en voeg ze bij de bouillon.  
Doe er de mosselen en de scampi bij en warm even door.  
Klop de eierdooiers met de room los, haal de bouillon van het vuur en roer er de liaison door.  
Garneer de soep met plukjes kervel.  
Beleg het stokbrood met plakjes kaas en zet ze even onder de hete grill tot de kaas is gesmolten.  
Serveer het brood bij de soep.

## Mosselen uit de pan met venkel, spekjes en Noilly Prat

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande september 2000			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 bak verse mosselen (2 kg)  
1 teentje knoflook  
1 venkel (ca. 350 g)  
2 eetlepels olijfolie  
100 g spekblokjes  
1 theelepel gedroogde dragon  
½ dl Noilly Prat (slijter)

### ***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.

## Mosselpotje met verse kruiden

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Ja
Bron	AllerHande juli 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

- 1 bak verse mosselen (2 kg)
- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 1 zakje verse bieslook (25 g)
- 1 zakje verse peterselie (30 g)
- 1 zakje verse kervel (15 g)
- 1 eetlepel boter
- 1 visbouillontablet
- 2 ½ dl droge witte wijn
- 1 bekertje crème fraîche (125 ml)

### ***Bereiding***

Mosselen grondig wassen onder koud stromend water.  
Kapotte schelpen en open mosselen die na een ferme tik niet sluiten verwijderen.  
Ui en knoflook pellen en fijnsnipperen.  
Bieslook in stukjes van 1 cm knippen.  
Steeltjes van peterselie snijden, blad grof hakken.  
Kervelblaadjes van steeltjes plukken.  
In (mossel)pan boter verhitten, ui en knoflook ca. 2 minuten zachtjes bakken.  
Bouillontablet boven pan verkrumelen.  
Wijn en crème fraîche erdoor roeren en 1 minuut meewarmen.  
Mosselen en kruiden in pan doen, deksel op pan leggen.  
Op hoog vuur mosselen in 5 à 8 minuten koken tot alle schelpen open zijn.  
Pan af en toe goed omschudden.  
Ongeopende schelpen verwijderen.  
Mosselen in pan serveren, met knapperig stokbrood.



## Mosselsoep 4

---

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

---

### ***Ingrediënten***

2 kg mosselen  
50 g boter  
1 gesnipperde prei  
een gesnipperd stuk winterwortel  
5 takjes peterselie en 5 takjes selderij  
een snufje tijm  
2 dl witte wijn  
20 g bloem  
2 losgeklopte eieren  
6 eetlepels room (op kamertemperatuur)  
enkele druppels citroensap  
cayennepeper naar smaak  
versgemalen peper  
1 eetlepel gehakte peterselie  
1 eetlepel gehakte kervel

### ***Bereiding***

Smelt een eetlepel boter in een pan en spreid daarop een bedje van fijngesnipperde prei en de wortel en voeg de takjes peterselie, de takjes selderij en een snufje tijm toe.

Laat het geheel enkele minuten op laag vuur fruiten en giet er dan  $\frac{3}{4}$  l heet water en de wijn bij.

Laat dit een kwartier pruttelen, voeg de schoongeboende mosselen toe en kook deze een kwartier.

Leg een doekje in een zeef en zeef hierdoor de bouillon.

Smelt de resterende boter in een soeppan en roer de bloem erdoor.

Voeg geleidelijk de warme bouillon toe en blijf daarbij, boven laag vuur, steeds goed roeren tot de soep licht bindt.

Roer een dun papje van de losgeklopte eieren, de voorverwarmde room en enkele eetlepels van de soep en roer dit door de rest van de soep.

Laat de soep hierna niet meer koken.

Neem de mosselen uit hun schelp en voeg ze aan de soep toe.

Breng de soep op smaak met citroensap, cayennepeper, royaal peper en gehakte peterselie en kervel.

## Mosselsoep 5

---

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

---

### ***Ingrediënten***

150 g gekookte mosselen

2 dl water

2 dl witte wijn

1 gesnipperd uitje

2 takjes peterselie

1 kleine winterwortel

2 stengels bleekselderij

1 eetlepel boter

¼ l visbouillon

1 eetlepel (koffie)room

1 eidooier

zout

peper

½ theelepel kerrie

2 eetlepels gehakte kervel

### ***Bereiding***

Verwarm de mosselen ± 10 minuten in het water met de ui, de peterselie en de wijn.

Snijd de wortel in reepjes en de bleekselderij in boogjes en bak ze zacht in de verhitte boter.

Zeef het mosselnat, vul het met visbouillon tot 7 dl aan, schenk dit bij de groenten en breng aan de kook.

Klop de eidooier met de room en een lepel bouillon los en voeg dit al roerend straalsgewijs aan de soep toe.

Laat de soep nu niet meer koken.

Doe de mosselen bij de soep, maak op smaak af met zout en peper en bestrooi met de kervel.

## Mosselsoep 6

---

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

---

### ***Ingrediënten***

4 eetlepels olijfolie

1 ui

2 teentjes knoflook

1 kleine selderijknol

1 kg mosselen

Versgemalen peper

1 glas witte wijn

een snuifje kerriepoeder

peterselie

200 g rijst

### ***Bereiding***

Snipper de ui en de knoflook fijn en fruit ze in de helft van de olijfolie glazig.

Snijd de selderij fijn en stoof de helft ervan even mee.

Voeg de mosselen toe en kruid met versgemalen peper.

Leg het deksel op de pan en laat 10 minuten koken tot de mosselen geopend zijn (gooi ongeopende mosselen weg).

Haal de mosselen uit de schelp, verwijder de schelpen en giet het mosselvocht door een kaasdoek.

Stoof de rest van de selderij in de rest van de olijfolie en voeg de rijst, het mosselvocht, de witte wijn en 1 l water toe.

Breng aan de kook en laat de rijst in 15 minuten gaar worden.

Kruid met een beetje kerriepoeder en verwarm de mosselen in de soep.

Bestrooi met gehakte peterselie en dien de soep direct op.

## Mosselsoep met bier

---

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

---

### ***Ingrediënten***

400 g aardappelen  
6 bosuitjes  
25 g boter  
2 theelepels (dragon)mosterd  
1 ½ visbouillontablet  
2 dl witbier  
250 g gekookte mosselen  
zout, (versgemalen) zwarte peper  
2 takjes basilicum

### ***Bereiding***

Schil en was de aardappelen en snijd ze in blokjes.  
Maak de bosuitjes schoon en snijd ze in dunne ringetjes.  
Smelt de boter in een pan, schep de aardappel, de mosterd en de helft van de bosui erdoor en laat die ± 5 minuten afgedekt zachtjes smoren.  
Verkruimel er de bouillontabletten boven en voeg 6 dl water en het bier toe.  
Breng het geheel aan de kook en kook de aardappelen in nog ± 7 minuten zachtjes gaar.  
Pureer het gerecht met een staafmixer tot een gladde, lichtgebonden soep en roer daar de mosselen en de rest van de bosui door.  
Warm de soep nog 3 minuten zachtjes door en breng op smaak met zout en peper.  
Snijd de basilicum in dunne reepjes.  
Schep de mosselsoep in 4 diepe borden en strooi de basilicumreepjes erin.  
Serveer met stokbrood.

## Mosselsoep met bockbier

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1 kg mosselen  
1 gesneden prei  
1 gesnipperde ui  
½ geschilde fijngesneden selderijknol  
5 dl visbouillon  
2 ½ dl room  
2 ½ dl crème fraîche  
500 g paddestoelen  
olie  
½ flesje bockbier

### ***Bereiding***

Spoel de mosselen onder koud stromend water goed schoon.  
Snijd de prei, ui en selderijknol in stukjes en smoor die in de olie.  
Giet het bockbier erbij en maak het goed heet.  
Voeg de mosselen toe en kook ze in een gesloten pan, tot de schelpen goed openstaan. Schud ze af en toe om.  
Haal de mosselen uit de schelpen.  
Voeg de visbouillon en de crème fraîche bij het kookvocht en laat dit tot de gewenste dikte inkoken.  
Was de paddestoelen, snijd ze in plakjes en bak ze kort in olie.  
Doe ze met de mosselen bij de soep en voeg naar smaak zout toe.

## Mosselsoep met knoflook

---

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

---

### ***Ingrediënten***

80 g ijskoude boter  
3 teentjes knoflook  
1 envelopje saffraan  
4 dl kant-en-klare visfond  
2 sneetjes witbrood  
zout, versgemalen zwarte peper  
1-2 eetlepels droge sherry  
200 g mosselen (eventueel diepvries)  
1 pakje gemengde kruiden (diepvries)  
eventueel verse kruiden om te garneren

### ***Bereiding***

Verwarm 30 g boter in een grote pan tot ze schuimt.  
Pel de knoflook, pers 1 teentje in het vet en roer er de saffraan door.  
Blus met visfond, giet er nog 3 dl water bij en breng de soep aan de kook.  
Verhit 20 g boter in een koekepan tot ze schuimt en pers er de 2 overige teentjes knoflook door de knijper in.  
Snijd het brood in dobbelsteentjes, bak die in de hete boter goudbruin en zet ze apart.  
Breng de soep op smaak met zout, peper en sherry.  
Draai het vuur lager, snijd de rest van de koude boter in kleine stukjes en klop die beetje bij beetje door de soep.  
Zet er de mixer in.  
Laat de ontdooide mosselen goed uitlekken, doe ze, samen met de diepgevroren kruiden, in de soep en warm even door.  
Verdeel de soep over 4 borden en bestrooi met de croûtons.

## Mosselsoep met Pernod

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1½ kg verse mosselen  
de geraspte schil van 1 limoen  
1 laurierblad  
3 takjes tijm  
1 takje rozemarijn  
1 bosje gladde peterselie  
1 theelepels venkelzaadjes  
100 g wortelen  
150 g aardappelen  
200 g uien  
2 teentjes knoflook  
1 rood pepertje  
2 eetlepels olijfolie  
8 dl gevogeltefond  
3 eierdooiers  
2-3 eetlepels Pernod  
versgemalen witte peper, zout, cayennepeper  
1 bosje bieslook

### ***Bereiding***

Spoel de mosselen met koud water en doe ze met aanhangend water in een grote pan.  
Doe er de limoenschil, het laurierblad, de tijm, rozemarijn, peterselie en venkelzaadjes bij en laat de mosselen op hoog vuur en in een gesloten pan 3-4 minuten koken tot de schelpen opengaan (schud ze af en toe op).  
Laat de mosselen daarna afkoelen.  
Schil de wortelen en de aardappelen, pel de uien en de knoflook, was het rode pepertje en snijd alles fijn.  
Fruit 5 minuten in de hete olijfolie aan en roer af en toe om.  
Blus af met het gevogeltefond, sluit de pan en laat de soep op middelhoog vuur 15 minuten koken.  
Maak de soep dan met een mixer fijn.  
Haal de mosselen uit de schelp en giet het kookvocht door een zeef bij de soep.  
Meng de eierdooiers met de Pernod en 2 eetlepels van de soep en roer dit mengsel met een garde door de soep (laat niet meer koken!).  
Doe de mosselen in de soep en warm nog even door.  
Breng de soep op smaak met peper, zout en wat cayennepeper.  
Snijd het bieslook in ringetjes en strooi die in de soep.

## Mosselsoep met prei

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1 kg mosselen

2 preien

2 uien

½ selderijknol

½ l visbouillon

boter

peper, zout

### ***Bereiding***

Stoof de in stukjes gesneden groenten in boter gaar.

Voeg er de mosselen bij en laat ze op hoog vuur openkoken.

Schep de mosselen uit de pan, voeg de bouillon bij het mosselnat en breng aan de kook.

Voeg er de helft van de mosselen (zonder schelp) aan toe.

Mix en zeef de soep, n breng op smaak met zout en peper en garneer met de rest van de mosselen.

Serveer de soep zeer heet.



## Mosterdboter 2

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Salade

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

### ***Bereiding***

Meng 100 g roomboter, 1 eetlepel grove mosterd, 2 fijngeprakte hardgekookte eidooiers, zout en peper.

## **Mosterdsaus 3**

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Saus

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

### ***Bereiding***

Meng 2 dl citroenmayonaise, 2-3 eetlepels Zaanse mosterd, 150 g luchtig geklopte Vooraf & Toe.  
Bestrooi met 3 eetlepels geknipte bieslook.

## Mozzarella-courgettetaart

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type -	Slank	Nee
Bron	AllerHande februari 2001		Sterren	

---

### **Ingrediënten**

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

### **Bereiding**

In kom bloem, gist en zout mengen.  
Olie en ¼ dl lauwarm water toevoegen en geheel in ca. 10 minuten tot elastisch deeg kneden.  
Deeg tot bal vormen en afgedekt ca. 1 uur laten rijzen.  
Intussen grill voorverwarmen op hoogste stand.  
Courgette wassen en in plakjes van ca. 3 mm dik snijden.  
Courgette op rooster ca. 15 cm onder hete grill in ca. 8 minuten mooi bruin roosteren, halverwege keren.  
Intussen mozzarella met scherp mes in dunne plakjes snijden en in zeef laten uitlekken.  
Oven voorverwarmen op 225 °C of gasovenstand 5.  
Vorm invetten. Deeg nogmaals goed doorkneden.  
Aanrecht en deegroller bestuiven met bloem en deeg uitrollen tot ronde lap ca. 2 cm groter dan vorm.  
Vorm hiermee bekleden en met vork gaatjes in bodem prikken.  
In midden van oven bodem ca. 15 minuten bakken.  
Bodem uit oven nemen (oven aan laten staan) en bestrooien met ¾ deel van parmezaanse kaas.  
Courgette en mozzarella dakpansgewijs in vorm leggen.  
Pesto in - dotjes - erover verdelen.  
Bestrooien met rest van kaas en royaal bestrooien met zeezout en peper.  
In midden van oven taart in ca. 5 minuten afbakken.

## Muffin met roerei en ham

---

Menugang Lunchgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vlees  
Type Ei

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

2 eieren  
½ dl magere melk  
wat peper  
1 ontvelde en kleingesneden tomaat  
30 g fijngehakte magere rauwe ham  
1 Engelse muffin (50 g) of 1 beschuitbol  
2 slabladeren  
1 kom, inhoud ± ½ l

### ***Bereiding***

Klop de eieren en de melk met een snufje peper in de kom en voeg de stukjes tomaat toe.  
Laat het eimengsel, afgedekt, 2 minuten op ± 650 Watt, in de magnetron stollen.  
Roer het mengsel tijdens de magnetrontijd eenmaal door.  
Schep de ham door het roerei en zet de kom, afgedekt, 1 minuut op ± 650 Watt terug in de magnetron.  
Snijd intussen de muffin of de beschuitbol open en rooster beide helften.  
Beleg ze elk met een blaadje sla en schep er het roereimengsel op.

## Nachodip

---

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

---

### ***Ingrediënten***

- 2 eetlepels olijfolie
- 1 zeer fijn gesnipperde rode ui
- 2 fijngehakte rijpe tomaten
- 2 uitgeperste teentjes knoflook
- 1 blikje tomatenpuree (68 g)
- 1 theelepel chilisaus of eventueel tabasco (heter)
- 1 pakje Bugles Nacho Cheese of Picantaco

### ***Bereiding***

Verhit de olie in een koekepan en voeg de ui toe. Fruit de ui goudbruin en voeg dan de stukjes tomaat, de knoflook, de tomatenpuree en de chilisaus toe en laat dit al roerend 5 minuten zachtjes pruttelen. Maak de saus af met een scheutje tabasco. Serveer de dip met de Bugles Nacho Cheese of Picantaco. Een koud glas bier of een koele witte wijn smaakt hier uitstekend bij.

## Narial anday (eier-kokosc Curry)

---

Menugang Bijgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken Indiaas	Type Ei	Slank	Nee
Bron		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 verse kokosnoot  
6 dl kokend water  
100 g ghee  
1 grote gesnipperde ui  
2 gesnipperde teentjes knoflook  
2 laurierblaadjes  
7 cm pijp Kaneel  
2 theelepels gemalen gember  
2 theelepels chilipoeder  
1 theelepel fenegriekzaad  
1 theelepel gemalen koriander  
1 theelepel gemalen komijn  
1 theelepel zout  
150 g gepureerde tomaten of tomatenpuree  
8 hardgekookte, gepelde en gehalveerde eieren

### ***Bereiding***

Prik de 'ogen' van de kokosnoot door, giet het sap af en bewaar het.  
Breek de noot open en neem het vruchtvlees uit de dop.  
Snipper een derde van de kokos en zet het even apart.  
Doe de rest van de kokos in een blender of keukenmachine en hak zeer fijn (of rasp de kokos fijn).  
Doe de gehakte kokos in een kom, giet het kokende water erover en roer 5 minuten.  
Giet daarna door een zeef, bekleed met dubbel kaasdoek, in een kom.  
Vouw het kaasdoek dicht en wring er zoveel mogelijk kokosmelk uit.  
Gooi de kokos uit de doek weg.  
Roer het bewaarde sap goed door de kokosmelk in de kom en zet dit even apart.  
Smelt de ghee in een grote pan met dikke bodem en bak de ui en knoflook in 4-5 minuten zacht op een laag vuur.  
Voeg laurier, specerijen en zout (niet bij tomatenpuree) toe; roer goed om en bak nog 3-4 minuten.  
Roer de kokosmelk erdoor en breng aan de kook; voeg de tomatenmoes of -puree toe.  
Laat 5 minuten zachtjes koken en voeg nu de gesnipperde kokos en halve eieren toe.  
Warm alles nog 2-3 minuten op een laag vuur door.  
Schep de eieren op een schotel, schenk de saus erover uit en serveer warm.

## Narial ka halwa (kokosfondant)

---

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

---

### **Ingrediënten**

6 dl melk  
100 g volvet melkpoeder of babymelkpoeder  
75 g gedroogde kokos  
½ theelepel gemalen foelie  
2 eetlepels heldere honing  
50 g gedopte amandelen

### **Bereiding**

Verwarm de melk in een steelpan met anti-aanbaklaag tot ze lauwwarm is.  
Doe het melkpoeder in een kom en roer er zoveel lauwe melk door dat een gladde, dikke pasta wordt verkregen.  
Voeg de kokos aan de rest van de melk toe en breng aan de kook.  
Kook door tot de meeste vloeistof is verdampt en het mengsel vrijwel droog is.  
Bestrooi met de foelie, roer de honing erdoor en voeg de pasta toe.  
Meng goed en kook verder in tot een heel stijve massa.  
Spreid dit mengsel uit in een ingevet fondantblik van 20 cm in het vierkant en 3 cm diep.  
Laat het afkoelen en snijd het dan traditioneel in ruitjes; druk op ieder ruitje een amandel.  
Neem de ruitjes van het blik alvorens ze te serveren.

Info: De meeste mensen in het Westen kennen kokos als basis voor een aantal zoetigheden, hoewel vrijwel alle Indiase recepten voor Halwa op griesmeel zijn gebaseerd; er is zelfs een versie op basis van geraspte wortel. Dit recept is bijzonder machtig en is luchtdicht afgesloten enkele weken houdbaar.

## Nasi koening met tjotjo ajam 2

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	AllerHande mei 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

2 stengels sereh (citroengras)  
5 eetlepels olie  
1 kilo kipkarbonades  
1 potje sambal oelek (200 g)  
150 g suiker  
2 blikken kokosmelk (à 400 g)  
zout  
2 theelepels koenjit  
2 laurierblaadjes  
2 kruidnagels  
400 g pandanrijst

### ***Bereiding***

Serehstengels schoonmaken en halveren.  
In braadpan olie verhitten en kipkarbonades rondom bruin bakken.  
Op bord scheppen.  
In bakvet sambal met 1 serehstengel ca. 2 minuten zachtjes fruiten.  
Suiker erdoor roeren en laten smelten.  
1 blik kokosmelk en ca. 1 dl water erdoor roeren.  
Blijven roeren tot mooie saus ontstaat.  
Kipkarbonades in saus leggen en naar smaak zout toevoegen.  
Kip onafgedekt in ca. 40 minuten zachtjes gaar smoren en saus dikker laten worden.  
In pan andere blik kokosmelk met 2 dl water, koenjit, andere serehstengel, laurierblaadjes, kruidnagels en zout aan de kook brengen, goed roeren.  
Rijst erdoor roeren en in ca. 15 minuten zachtjes gaar koken.  
Afgedekt nog ca. 10 minuten laten staan.  
Rijst op vier borden scheppen.  
Tjotjo ajam ernaast scheppen.  
Serveren met seroendeng, komkommer en omeletreepjes.

Variatietip: Dit gerecht is lekker pittig. Gebruik voor een mildere versie de helft van de hoeveelheid sambal of voeg nog een blik kokosmelk toe.



## Nasi rames

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Ja
Keuken	Oosters	Type Rijst	Slank	Nee
Bron	AllerHande november 2001		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

- 1 bak nasi (450 g)
- 1 eetlepel zonnebloemolie
- 1 bak satéstukjes (300 g)
- 3 eetlepels atjar tjampoer
- 1 zak cassave kroepoek (60 g)
- 1 schaalje courgette rauwkost (150 g)
- 1 eetlepel seroendeng

### ***Bereiding***

- Nasi in magnetron volgens gebruiksaanwijzing verwarmen.
- Intussen in wok olie verhitten en satéstukjes ca. 3 minuten roerbakken.
- Nasi, satéstukjes, atjar tjampoer, cassave kroepoek en courgette rauwkost over twee borden verdelen.
- Rauwkost bestrooien met seroendeng.

## Nasi speciaal met kip en limoen

---

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

---

### ***Ingrediënten***

400 g witte rijst  
1 pakje Conimex Mix voor Nasi Speciaal  
400 g kipfilet  
1 limoen  
Conimex Wok Olie  
600 g nasigroenten  
6 eetlepels Conimex Ketjap Manis  
4 eetlepels Conimex Kroepoek Naturel

### ***Bereiding***

Kook de rijst volgens de aanwijzing op de verpakking.  
Afgieten in een vergiet, met koud water afspoelen en goed laten uitlekken.  
Snijd de kip in stukjes.  
Rasp de schil van de limoen en pers de limoen uit.  
Verhit een wok, voeg een scheutje olie toe en wok de stukjes kip 3 minuten.  
Voeg de nasigroenten, de groentemix (uit het pakje) en 1 dl water toe en wok ca. 5 minuten mee.  
Voeg de rijst, de limoenrasp, de ketjap en de kruidenmix (uit het pakje) toe en wok ca. 3 minuten.  
Voeg naar smaak wat limoensap toe.  
Verdeel de nasi over 4 borden en bestrooi met de kroepoek.

Serveertip: Zet Conimex Atjar Tjampoer. op tafel. Deze frisse, zoetzure salade is erg lekker bij deze nasi.

Variatietip: Vervang de Ketjap Manis door Conimex Ketjap Gold Edition voor een nog verfijnde smaak.

## New York-hamburger

---

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Amerikaans	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	AllerHande juli 2000			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 bakje koolmix rauwkost (à 125 g)  
½ bakje honing-mosterddressing (à 100 g, AH)  
50 g rozijnen  
10 g boter of margarine  
4 hamburgers (à 100 g)  
4 Kaiserbroodjes

### ***Bereiding***

In kom rauwkost, dressing en rozijnen door elkaar scheppen en ca. 15 minuten afgedekt in koelkast zetten.

In koekenpan boter verhitten en hamburgers op matig vuur in 8 à 10 minuten gaar en bruinbakken, halverwege keren. Broodjes opensnijden. Rauwkost over broodjes verdelen, hamburgers erop leggen en broodjes dichtklappen.

## Nigiri-sushi 2

---

Menugang Hapje	Soort Vis	Snel	Nee
Keuken Japans	Type Rijst	Slank	Nee
Bron		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

### ***Bereiding***

Sushi zijn Japanse hapjes van zoetzure rijst met groenten en rauwe vis of ei.

Bij 'nigiri-sushi' wordt de rijst in de hand gevormd en daarna gefarneerd.

Letterlijk vertaald betekent het dan ook 'vinger-rijst' of 'handvol-sushi'.

Ze zijn gemakkelijk te maken.

Spoel voor de rijst 300 g rondkorrelrijst (Japanse, Arborio of paprijst) schoon in een zeef, zet hem ½ uur in water weg (roer af en toe om), laat uitlekken en kook de rijst in een pan met dikke bodem met 5 dl water in 15 minuten gaar.

Schep er 3 eetlepels (rijst)azijn, 3 eetlepels poedersuiker en 1 theelepel zout door.

Bak een omelet van 1 ei met 1 eetlepel melk, zout en peper.

Snijd dunne plakjes gerookte zalm, tonijn en heilbot (totaal van elk 75 g) en de omelet in reepjes van 7 x 4 cm en bestrijk elk reepje met een mespuntje mosterd of mierikswortelpuree.

Maak de handen vochtig maken.

Druk in de handpalm een schepje koude rijst aan, vorm er een cilinder van en leg er een vis- of omeletreepje op.

Serveer de sushi met Japanse sojasaus (eventueel vermengd met wat mierikswortelpuree).

## Noordzeekabeljauw met mosselen

---

Menugang	Hapje	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande april 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

2 sjalotjes  
1 ui  
2 teentjes knoflook  
1 prei  
4 takjes selderij  
4 takjes peterselie  
2 tomaten  
1 kilo mosselen  
3 eetlepels olijfolie  
4 kabeljauwhaasjes ( ca. 150 g)  
zout en versgemalen peper  
20 g boter  
5 peperkorrels  
2 dl witte wijn  
1 enveloppe saffraan  
2 à 3 eetlepels pernod (Gall & Gall)

### ***Bereiding***

Oven voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand 3.  
Sjalotjes, ui en knoflook pellen en fijnsnipperen.  
Prei schoonmaken en in dunne ringen snijden.  
Stelen van selderij en peterselie breken (bewaren) en blaadjes fijnhakken.  
Tomaten ontvellen, zaadjes verwijderen en vruchtvlees in blokjes snijden.  
Mosselen onder stromend water schoonboenen.  
Mosselen die niet dichtgaan na tik op aanrecht en kapotte mosselen verwijderen.  
In koekenpan olijfolie verhitten.  
Sjalotjes zachtjes glazig fruiten.  
Kabeljauw bestrooien met zout en peper en tussen sjalot leggen.  
Kabeljauw op hoog vuur in ca. 3 minuten bruinbakken, halverwege keren.  
Stukken kabeljauw in ovenschaal leggen, sjalot erop scheppen en in oven vis in 10-15 minuten gaar laten worden.  
Intussen in grote pan boter verhitten en ui en prei zachtjes glazig fruiten.  
Mosselen erop leggen en knoflook, peperkorrels en selderij- en peterselienstelen ertussen verdelen.  
Wijn erover schenken.  
Mosselen afgedekt in 6-8 minuten koken tot alle mosselen openstaan.  
Mosselen uit schelp nemen.  
Theedoek vochtig maken en in zeef leggen.  
Mosselvocht opvangen in andere pan.  
Toevoegen: saffraan, fijngehakte selderij en peterselie en blokjes tomaat.  
Mosselen erdoor scheppen en verwarmen.  
Op smaak brengen met pernod.  
Mosselen met mosselvocht op vier borden scheppen.  
Kabeljauw met sjalotjes in midden erop leggen.

## Nori-sushi uit Tokio

---

Menugang Hapje	Soort Vis	Snel	Nee
Keuken Japans	Type Rijst	Slank	Nee
Bron		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

zout

1 theelepel suiker

150 g verse tonijn in repen

1 eetlepel versgesneden gemberwortel

100 g in een zeef gespoelde sushi- of kleefrijst

2 velletjes nori (= gedroogd zeewier)

3 eetlepels sushi-azijn

wasabi (= mierikswortelpasta)

1 dl Japanse sojasaus (Kikkoman)

een bamboe rolmatje

### ***Bereiding***

Breng de rijst in 2 dl koud water met wat zout aan de kook en laat hem 8-12 minuten koken.

Spreek de rijst dan uit op een bord, sprenkel er de azijn en de suiker over en laat het geheel tot lauwwarm afkoelen.

Leg ½ velletje nori op het bamboe rolmatje, verdeel er een laagje rijst op, strijk dat glad en leg in het midden van de rijst lange, met wat wasabi bestreken reepjes vis.

Rol het geheel met behulp van het matje stevig op, zodat een rolletje ontstaat en snijd dat in 6 stukjes.

Maak op dezelfde manier nog 3 van deze rollen.

Roer de sojasaus en de gember door elkaar en serveer dit als sausje bij de sushi's.

## Notenbroodjes met brandnetelkaas en gembersalsa

---

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

---

### ***Ingrediënten***

6 voorgebakken notenbroodjes  
1 eetlepel gele rozijnen  
2 eetlepels zilveruitjes  
2 eetlepels gesneden bakgember  
1 mespunt kerriepoeder  
25 g gezouten boter  
1 plakjes brandnetel- of kruidenkaas

### ***Bereiding***

Verwarm de oven voor op 200 °C en bak de broodjes knapperig volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Snijd de broodjes aan de bovenzijde kruiselings in.

Was de rozijnen en week ze in heet water.

Snijd de zilveruitjes fijn.

Meng een salsa van de gember met de zilveruitjes en de rozijnen en breng op smaak met kerriepoeder.

Trek de bovenzijde van de broodjes voorzichtig iets open en bestrijk de binnenkant met de boter.

Leg 2 plakjes kaas kruiselings op elkaar en leg ze in de broodjes.

Schep op ieder broodje een beetje salsa.

Variatietip: Beleg de broodjes met mosterdkaas en een schepje piccalilly, vermengd met crème fraîche.

## Okonomiyaki (Japanse plaattaart)

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Japans	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### **Ingrediënten**

frituurolie  
½ eidooier  
165 g bloem  
2 1/4 dl visbouillon  
½ ei  
1 eetlepel geraspte Yam aardappel\*  
½ eetlepel olie  
4 gepelde Chinese garnalen  
80 g inktvisringen  
4 St.Jacobsschelpen in plakjes  
200 g spitskool in luciferdunne reepjes  
5 g rode Japanse gember (beni shoga)\*  
100 g flinterdun gesneden rauw ontbijtspek  
4 kwarteleieren  
1 flesje tongatsu saus\*  
mayonaise  
aonori (gedroogd zeewier)\*  
4 kleine anti-aanbakpannetjes

### **Bereiding**

Verhit voor tempurakorrels frituurolie tot 180 °C.  
Roer met stokjes 3 1/2 dl ijskoud water en de halve eidooier los.  
Roer er heel lichtjes 15 g bloem door, roer niet alle klontjes eruit!  
Laat direct kleine hoeveelheden van het beslag losjes in de hete frituur vallen en frituur ze tot goudbruine korrels.  
Maak zo ± 4 eetlepels tempurakorrels.  
Roer voor het beslag door 150 g bloem na elkaar de bouillon, ½ ei en de geraspte yam aardappel.  
Meng de spitskool, gember, tempurakorrels, garnalen en inktvis door het beslag.  
Verhit voor de taartjes 4 pannetjes en schep het beslag erin.  
Beleg de bovenkant met plakjes St. Jacobsschelp en vervolgens met spek en breek in het midden een kwartelei.  
Bak de taartjes op laag vuur ± 10 minuten, keer ze voorzichtig met behulp van een brede spatel en bak de andere kant ± 10 minuten.  
Keer ze nogmaals en bestrijk ze met tongatsu saus.  
Garneer met mayonaise en zeewier.

Info: Voor de tempurakorrels kunt u ook 10 g tempuramix (merk Lobo tempura batter mix) aanmaken met 1 1/4 dl water. Tempuramix en de ingrediënten met \* zijn verkrijgbaar bij een Japanse of Oosterse winkel. Is zo'n winkel niet bij u in de buurt, dan kunt u Yam aardappelen vervangen door zoete aardappel, Japanse gember door verse gember, tongatsu saus door Curry Gewürz van Heinz en aonori door gedroogde peterselie.  
Traditioneel wordt bij dit gerecht Kirin bier gedronken (verkrijgbaar bij Japanse winkels).

Info: Okonomiyaki is een traditioneel Japans gerecht. Een soort taart die op de teppan =plaat (of in een



## Okonomiyaki (Japanse plaattaart)

---

koekepannetje) wordt gebakken, gemaakt van een beslag met allerlei vissoorten erin en daarop St. Jacobsschelpen, spek en kwartelei.

De Okonomiyaki-taart wordt aan twee kanten gebakken en op het laatst bestreken met tongatsu saus en gearneerd met mayonaise en zeewier.

Lekker bij de Okonomiyaki-taart zijn Yaki Soba (Gebakken noedels) met kool, zeewier en gember.

Dobin-Mushi soep met garnalen, kip en shii-take kan voorafgaand aan de taart geserveerd worden.

## Olifantensoep

---

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

---

### ***Ingrediënten***

250 g witte bonen  
250 g krabbetjes  
250 g winterpeen  
250 g knolselderij  
150 g prei  
150 g ui  
250 g aardappels  
175 g spruitjes  
200 g rauwe rookworst (eventueel Frankfurters)  
peper  
zout  
laurierblad  
tijm  
lavas  
2 l water  
peterselie

### ***Bereiding***

Week de bonen 1 nacht in het water en zet ze in het weekwater op met de krabbetjes en de kruiden.  
Breng ze aan de kook, schuim af en laat ± 1½ uur koken tot de bonen bijna gaar zijn.  
Snijd intussen alle groenten klein en halveer de spruitjes.  
Voeg de knolselderij en de wortelen aan de soep toe en telkens 10 minuten later de ui en de prei, de aardappelen en de spruitjes en tenslotte de worst.  
Laat De worst in 20 minuten gaar worden.  
Neem het vlees en de worst uit de pan.  
Snijd het vlees in dobbelsteentjes en de worst in schijfjes.  
Breng de soep op smaak met weinig zout, peper en veel gehakte peterselie.  
Voeg tenslotte het vlees en de worst weer aan de soep toe.

Variatietip: Zonder witte bonen en verrijkt met croûtons is dit een smakelijke 'vooraf' soep.

Info: Omdat het wat moeilijk is om in ons land aan olifant te komen, wordt in dit recept varkensvlees gebruikt.

## Omelettaartjes

---

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Frans	Type	Ei	Slank	Nee
Bron	Allerhande maart 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

3 artisjokharten (blik)  
1 zakje verse basilicum (15 g)  
6 eieren (M)  
½ bekertje slagroom (à 125 ml)  
zeezout  
versgemalen peper  
3 eetlepels olijfolie  
100 g zongedroogde tomatentapenade (bakje)  
1 zakje rucolasla (30 g)

### ***Bereiding***

Artisjokharten en basilicum heel fijn hakken.  
In kom eieren loskloppen met slagroom, zout en peper.  
Artisjok en basilicum erdoor roeren.  
In kleine koekenpan (ca. 20 cm) ½ eetlepel olijfolie verhitten.  
1/6 deel van eimengsel over pan laten uitvloeien.  
Op matig hoog vuur omelet bakken tot bovenkant bijna droog is.  
Op bord laten glijden en bestrijken met 1/5 deel van tapenade.  
Op zelfde manier nog 5 omeletten bakken.  
Elk omelet op andere omeletten leggen en bestrijken met tapenade.  
Bovenste omelet niet bestrijken met tapenade, geheel iets aandrukken.  
Omelettaartje laten afkoelen tot lauwwarm en in 12 puntjes snijden.  
Rucola over platte schaal verdelen.  
Omelettaartje erop zetten.

## Oostenrijkse goulashsoep

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Oostenrijks	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

500 g magere runderlappen  
500 g aardappelen  
2 uien  
2 teentjes knoflook  
1 rode paprika  
1 blikje tomaatstukjes (netto 400 g)  
1 klein blikje tomatenpuree  
2 gedroogde chilipepertjes  
2 theelepels majoraan  
2 theelepels karwijzaad  
½ eetlepel paprikapoeder  
3 vleesbouillontabletten  
1 runderschenkel  
zout  
peper

### ***Bereiding***

Snijd het vlees in dobbelstenen.  
Schil de aardappelen en snijd ze in blokjes.  
Snipper de ui en de teentjes knoflook.  
Maak de paprika schoon en snijd deze in kleine stukjes.  
Scheep alle ingrediënten in een soeppan door elkaar en voeg 1½ l water toe.  
Breng het geheel op een zacht vuur langzaam aan de kook en laat de soep in ± 2 uur zachtjes gaar sudderen.  
Verwijder de schenkel en breng de soep op smaak met zout en peper.  
Lekker met stokbrood.

## Oosterse gehaktschijfjes

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vlees  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

350 g lamsgehakt  
1 fijngesneden uitje  
1 geperst teentje knoflook  
25 g rozijnen  
25 g pijnboompitten  
½ losgeklopt ei  
25 g bloem  
2 eetlepels fijngesneden koriander  
½ eetlepel zout

### ***Bereiding***

Meng alle ingrediënten door elkaar, vorm er kleine schijfjes van en laat die in een afgedekte schaal 8 minuten op 400 Watt garen.

Lekker met een yoghurt-komkommersausje.

## Ovenschotel met couscous en kip

---

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

---

### **Ingrediënten**

1 schaaltje kipfilet (ca. 400 g)  
2 eetlepels olijfolie  
1 flesje kookroom (Finesse voor Koken, 250 ml)  
1 kippenbouillontablet  
600 g tomaten  
½ zakje verse peterselie (à 30 g)  
1 citroen  
250 g couscous

### **Bereiding**

Oven voorverwarmen op 200 °C.  
Kipfilets in 4 gelijke stukken verdelen.  
In braadpan olie verhitten en kipfilets in 2 minuten lichtbruinbakken.  
Room met 300 ml water en bouillontablet in pan verwarmen.  
Tomaten wassen en in stukjes snijden.  
Peterselie fijnknippen.  
Citroen schoonboenen, schil raspen en vrucht in partjes verdelen.  
Peterselie mengen met citroenschil.  
Tomaat over bodem ovenschaal verdelen.  
Couscous erover strooien.  
Heet roommengsel over couscous schenken.  
Kipfilet bovenop couscous leggen, bestrooien met zout en peper.  
Ovenschaal afgedekt in oven in 20 minuten gaar laten worden.  
Schotel bestrooien met peterseliemengsel en serveren met citroenpartjes.

## Paascake met kokos en chocolade

---

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

---

### **Ingrediënten**

180 g boter  
150 g donkere basterdsuiker  
1 zakje vanillesuiker  
3 eieren  
½ theelepel zout  
150 g zelfrijzend bakmeel  
50 g pure chocolade  
30 g geraspte gedroogde kokos  
½ dl koffieroom  
1 eetlepel boter  
poedersuiker, kaneel en walnoten voor de garnering

### **Bereiding**

Mix de boter, de basterdsuiker, de vanillesuiker, de eieren, het zout en het zelfrijzend bakmeel in een beslagkom tot een romig cakebeslag.  
Smelt de chocolade in een schaalje 1 minuut op 750 Watt.  
Roer de gesmolten chocolade, de geraspte kokos en de koffieroom door het beslag.  
Vet een ronde, hoge schaal van ± 23 cm doorsnee met 1 eetlepel boter in en Schep het cakebeslag erin.  
Verwarm de schaal 7-9 minuten op 350 Watt en bak de cake vervolgens in 3-5 minuten op 750 Watt af.  
U kunt een satéprikker in de cake steken; als die er droog uitkomt, is de cake gaar.  
Laat de cake afkoelen en garneer met poedersuiker, kaneel en walnoten.  
De cake is het lekkerst, als ze dezelfde dag wordt gegeten.

## Paddesstoelenroomsoep

---

Menugang Voorgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vegetarisch  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1½ l gevogeltebouillon  
200 g paddestoelen (cèpes)  
50 g boter  
40 g meel  
100 g room  
peper  
zout  
gehakte bieslook

### ***Bereiding***

Maak de paddestoelen schoon en hak de helft fijn.  
Bak ze in 40 g boter 5 minuten op, besprenkel ze met meel en laat schuimen.  
Verdun met de bouillon en laat 15 minuten pruttelen.  
Snijd de rest van de paddestoelen in schijfjes, bak die in de rest van de boter op en voeg ze aan de soep toe.  
Warm de soep weer op en voeg er de room bij.  
Breng op smaak met peper en zout en bestrooi met gehakte bieslook.



## Paddestoelenpastei

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	-	Type Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande februari 2001		Sterren	

---

### **Ingrediënten**

300 g bloem  
150 g koude boter of margarine  
100 g geraspte oude kaas (zakje à 150 g)  
3 eierdooiers  
2 bakjes paddestoelenmelange (à 200 g)  
1 bakje shii-takes (100 g)  
3 geroosterde rode paprika's (pot à 345 g)  
2 takjes tijm  
3 bosuitjes  
1 pakje carbonarareepjes (ca. 180 g)  
peper  
1 eetlepel boter of margarine om in te vetten

### **Bereiding**

Boven kom bloem en zout zeven.  
Boter toevoegen en met twee messen in kleine stukjes door bloem snijden.  
Kaas, 2 eierdooiers en 3 eetlepels koud water toevoegen en met koude handen snel tot samenhangende deegbal kneden.  
Deeg afgedekt ca. 20 minuten in koelkast laten rusten.  
Paddestoelen schoonvegen met keukenpapier en in plakjes snijden.  
Paprika's in stukjes snijden.  
Tijmblaadjes van takjes rissen en door paddestoelen mengen.  
Bosuitjes schoonmaken en in schuine stukken snijden.  
In koekenpan carbonarareepjes op laag vuur langzaam uitbakken, bosui toevoegen en ca. 1 minuut meefruiten.  
Paddestoelen toevoegen en alles op hoog vuur ca. 5 minuten bakken.  
Paprika's erdoor scheppen en op smaak brengen met peper.  
Vormen invetten.  
Aanrecht en deegroller bestuiven met bloem.  
2/3 Deel van deeg uitrollen tot ronde lap ca. 5 cm groter dan vorm.  
Vorm met deeglap bekleden en opstaande rand goed tegen vorm drukken.  
Paddestoelenmengsel laten uitlekken en in vorm scheppen.  
Rest van deeg (op klein bolletje na) uitrollen tot ronde lap even groot als vorm en op bodem van andere vorm leggen.  
Bolletje deeg op midden van deeglap plakken.  
Eierdooier loskloppen en deeglap hiermee bestrijken.  
Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4.  
Paddestoelen-pastei in midden van oven ca. 15 minuten bakken.  
Vorm met deeglap erbij in oven schuiven en pastei en deksel in ca. 30 minuten goudbruin en gaar bakken.  
Deksel op pastei leggen.

## Paddestoelensoep met champignoncrostini

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1 bakje grotchampignons (250 g)  
25 g boter  
1 fijngesnipperd sjalotje  
4 eetlepels slagroom  
3 eetlepels droge witte vermout  
2 ½ eetlepel zonnebloempitten  
25 fijngesnpte sprietjes bieslook  
zout  
versgemalen peper  
6 sneetjes stokbrood  
1 pak heldere paddestoelensoep (Honig)

### ***Bereiding***

Snijd de champignons in stukjes.  
Verhit de boter in een braadpan en bak het sjalotje en de champignons 5 minuten tot het vocht bijna is verdampt.  
Voeg de slagroom en 2 eetlepels vermout toe en laat op hoog vuur inkoken tot het vocht is verdampt.  
Laat afkoelen.  
Rooster de zonnebloempitten in een droge koekepan en roer ze met de helft van de bieslook door het champignonmengsel.  
Breng op smaak met zout en peper.  
Bestrijk het stokbrood met het champignonmengsel en zet het afgedekt in de koelkast.  
Verwarm de grill voor op de hoogste stand.  
Bereid de soep volgens de aanwijzingen op het pak.  
Grilleer de champignon-crostini 4 minuten, strooi er 1 eetlepel bieslook over en strooi de rest van de bieslook over de soep.  
Houd de soep en de crostini tot het gebruik warm.  
Schep de soep in de borden en let de crostini in de soep.

## Paddestoelensoep met tuinkers

---

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

---

### ***Ingrediënten***

400 g oesterzwammen  
4 g gedroogd eekhoorntjesbrood  
100 g doorregen spek  
1 teentje knoflook  
20 g boter  
zout  
peper  
4 dl gevogeltebouillon (pot)  
¼ l slagroom  
1 eetlepel citroensap  
suiker  
4 eetlepels olie  
½ bakje tuinkers

### ***Bereiding***

Snijd de oesterzwammen in plakjes.  
Hak het eekhoorntjesbrood in kleine stukjes en week die in 1 dl warm water.  
Snijd het spek in blokjes en bak ze met het uitgeperste teentje knoflook in de boter aan.  
Voeg 300 g oesterzwammen toe en laat ze 6-8 minuten mee sudderen.  
Breng op smaak met peper en zout.  
Voeg het eekhoorntjesbrood met het weekwater en de gevogeltebouillon toe, pureer alles en zeef de soep.  
Roer er de slagroom en het citroensap door en breng op smaak met peper, zout en suiker.  
Bak de rest van de oesterzwammen in de olie aan en breng ze met peper en zout op smaak.  
Laat de soep even opkoken en doe er de oesterzwammen en de tuinkers bij.

## Pain de boulogne met saint albray en zongedroogde tomaatjes

---

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Frans	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	Allerhande maart 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

25 g zachte roomboter  
2 eetlepels zongedroogde tomatentapenade (bakje)  
200 g Saint Albray (kaas)  
4 zongedroogde tomaten op olie  
8 sneetjes Pain de Boulogne  
½ zak botersla (à 100 g)  
4 plakken Bretonse ham (ca. 100 g)  
8 cherrytomaatjes  
8 blaadjes verse basilicum  
8 zwarte olijven zonder pit

### ***Bereiding***

In kom boter en tapenade tot smeug mengsel roeren.  
Saint Albray in 8 plakken en tomaatjes in plakjes snijden.  
Sneetjes Pain de Boulogne aan één zijde dun besmeren met tomatenboter.  
Beleg achtereenvolgens 4 sneetjes brood, met boterzijde naar boven met botersla 1 plak Bretonse ham, 2 plakjes Saint Albray en reepjes zongedroogde tomaatjes.  
Sandwiches afdekken met 4 sneetjes brood met beboterde zijde naar onder.  
Aan elke satéprikker 1 cherrytomaatje, 1 blaadje basilicum en 1 zwarte olijf rijgen.  
Sandwiches diagonaal doorsnijden en in elke sandwich 1 prikker steken.

Variatietip: Ook verfrissend met geroosterde paprika's in plaats van gedroogde tomaatjes.

## Palacinka

---

Menugang Nagerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Gebak

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

10 flensjes

voor de vulling

250 g kwark

¼ l slagroom

1 zakje vanillesuiker

het sap van ¼ citroen

2 eiwitten

120 g suiker

poedersuiker

### ***Bereiding***

Klop alles, behalve de eiwitten, door elkaar.

Klop de eiwitten apart stijf, schep ze door de slagroommassa en klop het geheel nog even op.

Zet het geheel desgewenst even in de koelkast.

Vul er de warme flensjes mee en bestrooi met poedersuiker.

## Palacinky

---

Menugang Nagerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Fruit

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

voor 1 persoon

1 ei  
2 eierdooiers  
2 eiwitten  
1 theelepel bloem  
10 g suiker  
zout  
2 eetlepels banketbakkersroom  
1 eetlepel bosbessenpuree  
1 eetlepel slagroom  
1 eetlepel melk

### ***Bereiding***

Meng het hele ei, de eierdooier, de bloem en de melk goed door elkaar en meng er het luchtig en stijfgeslagen eiwit, de suiker en iets zout door.

Verhit wat boter in een pan, giet de samenstelling hierin en bak het aan beide kanten.

Vul de pannekoek, voor u hem uit de pan neemt, met de banketbakkersroom, de bosbessenpuree en de slagroom.

Vouw dubbel, bestrooi met suiker en karameliseer in een hete oven.

## Palacsinta 1

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1¼ kop bloem

2 eieren

1 eierdooier

¾ kop melk

½ kop water

1 eetlepel suiker

een snufje zout

2 eetlepels gesmolten boter

### ***Bereiding***

Doe de bloem met de eieren, de eidooier, de melk, het water, de suiker, het zout en 1 eetlepel boter in een mengbeker en mix op een hoge stand tot een glad beslag ontstaat.

Haal de bloem, als die blijft plakken, van de kanten af en mix nogmaals.

Verwarm een flensjespan van 15 cm doorsnede of een andere kleine koekenpan, doe de rest van de boter erin en verhit tot de boter niet meer schuimt.

Giet de boter eruit en doe er 1 lepel beslag in.

Draai de pan rond, zodat de hele bodem gelijkmatig wordt bedekt.

Giet het teveel aan beslag eruit en bak een paar seconden op hoog vuur tot het flensje goudbruin is.

Draai het om en bak nog een paar seconden aan de andere kant.

Gooi het eerste baksel weg, omdat dat te vet zal zijn.

Bak op deze manier alle flensjes tot het beslag is opgebruikt.

Bestrijk ieder flensje met jam of honing en rozijnen en rol het op.

Serveer direct.

## Palacsinta 2

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1 ei  
150 g bloem  
3-4 dl melk  
1 mespunt zout

### ***Bereiding***

Roer voor het beslag het ei glad, voeg er wat water aan toe en strooi er al roerend de bloem in.  
Giet er langzaam de melk bij en roer na elke scheut melk het beslag weer glad (het moet ongeveer zo dik zijn als room).  
Mocht de melk niet voldoende zijn, verdun het beslag dan verder met water.  
Bak van dit beslag pannenkoeken en besmeer ze in het midden over de lengte met jam of met suiker en citroensap.  
Rol de pannenkoeken dan op en serveer ze koud of warm.

Info: Palacsinta is een typisch Hongaarse lekkernij



## Pangasiusrolletjes met zalm

---

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

---

### ***Ingrediënten***

500 g pangasiusfilets  
125 g verse roomkaas met kruiden  
100 g gerookte zalm  
100 ml (kook)room  
1 sneetje witbrood van 2 dagen oud, fijn verkruimeld  
1 eetlepel olijfolie

### ***Bereiding***

Verwarm de oven voor op 200 °C.  
Halveer de visfilets in de lengte.  
Wrijf de filets in met zout en peper en bestrijk ze dun met verse roomkaas.  
Snijd de zalm in repen net zo breed als de filets.  
Bedeck de pangasiusfilet met repen zalm en rol ze samen op.  
Zet de rolletjes rechtop in een ingevette lage ovenschaal of in vier kleine ovenschaaltjes.  
Roer de rest van de verse roomkaas los met de room en schenk dit mengsel voer de visrolletjes.  
Strooi het broodkruim erover en druppel de olijfolie erover.  
Bak de visrolletjes in het midden van de oven in 20-25 minuten goudbruin en net gaar.

## Panir 2 (zelfgemaakte cottage cheese)

---

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

---

### ***Ingrediënten***

3½ l melk

± ½ l warm water

± 5 eetlepels witte wijnazijn

### ***Bereiding***

Breng de melk onder voortdurend roeren op hoog vuur aan de kook en neem de pan dan van het vuur. Vermeng het water en de azijn en voeg dit, al roerend met een houten lepel, langzaam bij de gekookte melk.

Stop hiermee zodra de melk begint te stremmen (de wrongel en de wei scheiden).

Leg 3 of 4 lagen kaasdoek op elkaar in een zeef en laat de gestremde melk daar doorlopen.

Vouw de punten de doek samen, wring er zoveel mogelijk vocht uit, hang de doek daarna boven een pan en laat de kaas verder uitlekken.

Info: Voeg, als u het water-azijnmengsel bij de melk giet, niet meer toe dan nodig is, want anders wordt de Panir hard.

## Papillot van erwtjes met spek

---

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

---

### ***Ingrediënten***

750 g erwten in de peul

100 g gerookt spek

½ kleine krop sla

2 dl droge witte wijn

boter

peper

zout

### ***Bereiding***

Maak 4 zakjes (van ± 20 X 20 cm) van aluminiumfolie.

Dop de erwten, was ze en verdeel ze over de zakjes.

Snijd het spek in dunne reepjes.

Maak de sla schoon en snijd ze in dunne sliertjes.

Verdeel het spek en de sla over de zakjes, giet er de witte wijn over en voeg wat peper en zout toe.

