



ZELF

AAN DE SLAG



KOOKBOEK NEDERLANDSE TRANSPLANTATIE STICHTING

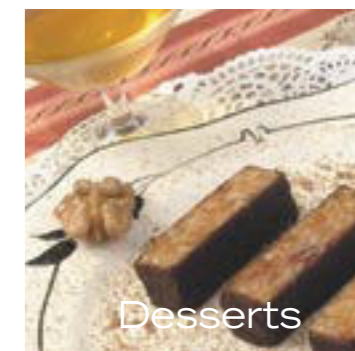
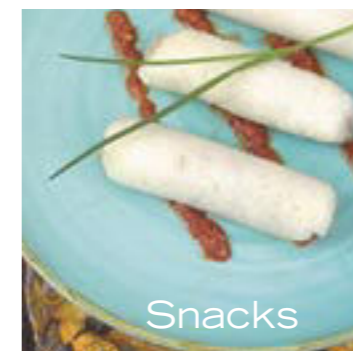
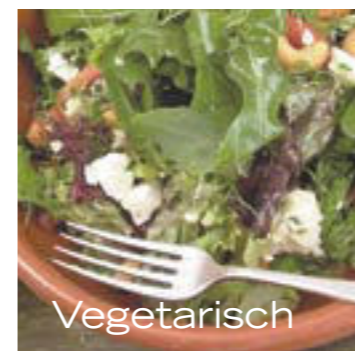
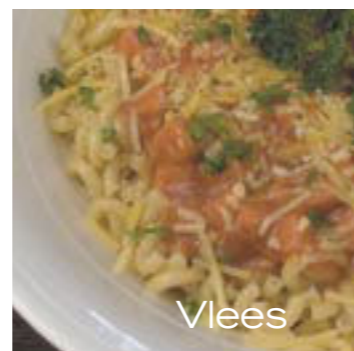
ZELF AAN DE SLAG

Inhoud

Samen werken, samen koken

Dit unieke receptenboekje is tot stand gekomen door mensen die werkzaam zijn binnen het proces van donatie tot transplantatie. Het delen van kennis en uitwisselen van informatie leidt in de regel tot betere resultaten. Wij hopen dat dit boekje u inspireert tot bijzondere prestaties in uw eigen keuken.

Nederlandse Transplantatie Stichting



Pasta Mediterranee	05
Knoflooklangoustines	05
Een visje uit de oven	07
Moqueca de peixe	10
Spaghetti met garnalen, krab en gerookte zalm	14
Moules Attendre	22
Linguini alle vongole	24
Zeeduivel met schorseneren à la crème en pesto	27

Kipfilet met ganzenleversaus	07
Kipfilet met tomatenroomsaus	12
Chilli chicken salad	13
Caribische Kip	14
Kip in rode kokoscurry	18
Kip-kerrie kersentaart	19
Fazant met gebakken appeltjes	21

Couscous	07
Kalfsoester van 't Hooge Land	17
Macaroni met vleessaus	20
Ovenschotel met boerenkool in roomsaus	21
Aspergeterrine met kwarteleitjes	24

Salade met honing-mosterd dressing	11
Pasta met verse tomaat en mozzarella	12

Lempers	16
Toerbrood	28

Advocaattaart	08
Rabarbertaart	09
Bakplaatappeltaart	12
Kersenclafoutis	18
Citroenmousse	19
Kip-kerrie kersentaart	19
Soufflé met amaretto	21
Soufflé alla crème de cassis	21
Florentines	24



Pasta Mediterranee



Willem Bavinck | bestuurslid NTS, Tilburg

VOOR 4 PERSONEN

Verse pasta (tagliatelle)
4 zonnevisfilets
2 doosjes champignons
100 gram verse zongedroogde tomaatjes
100 gram verse groene pesto
100 ml. slankroom (halve beker)
witte druiven

BEREIDING

Maak de champignons schoon en bak deze met peper.
Snijd de tomaatjes klein en roer deze met de groene pesto en de gebakken champignons door elkaar tot een sausje. Maak het af met slankroom.
Houd het sausje zachtjes warm.
Droog de zonnevisfilet en peper deze. Bak de filet om en om.
Kook de verse tagliatelle zoals aangegeven op de verpakking.
Maak de borden vooraf warm (bord met weinig water in magnetron: 800 kW x 3 minuten).
Leg eerst de tagliatelle op de borden, daarna de zonnevisfilet en doe daar het sausje overheen.
Dien de druiven apart op.
Wijntip: Schenk er een mooie witte Pouilly Fumé bij.
Smakelijk eten.



Knoflooklangoustines



VOOR 4 PERSONEN

500 gram rauwe, ongepelde langoustines
2 rode chilipepers (vers of gedroogd)
8-10 teentjes knoflook
100 ml. olijfolie
zout, zwarte peper

Dr. A.G. Baranski | transplantatiechirurg LUMC, Leiden

BEREIDING

Pel de langoustines en verwijder de darm. Was ze met koud water en dep ze droog.
Was de verse chilipepers, snijd ze in de lengte, verwijder de zaden, spoel de pepers uit en hak ze in dunne ringetjes. Maal de gedroogde chili's grof en hak de knoflook in de lengte in vier delen.
Verhit de olijfolie in een koekenpan, voeg er chili, de knoflook en de langoustines aan toe. Doe er vervolgens een beetje peper en zout bij en bak de langoustines 2 tot 3 minuten op een hoog vuur.
Dit gerecht is lekker met vers warm wit brood. Als wijnsuggestie kan ik witte wijn, bijvoorbeeld een Pouilly Fumé of een droge Muscadet aanbevelen.



Couscous

VOOR ± 2 PERSONEN

- 250 gram couscous • 50 gram rozijnen • 200 gram rundergehakt • 1 ui • 200 gram champignons
- 2 theelepels kerriepoeder • 2 theelepels cayennepeper • gembersnippers
- 2 tenen knoflook • 1 prei • 1 paprika
- 100 gram sperziebonen
- 100 gram broccoli • zout



Dr. Wim van der Bij | internist
Academisch Ziekenhuis Groningen

BEREIDING

Snijd de sperzieboontjes in kleine stukjes en kook deze gedurende 5 minuten (dan zijn ze nog niet gaar). Snijd intussen de champignons, de prei, de paprika en de broccoli in kleine stukjes. Haal de knoflook door een knoflookpers.

Bak het gehakt en de gesneden ui in een diepe braadpan tot het gaar is. Voeg hieraan de gesneden groenten, de knoflook en de kruiden toe en bak het ontstane mengsel op lage temperatuur door tot het geheel gaar is.

Breng intussen 400 ml. water aan de kook, en voeg de couscous en de rozijnen toe. Na 5 tot 10 minuten is het water opgenomen. Meng de couscous en het gehakt-groente-kruidenmengsel en serveer dit op een voorverwarmde schaal.