Plaats bovenop een klontje boter en rol de zakjes stevig dicht.

Leg de zakjes ongeveer 15 minuten op de barbecue en serveer ze bij vleesgerechten.

Variatietip: In plaats van peulerwten kunt u ook diepvrieserwten gebruiken. Reken hiervoor 100 g per persoon.

## Paprika's gevuld met ei en kaas

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 kg rode paprika's  
6 eieren  
250 g gepekeld schapenkaas  
broodkruim  
peterselie  
zonnebloemolie  
zout

### ***Bereiding***

Rooster de paprika's, haal het vel eraf en verwijder de zaadjes en de zaadlijsten.  
Vermeng de verkrumelde kaas met 4 losgeklopte eieren en vul de paprika's hiermee.  
Wentel ze door het broodkruim en door de overige 2 losgeklopte eieren en frituur ze in de hete olie.  
Serveer de paprika's, bestrooid met fijngehakte peterselie.

## Paprika-rozijnensaus

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Saus

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

1 ui  
1 rode paprika  
1 eetlepel olijfolie  
2 theelepels chilipoeder  
1 dl tomaten-groentesap  
2 eetlepels rozijnen  
zout  
peper

### ***Bereiding***

Pel en snipper de ui.

Maak de paprika schoon en snijd hem in heel kleine stukjes.

Verhit de olie in een steelpan en fruit de ui en de paprika even aan.

Bak het chilipoeder even mee.

Voeg het tomaten-groentesap toe en laat de saus ± 10 minuten heel zachtjes sudderen.

Was de rozijnen en laat ze in de saus nog ± 5 minuten zachtjes sudderen.

Breng de saus op smaak met zout en peper en doe haar over in een sauskom.

Geef de saus apart bij de stampot.

## Paprika in gembersaus op geitenkaas

---

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

---

### ***Ingrediënten***

2 rode paprika's  
4 eetlepels gembersiroop (evt. uit potje gember)  
2 dl droge witte wijn  
½ bakje rucola (à 30 g)  
peper  
250 g verse geitenkaas (Chèvre de Bellay)

### ***Bereiding***

Paprika's wassen, schoonmaken en in dunne reepjes snijden.  
In koekenpan gembersiroop en witte wijn verhitten.  
Paprikareepjes erin leggen en in ca. 10 minuten afgedekt zacht laten worden.  
Paprika uit pan scheppen en achtergebleven kookvocht in ca. 4 minuten op hoog vuur inkoken.  
Intussen rucola fijnhakken.  
Saus op smaak brengen met peper.  
Reepjes paprika in saus terugleggen.  
Geitenkaas in 4 stukken verdelen.  
Met natte handen van geitenkaas 4 bolletjes rollen.  
Bolletjes door rucola rollen en platdrukken.  
Geitenkaasjes op midden van bordjes leggen, paprikareepjes met saus erover scheppen.

## Paprikasoep met bruine bonen

---

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

---

### ***Ingrediënten***

2 rode paprika's  
50 g boter  
2 uien  
2 teentjes knoflook  
1 blikje tomatenpuree  
2 theelepels paprikapoeder  
40 g bloem  
3 vleesbouillontabletten  
1 blik bruine bonen  
250 g gerookt mager spek  
2 eetlepels peterselie

### ***Bereiding***

Snij de paprika's in vieren, verwijder de zaadlijsten en snijd het vruchtvlies in blokjes.  
Snipper de uien.  
Plet de teentjes knoflook met de zijkant van een mes en snipper ze.  
Hak de peterselie fijn.  
Doe de spekreepjes in een hete, droge koekepan, laat ze bakken tot ze knapperig zijn en laat ze uitlekken.  
Verhit de boter in een braadpan en fruit de ui tot ze begint te kleuren.  
Voeg de knoflook, paprika en tomatenpuree toe en roer alles goed door elkaar.  
Strooi daarna het paprikapoeder en de bloem erbij en laat dit onder voortdurend roeren op laag vuur 2 minuten bakken.  
Schenk er 1 ½ l koud water bij en blijf roeren tot een licht gebonden soep ontstaat.  
Laat alles nog 8 minuten koken.  
Schenk de soep door een fijne zeef (passe-vite) in een andere pan en wrijf de vaste bestanddelen door de zeef.  
Breng de soep opnieuw aan de kook.  
Voeg de bonen en de bouillontabletten toe en houd de soep tegen de kook aan.  
Roer vlak voor het opdienen de spek en peterselie door de soep.  
Geef er kleine bruine broodbolletjes bij.

## Paprikaspiesen

---

Menugang Hapje  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 rode paprika  
1 groene paprika  
1 gele paprika  
16 plakjes ontbijtspek  
2 uien  
3 eetlepels kruidige olie voor pizza's  
2 dl tomato frito  
1 volle eetlepel geknipte peterselie

### ***Bereiding***

Snijd het vruchtvlies van de paprika's in gelijke stukjes en snijd de uien in even grote blokjes.  
Steek ze om en om aan barbecuespiesen, waarbij het ontbijtspek wordt 'meegeregen'.  
Bestrijk de spiesen met de olie en rooster ze onder een hete grill of op de barbecue ± 10 minuten; keer ze af en toe.  
Verwarm de tomato frito en roer de peterselie erdoor.  
Serveer de saus bij de spiesen.



## Parfait van kippenlevertjes

---

Menugang	Hapje	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	Allerhande maart 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 theelepel vloeibare kippenbouillon  
250 g kippenlevertjes  
3 tenen knoflook  
75 g gezouten boter  
1 eetlepel armagnac of cognac (slijter)  
zout en versgemalen peper  
2 takjes verse oregano (uit zakje verse Italiaanse kruiden)  
2 voorgebakken ciabatta's met walnoten (koeling)  
1 theelepel olijfolie om in te vetten

### ***Bereiding***

In pan 1 dl water met bouillon en kippenlevertjes aan de kook brengen.  
Levertjes in ca. 8 minuten tegen de kook aan gaar laten worden.  
Afgieten, even laten afkoelen en overdoen in keukenmachine.  
Knoflook pellen en erboven uitpersen.  
Boter in stukjes snijden en toevoegen.  
Tot gladde, luchtige puree mengen.  
Armagnac druppelsgewijs erdoor mengen.  
Op smaak brengen met zout en peper.  
Patévorm dun invetten en kippenleverparfait erin scheppen.  
Bovenkant gladstrijken.  
Blaadjes van takjes oregano plukken.  
Bovenkant van parfait bedekken met blaadjes oregano.  
Parfait minstens 2 uur afgedekt in koelkast zetten.  
Grill voorverwarmen op hoogste stand.  
Broodjes schuin in lange, dunne plakjes snijden.  
Sneetjes op grillrooster ca. 10 cm onder hete grill in 2 à 3 minuten goudbruin roosteren halverwege keren.  
Patévorm op plank zetten en sneetjes geroosterd brood ernaast leggen.

## Parsi omlat (omelet met groenten)

---

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

---

### **Ingrediënten**

500 g courgettes (bij voorkeur kleine exemplaren)  
1 theelepel zout  
2 gesnipperde uien  
2 grote geschilde aardappelen, in dunne plakjes gesneden  
2 groene Spaanse pepers, ontdaan van zaad en zaadlijsten en  
ragfijn gehakt  
3 grote tomaten, ontveld en in kleine blokjes gesneden  
1 theelepel komijnpoeder  
8 losgeroerde eieren  
3 eetlepels fijngehakte peterselie

### **Bereiding**

Was de courgettes en verwijder de uiteinden.  
Rasp ze op een grove rasp.  
Leg de geraspte courgettes in een zeef en schep er wat zout door.  
Laat de groente hierna 35-45 minuten uitlekken.  
Schep de groente echter wel van tijd tot tijd even om.  
Verhit in een hoge koekenpan of hapjespan 3 eetlepels olie en fruit hierin de gesnipperde ui.  
Voeg dan de plakjes aardappel en de fijngehakte pepers toe en laat alles 5 minuten heel zachtjes bakken.  
Voeg daarna de uitgelekte courgettes toe.  
Schep alles om en doe de tomaten, het komijnpoeder en wat peper erbij.  
Schep alles nogmaals goed om en neem hierna de pan van het vuur.  
Schep alles in een grote schaal en laat het koud worden.  
Voeg de koud geworden groente aan de losgeroerde eieren toe, doe er naar smaak nog wat zout bij en schep de peterselie erdoor.  
Verhit in een schone koekenpan 2 eetlepels olie en doe daarna de eieren met groente in de pan.  
Leg er een passende deksel op en laat alles boven een ZEER LAAG afgestelde warmtebron staan tot de massa aan de bovenkant is gestold, maar er nog wel glimmend 'nat' uitziet.  
Keer de omelet om door een groot bord op de pan te leggen en dan voorzichtig te keren.  
Neem de pan na 3-4 minuten van het vuur en laat de omelet op een schotel glijden.  
Dien de omelet hierna zo warm mogelijk op.

Info: Opmerking: Het bakken van een grote parsi-omelet is niet zo gemakkelijk als het lijkt. De kans dat de omelet tijdens het bakken aan de onderzijde te bruin wordt, is vrij groot. Belangrijk is dat het wordt gebakken op een zeer laag vuur. Eventueel kunt u eerst proberen meerdere kleine omeletten te bakken.

## Pasta met gerookte zalm en dille

---

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

---

### ***Ingrediënten***

400 g pasta (bijv. Fusilli), zak à 500 g  
zout  
1 pakje verse roomkaas met knoflook à 80 g  
(versgemalen) peper  
1 schaaltje verse dille, fijngesneden  
200 g gerookte zalm

### ***Bereiding***

Kook de pasta volgens de aanwijzingen beetgaar.  
Giet hem af maar vang 1 dl van het kookwater op.  
Laat de kaas al roerende smelten in het kookwater.  
Roer 2/3 deel van de dille erdoor en breng op smaak met peper.  
Roer het door de pasta en verdeel de zalm erover.  
Bestrooi met de rest van de dille.

Serveertip: Lekker met een gemengde salade van jonge bladsla, plakjes tomaat en knollook-bieslookdressing.

Wijnadvies: witte wijn, Macon Villages, Frankrijk

## Pasta met peperonikip

---

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

---

### ***Ingrediënten***

300 g paglia e fieno (2 kleurige lintpasta, zak à 500 g)  
1 schaaltje kipfilet (ca. 350 g)  
1 potje pesto peperoni (185 g)  
3 eetlepels pijnboompitten  
2 zakken driekleuren paprika (rood, groen en geel)  
2 eetlepels olijfolie

### ***Bereiding***

Pasta koken volgens gebruiksaanwijzing.  
Kip in reepjes snijden.  
Kip mengen met pesto en 10 minuten marineren.  
In droge koekenpan pijnboompitten goudbruin roosteren.  
Paprika's schoonmaken en in repen snijden.  
In koekenpan met antiaanbaklaag kipfiletreepjes in 8 minuten goudbruin bakken.  
In braadpan olie verhitten en paprika 5 minuten bakken.  
Paprika en kip door elkaar scheppen en serveren met pasta.  
Bestrooien met pijnboompitten.

## Pasta met prei-mosterdsaus

---

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

Soort Vegetarisch  
Type Pasta

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

300 g penne (buispasta)  
2 winterwortels  
3 eetlepels blanke rozijnen  
6 eetlepels vinaigrette (dressing)  
600 g prei  
4 eetlepels olijfolie  
1 duobakje hamblokjes (250 g)  
6 eetlepels dijonnaise (potje à 210 g)

### ***Bereiding***

Pasta volgens gebruiksaanwijzing koken.  
Wortels schoonmaken en raspen.  
Wortel mengen met rozijnen en dressing.  
Prei schoonmaken en in ringen snijden.  
In braadpan olie verhitten.  
Prei 5 minuten bakken en zoveel mogelijk vocht laten verdampen.  
Hamblokjes 3 minuten meebakken.  
Dijonnaise door prei roeren en 1 minuut meewarmen.  
Preisaus door penne scheppen.  
Pasta met wortelsalade serveren.

## Pasta met tonijn en tomaat

---

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

---

### ***Ingrediënten***

400 g pasta (bijv. penne)

zout

2 blikjes tonijn op olie à 185 g

250 g champignons, in plakjes

400 g tomaten, in partjes

(versgemalen) peper

2 eetlepels geroosterde pijnboompitten, bakje à 60 g

### ***Bereiding***

Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking in ruim water met zout beetgaar.

Laat de tonijn uitlekken, vang 1 eetlepel olie op en verdeel het visvlees in stukjes.

Verhit de visolie en bak de champignons al omscheppend lichtbruin.

Schep de tomaat erdoor en bak alles al omscheppend ± 3 minuten op een hoog vuur.

Schep de groenten en de tonijn door de afgegoten pasta en breng op smaak met peper en zout.

Bestrooi met de pijnboompitten.

Serveertip: Snijd de blaadjes van 1 schaaltje verse basilicum in dunne reepjes en schep ze door de pasta.

Wijnadvies: Osborne, Solaz, Tempranillo, Spanje

## Pastahoorntjes met groenten

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1 eetlepel balsamicoazijn  
½ eetlepel citroensap  
6 eetlepels olijfolie  
3 eetlepels grofgehakte verse kruiden (peterselie, bieslook, basilicum)  
peper  
zout  
150 g pastahoorntjes  
100 g sperziebonen  
2 dunne, geschilde jonge worteltjes in schijfjes  
½ rode paprika in blokjes  
½ gele paprika in blokjes  
3 zongedroogde tomaten in dunne reepjes  
4 dunne bierworstjes in schijfjes

### ***Bereiding***

Roer de balsamicoazijn, het citroensap en 2 eetlepels olijfolie tot een vinaigrette.  
Voeg de verse kruiden toe en breng op smaak met peper en zout.  
Kook de pastahoorntjes gaar, houd ze even onder koud water en laat ze afkoelen.  
Kook de sperzieboontjes gaar en snijd ze in stukjes (houd enkele stukjes apart voor de garnering).  
Kook de worteltjes en de paprika's afzonderlijk beetgaar.  
Meng de pasta met de rest van de olijfolie, de sperzieboontjes, de stukjes paprika, de zongedroogde tomaten en de schijfjes worst.  
Verdeel dit over (whisky)glazen, garneer met enkele sperziebonen en dien op met de kruidenvinaigrette.

## Pastasalade met krab, garnalen en fetakaas

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1 blikje krab  
200 g pasta (strikjes of spiraaltjes)  
1 kleine rode paprika, ontdaan van zaad en zaadlijsten en in dunne reepjes gesneden  
2 fijngesnipperde bosuitjes  
150 g gepelde garnalen  
100 g fetakaas  
zwarte olijven

voor de saus

1 eetlepel tomatenpuree  
1 theelepel suiker  
een mespuntje mosterd  
2 eetlepels rode wijnazijn  
6 eetlepels olijfolie  
1 eetlepel citroensap  
1 eetlepel fijngesnipperde peterselie  
versgemalen peper

### ***Bereiding***

Laat de krab in een zeef uitlekken, verwijder alle harde kraakbeenstukjes en verdeel hem met een vork in partjes.

Maak het sausje.

Roer met een mixer de tomatenpuree, suiker, mosterd en wijnazijn goed.

Voeg al kloppend de olie toe. Eerst druppelsgewijs, vervolgens in een dun straaltje.

Roer het citroensap, de peterselie en peper erdoor.

Kook de pasta, zonder deksel, beetgaar en roer er zo nu en dan door.

Giet de pasta in een vergiet af en schud er voorzichtig het water uit.

Doe de pasta over in een slakom en meng er direct de saus door om te voorkomen dat de pasta aan elkaar gaat plakken.

Voeg de reepjes paprika en ui erbij, alsmede de krab en de garnalen.

Verkruimel de fetakaas erover en garneer met wat zwarte olijven.



## Pastasalade met waterkers

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	AllerHande mei 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

zout

150 g penne (pasta)

½ zakje hazelnoten (à 65 g)

2 bosuitjes

100 g gorgonzola (kaas)

1 eetlepel witte-wijnazijn

3 eetlepels olijfolie extra vierge met basilicum

versgemalen peper

2 zakjes waterkers (à 75 g)

### ***Bereiding***

In pan met ruim kokend water met zout penne in ca. 10 minuten beetgaar koken.

Intussen hazelnoten grof hakken en in droge koekenpan goudbruin roosteren.

Op bord laten afkoelen. Bosuitjes schoonmaken en in ringen snijden.

Penne afgieten.

Gorgonzola in stukjes snijden, door penne mengen en al roerend laten smelten.

In kom azijn met olie, zout en peper tot dressing kloppen.

Pasta en bosui erdoor scheppen.

Laten afkoelen.

Uit waterkers grove takjes verwijderen.

Waterkers losjes door pastasalade mengen.

Pastasalade in twee diepe borden scheppen en hazelnoten erover strooien.

## Pasteitjes met venkelratatouille

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1 kleine venkelknol (± 150 g)

1 sjalotje

1 eetlepel (olijf)olie

1 pak gezeefde tomaten á 5 dl

6 groene (knoflook)olijven zonder pit

1 theelepel (dragon)azijn

zout

peper

1 pak mini-pasteitjes (Jos Poel)

### ***Bereiding***

Maak de venkel schoon, was hem en snijd hem in heel kleine blokjes.

Pel het sjalotje en snipper het fijn.

Verhit de olie in een pan en bak de venkel en de sjalot al omscheppend ± 5 minuten.

Schep er de gezeefde tomaten met 3/4 dl water door en verwarm het geheel op laag vuur afgedekt ± 10 minuten.

Snijd intussen de olijven in plakjes, houd 12 mooie plakjes achter voor de garnering en hak de rest fijn.

Roer de fijngehakte olijven en de azijn door de ratatouille en breng op smaak met zout en peper.

Verwarm de oven voor op 175°C.

Verwarm de ratatouille al roerend op laag vuur.

Zet de pasteitjes op een bakplaat en laat ze in de oven in ± 5 minuten heet worden.

Vul de pasteitjes met de ratatouille en garneer met de plakjes olijf (en een toefje peterselie).

Zet op 4 borden elk 3 pasteitjes en schep de rest van de ratatouille eromheen.

## Penne met chorizo en doperwtjes

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	AllerHande mei 2001			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

150 g volkoren penne rigate (pak ` 500 g)  
200 g chorizo (stukje)  
1 ui  
1 pak doperwten (diepvries) (300 g)  
1 potje sugo verdure (pastasaus pot 470 g)  
50 g geraspte belegen kaas

### ***Bereiding***

In pan met ruim kokend water penne in 6 à 8 minuten beetgaar koken.  
Chorizo in kleine stukjes snijden. In wok chorizo in ca. 3 minuten zachtjes uitbakken.  
Ui pellen, snipperen en ca. 2 minuten met chorizo meebakken.  
Doperwten erdoor scheppen.  
Pastasaus toevoegen, aan de kook brengen en saus ca. 5 minuten zachtjes laten pruttelen, af en toe omscheppen.  
Penne afgieten en door chorizosaus scheppen.  
Pasta in twee diepe borden scheppen.  
Kaas erover strooien.

## Penne met paddestoel-tomatensaus

---

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

---

### **Ingrediënten**

300 g penne (pasta)  
2 doosjes champignons (à 250 g)  
1 schaaltje kipfiletblokjes (ca. 350 g)  
3 eetlepels olijfolie  
1 zakje pijnboompitten (65 g)  
1 pak gezeefde tomaten (500 ml)  
6 eetlepels sausmix voor porcini penne (potje à 40 g)

### **Bereiding**

Penne koken volgens gebruiksaanwijzing.  
Champignons schoonvegen en in plakjes snijden.  
In braadpan olie verhitten en kipblokjes 5 minuten bakken.  
Champignons erdoor scheppen en nog 5 minuten bakken.  
In droge koekenpan pijnboompitten roosteren.  
Gezeefde tomaten bij champignons schenken en sausmix erdoor roeren.  
Geheel aan de kook brengen en 2 minuten laten koken.  
Saus op smaak brengen met zout en peper.  
Penne serveren met saus en bestrooien met pijnboompitten.  
Lekker met groene salade.

## Penne rigate met gebakken paddestoelen

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande februari 2001		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

1 ui  
1 bakje oesterzwammen (150 g)  
1 bakje bundelzwammen (100 g)  
zeezout  
150 g volkoren penne rigate (pasta, zak à 500 g)  
3 eetlepels olijfolie (extra vierge)  
1 zakje waterkers (biologisch, 75 g)  
125 ml slagroom  
100 g gemalen jongbelegen kaas  
(versgemalen) peper

### ***Bereiding***

Ui pellen en snipperen.  
Paddestoelen schoonvegen met keukenpapier en harde uiteinden van steeltjes afsnijden.  
Oesterzwammen in reepjes snijden.  
In pan met ruim kokend water en zout pasta in 6 à 8 minuten beetgaar koken.  
In pan 1 eetlepel olie verhitten.  
Ui ca. 2 minuten zachtjes fruiten.  
Van waterkers 2 toefjes achterhouden.  
Rest aan ui toevoegen en al omscheppend laten slinken.  
Slagroom toevoegen en geheel met staafmixer pureren tot gladde saus.  
Kaas toevoegen en al roerend op laag vuur laten smelten.  
Op smaak brengen met zout en peper.  
In koekenpan rest van olie verhitten en op hoog vuur paddestoelen in ca. 3 minuten bruin bakken, vocht laten verdampen.  
Op smaak brengen met zout en peper.  
Pasta afgieten en over twee diepe borden verdelen.  
Waterkerssaus erover scheppen en paddestoelen erop scheppen.  
Garneren met waterkers.

## Perendressing

---

Menugang	Bijgerecht	Soort -	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande november 2001		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 rijpe peer (Doyenne du Comice)

1 eetlepel citroensap

5 eetlepels walnotenolie

zout en peper

6 sprietjes bieslook

### ***Bereiding***

Peer schillen, klokhuis verwijderen en boven kom fijn raspen.

Citroensap en olie erdoor scheppen.

Op smaak brengen met zout en peper.

Bieslook erboven fijnknippen.

## Perziken met espresso-mascarpone

---

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande april 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

¾ dl hete sterke espressokoffie  
75 g suiker  
1 blik perziken op sap (415 g)  
1 pakje cantuccinikoekjes (100 g)  
250 g mascarpone

### ***Bereiding***

In kom espresso en suiker doen en suiker al roerend oplossen.  
Laten afkoelen.  
In zeef perziken laten uitlekken.  
Perziken in stukjes snijden en over vier schaaltes verdelen.  
Cantuccini in stukjes breken en door perziken scheppen.  
Over elk schaalte 1 eetlepel espressosiroop sprenkelen.  
Mascarpone loskloppen met rest van espressosiroop en over perziken scheppen.

## Perzikjam

---

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

---

### ***Ingrediënten***

250 g verse perzikschijfjes

1 eetlepel citroensap

250 g geleisuiker

### ***Bereiding***

Doe de perzikschijfjes met het citroensap in een schaal en verhit ze 2 minuten op ± 750 Watt.

Pureer ze, roer de geleisuiker erdoor en verwarm dit, afgedekt, 4 minuten op ± 750 Watt.

Roer de jam door en verwarm hem, onafgedekt, nogmaals 4 minuten op ± 750 Watt.

Schep de jam in een schone pot en sluit die af.



## Perzisch gehakt

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Iraans	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

500 g rundgehakt

1 ei

paneermeel

6 knoflooktenen

zout

cayennepeper

nootmuskaat

ketjap

kruidnagelpoeder

gemalen komijn

1 klein blikje perziken

50 g boter

2 dl runderbouillon

aardappelmeel

### ***Bereiding***

Vermeng het gehakt met het ei, paneermeel, de uitgeperste knoflook en de kruiden en vorm hier kleine balletjes van.

Laat de perziken uitlekken, maar vang het sap op.

Snijd de perziken klein.

Bak de gehaktballen in de boter bruin.

Voeg de perzikstukjes toe, bak ze even mee en blus dan het geheel af met 1 dl perziksap en de bouillon.

Laat het geheel ± 5 minuten sudderen en bind de saus met wat aangemaakt aardappelmeel.

## Perzische gehaktballen

---

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

---

### ***Ingrediënten***

300 g rundergehakt  
1 kg half-om-half gehakt  
1 dl tomatenketchup  
1 gesnipperde ui  
1 ei  
250 g krieltjes  
¼ blikje doperwtjes  
½-¾ l water  
kaneel  
zout  
peper  
paneermeel naar smaak

### ***Bereiding***

Breng de krieltjes aan de kook en giet ze na 10 minuten af.  
Maak het gehakt naar smaak aan met peper, zout, paneermeel en het ei.  
Draai hier ballen van ter grootte van een ping-pongbal.  
Dek de ballen af met een schone (thee)doek en zet ze een uurtje weg.  
Braad de ballen.  
Neem de ballen, als ze bruin zijn, uit de pan en kijk of er niet te veel vet is (anders wat vet eruit scheppen).  
Fruit in het overgebleven vet de gesnipperde ui.  
Maak een sausje van de ketchup, zout, peper en kaneel.  
Vul het geheel naar smaak met het water bij en voeg dit bij het vet.  
Voeg de krieltjes, de uitgelekte doperwtjes en de ballen erbij en laat het gerecht aan de kook komen.  
Zet, als alles kookt, het vuur laag en laat doorsudderen.  
Roer af en toe voorzichtig om tot alles gaar is.

Variatietip: In plaats van runder- en half-om-halfgehakt kunt u ook eens lamsgehakt of grof gemalen kipfilet gebruiken.

Variatietip: Om de gehaktballetjes redelijk snel te kunnen maken, kunt u het volgende eens proberen:  
Maak van het gehakt een worst met de dikte van een ping-pongbal.  
Snij die in stukjes die ongeveer even lang zijn als de worst dik is.  
Deze stukjes zijn vrij snel tot een goede bal te vormen.  
Overigens hoeft dit vormen niet eens meer, er staat nergens dat de ballen rond moeten zijn.

## Perzische soep met gort

---

Menugang	Voorgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Iraans	Type Peulvruchten	Slank	Nee
Bron			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

### ***Bereiding***

Kook 100 g gort na flink wassen in 1 l kip-, vlees- of groentebouillon.

Rasp intussen 2-3 penen en hak ½ bosje peterselie fijn.

Voeg er, als de gort bijna gaar is, de peen, de peterselie en 2 dl room bij.

Laat nog even pruttelen en breng de soep dan op smaak met zout, peper en het sap van 1-1 ½ citroen.

Laat de soep nu niet meer koken, anders schift de room.

## Peterselie-rozemarijnpesto

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Saus

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

### ***Bereiding***

Snijd 2 teentjes knoflook grof.

Snijd 50 g oude kaas in stukjes.

Pureer de knoflook met de kaas, 50 g gewassen en drooggedepte bladpeterselie, 2 eetlepels rozemarijnnaaldjes en 450 g ongezouten hazelnoten zonder vlies in een keukenmachine of wrijf alles in een vijzel fijn.

Schenk in een dun straaltje ± 1 dl olijfolie bij het mengsel en pureer het tot een gladde pasta.

Breng op smaak met wat peper en zout.

## Peultjes met rundvleesreepjes en Thaise dressing

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Thais	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande mei 2001			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

200 g peultjes

150 g biefstuk

1 stengel sereh (citroengras)

½ limoen

1 eetlepel vissaus

½ eetlepel vloeibare honing

2 eetlepels olie

½ zakje verse koriander (à 15 g)

½ theelepel zout

### ***Bereiding***

Peultjes schoonmaken en wassen.

Biefstuk in dunne reepjes snijden (ca. 4 cm lengte).

Buitenste schil van sereh halen en stengel in heel dunne ringetjes snijden.

Limoen uitpersen.

In pan met kokend water peultjes ca. 2 minuten koken en afgieten.

In kommetje 1 eetlepel limoensap, vissaus, honing en 1 eetlepel olie tot dressing kloppen.

Korianderblaadjes van steeltjes halen en iets fijnhakken.

In wok rest van olie verhitten.

Biefstukreepjes op hoog vuur al omscheppend bruinbakken.

Zout en 1 eetlepel sereh toevoegen en ca. 1 minuut meebakken.

Peultjes toevoegen en al omscheppend mee verwarmen.

Overdoen in schaal.

Dressing erover sprenkelen en bestrooien met koriander.

Serveren met jasmijnrijst of naan (plat brood).

## Picknickbrood met tonijnsalade

---

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

---

### ***Ingrediënten***

300 g peultjes  
1 ongesneden witbrood (bijv. pain de campagne)  
2 blikjes tonijn op water  
2 rode paprika's  
3 bosuitjes  
5 eetlepels olijfolie (extra vergine (fles à 500 ml)  
2 eetlepels rode-wijnazijn (fles à 500 ml)  
1 zakje rucolasla (75 g)

### ***Bereiding***

Peultjes schoonmaken, wassen, in ruitjes snijden en in 3 minuten beetgaar koken.  
Kap van brood afsnijden en brood uithollen tot 1 cm van de rand (broodkruim wordt niet gebruikt).  
In vergiet peultjes met koud water afspoelen en goed laten uitlekken.  
Tonijn laten uitlekken en in stukjes verdelen.  
Paprika's en bosuitjes schoonmaken en in stukjes snijden.  
In kom olie, wijnazijn, zout en peper tot dressing kloppen.  
Peultjes, paprika, rucola, bosui en tonijn door dressing scheppen.  
Salade in brood scheppen en afdekken met kap.

## Picknickbroodjes

---

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

---

### ***Ingrediënten***

### ***Bereiding***

Verwarm de oven voor op 220 °C (hetelucht 200 °C) en bak 4 Petit Pains volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.

Marineer 200 g in repen gesneden kipfilet ± 10 minuten in 4 eetlepels ketjap manis.

Bak 8 plakjes ontbijtspek in 1 eetlepel boter knapperig, haal het spek uit de pan en bak de kipfilets in het achtergebleven vet in ± 4 minuten gaar.

Laat het vlees afkoelen.

Was 12 kerstomaatjes en snijd ze in vieren.

Schep het ontbijtspek en de tomaatjes door de kipfilets.

Snijdt de Petit Pains door, besmeer de onderste helften met 3 eetlepels Yogonaise, beleg ze met 50 g alfalafa en het kimpengsel en leg de bovenste helften er weer op.

## Pikante bruine bonensoep 1

---

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

---

### ***Ingrediënten***

een klein stukje boter  
75 g mager rokspek in blokjes  
250 g soepgroente  
2 theelepels kerrie  
200 g rundergehakt  
1 l blik bruine bonensoep  
¼ l tomatensap  
lavas  
evt. 1-2 theelepels cayennepeper of chilipoeder

### ***Bereiding***

Kruid het gehakt naar eigen smaak en draai er kleine balletjes van.  
Smelt in een ruime soeppan de boter en bak hierin de spekblokjes, de soepgroente, bestrooid met kerrie en de gehaktballetjes.  
Voeg de bonensoep, het tomatensap en de lavas en evt. de cayennepeper of chilipoeder toe.  
Breng de soep onder af en toe roeren langzaam aan de kook en laat hem even zachtjes doorkoken.  
Lekker met rauwkost en stokbrood.

Tip: Klop van het vuur af 2 eetlepels roomboter door de soep en strooi er fijngeknipte peterselie over.



## Pikante bruine bonensoep 2

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1 grote pot bruine bonen  
250 g gehakt  
2 uien  
2 teentjes knoflook  
4 theelepels paprikapoeder  
100 g magere spekblokjes  
1 klein blikje tomatenpuree  
2 grote aardappelen  
2 eetlepels ingelegde rode paprikareepjes  
mispunt cayennepeper  
een paar druppels tabasco  
zout

### ***Bereiding***

Verdeel de bonen in tweeën en wrijf de helft door een zeef.  
Smelt de spekblokjes zachtjes uit, voeg de gesnipperde ui en de knoflook, het verkrumelde gehakt, de paprikapoeder en de in kleine dobbelsteentjes gesneden aardappelen toe.  
Laat dit zachtjes in eigen vet en vocht smoren, onder af en toe goed omscheppen.  
Voeg dan de tomatenpuree, ± 1 ½ l water en de doorgewreven bonen met het vocht uit de pot toe.  
Breng dit goed roerend aan de kook en laat het enkele minuten zachtjes pruttelen.  
Voeg er dan de niet-doorgewreven bonen bij.  
Laat alles nog even verder pruttelen tot het goed heet is.  
Doe er tenslotte de paprikareepjes bij en breng de soep op smaak met cayennepeper en tabasco.

## Pikante witte bonensoep

---

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

---

### ***Ingrediënten***

200 g witte bonen  
250 g varkenspoet  
500 g gesneden prei  
250 g gesneden uien  
tijm  
peper  
zout  
1 laurierblad  
½ theelepel gemalen foelie  
2 eetlepels olie  
500 g aardappelen  
2 rode paprika's  
1 theelepel chilipoeder  
250 g gekruid gehakt

### ***Bereiding***

Week de bonen 12 uur in ruim koud water.  
Breng het poelet met 1 ½ l water aan de kook.  
Voeg de bonen, de helft van de prei, de helft van de uien, tijm, peper, zout, laurier en foelie toe.  
Breng dit aan de kook en laat het 1 ¼ uur zachtjes koken.  
Schil intussen de aardappelen en snijd ze in blokjes.  
Maak de paprika's schoon en snijd ze in stukjes.  
Verhit in een braadpan de olie en fruit hierin zachtjes de overgebleven prei en ui ca 5 minuten.  
Scheep de aardappelblokjes en de chilipoeder erdoor en voeg de paprika's toe.  
Doe de gefruite groenten samen met het tot balletjes gemaakte gehakt bij de soep en kook de soep nog 15 minuten.  
Geef er volkorenbrood bij.

## Pilav van couscous met rozijnen

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	AllerHande mei 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

75 g blanke rozijnen  
1 rode ui  
6 zongedroogde tomaten op olie  
4 eetlepels olie  
½ pak couscous (ˆ 400 g)  
½ theelepel gemberpoeder  
½ tuinkruidenbouillontablet  
½ zakje bieslook (à 15 g)

### ***Bereiding***

In kom rozijnen 10 minuten wellen in heet water en afgieten.  
Ui pellen en snipperen.  
Tomaten droogdeppen met keukepapier en in stukjes snijden.  
In wok of ruime koekenpan olie verhitten en ui 2 minuten zachtjes bakken.  
Couscous en gemberpoeder al omscheppend meebakken tot korrels glanzen.  
Bouillontablet erboven verkruimelen en 3 dl water erover schenken.  
Rozijnen en tomaten toevoegen.  
Couscous al roerend in 5-6 minuten zachtjes gaar laten worden.  
Bieslook erboven fijn knippen en erdoor scheppen.  
Serveren bij kip en lamsvlees.

Variatietip: Vervang de zongedroogde tomaat eventueel door stukjes paprika en bak deze met de ui mee. Vervang de rozijnen door 100 g salademix, een mengsel van rozijnen en noten.

## Pinda-kokossaus 2

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Saus

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

### ***Bereiding***

Roer 100 g pindakaas met nootjes met 1 dl kokosmelk (blik) dun. Meng dit met 1 fijngehakt rood uitje, 1 eetlepel appelstroop, 2 eetlepels geraspte kokos en 50 g vliespinda's.

Roze pepertjessaus

Vermeng 1½-2 dl cocktailsaus, 1 teentje knoflook uit de pers, 1 fijngehakt rood uitje, 1 eetlepel vloeibare honing, 1 eetlepel reepjes basilicum en 2 eetlepels roze pepertjes.

## Pindasaus 6

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Saus

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 eetlepel olie  
2 gesnipperde sjalotjes  
1 geperst teentje knoflook  
½ pot pindakaas  
2½ dl melk  
1½ eetlepel ketjap  
1 eetlepel suiker  
1 theelepel sambal  
½ theelepel gemberpoeder  
2 theelepels citroensap

### ***Bereiding***

Verwarm de olie, onafgedekt, 30 seconden in een schaal op ± 750 Watt.

Voeg de sjalotjes en de knoflook toe en verwarm het vervolgens, onafgedekt, 2 minuten op ± 750 Watt.

Voeg de pindakaas, de melk, de ketjap, de suiker, de sambal, het gemberpoeder en het citroensap toe en roer goed door.

Verwarm de saus, afgedekt, 3 minuten op ± 750 Watt en roer tussentijds goed door.

Zo nodig kunt u de saus nog met wat melk verdunnen.

## Pistolet exotic

---

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

---

### ***Ingrediënten***

4 pistolets  
60 g ijsbergsla  
40 g Mon Chou  
200 g magere kwark  
25 g walnoten  
pijnboompitten  
1 theelepel gembersiroop  
peterselie  
bieslook  
4 schijven (verse) ananas  
½ rijpe mango  
citroensap  
zout  
peper  
koksroom

### ***Bereiding***

Snijd de pistolets aan de bovenkant diep in.  
Snijd de ijsbergsla fijn en de mango in kleine stukjes en meng de sla met de mangostukjes.  
Roer de Mon Chou met de kwark en de koksroom tot een glad mengsel.  
Hak de walnoten, de peterselie en de bieslook fijn.  
Meng de peterselie, bieslook, gembersiroop en de helft van de gehakte walnoten door het Mon Choumengsel en breng het op smaak met citroensap, zout en peper.  
Vul de pistolets met de mangosla.  
Doe het Mon Choumengsel in een spuitzak en vul de pistolets hiermee.  
Halveer de ananasschijven en leg 2 halve schijven in de lengte in elke pistolet.  
Garneer de broodjes met de overgebleven gehakte walnoten en wat pijnboompitten.

## Pita-pizzapuntjes

---

Menugang Lunchgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Pizza

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 mini-blikje maïs  
1 vleestomaat  
2 bosuitjes  
2 eetlepels chilisaus  
4 pitabroodjes  
50 g geraspte boeren belegen kaas

### ***Bereiding***

Laat de maïs uitlekken.  
Ontvel de tomaat, haal de pitjes eruit en snijd het vruchtvlees in kleine stukjes.  
Maak de bosuitjes schoon en snijd ze in ragfijne ringetjes.  
Schep de groenten en de chilisaus door elkaar.  
Snijd de broodjes doormidden en leg ze met de binnenkant naar boven op een ingevette bakplaat.  
Verdeel het groentemengsel over de broodjes en bestrooi ze met de kaas.  
Bak ze in een voorverwarmde oven in ± 10 minuten goudbruin.  
Snijd de 'pizzaatjes' elk in 4 puntjes en serveer ze warm of koud.

## Pita-wraps met salami, feta en olijven

---

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

---

### ***Ingrediënten***

3 pitabroodjes  
3 geroosterde paprika's (pot)  
100 g salami aan een stuk  
25 g gevulde groene olijven  
75 g in kruidenolie gemarineerde fetablokjes (potje)  
6 stukjes roodwit keukentouw van ± 25 cm

### ***Bereiding***

Verwarm de oven voor op 200 °C en verwarm de broodjes ± 5 minuten in de oven.  
Snijd de pitabroodjes in tweeën en rol ze met een deegroller iets dunner uit.  
Snijd de paprika's in reepjes, snijd de salami in blokjes en hak de olijven grof.  
Meng de paprika met de salami, de olijven en de feta.  
Vouw van een pitabroodhelft een puntzakje vul het met 1/6 deel van het salamimengsel.  
Druk de vulling goed aan.  
Rol een stukje touw om het broodje en knoop het vast.  
Maak de andere 5 broodjes op dezelfde manier.



## Pitabroodje met shoarmareepjes

---

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

---

### ***Ingrediënten***

2½ eetlepels olijfolie traditioneel  
1 zak uisnippers à 175 g  
400 g varkens- of lamsshoarmavlees  
1 zak zomerse slamelange à 200 g  
1 komkommer  
125 ml sladressing yoghurt  
8 pitabroodjes  
8 eetlepels Remia schepsaus shoarma

### ***Bereiding***

Verhit de olie en fruit de uisnippers al omscheppend in ± 5 minuten goudgeel en glazig.  
Voeg het vlees toe en bak het al omscheppend bruin en gaar.  
Houd 60 g van de sla apart en schep de rest met de komkommer en de dressing door elkaar.  
Verwarm de broodjes volgens de aanwijzingen op de verpakking.  
Knip ze open en vul ze met de achtergehouden sla en de shoarma.  
Verdeel de saus erover en serveer met de salade.

Serveertip: Serveer extra zure room bij de broodjes.

Wijnadvies: Jean Balmont, Cabernet Franc, rosé, Frankrijk

## Pitasandwich met Parmaham en mozzarella

---

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

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

1 theelepel mosterd

1 eetlepel fijngehakte verse majoraan of 1 theelepel gedroogde majoraan

25 g zachte kruidenboter

2 blaadjes sla

½ Mozzarellakaasje

2 pitabroodjes

4 plakjes Parmaham

### ***Bereiding***

Roer de mosterd en de majoraan door de kruidenboter.

Was de sla en sla de blaadjes droog.

Snijd de mozzarella in dunne plakjes.

Rooster de pitabroodjes, snijd ze open en besmeer ze met kruidenboter.

Leg op de onderste helften een blaadje sla.

Vouw de plakjes ham dubbel en leg ze op de sla.

Leg hierop de plakjes mozzarella en de bovenste helft van de broodjes.

Snijd elke sandwich in drie puntjes en steek er een cocktailprikker door.

Leg de puntjes op een schaal.

## Pitatoastje met paling

---

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	Allerhande maart 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

1 shoarmabroodje

1 bosuitje

3 gedroogde tomaatjes in olie

100 g gerookte palingfilet

½ citroen

4 eetlepels bieslookpesto (bakje)

### ***Bereiding***

Pitabroodje overlangs halveren en in broodrooster roosteren.

Bosuitje schoonmaken en in ringetjes snijden.

Tomaatjes in ragfijne reepjes snijden.

Palingfilets in stukken van ca. 3 cm snijden en citroen erboven uitknipen.

Pitabroodjes besmeren met 2 eetlepels bieslookpesto.

Met ¾ van uiringetjes en tomaatreepjes in midden van broodjes bergje maken.

Palingstukken ertegenaan zetten en erop leggen.

Rest van bieslookpesto over paling scheppen en rest van uiringetjes en tomaatreepjes erover verdelen.

## Pittige bruine bonensoep

---

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

---

### ***Ingrediënten***

500 g verse (of 1 lblik) bruine bonen  
2 kruidnagels  
1 daun salam  
2 l water  
1 in ringen gesneden lombok  
½ prei in ringetjes  
1 grote ui in ringen  
6 fijngesneden stengeltjes selderij  
1 grote eetlepel fijne peterselie  
150 g mager rookspek in kleine reepjes  
1 fijnemaakt teentje knoflook

### ***Bereiding***

Als u verse bruine bonen gebruikt, laat ze dan eerst één nacht in water weken.  
Kook de bonen dan in het water gaar met wat zout.  
Als u bonen uit blik gebruikt, dan de bonen uiteraard niet gaar koken en niet zoveel water gebruiken.  
Fruit in wat hete olie de knoflook, ui, lombok, prei, selderij en het spek.  
Doe, als de bonen gaar zijn, het gefruite mengsel, de twee kruidnagels en de daun salam erbij.  
Laat de soep op klein vuur ± 10 minuten doorkoken onder goed roeren.  
Strooi er als laatste de fijngesneden peterselie over.  
U kunt uiteraard meer uien gebruiken, als u dat lekkerder vindt.

## Pittige groente

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

2 eetlepels olie  
1 geperst teentje knoflook  
½ rode peper in ringen  
1½ theelepel koenjit  
500 g groente (bijvoorbeeld bloemkool, wortelen, paprika en mini-  
maïs)  
3 eetlepels water  
100 g gekookte sperzieboontjes

### ***Bereiding***

Doe de olie, de knoflook, de peperringen en de koenjit in een glazen schaal en fruit ze 1 minuut op ± 750 Watt.

Snijd de groente in kleine stukjes en voeg ze, samen met het water, aan schaal toe.

Kook de groente, afgedekt, 7-9 minuten op ± 750 Watt; roer tussentijds door.

Voeg de sperzieboontjes toe en warm het gerecht, afgedekt, 30 seconden op ± 750 Watt door.

Lekker met kipfilet en pandanrijst.

Info: In dit gerecht kunt u - afhankelijk van het seizoen - met de groentesoorten variëren.

## Pittige kippenbouten

---

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

---

### ***Ingrediënten***

#### ***Bereiding***

1 citroen

1 sjalotje

1 teentje knoflook

2 theelepels sambal oelek

5 eetlepels ketjap manis

4 kippenbouten

8 bolletjes gember

4 eetlepels bruine basterdsuiker

3 dl tomatensap

½ eetlepel aardappelmeel

2 eetlepels gembernat

1 eetlepel olie

Was de citroen goed en rasp de helft van de schil.

Pers de citroen uit.

Pel het sjalotje en het teentje knoflook.

Rasp het sjalotje boven een kommetje en pers het teentje knoflook erboven uit.

Roer 1 theelepel citroenrasp, 1 theelepel sambal oelek, 2 eetlepels ketjap manis en 1 eetlepel citroensap door elkaar.

Spoel de kippenbouten af en dep ze met keukenpapier goed droog.

Trek het vel los en sla het naar de poot toe open.

Bestrijk de kippenbouten dik met het kruidenpapje en trek het vel er weer over.

Steek het vel eventueel met een cocktailprikker vast en leg de kippenbouten ± 1 uur afgedekt in de koelkast.

Maak intussen de saus.

Snipper de bolletjes gember.

Laat de suiker in een pan met een dikke bodem op zacht vuur smelten en roer er het tomatensap door.

Voeg achtereenvolgens de gember, 1 theelepel sambal oelek, 1 theelepel citroenrasp, 3 eetlepels ketjap en 2 eetlepels citroensap toe en laat de saus ± 15 minuten zachtjes pruttelen.

Roer in een kopje het aardappelmeel met het gembernat tot een glad papje.

Voeg dit al roerend aan de saus toe en blijf roeren tot de saus is gebonden.

Bestrijk het barbecuerooster met olie, leg de kippenbouten erop en rooster ze in ± 20 minuten goudbruin en gaar.

Keer ze regelmatig.

Warm intussen de saus op en geef die er apart bij.

## **Pittige kippenbouten**

---

Lekker met nasi koening en atjar tjampoer.

## Pittige komkommers

---

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

---

### ***Ingrediënten***

2 niet te dikke groene komkommers, afgeboend

zout

3 eetlepels lichte sojasaus

½ theelepel vijfkruidenpoeder

½ rood pepertje, zaad verwijderd en zeer fijn gehakt

1 eetlepel sesamolie

2 eetlepels witte wijnazijn of Chinese azijn

2 eetlepels versgehakte koriander (of peterselie)

### ***Bereiding***

Snijd met een citroentrekker in de lengte dunne reepjes van de komkommerschil, zodat ze een aantrekkelijke buitenkant krijgen.

Snijd de komkommers in de lengte tweemaal door en maak er stukken van 3-4 cm van.

Doe de uiterste puntjes weg.

Strooi er rijkelijk zout over en leg de stukjes 30 minuten in een vergiet om uit te lekken.

Spoel de stukken dan onder de koude kraan goed af en laat ze uitlekken of dep ze droog.

Vermeng de rest van de ingrediënten, behalve de koriander en schenk het mengsel over de stukjes komkommer.

Laat even intrekken en doe alles dan over in een magnetronschaal.

Laat het gerecht op de hoogste stand 1 minuut heet worden, maar niet zacht koken.

Laat het afkoelen en in de koelkast door en door koud worden (schep wel af en toe om).

Serveer dit gerecht nog dezelfde dag.

Vindt u zoetzuur lekkerder, voeg dan aan de marinade 1-2 theelepels honing toe.



## Pittige pindaburger

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Amerikaans	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	AllerHande juli 2000			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

10 g boter of margarine  
4 hamburgers (à 100 g)  
1 bakje Maleise pindasaus (à 300 ml)  
4 Kaiserbroodjes  
¼ zakje gemengde sla extra (à 200 g)  
bakje taugé (125 g)  
50 g gezouten pinda's  
1 zak kroepoek

### ***Bereiding***

In koekenpan boter verhitten en hamburgers op matig vuur in 8 à 10 minuten gaar en bruinbakken, halverwege keren.

Intussen pindasaus volgens gebruiksaanwijzing bereiden.

Broodjes opensnijden en slamix erover verdelen.

Hamburgers erop leggen en taugé, pindasaus en pinda's erover verdelen.

Serveren met kroepoek.

## Pittige rundvleescurry

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Thais	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande september 2000			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

600 g doorregen runderlappen  
2 teentjes knoflook  
1 limoen  
2 eetlepels olie  
2 eetlepels rode currypasta (pot à 225 g)  
½ blik kokosmelk (a 400 ml)  
2 eetlepels bruine basterdsuiker  
3 eetlepels vissaus (pot à 200 ml)  
½ zakje verse koriander

### ***Bereiding***

Vlees op kamertemperatuur laten komen en in stukken snijden.  
Knoflook pellen en fijnhakken.  
Limoen schoonboenen, rasp en uitpersen.  
In braadpan olie verhitten.  
Vlees in ca. 5 minuten op hoog vuur rondom bruin bakken.  
Currypasta en helft van kokosmelk toevoegen, ca. 1 minuut al roerend verwarmen.  
Knoflook, limoensap, rasp, vissaus, rest van kokosmelk, suiker en 1 dl water toevoegen.  
Vlees op laag vuur afgedekt in 2 ½ à 3 uur gaar stoven.  
Curry met vissaus op smaak brengen.  
Koriander fijnknippen en vlak voor serveren over curry strooien.  
Lekker met jasmijnrijst en salade.

## Pizzaruitjes met gele ui

---

Menugang	Hapje	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande september 2000			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

2 gele uien  
1 blikje ansjovis  
60 g zwarte olijven zonder pit  
1 pak Pizza & Tomato (470 g Danerolles)  
1½ theelepel tijm  
versgemalen zwarte peper  
1 zakje geraspte Parrano (kaas à 100 g)

### ***Bereiding***

Uien pellen en in dunne ringen snijden.  
Ansjovis en olijven halveren.  
Oven voorverwarmen op 200 :C of gasovenstand 4.  
Bakplaten bekleden met bakpapier.  
Blik pizzadeeg openen, deeg afrollen en in 16 ruitjes snijden.  
Deegruitjes over 2 bakplaten verdelen.  
Tomatensaus gelijkmatig over stukjes deeg verdelen en bestrooien met uienringen, ansjovis, olijven, tijm, zwarte peper en kaas.  
Pizzaruitjes in oven in ca. 15 minuten goudbruin bakken.  
Warm serveren.

## Pollo Diavolo

---

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

---

### ***Ingrediënten***

2 kippen (a ± 1 kg)  
2 theelepels chilipoeder  
2 teentjes knoflook  
zout  
versgemalen peper  
3 takjes peterselie  
2 citroenen  
1 dl (olijf)olie  
keukenpapier

### ***Bereiding***

Verdeel de kippen in stukken.  
Spoel de kip af en dep ze droog.  
Pel de knoflook en snijd ze in stukjes.  
Was de peterselie en hak het fijn.  
Pers de citroenen uit.  
Roer een marinade van de olie, het citroensap, het chilipoeder, de knoflook en de gehakte peterselie.  
Breng op smaak met zout en peper.  
Laat de kipstukken in de koelkast ± 1 uur marineren en rooster ze dan in ± 30 minuten op de barbecue gaar.  
Bestrijk ze regelmatig met de marinade.  
Garneer met peterselie en een schijfje citroen

## Pompoenrelish met feta

---

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

---

### ***Ingrediënten***

750 g pompoen  
4 eetlepels olijfolie  
4 eetlepels pijnboompitten  
150 g feta (kaas)  
4 takjes munt  
1 teentje knoflook  
½ eetlepel citroensap  
zout  
versgemalen peper

### ***Bereiding***

Pompoen in stukken snijden, schillen en raspen op grove rasp (of in keukenmachine).  
In koekenpan 2 eetlepels olie verhitten en pompoenrasp in ca. 10 minuten zachtjes gaar bakken, regelmatig roeren.  
Pompoen in zeef laten uitlekken.  
In droge koekenpan pijnboompitten goudbruin roosteren.  
Feta in kleine blokjes snijden.  
Munt fijnsnijden.  
Pompoen in kom doen.  
Knoflook pellen en erboven uitpersen.  
Munt, feta, 2 eetlepels olie en citroensap door pompoen roeren.  
Op smaak brengen met zout en peper.  
Relish desgewenst opnieuw licht verwarmen.  
Pijnboompitten erover strooien.  
Warm of op kamertemperatuur serveren.  
Lekker met warm pitabrood (als voorgerecht) of met couscous en geroosterde kip.