Een visje uit de oven



Bernadette Haase | directeur NTS, Leiden

VOOR 4 PERSONEN

- 400 gram kabeljauwfilet • 1 bekertje crème fraîche • 100 gram Danish blue • 100 gram spekjes • 1 prei • een handje walnoten

BEREIDING

Leg de kabeljauwfilet in een ovenschaal. Meng in een schaal de crème fraîche met de danish blue tot een papje. Snij de prei heel fijn en bak de spekjes uit. Smeer het mengsel van crème fraîche en danish blue op de vis en vermeng het met de prei, walnoten en spekjes. Zet de afgedekte schaal circa 20 minuten in de oven. Serveer met vers gekookte spinazie en (bruine) rijst.



Kipfilet met ganzenleversaus

VOOR 4 PERSONEN

- 2 grote kippenborstfilets
- 1 dl. kalfsfond
- 1 dl. rode wijn
- 100 gram ganzenlever

BEREIDING

Verwarm de oven voor op 200° C.

Snijd de borstfilets open zodat een enveloppe ontstaat. Maak de ganzenlever fijn in de keukenmachine en vul de filets met 50 gram ganzenlever. Bestrooi de filets met peper en zout. Bak de filets aan in een koekenpan en gaar ze na in de voorverwarmde oven gedurende 10 minuten.

Kook de rode wijn en de fond in tot de helft en voeg op het laatste moment de rest van de ganzenlever toe.

Serveer met een gebakken aardappeltje en roergebakken voorjaarsgroenten.



Dr. Herold Metselaar,
hepatoloog en transplantatiearts,
Erasmus MC, Rotterdam



Rob Zeguers | hoofd Donorregister , Kerkrade

Rabarbertaart

BEREIDING

Zet de rabarber bevroren op en giet al ontdooiend het overtollige vocht af op een laag vuur. Het is essentieel dat de rabarber bevroren is geweest. Door het ontdooien verliest de rabarber meer vocht dan in 'verse' staat. Voor de hechting is dit belangrijk. Voeg suiker naar smaak toe en kook de rabarber gaar, maar wel zo dat de stukjes heel blijven.

VOOR 2 PERSONEN

500 gram rabarber
suiker naar smaak
100 gram basterdsuiker
100 gram gesmolten boter
150 gram patentbloem

Meng in een aparte kom de basterdsuiker met de gesmolten boter en een klein beetje zout. Voeg al roerend de patentbloem toe, zodat er kruimels ontstaan.

Schep de rabarber in een ondiepe ovenschaal en verdeel de kruimels er losjes bovenop. Plaats de schaal 20-25 minuten in een hete oven. Laat even afkoelen alvorens te eten.

Voorbereiden (één dag van tevoren):
Vries 500 gram rabarber in stukjes in

Serveertip Als men niet op de lijn hoeft te letten, is de taart nog lekkerder met enkele toefjes slagroom.

Advocaattaart

INGREDIËNTEN

6 eieren
1 ons witte basterdsuiker
4 zakjes vanillesuiker
1 pakje blue band (niet uit de koelkast)
1 liter advocaat
3 pakken lange vingers
grote springvorm

BEREIDING

Vet de springvorm in. Scheid de eieren.
Meng de eidooiers en basterdsuiker au-bain-marie met de mixer en voeg klontje voor klontje de boter toe. Voeg nu de advocaat toe en meng alles goed.
Maak de gardes van de mixer goed schoon en klop de eiwitten stijf. Spatel deze vervolgens door het advocaatmengsel.

Bedek de bodem van de springvorm met lange vingers (de gesuikerde kant dient naar boven te liggen), en schep hier een laag van het advocaatmengsel overheen.

Bedek deze met een tweede laag lange vingers (met de gesuikerde kant omhoog) en schep hier ook weer een laag advocaatmengsel over. Herhaal dit nog eenmaal.

Dek de taart af met plastic folie en laat de taart drie dagen opstijven in de koelkast. Serveer de taart met koffie.



Willy Erdhuizen | regiocoördinator Pro Donor,
NTS, Leiden





Sjors van Kats | hoofd Hartkleppenbank, Rotterdam

Moqueca de peixe

VOOR 4 PERSONEN

verse koriander en peterselie
2 blikken gepelde tomaten
1 groene en 1 gele paprika
3 uien
2 tenen knoflook
2 limoenen
ruim een pond stevige verse witvis
(kabeljauw, schelvis, zwaardvis)
1 blok santen (kokosmelk)
250 gram garnalen
olie (bij voorkeur palmolie)
1 visbouillonblokje

BEREIDING

Verwarm de oven voor op 175° C. Pers de limoenen en meng met een teen knoflook uit de knijper. Bestrooi de vis met zout en peper. Leg de vis op een bord en besprenkel deze met limoensap en knoflook. Laat even marineren. Snijd de uien en paprika en een teen knoflook (niet heel fijn) en bak dit 5 minuten in wat olie in een ruime koekenpan. Snijd de tomaten en voeg deze toe aan het baksel. Voeg de fijngesneden koriander toe en het blok santen (eerst fijner snijden). Meng alles goed op een laag vuur. Voeg de garnalen toe en verkruimel het bouillonblokje. Voeg eventueel wat water toe om de saus niet te dik te laten worden. Doe de helft van de saus in een ovenschaal, leg de stukken vis erop en dek het af met de rest van de saus. Zet de schaal in de oven en laat het gedurende 15 minuten goed heet en gaar worden. Serveren met rijst en salade.



Salade met honing-mosterd dressing

Vegetarisch
voorgerecht



Karin Keizer | coördinator medische zaken NTS, Leiden

BEREIDING

Snijd de chèvre in kleine stukjes. Rooster de cashewnoten in droge koekenpan. Doe de sla in een mooie slabak of verdeel de sla over twee borden. Verdeel de chèvre en cashewnoten erover. Meng voor de honing-mosterd dressing 80 ml. witte wijnazijn, 3 eetlepels honing, 3 theelepels grove mosterd, anderhalve thee­lepel olie, zout en peper naar smaak in een aparte kom. Klop het geheel tot een mooie gebonden dressing. Verdeel de dressing over de sla.

INGREDIËNTEN

een zakje gemengde salade van de supermarkt, met rucola of eikenblad • plakje van 100-125 gram chèvre blanc • zakje gezouten cashewnoten • witte wijnazijn • honing • grove (zaanse) mosterd • olie, zout en peper • stokbrood of ciabatta

Serveer de salade met knapperig stokbrood of ciabatta. Drink er een lekkere droge witte wijn bij.



Kipfilet met tomatenroomsaus

VOOR 4 PERSONEN

4 kipfilets • 4 teentjes knoflook • 2 kleine uien • 2 theelepels oregano of provençaalse kruiden • 400 ml. gepelde tomaten of tomaatstukjes in tomatensaus • 200 ml. room culinair • peper en zout • olijfolie en boter

BEREIDEN

Pel de uien en knoflook en snipper deze. Verhit de olie en de boter in een koekenpan. Fruit de ui en knoflook hierin. Bestrooi ondertussen de kipfilet met zout en peper. Bak de kipfilet ongeveer 10 minuten. Voeg de tomaatstukjes met tomatensaus en de kruiden toe. Laat het geheel circa 5 minuten sudderen. Voeg zout en peper naar smaak toe. Voeg de room culinair toe en warm even goed door.

Lekker met gekookte aardappelen of diverse soorten rijst en sperzieboontjes.



Hans van Zon
donatiefunctionaris St. Elisabeth Ziekenhuis, Tilburg



Bakplaatappeltaart



Mirjam van Leeuwen | programmamanager Nierstichting Nederland, Bussum

VOOR ± 25 PERSONEN

1000 gram bloem • 700 gram roomboter • 500 gram suiker • 3 eieren • 200 gram rozijnen • 2 kilo appels (goudrenet of jonagold) • kaneel en suiker • custardpoeder • bitterkoekjes • amaretto

BEREIDING

Bekleed de grote bakplaat van de oven met bakpapier. De bitterkoekjes verkruiden en samen met de rozijnen circa 1 uur wellen in lekker veel Amaretto. Verwarm de oven voor op 180° C. Schil de appels, snijd in reepjes en strooi daar de kaneel en de suiker over. Maak een deeg van bloem, boter, suiker en 2 eieren. Goed kneden! Druk het deeg op het bakpapier van de bakplaat met klein opstaand randje. Bewaar een deel van het deeg voor de topversiering. Strooi over het deeg wat custardpoeder (dit neemt het overtollige vocht op). Schep de appels over het deeg. Verdeel over de appels het bitterkoekjes-rozijnenmengsel. Versier met het overgebleven deeg de taart. Kluts het derde ei en bestrijk de versiering hiermee.

De taart is zeer geschikt om uit te delen onder collega's als je jarig bent. Wij smullen er in ieder geval altijd enorm van!



Pasta met verse tomaat en mozzarella

VOOR 4 PERSONEN

400 gram spaghetti • 2 flinke handen verse basilicum • 400 gram rijpe kerstomaatjes, het liefst in verschillende kleuren • 8 eetlepels extra vergine olijfolie • 2 tenen knoflook uit de knijper • 1 ui • zout en verse peper • 1 bol buffelmozzarella

BEREIDING

Zet een grote pan met ruim water en wat zout op en kook de spaghetti. Hak de ui en knoflook fijn en snijd de mozzarella en basilicum in stukjes. Giet een scheut olijfolie in een pan en bak de ui en de knoflook. Halveer de tomaatjes en voeg deze toe. Voeg ruim peper en zout toe, de basilicumblaadjes en roer goed door elkaar. Giet de pasta af en roer hier het tomaatmengsel door. Giet nog een scheut olijfolie toe en verdeel de mozzarella erover. Dien zo heet mogelijk op! Lekker met een glas witte wijn.



Dr. J.J. Homan van der Heide | nefroloog Academisch Ziekenhuis Groningen



Chilli chicken salad



Dr. J. W. de Fijter | hoofd van de sectie niertransplantatie en nierpancreastransplantatie, plaatsvervangend afdelingshoofd van de afdeling Nierziekten LUMC, Leiden

VOOR 4 PERSONEN

500 gram scharrelkipfilet in lange dunne repen • 1 eetlepel olijfolie • 1 krop schoongemaakte Romeinse sla • 2 in plakjes gesneden en met citroen besprenkelde avocado's • 100 gram honey roasted pecans • 1 bakje tuinkers • witbrood voor de croutons

Voor de chilli-rub 2 eetlepels gedroogde rozemarijnnaaldjes • 2 theelepels gedroogde tijm • 2 eetlepels milde paprikapoeder • 1 eetlepel cayennepeper of chilipoeder • 1 eetlepel bruine basterdsuiker • 1 eetlepel grof zeezout

Voor de dressing 1 eetlepel milde olijfolie • 1 eetlepel cider- of appelazijn • puntje Danish blue • peper, zout • 50 ml. yoghurt

Extra eventueel een grillpan

BEREIDING

Roer de olijfolie door de repen kipfilet. Wrijf de ingrediënten voor de rub fijn in een vijzel en meng met de kipfilet. Laat 30 minuten marineren in de koelkast. Meng de sla met de avocado, de pecannoten en de tuinkers. Meng de ingrediënten voor de dressing met een staafmixer of in de keukenmachine tot een romige dressing en meng voorzichtig door de salade. Snij voor de croutons een paar sneetjes witbrood zonder korst in driehoekjes. Bestrijk met olie en zet een minuut of acht in een hete oven (250° C). Verhit een pan of grillpan op hoog vuur en grill de repen kip ca. 2 min. aan elke kant. Schep op de salade, garneer met croutons en serveer met een lekker koud glas witte wijn of rosé.

Spaghetti met garnalen, krab en gerookte zalm



VOOR 4 PERSONEN

400 gram spaghetti • 200 gram roze garnalen • blikje krab of 150 gram surimisticks • 200 gram gerookte zalm • bosje verse peterselie • 2 tenen knoflook • 1 ui • peper uit de molen • 1 glas droge witte wijn • olijfolie • 16 ongepelde gekookte garnalen



Claudia Busato | communicatie- en pr-medewerker NTS, Leiden

BEREIDING

Verwarm vier borden voor in de oven bij een lage temperatuur.

Laat het blikje krab uitlekken en bewaar het vocht of snijd de surimisticks in stukjes.

Snijd ook de zalm in stukjes. Hak de peterselie, knoflook en ui heel fijn.

Bak de ui in een hapjespan in wat olijfolie totdat deze begint te kleuren. Voeg de knoflook en de helft van de peterselie toe. Roer even door elkaar en voeg vervolgens de vis toe. Schep even om en maal er flink wat peper over. Voeg de witte wijn toe (en het vocht uit het blikje krab) en eventueel een klein beetje zout.

Kook ondertussen de spaghetti al dente in een pan met ruim water en wat zout. Giet af en voeg de spaghetti toe aan de vis. Roer alles goed door elkaar op hoog vuur, samen met de resterende peterselie en een flinke scheut goede olijfolie. Warm de ongepelde gekookte garnalen even mee.

Dien het gerecht direct op op voorverwarmde borden. Leg de ongepelde garnalen bovenop.

Dit gerecht is lekker met een salade van veldsla, rucola en olijven.

Caribische Kip

INGREDIËNTEN

1 kilo kipcarbonade (zonder vel)
75 ml zoete ketjap
1 grote fijngesnipperde ui
1 theelepel djahé
1 theelepel ketoembar
1 theelepel laos
1 theelepel sambal (of naar smaak)
1 theelepel bruine suiker
3 eetlepels tomatenketchup
2 fijngeperste tenen knoflook
scheutje medium dry sherry

BEREIDING

Meng de marinade (alle ingrediënten zoals hierboven benoemd, behalve de kip). Leg de stukken kip in een ovenschaal. Schenk hierover de marinade. Dek de schaal af met aluminiumfolie en laat deze 12 tot 24 uur in de koelkast staan. Wel regelmatig de kip keren.

Zet de met aluminiumfolie afgedekte schaal in een voorverwarmde oven (200° C) gedurende 60 minuten. Daarna nog 15 minuten zonder de aluminiumfolie, zodat er een bruin korstje ontstaat.

Serveren met (Thaise) rijst en salades. Eet smakelijk!