## Pompoensoep 9

---

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

---

### ***Ingrediënten***

800 g pompoen  
1 dikke prei  
1 eetlepel roomboter  
1 theelepel kerriepoeder  
3 eetlepels droge witte wijn  
2 kippenbouillontabletten  
10 blaadjes verse basilicum  
2 eetlepels crème fraîche  
zout  
versgemalen peper

### ***Bereiding***

Pompoen in stukken snijden, schillen en pitten en draden verwijderen.  
Pompoen in stukjes snijden.  
Prei wassen, schoonmaken en in dunne ringen snijden. In (soep)pan boter verhitten.  
Kerrie heel kort fruiten.  
Pompoen en prei toevoegen en al omscheppend even meebakken.  
Wijn en ca. 3 dl water toevoegen.  
Pompoen en prei in ca. 15 minuten zachtjes gaar koken.  
Groenten met vocht met staafmixer of in keukenmachine pureren tot gladde puree.  
Bouillontabletten en 5 dl water toevoegen en soep zachtjes verwarmen.  
Bouillontabletten al roerend laten oplossen.  
Basilicum in reepjes snijden.  
Crème fraîche door soep roeren en op smaak brengen met zout en peper.  
Over vier borden verdelen en bestrooien met basilicum.

## Prei met walnoten en gorgonzola

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vegetarisch  
Type Groente

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

4-5 dunne zomerpreien  
zout  
1¼ dl crème fraîche  
75 g losgeroerde gorgonzola  
50 g grofgehakte walnoten

### ***Bereiding***

Maak de prei schoon, snijd ze in stukken van ± 5 cm en laat die in water met zout ± 10 minuten zacht koken.

Laat ze uitlekken en afkoelen en schik ze in een schaal.

Roer de crème fraîche door de kaas en schenk dit over de prei.

Garneer met de walnoten en serveer het gerecht lauwwarm.

## Preiflan met basilicum

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1½ kg prei  
½ zakje verse basilicum (à 15 g)  
25 g roomboter  
zout  
peper  
3 eierdooiers  
1 bekertje creme fraiche (125 ml)  
½ zakje geraspte belegen kaas (à 150 g)  
½ eetlepel boter om in te vetten

### ***Bereiding***

Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4.  
Prei schoonmaken, wassen en in ringen van ca. 1 cm snijden.  
Basilicum in reepjes knippen.  
In grote pan boter smelten en prei ca. 10 minuten zachtjes smoren, af en toe omscheppen.  
Bestrooien met zout en peper.  
In kom eidooiers loskloppen met crème fraîche, basilicum, geraspte kaas, zout en peper.  
Ovenschaal invetten.  
Prei met schuimspaan uit pan nemen, goed laten uitlekken en in ovenschaal scheppen.  
Crème-fraîchemengsel erover verdelen.  
Flan in midden van oven in ca. 20 minuten licht goudbruin en gaar bakken.  
Serveren met gebakken aardappels.



## Preischotel met ham en kaas

---

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

---

### ***Ingrediënten***

4 middelgrote preien (ca. 800 g)  
150 g achterham (dikke plak)  
150 g Zaanlander-kaas pikant (stukje)  
3 eetlepels olie  
1 pak aardappelpartjes (450 g)  
zout en peper  
½ zakje verse bieslook (à 25 g)

### ***Bereiding***

Prei schoonmaken, in dunne ringen snijden en wassen.  
Ham en kaas in reepjes snijden.  
In wok 2 eetlepels olie verhitten.  
Aardappels afgedekt in ca. 5 à 7 minuten lichtbruin bakken, af en toe omscheppen.  
Rest van olie toevoegen en prei al omscheppend ca. 6 minuten meebakken.  
Ham- en kaasreepjes erdoor scheppen en ca. 1 minuut meebakken.  
Op smaak brengen met zout en peper.  
Bieslook erboven fijnknippen.

## Provençalse pannenkoeken met ratatouille

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Frans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande september 2000			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

3 eetlepels olie

1 pak rulgehakt (175 g)

300 g ratatouille-groentemix (zak à 400 g)

6 pannenkoeken naturel (pak à 8 stuks)

1 potje salsa ai 4 formaggi (koelvers 200 g)

1 blikje tomatenpuree (70 g)

zout

### ***Bereiding***

In koekenpan olie verhitten en gehakt al omscheppend ca. 1 minuut bakken.

Ratatouillemix toevoegen en ca. 1 minuut bakken.

1½ dl warm water in pan schenken en ratatouille met deksel op pan in ca. 10 minuten gaar laten worden.

Pannenkoeken volgens gebruiksaanwijzing in magnetron (oven of koekenpan) verwarmen.

Kaassaus volgens gebruiksaanwijzing verwarmen.

Tomatenpuree door ratatouillemengsel roeren en op smaak brengen met zout.

Ratatouille over pannenkoeken verdelen en oprollen.

Pannenkoeken op twee borden leggen, kaassaus erover verdelen.

Direct serveren.

## Pruimenchutney

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Fruit

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

600 g pruimen  
1 fijngehakte ui  
1 geboende, fijngehakte sinaasappel  
1 eetlepel versgeraspte gember  
300 g bruine suiker  
1 dl bessenjenever  
1 eetlepel balsamicoazijn  
1 eetlepel koekkruiden

### ***Bereiding***

Meng de ruimen met de ui, de sinaasappel, de gember, de bruine suiker, de bessenjenever, de balsamicoazijn en de koekkruiden en zet dit, afgedekt, 15 minuten op 800 Watt.  
roer het mengsel tussentijds eenmaal om.

## Qa'meh (Perzisch gehakt)

---

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

---

### ***Ingrediënten***

6 eetlepels boter  
2 grote gehakte uien  
500 g lamsgehakt  
versgemalen zwarte peper  
1 theelepel kurkuma  
5 geblancheerde, ontvelde en gepureerde tomaatjes  
± 1½ dl vleesbouillon  
8 eetlepels gele spliterwten  
3 eetlepels citroensap  
1½ theelepel zout  
mespuntje saffraan (of koenjit)  
40 g gedroogde abrikozen (in stukjes gehakt)

### ***Bereiding***

Verhit de boter in een zware pan.  
Fruit hierin de uien lichtbruin en neem die eruit.  
Bak vervolgens het gehakt lichtbruin.  
Strooi er peper en kurkuma over.  
Doe de tomaten en de bouillon erbij en stoof alles 10 minuten.  
Doe de erwten, het citroensap, zout en saffraan (of koenjit) erbij.  
Stoof alles met deksel op de pan 1 uur.  
Maak de rest van de boter heet in een koekenpan, doe de gehakte abrikozen erbij en bak ze al omroerend op laag vuur 4 minuten.  
Doe ze bij het vlees en laat nog 20 minuten zachtjes koken.

## Quesadilla met feta en tomaat

---

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

---

### ***Ingrediënten***

- 2 tomaten
- 1 wrap tortilla (pak à 4 stuks)
- 1 bakje feta kaas met olijven en knoflook in olie (à 150 g)
- ½ blik maïskorrels (à 150 g)
- 1 eetlepel jalapenopeperreepjes (pot à 225 g)
- 2 eetlepels guacamoledip (pot à 300 ml)

### ***Bereiding***

- Tomaten wassen en in blokjes snijden.
- Tortilla aan één zijde met ½ eetlepel olie (uit bakje van feta) bestrijken.
- Tortilla met oliezijde onderin koekenpan met anti-aanbaklaag leggen.
- Tomaat, feta, olijven, maïskorrels en jalapeños over tortilla verdelen.
- Tortilla dubbelklappen.
- Op middelhoog vuur quesadilla in ca. 5 minuten goudbruin en lauwwarm van binnen bakken, halverwege voorzichtig keren.
- Quesadilla op bord leggen en guacamole erop scheppen.

## Ragoût van kalfsnieren met dragonsaus

---

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

---

### ***Ingrediënten***

2 kalfsnieren van ± 400 g elk  
1 sjalot  
boter  
½ runderbouillontablet  
20 g maïzena  
1½ dl room  
3 eetlepels grofgehakte dragon  
1 kg jonge spinazie  
nootmuskaat  
peper  
zout

### ***Bereiding***

Vraag de slager, de niertjes schoon te maken.  
Snijd ze in schijfjes van ± 1½ cm dik en schik die in een schaal.  
Pel de sjalot, snipper hem fijn en verdeel de snippers over het vlees.  
Dek de schaal af met magnetronfolie en zet hem 6 minuten in de magnetron op de hoogste stand.  
Keer de niertjes na 3 minuten om.  
Doe 20 g boter in een schaaltje, dek dit af met magnetronfolie en zet het 30 seconden in de magnetron op de laagste stand.  
Meng er 1½ dl water, het bouillontablet en de jus van de niertjes door, roer de maïzena in de saus los en breng op smaak met peper en zout.  
Laat de saus op de hoogste stand 1 minuut koken, roer goed om en laat nogmaals 1 minuut koken.  
Voeg er de room bij, breng eventueel verder op smaak met peper en meng er dan de dragon door.  
Giet deze saus over de niertjes.  
Was de spinazie zorgvuldig.  
Schik 4 hoopjes spinazie in een schaal en leg er een klontje boter op.  
Dek af met magnetronfolie en zet de groente 6 minuten in de magnetron op de hoogste stand.  
Keer de bergjes na 3 minuten om.  
Breng de spinazie op smaak met nootmuskaat, peper en zout.  
Verwarm de niertjes vlak voor het serveren nog 1 minuut in de magnetron op de hoogste stand.  
Verdeel de spinazie over 4 borden, leg er enkele plakjes nier op en overgiet met de saus.  
Serveer er frietjes bij.

## Ras malai 1 (panirpasteitjes in room/sinaasappelsaus)

---

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

---

### **Ingrediënten**

½ l water  
60 g + 1 eetlepel suiker  
½ l room  
½ l melk  
1 eetlepel geraspte sinaasappelschil  
2 eetlepels bloem  
225 g Panir  
2 eetlepels fijngehakte ongezouten pistachenoten  
2 stukken zilverblad (varak) van ± 7 ½ cm (toko)

### **Bereiding**

Vermeng in een middelgrote pan het water met 60 g suiker; breng het onder voortdurend roeren aan de kook en laat de suiker oplossen.

Zet het vuur laag en laat 12 minuten zachtjes koken.

Vermeng in een pan met dikke bodem 1 eetlepel suiker, de room, de melk en de sinaasappelrasp.

Breng dit aan de kook, zet het vuur laag en laat ± 30 minuten zachtjes koken tot de saus tot ± 2/3 is gereduceerd.

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

Vermeng intussen de bloem met de Panir en kneed ze goed door elkaar.

Vorm van dit mengsel balletjes ter grootte van een walnoot en druk die plat tot ± 1 cm dikke pasteitjes.

Pocheer die in gedeelten 1-2 minuten in de zacht kokend suikerstroop tot ze vast zijn geworden.

Keer ze voorzichtig om en pocheer ze nog 1 minuut.

Schep de pasteitjes met een schuimspaan uit de pan, leg ze op een serveerschaal en schenk er de roomsaus en de rest van de suikerstroop over.

Dek de schaal af en laat het gerecht in 6-8 uur goed afkoelen.

Strooi er vlak voor het serveren de fijngehakte pistachenoten over, en versier met het zilverblad.

Info: Aan dit Indiase dessert is een Californisch tintje gegeven: geraspte sinaasappelschil. Als u de klassieke Indiase smaak prefereert, kunt u in plaats daarvan kardemom, saffraan of rozewater toevoegen.

## Ras malai 2

---

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

---

### ***Ingrediënten***

900 g Ricotta kaas  
1 l room  
1 l melk  
450 g suiker  
5 kardemompeulen  
1 laurierblad  
1 theelepel vanillemerg  
rozewater

### ***Bereiding***

Vermeng 350 g suiker met de Ricotta.  
Doe dit in een platte schaal, dek af met aluminiumfolie en bak het 75 minuten in een op 200 °C voorverwarmde oven (de kaas moet hard zijn geworden en een bleekbruine kleur hebben gekregen).  
Laat onder veelvuldig roeren de room en de melk op zeer laag vuur ongeveer tot de helft indikken, voeg hier de rest van de suiker (100 g), de kardemompeulen, de laurier, het vanillemerg en het rozewater aan toe (en ieder ander smaakje dat u lekker vindt) en warm alles enkele minuten goed door.  
Snijd de gebakken kaas in blokjes van 2 ½ cm en voeg die aan de hete massa toe.  
Laat het geheel enkele uren in de koelkast afkoelen.



## Rasgulla

---

Menugang Nagerecht  
Keuken Indiaas  
Bron

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

300 g Panir  
175 g Ricotta kaas  
350 g suiker  
1¼ l water

### ***Bereiding***

Wrijf de Panir en de Ricotta met uw handpalmen tot een smeuge, romige massa en vorm daar 16 balletjes van.

Kook het water met de suiker 5 minuten op middelhoog vuur.

Leg de balletjes in de siroop en laat die 40 minuten koken.

Dek de pan af en laat ze nog eens 30 minuten koken.

Serveer ze warm of koud.

## Ratatouille met kipreepjes en kaaspuree

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande juli 2000			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

350 g gemarineerde kipfilet  
1 pak aardappelpuree met kaas (128 g)  
2 eetlepels (olijf)olie  
1 zakje ratatouillegroenten (400 g)  
zout  
(versgemalen) peper  
4 eetlepels tomato frito Italiaans gekruid

### ***Bereiding***

Kip in reepjes snijden.

Aardappelpuree bereiden volgens gebruiksaanwijzing.

Intussen in koekenpan of wok olie verhitten en kipreepjes op hoog vuur ca. 2 minuten roerbakken.

Kip uit pan scheppen en in achtergebleven olie ratatouillegroenten ca. 4 minuten roerbakken.

Groenten op smaak brengen met zout en peper.

Tomato frito door groenten scheppen, kipreepjes op de groenten leggen en afgedekt ca. 4 minuten op laag vuur laten stoven.

Kipreepjes door groenten scheppen en puree erbij serveren.

## Rauwkost-broodjes

---

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

---

### ***Ingrediënten***

### ***Bereiding***

Maak een rauwkostsalade van reepjes ijsbergsla, stukjes tomaat, dobbelsteentjes komkommer, plakjes radijs en ringetjes lente-ui.

Roer een sausje van 4 eetlepels yoghurt en 2 eetlepels mayonaise en breng dat op smaak met cayennepeper en wat uitgeperste knoflook.

Rooster pitabroodjes in een broodrooster, besmeer de snijvlakken met tomatenketchup en vul ze met de salade.

## Reuzenbonen in tomatensaus

---

Menugang Hapje	Soort -	Snel	Ja
Keuken -	Type Peulvruchten	Slank	Nee
Bron AllerHande april 2002		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 blik reuzenbonen (400 g)  
1 ui  
2 teentjes knoflook  
2 eetlepels olie  
1 blik tomatenblokjes (netto 400 g)  
1 theelepel paprikapoeder  
zout  
snufje cayennepeper  
2 takjes munt (of dille)  
4 shoarmabroodjes

### ***Bereiding***

In vergiet bonen met koud water afspoelen en laten uitlekken.  
Ui en knoflook pellen en snipperen.  
In koekenpan olie verhitten en ui en knoflook ca. 2 minuten zachtjes bakken.  
Tomatenblokjes met vocht, paprikapoeder, zout en cayennepeper erdoor roeren en ca. 5-10 minuten verwarmen tot dikke saus ontstaat.  
Bonen door saus scheppen en even meewarmen.  
Kruiden fijnsnijden en erdoor roeren.  
Pitabroodjes roosteren en in vieren snijden.  
Bonen warm of lauwwarm in puntjes pita scheppen.

## Rijstepap met mango

---

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

Soort -  
Type Fruit

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

½ l halfvolle melk  
125 g dessertrijst (pak à 400 g)  
4 eetlepels suiker  
1 flesje kookroom (licht en romig, 250 ml)  
1 mango

### ***Bereiding***

Melk met rijst aan de kook brengen en 12 minuten zachtjes laten koken.  
Af en toe roeren.  
Suiker door gare rijst roeren en laten afkoelen.  
Room lobbig kloppen.  
Mango schillen en in stukken verdelen.  
Grootste deel van mango met staafmixer of keukenmachine pureren.  
Lauwarme rijst mengen met room en in vier schaaltes scheppen.  
Mangopuree erover verdelen.  
Garneren met rest van mango.

## Rijstflensjes met garnalenpasta

---

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

---

### ***Ingrediënten***

100 g grote rauwe garnalen  
1 rode Spaanse peper  
2 verse gemberwortelen  
1 tenen knoflook  
2 sprietten verse sereh  
2 eetlepels lichte Thaise sojasaus  
4 rijstvellen  
1 eidooier  
frituurolie

### ***Bereiding***

Hak de garnalen grof en doe ze in de hakmolen van de staafmixer of in de kom van een foodprocessor. Snijd de peper doormidden, verwijder het steeltje, de zaadlijsten en de zaadjes en snijd de helften in stukjes..

Schil de djahé en snijd de schijfjes fijn.

Pel de knoflook en snijd de teen fijn.

Snijd de sereh in kleine stukjes.

Doe alle voorbereide ingrediënten bij de garnalen en pureer alles tot een grove pasta.

Verhit de frituurolie.

Maak de rijstvellen vochtig, bestrijk ze met de losgeroerde eidooier en verdeel de garnalenpasta erover.

Frituur de velletjes in ± 2 minuten goudbruin en knapperig.

Laat ze uitlekken en serveer direct.

Tip: Rijstvellen zijn in verschillende formaten te koop. Zorg er bij het gebruik voor dat ze niet uitdrogen; bewaar ze daarom steeds onder een doek.

Ze kunnen ook prima worden ingevroren.

## Rijstschotel met kip en prei

---

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

---

### ***Ingrediënten***

300 g basmatirijst (pak à 1 kg)  
1 schaaltje kipfiletreepjes (ca. 350 g)  
6 eetlepels ketjap manis (zoet)  
2 eetlepels sambal oelek  
3 eetlepels medium dry sherry  
3 eetlepels zonnebloemolie  
2 zakken panklare prei (à 300 g)  
1 bakje taugé (125 g)

### ***Bereiding***

Rijst koken volgens gebruiksaanwijzing.  
Kip mengen met ketjap, sambal en sherry en 10 minuten laten marineren.  
In wok olie verhitten. Kip ca. 3 minuten roerbakken.  
Kip uit wok scheppen en warmhouden.  
In achtergebleven vet prei 3 minuten bakken.  
Taugé door prei roeren en 1 minuut meebakken.  
Kip 2 minuten meebakken.  
Rijst door kip-groentemengsel scheppen.

## Rijstschotel met paprika en feta

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	AllerHande april 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

1 zak Pilaurijst (225 g)

2 rode paprika's

100 g feta (kaas)

2 eetlepels chili-olie

100 ml knoflooksaus (flesje)

### ***Bereiding***

In pan met 400 ml kokend water rijst in ca. 15 minuten gaarkoken.

Paprika's schoonmaken, in repen snijden.

Feta in blokjes snijden. In pan olie verhitten.

Paprika's ca. 3 minuten al omscheppend bakken.

Rijst op borden scheppen, paprikarepen eromheen scheppen, blokjes feta over rijst strooien.

Serveren met knoflooksaus.



## Rode bietensoep

---

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

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

1 ui  
250 g gekookte bietjes  
3 pimentkorrels  
3 eetlepels boter  
1½ dl appelsap  
1 kruidenbouillontablet  
2 eetlepels bloem  
zout  
peper  
citroensap  
4 eetlepels slagroom

### ***Bereiding***

Pel en snipper de ui.  
Ontvel de bietjes en snijd ze in stukjes.  
Kneus de pimentkorrels.  
Verhit 1 eetlepel boter en fruit de ui ± 3 minuten.  
Voeg de bietjes, het appelsap, 3 dl water, de piment en het bouillontablet toe en laat de soep ± 15 minuten zachtjes koken.  
Zeef haar.  
Smelt 2 eetlepels boter, roer de bloem erdoor en voeg scheutje voor scheutje de bietenbouillon toe, zodat een gebonden soep ontstaat.  
Breng de soep op smaak met zout, peper en citroensap.  
Klop de slagroom half stijf.  
Schep de soep in 2 diepe borden en schep er een lepel room op.

## Rodekool met appelstroop en kaneel

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Groente	Slank	Ja
Bron	AllerHande februari 2001			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 kleine rode kool (ca. 1 kilo)  
2 appels (Elstar)  
2 eetlepels appelstroop  
1 eetlepel rode - wijnazijn  
1 theelepel kaneelpoeder  
2 eetlepels allesbinder  
zout

### ***Bereiding***

Van rodekool buitenste bladeren verwijderen.  
Kool in kwarten snijden en witte stronk eruit snijden.  
Kool in dunne reepjes snijden, wassen en laten uitlekken.  
In pan kool met 1 dl water afgedekt ca. 20 minuten zachtjes koken, halverwege omscheppen.  
Intussen appels schillen, klokhuizen verwijderen en appels in stukjes snijden.  
Stukjes appel door rodekool scheppen en alles nog ca. 5 minuten koken.  
Appelstroop, azijn en kaneelpoeder erdoor scheppen.  
Allesbinder erdoor roeren en nog ca. 1 minuut verwarmen.  
Rodekool op smaak brengen met zout.  
Serveren met karbonades en aardappelpuree.

Variatietip: Gestoofde rodekool met cranberry's: Stoof de gesneden rodekool met 25 g boter, ½ dl water en 2 theelepels gedroogde tijm in ca. 20 minuten in een afgedekte pan. Voeg de stukjes appel en ½ dl rode wijn toe. Vervang de appelstroop, azijn en kaneelpoeder door 4 eetlepels cranberrycompote (potje à 350 g). Rodekool met zidvruchten en zilveruitjes: Week 250 g tuttifrutti een nacht van tevoren in water. Kook de rodekool met 1 dl weekvocht in ca. 10 minuten. Kook de tuttifrutti nog ca. 20 minuten mee. Schep er in plaats van de azijn en appelstroop 100 g gehalveerde zilveruitjes (zoetzuur) door en vervang de kaneelpoeder door 1 theelepel piment.

## Roerbakgroenten met gembersaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Ja
Keuken	Thais	Type Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande september 2000		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

ca. 3 cm verse gember  
1 rode peper  
2 teentjes knoflook  
3 eetlepels olie  
2 eetlepels suiker  
2 eetlepels azijn  
1 eetlepel allesbinder  
zout  
100 g gezouten cashewnoten  
125 g minimaïskolfjes (blikje)  
1 zak Thaise groentenmix (400 g)

### ***Bereiding***

Gember schillen en klein snijden.  
Peper wassen, halveren, zaadjes verwijderen en peper in reepjes snijden.  
Knoflook pellen en fijnhakken.  
In kleine pan 1 eetlepel olie verhitten.  
Gember, peper en knoflook op laag vuur ca. 2 minuten al omscheppend bakken.  
Suiker, azijn en 1½ dl water toevoegen en ca. 2 minuten laten koken.  
Allesbinder erdoor roeren.  
Met zout op smaak brengen.  
Cashewnoten grof hakken.  
Maïskolfjes halveren.  
In wok of grote braadpan rest van olie verhitten.  
Maïs al omscheppend ca. 3 minuten bakken.  
Groentenmix toevoegen en al omscheppend nog ca. 3 minuten bakken.  
Groenten over vier borden verdelen, warme gembersaus erover scheppen.  
Cashewnoten erover strooien.  
Lekker met rijst en omeletreepjes.

## Roerei met tuinkruiden

---

Menugang Lunchgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vegetarisch  
Type Ei

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

1 eetlepel roomboter  
4 eieren  
1 eetlepel fijngehakte bieslook of bosui  
1 eetlepel geraspte Parmezaanse kaas  
2 theelepels fijngehakte verse peterselie  
wat peper

### ***Bereiding***

Smelt de boter in de kom (30 seconden, ± 650 Watt).

Klop de rest van de ingrediënten met een garde in een aparte kom en voeg dit mengsel aan de gesmolten boter toe.

Laat het eimengsel, afgedekt, in de magnetron in 3 minuten op ± 350 Watt stollen.

Roer het halverwege de magnetrontijd even door.

Laat het roerei 1 minuut nagaren.

## Roergebakken asperges met spekjes

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vlees  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

verse tijm, bonenkruid, marjolein en peterselie  
olie  
laurierblaadjes  
droge witte wijn  
½ l blik flageolets (groene kidneybonen)  
1 grote, rijpe vleestomaat  
200 g doorregen spekreepjes  
500 g asperges

### ***Bereiding***

Snijd een stukje van de aspergestelen af, snijd de asperges in ± 3 cm schuine stukjes en kook die ± 8 minuten in ruim water met wat zout.  
Stroop de blaadjes van 1 takje tijm, 1 takje bonenkruid en 2 takjes marjolein en knip het blad van 2 takjes peterselie fijn.  
Meng de flageolets met de kruiden.  
Snijd de vleestomaat in blokjes.  
Bak de spekreepjes 5 minuten in de olie.  
Voeg de asperges toe en roerbak ze 3 minuten.  
Schep er de flageolets, de tomaatblokjes en 1 laurierblad bij.  
Voeg 1 dl witte wijn toe, breng aan de kook en warm het geheel 3 minuten door.  
Lekker met (koelverse) lintmacaroni.

## Roergebakken aubergine

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

1 aubergine  
3 eetlepels olijfolie  
1 eetlepel citroensap  
3 eetlepels medium sherry  
zout  
versgemalen peper

### ***Bereiding***

Was de aubergine en snijd hem in blokjes.

Verhit de olijfolie in een wok en roerbak de aubergine met het citroensap ± 4 minuten.

Voeg de sherry toe en breng de aubergine op smaak met zout en peper.

Lekker bij een visgerecht.

## Roergebakken bloemkool

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

500 g bloemkool in roosjes  
3 eetlepels pindaolie  
1 fijngehakt bosuitje  
1/8 l kippenbouillon, vermengd met 1 theelepel maïzena

### ***Bereiding***

Blancheer de bloemkoolroosjes 2 minuten in licht gezouten kokend water en laat ze goed uitlekken.  
Verhit de olie en fruit de bosui licht.  
Voeg de bloemkool toe en roerbak nog 4 minuten.  
Voeg het bouillon-maïzenamengsel toe en laat alles onder voortdurend roeren nog 2 minuten koken.  
Serveer direct.

## Roergebakken paksoi

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

2 struiken paksoi  
1½ eetlepel lichte sojasaus  
1 eetlepel donkere sojasaus  
3 eetlepels fijngehakte lente-uien  
3 gehakte teentjes knoflook

### ***Bereiding***

Snijd de paksoi in repen van 5 cm.  
Laat de olie in de wok zeer heet worden voeg dan de knoflook toe.  
Roerbak Na een paar seconden eerst de onderste gedeelten van de paksoi en voeg na een paar minuten de rest van de paksoi toe.  
Sprenkel er vlak voor het serveren de lichte en donkere sojasaus en de lente-uien toe.



## Roergebakken witlof 2

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

200 g uien  
1 winterwortel  
500 g witlof  
5 bosuitjes  
50 g boter  
50 g bruine basterdsuiker  
2 eetlepels kruidenazijn  
peper  
zout

### ***Bereiding***

Pel de uien en snijd ze in ringen.  
Schil de wortel en snijd hem in schuine plakjes.  
Maak het witlof schoon en haal de blaadjes los.  
Maak de bosuitjes schoon en snijd ze in schuine ringetjes.  
Verhit de boter in een wok (of braadpan) en fruit de uiringen en de wortelplakjes op halfhoog vuur al omscheppend 5 minuten.  
Voeg de suiker toe en laat deze al omscheppend smelten.  
Stoof de uien met de wortel met het deksel op de pan 10 minuten op heel laag vuur.  
Schep het witlof en de bosuitjes erdoor en laat het witlof al omscheppend in ± 5 minuten beetgaar worden.  
Roer er de azijn en naar smaak peper en zout door.  
Lekker met gestoofde riblappen en gebakken aardappelen.

## Roergebakken witlof 3

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

400 g witlof

3 eetlepels olie

1 eetlepel bruine basterdsuiker

1 dl oudbruin bier

### ***Bereiding***

Was de struikjes witlof en halveer ze in de lengte.

Verwijder de bittere kernen en snijd het witlof in de lengte in parten.

Verhit de olie in een wok en roerbak het witlof ± 2 minuten op hoog vuur.

Voeg de basterdsuiker toe en laat die op hoog vuur karameliseren.

Blus het witlof of met het bier en breng op smaak met zout en peper.

Serveer het witlof direct.

Lekker bij pittige gehaktballetjes.

## Roggebrood met tomatencrème

---

Menugang Lunchgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Brood/broodjes

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

4 gedroogde tomaten in olie  
2 eetlepels pesto  
150 g verse roomkaas met knoflook  
1 pakje roggebroodvierkantjes  
blaadjes basilicum  
geroosterde pijnboompitten

### ***Bereiding***

Laat de tomaten uitlekken, hak ze heel fijn en roer ze met de pesto en de kaas goed door elkaar.  
Besmeer de roggebroodvierkantjes dik met dit mengsel en garneer met een blaadje basilicum en de pijnboompitten.

## Roggesneetjes met verse kaas

---

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

---

### ***Ingrediënten***

125 g verse roomkaas  
1 eetlepel gembersiroop  
4 gekonfijte gemberbolletjes  
4 sneetjes roggebrood  
2 ananasschijven

### ***Bereiding***

Vermeng de verse roomkaas met de gembersiroop.  
Snijd de gemberbolletjes en één ananasschijf heel fijn en meng dit door de kaas.  
Snijd de andere ananasschijf in 12 stukjes.  
Verdeel het kaasmengsel over de roggebroodsneetjes en versier deze met 3 stukjes ananas.

Tip: Als gembersiroop kunt u het sap van de gekonfijte gemberbolletjes gebruiken.

## Rollade met wortel en prei

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1 ui  
3 preien  
250 g worteltjes  
1 varkensrollade á 750 g  
1 eetlepel mosterd  
zout, peper  
1 dl droge witte wijn

### ***Bereiding***

Vul een bak met koud water, zet de Römertopfschaal en deksel onder water en laat ze ± 15 minuten staan.

Pel en snipper intussen de ui.

Verwijder van de preien het lelijke blad en de worteltjes, snijd ze in ringen van ± 1 cm, was die in een vergiet en laat ze uitlekken.

Schrap en was de worteltjes en snijd ze in stukjes van ± 2 cm.

Bestrijk de rollade met de mosterd.

Neem de Römertopfschaal en het deksel uit het water en leg de rollade in de schaal.

Verdeel de ui, prei en wortel er omheen, strooi zout en peper over de groenten, schenk de wijn erover en leg het deksel erop.

Zet de Römertopf in een koude oven.

Verwarm de oven op 225°C en laat de rollade in ± 1½ uur (gerekend vanaf het moment dat de oven op temperatuur is) gaar worden.

Neem de schaal uit de oven en verwijder het deksel.

Lekker met gekookte aardappelen.

## Rolletjes van serranoham en pesto met groene asperges en garnalen

---

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande juni 2001			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

1 dl balsamicoazijn  
100 g zachte boter  
½ bakje verse groene pesto (à 100 g)  
16 plakjes serranoham  
150 g groene asperges  
2 dl olijfolie  
zout  
(versgemalen) zwarte peper  
1 zakje verse basilicum (15 g)  
1 bakje cocktailgarnalen (125 g)  
1 krop sla  
1 krop friséesla  
1 zakje veldsla (75 g)

### **Bereiding**

In pannetje azijn aan de kook brengen en op hoog vuur in ca. 2 minuten tot helft inkoken.  
Laten afkoelen. In kom metje boter en pesto door elkaar mengen.  
Op werkvlak 4 vellen plasticfolie à 30 x 40 cm uitspreiden.  
Op elk vel 2 plakjes ham naast elkaar leggen met 2 plakjes ham erop.  
Ham bestrijken met pestoboter.  
Met behulp van folie ham oprollen tot spiraal.  
Folie rond rolletjes vouwen en in koelkast laten opstijven.  
Asperges wassen en houtachtige uiteinden (ca. 2 cm) eraf snijden.  
Asperges in 6 à 8 minuten beetgaar koken.  
Intussen in kom balsamicoazijn en olie met zout en peper tot dressing kloppen.  
Basilicum fijn knippen en over twee kommen verdelen.  
In beide kommen elk 1 dl dressing schenken.  
Garnalen door dressing in een van de kommen scheppen en tot gebruik in koelkast zetten.  
Asperges afspoelen onder koud water. In lengte halveren en in stukjes snijden.  
Aspergestukjes door dressing in andere kom scheppen en tot gebruik in koelkast zetten.  
Krop- en friséesla wassen, uitslaan en in stukjes scheuren.  
Van veldsla worteltjes verwijderen.  
Sla over vier borden verdelen.  
Hamrolletjes in dunne plakjes snijden en over sla verdelen.  
Garnalen en aspergestukjes over salade verdelen.  
Besprenkelen met rest van dressing.

## Romige avocado met garnalen

---

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

---

### ***Ingrediënten***

2 rijpe avocado's  
5 eetlepels finesse voor verrijken (potje à 250 ml)  
½ theelepel cayennepeper  
1 teentje knoflook  
1 bakje cocktailgarnalen (125 g)  
4 sneetjes witbrood

### ***Bereiding***

Avocado's halveren, pit verwijderen en uithollen.  
Uitgeholde avocadoschillen bewaren.  
Vruchtvlies fijnprakken met finesse en cayennepeper.  
Knoflook pellen en boven avocadomengsel uitpersen.  
Met zout en peper op smaak brengen.  
Uitgeholde avocado's met roommengsel vullen.  
Garnalen over avocado's verdelen.  
Brood roosteren, diagonaal doorsnijden en bij avocado's serveren.

## Romige courgettesoep met ham

---

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

---

### ***Ingrediënten***

2 uien  
1 kg courgettes  
6 eetlepels boter  
2 kruidenbouillontabletten  
1 theelepel tijm  
3/4 l melk  
3/4 l water  
4 takjes peterselie  
100 g achterham

### ***Bereiding***

Pel de uien en snipper ze fijn.  
Was de courgettes, verwijder de kroontjes en snijd ze in stukken.  
Verhit in een pan 2 eetlepels boter en fruit de ui ± 3 minuten.  
Voeg de courgette, de bouillontabletten, de tijm, het water en de melk toe en laat ± 20 minuten koken.  
Zet een draaizeef (passe-vite) op een andere pan, giet de soep erdoor en maal de courgette tot puree.  
Laat afkoelen tot gebruik.  
Knip de peterselie in een kopje fijn.  
Snijd de ham in dunne reepjes.  
Verwarm de soep al roerend ± 3 minuten en klop er van het vuur af de rest van de boter door.  
Verdeel de soep over 6 borden en strooi er de ham en de peterselie over.



## Romige groentecurry

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1 kleine bloemkool  
1 kleine aubergine  
2 grote aardappelen  
100 g sugar snaps  
3 bosworteltjes  
2 vleestomaten  
1 grote gesnipperde ui  
1 theelepel komijnzaadjes  
40 g boter  
2 ½ dl magere yoghurt  
1 eetlepel maïzena  
1 dl groentebouillon  
zout  
2 in ringen gesneden groene pepertjes (zaadjes verwijderen)  
1 theelepel kerrievoeder of garam masala  
1 theelepel korianderpoeder  
2 bosuitjes  
koriandergroen

### ***Bereiding***

Snijd de groenten in grove stukken.

Verhit de boter en fruit hierin de ui en de komijnzaadjes.

Voeg alle groenten toe en bak ze 5 minuten af en toe omscheppend op hoog vuur.

Roer de yoghurt om met de maïzena, de groentebouillon, zout, de groene pepertjes, de kerrievoeder of garam masala, de korianderpoeder en het in ringen gesneden wit van de bosuitjes (het groen bewaren) en roer dit yoghurtmengsel bij de groenten.

Laat de curry in een afgesloten pan in 20 minuten zachtjes gaar koken.

Serveer met wat koriandergroen en het gesnipperde groen van de bosuitjes.

Geef er in bouillon gekookte rijst bij.

Variatietip: Maak de curry met broccoli, aubergine, koolrabi, diepvries-doperwtten (pas de laatste 5 minuten toevoegen), 200 g voorgekookte krielaardappelen in de schil, 1 vleestomaat in blokjes, in vieren gesneden sjalotjes en dikke in vieren gedeelde plakjes courgette.

Voeg met de gefruite ui nog 2 theelepels geraspte verse gemberwortel toe.

## Romige groentesoep met maïs en bruine bonen

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1 wortel  
1 steel bleekselderij  
1 sjalotje/uitje  
1 laurierblad  
olie  
1 lpot kippenbouillon  
250 g kipfilet  
½ l blik maïskorrels  
½ rode paprika  
½ groene paprika  
100 g juliënne van wortel  
mini blikje bruine bonen  
100 g kruidenroomkaas  
45 g bloem  
vers koriandergroen

### ***Bereiding***

Snijd de groenten grof en fruit ze met het laurierblad in wat olie.  
Voeg de bouillon toe, breng die aan de kook, leg de kipfilet erin en laat dit samen ½ uur trekken.  
Zeef de bouillon en vang hem op.  
Snijd het kippevlees in blokjes en schep het weer bij de bouillon, met de uitgelekte maïs, de fijngesneden paprika, worteljuliënne en bruine bonen.  
Breng de soep aan de kook en laat hem 10 minuten koken.  
Roer de roomkaas met de bloem en wat soep los en roer dit bij de soep.  
Breng de soep weer aan de kook en kook de soep al roerend 5 minuten, zodat de bloem kan binden en gaar wordt.  
Knip wat koriandergroen fijn en roer dit van het vuur af bij de soep.  
Serveer de soep met chilisaus en taco-chips.

## Romige kaassoep met ham

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1 ui  
150 g schouderham  
4 takjes peterselie  
2 eieren  
1 dl koffieroom  
1 bouillontablet  
2 eetlepels aardappelmeel  
100 g geraspte belegen kaas  
½ theelepel tijm  
½ theelepel kerriepoeder  
zout  
peper

### ***Bereiding***

Pel en snipper de ui fijn.  
Snijd de ham in kleine stukjes.  
Knip de peterselie fijn.  
Klop in een kom de eieren en de koffiemelk door elkaar.  
Breng 1 l water met het bouillontablet aan de kook.  
Roer het aardappelmeel met 2 eetlepels water tot een glad papje en voeg het papje al roerend aan de hete bouillon toe.  
Roer er de ui, de ham en de kaas door en laat de soep, onder af en toe roeren, nog 5 minuten zachtjes koken tot de kaas is opgelost.  
Roer 6 eetlepels hete soep door het eimengsel en voeg dit al roerend aan de hete soep toe.  
Breng op smaak met tijm, kerrie, zout en peper en roer de peterselie erdoor.

## Romige mosselsoep

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1 ui  
1 kg mosselen  
1 theelepel tijm  
1 laurierblad  
4 dl cider (Grand Cadille)  
500 g prei  
20 g boter  
1 ½ eetlepel bloem  
2 dl Room Culinair  
1 ½ eetlepel mosterd  
cayennepeper  
peper  
zout  
2 eetlepels fijngehakte peterselie

### ***Bereiding***

Pel en snipper de ui.

Was de mosselen, verwijder de kapotte en controleer de open mosselen.

Doe de mosselen met de ui, de tijm, het laurierblad en de cider in een (mossel)pan en schep het goed om.

Breng het aan de kook en kook de mosselen met het deksel op de pan ± 5 minuten tot ze allemaal open zijn.

Neem ze uit de pan en zeef het kookvocht.

Houd 12 hele mosselen apart en neem de rest uit de schelp.

Maak de prei schoon en snijd hem in ringen.

Verhit de boter en bak de prei al omscheppend 5 minuten.

Strooi de bloem erover en fruit alles op laag vuur 1 minuut.

Schenk er beetje bij beetje het kookvocht bij en breng het al roerend aan de kook.

Voeg de Room Culinair en de mosterd toe en breng het weer aan de kook.

Laat alles op laag vuur koken tot een lichtgebonden soep.

Breng op smaak met cayennepeper, peper en zout.

Verwarm de mosselen even mee en verdeel de soep over 4 borden.

Garneer met de mosselen in de schelp en de peterselie.

Serveer met driehoekjes geroosterd brood.

## Romige rijstepap met aardbeien en honingamandelen

---

Menugang	Nagerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande juli 2002		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 citroen  
1 vanillestokje  
1 l melk  
150 g kortkokende dessertrijst  
zout  
10 eetlepels vloeibare honing  
1 zakje amandelschaafsel (45 g)  
1 eetlepel boter of margarine  
500 g aardbeien  
2 dl slagroom  
2 eetlepels suiker

### ***Bereiding***

Citroen goed schoonboenen, schil raspen.  
Vanillestokje in lengte opensnijden.  
In pan melk met vanillestokje, citroenrasp, dessertrijst en zout aan de kook brengen en in ca. 12 minuten tot pap koken.  
Tussentijds regelmatig roeren.  
Vanillestokje uit pap nemen, merg uit vanillestokje schrapen en door pap roeren.  
Pap op smaak brengen met 7 eetlepels honing en laten afkoelen.  
In koelkast in ca. 1 uur koud laten worden.  
In droge koekenpan amandelschaafsel goudbruin roosteren en op bord laten afkoelen.  
In zelfde koekenpan boter smelten, rest van honing toevoegen en tot saus roeren.  
Amandelschaafsel door saus scheppen.  
Aardbeien schoonmaken en in plakjes snijden.  
Slagroom met suiker lobbijg kloppen en door koude rijstepap scheppen.  
Rijstepap en aardbeien om-en-om over glazen verdelen, eindigen met plakjes aardbei.  
Garneren met honingamandelen.

## Romige soep van bospaddestoelen

---

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

---

### ***Ingrediënten***

2 uien  
2 wortelen  
5 koffielepels olijfolie  
500 g runderschenkel  
1 dl gin  
2 selderijtakjes  
5 jeneverbesjes  
20 g droge boleten  
boter  
30 g bloem  
2 dl room  
4 sneetjes witbrood  
100 g girollen of cantharellen  
2 eetlepels gehakte bieslook  
peper  
zout

### ***Bereiding***

Pel de uien en hak ze in stukken.  
Maak de wortelen schoon en hak ze in grove stukken.  
Giet 4 koffielepels olijfolie in een hoge kookpan en bak daarin de runderschenkel aan alle kanten aan.  
Voeg de gehakte ui en de wortel toe en laat die even bruinen.  
Giet er de gin over, flambeer de bereiding en blus met 2 l water.  
Maak de selderijtakjes schoon, snijd ze in stukken en voeg die, samen met de jeneverbessen en de boleten, bij de bouillon.  
Breng op smaak met peper en zout en laat de bouillon, net onder het kookpunt, ± 4 uur trekken.  
Giet hem vervolgens door een zeef.  
Smelt 30 g boter en roer er de bloem door.  
Bind de bouillon met deze roux, voeg er de room aan toe en laat de soep zachtjes inkoken.  
Verwijder de korsten van het brood en snijd het in kleine blokjes van ± ½ cm.  
Smelt een klontje boter en bak de broodblokjes krokant.  
Verwarm de rest van de olijfolie en bak er de girollen even in.  
Roer er het gehakte bieslook door.  
Schep de hete soep in 4 soepborden, leg de girollen in het midden en strooi er de croûtons omheen.

## Romige worteltjessoep

---

Menugang Voorgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vegetarisch  
Type Groente

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 grote gesnipperde ui  
2 geperste teentjes knoflook  
1 eetlepel olijfolie  
450 g wortelen in stukjes  
1 theelepel gemengde kruiden  
8 ½ dl bouillon  
1/8 l zure room  
zout  
peper

### ***Bereiding***

Bak de ui en de knoflook in de olie glazig en voeg de stukjes wortel, de gemengde kruiden en de bouillon toe.

Breng het mengsel aan de kook en kook de wortelen in ± 30 minuten gaar.

Laat het mengsel iets afkoelen en pureer het in een keukenmachine.

Voeg de zure room en zout en peper toe en meng goed.

Warm de soep goed door (maar laat haar niet meer koken) en serveer.

## Roomborstplaat 3

---

Menugang	Gebak	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	AllerHande november 2001			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

250 g kristalsuiker

½ bekertje slagroom (à 125 ml)

1½ eetlepel melk

1 theelepel roomboter

### ***Bereiding***

Vorm(pjes) (bij springvorm bodem niet gebruiken) met koud water nat maken en op bakpapier leggen.

In pan suiker met slagroom, melk en roomboter mengen en geheel zachtjes al roerend met houten lepel aan de kook brengen en suiker oplossen.

Pan van vuur nemen en mengsel blijven roeren tot krassend geluid hoorbaar is.

Suikerlaag langs rand en bodem telkens losmaken en door massa roeren.

Let op dat mengsel nog vloeibaar genoeg is om te schenken.

Mengsel direct in vorm(pjes) gieten, laten afkoelen en goed hard laten worden.

Vormpjes na ca. 30 minuten omdraaien zodat onderkanten ook kunnen drogen (bij gebruik van springvorm plank op vorm leggen en samen keren).

Vorm(pjes) na ca. 1 uur verwijderen.

Tip: Indien het mengsel tijdens het roeren toch te dik wordt om in de vormpjes te gieten, kunt u de suikermassa opnieuw verwarmen en laten oplossen. Bereid het recept vervolgens verder zoals hierboven beschreven.



## Roomrijstpudding met warme kersensaus

---

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

---

### **Ingrediënten**

½ l volle melk  
100 g dessertrijst (pak à 400 g Lassie)  
1 zakje vanillesuiker  
4 blaadjes witte gelatine  
2 eetlepels amaretto likorette (Siebrand)  
1 bekertje geklopte slagroom (½ l)  
1 potje kersen zonder pit op siroop (350 g)  
mispunt kaneelpoeder  
1 eetlepel wodka (Gall & Gall)  
3 theelepels aardappelmeel

### **Bereiding**

In pan melk, rijst en vanillesuiker in ca. 14 minuten tot pap koken volgens gebruiksaanwijzing.  
Gelatine ca. 5 minuten weken in koud water. Amaretto likorette door pap roeren.  
Gelatine uitknijpen en van vuur af blaadjes gelatine al roerend in pap oplossen.  
Pap (in schaal met laagje koud water) laten afkoelen, regelmatig roeren.  
Puddingvorm met koud water afspoelen.  
Slagroom door bijna afgekoelde rijstepap spatelen en mengsel in vorm scheppen.  
Rijstpudding in koelkast in 2 à 3 uur laten opstijven.  
Rijst losmaken van rand van vorm.  
Schaal op vorm leggen, samen keren en pudding uit vorm laten glijden.  
In kleine pan kersen met vocht en kaneel aan de kook brengen.  
Wodka toevoegen. In kopje aardappelmeel met 3 eetlepels water gladroeren en al roerend aan kersenvocht toevoegen.  
Blijven roeren tot vocht licht gebonden is.  
Warme saus over of naast pudding scheppen.

Tip: In plaats van geklopte slagroom uit een beker kunt u ook zelf 125 ml slagroom stijf kloppen met 25 g suiker.

## Roomsoep van witlof en prei

---

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

---

### ***Ingrediënten***

4 struikjes witlof  
2 witten van prei  
boter  
200 g geschilde aardappelen (bintjes)  
peper  
zout  
1 koffielepel suiker  
1 l warme melk  
200 g zure room

### ***Bereiding***

Was het witlof, droog het, verwijder het bittere hart en snijd het in rondjes van ± 2 mm.  
Doe dit ook met het preiwit.  
Smelt wat boter en stoof hierin de fijngesneden groenten ± 10 minuten, zonder ze te laten kleuren.  
Rasp intussen de aardappelen fijn, was ze en voeg ze bij de groenten.  
Voeg peper, zout en suiker toe en giet er de voorverwarmde melk over.  
Breng aan de kook en laat 25-30 minuten verder koken tot de aardappelen en de groenten zacht zijn.  
Voeg de zure room toe, meng goed en laat de soep 1 minuut doorkoken.  
Neem de pan van het vuur, breng de soep op smaak en dien haar warm op met geroosterd stokbrood.

## Roquefortboter

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Salade

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

### ***Bereiding***

Meng 100 g roomboter, 50 g roquefort, 1 eetlepel slagroom, 1 eetlepel cognac en peper.

## Rosbief met rozemarijn en artisjokharten

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande juni 2001		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

8 teentjes knoflook  
1 blikje artisjokharten (400 g)  
4 tomaten  
750 g rosbeef  
peper  
1½ eetlepel olijfolie  
1 pot vleesfond (380 ml)  
1 dl rode wijn  
3 takjes rozemarijn

### ***Bereiding***

Knoflook pellen.  
Artisjokharten laten uitlekken.  
Tomaten wassen.  
Rosbeef bestrooien met peper en bestrijken met olie.  
Fond en wijn in ovenschaal schenken.  
Rozemarijn erin leggen.  
Rosbeef op rozemarijn leggen.  
Tomaten, knoflook en artisjokken ernaast verdelen.  
Eventueel tot gebruik afgedekt in koelkast zetten.  
Schaal uit koelkast nemen en rosbeef op kamertemperatuur laten komen.  
Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4.  
Vlees in midden van oven in 25 à 30 minuten mooi bruin en van binnen rosé bakken.  
Serveren met frites.

## Roti met kerrie-kip en sperziebonen

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Allerhande maart 2002			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

750 g aardappels  
zout  
6 tenen knoflook  
1 rode peper  
½ eetlepel djinten (gemalen komijn)  
500 g kipfilet  
2 uien  
500 g sperziebonen  
250 g zelfrijzend bakmeel  
5 ½ eetlepel zonnebloemolie  
1 kippenbouillontablet  
1½ eetlepel kerriepoeder  
1 eetlepel tomatenpuree  
bloem om te bestuiven

### **Bereiding**

Aardappels schillen, wassen en 300 g aardappels in weinig water met zout in ca. 20 minuten gaar koken.  
Intussen rest van aardappels in partjes snijden (en tot gebruik in water bewaren).  
Knoflook pellen en fijn hakken.  
Peper schoonmaken en heel fijn snijden.  
In keukenmachine of met vijzel 2 tenen knoflook, helft van rode peper en djinten pureren.  
Kipfilet in blokjes snijden, wassen en goed droogdeppen met keukenpapier (en tot gebruik in koelkast bewaren).  
Uien pellen en snipperen.  
Sperziebonen schoonmaken en wassen.  
Aardappels afgieten en pureren.  
Knoflookpuree en snufje zout erdoor roeren.  
In kom bakmeel met snufje zout, 150 ml handwarm water en 1½ eetlepel olie tot soepel deeg kneden.  
Deeg ca. 10-15 minuten laten rijzen.  
In wok 2 eetlepels olie verhitten.  
1 teen knoflook, helft van ui, ½ van bouillontablet en ½ eetlepel kerriepoeder roerbakken.  
Aardappelpartjes en sperziebonen erdoor scheppen en met 1½ dl water in ca. 30 minuten afgedekt zachtjes gaar stoven, regelmatig omscheppen.  
In roerbakpan 2 eetlepels olie verhitten.  
Rest van knoflook, ui, peper, kerriepoeder, bouillontablet en tomatenpuree ca. 1 minuut bakken.  
Kip ca. 2 minuten meebakken en afgedekt in ca. 15 minuten zachtjes gaar sudderen.  
Op smaak brengen met zout.  
Deeg in 8 ballen verdelen.  
In midden gat maken, vullen met 1/8 deel van aardappelpuree en deeg om vulling dichtvouwen.  
Aanrecht en deegroller bestuiven met bloem en deegballen uitrollen tot dunne, ronde lappen van ca. 17 cm doorsnede.  
In droge koekenpan met antiaanbaklaag roti's één voor één bakken tot ze gaan bollen.  
Keren en onderkant ca. 1 minuut bakken.