Henriëtte van Wezel | manager donorwerving NTS, Leiden



Lempers

VOOR ± 40 STUKS

500 gram rundergehakt • 1 grote en 1 kleine ui • 1 kilo ketan (kleefrijst) • 400 gram geraspte kokos • 2 teentjes knoflook • 5 theelepels ketoembar • ± 6 kemirienoten • 4 theelepels koenjit • salam, sereh en laos (liefst vers van de toko) • zout • suiker

BEREIDING

Was de ketan en laat deze 20 minuten onder water weken. Laat de ketan uitlekken in een vergiet. Verwarm een derde deel van de kokos in een deciliter water en knijp de kokos uit. Bewaar het vocht, dit is de klappermelk om later bij het gehakt te doen. Maak een kruidenmengsel door de uien, de knoflook, ketoembar, kemirienoten en koenjit fijn te malen in een vijzel of food processor. Verhit de olie in een pan, voeg de boemboe (= kruidenmengsel) toe en vervolgens de salamblaadjes, sereh, laos en zout. Doe het gehakt erbij en roerbak tot het vlees gaar is. Voeg nu de klappermelk toe. Roer het geheel tot de klappermelk verdamt is. Voeg 1 theelepel suiker toe.

Maak nog meer klapper van de gebruikte en het restant kokos. De ketan wordt hierin gekookt (de rijst moet 1 vingerkootje onder het klappermelkoppervlak staan). Voeg zout, sereh en 2 salamblaadjes toe. Roer af en toe en kook de rijst droog. Stoom de rijst vervolgens.



Dr. Peter Th.W. van Hal | longarts-immunoloog Erasmus MC, Rotterdam

Vorm de lempers door een klein handje rijst op een vierkant velletje stevig magnetronfolie (20x20 cm.) te leggen. Druk de rijst plat met behulp van een ander stukje magnetronfolie. Leg een streepje vleesmengsel in het midden van het plakje rijst. Vouw het plakje rijst dubbel, rol het uit tot een rolletje van ongeveer 15 cm. lengte en 2,5 cm. dikte. Rol ten slotte het plastic eromheen als een papertje om een zuurtje. De ingepakte lempers kunnen, eenmaal afgekoeld, ingevroren worden.

Verwarm de lempers in de magnetron. Open als ze warm zijn een zijde van het plastic rolletje en knijp vervolgens het rolletje rijst uit het plastic.

Heerlijk als hartig hapje tussendoor!



Kalfsoester van 't Hooge Land

VOOR 2 PERSONEN

4 stukjes kalfsoester à 75 gram
8 plakjes doorregen gerookt spek
4 tomaten
8 zilveruitjes
1 flinke krop sla
40 gram boter
35 gram bloem
2 dl. room
1 theelepel karwijzaad
slasaus van olie en azijn

BEREIDING

De tomaten van velletjes ontdoen, doormidden snijden, ze enigszins uithollen en er een zilveruitje inleggen.

Maak van de boter en bloem een roux, voeg daaraan de room en het karwijzaad toe. Breng dit onder voortdurend roeren aan de kook. Daarna op smaak brengen met zout en peper. De saus moet wel pikant worden.

Bak de kalfsoesters in zo weinig mogelijk boter tot ze juist gaar, doch van binnen nog niet geheel droog zijn (gedurende 5-6 minuten voor dunne plakjes). Zodra deze klaar zijn legt men de plakjes spek in de koekenpan en laat ze even uitbakken. De kalfsoesters op een schaal leggen. Leg op iedere oester 2 halve tomaten met uitjes en kruislings 2 plakjes spek. Hierover iets van de saus. Geef de rest van de saus apart.

Bedek nu de schotel geheel met de binnenste slabladeren en besprenkel met de slasaus. De opmaak van de schotel dient zo snel mogelijk te geschieden.



Dr. Charles Bijleveld | kinderarts – gastroenteroloog, Academisch Ziekenhuis Groningen

Indische rijstrolletjes gevuld met gekruid gehakt



Kip in rode kokoscurry

VOOR 4 PERSONEN

500 gram kipfilet • 2 teentjes knoflook • 2 sjalotjes • 2 eetlepels olie • 2 eetlepels rode currypasta (verkrijgbaar in potje van 'Thai Kitchen') • 1 eetlepel kerriepoeder • 1 mespunt koenjit • 6 dl. kokosmelk • het groen van 2 bosuitjes • 2 eetlepels donkere bastersuiker • 4 eetlepels vissaus • 2 eetlepels limoensap • 250 gram dunne Chinese eiermie • olie om te frituren

BEREIDEN

Snijdt de kip in blokjes. Pel de knoflook en sjalotjes en snijd deze fijn. Verhit de olie in de wok of braadpan en fruit de knoflook en sjalotjes gedurende 1 minuut. Meng de currypasta, kerriepoeder en koenjit erdoor. Voeg de kokosmelk en kipblokjes toe en breng het geheel al roerend aan de kook. Draai het vuur laag, plaats een deksel op de wok en houd het circa 10 minuten aan de kook. Schep het af en toe om. Verhit intussen in een friteuse of pannetje de olie tot 180° C en breng in een grote pan water aan de kook. Knip het groen van de bosuitjes fijn boven een kommetje. Roer de suiker, vissaus en limoensap door de kokoscurry en verwarm de saus nog 5 minuten zachtjes. Kook van de eiermie 2/3 deel beetgaar, giet af en laat uitlekken. Spoel na met koud water en laat de mie wederom in een vergiet uitlekken. Frituur tegelijkertijd de rest van de mie in gedeelten in circa 1 minuut krokant (licht bruin). Schep de gefrituurde mie met een schuimspaan uit de pan en laat uitdruppen op keukenpapier. Verdeel de gekookte mie over vier voorverwarmde borden en schep de kip-kokoscurry over de mie, garneer met het groen van de bosuitjes en de gefrituurde mie.



Irma Joosten | chef de clinique / plv. hoofd afdeling Bloedtransfusie en Transplantatie-immunologie, Universitair Medisch Centrum St Radboud, Nijmegen



Kersenclafoutis

VOOR 4 PERSONEN

80 gram bloem • 3 eieren • 60 gram basterdsuiker • snufje zout • 2 dl. melk • 50 ml. crème fraîche • 40 gram ongezoeten boter, gesmolten • 1 pot ontpitte kersen, uitlekgewicht ongeveer 450 gram • 1 dl. rode port • 1 theelepel kaneel • poedersuiker en amandelschaafsel ter garnering

BEREIDING

Verwarm de oven voor op 160° C. Laat de kersen goed uitlekken en bak ze even in wat boter met de port tot het vocht verdampst is. Bestrooi de kersen met de kaneel. Zeef de bloem en maak een kuiltje in het midden. Voeg de eieren toe en klop alles glad. Voeg al roerend de suiker, melk, crème fraîche, snufje zout en gesmolten boter toe. Zeef het beslag om eventuele klonten te verwijderen. Vet een ovenschaal in. Schep de kersen in de schaal en giet het beslag erover. Bak de clafoutis in ongeveer 40 minuten gaar. Bestrooi de taart royaal met poedersuiker en wat amandelschaafsel.

Dit gerecht vormt de perfecte afsluiting van een etentje onder vrienden.

Annette van Liefland | hoofd allocatie Stichting BIS, Leiden



Citroenmousse

VOOR 4 PERSONEN

pakje citroenmousse • citroen • suiker • slagroom • geraspte pure chocolade

Maak de mousse enkele uren van tevoren en laat in de koelkast stijf worden.