## Roti met kerrie-kip en sperziebonen

---

Kerrie-kip en sperziebonen over vier borden verdelen.  
Roti's ernaast leggen.

## Rozemarijnbrood 3

---

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

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

250 g bloem

1½ theelepel zout

1 zakje gedroogde gist

1½ eetlepel olijfolie

2 eetlepels fijngehakte verse rozemarijn

25 g pijnboompitten

### ***Bereiding***

Vet een bakplaat in.

Meng de bloem, het zout en de gist door elkaar, roer er 1 eetlepel olie, de rozemarijn en ± 1½ dl warm water door en kneed alles met een mixer met deeghaken in ± 5 minuten tot een soepel deeg.

Vorm van het deeg een rol van ± 3 cm dik, rol die op de bakplaat tot een spiraal op en laat het deeg op een warme plaats ± 1 uur rijzen.

Verwarm de oven voor op 225°C.

Bestrijk het gerezen deeg heel dun met de rest van de olie en druk er de pijnboompitten op.

Bak het brood in het midden van de oven in 15-20 minuten bruin en gaar.

Serveer het warm of koud.

## Runderstoofpot met rodekool

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande januari 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

4 sjalotten  
½ rode kool  
2 winterwortels  
70 g boter  
500 g riblappen  
1 zakje biologische rundvleeskruiden (10 g)  
3 dl rode wijn  
½ vloerbrood

### ***Bereiding***

Sjalotten schoonmaken en buitenste loszittende vliezen verwijderen.  
Van kool buitenste bladeren verwijderen.  
Kool in parten snijden en witte stronk eruit snijden.  
Kool in repen snijden.  
Wortels schoonmaken en in schuine plakken van 2 cm dik snijden.  
In braadpan 50 g boter verhitten.  
Vlees in grote stukken snijden en al omscheppend ca. 2 minuten bakken.  
Sjalotten toevoegen en ca. 2 minuten meebakken.  
Vlees bestrooien met vleeskruiden en omscheppen.  
Rodekool en wortel erdoor scheppen.  
Langs rand van pan wijn erbij schenken.  
Langzaam aan de kook brengen.  
Vlees en groente afgedekt op laag vuur (op vlamverdeler) in ca. 3 uur gaar stoven.  
Af en toe omscheppen. Grill voorverwarmen op hoogste stand.  
Brood in grote stukken verdelen.  
In koekenpan rest van boter smelten en brood erdoor wentelen.  
Broodstukken over runderstoofpot verdelen.  
Pan onder hete grill schuiven en brood in ca. 5 minuten bruin laten worden.



## Saag panir (kaasballetjes in spinaziesaus)

---

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

---

### ***Ingrediënten***

200 g panir  
500 g spinazie  
2 tenen knoflook  
2 cm versgeraspte gemberwortel  
2 fijngehakte groene chilipepers  
1 gesnipperde ui  
2 eetlepels ghee of olie  
1 theelepel zout  
1 theelepel gemalen komijn  
½ theelepel nootmuskaat  
3 eetlepels yoghurt  
2½ dl water  
1½ dl slagroom

### ***Bereiding***

Snijd de kaasmassa in blokjes van 4 x 4 cm.  
Laat de spinazie (bij voorkeur in een stoompan) slinken, knijp het vocht eruit en hak de groente fijn.  
Meng de knoflook, de gember, de pepers en de ui in een keukenmachine tot een gladde pasta.  
Verhit de ghee in een wok, voeg de kruidenpasta toe en verwarm deze op matig vuur 5 minuten tot de ghee zich afscheidt.  
Voeg het zout, de komijn, de nootmuskaat, het water en de yoghurt toe en laat het mengsel 5 minuten sudderen.  
Ga er even met de staafmixer door om een gladde saus te krijgen, voeg de slagroom en de kaasblokjes toe en warm alles goed door.  
Serveer met rijst.

## Saagwalla dal

---

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

---

### ***Ingrediënten***

170 g gele spliterwten of moong dal  
2 volle eetlepels geklaarde boter  
1 grote ui, in dunne ringen gesneden  
1 verse groene chilipeper, in de lengte in plakjes gesneden, van zaad ontdaan voor een zachtere smaak  
2 kaneelstokjes, elk 5 cm lang en in 2-3 stukjes gebroken  
½ theelepel gemalen kurkuma  
½ theelepel garam masala  
¼ theelepel chilipoeder  
1 theelepel zout  
1 theelepel gemalen komijn  
2 rijpe tomaten, ontveld en in stukjes gesneden  
5¾ dl warm water  
2 eetlepels olie  
½ theelepel zwart mosterdzaad  
2-3 tenen knoflook, gepeld en gesnipperd  
1-2 gedroogde rode chilipepers, grof gesneden  
100 g diepvriesspinazie, ontdooid en fijngesneden

### ***Bereiding***

Was de spliterwten en laat ze 1½-2 uur weken; giet ze af en laat ze uitlekken.  
Verhit de boter in een gietijzeren pan (of een pan met anti-aanbaklaag).  
Fruit op half vuur de uiringen samen met de groene chilipeper en de kaneel tot de ui goudbruin is (6-8 minuten).  
Voeg de kurkuma en de garam masala al roerend toe.  
Voeg de peulvruchten, het chilipoeder en het zout toe en roerbak 8-10 minuten op laag vuur.  
Voeg de komijn en tomaat toe en laat al roerend 3-4 minuten koken.  
Voeg het water toe, breng het aan de kook, doe het deksel op de pan en laat de peulvruchten 30-35 minuten sudderen; roer af en toe  
Verhit de olie op half vuur en bak de mosterdzaadjes tot ze beginnen te springen.  
Voeg de knoflooksnippers toe en laat ze lichtbruin worden.  
Voeg de rode chilipepers en de spinazie toe, schep om, doe het deksel op de pan en laat alles 5 minuten zacht koken.  
Doe het spinaziemengsel bij de peulvruchten, leg het deksel op de pan en laat alles op laag vuur pruttelen.  
Roer af en toe.  
Neem na 10 minuten de pan van het vuur.

## Sabzi bhujia (gemengde gekruide groenten)

---

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

---

### ***Ingrediënten***

100 g worteltjes

200-300 g sperziebonen

1 kleine bloemkool of broccoli (± 300 g)

1 kleine struik Chinese kool, spitskool of bleekselderij

½ theelepel mosterdzaad

2 uitgeperste teentjes knoflook

2 theelepels geraspte verse gemberwortel

1 theelepel kurkuma

1 rode Spaanse peper, ontdaan van zaad en zaadlijsten en ragfijn gehakt

### ***Bereiding***

Maak de groenten schoon.

Snijd de boontjes in stukjes van 5 cm.

Verdeel de bloemkool in uiterst kleine roosjes.

Snijd de kool in smalle reepjes.

Laat de groenten goed uitlekken.

Verhit olie en fruit 30 seconden het mosterdzaad.

Doe hierna de knoflook, gemberwortel, kurkuma en Spaanse peper erbij.

Roer alles enkele malen goed om en voeg dan de boontjes toe.

Schep alles goed om en doe dan de rest van de groenten erbij.

Laat alles 3 minuten onder voortdurend omscheppen bakken boven een vrij hoog vuur.

Leg een deksel op de pan en laat de inhoud 3 minuten zachtjes stoven.

Strooi er vervolgens wat zout naar smaak over.

## Salade met gerookte zalm en sinaasappeldressing

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	Allerhande maart 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

### ***Bereiding***

Sinaasappel schoonboenen en schil dun eraf raspen.

Sinaasappel uitpersen.

In kommetje 2 eetlepels sinaasappelsap, geraspte schil, mierikswortel, notenolie en zout en peper naar smaak tot dressing kloppen.

Witlof schoonmaken en in brede repen snijden.

Van waterkers dikke stelen verwijderen.

In kom witlof, waterkers en helft van dressing luchtig door elkaar scheppen.

In midden van borden van salade bergje maken.

Plakjes zalm in repen van ca. 3 cm breed snijden.

Repen zalm rond salade draperen en rest van dressing over zalm druppelen.

## Salade met geroosterde nori

---

Menugang Voorgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 winterwortel  
½ rettich  
½ komkommer  
1 dl arachideolie  
1 eetlepel rijstazijn  
1 eetlepel geraspte gemberwortel  
versgemalen zout  
peper  
2 vellen nori

### ***Bereiding***

Schrap de wortel en de rettich en snijd ze, evenals de komkommer, in heel dunne reepjes (= julienne).  
Klop een dressing van de olie met de azijn en de gember en breng die op smaak met zout en peper.  
Rooster de nori boven een gasvlam en snijd ze in dunne reepjes.  
Schep alle groenten en de nori voorzichtig om en schep de dressing erover.

## Salade met makreelrilette

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande maart 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

2 sjalotjes  
2 eetlepels boter of margarine  
2 dl witte wijn  
1 bekertje crème fraîche (125 ml)  
1 theelepel geraspte mierikswortel (potje)  
1 gerookte makreel (ca. 250 g)  
zout en peper  
2 zakjes slamelange (à 100 g)  
1 dl pomodoridressing (flesje)

### ***Bereiding***

Sjalotjes pellen en fijnsnipperen.  
In (saus)pan boter verwarmen en sjalotjes ca. 1 minuut zachtjes fruiten.  
Witte wijn toevoegen en op hoog vuur inkoken tot 1 à 2 eetlepels over zijn.  
Van vuur af crème fraîche en mierikswortel erdoor roeren.  
Intussen makreel schoonmaken, vel en graatjes verwijderen.  
In kom makreel met vork fijnprakken.  
Crème-fraîchemengsel erdoor spatelen.  
Op smaak brengen met zout en peper.  
Sla over vier borden verdelen.  
Dressing erover sprenkelen.  
Met 2 eetlepels ovale bolletjes van makreel vormen en op sla leggen.  
Serveren met volkoren stokbrood.

## Saltimbocca alla Romana 4

---

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

---

### ***Ingrediënten***

100 g gorgonzola (pikant kaasbedieningsafdeling)

1 zakje verse basilicum (15 g)

8 plakjes spinata romana (vleeswaren)

4 kalfsschnitzeltjes (à ca. 100 g)

zout

versgemalen peper

½ eetlepel olijfolie

### ***Bereiding***

Gorgonzola in vier stukken snijden.

Basilicumblaadjes van takjes halen, op elkaar leggen en in reepjes snijden.

Grillpan verhitten tot gloeiend heet en spinata romana in ca. 4 minuten krokant roosteren.

Kalfsschnitzels in ca. 7 minuten bruin roosteren, halverwege keren en gorgonzola erop leggen.

Kalfsschnitzels op vier borden leggen.

Bestrooien met zout, peper en basilicumreepjes.

Olie eromheen sprenkelen.

Spinata romana erop leggen.

Serveren met bonensalade.

## Sambal badjak spesial

---

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

---

### ***Ingrediënten***

15 rode Spaanse pepers  
3 grote uien (± 400 g)  
3 teentjes knoflook  
12 kemirienoten  
2 eetlepels gedroogde kokos  
2 eetlepels arachideolie  
1 theelepel laos  
2 eetlepels citroensap  
2 theelepels zout

### ***Bereiding***

Was de pepers en verwijder de uiteinden.  
Halveer ze en verwijder het zaad en de zaadlijsten.  
Snijd of hak de pepers in stukjes.  
Snipper de ui en hak de knoflook ragfijn.  
Pof de noten boven een gasvlam, onder een hete grill of in een hete oven aan alle kanten bruin en stamp de warme noten fijn.  
Besprenkel de kokos met 1 eetlepel kokend water en schep dit enkele malen om.  
Verhit de olie in een wok en fruit de pepers, de ui en de knoflook hierin tot de ui zacht is geworden.  
Laat de massa afkoelen en wrijf deze in een vijzel fijn.  
Voeg hierna alle overige ingrediënten toe.



## Sambal goreng boontjes

---

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

---

### ***Ingrediënten***

350 g sperziebonen  
1 grote ui  
1 uitgeperst teentje knoflook  
1 theelepel sambal oelek  
1 theelepel laos  
1 theelepel bruine basterdsuiker  
1 spriet sereh (citroengras)  
1 laurierblad  
2 dl dunne kokosmelk  
zout

### ***Bereiding***

Was de boontjes, verwijder de uiteinden en snijd ze in stukjes van 4 cm.  
Verhit de olie in een wok en fruit de uisnippers tot ze glazig zien.  
Voeg de knoflook toe en schep alles opnieuw om.  
Doe de sperziebonen erbij en bak alles onder voortdurend omscheppen 2 minuten.  
Voeg de sambal oelek, laos, suiker, sereh en het laurierblad toe.  
Schep alles goed om en schenk er de kokosmelk en 1 dl water bij.  
Laat alles 8-10 minuten zachtjes koken.  
Voeg daarna naar smaak zout toe.  
Verwijder vlak voor het opdienen de spriet citroengras en het laurierblad.

## Sambal goreng kol

---

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

---

### ***Ingrediënten***

2 grote gesnipperde uien  
1 uitgeperst teentje knoflook  
1½ theelepel sambal trassie  
300 g groene, savooie-, spits- of Chinese kool in smalle reepjes  
1 theelepel laos  
1 theelepel bruine basterdsuiker  
1 spriet sereh (citroengras)  
1 daoen salam (Indonesische laurierblad)  
2 dl dunne kokosmelk

### ***Bereiding***

Wrijf de uien, de knoflook en de sambal in een vijzel tot een pasta.  
U kunt hiervoor natuurlijk ook een elektrische keukenmachine gebruiken. Verhit 2 eetlepels olie in een wok en fruit de pasta hierin 2 minuten.  
Doe dan de kool erbij en ga door met omscheppen tot de kool zacht is geworden.  
Voeg de laos, de suiker, de spriet citroengras, het laurierblad en de kokosmelk toe en laat alles aan de kook komen.  
Schep het enkele malen goed om.  
Temper het vuur en laat het gerecht 5 minuten zachtjes doorkoken.  
Proef de saus en voeg eventueel nog wat smaakmakers toe.  
Verwijder vlak voor het opdienen de spriet citroengras en het salamblad.

## Sambal goreng telur 4

---

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

---

### ***Ingrediënten***

6 hardgekookte en gepelde eieren  
1 grote gesnipperde ui  
1 uitgeperste teentje knoflook  
1 theelepel sambal oelek  
1 theelepel laos  
1 theelepel bruine basterdsuiker  
2 ontvelde, in blokjes verdeelde tomaten  
½ dl kokosmelk  
2 theelepels citroensap

### ***Bereiding***

Verhit 2 eetlepels olie in een wok en fruit de uien tot ze wat kleur beginnen te krijgen.  
Voeg de knoflook toe.  
Roer alles goed om en doe dan de sambal, laos, suiker, blokjes tomaat en de dunne kokosmelk erbij.  
Breng alles onder voortdurend roeren aan de kook.  
Temper het vuur en laat het zachtjes sudderen tot de tomaatblokjes uit elkaar vallen.  
Voeg 1 dl water toe en breng alles onder krachtig roeren aan de kook. Temper het vuur en laat het gerecht nog enkele minuten sudderen.  
Voeg citroensap en zout naar smaak toe.  
Halveer de eieren, leg ze op een voorverwarmde schaal en schenk de saus erover.

Tip: U kunt naar smaak nog 1 of 2 eetlepels ketjap benteng manis (zoete Indonesische sojasaus) aan de saus toevoegen. Hierdoor krijgt het gerecht nog een iets vollere smaak.

## Sambal trassie

---

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

---

### ***Ingrediënten***

225 g rode pepers

2 theelepels trassie

½ theelepel zout

½ theelepel cayennepeper

4 eetlepels plantaardige olie

1 theelepel donkerbruine suiker

2½ eetlepel limoen- of citroensap

### ***Bereiding***

Snijd de pepers grof en verwijder het zaad.

Maal de pepers, de trassie, het zout en de cayennepeper in een foodprocessor tot een smeuijge gladde massa is verkregen.

Verhit op middelhoog vuur een wok en doe er, als de wok heet is, de olie in.

Voeg, als de olie heet is, de pasta uit de foodprocessor toe en bak die, onder voortdurend roeren, ± 5 minuten.

Matig zo nodig de hitte iets en roerbak tot de pasta donkerrood wordt en de olie zich afscheidt.

Roer er dan de suiker goed door.

Doe de pasta in een schaal en meng er het limoen- of citroensap door.

Controleer de smaak.

Dit levert ± 2½ dl sambal trassie op.

Deze sambal blijft in een goed gesloten pot ruim een week goed, mits in de koelkast bewaard.

## Saucijzebroodjes 2

---

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

---

### ***Ingrediënten***

voor het luchtige pideeg

100 g bloem  
75 g harde boter  
2 g zout  
± 1½ dl water  
(druppel azijn)  
of: 6 plakjes diepvriesbladerdeeg

voor de vulling

150 g gemengd gehakt  
1 snee oud brood zonder korst  
± 1 eetlepel melk  
peper  
zout  
nootmuskaat

voor het bestrijken

½ ei  
1 eetlepel melk

voor de garnering

peterselie

### ***Bereiding***

Maak van de bloem, de koude harde boter, het zout, het koude water en eventueel de azijn een luchtig pideeg (zie hierna bij fleurons).

Vermeng het gehakt met het in wat melk geweekte en goed uitgedrukte brood, peper, zout en nootmuskaat tot een egale massa.

Rol het deeg na de tweede rust uit tot een lap van 1/3 cm dik en snijd er 5 lapjes van ± 10 cm bij 10 cm van.

Leg de lapjes op een nat bakblik, maak de randen vochtig en leg midden op ieder lapje een rolletje aangemengd gehakt.

Vouw het lapje dubbel en druk de randen, die met koud water zijn bevochtigd, stevig aan.

Laat het deeg op een koele plaats opstijven en bestrijk de bovenkant met het met de melk losklopte ei.

Zet het bakblik iets onder het midden in een zeer hete oven (± 220°C) en bak de broodjes in ± 35 minuten gaar en bruin.

Open de oven het eerste kwartier niet.

Serveer de saucijzebroodjes warm op een schaal, die met een servetje is bedekt.

Garneer de schaal met peterselie.

## Saucijzebroodjes 2

---

Variatietip: Hamcroissants

Vervang het gehaktmengsel door 150 g kleingesneden ham en desgewenst 50 g geraspte kaas.

Variatietip: Kaas-, Mon Chou-, kwarkcroissants/flappen

Vervang het gehaktmengsel door 200 g in dunne plakken gesneden kaas of door 150 g Mon Chou of kwark, vermengd met 75 gr

kleingemaakte hazel- of walnoten, zout, peper, basilicum en desgewenst 50 g in dunne ringen gesneden prei.

Door de lapjes schuin dubbel te vouwen, ontstaan flappen.

## Saucijzebroodjes 3

---

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

---

### ***Ingrediënten***

50 g boter  
50 g bloem  
zout  
¼ dl water  
enkele druppels azijn  
350 g kalfsgehakt  
2 eetlepels ketjap manis  
1 klein gesnipperd uitje  
peper  
nootmuskaat  
aromazout  
paprikapoeder  
season all  
½ ei

### ***Bereiding***

Snijd van de harde boter met 2 messen in de bloem (met zout) hazelnootgrote blokjes.  
Voeg druppelsgewijze het water met de azijn toe en meng met 1 mes de massa tot een samenhangende bal, waarin de klontjes boter nog duidelijk zijn te zien.  
Rol de bal op een met bloem bestrooide tafel uit, vouw het deeg op en rol het opnieuw uit.  
Pak het deeg in folie in en laat het in de koelkast ± 30 minuten opstijven.  
Rol het opnieuw uit tot een lange lap van ± 35 x 10 cm.  
Maak het gehakt pittig aan met de kruiden, de ui en het ei en vorm er een worstje van, evenlang als de deeglap.  
Leg het vlees op het deeg, rol dit op en plak de randen met water vast.  
Breng de rol over op een met water natgemaakt bakblik en bestrijk de bovenkant met de rest van het losgeklopte ei.  
Bak deze rol ± 25 minuten in een op 200°C voorverwarmde oven en snijd hem na het bakken in stukken van ± 5 cm.

## Saucijzebroodjes 4

---

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

---

### ***Ingrediënten***

250 g gehakt

4 plakjes bladerdeeg

1 ei

1 zakje nasikruiden (Conimex)

### ***Bereiding***

Verwarm de oven voor op 200°C.

Vermeng het gehakt met wat van de nasikruiden.

Verdeel het in 4 gelijke porties en maak daar rolletjes van.

Leg een rolletje op de helft van een plakje bladerdeeg, vouw het dubbel en druk de randen met een vork dicht, zodat er ribbels in komen.

Klop het ei los en strijk het met een kwastje over de broodjes.

Leg de broodjes ± 15 minuten in de oven tot ze goudbruin zijn.



## Schelvislever met mosterdsaus

---

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

---

### ***Ingrediënten***

200 g schelvislever  
1 mespuntje zout  
3 eetlepels Dijon-mosterd  
2 eetlepels citroensap  
1 dl droge witte wijn  
4 sneetjes roggebrood  
een snufje versgemalen peper

### ***Bereiding***

Was de schelvislever in ruim koud water en verwijder eventuele adertjes aan de buitenkant.  
Breng een pan water met een mespuntje zout tegen de kook aan en pocheer de lever hierin op laag vuur 5 minuten.  
Roer intussen voor de mosterdsaus de mosterd, het citroensap en de wijn door elkaar.  
Serveer de lever met de mosterdsaus op 4 sneetjes roggebrood.  
Strooi een snufje versgemalen peper over de lever.

## Schisch-strandja

---

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

---

### ***Ingrediënten***

180 g varkensvlees van de haas  
20 g olie  
40 g sjalot  
120 g tomaten  
60 g paprika half rood, half groen  
marjolein  
fijngehakte peterselie  
2/10 dl witte wijn

voor het garnituur

20 g gehakte uien  
10 g boter  
50 g gekookte aardappelen  
30 g paprika's  
1 middelgrote gepelde tomaat  
½ dl witte wijn  
½ dl runderbouillon  
bonekruid

### ***Bereiding***

Snijd het vlees in blokken, zout het en schroei het dicht in gloeiende olie.

Voeg er, zodra het vlees bruin is, de uitjes, de in vierkanten gesneden paprika en de tomaten aan toe en laat die half rauw blijven.

Breng op smaak met de marjolein, blus met witte wijn en laat 2 minuten stoven.

Neem van het vuur en rijg aan het spit: vlees, tomaat, vlees, paprika, vlees, ui, enz.

Laat het vlees gaar worden onder de grill en schik het op het volgende garnituur:

Laat de uien in de boter goudbruin fruiten, voeg er de in schijfjes gesneden aardappelen, de blokjes paprika en de stukken tomaat bij en blus met wat bouillon.

Kruid met het bonekruid, giet de witte wijn erbij en laat 2-3 minuten sudderen.

Leg dit mengsel als een berg op de dienschaal en leg het spit erop.

## Schotel van vlees en okra

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1 kg verse okra of 1 groot blik  
2 grote fijngehakte uien  
2 grote tenen knoflook  
60 g boter  
1 kg stoofvlees van rund, lam of kalf  
250 g rijpe tomaten in schijfjes  
2 eetlepels tomatenpuree  
zout en zwarte peper  
(sap van 1 limoen)  
1 theelepel gemalen koriander

### ***Bereiding***

Was de verse okra en haal er de steeltjes af.  
Fruit de gehakte uien en de volledige teentjes knoflook in de boter waaraan de koriander is toegevoegd.  
Voeg het in blokjes gesneden vlees toe en braad het aan.  
Voeg de okra toe en bak nog een paar minuten verder.  
Voeg de tomaten toe, kook nog een paar minuten en bedek met water waarin de tomatenpuree is opgelost.  
Kruid met peper en zout en roer alles goed door elkaar.  
Breng aan de kook en laat 1½ uur of meer sudderen, tot het vlees en de groenten gaar zijn en de saus is ingekookt.  
Breng op smaak.

Info: Okra is een hoekig, vingerlang vruchtje. Hij is familie van de stokroos en de katoenplant. In Marokko worden de kleine okra's gegeten - gebakken in wat olie en gekruid met bijvoorbeeld wat kurkuma. Let er bij aankoop op dat het puntje er gemakkelijk af te breken is. Dan zijn de okra's vers en knapperig.

## Schotse preisoep

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Schots	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 soepkip  
2 l water  
een stukje foelie  
zout  
ui  
wortel  
peterselie  
peperkorrels  
rozemarijn  
6 dunne preien  
50 g rijst  
10 geweekte pruimen

### ***Bereiding***

Trek een kippenbouillon van de soepkip en alle ingrediënten tot en met de rozemarijn.  
Haal de gare kip uit de pan en zeef de bouillon.  
Voeg het in dunne ringen gesneden wit van de preien aan de bouillon toe, samen met de rijst en de geweekte, ontpitte pruimen.  
Laat dit samen ± 30 minuten zachtjes koken.  
Voeg de in stukjes gesneden kip toe en maak de soep op smaak af met peper, zout en fijngeknipte peterselie.

## Schug (hete chutney van groene chilipepers)

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 bosje verse koriander, alleen de bladeren, ongeveer 2 cups  
8 gepelde teentjes knoflook  
1 eetlepel zout  
180 g verse groene chilipepers, zaad verwijderd  
¼ theelepel peper  
2 eetlepels gemalen komijn  
4 kardamoms, alleen het zaad, of ½ theelepel gemalen kardamom  
4 kruidnagels, in stukjes gebroken

### ***Bereiding***

Vermaal alle ingrediënten tot een tamelijk fijne pasta.  
Doe die in een potje met een goed sluitend deksel en zet dat in de koelkast.  
Gebruik als kruiderij en aan tafel.

## Schuimige choco-espresso

---

Menugang	Drank	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Warme drank	Slank	Nee
Bron	AllerHande april 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

2 dl volle chocolademelk  
2 dl hete sterke espressokoffie  
2 eetlepels chocoladesaus  
2 eetlepels sinaasappellikeur (Gall & Gall)  
slagroom (uit een spuitbus)

### ***Bereiding***

In pan chocolademelk verwarmen tot warm en met garde schuimig kloppen.  
Espresso in twee hittebestendige glazen schenken.  
Chocoladesaus en sinaasappellikeur erdoor roeren.  
Schuimige chocolademelk erop schenken.  
Garneren met flinke toef slagroom (en eventueel reepjes sinaasappelschil).  
Direct serveren.

## Segediener goulash

---

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

---

### ***Ingrediënten***

125 g doorregen spekblokjes

250 g varkenspoelet

250 g zacht runderpoelet

2 teentjes knoflook

250 g uien

500 g tomaten

250 g zuurkool

20 g (kruiden)boter

peper, zout

1 flinke eetlepel paprikapoeder

1 theelepel tijm

1 kop rode wijn

1/8 l zure room

### ***Bereiding***

Schil de uien en de knoflook en hak ze fijn.

Pel de tomaten en snijd ze klein.

Smelt in een braadpan de boter en bak al roerend het spek, samen met de uien en de knoflook.

Doe het vlees erbij, bestrooi het met peper en zout en bak het bruin.

Strooi de paprikapoeder erover en blus af met de wijn.

Roer de tomaten en de tijm erdoor.

Smoor alles zachtjes ± 1 uur met het deksel op de pan.

Spoel de zuurkool af en maak die goed los.

Doe de kool in de pan en kook hem 15 minuten mee.

Roer tenslotte de zure room door de goulash.

## Shii-take van de barbecue

---

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

---

### ***Ingrediënten***

### ***Bereiding***

20 shii-take van gelijke grootte

4 eetlepels olijfolie

2 eetlepels citroensap

3 teentjes knoflook

1 takje dragon (of ½ theelepel gedroogd)

1 takje kervel (of ½ theelepel gedroogd)

1 eetlepel witte wijn (of, heel bijzonder, Ricard of Pernod)

zout, peper

(mespuntje saffraan)

Maak de shii-take voorzichtig schoon met keukenpapier.

Snijd de steeltjes eraf en gebruik deze voor een soep.

Maak een marinade door de olie met het citroensap, de fijngehakte teentjes knoflook, de fijngeknipte dragon en kervel te vermengen met de overige ingrediënten.

Leg de shii-take 2 uur in deze marinade.

Dep ze droog en grilleer ze op een ingevet stuk aluminiumfolie 3-4 minuten op de barbecue of onder de grill.

Lekker als voorgerecht met warm stokbrood en boter of als warme groente bij bijvoorbeeld entrecôte.



## Shopska salade

---

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

---

### ***Ingrediënten***

3-4 tomaten  
1 komkommer  
4-5 paprika's  
1 ui  
150 g gepekelde schapenkaas  
peterselie  
azijn  
zonnebloemolie  
zout

### ***Bereiding***

Verwarm de oven voor op 220°C.

Leg de paprika's ± 30 minuten op een rooster in de oven tot het vel zwart wordt en laat ze in een plastic zak uitdampen.

Ontvel de paprika's, halveer ze en verwijder het zaad en de zaadlijsten.

Snijd ze in smalle reepjes en voeg de in blokjes gesneden tomaten, de in stukjes gesneden komkommer en de gesnipperde ui toe.

Voeg zout, olie en azijn toe en meng alles goed door elkaar.

Serveer de salade in de vorm van een piramide, bestrooid met fijngeknipte peterselie en de geraspte kaas.

## Shula kalambar (linzen met spinazie)

---

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

---

### ***Ingrediënten***

250 g linzen

1 ui

1 teentje knoflook

bouquet garni

500 g spinazie

½ theelepel gemalen koriander (ketoembar)

½ theelepel gemalen komijn (djinten)

zout

peper

boter

### ***Bereiding***

Kook de linzen met de ui, knoflook en het bouquet garni.

Giet ze af en laat ze uitlekken.

Kook de spinazie, laat ze uitlekken en hak ze niet te fijn.

Meng de spinazie met de linzen en de specerijen.

Laat het geheel warm worden en controleer de smaak.

Roer er een flinke klont boter door en dien meteen op met vers brood.

Info: In middeleeuws Perzië werd dit gerecht gegeven aan zieken en herstellenden. Maar om werkzaam te zijn, moesten de ingrediënten door bedelen worden verkregen.

## Sinaasappeltrifle

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1/3 roomboter bitterkoekjescake (à 450 g )  
6 eetlepels cream sherry  
3 sinaasappels  
50 g suiker  
6 eetlepels sinaasappelmarmelade  
200 g magere kwark  
1 bekertje slagroom (125 ml)  
2 eetlepels amandelschaafsel (zakje à 45 g Baukje)

### ***Bereiding***

Cake in blokjes snijden en over coupes verdelen.  
Sherry erover sprenkelen.  
1 Sinaasappel goed schoonboenen en schil raspen.  
Sinaasappel uitpersen. In pan sap met rasp en suiker aan de kook brengen en op laag vuur ca. 5 minuten laten inkoken.  
Intussen rest van sinaasappels dik schillen tot op vruchtvlees en in plakjes snijden.  
Plakjes ca. 2 minuten in siroop verwarmen.  
Plakjes sinaasappel op cake in coupes leggen en siroop erover verdelen.  
Laten afkoelen.  
Marmelade door kwark roeren.  
Slagroom stijf kloppen en door kwark scheppen.  
Kwarkmengsel op sinaasappel in coupes scheppen.  
Coupes tot gebruik afgedekt in koelkast zetten.  
Amandelen in droge koekenpan goudbruin roosteren.  
Op bordje laten afkoelen.  
Amandelen over roomkwark strooien.

## Slaloempia's met garnaal-gehaktvulling

---

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande april 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

200 g half-om-halfgehakt  
50 g mihoen  
1 rode peper  
2 bosuitjes  
¼ zakje verse koriander (à 15 g)  
1 bakje roze garnalen (125 g)  
zout en peper  
2 kroppen sla  
1 dl red chilisaus (flesje)

### ***Bereiding***

In koekenpan met antiaanbaklaag gehakt al omscheppend rul bakken.  
Gehakt met schuimspaan op bord scheppen en laten afkoelen.  
Intussen in pan 4 dl water aan de kook brengen.  
Van vuur af mihoen toevoegen en 4 minuten laten wellen.  
In zeef laten uitlekken.  
Rode peper schoonmaken en in dunne ringen snijden.  
Bosuitjes schoonmaken en fijnsnipperen.  
Koriander in reepjes snijden.  
In kom gehakt, garnalen, mihoen, rode peper, bosui en koriander door elkaar scheppen en op smaak brengen met zout en peper.  
Sla wassen, 20 mooie grote slabladeren van kroppen nemen en met scherp mes witte harde nerf uit slabladeren verwijderen.  
Bladeren 1 seconde even in kokend water onderdompelen, direct daarna in koud water dompelen en bladeren droogdeppen met keukenpapier.  
Op midden van elk slablad 1 eetlepel garnaalvulling scheppen, zijkanten van slablad om vulling vouwen en slablad oprollen tot loempia.  
Vaststeken met cocktailprikkers.  
Slaloempia's op schaal leggen en serveren met chilisaus.

## Sliptong met jus van witlof, ham en kaas

---

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Allerhande maart 2002			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

4 eetlepels parmezaanse kaas  
½ eetlepel bloem  
4 sliptongen  
zout en versgemalen peper  
1½ dl Italiaanse olijfolie (extra vierge)  
3 struikjes witlof  
25 g ham  
25 g jongbelegen kaas  
½ visbouillontablet  
nootmuskaat  
1 takje basilicum  
6 sprietjes bieslook  
2 eetlepels crème fraîche (bekertje ` 125 ml)  
25 g panklare spinazie (zakje)  
20 g roomboter

### **Bereiding**

Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4.  
Bakplaat bekleden met bakpapier en parmezaanse kaas erop strooien.  
Bloem erboven zeven.  
In midden van oven kaasklets koppen in ca. 4-5 minuten goudbruin bakken.  
Laten afkoelen.  
Oven laten afkoelen tot 125 °C of gasovenstand 2.  
Sliptongen één voor één plat op plank leggen en vis aan twee kanten tot op middengraat van graatjes lossnijden (fileren).  
Tongen keren en ook aan andere kant vis van graatjes snijden.  
Tongen verticaal vasthouden, vis valt nu van graatjes (blijft aan middengraat vastzitten).  
Kleine graatjes aan beide kanten weg knippen.  
Vissen weer plat neer leggen en bestrooien met zout en peper.  
In lage ovenschaal helft van olijfolie schenken.  
Tongen er naast elkaar in leggen.  
Rest van olie erover schenken, tongen moeten ongeveer half onder olijfolie liggen.  
Tot gebruik afgedekt in koelkast zetten.  
Witlof schoonmaken, kern verwijderen. 2 struikjes in stukjes snijden.  
Ham en kaas in stukjes snijden.  
In pan 2 dl water met bouillontablet verwarmen en bouillontablet al roerend oplossen.  
Witlof, ham, kaas en snufje nootmuskaat toevoegen.  
Bouillon afgedekt ca. 25 minuten zachtjes laten trekken.  
Intussen schaal met tongen in oven schuiven en tong in ca. 25 minuten net aan gaar laten worden, halverwege tongen keren.  
Witlofbouillon boven andere pan zeven en vocht tot helft laten inkoken.  
Vier diepe borden voorverwarmen.  
Basilicum en bieslook heel fijn hakken.  
In kommetje kruiden en crème fraîche door elkaar roeren.

## Sliptong met jus van witlof, ham en kaas

---

Op smaak brengen met zout en peper.

Steeltjes van spinazieblaadjes breken en blaadjes door crème fraîche mengsel halen.

Laatste struikje witlof in reepjes snijden en reepjes door crème fraîche mengsel scheppen.

Boter in klontjes snijden en aan witlofjus toevoegen.

Met staafmixer tot een lichtgebonden jus mixen.

Jus in borden scheppen.

Tongen uit olie nemen en licht droogdeppen, tongen in jus leggen.

Witlofreesjes en spinazieblaadjes erop leggen.

Kaaskletsoppen in stukken breken en op tong leggen.

Serveertip: Warm eventueel op het laatst nog even 100 g Hollandse garnalen mee in de jus.

## Sneeuwkoekjes

---

Menugang	Gebak	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	AllerHande juni 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

2 eieren

zout

100 g poedersuiker

1 zakje vanillesuiker

150 g gemalen kokos

### ***Bereiding***

Oven voorverwarmen op 150 °C.

Bakplaat met bakpapier bekleden.

Eieren splitsen, eierdooiers worden niet gebruikt.

In vetvrije kom eiwitten met mespunt zout stijfkloppen.

Tijdens het mixen telkens een deel poedersuiker en vanillesuiker toevoegen.

Beetje kokos apart houden, rest door stijfgeklopt eiwit spatelen.

Ca. 20 bergjes van kokosmengsel op bakplaat scheppen.

Koekjes 20 à 25 minuten in midden van oven bakken.

Bakplaat uit oven halen, koekjes ca. 10 minuten laten afkoelen.

Sneeuwkoekjes op schaal leggen en bestrooien met achtergehouden kokos.

## **Snelle bruine bonensoep**

---

Menugang Voorgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vlees  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 dikke prei  
1 Gelderse rookworst (350 g)  
1 blikje ossenstaartsoep (4,6 dl)  
1 blik bruine bonensoep (0,8 l)

### ***Bereiding***

Maak de prei schoon, was hem en snijd hem in dunne ringen.  
Snijd de rookworst in plakjes.  
Breng in een (soep)pan de ossenstaartsoep en de bonensoep met de worstplakjes aan de kook.  
Roer de prei door de soep.  
Verwarm de soep afgedekt ± 5 minuten zachtjes.  
Schep de soep in vier soepborden en serveer met geroosterd brood.



## Soep van zure room en courgettes

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1 kg courgettes  
1½ l kippenbouillon  
1 wortel  
1 grote ui  
1 groene paprika  
4 tomaten  
60 g rijst  
3 eetlepels citroensap  
2 eetlepels gehakte verse lavas  
60 ml olie  
1 theelepel zout  
1/3 theelepel witte peper  
1 theelepel suiker  
3 eetlepels zure room  
1 ei

### ***Bereiding***

Rasp de wortel.  
Hak de paprika in dunne reepjes.  
Schil de courgettes en snijd ze in blokjes van 1 cm.  
Blancheer de tomaten, pel ze en snijd ze ook in dobbelsteentjes.  
Hak de ui fijn.  
Verhit de olie en bak de ui tot ze glazig is.  
Voeg de geraspte wortel toe en laat 4 minuten sudderen.  
Voeg de paprika toe en laat hem 5 minuten pruttelen.  
Voeg de courgettes toe, doe een deksel op de pan en laat op een zeer laag vuur 10 minuten sudderen.  
Voeg tenslotte de tomaat toe, doe het deksel op de pan en laat nog 5 minuten sudderen.  
Breng de inhoud van de braadpan over in een soeppan en bedek met 1 ½ l kippenbouillon.  
Breng de soep aan de kook en voeg de rijst toe.  
Laat het geheel zonder deksel 30 minuten sudderen.  
Voeg het citroensap, het zout, de peper, de lavas en, indien gewenst, de suiker toe.  
Laat nog 5 minuten pruttelen.  
Vermeng de eierdooier met de zure room in een soepterrine.  
Giet langzaam 2 eetlepels hete soep op het mengsel en roer goed door elkaar.  
Doe dit nogmaals.  
Giet vervolgens de rest van de soep langzaam in de terrine.  
Dien de soep warm, maar niet te heet, op.

## Soepstengels met een peperdip

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vlees  
Type Gebak

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

20 soepstengels  
200 g rauwe of Parmaham  
1½ eetlepel mayonaise  
1 eetlepel volle yoghurt  
1 eetlepel medium dry sherry  
1½ eetlepel versgemalen peper

### ***Bereiding***

Omwikkel elke soepstengel met een plakje rauwe ham.  
Klop een sausje van de mayonaise, de yoghurt, de sherry en de peper.  
Serveer de hamstengels met de peperdip.

## Spaanse bruine bonensoep 2

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Spaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 chorizoworst van 250 g  
1 grote ui  
1 rode paprika  
1 gele paprika  
½ eetlepel chilipoeder  
1 pot bruine bonen  
1 pakje Tomato frito  
2 vleesbouillontabletten  
100 g diepvries doperwtjes  
2 eetlepels fijngehakte peterselie

### ***Bereiding***

Snijd de chorizo in kleine blokjes en bak ze in een koekepan zachtjes uit.  
Maak intussen de ui en de paprika's schoon.  
Snipper de ui en snijd de paprika's in reepjes.  
Voeg de ui, paprika en chilipoeder aan de chorizo toe en bak alles ± 5 minuten op zacht vuur.  
Doe de bruine bonen met het vocht en de Tomato frito in een soeppan.  
Verkruimel de bouillontabletten erboven en voeg 6 dl water toe en breng het geheel aan de kook.  
Pureer de soep eventueel met een staafmixer of maak de bonen met een stamper fijn.  
Voeg het chorizo-paprikamengsel en de doperwtjes toe en laat de soep nog ± 5 minuten sudderen.  
Roer er op het laatste moment de peterselie door.

## Spaanse bruine bonensoep 3

---

Menugang Voorgerecht  
Keuken Spaans  
Bron

Soort -  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

2 eetlepels olijfolie  
½ gesnipperde ui  
1 geperst teentje knoflook  
½ winterwortel in plakjes  
1 aardappel in blokjes  
200 g tomaten in partjes  
¼ groene kool in reepjes  
½ l blik bruine bonen  
7½ dl vleesbouillon (tablet)  
zout  
peper  
125 g chorizo in plakjes

### ***Bereiding***

Verhit de olie in een wok en roerbak de ui, knoflook, wortel en aardappel ± 5 minuten.  
Voeg de tomaten toe en bak ze ± 10 minuten mee.  
Schep de kool erdoor en bak die ± 5 minuten mee.  
Pureer 2/3 deel van bonen.  
Meng de Bouillon, bonen en bonenpuree door de groenten en breng aan de kook.  
Roer er voor het serveren zout, peper en de chorizo door.

## Spaanse groentesoep

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1 aubergine  
4 tomaten  
½ komkommer  
3 eetlepels olijfolie  
1 ui  
1 teentje knoflook  
2 theelepels paprikapoeder  
2 eetlepels gedopte erwtjes  
1-½ l bouillon  
saffraan  
kummelzaadjes  
peterselie  
1 mespunt chilipoeder  
broodkruim  
zout

### ***Bereiding***

Schil de aubergine, de tomaten en de komkommer en snijd ze in stukjes.  
Fruit deze groenten, bestrooid met paprikapoeder, met de gesnipperde ui en knoflook in de olijfolie.  
Voeg er de erwtjes, de bouillon, een theelepel kummelzaadjes en de met wat lauw water aangemaakte saffraandraadjes bij en laat dit met elkaar gaar koken, maar vooral niet te gaar.  
Voeg zout, chilipoeder, veel gehakte peterselie en enkele lepels in olijfolie gebakken broodkruim toe.

## Spaanse salade met aardappel, chorizo en pikante mosselen

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Spaans	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	AllerHande september 2000			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

- 1 zakje aardappeldobbeltjes (450 g)
- 100 g chorizo (worst à 250 g)
- 4 eetlepels pikante cocktailsaus
- zout
- ½ zakje gemengde sla (à 200 g)
- 1 bakje garneermix feta en olijven (150 g)
- 1 blikje mosselen in pikante saus (netto 125 g)

### ***Bereiding***

- In magnetron aardappeldobbeltjes in ca. 4 minuten bereiden volgens gebruiksaanwijzing.
- Aardappelblokjes ca. 5 minuten laten afkoelen.
- Velletje van chorizo verwijderen en worst in blokjes snijden.
- Chorizo, 3 eetlepels cocktailsaus en aardappels door elkaar scheppen.
- Met zout op smaak brengen.
- Garneermix en mosselen laten uitlekken.
- Sla met rest van cocktailsaus mengen en over twee borden verdelen.
- Aardappelsalade erop scheppen.
- Salade garneren met garneermix en mosselen.

## Spaghetti met pittige tomaten-mosselsaus en basilicum

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	AllerHande september 2000			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

1 bak verse mosselen (2 kg)  
1 laurierblaadje  
2½ dl droge witte wijn  
2 tenen knoflook  
1 gedroogde chilipeper (chille)  
2 eetlepels olijfolie  
1 blik tomatenblokjes (400 g)  
400 g spaghetti  
1 zakje verse basilicum (15 g)

### **Bereiding**

Mosselen grondig wassen in bak met koud stromend water.  
Kapotte schelpen verwijderen.  
Mosselen met laurier in grote pan leggen en witte wijn erbij gieten.  
Mosselen afgedekt in 5 à 8 minuten op hoog vuur gaar koken tot alle schelpen open zijn.  
Pan af en toe goed omschudden.  
Ongeopende schelpen weggooien.  
Van ¼ van mosselen schelpen verwijderen.  
Rest van mosselen in kookvocht laten.  
Alle mosselen tot bereiding op koele plek zetten.  
Knoflook pellen en snipperen, chilipepertje heel fijn snijden.  
In pan olie verwarmen en hierin knoflook en chilipeper ca. 1 minuut fruiten.  
Tomaten met sap en 1½ dl van mosselvocht toevoegen.  
Saus op middelhoog vuur in ca. 15 minuten tot helft inkoken.  
Mosselen zonder schelp laatste 2 minuten meewarmen in saus.  
Mosselen in schelp in mosselvocht verwarmen.  
Intussen spaghetti volgens gebruiksaanwijzing op verpakking in ruim water met zout beetgaar koken.  
Spaghetti afgieten en met mossel-tomatensaus mengen.  
Grote blaadjes van basilicum kleinscheuren.  
Basilicum en mosselen in schelp door pasta mengen, direct serveren.

## Spareribssaus 1

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Saus

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

150 g honing  
wat citroensap  
1 eetlepel kerriepoeder

### ***Bereiding***

Vermeng de ingrediënten goed en bestrijk hiermee de met peper en zout bestrooide spareribs de laatste 3 minuten van de grilleertijd.  
Let op, dat de spareribs niet te donker worden.



## Spareribsaus 2

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Saus

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

6 eetlepels honing  
4 eetlepels puree van ingemaakte bosbessen  
2 eetlepels sojasaus  
wat citroensap  
een paar druppels tabasco

### ***Bereiding***

Vermeng de ingrediënten goed en bestrijk de spareribs als boven met de saus.  
De tabasco moet goed te proeven zijn.

Variatietip: Neem in plaats van tabasco 1 eetlepel groene peperkorrels, die u samen met de bosbessen in de mixer of in een vijzel fijnmaakt.

Roer dit mengsel daarna door de andere ingrediënten.

Deze saus is niet zo scherp, maar smaakt wel lekker naar verse peper.

## Spatchcocked chicken (kip in de vorm van een vlinder)

---

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

---

### ***Ingrediënten***

2 kleine braadkuikens (± 800 g)  
olie of een kipmarinade

### ***Bereiding***

Leg de kuikens met de borstkant naar beneden op een plank, snijd de kip aan beide kanten van de ruggewervel in en verwijder de ruggewervel.

Keer de kuikens en druk ze plat door heel stevig op het borstbeen te drukken.

Verwijder de wensbeentjes en steek kruisgewijs 2 metalen grillpennen door de kuikens, zodat ze plat in model blijven.

Verhit de grill of steek de barbecue aan.

Leg de kuikens op de velkant op het rooster, bestrijk het vlees met olie of met een marinade, keer ze en bestrijk ook de andere kant.

Rooster de kuikens eerst aan de velkant op ± 10 cm afstand van de grill in 15-18 minuten per kant gaar en goudbruin.

Bestrijk ze af en toe met olie of marinade.

Als u kippenbouten of karbonades op de grill of barbecue wilt bereiden, is het aan te raden, de delen in (gevogelte)bouillon voor te garen, omdat het eiwitrijke vlees door verkeerde behandeling een voedingsbodemp is voor bacteriën.

Hierdoor kunt u er zeker van zijn dat ze volledig gaar worden zonder te bruin of te droog te worden.

Reken voor drumsticks 15 minuten; voor kippenpoten 20 minuten en voor kippenbouten 25 minuten voorkoken.

Voor kip die op de boven beschreven manier op de grill wordt bereid, is voorgaren niet nodig; door het platslaan is de vleeslaag dun en snel gaar.

Info: De term 'spatchcock' is afkomstig uit Ierland, het betekent het snel slachten en bereiden van gevogelte voor onverwacht bezoek. Door de ruggewervel eruit te snijden, kan de kip helemaal plat worden gelegd.

## Spinazie-zalmpannenkoeken

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1 pak bladspinazie (diepvries, deelblokjes, 450 g)  
500 g tomaten  
1 kleine rode ui  
5 eetlepels balsamicodressing  
1 pak kant-en-klare pannenkoeken (naturel, 500 g)  
2 blikjes roze zalm (à 213 g)  
50 ml slagroom  
100 g gemalen belegen kaas (zakje à 150 g)

### ***Bereiding***

Spinazie volgens gebruiksaanwijzing verwarmen.  
Tomaten schoonmaken en in partjes snijden.  
Ui pellen en in halve ringen snijden.  
Tomaten en ui met dressing mengen.  
Pannenkoeken volgens gebruiksaanwijzing verwarmen.  
Zalm laten uitlekken, velletjes en graatjes verwijderen en zalm in stukken verdelen.  
Vocht van spinazie gieten.  
Slagroom en 50 g kaas door spinazie roeren.  
Zalm er voorzichtig door scheppen.  
Met zout en peper op smaak brengen.  
Spinaziemengsel over pannenkoeken verdelen, oprollen en met rest van kaas bestrooien.  
Met tomatensalade serveren.

## Spinaziesalade met kwarteleitjes en rauwe ham

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande mei 2001			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

6 kwarteleitjes  
2 teentjes knoflook  
4 eetlepels olijfolie  
1 pistolet  
8 plakjes Parmaham  
1 zak panklare spinazie (300 g)  
3 eetlepels witte-wijnazijn  
zout  
(versgemalen) zwarte peper

### ***Bereiding***

Grill voorverwarmen op hoogste stand.  
Kwarteleitjes in ca. 5 minuten hard koken.  
Afspoelen onder koud water en laten afkoelen.  
Knoflook pellen en uitpersen.  
In kommetje helft van knoflook en 3 eetlepels olijfolie mengen.  
Pistolet in lengte in dunne plakken snijden en bestrijken met knoflookolie.  
Plakjes brood onder hete grill ca. 2 minuten goudbruin en knapperig bakken.  
Koekenpan licht bestrijken met olie en verhitten.  
Plakjes ham ca. 2 minuten bakken.  
Ham uit de pan nemen en bakvet in pan bewaren.  
Kwarteleitjes pellen en halveren.  
Spinazie over vier borden verdelen.  
Plakjes ham in stukjes scheuren en op spinazie leggen.  
Bakvet in koekenpan met wijnazijn, rest van olie, rest van knoflook, zout en peper ca. 1 minuut verwarmen.  
Dressing over salade scheppen.  
Broodplakken en kwarteleitjes op salade leggen.

## Spitskoolparten met citroenvinaigrette

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande mei 2001			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 rode peper  
1 citroen  
1 spitskool (ca. 750 g)  
7 eetlepels (olijf)olie  
1 theelepel zout  
(versgemalen) zwarte peper

### ***Bereiding***

Peper schoonmaken en in heel dunne reepjes van ca. 3 cm lengte snijden.  
Citroen goed schoonboenen en schil raspen, of met scherp mesje citroen heel dun schillen (zonder wit) en in flinterdunne reepjes snijden.  
Citroen uitpersen.  
Buitenste bladeren van spitskool verwijderen en kool in 12 parten snijden (bladeren moeten aan stronk vast blijven zitten).  
Grill- of koekenpan verwarmen en dun bestrijken met (olijf)olie.  
Vier koolparten in pan leggen en ca. 3 minuten bakken, voorzichtig met spatel keren en andere kant ca. 3 minuten bakken.  
Kool uit pan nemen en op platte schaal leggen.  
Op zelfde wijze rest van koolparten bakken.  
In steelpan citroenschil, zout, peper, peperreepjes, 3 eetlepels citroensap en rest van (olijf)olie ca. 1 minuut verwarmen.  
Dressing over koolparten schenken.  
Lauwwarm serveren.

## Stamppot met doperwtjes en munt

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande juli 2000			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 kg aardappels (kruimig)  
zout  
1 pak doperwten zeer fijn (diepvries) (450 g)  
1 zakje verse munt (à 15 g)  
3 pakjes gepaneerde geitenkaas (à 25 g per pakje)  
1 dl melk  
35 g boter of margarine  
(versgemalen) peper

### ***Bereiding***

Aardappels schillen, wassen en in stukken snijden.  
In ruime pan aardappels in water met zout in ca. 20 minuten gaar koken.  
In pan doperwten volgens gebruiksaanwijzing bereiden.  
4 Topjes van munt achterhouden en rest van blaadjes fijnhakken.  
Geitenkaasjes bereiden volgens gebruiksaanwijzing.  
Aardappels en erwten afgieten.  
In magnetron of pan melk verhitten.  
Met pureestamper aardappels fijnmaken.  
Melk en 25 g boter erdoor scheppen.  
Doperwten en munt erdoor scheppen.  
Op smaak brengen met zout en peper.  
Stamppot over vier borden verdelen en hierop steeds 3 geitenkaasjes leggen.  
Garneren met achtergehouden munt.

## Stokbrood 2

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1 ei  
olie  
500 g 'harde' patentbloem op kamertemperatuur  
1 dessertlepel zout  
50 g gist  
2 dl lauwe melk  
2 stokbroodvormen

### ***Bereiding***

Zeef de bloem in een iets verwarmde grote kom.  
Wrijf de gist en enkele eetlepels melk met een houten lepel vloeibaar in een kleinere kom.  
Roer er dan het ei met het zout door en schenk er de rest van de melk bij.  
Zorg dat tijdens het maken van het brooddeeg de keukendeur gesloten blijft en dat het in de keuken niet tocht (ramen, afzuigkap).  
Roer, van het midden uit, de melk met de gist en het ei door de bloem.  
Knead alles door elkaar, neem het deeg uit de kom en besla het op een met iets bloem bestoven houten plank of tafel.  
Sla het deeg tegen het hout, trek het daar af en rek het deeg zoveel mogelijk uit.  
Herhaal die bewerking tot het deeg van de handen loslaat, zeer elastisch en veerkrachtig is.  
Breng het over in een grote pan of kom, die met warm water is omgespoeld, gedroogd en met iets bloem is bestoven.  
Dek het deeg af en laat het minstens 1½ uur, maar bij voorkeur 2-3 uur op een lauwwarme plaats rijzen.  
Verwarm de oven voor op 140 °C.  
Bestrijk de vormen met een kwastje met olie.  
Verdeel het deeg in twee evengrote porties.  
Knead van elk deel een lange rol van gelijke dikte die in de vorm past.  
Leg het deeg in de vormen.  
Schuif de bakplaat in het midden van de oven.  
Zet de vormen daarop en laat het deeg nog 20 minuten narijzen, terwijl de ovendeur geopend blijft en de vormen met een in warm water uitgespoelde doek zijn afgedekt.  
Sluit dan de deur en zet de oven op 280 °C tot de stokbroden mooi uitgerezen, gaar en goudgeel van kleur zijn (dit duurt 15-20 minuten).  
Gaar brood klinkt hol en de korst is zeer bros.

## Stoofpotje van schaal en schelpdieren

---

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

---

### ***Ingrediënten***

4 St Jacobsvruchten

1 kreeft

8 mosselen

4 scampi's

wat venusschelpjes

1 aardappel

wat knoflook

1 jonge ajuin

sap van 1 limoen

verse spinazie

boter

1 glas Muscat de Rivesaltes

1 dikke schijf gedroogde ham

parmezaanschilfers

### ***Bereiding***

Stoof look, ajuin en blojjes aardappel in een pan tot ze bijna gaar zijn.

Voeg er de zeevruchten en de ham aan toe.

Bevochtig met de wijn en het limoensap en laat het geheel heel even gaar worden.

Werk het geheel op met boter tot het gebonden is.

Versnijd de spinazie heel fijn.

Schik de spinaziereepjes in het midden van een diep bord.

Schik de zeevruchten met saus er rond en overstrooi met parmesan schilfers.



## Stoofpotje van schelpdieren met witbier

---

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

---

### ***Ingrediënten***

600 g mosselen

400 g wulken

600 g kokkels

60 g boter

2 dl witbier

2 takken selder

2 uien

2 eetlepels gehakte peterselie

1 takje tijm

1 laurierblad

zout

peper

### ***Bereiding***

De zeevruchten schoonmaken en wassen.

De uien pellen en fijnhakken.

De selder in kleine stukjes snijden.

De uien met de selder en de gehakte peterselie fruiten in de boter.

De tijm, de laurier en de wulken toevoegen, overgieten met het bier en afgedekt 10 minuten laten koken.

Op smaak brengen met zout en flink wat peper.

De mosselen en de kokkels toevoegen en ze afgedekt 10 minuten laten meekoken.

Warm serveren.

Serveertip : Breng dit gerecht op smaak met 2 teentjes look.

## Stoofpotje van Zeeuwse mosselen

---

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

---

### **Ingrediënten**

1 kg mosselen (vers of voorgekookt)  
2 dl droge witte wijn  
1 fijngehakte middelgrote ajuin  
1 staafje fijngesneden witte selder  
1 bouquet garni (peterseliestengels, tijm, laurier, samengebonden)

voor het stoofpotje

200 g zachte boter (ongezouten)  
½ bussel gehakte peterseie  
1 teentje gehakte look  
100 g gehakte champignons  
4 ronde schijven wit brood (zelfde diameter als de potjes)  
1 koffielepel bloem  
peper  
zout

### **Bereiding**

De mosselen : Reinig de mosselen zorgvuldig, en laat ze uitlekken.  
Stoof de groenten in de witte wijn, en voeg er de mosselen aan toe.  
Kruid met een weinig zout en peper van de molen.  
Laat ze garen onder deksel gedurende ± 6 minuten.  
Schud halverwege de kooktijd de mosselen op.  
Ontdoe de mosselen van hun schelp en verwijder de baarden.  
Het stoofpotje : Laat het kookvocht bezinken en filter het.  
Kook voor de helft uit.  
Vermeng de boter met de peterselie, look, champignons en de bloem. Kruid met peper en zout.  
Verdeel de mosselen en de boter over de sierpotjes, en sluit ze af met de schijfjes brood doordrenkt met het uitgekookte mosselvocht.  
Zet de potjes in een warme oven (±180°C) gedurende ± 10 minuten.  
Dien zo warm mogelijk op.

## Stoofschotel met bruine bonen

---

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

---

### ***Ingrediënten***

400 g varkenslappen  
200-300 g magere speklappen  
1 grote ui  
400-500 g bruine bonen  
1 laurierblad  
peper  
2 eetlepels tomatenpuree  
1 eetlepel fijngehakte bladselderij

### ***Bereiding***

Laat de bonen 12 uur weken en kook ze in het weekwater halfgaar.  
Laat ze uitlekken, maar vang het kookvocht op.  
Snijd de lappen in smalle repen en de speklappen in kleine dobbelsteentjes.  
Laat de dobbelsteentjes in een droge koekenpan boven een niet te hoog vuur uitbakken.  
Schep de spekjes uit de pan en houd ze apart.  
Bak de repen vlees in het resterende vet aan alle kanten bruin.  
Voeg de ui toe en fruit die ook even mee tot ze glazig ziet.  
Doe de inhoud van de koekenpan over in een grote stoofpan.  
Voeg de spekjes, de bruine bonen en het laurierblad toe.  
Roer de tomatenpuree en de bladselderij door het opgevangen kookvocht van de bruine bonen.  
Voeg peper naar smaak toe.  
Schenk het mengsel in de stoofpan, alles moet net onder staan.  
Breng de inhoud aan de kook, temper de warmtebron en laat alles met gesloten pan nog 1 uur zachtjes stoven.

## Stoofschotel met citroen

---

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

---

### ***Ingrediënten***

### ***Bereiding***

(8 personen)

1½ kg stoofvlees

peper, zout

meel

olie

240 g tomatensaus

1 theelepel geraspte citroenschil

2 eetlepels citroensap

2 theelepels worcestershiresaus

1 theelepel selderijsaus

½ theelepel zout

1/4 theelepel peper

1/4 theelepel rozemarijn

3 aardappelen in dobbelsteentjes

2 koppen wortelen in schijfjes

2 koppen selderij in diagonale reepjes

1 kop kleine uitjes

1 pakje dievrieserwtjes

2 eetlepels meel

Kruid het vlees met peper en zout, bestrooi het met meel en laat het bruin worden.

Haal het vet uit de pan en doe het vlees in de Römertopf.

Voeg alles toe, behalve de laatste twee ingrediënten.

Doe het deksel op de schotel en kook 8-10 uur in een lauwe oven.

Voeg de erwten toe en kook nog 1-2 uur.

Vermeng 2 eetlepels meel met 6 cl water.

Voeg dit aan de stoofschotel toe en laat indikken.

## Stoofschotel met lamsvlees en Darjeeling thee

---

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

---

### ***Ingrediënten***

500 g lamsvlees  
boter  
2 fijngesneden uien  
1 eetlepel bloem  
1 eetlepel kerrie  
½ l Darjeeling thee  
200 g in vieren gesneden champignons  
1 eetlepel boter  
1 blik maïskorrels  
2 eetlepels crème fraîche

### ***Bereiding***

Bak het vlees in 2 eetlepels boter rondom bruin.  
Schip het vlees uit de pan en bak in het achtergebleven vet de uien 10 minuten.  
Leg het vlees in de pan terug en bestrooi het met de bloem en de kerrie.  
Bak die al omscheppend 3 minuten mee, schenk er de Darjeeling thee bij, breng aan de kook en stoof het vlees in ± 2 uur op zacht vuur gaar.  
Bak de champignons in 1 eetlepel boter 5 minuten en stoof ze samen met de maïskorrels de laatste 15 minuten met het vlees mee.  
Breng het gerecht met zout en peper op smaak en roer er voor het serveren de crème fraîche door.

## Stoofschotel van Chinese kool en lamsschouder

---

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

---

### ***Ingrediënten***

30 g boter  
2 eetlepels olie  
600 g lamsschouder zonder been in reepjes  
2 dl vleesbouillon (van tablet)  
750 g grof gesneden Chinese kool  
6 grof gesneden lente-uitjes  
zout  
peper  
3 eetlepels fijngesneden koriander

### ***Bereiding***

Verhit de boter en de olie en bak de lamsschouder op hoog vuur in 4 minuten rondom bruin.  
Blus af met ½ dl bouillon en laat die verdampen.  
Voeg de kool en de lente-ui toe en stoof ze omscheppend 4 minuten mee.  
Blus met 1½ dl bouillon en breng op smaak met zout, peper en koriander.  
Lekker met rijst of pasta.

## Stoofschotel van lam

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1 grote koolrabi  
100 g boter  
750 g mager lamsvlees in blokjes van 2 cm  
1 eetlepel bloem  
2 dl rode wijn  
1 blik gepelde tomaten  
3 uitgeperste teentjes knoflook  
5 eetlepels fijngehakte gemengde kruiden, bijvoorbeeld peterselie, tijm, rozemarijn, dragon en kervel  
150 g ontbijtspek in blokjes  
150 g sjalotjes in dunne ringen  
zout  
peper  
allesbinder  
meloenboor

### ***Bereiding***

Halveer de koolrabi en steek er met een meloenboor bolletjes uit.  
Verhit 75 g boter in een braadpan en bak het vlees rondom bruin.  
Strooi er de bloem erover en schep om.  
Doe de wijn erbij en meng goed.  
Voeg de tomaten, de knoflook, 3 eetlepels kruiden en de bolletjes koolrabi toe.  
Bak het spek in de rest van de boter spek ± 8 minuten uit.  
Doe de sjalot erbij en bak nog ± 5 minuten.  
Schep het spek en de sjalot door het vleesmengsel en laat met het deksel op de pan ± 1½ uur zacht koken.  
Breng op smaak met zout en peper en bind het vocht desgewenst met allesbinder.  
Warm alles nog even goed door en bestrooi het gerecht voor het serveren met de rest van de kruiden.  
Lekker met tagliatelle.

## Stoofvlees

---

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

---

### ***Ingrediënten***

500 g magere runderstooflappen in kubusjes van 2 x 2 cm

1 grote ui of 2 kleine uien in stukjes

1 koffielepel mosterd

een scheutje azijn

2 laurierblaadjes

1 flesje Rodenbach of ander donker bier

peper

zout naar smaak

bloem om te binden

water

### ***Bereiding***

Schroei het vlees in een braadpan op hoog vuur rondom dicht en strooi er peper en zout over.

Stoof de uitjes in een kookpot glazig.

Doe er de azijn en de mosterd bij en voeg dan het vlees toe.

Blus het aanbaksel in de braadpan met een beetje water en voeg ook dit bij het vlees in de kookpot.

Doe het bier erbij en water tot het vlees net onder staat en voeg de laurierblaadjes toe.

Laat op heel laag vuur sudderen tot het vlees gaar is (1 uur of langer, al naar gelang het vlees; het vlees moet uit elkaar vallen).

Bind de jus met een beetje in water opgeloste bloem en laat nog even doorkoken om de bloemsmaak weg te krijgen.

Serveer er zelfgemaakte frietjes bij.



## Stoofvlees Belgica

---

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

---

### ***Ingrediënten***

400 g braadlappen

75 g boter

1 ui

200 g worteltjes

1 flesje bier

200 g witloof

1 blikje perzikpartjes of abrikoos

maïzena

peper

zout

nootmuskaat

### ***Bereiding***

Kook de worteltjes, giet ze af en laat ze uitlekken.

Snijd het vlees in stukjes van 2 x 3 cm en gaar die aan.

Fruit de ui.

Doe het vlees en de ui met wat van het braadvocht in een grote pan en zet die op een klein vuur.

Snijd de wortels in plakjes, voeg die toe, kruid naar smaak en laat het geheel 10 minuten stoven.

Zet het vuur hoog, giet het bier langs de wand in de pan en laat de inhoud op klein vuur in 15 minuten garen.

Snijd het witloof overdwers in stukjes en doe die met de vruchtjes in de pan.

Doe na 5 minuten de VASTE inhoud in een warme serveerschaal.

maak een maïzenapapje en voeg dat als binder aan de stoofpot toe.

Serveer met een zachte saus, puree en een glas bier.

## Stoofvlees op Vlaamse wijze

---

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

---

### ***Ingrediënten***

4 grote uien  
1 kg runderlappen  
75 g boter  
zout  
peper  
2 eetlepels bruine basterdsuiker  
2 eetlepels bloem  
2 eetlepels azijn  
1 flesje trappistenbier (Westmalle)  
1 laurierblaadje  
1 kruidnagel  
½ theelepel gedroogde tijm  
2 sneetjes bruinbrood  
1 eetlepel mosterd

### ***Bereiding***

Pel en snipper de uien.  
Snijd de runderlappen in blokjes van 2 x 2 cm.  
Verhit de boter in een grote braadpan, bak het vlees op hoog vuur in ± 5 minuten rondom bruin en bestrooi het met zout en peper.  
Neem het vlees dan met een schuimspaan uit de pan.  
Fruit de uien ± 3 minuten in het achtergebleven bakvet.  
Voeg de suiker en de bloem toe en bak die ± 1 minuut zachtjes mee.  
Voeg de azijn, het bier, het laurierblad, de kruidnagel, de tijm en het vlees toe.  
Laat het mengsel aan de kook komen en laat het op heel zacht vuur ± 1 uur zachtjes stoven.  
Verwijder intussen de korstjes van het brood en besmeer het brood met mosterd.  
Leg het met de mosterdkant op het vlees en laat het ± 30 minuten mee sudderen.  
Schep het vlees om, zodat het brood het vleesmengsel gaat binden.  
Stoof het in ± 1½ uur verder zachtjes gaar.

## Stoverij op Vlaamse wijze

---

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

---

### ***Ingrediënten***

3 flessen Rodenbachbier  
12 sneden van 100 g elk van het rundnekstuk  
peper  
zout  
1 kg dikke ajuinen  
1 kg aardappelen  
tijm  
laurier  
peterseliewortel  
100 g reuzel  
100 g bruine suiker  
½ dl azijn  
1 snede brood  
mosterd

### ***Bereiding***

Laat de sneden van het rundnekstuk in de pan met de reuzel bakken, leg ze daarna in een kookpan en overgiet ze volledig met het Rodenbachbier.  
Voeg peper, zout en een kruidenboeket van tijm, laurier en peterseliewortels toe.  
Leg dunne schijfjes ajuinen in de braadpan, laat die even kleuren, bestrooi ze meteen met bruine suiker en laat karameliseren.  
Versnijdt ze met een scheutje azijn en voeg ze vervolgens bij het vlees in de kookpan.  
Leg een met mosterd besmeerde snede brood boven op de inhoud van de kookpan.  
Laat 2 uur zachtjes stoven, breng het goed op smaak en controleer of het vlees voldoende gaar is.  
Dien het vlees op met gekookte aardappelen.

## Stracciatella-ijs

---

Menugang Nagerecht  
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  
geraspte chocolade

### ***Bereiding***

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.  
De laatste 5 minuten geraspte chocolade toevoegen.  
Het mengsel in de ijsmachine doen.

## Strasburgse ganzeschotel

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1 kg ganzevlees  
1 pak wijnzuurkool  
1 kopje appelsap, appelwijn of witte wijn  
1 eetlepel reuzel  
1 kweepeer  
1 glas Calvados  
1 ui  
2 kruidnagels  
2 laurierbladeren  
zout  
peper  
1 eetlepel bijenhoning

### ***Bereiding***

Bak de stukken gans in het ganzevet in een pan aan alle kanten lichtbruin.  
Voeg zout en peper toe.  
Spreid de zuurkool in een van tevoren natgemaakte Römertopf uit.  
Halveer de ui, wikkel iedere helft in een laurierblad, prik de bladeren met een kruidnagel vast en leg ze op de zuurkool.  
Schil de kweepeer, verwijder het klokhuis, snijd de vrucht in kleine plakjes en strooi die er overheen.  
Giet het met honing vermengde sap of de wijn erover uit en leg het aangebraden vlees op het mengsel.  
Leg het deksel op de schotel en laat het vlees bij een oventemperatuur van 250°C in 2½-3 uur gaar sudderen.  
Verwijder daarna voorzichtig de uien en serveer het vlees apart.  
Roer de zuurkool met een lepel door elkaar en vermeng hem met een glas Calvados (Franse appellikeur) of iets dergelijks.  
In de Elzas serveert men hierbij de heerlijkste aardappelen:  
Borstel middelgrote rauwe aardappelen onder stromend water, halveer ze en leg ze op een bakblik.  
Bestrooi ze met zout, komijn en wat klontjes boter en laat ze in de oven zo zacht worden dat ze bijna uit elkaar vallen. nié.

## Strikjeskrans met kip en vleesballetjes

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1 ui  
1 teentje knoflook  
boter  
1 eetlepel mosterd  
75 g tomatenpuree  
1 koffielepel bruine suiker  
1 theelepel oregano  
2 dl witte wijn  
200 g kalfsgehakt  
2 dl kippenbouillon  
250 g kipfilet  
1 eetlepel olijfolie  
150 g gekleurde deegwaren  
2 lente-uitjes  
nootmuskaat  
peper  
zout

### ***Bereiding***

Pel de ui en snipper hem fijn.  
Pel het teentje knoflook, pers het over de uisnippers uit en fruit deze even in een klontje boter.  
Voeg er de mosterd, de tomatenpuree, de bruine suiker en de oregano aan toe.  
Roer alles goed door elkaar en laat even uitzweten.  
Voeg er vervolgens de witte wijn bij en laat ± 10 minuten zachtjes sudderen.  
Breng op smaak met peper en zout.  
Kruid het kalfsgehakt met nootmuskaat, peper en zout en rol er kleine balletjes van.  
Kook deze in de bouillon gaar.  
Snijd de kipfilets in reepjes en bak deze onder voortdurend roeren in een klontje boter.  
Voeg het kippevlees, samen met de balletjes, bij de saus en houd ze warm.  
Breng in een kookpot ± 2 l lichtgezouten water aan de kook, voeg er de olijfolie aan toe en kook de deegwaren in ± 6 minuten beetgaar.  
Giet ze af en roer er een klontje boter door.  
Leg op elk bord een krans van deegwaren en schep het vlees in het midden.  
Was de lente-uitjes, snipper ze fijn en bestrooi het gerecht ermee.  
Serveer dit gerecht met een glaasje Verdicchio di Jesu.

## Strikjespasta met champignons en mosselen

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 eetlepel olie  
350 g strikjesmacaroni  
1 eetlepel crème fraîche  
scheutje citroensap

voor de saus

1 kg verse mosselen  
1 grote ui, gesnipperd  
2 dl droge rode wijn  
2 eetlepels olijfolie  
30 g boter  
125 g champignons, in plakjes  
2-3 teentjes knoflook, geperst  
850 g tomaten (blik), in stukjes  
1 eetlepel tomatenpuree  
2 eetlepels gehakte verse basilicumblaadjes  
2 eetlepels gebakte verse peterselie  
1 laurierblad  
snuifje peper

### ***Bereiding***

Verwijder de baarden van de mosselen en schrob met een stevige borstel de schelpen goed schoon onder koud stromend water.

Verwijder alle exemplaren die zich niet openen of sluiten als u er een ferme tik tegenaan geeft.

Doe de mosselen, de helft van de ui en de wijn in een grote pan.

Breng aan de kook.

Vuur lager zetten, afdekken en 5 minuten laten sudderen tot de mosselen zich openen.

Giet ze af, maar bewaar het vocht.

Verwijder alle ongeopende schelpen.

Mosselen en vocht apart zetten.

Verhit olie en boter in dezelfde pan op middelhoog vuur.

Overgebleven ui, champignons en knoflook toevoegen.

Afdekken en zachtjes bakken tot de ui zacht wordt.

De tomaten met hun vocht, het mosselvocht, de tomatenpuree, basilicum, peterselie, laurier en peper toevoegen.

Zonder deksel onder regelmatig roeren zachtjes laten pruttelen tot de saus indikt.

Breng een grote pan gezouten water met de olie aan de kook.

Kook de pasta in 8-10 minuten 'al dente'.

Afgieten, afspoelen met warm water en weer afgieten.

Terug in de pan doen, saus en mosselen erdoor roeren en goed heet laten worden.

Vlak voor het serveren crème fraîche en citroensap naar smaak erdoor roeren.

Serveren met knapperig brood.

## Stroganoffsalade met dragondressing

---

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

---

### ***Ingrediënten***

500 g stroganoffgehakt  
4 eetlepels fritessaus halfvol (Remia)  
1 theelepel gedroogde dragon  
peper  
zout  
2 eetlepels olijfolie traditioneel  
1 rode paprika, in repen  
1 bakje champignons  
1 zak ijsbergsla met tuinkruiden à 200 g

### ***Bereiding***

Vorm van het gehakt 12 kleine balletjes.  
Meng voor de dressing de fritessaus met 1 eetlepel water, de dragon en peper en zout naar smaak.  
Verhit de olie in een hapjespan en bak de gehaktballetjes rondom bruin aan.  
Voeg de paprika met de champignons toe en bak 8-10 minuten.  
Verdeel de slamix over de borden en schep er de stroganoffballetjes met de groenten op.  
Verdeel de dressing over de salade en serveer direct.

Wijnadvies: Huiswijn rose, rosé



## Stroopwafels 3

---

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

---

### ***Ingrediënten***

400 g bloem  
225 g suiker  
375 g boter  
2½ theelepel gemalen kaneel  
3 eieren  
150 g keukenstroop  
150 g bruine basterdsuiker  
zout

### ***Bereiding***

Zeef de bloem.

Klop 225 g boter wit en voeg het zout, de suiker, 1½ theelepel van de kaneel en de bloem toe.

Vermeng dit mengsel met de losgeklopte eieren en kneed hier een goed samenhangend deeg van.

Laat het deel op een koele plaats rusten.

Vermeng intussen op het vuur de keukenstroop met de rest van de boter, de rest van de kaneel en de bruine basterdsuiker.

Neem het mengsel, als de suiker is opgelost, van het vuur en roer tot het koud en smeerbaar is.

Maak kleine balletjes van het deeg.

Vet het warm gemaakte wafelijzer met wat boter in en bak van de balletjes kleine wafels.

Bestrijk telkens een nog warm wafeltje met een laagje van het stroopmengsel en druk er een tweede wafeltje op.

Eet de wafels warm.

Lekker met een bolletje vanilleroomijs.

## Struisvogelcarpaccio met kool-anijssalade

---

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

---

### ***Ingrediënten***

300 g struisvogel

zout

gemalen koriander

gemalen anijszaad

knoflookolie

voor de salade:

½ julienne gesneden witte kool

1 julienne gesneden ui

2 theelepels anijszaad

125 g suiker

2 ½ dl witte wijnazijn

12 cl maïsolie

12 cl water

zout

peper

### ***Bereiding***

Zout de struisvogel en smeer het vlees in met de specerijen.

Verpak het en laat het 1 uur in de koelkast liggen om de smaak er e laten intrekken.

Laat een grillpan of gewone pan goed heet worden en schroei de struisvogel 1 minuut aan alle kanten snel dicht.

Smeer het vlees direct daarna met knoflookolie in, verpak het goed en koel het in ijswater.

Laat het vlees, alvorens het te snijden, licht aanvriezen.

Verhit de azijn, het water, de suiker, het anijszaad en de knoflookolie, giet dit over de gesneden kool en ui en breng op smaak met zout en peper.

Verdeel de kool-anijssalade over de borden en bedek deze met de dun gesneden struisvogel.

## Stufatino di maiale all' funghi (gestoofde varkenslapjes met paddestoelen)

---

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

---

### ***Ingrediënten***

5 g gedroogde boleten  
500 g magere varkenslapjes  
1 gesnipperde ui  
1 geperste teentje knoflook  
1 dl droge witte wijn  
4 ansjovisfilets, uitgelekt  
zout, zwarte peper  
marjoraan, tijm  
1 laurierblaadje  
10 jeneverbessen  
3 eetlepels olijfolie

### ***Bereiding***

Week de boleten 30 minuten in 1 dl heet water.  
Snijd ze fijn en houd het weekvocht apart.  
Verhit de olijfolie en fruit de ui 3 minuten.  
Voeg de knoflook toe en fruit die 1 minuut mee.  
Snijd het vlees in blokjes van 2 x 2 cm.  
Doe het erbij en bak het rondom bruin.  
Voeg tijm, marjoraan en laurier toe, giet de wijn over het vlees en voeg de paddestoelen en het weekvocht, de ansjovis en de jeneverbessen toe.  
Breng op smaak met zout en peper en stoof het vlees in de gesloten pan in 1-1½ uur gaar.

## Suan la tang (Chinese gepeperde zure soep)

---

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

---

### **Ingrediënten**

1½ l kippenbouillon  
50 g fijngesneden varkensvlees  
50 g garnalen  
25 g bamboescheuten in plakjes  
6 gedroogde shii-take, geweekt en in stukjes  
1 plak tofu, in reepjes  
2-3 bosuien gehakt  
zout  
1 eetlepel suiker  
mespuntje ve-tsin  
1 theelepel donkere sojasaus  
1 theelepel lichte sojasaus  
1½ eetlepel moutazijn  
1 theelepel chilisaus  
1½ theelepel sesamololie  
1½ theelepel Shao Hsing wijn  
1 geklopt ei  
1 eetlepel maizena gemengd met 2 eetlepels water

### **Bereiding**

Doe alle ingrediënten, behalve ei en maizena, in de bouillon.  
Laat het 4-5 minuten sudderen.  
Haal het van het vuur en roer het ei in de soep tot het draadjes vormt.  
Doe de maizena in de soep, laat het 1 minuut sudderen tot de soep dik is.  
Schep in kommetjes en dien zo heet mogelijk op.

## Subtropische schnitzel

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	www.varkensvlees.be			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

voor 2 personen

2 varkenslapjes (elk 150 g) of vooraf gepaneerde schnitzels

1½ eetlepel bakboter

frituurolie of -vet

2 kleine bananen

1 ei

1 blikje ananas met minimum 4 schijven

1 eetlepel paneermeel

### **Bereiding**

Splits de eierdooier van het eiwit in 2 kopjes en schenk de geroerde dooier uit in een plat bord.

Strooi paneermeel op een tweede plat bord.

Pel de bananen, haal ze door de eierdooier en wentel ze door het paneermeel.

Laat de ananas in een zeef uitlekken en vang 2 eetlepels sap op.

Verhit olie of vet in een 180° C friteuse.

Verhit boter in een grote koekenpan en laat het vlees ongeveer 3 minuten aan elke kant gaar en bruin bakken.

Verwarm ondertussen een schaal voor om het vlees achteraf op te leggen.

Bak de bananen goudbruin in de friteuse, met 2 tegelijk gedurende 1 minuut.

Laat ze uitdruipen in een vergiet.

Bak de schijven ananas aan elke kant 1 minuut in boter of olie.

En leg ze daarna bovenop het vlees.

Roer het ananassap en 2 eetlepels heet water door het bakvet en giet een kwart van die mix over het vlees.

De rest kunt u kwijt in een sauskom.

Leg de bananen naast het vlees.

Serveertip: Versier het gerecht met enkele rode besvruchten zoals aardbeien, braambessen, frambozen of rode besjes.

## Suikerkoekjes op z'n Vlaams

---

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

---

### ***Ingrediënten***

125 g bloem  
1 ei  
75 g suiker  
50 g boter  
½ theelepel bakpoeder

voor het glazuur

30 g gemalen amandelen  
150 g poedersuiker  
geraspte citroenschil  
enkele druppels likeur naar keuze  
¾ dl water

### ***Bereiding***

Zeef de bloem en maak in het midden een kuiltje.  
Giet het ei hierin en meng het met een gedeelte van de bloem.  
Voeg nu de boter, de suiker en het bakpoeder toe en kneed tot een vast, gelijkmatig deeg.  
Laat dit op een koele plaats rusten.  
Rol het deeg op een ½ cm dikte uit en steek er rondjes uit van ± 5 cm doorsnede.  
Om te glazuren:  
Meng de amandelen, de poedersuiker, de geraspte citroenschil en de likeur goed door elkaar.  
Voeg het water toe, zet het mengsel op het vuur en laat het even doorkoken.  
Beboter een bakblik en leg de koekjes hierop.  
Bestrijk de bovenkant ervan met de glazuur en bak ze 10 minuten in een voorverwarmde oven.

## Suikersiroop voor ijsmachine

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1750 g suiker

1 l kokend water

### ***Bereiding***

Los zoveel suiker in 1 l kokend water op totdat de suikermeter 32 C aangeeft (ongeveer 1750 g suiker), schuim af en koel het mengsel.

De suikermeter hoort 30-32 C. aan te geven.

## Suikertaart op z'n Tongers

---

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

---

### ***Ingrediënten***

gistdeeg

voor de vulling

250 g boter

250 g griessuiker

½ theelepel kaneel

125 g gemalen amandelen

100 g bloem

### ***Bereiding***

Beboter een springvorm, bestuif met wat bloem en bekleed met het deeg.

Roer de boter tot room.

Voeg de suiker, de kaneel, de gemalen amandelen en de bloem toe en meng alles goed door elkaar.

Stort het mengsel in het deeg en bak het 40 minuten in een op 190°C voorverwarmde oven.



## Sukadebroodjes

---

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande december 2001			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 sinaasappel  
1 pak witbroodmix (500 g Koopmans)  
25 g roomboter  
1 bakje sukade (100 g De Jong)  
½ eetlepel boter om in te vetten

### ***Bereiding***

Sinaasappel schoonboenen en schil eraf raspen.  
Sinaasappel uitpersen, sap aanvullen met water tot 3 dl.  
Vormpjes invetten.  
Broodmix met boter, sinaasappelrasp aangelengd sinaasappelsap en sukade in kom tot soepel deeg kneden.  
Kom met plasticfolie afdekken en deeg 10 minuten op warme plek laten rijzen.  
Deeg in 15 stukken verdelen en tot ovale bolletjes vormen.  
Bolletjes in vormpjes leggen afdekken met vochtige theedoek en nog ca. 30 minuten laten rijzen.  
Oven voorverwarmen op 200 °C.  
Bakplaat in midden van oven schuiven en broodjes in ca. 15 minuten gaar en bruin bakken.  
Broodjes bestrijken met water en op rooster af laten koelen.  
Lekker met (kerst)room.

## Sukadelapjes met hete bliksem

---

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

---

### ***Ingrediënten***

500 g sukadelappen  
1,2 kg aardappels (bloemige)  
50 g boter (of margarine)  
3 appels (goudreinetten)  
3 uien  
2 eetlepels bloem  
3 dl bouillon  
3 eetlepels azijn (appelcider)  
2 laurierblaadjes  
3 kruidnagels  
snufje peper  
snufje zout

### ***Bereiding***

Pel en snipper de uien.  
Schil de aardappels en de appels en snijd ze in stukjes.  
Dep het vlees droog.  
Verhit de boter en bak het vlees in ± 5 minuten rondom bruin.  
Neem het uit de pan.  
Voeg de uien aan het braadvet toe en fruit deze ± 3 minuten.  
Strooi de bloem erover en gaar ze ± 3 minuten.  
Voeg de bouillon, de azijn, de laurierblaadjes en de kruidnagels toe en breng dit al roerende aan de kook.  
Schep het vlees terug in de pan en laat het in ± 150 minuten gaar sudderen.  
Snijd het vlees in kleine stukjes: breng op smaak met peper en zout.  
Kook de aardappels in weinig water in ca. 20 minuten gaar.  
Voeg na 10 minuten de appelstukjes toe.  
Giet de aardappels af als ze gaar zijn en stamp alles door elkaar.  
Lekker met tuinbonen en witte bonen.

## Sukiyaki 2

---

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

---

### ***Ingrediënten***

6 eieren  
3 eetlepels olie  
600 g biefstuk in luciferdunne plakjes  
1 bosje bosuitjes  
8 30 minuten geweekte shii-take paddestoelen  
150 g shiratakenoedels  
150 g gekookte udonnoedels  
250 g Chinese kool  
250 g verse spinazie  
2 bamboescheuten in driehoeken gesneden  
1 kg konnyaku in plakjes  
1 kg tofu in plakjes  
klaverblad of waterkers

voor de bouillon

3 dl dashi of kippenbouillon  
1½ dl sojasaus  
3 eetlepels mirin of zoete sherry  
1 eetlepel suiker

### ***Bereiding***

Snijd de bosuitjes diagonaal in stukjes van ± 1 cm.  
Kerf de hoeden van de shii-take paddestoelen in.  
Was de spinazie en verwijder de stelen.  
Week de shiratakenoedels 5 minuten en snijd ze in 10 cm lange slierten.  
Neem 6 kommen en klop in elke kom een ei los.  
Schik alle ingrediënten op een grote schaal.  
Verhit de olie in een elektrische bakpan op tafel en bak het vlees in kleine porties bruin.  
Voeg de uien toe, schuif het vlees naar de rand van de pan en voeg evengrote porties van de andere ingrediënten toe.  
Vermeng de ingrediënten voor de bouillon en doe een beetje hiervan in de pan.  
Iedereen neemt nu wat van het gebakken voedsel en doopt het in het losgeklopte ei, dat het hete voedsel onmiddellijk glazuurt.  
Bak de rest van de ingrediënten gedurende de maaltijd op dezelfde wijze als boven beschreven.

## Sukiyaki 3

---

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

---

### ***Ingrediënten***

400 g bieflapjes

8 champignons

1 blok tahoe

150 g prei

150 g mihoen

1 blikje minimaïs (Pavone)

3 eetlepels zonnebloemolie

1 dl hot sambalsaus (Conimex)

### ***Bereiding***

Leg het vlees ± 30 minuten in de vriezer en snijd de lapjes dan in dunne plakjes.

Veeg de champignons met wat keukenpapier schoon, verwijder de steeltjes en kerf de hoedjes in.

Snijd de tahoe in lange dunne repen.

Maak de prei schoon, was hem en snijd hem dan in ruitvormige stukjes.

Bereid de mihoen volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking en laat hem goed uitlekken.

Laat de minimaïskorrels uitlekken.

Verhit de olie in de wok en roerbak het vlees in ± 3 minuten gaar.

Schuif het vlees dan naar de rand van de wok en schenk er de sambalsaus bij.

Schep er de tahoe erdoor en warm het geheel ± 1 minuut door.

Schep de mihoen middenin de wok, schik er de champignons, tahoe, prei en minimaïs omheen en bak ze ± 3 minuten, zonder ze om te scheppen.

Serveer de sukiyaki op borden of in de wok.

## Sukiyaki met shiitake en kerstomaatjes

---

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.conimex.nl			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

- 1 pak Conimex Beef Sukiyaki
- 2 eetlepels Conimex Wok Olie
- 400 g vleesreepjes
- 1 bakje shiitake paddenstoelen (200 g)
- 1 bakje kerstomaatjes (250 g)
- 3 eetlepels fijngeknipte bieslook

### ***Bereiding***

- Meng de sukiyaki marinademix (uit het pak) in een kom met 2 eetlepels olie.
- Schep de vleesreepjes erdoor.
- 10 minuten laten marinieren.
- Kook de rijst (uit het pak) in 15 minuten gaar.
- Afgieten.
- Maak ondertussen de shiitakes en de kerstomaatjes schoon.
- Halveer grote shiitakes en de kerstomaatjes.
- Verhit ondertussen een wok, voeg een scheutje olie toe en wok de vleesreepjes 2 minuten.
- Voeg de shiitakes toe en wok nog 1 minuut.
- Voeg 2 dl koud water en de sukiyaki sausmix (uit het pak) toe.
- Breng al roerend aan de kook.
- Voeg de mirin (uit het pak) en de tomaatjes toe en laat 1 minuut mee warmen.
- Verdeel de rijst over 2-3 borden, schep de sukiyaki ernaast en bestrooi met de bieslook.

Serveertip: Lekker met knapperige Conimex Kroepoek Naturel.

Variatietip: Vervang de shiitakes door andere paddenstoelen zoals kastanje champignons. Ook lekker met kip in plaats van rundvlees.

## Suliman's pilav

---

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

---

### ***Ingrediënten***

2 dl plantaardige olie

500 g rijst

½ l kokend water

zout

peper naar smaak

500 g schapenvlees of een restje gebraden rundvlees

2 uien in blokjes

4 teentjes knoflook in plakjes

6-7 kleine, ontvelde, geblancheerde tomaten in stukjes

125 g rozijnen

125 g krenten

125 g pijnboompitten

### ***Bereiding***

Verhit 1/8 l olie in een pan met dikke bodem, voeg de rijst toe en blijf 4-5 minuten roeren tot de rijst glazig is en schenk er dan zoveel kokend water bij dat de rijst onder staat.

Voeg naar smaak zout toe, leg een deksel op de pan en laat de rijst op laag vuur ± 20 minuten pruttelen; zorg dat het geheel niet te lang kookt.

Verhit de rest van de olie in een andere pan en fruit het schapenvlees, de uien, de knoflook, de tomaten, de rozijnen, de krenten en de pijnboompitten hierin onder voortdurend roeren 10 minuten.

Voeg naar smaak zout en peper toe.

Roer dit mengsel door de rijst in de pan met de dikke bodem.

(Voeg zo nodig nog wat extra water toe om de rijst zachter te maken).

Doe een deksel op de pan en laat het gerecht op laag vuur ± 20 minuten pruttelen of tot de rijst en het vlees gaar zijn en de rijst alle bouillon heeft opgenomen.

Serveer de pilav warm met schaaltes yoghurt en komkommer, schijfjes tomaat en ui, stukjes groene paprika, rode Spaanse pepers en pijnboompitten (bruin deze even in een pan met een dun laagje olie).

## Sumashi jiru (heldere basissoep)

---

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

---

### ***Ingrediënten***

voor de bouillon

- 1 kippenkarkas of 450 g kipafval (botten, vel en ingewanden)
- 1 geschilde, grof gehakte wortel
- 1 grof gehakte kleine ui
- 2 stengels bleekselderij
- 1 l water

voor de soep

- de gezeefde bouillon
- 1 eetlepel droge sherry
- 2 eetlepels sojasaus
- zout
- peper naar smaak
- 125 g gekookte kip in stukjes
- 1 wortel
- 4 takjes waterkers

### ***Bereiding***

Doe de ingrediënten voor de bouillon in een zware pan, breng de bouillon aan de kook en laat hem 45-60 minuten rustig sudderen.

Schep het vet er regelmatig af.

Zeef de bouillon door een fijne linnen doek, kaasdoek of een puntzeef en doe hem terug in de afgespoelde pan.

Schil de wortel, trek groeven in de lengte van de wortel en snijd hem vervolgens in plakjes om er 'bloemen' van te maken.

Breng de bouillon aan de kook en voeg de sherry en de sojasaus toe.

Breng op smaak met peper en zout.

Voeg de wortelbloemen en de kip toe en kook het geheel nog 5 minuten tot de kip heet en de wortel net gaar is.

Schep de soep in kommen en garneer met waterkers.

## Super cheeseburger

---

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Amerikaans	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	AllerHande juli 2000			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

2 eetlepels mayonaise  
1 theelepel mosterd  
¼ krop sla  
¼ komkommer  
1 tomaat  
8 plakken ontbijtspek  
10 g boter of margarine  
4 hamburgers (à 100 g)  
8 plakken augurken zoetzuur  
4 Kaiserbroodjes  
4 plakken cheddar-kaas (à 30 g)

### ***Bereiding***

In kom mayonaise en mosterd door elkaar roeren.  
Sla schoonmaken, wassen en in dunne reepjes snijden.  
Komkommer en tomaat wassen en met augurk in dunne plakken snijden.  
Augurkplakken halveren.  
In koekenpan met anti-aanbaklaag ontbijtspek op matig vuur in ca. 2 minuten uitbakken en op keukenpapier laten uitlekken.  
In koekenpan boter verhitten en hamburgers op matig vuur in ca. 8 à 10 minuten gaar en bruin bakken en halverwege keren.  
Intussen grill voorverwarmen op hoogste stand.  
Broodjes opensnijden en met mosterd en mayonaise bestrijken.  
Sla, komkommer, tomaat, augurk en ontbijtspek over broodjes verdelen.  
Hamburgers en cheddar op broodjes leggen en onder grill leggen tot kaas gesmolten is.  
Broodjes dichtklappen en direct serveren.



## Super naansandwich

---

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	AllerHande september 2000			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

- 1 gemarineerde kipfilet kerrie (ca. 125 g)
- 15 g boter of margarine
- 1 naanbrood (pak à 2 stuks)
- 1 tomaat
- 4 plakjes ontbijtspek
- 4 eetlepels knoflooksaus
- ½ zakje gemengde rocketslamelange (à 75 g)

### ***Bereiding***

Kipfilet in dunne plakken snijden. In koekenpan boter verhitten en kip in 2 à 3 minuten bruin en gaar bakken.

Kip uit pan nemen en ontbijtspek in bakvet van kipfilet in ca. 2 minuten krokant bakken.

In broodrooster naanbrood roosteren.

Tomaat wassen en in plakjes snijden.

Naan overlans halveren en met knoflooksaus bestrijken.

Onderste broodhelft beleggen met sla, plakjes kipfilet, plakjes tomaat en ontbijtspek.

Afdekken met andere broodhelft.

Rest van salade met wat knoflooksaus erbij serveren.

## Suppa di zucca (pompoensoep)

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1 kg pompoen, zonder schil en pitjes en klein gesneden (kleur pompoen: gebroken wit met groen).

1½ l vleesbouillon

40 gr boter

2 uien fijngehakt

2 aardappels in blokjes

1 teen knoflook, fijngehakt

200 ml slagroom

zout

peper

### ***Bereiding***

Stoom de pompoen ongeveer 20 minuten.

Breng de bouillon aan de kook.

Smelt in een andere pan de boter, doe er de uien in en fruit ze op een laag vuur in 5 minuten zacht, roer af en toe.

Doe er de aardappels, pompoen en knoflook bij, voeg zout en peper naar smaak toe, giet er de hele bouillon bij en laat alles zo'n 30 minuten pruttelen.

Hierna met een stamper de soep 'fijn' maken.

Dien op met een beetje slagroom en peterselie.

## Suprême van scharrelkip met gekarameliseerde witlof, krokante aardappel en truffelsaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande november 2001			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

4 struikjes witlof  
zout  
4 kastanjechampignons (bak à 250 g)  
1½ dl gevogeltefond (pot à 380 ml)  
½ dl slagroom  
75 g koude roomboter  
4 scharrelkipfilets (à ca. 100 g)  
1 vastkokende aardappelen (ca. 200 g)  
2 eetlepels olijfolie  
20 g suiker  
1 eetlepel olijfolie extra vierge met truffelaroma  
peper

### ***Bereiding***

Buitenste blaadjes van witlof verwijderen en onderste harde stukje eruit snijden.  
In pan met water en zout witlof in ca. 8 minuten gaar koken.  
Intussen champignons schoonvegen met keukenpapier en heel fijn snijden.  
In pan champignons met fond en slagroom aan de kook brengen en op middelhoog vuur tot helft laten inkoken.  
Intussen in braadpan 2 eetlepels boter verhitten en kip in ca. 10 minuten bruin en gaar bakken, halverwege keren.  
Aardappel goed wassen en in piepkleine stukjes snijden.  
In koekenpan olijfolie verhitten en aardappel in ca. 5 minuten krokant bakken.  
Intussen witlof afgieten, heel goed laten uitlekken en rest van vocht eruit knijpen.  
In koekenpan 1 eetlepel boter verhitten, suiker toevoegen en laten karameliseren.  
Witlof toevoegen en rondom bruin bakken.  
Rest van boter in klontjes snijden en door saus kloppen.  
Op smaak brengen met truffelolie, zout en peper.  
Op vier borden in midden witlof leggen.  
Kip in plakjes snijden en tegen witlof aan leggen.  
Saus eromheen scheppen en bestrooien met krokante aardappel.

## Supseli levrek (baars met groenten)

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1 baars van 1100-1400 g  
1½ theelepel zout  
versgemalen zwarte peper  
1 ui in ringen  
2 aardappelen in blokjes  
3 wortelen in stukjes van 1½ cm  
1 groene paprika zonder zaad in ringetjes  
2 fijngehakte teentjes knoflook  
sap van ½ citroen  
3 eetlepels gehakte peterselie

### ***Bereiding***

Snijd de vis dwars in stukken van 2½ cm en bestrooi ze met zout en peper.  
Doe alle groenten met de knoflook in een grote koekenpan met zoveel water, dat ze onder staan.  
Voeg zout toe en stooft alles 15 minuten.  
Leg de vis op de groenten, sluit de pan en stooft alles nog ± 30 minuten of tot de vis gaar is.  
Leg de vis in een schaal met de groenten eromheen.  
Besprenkel hem met citroensap en garneer met peterselie.

## Surinaamse aardappelroerbak

---

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

---

### ***Ingrediënten***

- 1 pak mix voor Aardappel Idee Surinaams (Honig)
- 3 eetlepels oosterse roerbakolie
- 300 g kipfilet, in stukjes
- 1 pak kriel in schil à 450 g
- 1 schaal peultjes à 200 g, schoongemaakt
- 1 rode paprika, in stukjes
- 1 bak champignons à 250 g, in plakjes

### ***Bereiding***

- Meng de roerbakmix (zakje 1) met 1 dl koud water en laat het mengsel enkele minuten wellen.
- Meng de vleesmarinade (zakje 2) met de olie.
- Schep de kipfilet erdoor en laat de marinade enkele min. intrekken.
- Bak de gemarineerde kip zonder olie in een hete wok op een hoog vuur al omscheppend bruin.
- Voeg de krieltjes toe en roerbak ze 5 minuten.
- Schep de peultjes en de paprika erdoor en roerbak alles 5 minuten.
- Voeg de geweldige kruidenmix en de champignons toe en laat alles in ± 5 minuten gaar worden.

Wijnadvies: Alpaca, Sauvignon blanc, wit, Chili

## Surinaamse appeltaart met een krokant laagje

---

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

---

### ***Ingrediënten***

½ pak mix voor appeltaart (Honig)  
½ losgeklopt ei  
75 g koude boter  
5 stevige appels (Elstar of Jonagold)  
citroensap  
1 theelepel gembersiroop  
50 g rozijnen en/of krenten  
1 borrelglasje strohrum of cognac  
10 g gehakte sukade  
50 g ananas (blik)  
4 druppels amandelessence  
4 druppels vanille-essence  
1 theelepel suiker + extra suiker voor garnering  
gemalen kaneel

### ***Bereiding***

Week de rozijnen en/of krenten minstens 30 minuten in de strohrum of de cognac.  
Verwarm de oven voor op 200°C.  
Bereid van de mix, het ei en de boter een deeg, zoals op de verpakking staat aangegeven.  
Verdeel het deeg in tweeën en bewaar de ene helft in de vriezer en het andere deel tot verder gebruik in de koelkast.  
Schil de appels, snijd ze in vieren en verwijder de klokhuizen.  
Snijd de parten in schijfjes en besprenkel de appel met citroensap om verkleuren te voorkomen.  
Laat de rozijnen en/of krenten uitlekken en vang het vocht op.  
Doe het vocht met de appel, de gembersiroop, de amandelessence en de vanille-essence in een pan, breng het aan de kook en kook de appelschijfjes beetgaar.  
Vermeng de sukade, de theelepel suiker met de rozijnen en/of krenten en voeg naar smaak kaneel toe.  
Vet een vaste bakvorm (lage (quiche)vorm) van ± 25 cm doorsnee in met boter.  
Rol het deeg uit de koelkast uit en bekleed er de vorm mee.  
Scheep de vulling in de vorm.  
Schaaf het deeg uit de diepvries met een grove rasp en verdeel het schaafsel over de vulling.  
Bestrooi de taart licht met suiker en bak hem dan in 1 uur in de oven goudbruin en gaar.  
Laat de taart in de vorm afkoelen.

## Surinaamse bruine bonen

---

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

---

### ***Ingrediënten***

750 g rundvlees (of kip)  
750 g varkensvlees (speklapjes of hamlappen)  
4 grote uien  
3 l (blik of pot) bruine bonen  
2 blikjes gepelde tomaten  
bouillontablet  
scheutje ketjap  
tabasco  
boter  
peper  
zout

### ***Bereiding***

Snijd het vlees in stukjes, bestrooi met peper en zout en braad het in de boter bruin (braad de verschillende soorten vlees apart).  
Snijd de uien grof en bak ze als het vlees uit de pan is.  
Voeg de tomaten met het vocht erbij nadat deze klein gesneden zijn.  
Voeg het vlees er weer bij.  
Voeg hier dan ook het bouillontablet en de bruine bonen met het vocht bij.  
Breng op smaak met een scheutje ketjap en een paar druppeltjes tabasco.  
Laat 2 uur sudderen op een plaatje.  
Serveer met rijst of aardappelen.

## Surinaamse erwtensoep met tomtom

---

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

---

### ***Ingrediënten***

150 g zoutvlees  
250 g spliterwten  
250 g hamschijf  
60 g droge vis  
6 pimentkorrels  
3 kruidnagels  
1 ui  
2 l water  
1 bouillonblokje  
3 takjes selderij  
1 fijngesneden Madame Jeanette  
Voor de tomtom:  
4 groene bananen

### ***Bereiding***

Kook het zoutvlees van te voren 15 minuten uit.  
Laat daarna de erwten samen met al het vlees en de droge vis, de pimentkorrels, de kruidnagels, de ui en het bouillonblokje in het water stuk koken.  
Kook de kleingesneden selderij en Madame Jeanette nog even mee als ook de hamschijf gaar is.  
Kook de geschilde groene bananen 25 minuten in ruim water met een beetje zout gaar.  
Maal ze daarna in een keukenmachine fijn tot tomtom of stamp ze gewoon tot tomtom.  
Vorm hiervan balletjes en serveer deze in de soep.