BEREIDING

Vervang voor het toetje de helft van de hoeveelheid melk die aangegeven staat op de verpakking door slagroom. Serveer het met een mooie toef slagroom in aan de rand gesuikerde glazen met een schijfje citroen er op geprikt. Strooi er wat gehakte pure chocolade overheen.

Frieda Rolff | patiëntenvoorlichter Stichting Transplantatie Nu! en werkgroep lid cirrose van de Nederlandse Leverpatiënten Vereniging, Bussum / Amersfoort



Kip-kerrie kersentaart

INGREDIËNTEN

400 gram kipfilet • 1 potje zure room (125 ml.) of crème fraîche • zakje kerriesauspoeder • 1 teentje knoflook • 480 gram kersen op sap • (eventueel 2 theelepels kappertjes) • 1 theelepel sambal oelek • 1 groot blik croissantdeeg • 1 zakje geraspte belegen kaas

BEREIDING

Verwarm de oven voor op 150° C. Bak de kipfilet (in blokjes) in 2 eetlepels olie. Laat de kersen uitlekken. Maak een taartvulling in een kom door de crème fraîche, de sambal, een uitgeperst teentje knoflook, de kersen, het zakje kerriesauspoeder en eventueel de kappertjes door elkaar te mengen en meng dit door de kipfilet. Vet een springvorm in met een beetje boter en bebloem deze vervolgens. Verdeel het deeg over de bodem en vouw de zijanten en de bovenkant dicht nadat de vulling erin is gedaan. Bestrooi de taart met de geraspte kaas. Bak de taart ten slotte 20 tot 30 minuten in de oven.

De taart kan zowel warm als koud gegeten worden. De taart is lekker als maaltijd met bijvoorbeeld een salade en een glas droge witte wijn. In kleine puntjes verdeeld is het ook erg lekker voor bij de borrel.

Anja van Heuvelen | voorlichter patiëntenpool en lid websitecommissie Stichting Transplantatie Nu!, Bussum





Macaroni met vleessaus

INGREDIËNTEN

1 pak viergranen macaroni • scheut ketjap • 1 pakje Stroganoffsaus • 1 blik rundergoulash • 1 blik ham (500 gram) • 1 blik boterhamworst (500 gram) • 1 à 2 theelepels sambal • 1 blikje tomatenpuree • geraspte kaas

BEREIDEN

Men neme een grote pan met water, met daarin een scheut ketjap. Laat het water koken en doe er dan een pak viergranen macaroni in.

Breng in een andere pan een halve liter water aan de kook.

Daar komt een pakje Stroganoffsaus in. Voeg hierbij de inhoud van een blik rundergoulash. Blijf alles al roerend verwarmen.

Snijd de ham en de boterhamworst in blokjes en voeg dit eveneens toe.

Blijf roeren en voeg dan een theelepel sambal toe, nu even proeven hoe het smaakt. Voor meer pit nog een theelepel sambal toevoegen. Giet de gare macaroni af.

Na het afgieten direct een klontje boter toevoegen om het eventuele plakken van de macaroni tegen te gaan.

Roer een blikje tomatenpuree door de gare macaroni en schep het vlees door de macaroni. Goed doorroeren.

Even op het gas laten staan en wat geraspte kaas eroverheen strooien.

Op dat moment roep ik mijn vrouw Tineke en de hond (de hond staat al die tijd al bij mij, wij moeten regelmatig proeven) en dan kunnen we gaan eten.

Mijn recept is eenvoudig, maar o zo lekker.

Ik mag het niet te vaak maken. Op de een of andere manier zit het gasfornuis altijd onder de rode saus.

Eet ze!

Klaas Groeneveld | directeur Taxi Poll, Groningen

Soufflé met amaretto

Deze recepten van twee heerlijke desserts hebben wij ooit van onze prof. mogen ontvangen. Het is altijd een heerlijke calorierijke afsluiting van een feestmaal en allebei voor zes personen.

VOOR 6 PERSONEN

6 bitterkoekjes, grof verkruimeld • 3 eieren, dooiers en witten gescheiden, de witten met een snufje zout stijfgeklopt • 60 gram basterdsuiker • 4 eetlepels zoete sherry • 3 dl. geklopte slagroom

BEREIDING

Klop de eierdooiers met de basterdsuiker wit en romig. Voeg het bitterkoekjeskruim en de sherry toe en roer alles goed door elkaar. Schep er de slagroom en vervolgens voorzichtig de eiwitten bij.

Doe een kraag van aluminiumfolie rond een soufflévorm met een inhoud van 6 dl. De kraag moet 2 à 3 cm. boven de rand van de vorm uitsteken. Schenk het soufflémengsel in de vorm en zet het geheel tenminste vier uur in het vriesvak. Verwijder de aluminiumfolie pas op het laatste moment voor het opdienen.

Haal de soufflé één uur voor het opdienen uit het vriesvak.



bevroren soufflé met amaretto

bevroren soufflé met crème de cassis

Soufflé crème de cassis

VOOR 6 PERSONEN

1 dl. crème de cassis • 3 eieren, dooiers van het wit gescheiden • zout • 100 gram basterdsuiker • 3 dl. slagroom

BEREIDING

Klop de eiwitten met een snufje zout. Klop de eierdooiers met de suiker tot een wittige, romige massa. Doe er de crème de cassis bij en meng die er goed door. Schep er dan de slagroom voorzichtig door en het geklopte eiwit.

Neem een souffléschaal van 6 dl. inhoud en zet er een kraag van aluminiumfolie in die 7 cm. boven de rand van de schaal uitsteekt. Giet het soufflémengsel in de schaal en zet deze 3 tot 4 uur in het vriesvak van uw koelkast. Verwijder de aluminiumkraag voor het opdienen. Haal de soufflé 1 uur voor het opdienen uit het vriesvak.

Willij Zuidema, Marry de Klerk, Annemarie Luchtenburg | coördinatoren niertransplantatie Erasmus MC, Rotterdam



Rijk Spijkerboer | hoofd donoraanname Stichting BIS, Leiden



Ovenschotel met boerenkool in roomsaus

VOOR 4 PERSONEN

750 gram geschilde aardappels • 300 gram panklare boerenkool • zout • 1 ui • 1 teen knoflook • 250 gram kastanjechampignons • 150 gram ontbijtspek • 100 gram roquefort • scheutje olijfolie • ± 40 gram boter • peper • 1 dl. warme en 1 dl. koude melk • nootmuskaat • 25 gram bloem • 2 dl. crème fraîche • 100 gram walnoten • eventueel een rookworst

BEREIDING

Kook de aardappels en de boerenkool in water met zout naar smaak afzonderlijk gaar. Pel en snipper ondertussen de ui en de knoflook. Maak de champignons schoon en snijd ze in plakjes. Verkruimel de roquefort en snijd het ontbijtspek in stukjes. Verhit een scheut olie en bak de ui met de champignons, de knoflook en het ontbijtspek ca. 10 minuten op een laag vuur. Breng op smaak met peper en zout. Stamp de gekookte aardappels met de warme melk, een klontje boter, nootmuskaat en peper en zout naar smaak tot een fijne puree. Verwarm de oven voor tot 200° C. Vet een ruime ovenschaal in met de rest van de boter en verdeel de puree over de bodem en langs de wand van de schaal. Schep het champignonmengsel erin. Smelt 25 gram boter en voeg de bloem toe. Laat de bloem in ongeveer 2 minuten gaar worden. Voeg de crème fraîche en de rest van de melk toe en laat het op een laag vuur doorkoken tot een gebonden saus. Schep de uitgelekte boerenkool erdoor en breng op smaak met peper en zout. Schep de boerenkool op de champignons. Strooi de roquefort en de walnoten erover en dek de schaal af met aluminiumfolie. Laat het gerecht in een voorverwarmde oven in ca. 25 minuten worden. Diegenen die geen boerenkool zonder worst eten, kunnen op het laatste moment een rookworst dakpansgewijs langs de boerenkool leggen.