## Surinaamse marinade

---

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

---

### ***Ingrediënten***

4 cm verse gemberwortel  
3 teentjes knoflook  
1-2 uien  
¼ dl siu (Chinese zoute sojasaus)

### ***Bereiding***

Schil de gemberwortel, snijd die in flinterdunne plakjes en druk ze met de achterkant van een lepel fijn. Doe hetzelfde met de knoflookteentjes. Snipper de ui heel fijn. Meng de siu door de andere ingrediënten, meng het vlees door de marinade en laat het een paar uur trekken.

Info: Dit is een basis-marinade, allerlei toevoegingen zijn mogelijk, bijvoorbeeld andere specerijen, suiker, citroensap enz.

## Surinaamse masalavis

---

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

---

### ***Ingrediënten***

500 g vis  
3 eetlepels masala  
zout  
olie  
3 teentjes knoflook  
1 tomaat  
1 verse peper  
1 flinke ui  
3 takjes selderij

### ***Bereiding***

Smeer de vis van tevoren in met masala en zout.  
Bak de vis daarna in de olie.  
Haal de gebakken vis uit de pan en fruit de kleingesneden knoflook, de tomaat, peper en ui in de olie.  
Doe de vis weer in de pan met 2 dl water en voeg de kleingesneden selderij toe.  
Laat het geheel nog 20 minuten zacht stoven.

## Surinaamse pom

---

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

---

### **Ingrediënten**

1 panklare kip  
4 grote tayers (wortel/knolsoort)  
3 grote tomaten of 4 eetlepels tomatenpuree  
1 pakje boter  
(1 eetlepel suiker)  
2 uien  
(250 g zoutvlees)  
2 bouillonblokjes (kip)  
peper  
zout  
nootmuskaat  
het sap van 2 sinaasappelen of 2 zuuroranjies

### **Bereiding**

Snijd de kip in stukken, was ze en droog ze af.  
Wrijf de stukken kip in met een mengsel van peper, zout en nootmuskaat.  
Snijd het zoutvlees in stukjes en laat het zout eruit trekken.  
Maak de boter heet en bak de kip hierin bruin (bak het zoutvlees mee).  
Haal het vlees uit het vet.  
Bak de gesnipperde ui en de stukjes tomaat.  
Doe het vlees er weer bij en voeg 2 glazen water en de bouillonblokjes toe.  
Stoof alles zachtjes met een verse geurige peper.  
Schil de tayers dik, was ze en rasp of maal ze.  
Roer het vruchtesap erdoor om verkleuring te voorkomen.  
Maak het vlees op smaak af en haal het uit de jus.  
Vermeng een deel van de jus met de tayer, voeg er wat suiker aan toe en maak dit op smaak af met zout en zwarte peper.  
Doe de helft van de tayermassa in een beboterde vuurvaste schaal of een gaaf geëmailleerd blik.  
Rangschik hierop de stukken kip (en zoutvlees).  
Bedek met de overige tayermassa.  
Overgiet de pom nu met de jus en bak hem in een hete oven gaar en bruin.  
De pom is gaar als een mes erin gestoken een bruin papje vertoont (na ± 1 ½ uur).

Tip: Als u na het raspen merkt, dat de tayers 'jeuken', kan dit (als het niet heel erg is) soms worden verholpen door een scheutje rum of lemmetjessap of een fles sodawater in de tayer te gieten of door een rauwe groene banaan in stukjes te snijden en die hier en daar in de pom te stoppen en mee te bakken.

## Surprise van oesters met kaviaar

---

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

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

8 middelgrote Marennes oesters  
3 sint-jacobsvruchten  
2 dl kippenconsommé  
2 gelatineblaadjes  
25 g kaviaar  
1 dl vloeibare room  
2 koffielepels fijngehakte bieslook  
zout  
peper  
cayennepeper

### ***Bereiding***

Open de oesters, verwijder hun vocht en neem ze uit hun schelp.  
Zet 10 minuten opzij in een kookpan zodat ze een beetje sap afgeven.  
Stoom ondertussen de sint-jacobsvruchten gedurende 2 à 3 minuten.  
Zet opzij.  
Snijd ze vervolgens in verticale reepjes.  
Na verloop van de 10 minuten, de kookpan op zacht vuur zetten en de oesters 1 minuut pochieren in het vocht.  
Laten afkoelen, de oesters grondig laten uitlekken en het sap filteren.  
Zet opzij.  
Dompel de gelatineblaadjes in een kommetje koud water.  
Breng de kippenconsommé aan de kook en dompel er de geweekte gelatine in die u liet uitlekken tussen uw vingers.  
Neem van het vuur, meng alles goed dooreen en voeg er het oestersap, een mespuntje zout, peper, 2 mespuntjes cayennepeper en de bieslook bij. Giet 1 cm gelei in twee individuele schaalpjes (Ø 7 cm).  
Laat 10 à 15 minuten opstijven op een koele plaats, verdeel daarin de oesters en de reepjes sint-jacobsvrucht en bedek de rest met de gelei.  
Laat 3 à 4 uur afgedekt opstijven in de koelkast.  
Bij het opdienen, de gekoelde verse room met een mespuntje zout, peper en cayennepeper opkloppen tot slagroom.  
Ontvorm de aspics op individuele borden, garneer met slagroom en bestrooi dan met kaviaar.  
Onmiddellijk opdienen.  
Serveer met geroosterd toastbrood.

## Sushi met verse zalm en komkommer

---

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

---

### ***Ingrediënten***

150 g sushi-rijst  
2 eetlepels rijstazijn  
25 g suiker  
1 theelepel zout  
2 nori-vellen  
50 g gerookte zalm in reepjes  
1 bosje waterkers  
½ geschilde komkommer in reepjes  
Voor het sausje:  
½ fijngesneden gemberbolletje  
3 eetlepels zoute Japanse sojasaus  
1 eetlepel wasabipoeder

### ***Bereiding***

Kook de rijst volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking gaar.  
Schep de warme rijst in een ruime schaal, roer de rijstazijn, de suiker en het zout door de rijst en laat het mengsel afkoelen.  
Halveer de nori-vellen.  
Leg ½ velletje nori met de glanzende kant naar beneden op het bamboematje.  
Bedeck de nori met een dun laagje rijst (maak de handen met een beetje water en rijstazijn nat, zodat de rijst gemakkelijker is te hanteren) en laat daarbij ± 2 cm aan de bovenkant vrij.  
Leg 25 g gerookte zalm over de breedte in het midden van de rijst, leg enkele blaadjes waterkers op de zalm en rol de sushi vanaf de onderkant met behulp van het bamboematje stevig op.  
Maak het onbedekte stukje nori met wat water vochtig, zodat het goed hecht.  
Maak op deze manier nog 1 sushirol met zalm en 2 sushirollen met komkommer.  
Leg de komkommerreepjes in het midden van de rijst.  
Snijd de sushirollen in stukjes van ± 3 cm.  
Sausje: vermeng de gember met de sojasaus en het wasabipoeder.  
Verdun het mengsel eventueel met wat water.  
Serveer de sushi met de saus en garneer met waterkers.

## Sushi met vis

---

Menugang Hapje	Soort Vis	Snel	Ja
Keuken Japans	Type Rijst	Slank	Nee
Bron		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

100 g (sushi)rijst (toko)  
3 eetlepels sushi-azijn (toko)  
2 velletjes nori (gedroogd zeewier) (toko)  
150 g rauwe verse vis (tonijn of zalm), in lange reepjes  
wasabi  
1 dl Japanse sojasaus (Kikkoman)  
1 eetlepel fijngesneden gemberwortel

### ***Bereiding***

Breng de rijst met 130 ml koud water aan de kook en laat hem afgedekt 8-12 minuten koken.  
Spreid de rijst op een bord uit, sprenkel de azijn erover en laat het tot lauwwarm afkoelen.  
Leg op het matje ½ velletje nori en strijk hierop een laagje rijst.  
Leg in het midden van de rijst reepjes vis en bestrijk de vis dun met wasabi.  
Rol de sushi met het matje op en snijd de rol in 6 stukken.  
Maak nog 3 rollen en serveer met saus van sojasaus en gemberwortel.

## Sweet & sourrijst met kip en shii-take

---

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

---

### ***Ingrediënten***

200 g kipfilet  
100 g shii-takes  
2 teentjes knoflook  
200 g gebroken sperzieboontjes  
Wok Olie  
1 zakje Conimex Voorgestoomde gele Wokrijst  
1 zakje Conimex Woksaus Sweet & Sour  
2 eetlepels Conimex Gebakken Uitjes

### ***Bereiding***

Snijd de kipfilet in stukjes.  
Halveer de shii-takes.  
Pel en snijd het teentje knoflook in plakjes.  
Verhit een wok, voeg een scheutje olie toe en wok de kipstukjes, de knoflook en de sperzieboontjes ca. 5 minuten.  
Voeg de shii-takes toe en wok ca. 3 minuten mee.  
Voeg de voorgestoomde wokrijst direct vanuit de verpakking en de woksaus toe en warm het geheel goed door.  
Schep de sweet & sour rijst in 2 kommen of diepe borden.  
Bestrooi me de gebakken uitjes.

Serveertip: Conimex Ketjap Gold is een verfijnde smaakmaker waarmee je aan tafel dit gerecht naar eigen smaak nog lekkerder kunt maken.

Variatietip: Vervang de Gebakken Uitjes door stukjes Kroepoek Naturel.

## Sweet chili noedels met Chinese groenten

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.conimex.nl			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 zak (250 g) Conimex Wok Noedels  
Conimex Wok Olie  
400 g nasivlees  
600 g Chinese roerbakgroenten  
10 eetlepels Conimex Thaise Woksaus Sweet Chili  
4 eetlepels Conimex Gebakken Uitjes

### ***Bereiding***

Kook de noedels volgens de aanwijzing op de verpakking.  
Afgieten, met koud water afspoelen en goed laten uitlekken.  
Verhit een wok, voeg een scheutje olie toe en wok hierin het nasivlees vleesblokjes 3 minuten.  
Voeg de groenten toe en wok ze 4 minuten mee.  
Schep de noedels erdoor, wok ze 2 minuten mee.  
Voeg de woksaus toe en wok nog 2 minuten.  
Schep de helft van de uitjes erdoor.  
Verdeel de noedels over 4 borden en strooi de rest van de uitjes erover.

Serveertip: Zet Conimex Atjar Tjampoer op tafel. De frisse, zoetzure smaak is heerlijk bij Sweet Chili noedels.

Variatietip: Sweet Chili noedels kunnen ook heel lekker vegetarisch worden gemaakt. Vervang het nasivlees dan door Quorn naturel.



## Sweet chili rijst met Chinese kool en koriander

---

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

---

### ***Ingrediënten***

½ Chinese kool

Wok Olie

200 g vleesreepjes

1 zakje Conimex Voorgestoomde witte Wokrijst

1 zakje Conimex Woksaus Sweet Chili

6 eetlepels Conimex Atjar Tjampoer

2 eetlepels fijngehakte koriander

### ***Bereiding***

Maak de kool schoon en snijd in reepjes.

Verhit een wok, voeg een scheutje olie toe en wok de vleesreepjes ca. 4 minuten.

Voeg de kool toe en wok ca. 3 minuten mee.

Voeg de voorgestoomde wokrijst direct vanuit de verpakking toe, voeg de woksaus en de atjar toe en warm het geheel goed door.

Schep de sweet chilirijst in 2 kommen of diepe borden.

Bestrooi met de koriander.

Serveertip: Serveer er Conimex Kroepoek Cassave bij voor een lekker knappertje en zet Sambal Manis op tafel voor degenen die van extra pit houden.

Variatietip: Vervang de Chinese kool door spitskool en de koriander door selderij.

## Sze'kler gulasch

---

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

---

### ***Ingrediënten***

400 g uien  
100 g vet (reuzel, margarine)  
1 kg varkensvlees (rib, schouder)  
10 g karwijzaad  
1 geplette teen knoflook  
wat fijngehakte dille  
1 kg zuurkool  
± 30 g zoete paprika  
zout  
2 dl zure room

### ***Bereiding***

De uien fijnhakken en in het vet zachtjes aanfruiten.  
Het vlees in niet te kleine stukken snijden en aan de uien toevoegen.  
De kruiden erdoor doen en met wat water of bouillon afgedekt zachtjes stoven tot het vlees half gaar is (± 30 minuten).  
De zuurkool toevoegen.  
Kruiden met paprika en zout en nog zo lang stoven tot de zuurkool gaar is (± 45 minuten).  
Tenslotte de zure room toevoegen en nog even aan de kook laten komen.

## Taart met limoen en aardbeien

---

Menugang	Gebak	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	Allerhande maart 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

90 g bloem  
30 g maizena  
zout  
150 g witte basterdsuiker  
6 eieren (M)  
1 limoen  
250 g vanillekwark  
250 g slagroom  
1 zakje slagroomversteviger  
2 eetlepels poedersuiker  
ca. ½ pot lemon curd of sinaasappelmarmalade  
10 kleine aardbeien

### ***Bereiding***

Oven voorverwarmen op 175 °C.  
Springvorm invetten en bestuiven met wat bloem.  
Bloem en maizena met snufje zout boven kom zeven.  
In beslagkom bastersuiker en eieren met handmixer in ca. 10 minuten tot crèmekleurige massa kloppen.  
Bloemmengsel in gedeelten luchtig erdoor spatelen.  
Beslag in vorm schenken.  
In oven taart in ca. 35-40 minuten goudbruin en gaar bakken.  
In open oven taart ca. 20 minuten laten afkoelen.  
Limoen schoonboenen en schil eraf raspen, limoen uitpersen.  
In kom vanillekwark met slagroom, limoensap, slagroomversteviger en poedersuiker tot dikke, stevige crème kloppen.  
Taart overlans doorsnijden.  
Onderste helft bestrijken met lemon curd en helft van roommengsel.  
Bovenste taarthelft erop leggen.  
Bovenkant en zijkanten bestrijken met rest van room.  
Garneren met limoenrasp en aardbeien.

## Tabouleh 7

---

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

---

### ***Ingrediënten***

2 gele paprika's  
± 4 eetlepels olijfolie  
200 g bulghur  
1-2 eetlepels citroensap  
zout  
peper  
½-1 theelepel fijngewreven komijnzaadjes  
3 lente-uitjes in dunne ringen  
2 ontvelde tomaten in kleine blokjes  
1 kleine ongeschilde courgette in heel kleine blokjes  
1-2 eetlepels fijngesneden munt  
2-3 eetlepels fijngesneden koriander  
een ovenschaal of braadslee

### ***Bereiding***

Verwarm de oven voor op 225°C.  
Bestrijk de paprika's dun met 1 eetlepel olie, leg ze op een rooster en rooster ze ± 30 minuten in het midden van de oven tot de schil is zwartgeblakerd.  
Laat de paprika's in een gesloten plastic zak iets afkoelen, verwijder daarna de schil en snijd de paprika's in dunne reepjes.  
Kook de bulghur volgens de gebruiksaanwijzing gaar.  
Neem halverwege de kooktijd het deksel van de pan, zodat het vocht kan verdampen en de bulghur mooi droog wordt.  
Roer een dressing van 3 eetlepels olie, het citroensap, zout, peper en komijn.  
Roer de dressing door de warme bulghur en laat het mengsel afkoelen.  
Roer de lente-ui, tomaten, courgette, paprika, munt en koriander door het bulghurmengsel en garneer de salade eventueel met takjes munt of koriander.

## Tabouleh 8

---

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

---

### ***Ingrediënten***

2 glazen bulghur  
4 in stukjes gesneden tomaten  
1 glas fijngehakte peterselie  
2 eetlepels gehakte munt  
6 gehakte bosuitjes  
3 eetlepels olijfolie  
4 eetlepels citroensap  
zout  
peper naar smaak

### ***Bereiding***

Bereid de bulghur zoals op de verpakking staat aangegeven, of kook hem 10-15 minuten in ruim water.  
Laat uitlekken en droog eventueel met keukenpapier.  
Voeg de tomaat, ui, peterselie en munt toe en meng alles voorzichtig door elkaar.  
Voeg dan de overige ingrediënten toe en zet de salade enige tijd in de koelkast.  
Schep de salade voor het serveren nogmaals goed door.

## Taco's gevuld met paprika en vis

---

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

---

### ***Ingrediënten***

- 1 ui
- 2 groene paprika's
- 1 blikje maïskorrels (300 g)
- 2 schaaltes zeewolffilet (graatloos, à ca. 250 g)
- 4 eetlepels zonnebloemolie
- 1 zakje taco seasoningmix (35 g)
- 1 doos tacoschelpen (taco shells, 125 g)
- ½ potje tacosaus mild (à 225 g)

### ***Bereiding***

- Oven op 175 °C voorverwarmen.
- Ui pellen en snipperen.
- Paprika's schoonmaken en in stukjes snijden.
- Maïs laten uitlekken.
- Zeewolf in blokjes snijden.
- In braadpan ui in olie smoren.
- Zeewolf toevoegen en 2 minuten meebakken.
- Paprika erdoor scheppen en meebakken.
- Seasoningmix, 50 ml water en maïs toevoegen en aan de kook brengen.
- Saus 5 minuten laten koken.
- Tacoschelpen volgens gebruiksaanwijzing in oven verwarmen.
- Warme schelpen aan tafel met vis-groentemengsel vullen en met tacosaus serveren.
- Lekker met salade van ijsbergsla en yoghurt dressing.

## Taco's met gehakt en linzen

---

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

---

### ***Ingrediënten***

2 uien  
1 eetlepel boter  
1 schaaltje rundergehakt (ca. 275 g)  
1 blikje linzen (400 g)  
1 doos taco dinnerkit (12 stuks)  
2 tomaten  
1 avocado  
1 eetlepel citroensap

### ***Bereiding***

Oven voorverwarmen op 175 °C.  
Uien pellen en snipperen.  
In braadpan boter verhitten en gehakt in 3 minuten rul bakken.  
Ui erdoor scheppen en 3 minuten meebakken.  
Linzen laten uitlekken.  
Seasoningmix (uit doos) met 125 ml water door gehakt roeren en 10 minuten laten sudderen tot vocht verdampt is.  
Tomaten wassen en in blokjes snijden.  
Linzen en tomaat laatste 2 minuten erdoor scheppen.  
Avocado schillen, halveren en pit verwijderen.  
Avocado in blokjes snijden en besprenkelen met citroensap.  
Tacoschelpen (uit doos) in oven verwarmen volgens gebruiksaanwijzing.  
Taco's vullen met gehaktmengsel en met salsasaus (uit doos) en avocado garneren.  
Lekker met kropsla.

## Tagliatelle met courgettesaus en zalm

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1 zak tagliatelle (agli spinaci, pasta)  
3 courgettes  
2 teentjes knoflook  
3 eetlepels olijfolie  
1 bekertje slankroom (200 ml)  
50 ml droge witte wijn  
1 eetlepel maïzena  
300 g gerookte zalmfilet (plakjes)

### ***Bereiding***

Tagliatelle koken volgens gebruiksaanwijzing.  
Courgettes schoonmaken en fijnraspen.  
Knoflook pellen en fijnsnipperen.  
Olie in wok verhitten en courgette en knoflook 1 minuut roerbakken.  
Slankroom toevoegen en aan de kook brengen.  
Maïzena losroeren in witte wijn.  
Al roerend bij room schenken.  
Als saus (licht)gebonden is, vuur lager zetten.  
Saus op smaak brengen met zout en peper.  
Zalm in 4 porties verdelen.  
Tagliatelle over vier borden verdelen.  
Saus en zalm erop scheppen.  
Lekker met tomatensalade.



## Tagliatelle met spek en mascarpone

---

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

---

### **Ingrediënten**

1 zak groene tagliatelle (àgli spinaci, 250 g)

½ duobakje gerookte spekblokjes (à 250 g)

2 uien

1 courgette

1 bakje mascarpone (verse kaas, 250 g)

½ zakje verse peterselie (à 30 g)

### **Bereiding**

Tagliatelle volgens gebruiksaanwijzing beetgaar koken.

In koekenpan spekblokjes uitbakken.

Uien pellen en snipperen.

Courgette schoonmaken en in blokjes snijden.

Ui en courgette aan spekblokjes toevoegen en 5 minuten meebakken.

Mascarpone erdoor roeren en meewarmen.

Saus met zout en peper op smaak brengen.

Peterselie fijnhakken.

Tagliatelle en saus over borden verdelen en met peterselie bestrooien.

## Tagliatelle met verse tonijn

---

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

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

150 g tagliatelle  
120 g verse tonijn  
6 kerstomaatjes  
4 trostomaten  
10 zwarte olijven zonder pit  
6 eetlepels olijfolie  
1 eetlepel kappertjes  
1½ theelepels gedroogde oregano  
2 takjes basilicum  
1 zakje gemengde sla  
zout

### ***Bereiding***

Kook de tagliatelle in ruim water met wat zout volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar.  
Snijd intussen de trostomaten in partjes, halveer de olijven en snijd de tonijn in stukjes.  
Halveer de kerstomaatjes.  
Giet de tagliatelle af.  
Verhit de olie in een ruime pan en voeg de tomaatpartjes, de tonijn, de kappertjes en de oregano toe.  
Verwarm 2 minuten al omscheppend.  
Let op dat de tonijn niet stuk kookt!  
Verdeel intussen de sla en de tagliatelle over de borden.  
Schep het tonijnmengsel erop en garneer met basilicumblaadjes en de gehalveerde kerstomaatjes.

## Tagliatelle met zalmroomsaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	AllerHande april 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

400 g tweekleuren tagliatelle  
2 zakken broccoliroosjes (à 300 g)  
1 pakje verse roomkaas met peper (150 g)  
½ citroen  
1 pakje zalmsnippers (200 g)

### ***Bereiding***

In pan ruim water aan kook brengen.  
Pasta toevoegen en in ca. 7 minuten beetgaar koken.  
Intussen broccoli in ca. 5 minuten beetgaar koken.  
In pan roomkaas op laag vuur laten smelten.  
Citroen schoonboenen en schil boven roomkaas raspen.  
Citroen uitpersen.  
Zalmsnippers, 2 eetlepels sap met 2 eetlepels water door roomkaas roeren en saus nog ca. 1 minuut doorwarmen.  
Tagliatelle en broccoli afgieten en op borden scheppen.  
Zalmsaus over tagliatelle scheppen.

## Tagliatelle verde ai gamberi, con avocado e basilico (groene tagliatelle met garnalen, avocado)

---

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

---

### ***Ingrediënten***

450 g groene tagliatelle  
2 eetlepels Bertolli Originale extra vergine olijfolie  
450 g grote garnalen  
2 avocado's  
1 bakje kerstomaatjes  
1 bosje basilicum  
300 ml kookroom

### ***Bereiding***

Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking.  
Halveer de avocado's, haal de pitten eruit en schil ze.  
Snij het vruchtvlees in repen.  
Was en halveer de kerstomaatjes.  
Verwarm de olijfolie in een pan en bak hierin de garnalen 2 minuten.  
Breng ze op smaak met zout en peper.  
Voeg vervolgens de room, de avocadorepen en de gehalveerde kerstomaatjes toe.  
Laat dit samen 3 minuten op een zacht vuur door en door warm worden.  
Hak ondertussen de basilicum in fijne reepjes.  
Verdeel de pasta over de borden en schep de saus erop.  
Strooi de basilicum eroverheen.

## Tajine met aubergine 3

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1 kg aubergines  
400 g schapenvlees in blokjes van 3 cm  
2 eetlepels plantaardige olie voor het vlees  
4 eetlepels plantaardige olie voor de aubergines  
3 fijngesneden teentjes knoflook  
1 theelepel gemberpoeder  
1 theelepel koenjit of saffraan  
½ theelepel gemalen kaneel  
½ theelepel karwijpoeder  
1 theelepel versgemalen peper  
zout voor de aubergines  
1 mespuntje zout voor het gerecht  
100 g een nacht geweekte kikkererwten  
2 kopjes water

### ***Bereiding***

Laat de kikkererwten in een vergiet uitlekken.  
Verwijder de kelk en het steeltje van de aubergines, Was de vruchten en snijd ze in plakken van 2 cm dik.  
Strooi ruim zout over de plakken aubergine, schud ze goed om en laat ze in een vergiet 30 minuten uitlekken.  
Spoel de plakken daarna onder de koude kraan af en dep ze met een schone theedoek droog.  
Verhit op middelhoog vuur 2 eetlepels olie in een braadpan.  
Voeg het vlees met de knoflook, het gemberpoeder, de koenjit of saffraan, de kaneel, het karwijzaad en het zout toe en bak alles, regelmatig omscheppen, 5 minuten..  
Doe er de kikkererwten en het water bij, breng aan de kook, zet het vuur laag en laat het, met het deksel op de pan, ± 60 minuten zachtjes koken tot de kikkererwten zacht zijn.  
Verhit op middelhoog vuur, als het vlees en de kikkererwten bijna gaar zijn, 4 eetlepels olie in een ruime koekenpan en bak de plakken aubergine hierin aan beide kanten bruin.  
Laat de plakken op keukenpapier uitlekken.  
Leg de plakken aubergine op het vlees en laat alles nog 15 minuten zachtjes koken tot het kookvocht is ingedikt.  
Schep alles voorzichtig over op een platte schaal en giet het kookvocht erover.  
Serveer met gekookte aardappelen of een eenvoudige couscous.

## Tajine met lamsvlees

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1 kg lamsbout zonder bot  
1 theelepel gemberpoeder  
1 theelepel gemalen kaneel  
½ theelepel gemalen kardemom  
½ theelepel gemalen kurkuma  
1 theelepel gemalen zeezout  
versgemalen zwarte peper  
3 eetlepels olijfolie  
1 rode ui  
2 teentjes knoflook  
2 eetlepels cognac  
100 g gedroogde abrikozen  
100 g gedroogde vijgen  
50 g ontpitte dadels  
50 g ontpitte pruimen  
1 kaneelstokje  
25 g ontvliesde hazelnoten

### ***Bereiding***

Snijdt het lamsvlees in blokken, vermeng ze met de specerijen, het zout en 2 eetlepels olie en ± 15 minuten intrekken.  
Snipper de ui en de knoflook en fruit deze in een braadpan in de rest van de olie goudgeel.  
Schep het uit de pan.  
Bak het vlees zonder verdere toevoeging van olie op hoog vuur rondom bruin.  
Blus af met de cognac.  
Zet een tajine op middelhoog vuur.  
Roer de ui en de knoflook door het vlees en schep het mengsel in de schotel.  
Voeg nog 1 dl water toe en laat het in ± 1 uur gaar stoven.  
Snijdt de gedroogde vruchten in stukken en laat ze, samen met het gebroken kaneelstokje, 30 minuten wellen in ½ dl heet water.  
Laat het fruit uitlekken en warm het de laatste 10 minuten in de tajine mee.  
Hak de noten grof en strooi ze vlak voor het serveren over het vlees en het fruit.  
Lekker met couscous, omgeschept met tuinerwtjes en veel fijngesneden peterselie en munt.

## Tajine met lamsvlees en artisjokken

---

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

---

### ***Ingrediënten***

600 g lamslappen  
peper  
1 ui  
2 teentjes knoflook  
4 eetlepels olie  
1 envelopje saffraan  
1 theelepel gemberpoeder  
1 vleesbouillontablet  
2 tomaten  
1 blik artisjokken (400 g)  
300 g tuinerwtjes (diepvries)  
zout  
15 g verse koriander  
1 citroen

### ***Bereiding***

Snijd het vlees in 12 gelijke stukken en bestrooi die met peper.

Pel en snipper de ui en de knoflook

Verhit (op een vlamverdeler) de olie in een tajine of braadpan met dikke bodem en schroei het vlees rondom dicht.

Voeg de ui, de knoflook, de saffraan en het gemberpoeder toe en bak ze 1 minuut mee.

Verkruimel het bouillontablet boven de pan en voeg zoveel kokend water toe dat het vlees net onder staat.

Laat het vlees afgedekt op laag vuur ± 1 uur sudderen.

Maak de tomaten schoon en snijd ze in plakjes.

Giet de artisjokken af en halveer ze.

Schep de tomaten en de artisjokken door het vlees en laat het gerecht afgedekt nog ± 30 minuten stoven.

Stoof de tuinerwtjes de laatste 5 minuten mee.

Breng op smaak met zout en garneer met de koriander en de in partjes gesneden citroen.

## Tajine met lamsvlees en rijst 2

---

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

---

### ***Ingrediënten***

500 g snijbonen  
2 koolrabi's  
3 tomaten  
500 g erwtjes  
200 g wortelen  
1 rode paprika  
4 eetlepels olijfolie  
1 theelepel paprikapoeder  
een snufje gember  
gemalen komijnzaadjes  
peper  
zout  
enkele draadjes saffraan  
het sap van 1 citroen  
1 kg lamsvlees in blokjes  
300 g langkorrelrijst  
40 g boter

### ***Bereiding***

Maak de bonen, koolrabi, wortelen en paprika schoon, snijd ze in stukjes, blancheer ze apart in zout water en laat ze uitlekken.

Verhit de olie in een braadpan en bak het vlees aan alle kanten mooi bruin.

Breng het op smaak met gember, saffraan, peper en zout, paprikapoeder en komijn en laat eventjes stoven.

Voeg er na 45 minuten de in stukken gesneden tomaten bij, samen met de groenten en het citroensap.

Laat nog 30 minuten stoven.

Kook de rijst droog met dubbel zoveel water en roer er vlak voor het opdienen een klontje boter door.

Laat de erwtjes de laatste 3 minuten met het vlees meestoven.



## Tajine van courgette met schapenvlees en oker

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1 kg courgette  
150 g okers  
400 g lamsvlees in 4 stukken  
4 eetlepels boter  
1 fijngesneden ui  
1 theelepel koenjit of saffraan  
½ theelepel chilipoeder  
1 theelepel versgemalen peper  
1 mespuntje zout voor het vlees  
1 mespuntje zout voor de courgette  
1 kopje water

### ***Bereiding***

Verwijder het stukje stengel bovenop de courgette.  
Schrap de schil van de courgette en snijd de courgette in de lengterichting doormidden.  
Snijd de helften in stukjes van 2 cm.  
Was de stukjes courgette en laat ze in een vergiet uitlekken.  
Spoel de okers af en verwijder de uiteinden.  
Verhit de boter in een braadpan op middelhoog vuur.  
Voeg het vlees, de ui, de koenjit of saffraan, het chilipoeder, de zwarte peper en zout toe.  
Bak het vlees onder regelmatig omscheppen bruin en doe er dan 1 kopje water bij.  
Breng aan de kook, zet het vuur laag en laat, met het deksel op de pan, 60 minuten koken (het vlees moet uit elkaar vallen).  
Schep het vlees uit de pan en houd het apart.  
Doe er de courgette en 1 mespunt zout bij, breng aan de kook, zet het vuur laag en laat 10 minuten zachtjes koken.  
Leg de okers intussen in een pan met ½ kopje van het kookvocht (uit de courgettepan).  
Breng aan de kook, zet het vuur laag en kook de okers in 15 minuten gaar.  
Doe het vlees bij de courgette, schep voorzichtig om en laat doorwarmen.  
Serveer het gerecht op een platte schaal met het vlees en de courgette in het midden, de okers eromheen en alles overgoten met het kookvocht (ook van de okers).  
Serveer met een eenvoudige couscous of gekookte aardappelen.

## Tajine van kardoen

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1½ kg kardoen  
400 g lamsvlees in blokjes van 2 cm  
3 eetlepels plantaardige olie  
1 fijngesneden teen knoflook  
1 theelepel gemberpoeder  
1 theelepel koenjit of saffraan  
½ theelepel zout  
1 eetlepel azijn  
1 theelepel bloem  
100 g een nacht geweekte kikkererwten  
1 kopje water

### ***Bereiding***

Laat de kikkererwten in een vergiet uitlekken.  
Snijd de ribben van de kardoen los, verwijder het bladgroen en schrap alle vezeltjes en bladresten van de ribben.  
Snijd de ribben in stukken van 5 cm en leg ze in ruim water met de azijn (tegen het verkleuren).  
Verhit de olie in een braadpan op middelhoog vuur, doe er het vlees, de knoflook, het gemberpoeder, de koenjit of saffraan en de kikkererwten bij en bak alles onder regelmatig omscheppen 10 minuten.  
Roer het water erbij, breng aan de kook, zet het vuur laag en laat het met het deksel op de pan 15 minuten zachtjes koken.  
Haal de kardoen uit het azijnwater en doe het bij het vlees.  
Breng aan de kook, zet het vuur laag en laat, met het deksel op de pan, 60 minuten zachtjes koken.  
Meng de bloem met wat water, voeg dit bij het gerecht, schep voorzichtig om en laat nog 5 minuten zachtjes koken tot de saus is gebonden.  
Serveer op een platte schaal in het kookvocht met een eenvoudige couscous of gekookte aardappelen.

## Tajine van schapenvlees

---

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

---

### ***Ingrediënten***

750 g schapenvlees of lamsbout  
2 tomaten  
1 grote ui  
4 eetlepels slaolie  
2 eetlepels olijfolie  
saffraanpoeder  
saffraan (draadjes)  
1 theelepel gemberpoeder  
1 eetlepel peterselie  
1 eetlepel koriander  
1 courgette (± 250 g)  
200 g kleine okertjes (okra)  
zout  
peper

### ***Bereiding***

Snijd het vlees in blokjes van 5 cm.  
Was de tomaten en snijd ze in stukken, pel en snipper de ui.  
Zet de tajine of een grote braadpan op een vlamverdelers op middelmatig vuur.  
Schenk de slaolie erin en leg het vlees erin.  
Strooi dan de saffraandraadjes, de saffraanpoeder en het grootste deel van de gemberpoeder erover.  
Doe de helft van de groente erbij (ui, tomaat, peterselie en koriander).  
Schenk hierover de olijfolie.  
Laat het vlees bruin bakken en keer het om, zodat ook de andere kant bruin kan worden.  
Schenk 1 tot 1,5 dl heet water in de pan (tajine) en stoof het vlees in ± 1 tot 1½ uur gaar.  
Keer het vlees af en toe om.  
Maak intussen de courgette schoon en snijd hem in stukken.  
Was ook de okertjes en snijd een puntje van de steeltjes af.  
Neem ± 10 minuten voordat het vlees gaar is 3 eetlepels jus uit de pan (tajine) en verwarm dit in een pannetje.  
Doe dan de rest van de tomaat en ui erbij en stoof dit korte tijd.  
Leg dan de courgette en de okertjes erop en voeg hier de rest van de peterselie, koriander, gemberpoeder, peper en zout bij.  
Schep nog wat jus uit de tajine over de groenten en laat deze nog 5 minuten stoven.  
Schep de groenten over het vlees in de schaal van de tajine (of doe eerst het vlees en daarover de groenten in een dekschaal).  
Serveer dit met Marokkaans brood (of warm stokbrood).

## Talmousses met Goudse kaas

---

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

---

### ***Ingrediënten***

8 plakken diepvriesbladerdeeg  
± 1 eetlepel bloem  
3 eieren  
3 eetlepels slagroom  
60 g geraspte oude Goudse kaas  
4 eetlepels droog wittebroodkruim (geen paneermeel)  
2 eetlepels fijngehakte bladpeterselie  
150 g belegen Goudse kaas (5 dikke plakken)

### ***Bereiding***

Laat de deegplakken 8 minuten ontdooien.  
Leg ze op een met bloem bestoven werkvlak en rol ze heel licht uit.  
Roer 1 ei los en bestrijk de deegplakken hiermee heel licht (houd de rest van het ei apart).  
Klop in een kom 2 eieren en de room los.  
Klop er daarna de helft van de geraspte kaas, het broodkruim en de peterselie door en voeg naar smaak wat zout en/of peper toe.  
Verwijder de korsten van de kaas, snijd de kaas in piepkleine blokjes en schep die door het eiroommengsel.  
Schep in het midden van elke deegplak een deel van het kaasmengsel en bestrooi de vulling met de rest van de geraspte kaas.  
Trek de deegplakken bij de punten omhoog en vouw ze over de vulling.  
Maak de punten met een beetje water nat en plak ze op elkaar.  
Bestrijk de talmousses met de rest van het losgeroerde ei.  
Leg de talmousses op een beboterde bakplaat en bak ze in een voorverwarmde oven (200 °C) in ± 12 minuten goudbruin en gaar.

Info: Talmousses waren al in de Middeleeuwen bekend. De talmousses van Saint-Denis genoten grote faam. De aartsbisschop van Parijs was er volgens François Villon een groot liefhebber van. Eeuwen later schreef Balzac er ook over en nog altijd worden er in Saint-Denis talmousses gebakken. Talmousses kunnen als voorgerecht worden gegeven. Ze smaken ook goed als een hapje bij een glas rode of witte wijn.

## Tamatar aur hara dhania (gestoofde tomaten met verse koriander)

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1 kg grote rijpe tomaten  
100 g koriandertakjes  
4 grote uien  
2 kleine verse groene Spaanse pepers  
zout  
½ theelepel rode peperpoeder  
2 theelepels fijngeraspte verse gemberwortel  
1 theelepel suiker  
1 theelepel ketoembar (gemalen koriander)

### ***Bereiding***

Halveer de tomaten, verwijder het vocht en de zaden.  
Snijd het vruchtvlees in stukjes.  
Hak de koriander ragfijn.  
Maak de uien schoon en snipper ze ragfijn.  
Was de pepers en snijd ze overlangs doormidden.  
Verwijder het zaad, de zaadlijsten en de steelaanzet.  
Hak het vruchtvlees ragfijn.  
Verhit olie in een wok en fruit hierin onder voortdurend omscheppen de uien tot ze beginnen te kleuren.  
Voeg de koriander en de tomaten toe.  
Schep alles goed om.  
Strooi er wat zout, rode peperpoeder, groene pepers, gemberwortel en korianderpoeder over.  
Schep alles enkele malen goed om en laat het 3 minuten zachtjes door pruttelen.

## Tandoori-kip

---

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

---

### ***Ingrediënten***

2 kippenborsten  
4 kippenbouten (drumsticks)  
het sap van ½ citroen  
zout

voor de marinade

1 teentje knoflook  
6 eetlepels tandoori-pasta  
1 mespunt gemberpoeder  
1 mespunt zout  
1 mespunt kaneel  
3 kruidnagels  
1 theelepel chilipoeder of cayennepeper  
6 korianderbolletjes  
500 g natuuryoghurt

### ***Bereiding***

Ontvel de kippenborsten en -bouten. Hak elke kippenborst in 2 stukken.

Maak hier en daar een inkeping tot op het been en besprenkel de stukken met het citroensap.

Kruid ze dan met zout.

Maak de marinade: snijd het knoflookteentje in vieren en meng deze stukjes, samen met de tandoori-pasta en de kruiden, door de yoghurt.

Giet de marinade over de stukken kip en laat afgedekt 1 nacht marineren.

Haal de kip uit de marinade, laat ze uitlekken en bak ze op de barbecue.

Een gemengd slaatje of een komkommersla past uitstekend bij dit kipgerecht.

Info: Tandoori-pasta is een donkerrode pasta uit de Indiase keuken. Door het marineren wordt de kip zacht en roze-rood van kleur.

## Tapenadekrans

---

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

---

### ***Ingrediënten***

voor de tapenade

35 g ansjovisfilets, uitgelekt  
150 g ontpitte zwarte olijven  
1 teentje knoflook  
1 eetlepel kappertjes  
versgemalen peper  
1 dl olijfolie

voor de broodjes

1 zakje droge gist (7 g)  
1 eetlepel (riet)suiker  
250 g bloem of volkorenmeel  
1 theelepel zout  
8 groene en/of zwarte olijven  
maïsmeel  
olijfolie

### ***Bereiding***

Pureer de ingrediënten voor de tapenade in een keukenmachine.

Los de gist en de suiker in ½-1 dl handwarm water op en kneed dit met de overige ingrediënten en de tapenade in ± 10 minuten tot een elastisch deeg.

Laat het deeg in kom, afgedekt met een vochtige theedoek, op een warme plek 1 uur rijzen en kneed opnieuw door.

Vorm er 8 bolletjes van, leg die in een cirkel op een met olijfolie ingevette bakplaat en laat Afgedekt nog 1 uur narijzen.

Verwarm de oven voor op 200°C.

Bestuif het brood met wat maïsmeel en druk de olijven in het brood.

Bak het brood in het midden van de oven in ± 40 minuten goudbruin en gaar (het brood is gaar als het hol klinkt).

Laat het op een rooster afkoelen.

## Tarator 2 (koude yoghurtsoep)

---

Menugang Nagerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Groente

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

2-3 komkommers  
½ l Bulgaarse yoghurt  
60 g walnoten  
3-4 teentjes knoflook  
dille  
zonnebloemolie  
zout

### ***Bereiding***

Klop de yoghurt los.  
Voeg de fijngehakte teentjes knoflook, de fijn gemalen walnoten, de in dunne plakjes gesneden komkommers, olie en zout toe en roer alles krachtig door elkaar.  
Breng dit mengsel met koud water op soepdikte en bestrooi de soep met fijngehakte dille.



## Tarly met exotische kalkoencurry

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	AllerHande september 2000			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 pak Tarly (250 g)

zout

400 g kalkoenfilet

3 eetlepels maïskiemolie

1 pak roerbakmix (400 g)

1 pot Kip Curry roerbaksaus (500 g)

1 bakje Hawaiisalade (300 g)

### ***Bereiding***

Tarly koken volgens gebruiksaanwijzing.

Kalkoenfilet in repen snijden.

In ruime koekenpan of wok olie verhitten en kalkoenrepen rondom lichtbruin bakken.

Roerbakmix toevoegen en al omscheppend ca. 1 minuut bakken.

Klein scheutje water toevoegen en kalkoengmengsel in ca. 10 minuten gaar laten worden.

Op smaak brengen met zout.

Currysous door kalkoengmengsel roeren en verwarmen.

Serveren met tarly en Hawaiisalade.

## Temaki sushi

---

Menugang	Hapje	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Japans	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	AllerHande mei 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

250 g sushirijst  
3 eetlepels rijstazijn  
1 eetlepel suiker  
2 theelepels zout  
3 stengels bleekselderij  
100 g rosbief (vleeswaar)  
½ zakje waterkers (à 75 g)  
1 bakje cocktailgarnalen (125 g)  
1 pakje nori-vellen  
ca. 1 eetlepel wasabipasta (tube 45 g)  
4 eetlepels Japanse sojasaus

### ***Bereiding***

Sushirijst koken volgens gebruiksaanwijzing.  
In kommetje rijstazijn, suiker en zout door elkaar roeren.  
Al omscheppend met spatel rijst besprenkelen met azijnmengsel.  
Rijst helemaal laten afkoelen.  
Bleekselderij schillen met dunschiller, in stukken van ca. 5 cm snijden en stukken in dunne reepjes snijden.  
Rosbief in reepjes snijden.  
Blaadjes waterkers van takjes plukken.  
Van 10 cocktailgarnalen staartje verwijderen.  
Nori-vellen uitspreiden en diagonaal 'reepje' rijst erover verdelen, randen vrijhouden.  
Randen bestrijken met wasabipasta.  
Op 5 nori-vellen elk 3 cocktailgarnalen (telkens 1 garnaal met staartje naar boven) en reepjes bleekselderij leggen.  
Op andere 5 vellen reepjes rosbief en blaadjes waterkers leggen.  
Nori-vellen tot hoorntjes oprollen, vulling mag er aan één kant wat uitsteken.  
Op schaal leggen.  
Sojasaus als dipsaus in schaal erbij geven.  
Direct serveren.

## Terrine paysanne aux noisettes (vleespastei met hazelnoten)

---

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

---

### **Ingrediënten**

2 eetlepels boter  
1 fijngesneden ui  
1 fijngesneden teentje knoflook  
250 g runderlever in blokjes  
500 g schouderkarbonades zonder bot in blikjes  
125 g spekblokjes  
125 g vetspek in blokjes  
2 theelepels zout  
1 theelepel grofgemalen peper  
1 eetlepel grove mosterd  
3 eieren  
2 dl koffieroom  
50 g zonder vlies geroosterde hazelnoten  
een ingevette glazen cakevorm, inhoud ± 7½ dl  
aluminiumfolie

### **Bereiding**

Smelt de boter in een magnetronschaal.  
Roer er de ui, de knoflook en de lever door en laat dit, afgedekt, op ± 550 Watt ± 5 minuten garen.  
Laat het afkoelen.  
Maal de schouderkarbonades, de spekblokjes en het vetspek in de keukenmachine tot een vrij grof mengsel.  
Voeg de ui, de knoflook en de lever met het stoofvocht, het zout, de peper, de mosterd, de eieren en de room toe en maal tot alles goed is gemengd.  
Doe het vleesmengsel in een schaal, roer er de hazelnoten door en schep het in de vorm.  
Druk het aan en laat het in de koelkast ± 30 minuten rusten.  
Bekleed de uiteinden van de vorm met aluminiumfolie en laat de terrine bij ± 350 Watt in ± 25 minuten gaar worden.  
Haal het aluminiumfolie eraf en laat nog ± 10 minuten garen tot de bovenkant stevig aanvoelt.  
Laat de terrine 10 minuten rusten, giet het vet eraf en laat de terrine, alvorens hem in plakken te snijden, geheel afkoelen.  
Geef er stokbrood en zure augurkjes (cornichons) bij.

## Texaanse uitjes

---

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

---

### ***Ingrediënten***

### ***Bereiding***

Breng 1 dl tomatenketchup, 1 eetlepel fijngehakte marjolein, 1 eetlepel fijngehakte basilicum, 2 eetlepels olie, 2 eetlepels rode wijnazijn, ½ eetlepel honing, 1 laurierblaadje en 50 g geweekte rozijnen aan de kook

en laat dit ± 10 minuten zachtjes koken.

Meng er van het vuur af 300 g uitgelekte zilveruitjes door en laat ze 1 dag in de koelkast marinieren.

## Thaise garnalensoep

---

Menugang	Nagerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Thais	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande september 2000			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

2 kippenbouillontabletten  
2 stengels sereh (citroengras)  
2 rode pepers  
2 teentjes knoflook  
1 limoenen  
2 bakjes jumbo garnalen (à 100 g)  
2 eetlepels vissaus (pot à 200 ml)  
4 takjes koriander

### ***Bereiding***

In pan 1 l water aan de kook brengen.  
Kippenbouillon-tabletten erin oplossen.  
Sereh wassen, in stukken hakken en aan bouillon toevoegen.  
Pepers wassen, halveren, (naar wens) zaadjes verwijderen en in kleine reepjes snijden.  
Knoflook pellen en in stukjes snijden.  
Schil van limoen schoonboenen en groene schil er afraspen.  
Limoen uitpersen.  
Van peperreepjes 1 eetlepel bewaren, rest in keukenmachine of vijzel met knoflook en limoenrasp fijnmalen.  
Aan bouillon toevoegen en ca. 20 minuten op laag vuur koken.  
Bouillon zeven en opnieuw aan de kook brengen.  
Garnalen toevoegen en ca. 1 minuut zachtjes laten koken.  
Limoensap toevoegen en soep op smaak brengen met vissaus.  
Korianderblaadjes van takjes plukken en met rest van peper aan soep toevoegen.

## Thaise hamburger met papajasalsa

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Thais	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande juli 2000			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

½ papaja  
1 rode peper  
5 g verse koriander (zakje à 20 g)  
1 limoen  
2 eetlepels Japanse sojasaus  
¼ eetlepel sesamolie  
1 theelepel sambal oelek  
4 hamburgers (à 100 g)  
2 eetlepels honing  
2 eetlepels gembersiroop  
40 g boter of margarine  
4 Kaiserbroodjes  
¼ zak spinazie (à 300 g)

### **Bereiding**

Papaja schillen, van zaad ontdoen en in blokjes van ca. 1 cm snijden.

Rode peper wassen, schoonmaken en in reepjes snijden.

Limoen schoonboenen en schil er dun afraspen.

Limoen uitpersen. In kom papaja, rode peper en helft limoensap en -rasp door elkaar scheppen, koriander erboven fijn knippen en ca. 1 uur afgedekt laten intrekken.

Intussen in kom gembersiroop, honing, sojasaus, sesamolie, sambal en rest van limoensap en -rasp tot marinade roeren.

Hamburgers in marinade ca. 50 minuten afgedekt in koelkast zetten.

In koekenpan 10 g boter verhitten en hamburgers op matig vuur in 8 à 10 minuten gaar en bruinbakken, halverwege keren.

Broodjes opensnijden en met boter besmeren.

Spinazie over broodjes verdelen, hamburgers erop leggen en papajasalsa erover verdelen.

## Thaise kikkererwtensoep

---

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

---

### ***Ingrediënten***

- 1 zak gesneden prei (300 g)
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 rode paprika
- 2 eetlepels Thaise groene currypasta (pot à 225 g)
- 2 blikjes kikkererwten (à 400 g)
- 1 blik kokosmelk (400 ml)
- 300 ml groentebouillon (van tablet)
- 1 bruin stokbrood

### ***Bereiding***

- In wok of soeppan prei in olie op laag vuur fruiten.
- Paprika schoonmaken en in stukjes snijden.
- Paprika en currypasta toevoegen en 2 minuten meebakken.
- Kikkererwten laten uitlekken. Kokosmelk, kikkererwten, groentebouillon erdoor scheppen.
- Soep aan de kook brengen en 5 minuten zachtjes koken.
- Met zout en peper op smaak brengen.
- Soep met stokbrood serveren.

## Thaise noedels met garnalen en cashewnoten

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Thais	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	AllerHande november 2001			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

- 1 eetlepel zonnebloemolie
- 1 zak roerbakgroentenmix (400 g)
- 1 bak bami (kant-en-klaar 450 g)
- 1 pakje roze garnalen (à 125 g)
- 50 g cashewnoten
- 4 eetlepels chilisaus

### ***Bereiding***

- In wok olie verhitten en groenten ca. 5 minuten roerbakken.
- Bami en garnalen toevoegen en ca. 3 minuten meebakken.
- Cashewnoten grof hakken.
- Chilisaus door bami scheppen en bestrooien met cashewnoten.



## Thaise noedelsoep

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	Thais	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	AllerHande april 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 bakje Thaise roerbakolie & kruiden (100 g)

300 g kipfilet in blokjes

1 zak Thaise groentemix (400 g)

1 pak Chinese mie (250 g)

2 à 3 eetlepels Thaise vissaus (flesje)

### ***Bereiding***

In pan ruim water aan de kook brengen.

In wok roerbakolie verhitten.

Kip al omscheppend ca. 2 minuten bakken.

Groentemix toevoegen en al omscheppend ca. 3 minuten meebakken.

$\frac{3}{4}$  l kokend water erbij schenken en soep nog ca. 5 minuten zachtjes laten koken.

Mie aan rest van kokende water toevoegen en in ca. 5 minuten beetgaar koken.

Soep op smaak brengen met vissaus.

Mie afgieten en in vier grote soepkommen scheppen.

Soep met groenten en kip over mie scheppen.

## Thaise rundvleessalade 4

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Thais	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

2 uitgeperste teentjes knoflook  
¾ theelepel suiker  
½ eetlepel lichte Chinese sojasaus  
½ eetlepel citroensap  
½ eetlepel vissaus  
1 eetlepel ketjap  
versgemalen zwarte peper  
2 fijngesnipperde bosuitjes  
2 fijngehakte stengels citroengras (sereh)  
6 rode Spaanse pepertjes, zaad verwijderd en fijngesneden  
4 biefstukken van ± 150 g elk  
3 fijngesnipperde theelepels muntblaadjes  
1 theelepel fijngehakte koriander (of peterselie)

### ***Bereiding***

Maak een dressing van de knoflook, de suiker, de sojasaus, het citroensap, de vissaus, de ketjap en zwarte peper en voeg de bosui, het citroengras en de rode pepertjes hierbij.  
Bak de biefstukken op de hotplate half doorbakken en snijd ze daarna in dunne reepjes.  
Schep het vlees door de dressing.  
Strooi vlak voor het opdienen de munt en de koriander (of peterselie) over de salade.  
Deze salade is verrukkelijk als een voorafje op een zwoele avond.  
Een koud glas bier smaakt er prima bij, maar ook een glas whisky met veel sodawater en ijsblokjes is goed gezelschap.

## Thaise salade met biefstukreepjes

---

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

---

### ***Ingrediënten***

400 g biefstuk  
4 eetlepels oosterse roerbakolie  
(versgemalen) peper  
zout  
1 limoen, uitgeperst  
1 eetlepel gele basterdsuiker  
1 zak familiesla à 400 g  
1 zak wortelreepjes à 200 g  
1 zak taugé à 100 g

### ***Bereiding***

Wrijf de biefstukken in met 1 eetlepel van de olie en bestrooi met peper en zout naar smaak.  
Rooster ze in de grillpan in ± 3 minuten per kant bruin en rosé.  
Neem het vlees uit de pan.  
Klop een dressing van de rest van de olie, het limoensap, de suiker en peper en zout naar smaak.  
Schep de sla met de wortelreepjes, de taugé en de dressing door elkaar.  
Verdeel de salade over de borden.  
Snijd het vlees in dunne plakjes en verdeel ze over de borden.

Wijnadvies: Sacred Hill, Shiraz, Australië

## Thaise saté met pindasaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Thais	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande september 2000			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

450 g entrecote à la minute (6 plakken Greenfields)  
1 eetlepel rode currypasta (pot à 200 ml Thai Kitchen)  
1 limoen  
1 eetlepel vissaus (pot à 200 ml Thai Kitchen)  
1 eetlepel bruine basterdsuiker  
½ zakje koriander (15 g)  
zelfgemaakte pindasaus of ½ flesje Thaise Satay (à ¼ l)

### **Bereiding**

Satéstokjes in water weken.  
Plakjes vlees in lengte halveren.  
Limoen schoonboenen en groene schil er afraspen.  
Limoen uitpersen.  
In platte schaal currypasta mengen met limoensap, rasp, vissaus en basterdsuiker.  
Vlees erin leggen. Koriander fijnhakken en erover strooien.  
Ca. 1 uur afgedekt in koelkast zetten, halverwege keren.  
Grill voorverwarmen op hoogste stand.  
Vlees aan satéstokjes rijgen.  
Vlees in 2 à 3 minuten bruin roosteren, halverwege keren.  
Lekker met satay saus.

Tip: Pindasaus: In 1 dl kokend water 1 zakje santen (30 g) oplossen. 1 Eetlepel rode currypasta (potje) erdoor roeren en op hoog vuur ca. 1 minuut al roerend verhitten. 1 Eetlepel vissaus (fles), 1 theelepel laos, 2 eetlepels limoensap en 1 eetlepel bruine basterdsuiker toevoegen. 4 Eetlepels pindakaas met stukjes noot erdoor roeren. Met ca. ½ dl water tot sausdikte verdunnen, met vissaus op smaak brengen en warm serveren.

## Thaise sperziebonenschotel

---

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

---

### ***Ingrediënten***

300 g witte rijst  
6 eieren  
1 ui  
3 eetlepels zonnebloemolie  
2 zakken gebroken sperziebonen (à 300 g)  
1 eetlepel tamarindepasta (potje à 225 g)  
1 blik kokosmelk (400 ml)  
1 groentebouillontablet

### ***Bereiding***

Rijst koken volgens gebruiksaanwijzing.  
Eieren in steelpannetje 7 minuten koken en onder koud water afspoelen.  
Ui pellen en snipperen.  
In braadpan olie met ui 2 minuten zachtjes verhitten.  
Sperziebonen 2 minuten meebakken.  
Tamarinde, kokosmelk en bouillontablet door bonen scheppen en aan de kook brengen.  
Bonen in 6 minuten gaarkoken.  
Eieren pellen en halveren.  
Eieren laatste minuut meewarmen.  
Bonenschotel serveren met rijst.  
Lekker met sambal.

## Tjap tjoy met ei

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type Ei	Slank	Nee
Bron			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

150 g cashewnoten  
3 eetlepels olie  
1 grote ui  
peper  
zout  
2 teentjes knoflook  
150 g worteltjes  
150 g taugé  
150 g witte kool  
4 eieren  
2 eetlepels ketjap

### ***Bereiding***

Verhit 1 lepel olie in een wok of braadpan en bak de cashewnoten hierin goudbruin.  
Schep ze uit de pan en zet ze apart.  
Snipper de ui en fruit die in de rest van de olie.  
Knijp de knoflook erboven uit.  
Schrap de worteltjes en snijd ze in plakjes.  
Was de taugé.  
Hak de kool fijn.  
Roerbak de groenten in de olie knapperig gaar.  
Roer er dan de 4 met peper, zout en de ketjap losgeklopte eieren door.  
Blijf roeren tot het ei gaar is en bestrooi de schotel met de cashewnoten.

## Tomaten-groentesoep met courgette

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1 blikje Unox tomaten-groentesoep  
1 kleine courgette in blokjes  
12 gehalveerde kerstomaatjes  
150 g cervelaat aan één stuk, in blokjes  
8 soepstengels  
8 plakjes rauwe ham

### ***Bereiding***

Bereid de soep volgens de aanwijzingen op de verpakking.  
Voeg de courgette toe en laat de soep ± 2 minuten zachtjes doorkoken.  
Roer de kerstomaatjes en blokjes cervelaat door de soep en laat de soep door en door warm worden.  
Omwikkel de Soepstengels met rauwe ham en serveer ze bij de soep.

## Tomaten-knoflooksoep

---

Menugang Voorgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vlees  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 kg tomaten  
3 extra tenen knoflook  
een flink stuk chorizo  
verse basilicum, tijm, peper en zout  
1 vis- of groentebouillonblokje  
2 flinke theelepels paprikapoeder

### ***Bereiding***

Ontvel de tomaten en kook ze in een laagje water tot moes.  
Laat de kruiden meekoken en voeg het bouillonblokje, peper en zout toe.  
Zeef de soep, als alles tot moes is gekookt is.  
Bak in een koekepan in een mooie laag olijfolie de 3 in dunne plakjes gesneden tenen knoflook aan.  
Voeg, als ze lichtgeel zijn, de in blokjes gesneden chorizo erbij en bak het geheel op een hoog vuur aan.  
Voeg dan het paprikapoeder toe.  
Breng de gezeefde tomaten met water op ongeveer 1 l volume en breng ze aan de kook.  
Voeg het chorizo-mengsel en de knoflooktenen erbij en laat de soep nog enkele minuten koken.  
Dien de soep heet op.



## Tomatenchutney 4

---

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

---

### ***Ingrediënten***

2 eetlepels olie  
1 theelepel mosterdzaad  
1 theelepel komijnzaad  
1 theelepel venkelzaad  
1 eetlepel geraspte gemberwortel  
3 teentjes knoflook  
450 g stukjes tomaat  
zout  
75 g suiker  
75 g stukjes gedroogde abrikoos  
1 eetlepel wijnazijn  
3 gesnipperde groene pepers

### ***Bereiding***

Bak het zaad ± 20 seconden in de olie.  
Bak de gember en de knoflook 10 seconden mee.  
Voeg de tomaat, zout, suiker, abrikoos, azijn en groene peper toe en kook het geheel ± 30 minuten.  
Laat afkoelen en schep de chutney in potten, die u goed kunt afsluiten.  
In de koelkast bewaard, is de chutney 1 week houdbaar.

## Tomatenchutney 5

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Saus

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

2½ kg rijpe tomaten  
125 g versgeraspte gemberwortel  
2 eetlepels zout  
1 liter appelazijn  
1 kg groene appels  
1 eetlepel knoflookpoeder  
1 eetlepel cayennepeper  
½ kopje citroensap

### ***Bereiding***

Schil de tomaten en de appels en snijd ze in 2 cm grote stukjes.  
Breng de azijn aan de kook, neem de pan van het vuur, voeg de appels, de tomaten en alle andere ingrediënten toe en zet de pan weer op het vuur.  
Laat koken tot een dikke brij ontstaat.  
Doe de chutney in gesteriliseerde flessen of potten en sluit die luchtdicht af.

## Tomatensaus 7

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Saus

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

### ***Bereiding***

Fruit 1 gesnipperde ui en 1 knoflookteen, 1 eetlepel tomatenpuree en stoof dit 1 uur met 1 blik tomaten (fijngehakt, met vocht), 1 dl rode wijn, zout en peper.

Roer het koud en vermeng de saus met fijngehakte verse tomaat.

## Tomatenvissoep met preireepjes

---

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

---

### ***Ingrediënten***

300 g visafval, bij voorkeur van tong of tarbot

1 prei

2 uien

100 g champignons

70 g tomatenpuree

¼ l witte wijn

1 l water

1 eetlepel aardappelmeel

30 g boter

peper

zout

100 g zure room

### ***Bereiding***

Was het visafval en verwijder ogen en kieuwen.

Maak de groenten schoon en snijd het preiwit, de uien en de champignons in plakjes.

Smelt in een kookpan 30 g boter en laat hierin op zacht vuur en onder een deksel de graten en de groenten enkele minuten zweten.

Voeg de tomatenpuree toe en overgiet met de wijn en 1 l water.

Breng aan de kook en laat ± 20 minuten zachtjes dampen.

Snipper de zachtgroene preibladeren zo fijn mogelijk en strooi de snippers in 4 soepborden.

Zeef de soep, bind haar met het in water opgeloste aardappelmeel en breng op smaak met peper en zout.

Schep de soep in de borden en laat in elk bord een lepel zure room glijden.

## Tonijnsteaks met chiliglazuur

---

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

---

### ***Ingrediënten***

2 eetlepels appelstroop  
1½ eetlepel ketjap manis  
4 tonijnsteaks (à ca. 150 g)  
2 eetlepels olie  
chilipeper uit de molen

### ***Bereiding***

In steelpannetje appelstroop met ketjap verwarmen en door elkaar roeren.  
In ca. 2 minuten iets laten inkoken.  
Grill voorverwarmen op hoogste stand.  
Tonijnsteaks droogdeppen met keukenpapier en aan beide kanten bestrijken met olie.  
Op bakplaat leggen.  
Vis vlak onder grill ca. 3 minuten roosteren.  
Vis keren en andere kant in 2 à 3 minuten gaar roosteren.  
Vis uit grill nemen en aan bovenkant bestrijken met appelstroopglazuur.  
Chilipeper erboven malen.  
Vis ca. 12 cm onder grill nog ca. 1 minuut roosteren, tot glazuur net begint te verbranden.  
Serveren met roergebakken sugar snaps en gepofte aardappelen met zure room.

## Tonijnwraps

---

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

---

### ***Ingrediënten***

2 courgettes  
2 eetlepels olijfolie  
2 eetlepels Mexicaanse seasoningsmix (kruidenmix)  
2 blikjes tonijn in water (à 185 g)  
1 blik tomatenblokjes (400 g)  
2 pakken wraptortillas (à 4 stuks, 280 g)  
1 zak gemengde ijsbergsla (200 g)  
6 eetlepels sladressing bieslook (fles à 270 ml)

### ***Bereiding***

Courgettes schoonmaken en in blokjes snijden.  
In braadpan olie verhitten en courgette met kruidenmix 4 minuten bakken.  
Tonijn laten uitlekken.  
Tomatenblokjes en tonijn door courgette scheppen en ca. 5 minuten meewarmen.  
Op smaak brengen met zout en peper.  
Tortilla's verwarmen volgens gebruiksaanwijzing.  
Tonijnmengsel op tortilla's scheppen, oprollen en over vier borden verdelen.  
Sla mengen met dressing.  
Tortilla's serveren met salade.

## Tortelloni met basilicumolie

---

Menugang	Hapje	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	AllerHande april 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

- 4 cherrytomaatjes
- 1 zakje verse basilicum (15 g)
- 2 eetlepels olijfolie
- 4 tortelloni con formaggio e nocci (pak à 250 g)

### ***Bereiding***

- In pan met kokend water tomaatjes even onderdompelen.
- Velletje lostrekken tot kruintje en los eraan laten hangen.
- Basilicumblaadjes van steeltjes halen.
- In pan met kokend water basilicumblaadjes 20 seconden zachtjes koken.
- Boven kopje basilicumblaadjes (4 achterhouden voor garnering) door zeef wrijven.
- Olie aan puree toevoegen en goed door elkaar roeren.
- In pan met water tortelloni in ca. 4 minuten beetgaar koken en afgieten.
- Tortelloni, tomaatje en blaadje basilicum aan prikker rijgen.
- Olie erover sprenkelen.

## Toscaanse groente-aardappelschotel

---

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

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

4 eetlepels olijf- of zonnebloemolie  
1 zakje Toscaans gekruide aardappelschijfjes (Chillos, 390 gr, koeling)  
400 g voorgesneden roerbakgroenten (wortel, bleekselderij, broccoli, paprika, maïs en sperziebonen)  
¼ courgette in reepjes  
1 geperst teentje knoflook  
een scheutje droge witte wijn  
2 eetlepels gemengde olijven in plakjes  
zout  
versgemalen zwarte peper  
2 eetlepels fijngesneden basilicum  
4 lamskoteletten

### ***Bereiding***

Verhit 2 eetlepels olie in een wok en bak de aardappelschijfjes hierin omscheppend 5 minuten.  
Schenk er 1 eetlepel olie bij, voeg de roerbakgroenten in 2 gedeelten toe en bak die omscheppend 8 minuten mee.  
Voeg de courgette, de knoflook en eventueel nog wat olie aan de groenten toe en roerbak 5 minuten.  
Schenk de wijn erbij, leg het deksel op de wok en laat het gerecht 3 minuten stoven.  
Voeg de olijven toe en warm alles goed door.  
Breng het gerecht met zout en peper op smaak en strooi er de basilicum over.  
Rooster de lamskoteletten intussen onder de hete grill in 8 minuten aan beide kanten en bestrooi ze daarna met zout en peper.



## Tostada met geroosterde minigroenten en minibiefstukjes

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Mexicaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande april 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

- 1 pakje miniprei (150 g)
- 2 pakjes cherry tomaten
- 1 pakje minimaïskolfjes (125 g)
- 1 pakje asperge-broccoli (150 g)
- 6 eetlepels olijfolie met knoflookaroma en chilipeper
- 1 eetlepel Mexicaanse kruiden
- 4 wraptortillas
- 1 pakje minibiefstukjes (ca. 300 g)

### ***Bereiding***

- Grill voorverwarmen op hoogste stand.
- Minipreitjes in lengte halveren.
- Trosjes tomaten in midden doorknippen.
- Miniprei, tomaat, minimaïs en aspergebroomcoli naast elkaar in bakblik leggen.
- In kommetje olijfolie en Mexicaanse kruiden door elkaar roeren en driekwart van olie over groenten schenken.
- Bakblik ca. 15 cm onder hete grill schuiven en groenten in ca. 7 minuten gaar roosteren.
- Af en toe voorzichtig omscheppen.
- Grillpan voorverwarmen tot gloeiend heet.
- Tortilla's en biefstukjes bestrijken met rest van oliemengsel.
- Eerst wraps een voor een knapperig bruin roosteren in grillpan.
- Op vier borden leggen.
- Vervolgens biefstukjes in ca. 2 minuten mooi bruin roosteren.
- Minigroenten en biefstukjes op tortilla's leggen.
- Olie uit bakblik erover druppelen.
- Lekker met knoflooksaus.

## Turkse spliterwtensoep

---

Menugang	Nagerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Turks	Type Peulvruchten	Slank	Nee
Bron			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

100 g spliterwten, één nacht geweekt  
2 l kippenbouillon  
½ theelepel zout  
versgemalen zwarte peper  
2 eetlepels boter  
1 middelgrote ui in schijven  
1 eetlepel fijngehakte wortel  
2 eetlepels fijngehakte selderijblad  
125 g fijngehakte spinazie  
1 eetlepel fijngehakte munt, of ½ theelepel gedroogde munt  
2 eetlepels fijngehakte peterselie

### ***Bereiding***

Giet de spliterwten af en doe ze met de bouillon, peper en zout in een grote pan.  
Breng het aan de kook, draai het vuur laag en laat 1 uur sudderen of tot de erwten gaar zijn.  
Verhit intussen de boter in een koekepan en fruit de ui 2 minuten.  
Doe daarna de wortel en de selderij erbij en fruit daarna nog eens 2 minuten.  
Doe dan de spinazie erbij en fruit nog 1 minuut.  
Doe de groenten in de soep en kook nog 30 minuten zachtjes door.  
Wrijf de soep door een zeef en pureer haar.  
Laat het weer koken en roer de munt en de peterselie erdoor.  
Serveer direct.

## Turkse vissoep

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1½ l visbouillon of half mosselvocht half water

1 laurierblad

½ theelepel zout

versgemalen zwarte peper

3 eetlepels peterselie

1 mespunt saffraanpoeder

500 g schelvisfilet, of andere stevige vis

sap van 1 citroen

3 licht losgeklopt eierdooiers

### ***Bereiding***

Breng de visbouillon in een stevige pan aan de kok.

Voeg de laurier, zout, peper, 2 eetlepels peterselie en saffraan toe en laat de bouillon 25 minuten zachtjes trekken.

Voeg de vis toe en laat die 15 minuten pocheren.

Klop druppel voor druppel het citroensap door de eierdooiers.

Blijf goed kloppen.

Voeg er dan weer druppelsgewijs de visbouillon bij.

Klop tot alles goed is opgenomen.

Roer het eimengsel door de soep en schep die direkt in de soepkommen.

Garneer de soep met de resterende peterselie.

## **Twentse bruine of witte bonensoep**

---

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

---

### ***Ingrediënten***

250 g witte of bruine bonen  
500 g runderpoelet  
zout  
1 laurierblad  
4 kruidnagels  
15 gekneusde peperkorrels  
500 g versgesneden erwtensoepgroenten  
4 aardappelen  
300 g in reepjes gesneden snijbonen  
½ bosje peterselie  
½ bosje selderij  
bieslook

### ***Bereiding***

Week de bonen een nacht in ½ l water.  
Zet het poelet op met 1 ½ l water.  
Schep, als het kookt, het schuim eraf.  
Voeg het zout, de laurier, kruidnagels en peperkorrels toe en laat de bouillon 2 uur zachtjes trekken.  
Voeg de geweekte bonen met het water toe en laat alles nog een uurtje zacht koken.  
Snijd intussen de aardappelen in blokjes, doe die met de groenten bij de soep en kook ze in 15-20 minuten gaar.  
Haal de laurier en de kruidnagels uit de pan.  
Voeg kort voor het serveren de fijngeknipte peterselie, selderij en bieslook toe.  
Lekker met grof volkorenbrood.

## Tzatziki met walnoten

---

Menugang	Bijgerecht	Soort -	Snel	Ja
Keuken	Grieks	Type Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande mei 2001		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 komkommer  
zout  
2 eetlepels walnoten  
1 sneetje (oud) volkorenbrood  
2 eetlepels olijfolie (extra vierge)  
1 bakje Griekse yoghurt (150 g)  
1 bekertje zure room (125 ml)  
2 teentjes knoflook  
1 theelepel witte-wijnazijn  
mispunt kaneelpoeder  
(versgemalen) zwarte peper

### ***Bereiding***

1/3 Deel van komkommer eraf snijden, wassen, droogdeppen met keukenpapier en in kleine blokjes snijden.  
Rest van komkommer schillen en fijn raspen.  
Bestrooien met weinig zout en in zeef goed laten uitlekken.  
Intussen walnoten fijnhakken.  
Korstjes van brood snijden en brood verkrumelen.  
In koekenpan 1 eetlepel olie verhitten.  
Broodkruim in ca. 3 minuten knapperig bakken, af en toe omscheppen.  
Walnoten toevoegen en ca. 1 minuut meebakken.  
In kom yoghurt en zure room door elkaar roeren.  
Knoflook pellen en erboven uitpersen.  
Zoveel mogelijk vocht uit komkommerrasp duwen.  
Kommommerrasp, azijn, rest van olie en  $\frac{3}{4}$  deel van walnotenmengsel door yoghurt roeren.  
Op smaak brengen met kaneelpoeder en royaal zout en peper.  
Overdoen in vier schaaltes of in lage kom.  
Komkommerblokjes en rest van walnoten erover verdelen.  
Serveren met geroosterde shoarmabroodjes.

## Uien-visstamppot

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1 kg kruimige aardappelen  
1½ kg uien  
50 g boter  
1 eetlepel kerriepoeder  
600 g (diepvries)koolvisfilet  
zout  
peper  
5 dl visbouillon (van een tablet)  
± 1 dl hete melk  
300 g gekookte rijst (gaar gewogen, dus ideaal als restverwerking)  
4-6 eetlepels mosterd  
1-2 eetlepels citroensap

### ***Bereiding***

Schil de aardappelen, was ze en snijd ze in 2 of 4 stukken.  
Kook ze in weinig water met iets zout gaar.  
Pel de uien en snijd ze in ringen.  
Verhit de boter en bak de uiringen met het kerriepoeder hierin goudgeel.  
Snijd de - net iets ontdooide - koolvisfilet in blokjes en bestrooi die met zout en peper.  
Kook de vis in de visbouillon bijna gaar, het visvlees moet stevig blijven. De vis is gaar, als het visvlees ondoorschijnend is.  
Maak een aardappelpuree van de gare, fijngestampte aardappelen met de hete melk.  
Meng de uien en de rijst met de mosterd door de puree.  
Zorg dat dit mengsel gloeiendheet is en schep er dan voorzichtig de stukken vis door. Probeer de vis zo heel mogelijk te laten.  
Breng de stamppot op smaak met zout, peper en citroensap.

## Varkensfilet met romige biersaus

---

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

---

### ***Ingrediënten***

4 vastkokende aardappels (± 500 g)  
100 g boter  
100 g champignons  
100 g Ardennerham in plakjes  
700 g varkensfilet  
zout  
peper  
1 flesje Westmalle Dubbel bruin Trappistenbier  
1 beker crème fraîche (200 ml)

### ***Bereiding***

Verwarm de oven voor op 200°C of gasovenstand 4.  
Schil de aardappels, was ze en snijd ze in blokjes.  
Smelt in een pan de helft van de boter.  
Bak de aardappelblokjes tot ze licht zijn gebruind.  
Veeg de champignons met keukenpapier schoon en snijd ze in plakjes.  
Snijd de ham in reepjes.  
Bak de champignons en de ham 1-2 minuten met de aardappelblokjes mee en schep het aardappelmengsel dan in een ovenschaal.  
Bak het ± 20 minuten in het midden van de oven.  
Snijd de varkensfilet intussen in 12 medaillons en bestrooi ze met zout en peper.  
Verhit in een koekenpan de rest van de boter en bak de medaillons aan beide kanten bruin.  
Doe ze over in een ovenschaal en zet ze ± 8 minuten in de oven erbij.  
Neem ze uit de oven en houd ze onder aluminiumfolie warm.  
Schenk het bier bij het bakvet van de medaillons en laat het ± 5 minuten koken.  
Roer de crème fraîche erdoor en laat nog 1-2 minuten zachtjes pruttelen.  
Breng op smaak met zout en peper.  
Schep op 4 borden elk 3 eetlepels saus, verdeel de medaillons over de borden en schep het aardappelmengsel eraan.  
Serveer de rest van de saus er apart bij.

## Varkenshaas met pruimen en Steenbrugge Dubbel Bruin

---

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

---

### ***Ingrediënten***

500 g varkenshaas  
1 grote ui  
75 g (gewelde) ontpitte pruimen  
2 tenen knoflook  
2 theelepels geraspte sinaasappelschil  
4 eetlepels zonnebloemolie  
1 theelepel gekneusde korianderzaadjes  
1 fles Steenbrugge Dubbel Bruin, 33 cl  
peper uit de molen  
zout naar smaak

### ***Bereiding***

Verhit de olie in een wok en bak de in plakjes gesneden varkenshaas hierin om en om.  
Doe de fijngehakte ui, de fijngehakte knoflook, de in dunne reepjes gesneden pruimen, de geraspte sinaasappelschil en de gekneusde korianderzaadjes erbij en verhit onder regelmatig omroeren even goed door.  
Doe er beetje bij beetje de helft van het flesje bier bij en laat iets inkoken.  
Breng op smaak met peper en zout.  
Serveer hierbij drooggekookte rijst of aardappelkroketjes en in boter gestoofde broccoli of groene kool.  
Drink er een glas gekoelde Steenbrugge Dubbel Bruin bij.

Info: Steenbrugge Dubbel Bruin is een bier van brouwerij De Gouden Boom te Brugge. Het is een donker abdijbier met 6½% alcohol en een stamwortgehalte van 15½ Plato.



## Varkenshaasje klassiek doch eigentijds

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1 varkenshaasje  
1 bloemkool  
1 wortel  
1 bos asperges  
12 jonge uitjes  
300 g spinazie  
2 takjes kervel  
150 g mager gerookt spek  
4 kerstomaten  
de schil van 1 sinaasappel  
75 g gemalen amandelen  
1 glas De Koninck-bier  
4 sneden brood  
boter

voor de bruine varkensfond

400 g varkensbeenderen  
2 wortelen  
1 ui  
tijm  
laurier  
1 tak selder  
½ lange prei  
1 teentje look  
2 tomaten  
peper  
zout

### ***Bereiding***

Maak het varkenshaasje schoon, snijd het vlees in biefstukjes en kruid die.  
Kook de wortel even en snijd er lintjes van.  
Bind ze rond de biefstukjes en kruid.  
Stoof voor de bruine varkensfond de varkensbeenderen en de groenten in boter bruin.  
Zet alles onder water en laat 2 uur zachtjes koken.  
Schil de sinaasappel en snijd de schil in een zeer fijne brunoise.  
Laat opkoken, giet af en laat drogen.  
Druk de sneden brood door een zeef en laat het kruim in de oven drogen.  
Voeg het brood en de sinaasappelschil samen.  
Maak de asperges en de uitjes schoon en kook ze in gezouten water.  
Doe hetzelfde met de spinazie, maar dep die achteraf op een keukenhanddoek droog.  
Kook de bloemkool in water met zout, druk hem door een zeef en breng op smaak met peper en zout, verse boter en gemalen amandelen.  
Maak de bloemkoolpuree op in een ring en garneer die met de kervel en de kerstomaat.

## Varkenshaasje klassiek doch eigentijds

---

Braad de varkensbiefstukjes roze en houd ze warm.  
Ontvet de pan, voeg er het bier en de bruine varkensfond bij en laat inkoken.  
Breng op smaak en maak op met verse boter.  
Snijd het spek in blokjes en bak die in wat boter.  
Schik de groenten en het spek op een warm bord.  
Bedek met wat saus en leg de biefstukjes ernaast.

## Veel-kruiden-boter

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Saus

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

### ***Bereiding***

Meng 100 g roomboter, ½ theelepel tijm, 2 teentjes geperste knoflook, 1 eetlepel fijngehakte peterselie, 2 eetlepels fijngehakte bieslook, ½ eetlepel citroensap, zout en een snufje cayennepeper.

## Vegetarische andijviestamppot met een Indonesisch tintje

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1½ kg aardappelen  
versgemalen zout en peper  
± 2 dl melk  
± 2 eetlepels boter  
1 theelepel sambal oelek  
1-2 eetlepels gefruite uitjes  
400 g andijvie  
2-3 eetlepels seroendeng  
150 g verse atjar tjampoer (toko)

### ***Bereiding***

Kook de aardappelen met wat zout in ± 20 minuten gaar.  
Giet ze af en stamp ze grof.  
Voeg zoveel melk en boter toe, dat een smeùige puree ontstaat.  
Breng de puree op smaak met zout, peper en sambal en roer de gefruite uitjes erdoor.  
Snijd de andijvie in luciferdunne reepjes en schep die in gedeelten door de puree.  
Bestrooi met de seroendeng en serveer de atjar tjampoer erbij.

## Vegetarische borsjtsj

---

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

---

### **Ingrediënten**

25 g paddestoelen  
2 l water  
3 fijngehakte uien  
1 gekookt bietje  
1 kleine fijngesneden winterwortel  
100 g gesnipperde witte kool  
olie  
3 eetlepels fijngehakte peterselie  
1 klein blikje tomatenpuree of 3 ontvelde tomaten  
2 eetlepels rode wijnazijn  
1 theelepel suiker  
zout  
peper  
2 laurierbladeren  
10-12 gedroogde pruimen zonder pit  
2 eetlepels fijngeknipte peterselie  
1 bekertje zure room

voor de specifieke rode kleur

1 gekookt bietje  
2 dl bouillon  
1 theelepel wijnazijn

### **Bereiding**

Maak eerst een paddestoelenbouillon door de paddestoelen met 1 ui 1 uur in het water te laten koken. Neem de paddestoelen er dan uit en snijd ze fijn.  
Snijd een bietje fijn en smoor dit met de wortel, de uien en de kool ± 10 minuten in wat olie met de peterselie, de tomatenpuree of de tomaten, de wijnazijn en de suiker.  
Voeg de bouillon, zout, peper en laurier toe, breng alles aan de kook en laat het geheel ± 30 minuten op zacht vuur koken tot de groenten zacht zijn.  
Was de pruimen, kook ze 15-20 minuten in wat water, haal ze eruit en schenk het pruimenvocht bij de soep.  
Om de soep de specifieke rode kleur te geven kunt u 1 bietje schillen en raspen en dit met 2 dl bouillon en 1 theelepel wijnazijn 10-15 minuten tegen de kook aan houden.  
Zeef dit vocht en wrijf het bietje door een zeef.  
Doe dit vocht op het laatste moment bij de soep.  
Voeg vlak voor het opdienen de fijngesneden paddestoelen aan de soep toe en strooi er de bladselderij over.  
Leg op elk bord wat pruimen en giet de soep daarover.  
Geef de zure room er apart bij, zodat ieder daarvan zelf een eetlepel in de soep kan doen.

## Vegetarische curry 1

---

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

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

100 g doperwtjes

150 g sperzieboontjes

250 g Chinese kool

4 grote aardappelen (in blokjes van ± 1 cm)

zakje santen-mix (30 g)

3 eetlepels zonnebloemolie (echte curriers nemen hier geklaarde boter of ghee)

2 grof gesnipperde uien

1 geperst teentje knoflook

½ rode Spaanse peper in smalle reepjes

3 theelepels kerriepoeder

2 theelepels gemberpoeder (verse gember mag natuurlijk ook)

1 laurierblad

3 hardgekookte eieren in plakjes (als garnering)

3 tomaten in plakjes (als garnering)

### ***Bereiding***

Maak kokosmelk door de santen-mix op te lossen in 3 dl kokend water.

Fruit de ui in de olie. Voeg de knoflook, Spaanse peper, kerrie en gember toe.

Schep de aardappelblokjes erdoor en laat alles ± 3 minuten bakken.

Voeg vervolgens de boontjes, erwten en kool toe.

Strooi er een beetje zout over en voeg de kokosmelk toe.

Breng de curry aan de kook, stop het laurierblad erbij en laat het ± 10 minuten zachtjes koken.

Garneer met de ei- en tomaatplakjes en serveer de curry bijvoorbeeld met stokbrood of rijst.

## Vegetarische curry 2

---

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

---

### ***Ingrediënten***

250 g sperziebonen in stukjes  
250 g bloemkoolroosjes  
250 g wortelen in plakjes  
250 g geschilde aardappelen in blokjes  
4 vleestomaten (± 750 g) in stukjes  
50 g boter  
5 g kurkuma  
5 g garam masala  
2 dl kippenbouillon (van tablet)  
zout

### ***Bereiding***

Breng in een ruime pan water met zout aan de kook. Kook daarin de sperziebonen in ± 5 minuten halfgaar, schep ze uit de pan, spoel ze in een vergiet onder koud water af en laat ze uitlekken (blancheren).  
Blancheer in dezelfde pan na elkaar de bloemkool in ± 5 minuten, de wortel in ± 5 minuten en de aardappel in ± 5 minuten.  
Schep de groenten en de tomaten door elkaar.  
Verhit in een pan de boter en bak daarin de groenten ± 5 minuten zachtjes.  
Schep af en toe voorzichtig om.  
Voeg de kruiden toe en laat ze ± 2 minuten meebakken.  
Voeg de bouillon toe en breng het geheel aan de kook.  
Laat nog 5-10 minuten zachtjes koken tot de groenten bijna gaar zijn en het vocht bijna is verdampt.

## Vegetarische erwtensoep 2

---

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

---

### ***Ingrediënten***

250 g groene erwten  
50 g gerst of gort  
1 l water  
1 theelepel venkelzaad  
3 theelepels zout  
250 g prei  
150 g knolselderij  
100 g wortel of venkelknol  
1 ½ l bouillon  
3 eetlepel olie  
1 ui  
1 grote aardappel (± 100 g)  
½ eetlepel arrowroot  
½ theelepel oregano  
1 theelepel komijn  
2 theelepel bouillonkruiden  
½ eetlepel gomasio  
peper  
1 eetlepel sojasaus

### ***Bereiding***

Laat de groene erwten en de gerst (of gort) 10 uur in 1 l water weken.  
Snijd de prei in dunne ringen, de knolselderij in kleine dobbelsteentjes en de knolvenkel of wortel in dunne plakjes.  
Snijd de ui fijn, schil de aardappel en snijd hem in plakjes.  
Maak de arrowroot aan met wat water, oregano, komijn (djinten), bouillonkruiden, gomasio, eventueel peper uit de molen en sojasaus.  
Kook de erwten en de gerst ± 1 uur in het weekwater, voeg het zout toe en laat de erwten nog tenminste 1 uur nawellen.  
Maak intussen de groente schoon en trek bouillon van het afval.  
Verwarm de olie op een matig vuur en fruit hierin eerst de ui en daarna de groente (die mag iets bruin kleuren).  
Voeg ook de aardappel toe, blus met de bouillon, laat alles in ± 10 minuten gaar koken en bind de soep met de aangemaakte arrowroot.  
Voeg de kruiden toe en doe dit mengsel nu bij de gare erwten.  
Stamp de soep naar wens fijn, verdun haar zo nodig met bouillon en maak de soep op smaak af met peper en sojasaus.

Tips: Kook de erwten en de gerst ¾ uur en laat ze tenminste 3 uur in de hooikist nawellen.

Dit kunt u al 's morgens of de vorige dag doen.

Als u een grote hoeveelheid erwtensoep wilt koken, kunt u tijd besparen door de groente en de aardappel (behalve de ui en de prei) grof te raspen in een rauwkostmolen.

Fruit dan eventueel alleen de ui en de prei in de boter, blus met de bouillon en voeg daarna de groente



## Vegetarische erwtensoep 2

---

toe.

Bij gebrek aan tijd kunt u ook spliterwten gebruiken (weektijd 1 uur) en de gerst vervangen door thermogerstegrutten.

De soep wordt smeuïger, als u de aardappel heel fijn raspt en die de laatste 5 minuten met de groente mee kookt.

week en kook een stuk zeewier (kombu) of een gedroogde paddestoel met de erwten mee.

Dit geeft aan de soep wat meer smaak en een wat gebondener consistentie.

Vervang de gerstekorrels door vlokken, eventueel ook van andere graansoorten.

Maak de soep wat voller van smaak met 1-2 eetlepels notenpasta, zonnebloempasta of tahin.

Of vervang het zout door 3 eetlepels gomasio extra (voeg die bij het op smaak brengen toe).

Geef soldaatjes of sesamreepjes bij de soep.

## Vegetarische erwtensoep 3

---

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

---

### ***Ingrediënten***

500 g spliterwten  
bonenkruid  
500 g prei  
2 uien  
1 selderijknol  
2 aardappelen  
50 g sojabrokjes  
2 theelepels plantaardige bouillonkorrels  
1 bosje selderijgroen  
1 blokje rooktofu

### ***Bereiding***

Zet de erwten en met wat bonenkruid op in 2 l water en kook ze ± 40 minuten.  
Maak de preien schoon en snijd ze in stukjes van 3 cm.  
Pel en snipper de uien.  
Snijd de selderijknol in plakken, schil ze en snijd ze in blokjes.  
Schil de aardappelen en snijd ze in vieren.  
Voeg na 30 minuten de groenten en de ongeweeekte soja bij de erwten en laat alles nog 40 minuten koken tot de soep gebonden en de soja zacht is.  
Doe er de bouillonkorrels bij.  
Hak de gewassen selderij fijn, snijd de rooktofu in blokjes en roer beide door de erwtensoep.  
Geef er grof volkorenbrood bij.

## Vegetarische pilav met doperwtten

---

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

---

### ***Ingrediënten***

2 uien in ringen  
3 teentjes knoflook  
4 cm geschilde gemberwortel  
2 eetlepels olie of ghee \*  
500 g basmatirijst  
1 kaneelstokje  
3 kruidnagels  
3 geplette kardemompitten  
1 blik tomaatblokjes (400 g)  
6 dl groentebouillon (van 1 tablet)  
1 dl yoghurt  
350 g diepvries doperwtten  
75 g gezouten cashewnoten  
blaadjes van 3 takjes koriander

### ***Bereiding***

Pureer 1 ui, de knoflook en de gemberwortel en bak het uimengsel in 2 eetlepels hete olie of ghee ± 5 minuten zachtjes. Voeg de rijst en de andere ui toe en bak de rijst al omscheppend glazig. Roer de kaneel, kruidnagel, kardemom, tomaatblokjes met vocht, bouillon en yoghurt erdoor. Breng het geheel tegen de kook aan en laat het afgedekt ± 25 minuten zachtjes koken.

Laat de laatste 5 minuten de doperwtten mee koken. Garneer de pilau met cashewnoten en koriander.

Info: \* Ghee is Indiaas bakvet en lijkt op geklaarde boter: boter waaruit alle melkbestanddelen zijn verwijderd. Ghee kan hoge temperaturen verdragen en zorgt voor een krokante korst. Als u de ghee koel bewaart, is het een jaar houdbaar. Geklaarde boter maakt u door op laag vuur roomboter te laten smelten en de melkachtige bestanddelen (dit zijn witte vlokjes) eraf te scheppen.

## Vegetarische wontons

---

Menugang	Hapje	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande april 2002			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

1 pak fillobladerdeeg (diepvries)  
100 g winterwortel  
1 rode peper  
1 zakje verse koriander (15 g)  
3 bosuitjes  
1 bakje tofu roerbak pittig gekruid (200 g)  
5 dl (arachide)olie  
zout  
versgemalen peper

### **Bereiding**

Fillodeeg volgens gebruiksaanwijzing laten ontdooien en afdekken met vochtige theedoek.  
Wortel schillen en grof raspen.  
Peper schoonmaken en fijnhakken.  
Koriander fijnhakken.  
Bosuitjes schoonmaken en in zeer dunne reepjes van 3 cm snijden.  
Blokjes tofu grof hakken.  
In wok 1 eetlepel olie verhitten en rode peper, bosui, wortel en tofu ca. 3 minuten roerbakken.  
Koriander erdoor scheppen.  
Op smaak brengen met zout en peper.  
Laten afkoelen.  
Fillodeeg met vochtige theedoek afdekken.  
Elke plak fillodeeg een voor een in 3 lange stroken snijden en stroken met water bestrijken.  
Op elke strook onderaan 1 eetlepel tofuvulling scheppen.  
Punt van deeg schuin erover vouwen, zodat driehoekje ontstaat.  
Driehoekje zigzag naar boven opvouwen, zodat het rondom omhuld wordt door fillodeeg.  
Op zelfde manier andere wontons maken.  
Vergiet bekleden met keukenpapier.  
In wok rest van olie verhitten tot er lichte damp afkomt.  
Wontons met ca. 6-7 tegelijk in ca. 4 minuten goudbruin bakken.  
Met schuimspaan in vergiet scheppen en laten uitlekken.  
Op schaal leggen en serveren met chilisaus of sesamdip.

## Veldsla met nectarine

---

Menugang	Lunchgerecht	Soort -	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande juli 2002		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 bakje groene-aspergepunten (100 g)  
zout  
150 g kipgrillworst  
2 nectarines  
50 g amandelen  
2 eetlepels witte-wijnazijn  
2 theelepels Zaanse mosterd  
6 eetlepels walnotenolie  
peper  
2 zakken veldsla met bietjes (à 75 g)

### ***Bereiding***

Ovengrill voorverwarmen.  
In pan met ruim water en zout aspergepunten in ca. 5 minuten beetgaar koken.  
In vergiet onder koud stromend water afspoelen.  
Laten uitlekken.  
Worst in blokjes snijden en uitspreiden op bakplaat.  
Bakplaat ca. 10 cm onder hete grill schuiven en worst in ca. 5 minuten knapperig bruin roosteren, regelmatig omscheppen.  
Nectarines wassen en vruchtvlees in dunne partjes snijden.  
Amandelen grof hakken.  
In slaschaal azijn met mosterd, olie en zout en peper naar smaak tot dressing kloppen.  
Veldsla met bietjes, aspergepunten en nectarine erdoor scheppen.  
Blokjes worst en amandelen erover strooien.

Variatietip: Voor een vegetarische variant van deze salade kunnen blokjes rookkaas in plaats van blokjes kipgrillworst door de veldsla gemengd worden. Op die manier blijft de rokerige smaak behouden, die zo mooi contrasteert met het friszoete van de bietjes en de nectarines

## Veldslampot met spekjes en geroosterde worst

---

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

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

500 g kruimige aardappelen  
zout  
50 g magere spekblokjes  
200 g gekookte Gelderse worst  
6 kerstomaatjes  
100 g veldsla  
± 1 dl melk  
versgemalen peper

### ***Bereiding***

Schil de aardappelen, snijd ze in blokjes en kook ze in een pan met weinig water en zout in ± 15 minuten gaar.

Verwarm een grillpan (of het grillelement in de oven) goed voor.

Bak de spekblokjes in een steelpan heel zachtjes knapperig bruin.

Snijd de worst in plakken van 1 cm dik en rooster ze in de grillpan mooi bruin.

Halveer de kerstomaatjes en verwijder de worteltjes van de veldsla.

Giet de aardappelen af en stamp ze fijn.

Roer er zoveel melk en het spekvet door tot een smeuijge puree ontstaat.

Schep de veldsla, de tomaatjes en de spekjes erdoor en warm de stampot nog even goed door.

Voeg naar smaak peper en zout toe.

Schep de stampot in twee diepe borden en leg de plakjes worst erop.

## Venusschelpjesoep met madraskerrie

---

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

---

### ***Ingrediënten***

voor de vissoep

3 uien  
1 selderijtakje  
500 g visgraten  
boter  
1 kruidenbultje (peterselie, tijm en laurier)  
5 peperkorrels  
2 preiwitten  
2 eetlepels bloem  
1 theelepel madraskerrie  
1 dl room  
peper  
zout

voor de venusschelpen

600 g verse venusschelpen  
1 ui  
½ takje selderij  
boter  
1 dl witte wijn

voor het garnituur

½ dl room

### ***Bereiding***

Pel voor de visbouillon 1 ui en snipper hem fijn.

Maak de selderij schoon en snijd hem in kleine stukken.

Was de visgraten zorgvuldig.

Smelt een klontje boter en stoof er de selderijstukjes en de uisnippers in.

Voeg er de visgraten, het kruidenbultje en de peperkorrels aan toe, overgiet met 2 l water en breng aan de kook.

Laat ± 20 minuten zachtjes sudderen en giet de bouillon dan door een zeef.

Pel de overige uien.

Maak de preiwitten schoon en was ze.

Snipper beide groenten fijn.

Smelt een klontje boter en stoof er de prei- en uisnippers in.

Bestrooi met de bloem en de kerrie en laat nog even bakken.

Giet er de gezeefde visbouillon over en laat nog ± 10 minuten sudderen.

Mix de soep fijn en voeg er de room aan toe.

Breng op smaak met peper en zout.

Was intussen de venusschelpen zorgvuldig.

## Venusschelpjessoep met madraskerrie

---

Pel de ui en snipper hem fijn.

Maak het selderijtakje schoon, was het en snijd het in stukken.

Smelt een klontje boter, stoof er de selderij en de ui in en leg er de venusschelpen op.

Voeg de witte wijn toe en laat de schelpen onder gesloten deksel in  $\pm$  3 minuten gaar worden.

Haal de zeevruchten uit de schelpen.

Verdeel de soep over 4 kommen en voeg er de venusschelpen aan toe.

Klop de overige room stijf en lepel deze op de soep.

Zet de kommen even onder de grill en dien de soep warm op.



## Verloren croque

---

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

---

### ***Ingrediënten***

2 eieren

1 dl melk

8 sneden toastbrood (mag oudbakken zijn)

boter

4 eetlepels fijngehakte tuinkruiden (peterselie, bieslook, gedroogd

palingkruid, kervel, dragon)

peper

zout

4 sneetjes belegen kaas

2 tomaten

kappertjes

ansjovis

### ***Bereiding***

Klop de eieren met de melk, de fijngehakte tuinkruiden, peper en zout los en laat het brood in dit mengsel weken tot het goed is doordrenkt.

Bak de sneetjes brood in 100 g boter aan beide zijden goudbruin.

Leg tussen 2 sneetjes brood een plakje belegen kaas, waarop enkele dunne schijfjes tomaat en enkele kappertjes zijn geschikt.

Schuif de broodjes ± 5 minuten in een warme oven tot de kaas is gesmolten.

Dien ze warm op en garneer de croque bovenop met een schijfje tomaat en enkele kappertjes.

U kunt ze ook met ansjovis garneren.

## Verse Spaanse tomatensaus

---

Menugang	Bijgerecht	Soort -	Snel	Ja
Keuken	Spaans	Type Saus	Slank	Nee
Bron	AllerHande mei 2002		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 ui  
2 teentjes knoflook  
500 g tomaten  
3 eetlepels olijfolie  
2 theelepels chilipoeder  
1 dl medium dry sherry  
3 takjes tijm  
zout  
versgemalen peper

### ***Bereiding***

Ui en knoflook pellen en snipperen.  
Tomaten wassen en in stukjes snijden.  
In braadpan olie verhitten en ui en knoflook heel zachtjes glazig fruiten.  
Tomaten en chilipoeder erdoor scheppen en ca. 2 minuten zachtjes bakken.  
Sherry toevoegen.  
Tijmblaadjes erboven van takjes rissen.  
Tomaten afgedekt in ca. 10 minuten zachtjes gaar smoren.  
Tomatenmengsel overdoen in blender en op hoogste stand in ca. 1 minuut tot gladde saus pureren.  
Saus weer terugdoen in pan en nog 5-10 minuten zachtjes laten sudderen tot dikte goed is.  
Op smaak brengen met zout en peper.  
Lekker bij (geroosterd) vlees, vis of pasta.

## Vietnamese noedels met rosbief

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Vietnamees	Type -	Slank	Nee
Bron	AllerHande juni 2001		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

voor 1 persoon

150 g peultjes

2 bosuitjes

100 g mie

1 eetlepel olie

150 g rosbief à la minute

2 eetlepels chilisaus

30 g cashewnoten

### ***Bereiding***

In pan water aan de kook brengen.

Intussen peultjes schoonmaken.

Bosuitjes schoonmaken en in ringen snijden.

Mie en peultjes in kokend water in ca. 5 minuten beetgaar koken.

Intussen in koekenpan olie verhitten en rosbief op hoog vuur ca. 2 minuten bakken, halverwege keren.

Mie en peultjes afgieten en met chilisaus en bosuitjes in grote kom door elkaar scheppen.

Plakjes rosbief op mie leggen.

Garneren met cashewnoten.

## Viskoekjes 3

---

Menugang	Hapje	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Thais	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande september 2000			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

300 g kabeljauwfilet  
1 limoen  
2 eetlepels rode currypasta (pot à 225 g Thai Kitchen)  
5 eetlepels bloem  
1 ei (middel groot)  
1 eetlepel vissaus (pot à 200 ml Thai Kitchen)  
1 zakje verse basilicum (15 g)  
2 bosuitjes  
1 dl zonnebloemolie om in te bakken

### ***Bereiding***

In keukenmachine vis fijnmalen.  
Limoen schoonboenen en groene schil er afraspen.  
Currypasta, bloem, ei, limoenrasp en vissaus toevoegen en erdoor mengen (eventueel extra bloem toevoegen).  
Blaadjes basilicum erboven in reepjes knippen.  
Bosuitjes schoonmaken, wassen, in dunne ringetjes snijden en door vispuree mengen.  
Van vispuree met vochtige handen ca. 12 bolletjes vormen, bolletjes iets platdrukken.  
In grote koekenpan olie verhitten.  
Viskoekjes met 6 tegelijk in ca. 5 minuten bruin bakken, halverwege keren.  
Op keukenpapier laten uitlekken.  
Lekker met chilisaus (fles) en komkommersalade met pikante zoet-zure dressing of komkommerdipsaus.

## Vissoep 5

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1 ui  
40 g boter  
6 eetlepels bloem  
2 kruidenbouillontabletten  
1 eetlepel tomatenpuree  
400 g gesneden soepgroenten  
500 g kabeljauwfilet  
zout  
peper  
1 blik maïskorrels  
1 theelepel Italiaanse keukenkruiden

### ***Bereiding***

Maak de ui schoon en snijd hem klein.  
Verwarm de boter in een grote pan en fruit de ui hierin glazig.  
Voeg de bloem toe en warm dit goed door.  
Giet er in gedeelten onder goed roeren 1 ½ l water bij tot een dunne gebonden soep is ontstaan.  
Voeg de bouillontabletten, de tomatenpuree en de gewassen soepgroenten toe en kook dit 5 minuten.  
Verdeel de vis in stukjes en bestrooi ze met zout, peper en de Italiaanse keukenkruiden.  
Roer de vis en de maïs door de soep en kook de vis in ± 8 minuten gaar.  
Geef er geroosterd brood bij.

## Vissoep met koriander en komkommer

---

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

---

### ***Ingrediënten***

450 g witvisfilet, zonder vel en graten, in 8 gelijke stukken gesneden  
1 l vis- of kippenbouillon  
een stukje gemberwortel van 1 cm, geschild en in flinterdunne plakjes gesneden  
zout  
witte peper uit de molen  
mespunt ve-tsin (naar keuze)  
2 lente-uitjes, schoongemaakt en zeer fijn gehakt  
1 dessertlepel maïzena, opgelost in een klein beetje water  
1 eetlepel verse koriander, gehakt  
20 zeer dunne plakjes komkommer, ongeschild

### ***Bereiding***

Kijk de vis nog even na of geen graten of vel zijn achtergebleven.  
Breng de bouillon aan de kook, doe de stukjes vis erin en laat ze op een laag vuur 3-4 minuten pochteren, maar niet koken.  
Neem ze met een schuimspaan uit de bouillon en zet ze apart.  
Doe de plakjes gember, de ve-tsin en de gehakte uitjes in de soep en breng op smaak met zout en peper.  
Kook de soep op hoog vuur 2-3 minuten en giet haar aansluitend door een doek of fijne zeef in een schone pan.  
Verwarm weer en bind met de aangemaakte maïzena.  
Doe de stukjes vis, plakjes komkommer en gehakte koriander in de soep, laat haar 1 minuut staan en schep de soep dan in verwarmde kommen.

## Vlees- of kipkroketten

---

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

---

### **Ingrediënten**

30 g boter  
30 g bloem  
2 dl verdunde bruin van jus of 2 dl bouillon van 1 bouillontablet  
125 g vleesresten of resten kippenvlees  
peper  
nootmuskaat  
(enkele druppels citroensap)  
paneermeel  
1 eiwit, losgeklopt met 1 lepel water of 1 ei, losgeklopt met 1 lepel  
melk  
olie om te frituren

### **Bereiding**

Smelt de boter en roer de bloem erdoor tot een samenhangende slappe massa (roux) is verkregen.  
Warm de roux even door zonder dat de kleur verandert.  
Voeg de bouillon in één keer toe.  
Breng de massa aan de kook en roer hem glad.  
Meng er het zeer klein gesneden vlees, de peterselie, peper, nootmuskaat en desgewenst het citroensap door.  
Strijk de ragoût op een diep bord uit en zet dat op een koude plaats tot de massa steenkoud en heel stijf is.  
Verdeel de massa in 4-5 gelijke delen en vorm de kroketten met behulp van 2 lepels voor.  
Zorg dat oneffenheden en barstjes eruit worden gedrukt om uitlopen te voorkomen.  
Rol de kroketten aan alle kanten door het paneermeel, vorm ze met de hand bij, haal ze door het eimengsel, rol ze nogmaals door het paneermeel en schud het overtollige paneermeel eraf.  
Bak de kroketten in hete frituurolie ( $\pm 180^{\circ}\text{C}$ ) langzaam bruin.  
Laat ze daarna goed uitlekken en leg ze op een verwarmd vleesschaaltje.  
Garneer met een toefje peterselie.  
Of: houd de droge peterselie bij de stelen vast, dompel de blaadjes in het hete frituurvet, laat ze daarin snel bakken en verkruiemel de gebakken peterselieblaadjes boven de kroketten.