Moules Attendre... Ou en avant!

Gezellig thuis met gasten mosselen eten, met een goed glas witte wijn, vers stokbrood en zelfgemaakte sausjes, dan beleef je het echte saamhorigheidsgevoel. En je hoeft er niet lang voor in de keuken te staan. De mosselen (reken 1 kilo per persoon) moet je stevig afborstelen in ruim koud water (half of geheel geopende mosselen weggooiën). Kook vervolgens de mosselen in een grote pan met deksel met circa 200 ml. witte wijn en een grofgesneden ui, winterwortel, prei, knolselderij en paprika ongeveer 10 minuten tot alle mosselen geopend zijn.

Mijn favoriete sausjes voor bij de mosselen zijn heel gemakkelijk te maken. Je zet drie schaaltes naast elkaar op het aanrecht en gaat als volgt te werk:

1. Kruidenroomkaassaus: een klein pakje kruidenroomkaas met een flinke uitgeperste teen knoflook fijnprakken en vermengen met twee eetlepels mayonaise, fijngehakte peterselie en 1/8 liter ongezoete room.

2. Mosterdsaus: Twee eetlepels pittige mosterd vermengen met vier eetlepels mayonaise en twee eetlepels ongezoete, iets geslagen room.

3. Pikante mayonaisesaus: vier eetlepels mayonaise vermengen met twee eetlepels (hot)ketchup. Een fijngehakt uitje en een uitgeperst teentje knoflook erdoor mengen. Twee eetlepels ongezoete, iets geslagen room toevoegen.

Zout en peper naar eigen smaak toevoegen en garneren met peterselie.



Janny Bakker-Klein |
Directeur Nierstichting Nederland, Bussum

Attendre? Ou en avant!



Fazant met gebakken appeltjes

Dr. Daan van der Vliet | transplantatiechirurg UMC St Radboud, Nijmegen



VOOR 4 PERSONEN

2 fazanten • 100 gram vet spek, keukentouw • zout en peper • olie om te bakken • 4 goudrenetten, geschild en in stukjes • 6 eetlepels calvados • 4 dl. crème fraîche • 1 bakje verse tijm, fijngehakt • 2,5 eetlepel mosterd • ovenschaal met deksel

BEREIDING

Verwarm de (hetelucht) oven voor op 180° C. Wrijf de fazanten in met zout en peper. Omwikkel de fazanten met het spek en bind het vast met keukentouw. Bak de fazanten in een grote braadpan of hapjespan totdat deze aan alle kanten bruin zijn. Laat even rusten op een plank. Bak ondertussen in het bakvet de appeltjes.

Zet voor het flamberen de afzuigkap uit en giet de calvados in een grote metalen pollepel. Verwarm de lepel voorzichtig door deze schuin op een gaspitt te plaatsen. Giet de brandende calvados over de appeltjes.

Bedek een ovenschaal met een deel van de appeltjes. Leg de fazanten hierop en de rest van de appeltjes hier omheen.

Roer de crème fraîche los met de tijm en mosterd, voeg een klein beetje zout en ruim peper toe en smeer de fazanten in met de helft van het mengsel.

Doe het deksel op de pan en laat de fazanten 30 minuten in de oven garen. Haal nu het spek van de fazanten, smeer de fazanten in met de rest van het crème fraîche-mengsel en laat nog 15 tot 25 minuten garen.

Lekker met aardappelpuree en zuurkool. Als wijnsuggestie zou ik een witte Bourgogne nemen zoals een Meursault-Blagny of een Pulligny-Montrachet. Deze wijnen zullen zowel bij echte kenners als bij gelegenhedsdrinkers in de smaak vallen.

Linguini alle vongole

VOOR 4 PERSONEN

Linguini nr. 6, 100 gram per persoon
2 tenen knoflook
1 blik gepelde tomaten
1 potje vongole (venusschelpen),
verkrijgbaar bij Italiaanse speciaalzaken
1 glas witte wijn
1 bosje peterselie
gedroogde rode peper
olijfolie



Marc R. Lilien | kinderneuroloog Wilhemina
Kinderziekenhuis, Universitair Medisch Centrum
Utrecht

BEREIDING

Nodig uw hele familie of minstens 20 vrienden uit (pas de genoemde hoeveelheden hierop aan). Neem een pan met een dikke bodem, plaats op een halfhoog vuur en doe er twee eetlepels olijfolie in. Fruit de knoflooktenen goudbruin als de olie heet is. Laat de knoflook niet te bruin worden, want dan wordt deze bitter. Voeg de gepelde tomaten, het vocht van de vongole, de wijn en wat van de peper toe (pas op voor het spatten). Voeg eventueel wat suiker aan de saus toe als de tomaten te zuur zijn. Laat de saus inkoken tot deze nog vloeibaar is. Kook intussen de linguini al dente en giet er wat olijfolie over wanneer de linguini zijn afgegoten. Voeg de vongole en flink wat kleingehakte peterselie toe aan de saus en warm even door. Doe wat van de saus in warme borden en schep er de linguini overheen. Schep de rest van de saus over de linguini en dien warm op. Drink er Pino Grigio bij en spreek allemaal zo hard mogelijk Italiaans door elkaar tijdens het eten.



Florentines

VOOR ± 24 STUKS

1 kopje bloem
2 eetlepels fijngesneden walnoten
2 eetlepels fijngesneden amandelnippers
2 eetlepels fijngesneden gekonfijte kersen
2 eetlepels fijngesneden gekonfijte
citroenschil
75 gram boter
kopje bruine basterdsuiker
100 gram pure chocolade
1 eetlepel water



Machteld Mosselman | donatiefunctionaris
St. Antonius Ziekenhuis, Nieuwegein

BEREIDING

Verwarm de oven voor op 180° Celsius. Leg bakpapier op een bakplaat.
Zeef de bloem in een kom. Voeg de walnoten, amandelnippers, gekonfijte kersen en gekonfijte citroenschil toe en roer goed door elkaar. Doe de boter en de bruine basterdsuiker in een pan en verwarm al roerend op laag vuur tot de boter gesmolten is en de suiker opgelost. Giet dit over het bloem-noten-vruchtenmengsel en meng goed. Vorm hoopjes ter grootte van een flinke theelepel op de bakplaat met ongeveer 6 cm. tussenruimte. Druk aan tot ze 5 cm. in doorsnede zijn.
Bak de koekjes gedurende 7 minuten en laat daarna 5 minuten op de plaat afkoelen. Leg de koekjes voorzichtig op een rooster om helemaal af te laten koelen.
Maak op dezelfde manier nog meer koekjes van het overgebleven koekdeeg.
Breek de chocolade in kleine stukjes en smelt deze met een eetlepel water, au-bain-marie. Bestrijk één kant van elke florentine met de gesmolten chocolade en wacht tot de chocolade gestold is.

Erg lekker!

Italiaanse koekjes



Aspergeterrine met kwarteleitjes

VOOR 6 PERSONEN

20 niet te dikke witte asperges • zout • 1 theelepel suiker • stukje foelie • 20 gram gelatine • 12 kwarteleitjes • 2 1/2 dl witte wijn • 250 gram rauwe ham in plakjes • peterselie • dille • kleine terrine (cakevorm) van ongeveer 3/4 liter inhoud

VOOR DE GARNERING

rucola • radijsjes • olijfolie • balsamicoazijn



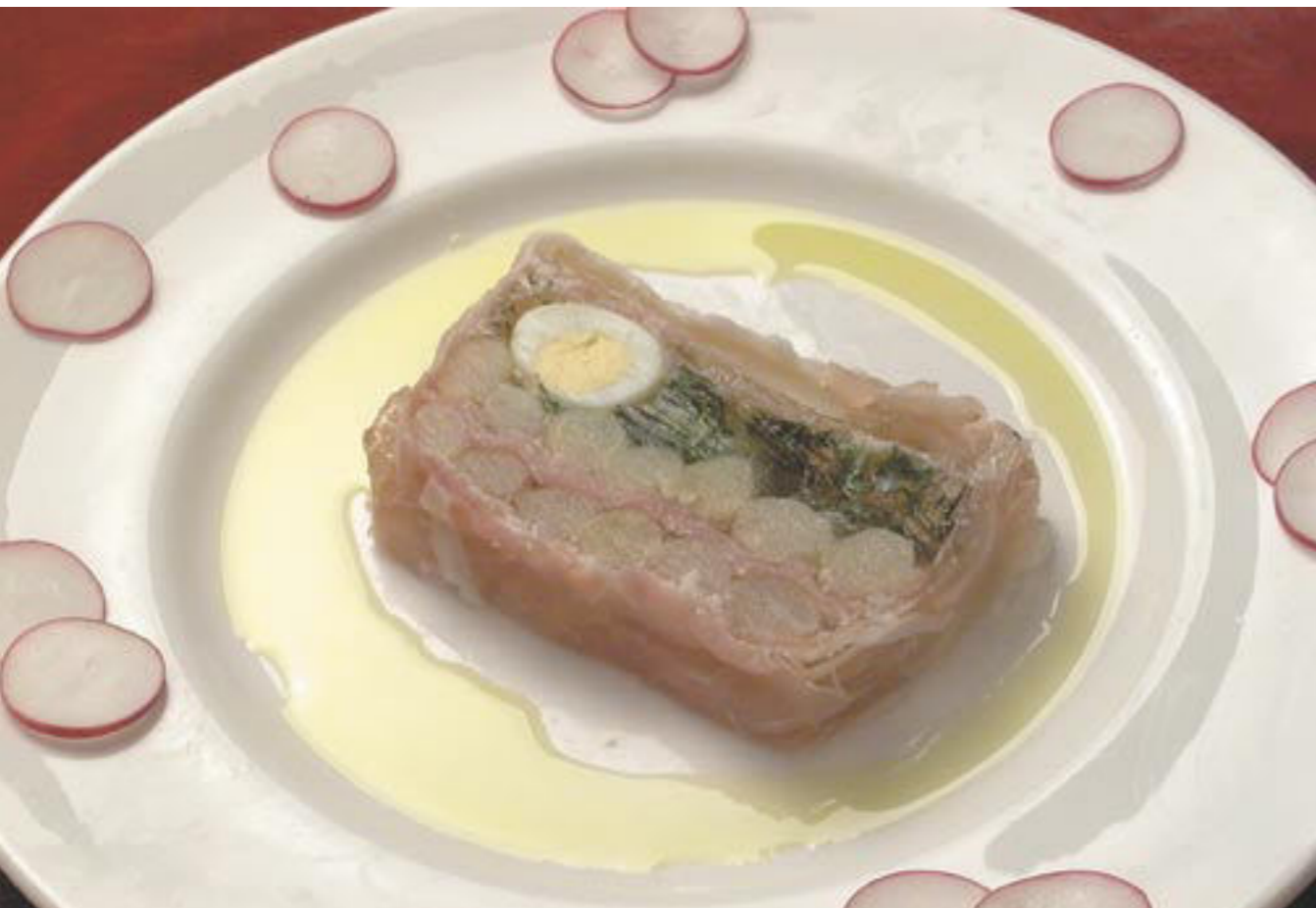
Margitta van Kasterop | medewerker medische administratie en allocatie Eurotransplant, Leiden

VOORBEREIDEN

Laat de asperges 12-15 minuten koken met zout, suiker en foelie en laat afkoelen in het vocht. Week de gelatine in koud water, kook de kwarteleitjes in 5 minuten, pel de eitjes en dep deze droog. Breng de wijn met 2 1/2 dl aspergevocht aan de kook en los de gelatine er in op. Voeg flink veel zout toe en laat afkoelen zonder dat het gaat opstijven. Bekleed de vorm met plastic folie en bedek vervolgens de bodem met de helft van de ham. De plakjes moeten elkaar overlappen en de uiteinden mogen over de rand hangen. Neem de asperges uit de pan dep ze droog. Verdeel ze over de bodem van ham, schenk hier een laagje gelei over en dek af met een laagje ham. Maak nog een laagje asperges en verdeel de eitjes, peterselie en dille erover. Schenk hier weer een laagje gelei over en dek weer af met een laagje ham. Leg de laatste asperges in de vorm en schenk de gelei er over zodat ze net onderstaan. Vouw de overhangende ham erover zodat de asperges zijn afgedekt. Laat de terrine één nacht in de koelkast opstijven.

SERVEREN

Stort de terrine en snij er plakken van 1 1/2 cm. dik. Verdeel de plakken over de borden en garneer met rucola en radijsjes. Sprenkel rondom olijfolie en balsamico. Lekker met toast met olijfolie of boter.



Zeeduivel met schorseneren à la crème en pesto

VOOR 4 PERSONEN

4 zeeduivelfilets à 150 gram • 9 schorseneren • 1 dl. melk • 2 eetlepels citroensap • 5 dl. slagroom • bosje bieslook • olijfolie • pesto • zout en peper

VOORBEREIDEN

Schil 8 schorseneren en snijd deze in stukjes van 1 centimeter. Kook de schorseneren beetgaar in circa 12 minuten in een liter water, de melk, citroensap en zout en peper naar smaak. Laat uitlekken en bewaar tot gebruik in de koelkast. Was de overgebleven schorseneer goed en snij er met een dunschiller plakken van. Was de plakken en droog goed af. Verhit olijfolie tot de damp eraf komt en frituur hierin de schorseneerplakken. Laat uitlekken op keukenpapier en bewaar de plakken in een afgesloten trommel.