Variatietip: Bitterballen (16-20 stuks)

Vorm van het koude krokettenmengsel 16-20 kleine balletjes, paneer deze en bak ze in de frituurolie.  
Dien ze op met prikkers.

## Vleesbroodjes met spek

---

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

---

### ***Ingrediënten***

750 g gehakt  
1 kop geraspte Cheddarkaas  
1 ei  
¼ kop broodkruim  
1 kleine fijngehakte ui  
6 cl citroensap  
¼ kop gehakte groene paprika  
1½ dl water  
½ theelepel runderbouillonkorrels  
1 theelepel zout  
6 plakjes spek

### ***Bereiding***

Verwarm de oven voor op 190 °C.  
Vermeng alle ingrediënten, behalve het spek en maak er 6 kleine vleesbroodjes van.  
Leg op ieder broodje 2 halve plakjes spek over elkaar.  
Zet ze op een rooster in een lage ovenschaal en bak ze 50 minuten.



## Voorjaarssoep

---

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

---

### ***Ingrediënten***

### ***Bereiding***

Verwarm 1 l kippenbouillon en roer er 1 ei door, zodat er dunne sliertjes ontstaan.

Breng de bouillon op smaak met knoflook, ve-tsin en een paar druppels citroensap.

Leg wat slabladeren in soepkommen of -borden en schenk daar aan tafel de soep op.

Variatietip: In plaats van sla kunt u ook een andere groente nemen, zoals sterrekers, waterkers of jonge raapstelen.

## Vruchten met kruimels

---

Menugang Nagerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Fruit

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

voor 3 personen

35 g boter  
35 g witte basterdsuiker  
35 g grofgemalen noten (u kunt alle soorten noten gebruiken, zelfs pinda's)  
35 g bloem  
een snufje zout  
300-500 g schoongemaakte en zo nodig kleiner gesneden vruchten; geschikte vruchten zijn appels, peren, abrikozen, perziken, pruimen, nectarines en gemengde vruchten  
citroensap  
1 eetlepel witte basterdsuiker

### ***Bereiding***

Smelt de boter, onafgedekt, op  $\pm 750$  Watt in  $\pm 1$  minuut in een schenkkan.  
Voeg de basterdsuiker, de noten, de bloem en het zout toe en meng alles goed.  
Breng het mengsel, onafgedekt, op  $\pm 750$  Watt in de magnetron in 3-4 minuten aan de kook (het oppervlak beweegt dan) en laat het daarna lichtbruin worden. Schep het mengsel na  $1\frac{1}{2}$  minuten om de 20-30 seconden om.  
Schik de vruchten in een lage magnetronschaal, besprenkel ze met citroensap en bestrooi ze met de basterdsuiker.  
Verdeel de kruimels er gelijkmatig over en zet het gerecht, onafgedekt, op  $\pm 500$  Watt  $\pm 6$  minuten in de magnetron tot de vruchten zacht zijn.  
Controleer de zachtheid met een satéprikker.  
Serveer er roomijs bij.

## Warme geitenkaas met druiven

---

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

---

### ***Ingrediënten***

4 sneden brood  
50 g boter  
2 geitenkaasjes (Crottins)  
150 g veldsla  
2 eetlepels druivenazijn  
peper  
6 eetlepels druivepitolie  
250 g witte en blauwe druiven

### ***Bereiding***

Snijd uit de sneden brood rondjes met dezelfde diameter als de kaasjes en besmeer ze aan beide kanten met boter.  
Snijd de kaasjes horizontaal doormidden en leg op elk broodrondje een stukje kaas.  
Bak ze 10 minuten in een op 200 °C voorverwarmde oven.  
Was en droog de veldsla, maak een vinaigrette van de olie, azijn en peper en vermeng de vinaigrette met de veldsla.  
Was de druiven en verwijder de steeltjes.  
Leg de druiven en de veldsla op een bord en zet de warme geitenkaasjes in het midden.  
Serveer onmiddellijk.

Variatietip: Wikkel de geitenkaas in gerookt spek en laat onder de hete grill even kleuren.

## Warme prei in sinaasappel-mosterdvinaigrette

---

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

---

### ***Ingrediënten***

6 middelgrote preien (ca. 1200 g)  
1½ theelepel Groninger mosterd (potje)  
2 theelepels sinaasappellikeur (slijter)  
4 eetlepels (vers) sinaasappelsap  
1 eetlepel azijn  
5 eetlepels olijfolie (extra vierge)  
zout  
peper

### ***Bereiding***

Prei schoonmaken, in stukjes van ca. 5 cm snijden en wassen.  
Preistukken tegen elkaar aan rechtop in pan zetten.  
Bodempje water in pan schenken en prei afgedekt in ca. 10 minuten net gaar koken.  
Mosterd, likeur, sinaasappelsap, azijn en olie tot dressing roeren.  
Op smaak brengen met zout en peper.  
Prei laten uitlekken en op platte schaal leggen.  
Mosterdvinaigrette over warme prei schenken.

## Warme zoetzure komkommer

---

Menugang	Bijgerecht	Soort -	Snel	Ja
Keuken	Oosters	Type Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande mei 2001		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

2 teentjes knoflook  
2 cm verse gemberwortel  
1 dl rode wijn  
4 eetlepels ketjap manis  
1 eetlepel bruine basterdsuiker  
1 dl chilisaus  
1 theelepel Indonesische nasikruiden (bus)  
½ zakje verse koriander (à 15 g)  
2 komkommers

### ***Bereiding***

Knoflook pellen en in plakjes snijden.  
Gember schillen en in stukjes snijden.  
In steelpan 1 dl water met wijn, ketjap, knoflook, gember, basterdsuiker, chilisaus, kruiden en 2/3 deel van koriander aan de kook brengen.  
Op laag vuur ca. 10 minuten zachtjes doorkoken.  
Intussen komkommers wassen, in lengte halveren en met theelepel pitjes eruit schrapen.  
Kommommers in boogjes van ca. 2 cm dik snijden.  
Zoetzure marinade zeven en terugdoen in pan.  
Kommommerstukjes toevoegen en ca. 3 minuten zachtjes koken.  
Rest van koriander fijn knippen.  
Kommommer met marinade in schaal doen. Koriander erover strooien.  
Serveren bij oosterse gerechten.

## Waterkersstamppot

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vlees  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

500 g aardappelen

zout

150 g waterkers

1 dikke plak achterham van 100 g

1 dikke plak mosterdkaas van 100 g

15 g boter

½ dl melk

versgemalen zwarte peper

### ***Bereiding***

Schil de aardappelen, snijd ze in kleine blokjes en kook die in weinig water met zout in ± 15 minuten gaar.

Was intussen de waterkers, verwijder de grove steeltjes en snijd de waterkers enkele malen door.

Snijd de ham en de kaas in blokjes.

Giet de aardappelen af en stamp ze fijn.

Voeg de boter en zoveel melk toe dat een smeulige puree ontstaat.

Schep de waterkers, de ham en de kaas erdoor en voeg naar smaak peper toe.

Warm de stamppot al roerend goed door.

Lekker met paprika-rozijnensaus.

## Waterkersstampotje met gerookte amandelen

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande april 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

voor 1 persoon

50 g rookamandelen (zakje à 100 g)

2 bosuitjes

1 zakje waterkers (75 g)

1 zakje aardappelpuree à la minute (pak à 3 x 60 g)

2 eetlepels kruidenboter

### ***Bereiding***

Amandelen grof hakken.

Bosuitjes schoonmaken en in ringetjes snijden.

Dikste stelen van waterkers afhalen.

Puree bereiden volgens gebruiksaanwijzing op verpakking.

Waterkers, bosui en kruidenboter erdoor scheppen en stampot nog ca. 2 minuten op laag vuur verwarmen.

Stampot op bord scheppen en amandelen erover strooien.

## Westfriese stampot

---

Menugang	Hapje	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

500 g aardappelen (bintjes)

1 kg witlof

1 dl crème fraîche

peterselie

zout

peper

nootmuskaat

50 g geraspte kaas

kruim van oud witbrood

50 g boter

### ***Bereiding***

Kook de aardappelen en druk ze door een pureeknijper.

Snijd het witlof in stukjes; verwijder de kern als u niet van een bittere smaak houdt.

Verhit de boter in een pan en fruit het witlof hierin glazig.

Voeg de crème fraîche toe en laat het witlof met het deksel op de pan 5 minuten stoven.

Meng het witlof door de aardappelmassa.

Hak de peterselie fijn en roer dit door de stampot.

Breng op smaak met peper, zout en nootmuskaat.

Maal het witbrood in de keukenmachine fijn.

Doe de massa over in een ingevette ovenschaal en bestrooi met de geraspte kaas en het paneermeel.

Leg hier en daar een klontje boter en zet de schaal 10 minuten in de op 200°C voorverwarmde oven (als het gerecht nog warm is, anders wat langer).



## Wijnmarinade

---

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

---

### ***Ingrediënten***

150 g prei of ui  
peterselie en/of selderij  
(1 teentje knoflook)  
5 dl rode wijn en 2 dl water of 6 dl droge wijn en 1 dl water  
½ dl kruidenazijn  
3 eetlepels olie  
tijm en kruidnagel of basilicum en marjolein  
peperkorrels  
oregano of laurierblad  
(jeneverbes)

### ***Bereiding***

Maak de prei of ui, peterselie en selderij en desgewenst de knoflook schoon en snijd ze klein.  
Vermeng ze met het vocht en de kruiden.  
Laat het vlees afhankelijk van dikte en het gewicht 4-12 uur, wild 12-24 uur in de marinade staan; keer het enige malen.  
Laat het vlees of wild voor verdere bereiding uitlekken en dep het desgewenst droog.  
Variatie in bereiding: Gekookte marinade  
Bak de groenten in hete olie goudbruin, voeg de overige ingrediënten toe en laat de marinade op zacht vuur ½ uur trekken.  
Laat de marinade voor het gebruik afkoelen.

## Wildbouillon met cantharellen

---

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

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

¼ gele paprika

75 g cantharellen

½ eetlepel boter

1 theelepel tijm

½ dl medium dry sherry

1 potje wildbouillon (400 ml)

citroensap

½ eetlepel fijngeknipte bieslook

### ***Bereiding***

Snijd de paprika in smalle stukjes van ± 2 cm lang.

Veeg de cantharellen schoon.

Smelt de boter, schep er de paprika, de cantharellen en de tijm door, smoor dit mengsel ± 3 minuten en roer er de sherry en de wildbouillon door.

Verwarm de wildbouillon en breng haar met enkele druppels citroensap op smaak.

Schep de wildbouillon in 2 warme diepe borden en strooi de bieslook erin.

Lekker met een kaasstengel.

## Winterposteleinsoep

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1 prei  
1 ui  
75 g boter  
3 eetlepels tarwebloem  
500 g kalfsschenkel  
1 takje tijm  
1 laurierblaadje  
1 mespunt sambal oelek  
1 schaaltje winterpostelein  
1 kropje rode sla  
1 eierdooier  
1 dl room  
peper  
zout

### ***Bereiding***

Maak de prei en de ui schoon, snijd ze in grove stukken en stooft deze in de boter tot ze glazig zijn. Strooi er de bloem over en spatel die gelijkmatig door het mengsel. Voeg 2 l water toe, roer alles goed los, doe er de schenkel, de tijm, de laurier, 1 theelepel zout en een mespunt sambal oelek bij en laat ± 50 minuten zachtjes koken tot de schenkel gaar is. Haal het vlees uit de bouillon en verwijder de tijm en het laurierblaadje. Haal het merg uit de schenkel, mix het in de soep en zeef de soep. Spoel en droog de postelein en  $\frac{1}{4}$  van de rode sla. Hak de postelein grof en snipper de sla zeer fijn. Roer de eierdooier en de room in een soepterrine los en breng op smaak met peper. Laat de soep nog even inkoken en roer er de postelein en de rode sla door. Giet de soep daarna in de terrine en dien op.

## Wintersalade met gemarineerde bietjes en venkel

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande februari 2001			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

1 venkelknol  
zeezout  
2 rode bietjes  
2 eetlepels witte wijnazijn  
4 eetlepels olijfolie (extra vierge)  
1 theelepel mosterd  
(versgemalen) peper  
3 eetlepels zoetzure zilveruitjes (potje à 340 g)  
1 zakje jonge bladsla (100 g)

### **Bereiding**

Venkel schoonmaken en in kleine blokjes snijden.  
In pannetje met ruim kokend water en zout venkelblokjes ca. 1 minuut koken.  
In vergiet laten uitlekken.  
Bietjes schoonmaken en in blokjes snijden.  
In kom azijn, olie, mosterd, zout en peper tot dressing kloppen.  
Helft van dressing in andere kom schenken.  
In één kom venkel door dressing scheppen.  
Bietjes laten uitlekken.  
In andere kom bietjes door dressing scheppen.  
Beide groenten ca. 1 uur laten staan.  
Zilveruitjes in vieren snijden.  
Bladsla in slakom doen.  
Venkel, bietjes (met dressing) en zilveruitjes luchtig erdoor scheppen.

Tip: U kunt de gewone bietjes eventueel vervangen door een panklare, biologische variant. Gebruik dan 125 g panklare geraspte bietjes (schaaltje à 250 g). Deze salade wordt extra lekker met knoflookcroutons. Pers 1 teentje knoflook uit boven ½ dl olijfolie (extra vierge). Bestrijk 1 à 2 sneetjes brood met de knoflookolie en snijd de sneetjes in blokjes. Bak de blokjes brood in een droge koekenpan knapperig bruin en verdeel ze over de salade.

## Witlofsoep met Bleu d'Auvergne en prei

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Frans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Allerhande maart 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

2 eetlepels olijfolie  
300 g panklare prei (zakje)  
Bleu d'Auvergne (kaas)  
400 ml romige witlofsoep (koelvers)  
8 bruschetta's (Italiaanse broodjes)

### ***Bereiding***

In wok olie verhitten en prei in ca. 3 minuten beetgaar bakken.  
Intussen 100 g kaas verkruimelen.  
Soep en verkruimelde kaas door prei roeren en soep in 3 à 4 minuten zachtjes verwarmen.  
Bruschetta's bestrijken met rest van kaas.  
Soep in twee diepe borden scheppen en bruschetta's in midden leggen.

## Witlofsoep met pecannoten

---

Menugang Voorgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vegetarisch  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

2 struikjes witlof  
10 g boter  
1 theelepel tijm  
2 dl melk  
1 rundvleesbouillontablet  
zout  
peper  
25 g pecannoten  
1 eetlepel fijngeknipte bieslook

### ***Bereiding***

Was het witlof en snijd de struikjes in stukken.

Smelt de boter in een pan, schep het witlof en de tijm erdoor en smoor het witlof ± 2 minuten.

Voeg de melk, 2 dl water en het bouillontablet toe, breng de soep aan de kook en laat haar ± 4 minuten zachtjes doorkoken.

Hak de pecannoten fijn.

Pureer de soep.

Verwarm de soep opnieuw en breng op smaak met zout en peper.

Schep de soep in 2 diepe borden en strooi er de noten en het bieslook in.

## Witlofstamppot

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vlees  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 kg geschilde aardappelen  
1 dl melk  
100 g boter  
1 theelepel nootmuskaat  
zout  
peper  
2 winterwortelen in blokjes  
300 g hamblokjes  
4 stronkjes witlof in reepjes  
200 g belegde kaas in blokjes  
1 grof gesneden bosje selderij

### ***Bereiding***

Kook de aardappelen in ± 25 minuten gaar en stamp ze met de melk, 75 g boter, nootmuskaat, zout en peper fijn.  
Kook de wortelen ± 10 minuten in water met zout voor.  
Bak de hamblokjes in 25 g boter in ± 5 minuten bruin.  
Meng de witlof, de wortel, de ham en 1 eetlepel braadvocht van de ham door de puree.  
Meng de kaasblokjes erdoor en warm alles al omscheppend ± 5 minuten op middelhoog vuur door.  
Garneer met de selderij.

## Witlofstamppot in hamrolletjes 2

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1 kg witlof  
1 kg aardappelen  
zout  
peper  
200 g Pardano kaas aan een stuk  
3 zongedroogde tomaten  
30 g boter + boter om in te vetten  
1 theelepel tijm  
150 g gegrilde ham  
rasp  
pureestamper

### ***Bereiding***

Verwijder de buitenste bladeren en de harde kern van de witlof en snijd de stronkjes in stukken van 2 cm.

Schil de aardappelen, was ze, snijd ze in stukjes en kook ze in weinig water met zout in ± 20 minuten gaar.

Voeg na ± 10 minuten de witlof toe.

Verwarm de oven voor op de grillstand.

Snijd de helft van de kaas in blokjes en rasp de rest.

Snijd de tomaten in stukjes.

Giet de aardappelen en de witlof af, voeg de boter toe en pureer ze samen.

Schep de kaasblokjes, de tomaat en de tijm door de stamppot en breng op smaak met zout en peper.

Vet de ovenschaal in.

Leg de plakjes ham naast elkaar op een werkvlak, schep op ieder plakje wat stamppot, rol ze op en leg de hamrolletjes in de ovenschaal.

Bestrooi ze met de geraspte kaas.

Laat de witlofstamppot bovenin de oven in ± 5 minuten goudbruin kleuren tot de kaas is gesmolten.

Lekker met een rookworstsalade.



## Witte-bonensalade met mosselen en tonijnsaus

---

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Peulvruchten	Slank	Nee
Bron	Allerhande maart 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 grote ui  
1 teen knoflook  
1 kg mosselen  
3 eetlepels olijfolie  
1 blik reuzenbonen (400 g)  
1 zakje rucola (sla 30 g)  
1 bakje verse pastasaus Tonino (225 g)  
1 citroen

### ***Bereiding***

Ui pellen en in dunne ringen snijden.  
Knoflook pellen en fijnsnipperen.  
Mosselen goed wassen.  
Mosselen die na een flinke tik op het aanrecht niet dichtgaan en kapotte mosselen verwijderen.  
In wok 2 eetlepels olie verhitten en mosselen met knoflook in ca. 7 minuten al omscheppend gaar laten worden.  
Intussen in vergiet bonen goed laten uitlekken.  
Rucola en bonen over vier borden verdelen.  
Mosselen afgieten.  
Saus bij mosselen schenken en al omscheppend verwarmen.  
Citroen in partjes snijden.  
Aan saus rest van olie toevoegen en mosselen met saus over bonen verdelen.  
Garneren met uienringen en citroen.  
Serveren met grof volkorenbrood.

## Witte bonensoep 1

---

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

---

### ***Ingrediënten***

500 g varkenspoelet

100 g ontbijtspek

boter

400 g witte bonen

1-2 aardappelen

1 grote wortel

1 ui

3 theelepels paprikapoeder

zout

1 teentje knoflook

tijm

laurier

1 blikje tomatenpuree

peterselie

### ***Bereiding***

Zet de bonen enkele uren van tevoren in de week.

Zet het poelet met de bonen, zout, tijm, laurier, en fijngesnipperde knoflook op met ca 2 l water en laat dit zo goed als gaar koken.

Voeg de in reepjes gesneden wortel en de in blokjes gesneden aardappel toe.

Fruit in wat boter de spekblokjes met de gesnipperde ui en de paprikapoeder, maar zorg dat dit niet donker kleurt.

Voeg dit mengsel en de tomatenpuree aan de soep toe en laat dit met elkaar zachtjes gaar koken.

Strooi royaal peterselie over de soep.

## Witte bonensoep 2

---

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

---

### ***Ingrediënten***

500 g witte bonen  
2 l water  
2 bouillontabletten  
4 aardappelen  
400 g runderpoelet  
1 blikje tomatenpuree  
paprikapoeder  
chilipoeder  
kruidnagel(poeder)  
laurier  
lavas  
tijm  
gemalen foelie  
versgemalen peper  
200 g gehakt  
50 g magere spekblokjes  
15 g boter  
2 teentjes knoflook  
400 g gesneden soepgroente  
2 tomaten  
1 rode paprika  
1 bosje selderij

### ***Bereiding***

Zet de bonen minstens 12 uur in de week in het water met de bouillontabletten.  
Schil de aardappelen en rasp ze fijn.  
Voeg ze bij de bonen, evenals het poelet, de tomatenpuree en de kruiden.  
Breng dit aan de kook en laat de soep 3 uur zacht trekken.  
Kruid het gehakt naar smaak en draai er kleine balletjes van.  
Smelt de boter in een kleine braadpan. Snipper de knoflook fijn en laat die samen met de spekblokjes zachtjes in de boter uitbakken.  
Pel de tomaten en snijd ze klein.  
Maak de paprika schoon en snijd hem in kleine blokjes.  
Voeg, nadat de soep is getrokken, de gehaktballetjes, het spek-knoflookmengsel, de tomaten, de paprikablokjes en de soepgroente toe en laat dit alles ca 20 minuten meekoken.  
Maak de selderij schoon, knip hem klein en voeg die op het laatst aan de soep toe.  
Roer en warm de soep goed door.  
Als de soep te dik is geworden, kunt u nog wat water toevoegen.

## Witte bonensoep met courgette

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1 ui  
1 rode paprika  
300 g courgette  
100 g rauwe ham, iets dikker gesneden  
25 g boter  
1 zakje kerriesoep  
1 pot witte bonen

### ***Bereiding***

Pel en snipper de ui.  
Snijd de paprika doormidden, maak hem schoon (verwijder steelaanzet, zaden en zaadlijsten) en snijd hem daarna in stukjes.  
Was de courgette en snijd hem in plakjes.  
Snijd de ham in smalle strookjes.  
Verhit de boter in een soeppan en fruit de ui al roerend in ± 5 minuten goudgeel en glazig.  
Voeg de paprika toe en bak die 3 minuten mee.  
Voeg 1 l water en de inhoud van het zakje soep toe en breng dit al roerend aan de kook.  
Voeg de courgette toe en laat het geheel nog 5 minuten zachtjes koken.  
Schep tenslotte de ham en de bonen door de soep en laat alles goed op temperatuur komen.

## Witte bonenstampot met knolselderij

---

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Peulvruchten	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 pot witte bonen  
1 knolselderij  
1 pak doperwten (diepvries)  
2 rode paprika's  
1 dl melk  
50 g boter  
versgemalen peper  
nootmuskaat

### ***Bereiding***

Spoel de witte bonen in een vergiet onder warm stromend water af en laat ze uitlekken.  
Schil de knolselderij, was hem en snijd hem in stukken.  
Daarna in een pan met weinig water met zout in ± 15 minuten gaar koken.  
Intussen in een andere pan de doperwten ontdooien en gaar koken volgens de gebruiksaanwijzing.  
De paprika's wassen en schoonmaken.  
1 paprika in kleine blokjes snijden, de andere paprika in de lengte in dunne reepjes snijden.  
In een zeef de knolselderij laten uitlekken.  
In de keukenmachine of met een draaizeef de knolselderij, de helft van de doperwten en de helft van de witte bonen pureren.  
In een braadpan de melk en boter verwarmen.  
De groentepuree erdoor roeren.  
Al roerend door en door heet laten worden.  
Pittig op smaak brengen met zout, peper en nootmuskaat.  
De rest van de witte bonen, doperwten en paprika stukjes erdoor roeren.  
In nog ± 3 minuten op een laag vuur met het deksel op de pan laten doorwarmen.intussen (glazen) schaal voorverwarmen.  
De stampot in de schaal scheppen.  
De bovenkant stervormig garneren met paprika reepjes.  
Lekker met stoofpeertjes.

## Witte chocolademousse 3

---

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

---

### ***Ingrediënten***

2 blaadjes witte gelatine  
1 dl (bij voorkeur versgeperst) sinaasappelsap  
100 g witte chocolade in stukjes  
2 eiwitten  
1 eetlepel poedersuiker  
2-3 eetlepels sinaasappellikeur

### ***Bereiding***

Week de gelatine in ruim koud water.  
Verwarm het sinaasappelsap en de chocolade, onafgedekt, 3-5 minuten op ± 225 Watt in een schenkkkan tot het sap heet en de chocolade zacht is. Controleer de zachtheid met een satéprikker.  
Voeg de goed uitgeknepen gelatine toe en roer met een garde tot het mengsel homogeen is.  
Zet de schenkkkan daarna opzij tot de inhoud zichtbaar lobbijg is geworden.  
Dit kan enige tijd duren; het dikke glas van de schenkkkan houd de warmte lang vast.  
Sla de eiwitten bijna stijf, voeg de poedersuiker toe en sla verder stijf.  
Leg de lobbige massa op de eiwitten, voeg de likeur toe en meng alles voorzichtig.  
Vul eenpersoonsschaaltjes met het mengsel en laat de mousse opstijven.  
Garneer de schaaltes met een paar sinaasappelschilletjes (bijvoorbeeld uit een pot marmelade) of met geraspte donkere chocolade.

## Wokschtel met bamboescheuten

---

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

---

### ***Ingrediënten***

300 g witte rijst  
1 schaal hamlappen (ca. 400 g)  
4 eetlepels lichte sojasaus  
2 teentjes knoflook  
300 g peultjes  
1 blikje bamboescheuten in water (227 g)  
4 eetlepels zonnebloemolie  
1 schaal rijsttafelmix (250 g)

### ***Bereiding***

Rijst volgens gebruiksaanwijzing koken.  
Hamlappen in stukjes snijden en met sojasaus in kom doen.  
Knoflook pellen, boven vlees uitpersen en goed mengen.  
Vlees 10 minuten marineren.  
Peultjes schoonmaken.  
Bamboescheuten laten uitlekken.  
In wok olie verhitten en vlees met marinade 5 minuten roerbakken.  
Peultjes en bamboescheuten toevoegen en 3 minuten meebakken.  
Vleeschotel met rijst en rijsttafelmix serveren.  
Lekker met komkommersalade en ketjapdressing.

## Wortel-citroensoep

---

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

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

1 sjalotje

1 winterwortel

1 stengel bleekselderij

½ citroen

1 eetlepel olijfolie

1 kruidenbouillontablet

zout

peper

1 eetlepel fijngeknipte (knoflook)bieslook

### ***Bereiding***

Maak het sjalotje, de wortel en de bleekselderij schoon en snijd ze heel fijn.

Verhit de olie in een pan en fruit de groenten ± 2 minuten.

Boen intussen de citroen goed schoon en rasp een kwart van de gele schil dun af.

Pers de citroen uit en roer het citroensap door de groenten.

Verkruimel de bouillontablet erboven en voeg 4 dl water en ½ theelepel geraspte citroenschil toe.

Breng de soep aan de kook en kook de groenten in ± 7 minuten zachtjes gaar.

Pureer de soep met een staafmixer.

Warm de soep nog even door en voeg naar smaak zout en peper toe.

Schep de soep in 2 diepe borden en strooi er de bieslook in.



## Wortel-crèmesoep

---

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

---

### ***Ingrediënten***

600 g winterwortel

2 uien

50 g boter

1 ½ l kruidenbouillon (tablet)

zout, peper

3 dl koffieroom

geraspte wortel

geraspte rettich

bieslook

### ***Bereiding***

Maak de wortels schoon en snijd ze in grove stukken.

Pel de uien en snijd ze in ringen.

Verhit de boter en bak de ui hierin glazig.

Voeg na enkele minuten de wortel toe, schenk de bouillon erbij en breng aan de kook.

Leg het deksel op de pan en laat de soep ± 30 minuten zachtjes koken.

Pureer de soep of wrijf haar door een zeef, breng haar opnieuw aan de kook en breng op smaak met zout en peper.

Roer er vlak voor het serveren de room door.

Schep de soep in de borden en garneer met geraspte wortel, geraspte rettich en bieslooksprietjes.

## Wortel-notencake

---

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

---

### ***Ingrediënten***

100 g boter op kamertemperatuur  
175 g donkerbruine basterdsuiker  
2 eieren  
1 eetlepel citroensap  
150 g zelfrijzend bakmeel  
zout  
1 mespunt kaneel  
1 mespunt gemberpoeder  
2-3 theelepels kardemom  
200 g geraspte worteltjes  
100 g grofgemalen walnoten

### ***Bereiding***

Vet de vorm in, leg op de bodem een reep bakpapier en druk dit met het boterkwastje goed aan.  
Roer de boter en de basterdsuiker smeug, voeg de eieren één voor één en het citroensap toe en klopflink.  
Meng er het bakmeel, het zout, de kaneel, het gemberpoeder en de kardemom door en schep er tenslotte de worteltjes en de noten door.  
Doe het beslag over in de vorm en bak de koek, onafgedekt, op ± 500 Watt in ± 15 minuten gaar. Scherm de uiteinden de eerste 5 minuten met aluminiumfolie af.  
Dit vrij zware gebak is gaar, als de bovenkant droog is en de zijkanten loslaten.  
Dek het gemak af met aluminiumfolie en laat het 15 minuten nagaren.  
Laat de koek tot lauw afkoelen en keer hem dan voorzichtig op een rooster.

## Wortelsla met mandarijn en rozijnen

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande november 2001			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

2 eetlepels rozijnen

100 g worteltjes

1 portie mandarijndressing

### ***Bereiding***

Rozijnen ca. 5 minuten in heet water wellen.

In zeef laten uitlekken.

Worteltjes schoonmaken en grof raspen.

Worteltjes, rozijnen en dressing door elkaar scheppen.

## Wortelsoep met yoghurt

---

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

---

### ***Ingrediënten***

600 g wortelen  
1 eetlepel komijn  
40 g boter  
8 dl gevogeltebouillon  
1 ½ dl room  
peper  
zout  
suiker  
½ bosje bieslook  
4 eetlepels volle yoghurt  
1 theelepel geraspte citroenschil

### ***Bereiding***

Was de wortelen, snijd ze in plakjes en bak die samen met de komijn in de hete boter aan.  
Doe de bouillon erbij en kook de wortelen gaar.  
Giet er dan 1/3 van de wortelen uit en houd deze apart.  
Pureer de rest en roer er de room door.  
Maak af met peper, zout en suiker.  
Doe de wortelschijfjes weer in de soep en warm die voorzichtig op.  
Snijd de bieslook fijn.  
Doe de soep in borden en garneer met een theelepel bieslook, de yoghurt en geraspte citroenschil.

## Yoghurtmarinade

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Saus

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

### ***Bereiding***

Vermeng ½ l dikke yoghurt, 4 eetlepels olijfolie, 2 teentjes fijngehakte knoflook, 2 theelepels gehakte muntblaadjes, zout en peper.

## Zachtgekookte eieren met tuinkruiden op warm stokbrood

---

Menugang Lunchgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Ei

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

voor 1 persoon

2 zachtgekookte of gepocheerde eieren

1 eetlepel versgehakte kruiden, zoals peterselie, bieslook en dragon

15 g boter

citroensap

### ***Bereiding***

Smelt de boter, leg de eieren erin en sauteer ze, maar laat de boter vooral niet verbranden.

Bestrooi de eieren met de kruiden en sprenkel er enkele druppels citroensap op.

Serveer direct op door en door verwarmde sneden stokbrood.

## Zalm-crèmesoep

---

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

---

### ***Ingrediënten***

35 g boter  
1 ui, schoongemaakt en kleingesneden  
1 teentje knoflook, uitgeperst  
35 g bloem  
9 dl vis- of groentebouillon  
1 eetlepel tomatenpuree  
200 g zalm uit blik, uitgelekt, van de graten ontdaan en in kleine stukjes verdeeld  
1 dl droge witte wijn  
½ dl slagroom  
zout  
peper  
1 eetlepel fijngehakte peterselie

### ***Bereiding***

Verhit de boter in een pan en fruit hierin de ui en knoflook 3 minuten.  
Roer de bloem door het ui-knoflookmengsel.  
Voeg onder voortdurend roeren beetje bij beetje de bouillon toe tot een gebonden soep is ontstaan.  
Roer de tomatenpuree door de soep.  
Zet het vuur laag en laat alles 4 minuten zachtjes koken.  
Voeg de zalm, witte wijn en slagroom aan de soep toe en laat het geheel door en door warm worden.  
Maak de soep op smaak met wat peper en zout.  
Serveer de soep bestrooid met fijngehakte peterselie.

Variatietip: Vervang de zalm door tonijn uit blik.

Garneer de soep nog met enkele gepelde garnalen of enkele uit de schelp genomen mosselen.

Geef bij deze zeer fijne soep een lichtgeroosterd sneetje stokbrood.

## Zalm-fluweelsoep

---

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

---

### **Ingrediënten**

250 g verse zalmfilet  
2 dl droge witte wijn  
1 ½ dl visbouillon  
boter  
zout  
1 appel (Golden Delicious of Jonagold)  
1 ui  
1 koffielepel milde kerriepoeder  
30 g bloem  
2 eierdooiers  
¼ l room  
¼ bosje kervel

### **Bereiding**

Verwijder de overtollige zalmgraatjes met een tangetje of een pincetje en snijd de zalm in blokjes van 1½ cm.

Smelt in een lage platte pan een klontje boter en voeg er de zalmblokjes, 1 dl witte wijn en 2 dl visbouillon bij.

Breng dit mengsel aan de kook (laat niet doorkoken, maar alleen pocheren).

Kruid met wat zout en laat de zalmblokjes in deze jus rusten.

Schil de appel, snijd het klokhuis weg en snipper hem fijn, zonder te hakken.

Snipper ook de ui fijn en stoof hem op laag vuur in een klontje boter, maar laat niet kleuren.

Voeg er de gesnipperde appel bij en let erop dat deze niet bruin wordt.

Bestrooi alles met ½ koffielepel kerriepoeder.

Meng de bloem erbij en laat die wat drogen.

Voeg al roerend de rest van de wijn en de visbouillon toe en kook alles op matig vuur op.

Laat nog ± 15 minuten doorkoken, roer af en toe en controleer de smaak.

Als u een sterkere smaak wenst, kunt u nog wat kerriepoeder toevoegen.

Mix de soep fijn en zeef haar.

Vermeng de room met de eierdooiers en haal deze 'liaison' door de soep.

Warm de zalmblokjes even op en schik 3/4 ervan in diepe borden.

Doe de zalmbouillon bij de soep en serveer de soep op de zalmblokjes, maar zorg ervoor dat deze nog zichtbaar blijven.

Werk de randen van de borden met enkele plukjes verse kervel af.

Dien de rest van de soep op in een mooie soepterrine, gegarneerd met de rest van de zalmblokjes.



## Zalm-tzatziki clubsandwich

---

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Grieks	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	AllerHande juni 2001			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

8 sneetjes witbrood  
1 eetlepel pijnboompitten  
1/3 komkommer  
½ bakje Zaziki (à 200 g)  
½ pakje gerookte zalmfilet (à 100 g)  
10 sprietjes knoflookbieslook  
6 takjes dille

### ***Bereiding***

Brood in broodrooster lichtbruin roosteren.  
In droge koekenpan pijnboompitten lichtbruin roosteren en laten afkoelen.  
Komkommer wassen, schillen en in plakjes schaven.  
4 Sneetjes brood besmeren met helft van tzatziki.  
Pijnboompitten door rest van tzaziki scheppen.  
Besmeerde kant van 2 sneetjes brood beleggen met zalm.  
Bieslook erop leggen.  
2 Sneetjes brood besmeren met rest van tzatzikimengsel en op zalmsneetjes leggen.  
Volgende sneetjes brood aan besmeerde kant beleggen met komkommer en takjes dille en op stapeltjes leggen.  
Afdekken met laatste sneetjes brood.  
Stapeltjes brood halveren en vaststeken met cocktailprikkers.

## Zalm-venkelstampot met rouille

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vis  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1¼ kg geschilde aardappelen in blokjes  
zout  
peper  
2 venkelknollen in repen  
40 g boter  
1 dl melk  
2 blikjes zalm (inh. 245 g) uitgelekt

voor de rouille

1 ontvelde rode paprika in blokjes  
3 eetlepels droog broodkruim  
2 eidooiers  
3 teentjes knoflook  
1½-2 dl olijfolie

### ***Bereiding***

Pureer de paprika met het broodkruim, de eidooiers en de knoflook.  
Voeg in delen de olie toe tot een mooie gebonden saus ontstaat.  
Kook de aardappelen in water met zout in 20 minuten gaar.  
Kook de venkel in ruim water met zout in 5 minuten beetgaar.  
Stamp de aardappelen met de boter en de melk fijn.  
Meng de uitgelekte venkel en de zalm door de puree en breng de puree op smaak met zout en peper.  
Serveer de rouille erbij.

## Zalmboter

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vis  
Type Saus

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

### ***Bereiding***

Meng 100 g roomboter, 50 g gepureerde gerookte zalm, 2 theelepels limoensap en peper.

## Zalmsoep met ei

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1 blikje tomatencrèmesoep

1 ui

boter

1 blikje zalm

3 hardgekookte eieren

1 bekertje crème fraîche

2 eetlepels sherry

dille

### ***Bereiding***

Bereid de soep volgens de gebruiksaanwijzing en breng hem aan de kook.

Snipper de ui en fruit hem zachtjes in wat boter.

Ontdoe de zalm van velletjes en graten, wrijf hem fijn en doe hem bij de ui.

Roer even goed.

Hak 2 eieren fijn, wrijf ze door een zeef en roer ze bij de zalm.

Roer de crème fraîche erbij en roer dit mengsel bij de tomatensoep.

Verwarm de soep al roerend, maar laat hem niet koken.

Breng op smaak met de sherry en wat dille.

Verdeel de soep over diepe borden en garneer met plakjes van het achtergehouden ei.

## **Zeekraal tempura**

---

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

---

### ***Ingrediënten***

### ***Bereiding***

Haal de gewassen en drooggedepte zeekraal door een kant-en-klaar tempurabeslag (Blue Dragon) en frituur de tempura in hete olie goudgeel.

Serveer direct met een dipsaus van gelijke delen sherry en sojasaus en een mespunt wasabi.

## Zelf getrokken bouillon

---

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

---

### ***Ingrediënten***

± 750 g soepkip (of vleugeltjes, nekjes en maagjes)

1 ui

1 wortel

1 stengel bleekselderij

1 laurierblaadje

1 takje verse tijm of ½ theelepel gedroogde tijm

1 plukje foelie

zout

versgemalen peper

### ***Bereiding***

Breng de kip met 1 ½ l koud water langzaam aan de kook.

Schep er het schuim af.

Snijd de ui met de binnenste bruine schil in vieren.

Snijd de geraspte wortel en de bleekselderij in stukken.

Doe de ui, de wortel, de bleekselderij, het laurierblaadje, de tijm, de foelie en wat zout en peper bij de kip in de pan en laat met het deksel schuin op de pan ± 2 uur tegen de kook aan trekken.

Zeef de bouillon eerst door een zeef en daarna door een natgemaakte keukendoek die in een zeef wordt gelegd.

Ontvet de bouillon (dat gaat het makkelijkst door de bouillon te laten afkoelen en in de koelkast te zetten, zodat u het gestolde vet eraf kunt scheppen).

Houd er rekening mee dat de soep zout en peper krijgt van de sojasaus en het Spaanse pepertje.

## Zoete kruidkoek 2

---

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

---

### ***Ingrediënten***

boter

1½ dl lichte kandijsiroop

50 g rietsuiker

1½ dl melk

175 g zelfrijzend bakmeel

1 theelepel gemberpoeder

1 koffielepel koekkruiden

1 mespunt bakpoeder

1 ei

voor het glazuur

2 eetlepels eiwit

150 g fijne tafelsuiker

enkele druppels voedingskleurstof (oranje, blauw, rood)

### ***Bereiding***

Doe 75 g boter, de kandijsiroop, de rietsuiker en de melk in een diepe schaal en verwarm dit mengsel, afgedekt met een stukje keukenpapier, ± 3 minuten op de hoogste stand en zeef er vervolgens de bloem, het gemberpoeder, de koekkruiden en het bakpoeder over.

Klop het ei los, voeg dit bij het beslag en roer alles tot een gladde massa.

Wrijf een rechthoekige vorm van ± 20 x 11 cm in met boter en bedek de bodem met een velletje vetvrij papier.

Giet het beslag in de vorm en zet deze 11-12 minuten op de sudderstand (650 Watt) in de magnetron.

Laat de koek enkele minuten rusten en keer hem dan op een rooster om.

Laat hem volledig afkoelen.

Roer het eiwit, samen met de suiker, tot een gladde massa en houd ¼ apart.

Meng enkele druppels kleurstof onder de rest van het glazuur en strijk dit, met behulp van een spatel, op de koek.

Schep het witte glazuur in een spuitzak en spuit witte druppels op het gekleurde glazuur.

Laat het op een droge plaats op kamertemperatuur in ± 45 minuten hard worden.

## Zoete polenta

---

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

---

### ***Ingrediënten***

200 g rozijnen  
1 l melk  
3 eetlepels olijfolie  
15 druppels vanille-essence  
1 sinaasappel  
400 g polenta (= maïsgriesmeel)  
2 eieren  
200 g bruine suiker  
150 g bloem  
boter  
2 eetlepels paneermeel

### ***Bereiding***

Week de rozijnen in een bodempje water.

Kook de melk met de olie en de vanille-essence 12 minuten op 650 Watt, 11 minuten op 750 Watt of 10 minuten op 850 Watt.

Was de sinaasappel, haal er een stukje schil af en hak dat fijn.

Roer de polenta door de melk.

Klop de eieren los met de bruine suiker en roer dit met de sinaasappelschil en de uitgelekte rozijnen door het beslag.

Zeef er de bloem over en spatel dit door het beslag.

Bestrijk een tulbandvorm met een inhoud van 1½ liter met boter, strooi het paneermeel gelijkmatig over alle randen en doe het deeg erin.

Laat het op 650 Watt 16 minuten garen, op 750 Watt 15 minuten en 30 seconden en op 850 Watt 15 minuten.

Stort de tulband op een rooster en laat hem afkoelen.

Schil de sinaasappel, snijd de partjes tussen de vliesjes uit en garneer de tulband hiermee.

Tip: Deze zoete polenta-versie maakt u met traditionele fijngemalen maïsgriesmeel. De hartige versie, met gebakken salieblaadjes en Parmezaanse kaas, maakt u het best met het grovere gele Tipo Verona maïsgriesmeel (verkrijgbaar in de Italiaanse speciaalzaak).



## Zoetzure lamsgehaktballetjes

---

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

---

### **Ingrediënten**

500 g lamsgehakt  
3 sneetjes wittebrood zonder korst  
melk  
zout  
peper  
1 ui  
2 stengels bleekselderij  
2 eetlepels olie  
1 blik gepelde tomaten  
3 eetlepels tomatenpuree  
3 eetlepels wijnazijn  
1 eetlepel bruine basterdsuiker  
2 dl bouillon (van tablet)  
1 eetlepel rozenbottelgelei  
1 theelepel gedroogd basilicum  
limoen

### **Bereiding**

Week het brood in melk tot het zacht is.  
Knijp het brood uit, vermeng het met zout en peper met het gehakt en draai er kleine balletjes van.  
Pel de ui en snipper hem fijn.  
Haal de draden van de bleekselderijstengels, was ze en snijd ze klein.  
Verwarm de olie in een ovenvaste schaal van tenminste 2 l inhoud, onafgedekt, 1 minuut op 100%.  
Schep de ui en de bleekselderij erdoor en verwarm alles, onafgedekt, 3-4 minuten op 100% tot de groenten glazig zijn.  
Voeg de gehaktballetjes toe en verwarm het gerecht, onafgedekt, nogmaals 3-4 minuten op 100%.  
Schep de rest van de ingrediënten erdoor en verwarm de schaal, afgedekt, ± 20 minuten op 70%.  
Roer tussentijds eenmaal om.  
Serveer deze zoetzure gehaktballetjes met rijst.

Variatietip: In plaats van de rozenbottelgelei kunt u een ¼ l blik ananas gebruiken. Voeg de in kleine stukjes gesneden ananas 5 minuten voor het einde van de bereidingstijd toe.

## Zoetzure prei met rookvlees

---

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande april 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

4 dunne preien (ca. 1½ cm dik)

1½ dl azijn

80 g suiker

2 laurierblaadjes

12 plakjes rookvlees (ca. 90 g)

### ***Bereiding***

Prei wassen, schoonmaken en alleen witte gedeelte ervan afsnijden.

In pan azijn, suiker en laurierblaadjes aan de kook brengen.

Preien erin leggen en in ca. 8-10 minuten gaarkoken.

Prei uit pan nemen en in ca. 10 minuten iets laten afkoelen.

Prei in stukken van 5 cm snijden.

Rookvleesplakjes dubbelvouwen en om prei wikkelen, zodat prei aan beide kanten uitsteekt.

Op schaal leggen.

## Zoetzure rode kool 2

---

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

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

- 500 g rode kool
- 1 eetlepel plantaardige olie
- 4 grof gehakte teentjes knoflook
- ½ theelepel zout
- 1 eetlepel appelazijn
- 1 eetlepel suiker
- 6 dl water
- 1 eetlepel lichte sojasaus
- 1 theelepel sesamololie

### ***Bereiding***

- Verwijder de stronk en de buitenste bladeren van de kool.
- Snijd de kool in vieren en snijd de rest van de stronk eruit.
- Snijd de kool in dunne reepjes, schud ze los in een vergiet en spoel ze met koud water af.
- Schud ze vlak voor het gebruik droog.
- Verhit de olie in een wok.
- Voeg de knoflook toe en bak die 15 seconden.
- Voeg de rode kool toe en roer het om, zodat de olie goed over de kool wordt verdeeld.
- Voeg het zout toe, roer om en voeg de azijn toe.
- Voeg, als de kool van een paarse kleur naar een helder rode begint te gaan, de suiker toe en schep het goed door.
- Voeg het water toe, leg het deksel op de wok en laat het 3 minuten flink koken.
- Neem dan het deksel eraf, voeg de sojasaus toe en laat, regelmatig roerend, het vocht inkoken.
- Schep er vlak voor het opdienen de sesamololie door.

## Zomerpauze (Sri Lankaanse cocktail)

---

Menugang	Drank	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Oosters	Type	Koude drank	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1/3 verse geschilde en schoongemaakte ananas  
2-3 sinaasappels  
1 grote zoete limoen  
1 geschilde appel, klokhuis verwijderd en in kleine blokjes gesneden  
een beetje suiker  
naar wens ijsblokjes of vergruist ijs  
1 mespunt zout

### ***Bereiding***

Pers uit de ananas ± 1 l sap.  
Pers afzonderlijk ¼ l sinaasappelsap en 1/8 l limoensap.  
Meng alle ingrediënten in een blender en zet het tot het gebruik koel weg.  
Doe het ijs erbij en serveer de drank koel.  
Garneer met partjes sinaasappel.

## Zomerse bonensoep

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1 ui  
1 teentje knoflook  
1 rode paprika  
1 prei  
2 eetlepels boter  
1 eetlepel (zonnebloem)olie  
300 g (lams)gehakt  
2 eetlepels tomatenpuree  
1 takje tijm  
1 theelepel chilipoeder  
1 l vleesbouillon  
1 lblik witte bonen  
1 blikje gemengde bonen in tomatensaus  
peper  
zout  
3 tomaten  
peterselie

### ***Bereiding***

Maak de ui en de knoflook schoon en snipper ze fijn.  
Ontdoe de paprika van zaden en zaadlijsten en snijd het vruchtvlees in ruitjes.  
Maak de prei schoon, was hem en snijd hem in smalle ringetjes.  
Roer de boter en de olie in een wok (of braadpan) door elkaar en voeg er dan het gehakt aan toe.  
Bak het gehakt rul, voeg de tomatenpuree, de tijm, het chilipoeder en de vleesbouillon toe en laat het geheel 5 minuten zachtjes pruttelen.  
Laat de witte bonen uitlekken en pureer ze met een foodprocessor of staafmixer.  
Roer de bonenpuree en de gemengde bonen door de soep, laat ze door en door warm worden en breng de soep op smaak met peper en zout.  
Snijd de tomaten kruiselings licht in en dompel ze in kokend water onder.  
Trek er daarna de vellen af en snijd ze in stukjes.  
Schep de soep in borden of grote kommen en garneer met de peterselie en de tomaatstukjes.

Serveertip: met enkele stukken Turks brood of stokbrood erbij is dit een complete maaltijd.

## Zomerse maaltijdgroentsoep met balletjes

---

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

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

4 bospeentjes

4 snijbonen

1 dunne prei

1 kleine rode paprika

1 maïskolf

200 g rundergehakt

1 eetlepel Mexicaanse kruidenmix

25 g boter

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

3 eetlepels vloggort

### ***Bereiding***

Schrap de worteltjes en snijd ze schuin in dunne plakjes.

Snijd de snijbonen schuin in stukjes van  $\pm$  2 cm.

Snijd de prei in ringen van  $\pm$  1 cm en de paprika in reepjes.

Snijd met een groot mes de maïskorrels van de kolf.

Meng de Mexicaanse kruiden door het gehakt en rol er balletjes van.

Smelt de boter in een pan en smoor de groenten  $\pm$  5 minuten.

Voeg de bouillon, de gehaktballetjes en de vloggort toe en kook de soep in  $\pm$  10 minuten zachtjes gaar.

Breng op smaak met Mexicaanse kruiden.

Lekker met rozemarijnbrood.

## Zonnetjessoep

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1 kleine ui  
1 aardappel  
boter  
3 dl water  
300 g maïs (uit blik)  
1 kippenbouillontablet  
3 dl melk  
2 plakjes salami

### ***Bereiding***

Pel de ui, schil de aardappel en snijd ze allebei in stukken.  
Doe wat boter in een kookpot en laat die op zacht vuur smelten.  
Doe er de stukken ui bij en laat die enkele minuten stoven (zorg, dat ze niet bruin worden).  
Voeg ook de aardappelstukken en het water toe.  
Houd 3 eetlepels van de maïs apart (die gebruikt u straks voor de versiering van de soep).  
Doe de rest van de maïs in de kookpot, breng alles aan de kook en voeg het bouillonblokje toe.  
Laat de soep 20 minuten koken.  
Haal de pot dan van het vuur, zodat ze ophoudt met koken.  
Mix de soep mooi glad en giet er de melk bij.  
Giet de soep nog door een fijne zeef, zodat de maïsvelletjes achterblijven.  
Schep in elk bord wat soep, leg in het midden een beetje maïskorrels en maak leuke zonnestrallen met reepjes salami.

## Zwitserse wortelcake

---

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

---

### ***Ingrediënten***

4 gesplitste eieren  
200 g suiker  
300 g worteltjes  
300 g amandelen  
1 citroen  
1 zakje vanillesuiker  
60 g bloem  
2 theelepels bakpoeder  
½ theelepel kaneelpoeder  
100 g poedersuiker

### ***Bereiding***

Klop de eidooiers met de suiker en de vanillesuiker in ± 5 minuten licht en schuimig.  
Schep er de geraspte worteltjes, de fijngemalen amandelen, de rasp van de citroen, 2 eetlepels citroensap, de bloem, het bakpoeder en het kaneelpoeder door.  
Klop de eiwitten stijf en spatel ze door het wortelmengsel.  
Schep dit in een ingevette glazen cakevorm (28 cm) en bak de cake, onafgedekt, 14-15 minuten op 650-700 Watt.  
Roer de poedersuiker en 1 eetlepel citroensap tot een egaal glazuur en schenk dit over de afgekoelde, gekeerde cake.





<https://ruudskookboek.nl>

*Ik steun..*



*..U ook???*

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

Compressed by