Monique Sieber | stafmedewerker wetenschap en statistiek, projectleider Donatie Applicatie, NTS, Leiden

BEREIDEN

Kook de slagroom tot de helft in, voeg de gaargekookte schorseneren toe en breng op smaak met peper en zout. Roer op laatst de fijngesneden bieslook erdoor. Verhit olijfolie en bak hierin de zeeduivel in circa 8 minuten gaar en lichtbruin, breng op smaak met citroensap, peper en zout.

SERVEREN

Leg de schorseneren à la crème in het midden van het bord, schep er een rand pesto omheen. Leg de zeeduivel op de schorseneren en garneer dit alles met de gefrituurde schorseneren en enkele bieslookstengels.

Juni 2002

Bepakt en bezakt (eten voor tien dagen mee) vertrokken we met drie man. Het doel was om vanaf de Franse zijde van de Pyreneeën te voet over te steken naar de Spaanse zijde. Na één dag lopen lag er boven de 2000 meter nog zoveel sneeuw dat het niet raadzaam was om zonder touw, pickel en stijgijzers de oversteek te wagen. De volgende dag in de regen en harde wind terug naar de auto! Vervolgens met de auto de pas over en... prachtig weer!

Uiteindelijk, de derde dag alweer, via Torla de auto geparkeerd bij de 'Valle de Ordesa' en met de te zware rugzak weer op de rug en vol goede moed te voet vertrokken, met als doel die dag de 'Refugio de Goriz o Delgado Ubeda'. Na uren gelopen te hebben, bleek de 'Clavias de Cotatuerra' een onneembare vesting te zijn met de te zware rugzakken. Daarom besloten we om te keren en via een andere route de Refugio te bereiken. Uiteindelijk zijn we, en inmiddels is het avond, aanbeland bij een riviertje en besluiten hier de nacht door te brengen en de volgende dag verder te trekken. De voeten met blaren gaan in het koude water, rust doet de pijnlijke schouders ontspannen en het strekken van de pijnlijke knie doet wonderen.

Etenstijd:

Men neme een liter water uit de rivier. Breng dit aan de kook. Scheur het zakje met droog 'adventure food' open en meng dit met het kokende water. Na tien minuten is alles op en gelukkig kom ik de 'Tibetaanse pot' anno 2003 niet meer tegen in het assortiment van Bever. Het is inmiddels gaan schemeren en de tent wordt opgezet, genieten totdat de bo(o)swachter komt. We moeten of door naar de Refugio wat nog drieëneuhalf uur lopen is in het donker, of we kunnen terug naar de auto, twee uur lopen. Uiteindelijk kiezen we voor de auto en eindigen in een hotel met tres bieros en dos sigaras. Samenwerking tussen mensen leidt tot de beste resultaten, en zo is het.

O ja, nog een recept voor een toerbrood:

Toerbrood



Jan Bootsma | hoofd intensive care,
Antonius ziekenhuis, Sneek

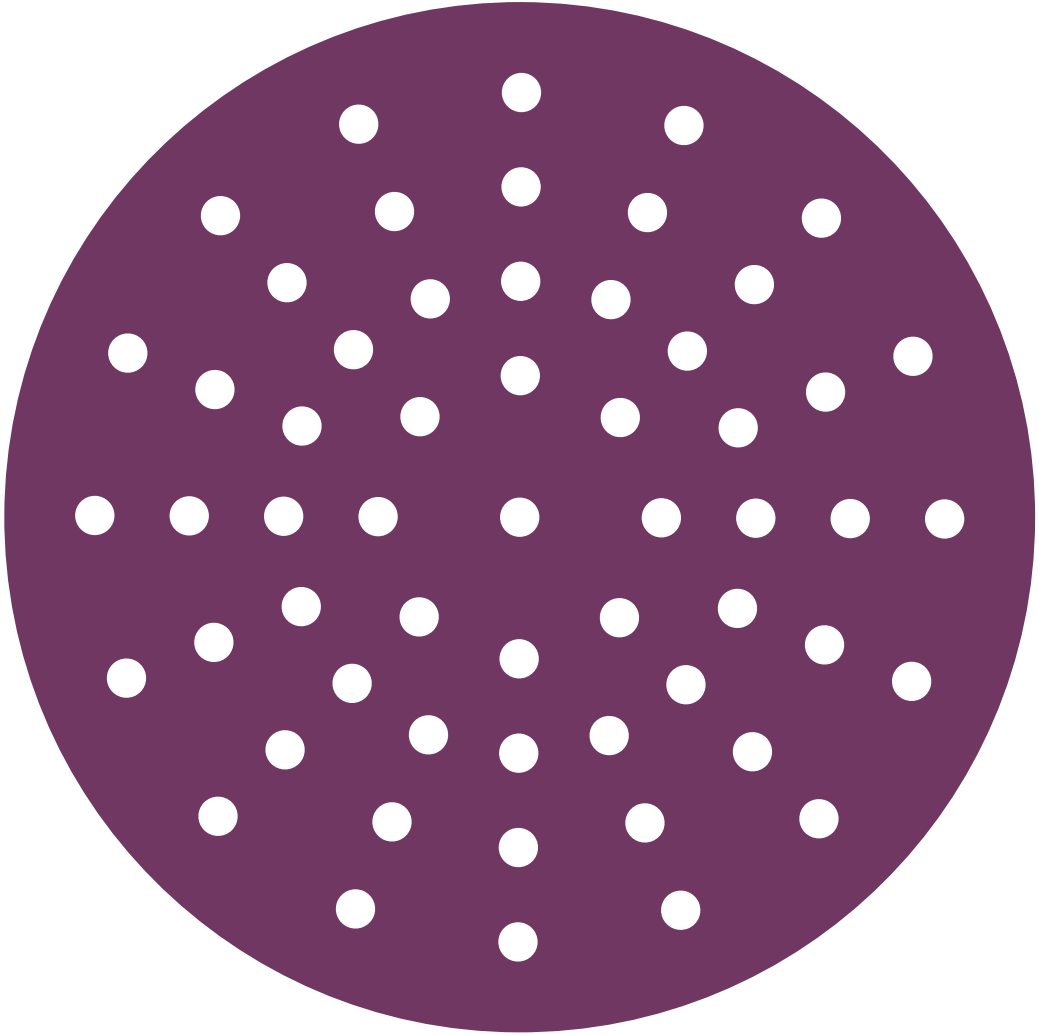
INGREDIËNTEN

156 gram volkorenmeel • 62 gram zelfrijzend
bakmeel • 62 gram griesmeel • 31 gram
roggemeel • 1 eetlepel zout • 31 gedroogde
abrikozen • 31 gram hazelnoten • 37 gram
margarine • 25 gram honing • 31 gram suiker •
0.125 liter karnemelk

BEREIDING

Kneed alle ingrediënten tot een deeg.
Vul het bakblik met een laag van twee
centimeter en zet dit in de oven op 180° C
gedurende 1 uur







<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun..



..U ook???

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

Compressed by

