



*Extra recepten*



**86 recepten**  
**Carta-Dick**

A red rectangular block containing a cartoon chef character with a white hat and a red scarf, giving a thumbs up. To the left of the chef, the text "Extra recepten" is written vertically in a white, cursive font. Below the chef, the text "86 recepten" and "Carta-Dick" is written in a bold, black, sans-serif font.

## **Inhoudsopgave.**

1. Aardappel-haringsalade
2. Aardappelsalade met mosterddressing
3. Aardbeien-citroenshake
4. Acht hartige soezen gevuld met tonijnsalade
5. Aiglefin à la Normande (Normandische schelvis)
6. Amerikaanse varkensschotel
7. Ananas-garnalensoep
8. Anguille au vert (paling in het groen)
9. Anguille aux fine herbes (paling met tuinkruiden)
10. Anguille à la diable (paling diable)
11. Anguille à la Goulandaise (paling goulandaise)
12. Asperges met een krokant varkenshaasje
13. Aubergine met lamsgehakt en walnotensaus
14. Aziatische rijstschotel
15. Bigilla (Maltezer bonenpasta)
16. Bircher/Benner muesli
17. Bosvruchtensmoothie met geroosterde haverhout
18. Bruine bol gezond met pikante pindakaas
19. Burrito ultimo
20. Chinese vleesreepjes met lychees, groenten en noedels
21. Clubsandwich
22. Courgettesoep met paprikablokjes
23. Couscous met kalfsvlees, groenten en dadels
24. Drumsticks met knoflook-peterseliemayonaise
25. Endives sautées (gebakken witlof)
26. Entrecôte met mangosalsa
27. Fattoush
28. Five spice kip met paksoi en eiermie
29. Five spice mihoensalade met ananas
30. Flan au carottes (flan van worteltjes)
31. Fonds d'artichauts aux morilles (artisjokbodems met morilles)
32. Frau Meyers aardappelsalade
33. Garnalenpasta
34. Garniture à l'Arlésienne (garnituur uit Arles)
35. Garniture à la Bordelaise (garnituur uit Bordeaux)
36. Garniture à la Bourguignonne (garnituur uit Bourgogne)
37. Garniture à la Brabançonne (garnituur uit Brabant)
38. Garniture à la Medicis (garnituur van de Medicis)
39. Gebakken bieslookaardappelen
40. Gegriftuurde garnalensalletjes en soep met garnalensalletjes
41. Gegrilde kip met frisse salade
42. Gehaktballetjes in satésaus 3
43. Gemakkelijke couscous
44. Gemengde salade met ham en ei
45. Gerookte zalmrolletjes met kruidige roomvulling
46. Gevuld stokbrood met groente-gehakt
47. Gewokte five spice rijst met gerookte kip en paddestoelen
48. Groente en rundvlees teriyaki met witte rijst
49. Hangop met zomers fruit
50. Kip-katenspekspiesen met een frisse salade
51. Kipfilet met romige prei
52. Laitues au Madère (sla met madeira)
53. Laitues à l'Italienne (sla op z'n Italiaans)
54. Laitues à la crème (sla met room)
55. Lauwwarme rijst met maïs en bosui
56. Mango met pikante vanillesiroop en limoensorbet
57. Marokkaanse visfilet uit de oven
58. Marsalakup met kokospinazie
59. Mascarpone-yoghurtijs met chocolade en walnoten
60. Mediterrane soep met garnalen
61. Mediterrane spaghetti

62. Meringue Cathrien
63. Mexicaanse stampot met jus
64. Mie met Chinese zeevruchtensaus
65. Mie met kip en ananas
66. Mieschotel met spitskool en surimi
67. Miesoep met wasabi-runderreepjes
68. Mignonnette in een jasje
69. Mihoen met ketjap-sesamkip
70. Mosselstoofpot met groene kruiden
71. Muffins met cranberry's
72. Nasi met valess roerbakblokjes
73. Nieuwe haringsalade met mango
74. Noedelsoep met paksoi en krabsticks uit de wok
75. Notenpate op witlofsalade met sjalottencompote
76. Oeufs pochés Aladin (gepocheerde eieren Aladin)
77. Oeufs pochés: recette de base (basisrecept voor gepocheerde eieren)
78. Pasta e broccoli
79. Perzik met strepen
80. Rijstrand met ragoût
81. Rundvlees in rode currysaus
82. Sajoer tjampoer met wok noedels en gekruide tofu
83. Salade van zoetwatergarnalen
84. Sole à la Joinville (zeetong Joinville)
85. Sole Isodore (zeetong Isidore)
86. Spaghetti bolognese met valess gehakt uit zuivel

## Aardappel-haringsalade

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	www.c1000.nl			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 kg vastkokende aardappelen, geschild en in blokjes  
zout  
3 zoute haringen, schoongemaakt en zonder staart  
1 komkommer  
4 zoetzure augurken, grofgehakt  
125 ml zure room  
3 eetlepels mayohalf  
5 eetlepels dille, fijngehakt  
versgemalen peper

### ***Bereiding***

Kook de aardappelen in water met zout net gaar.  
Giet ze af en laat ze uitdampen en afkoelen.  
Verdeel de vis in kleine stukjes.  
Was de komkommer, snijd hem overlangs doormidden, schraap de zaadlijst eruit en snijd de rest in plakjes.  
Schep de haring met de aardappelblokjes, de komkommer, de zure room, de mayohalf, 4 eetlepels van de dille en peper en zout naar smaak door elkaar.  
Bestrooi met de rest van de dille.  
Lekker met warm wit stokbrood.

Info: Haring is de meest gegeten vis in Nederland. De vis staat sinds jaar en dag op nummer 1 in de top-10 van de meest gegeten vissoorten. Dit jaar is de start van het haringseizoen uitgesteld omdat de vis te mager was door het koude zeewater. Op woensdag 14 juni werd het seizoen officieel geopend met de veiling van het eerste vaatje Hollandse Nieuwe in Scheveningen.

## Aardappelsalade met mosterddressing

---

Menugang Bijgerecht

Soort -

Snel Ja

Keuken -

Type Aardappel

Slank Nee

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

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 kg ongekookte aardappelen, in blokjes

zout

versgemalen peper

250 g doperwtjes (diepvries)

1 dl halfvolle yoghurt

2 eetlepels mayohalf

2-3 eetlepels (grove) mosterd

1 blik kidneybonen à 400 g, afgespoeld

1 rode ui, gesnipperd

1 bos bosui, in ringetjes

### ***Bereiding***

Kook de aardappelen in weinig water met zout net gaar.

Giet ze af en laat ze uitdampen.

Kook de doperwtjes volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar en spoel ze onder koud stromend water af.

Klop een dressing van de yoghurt, de mayohalf, de mosterd en peper en zout naar smaak.

Schep de afgekoelde aardappelen met de kidneybonen, de ui, de doperwtjes, 2/3 deel van de bosui en de dressing door elkaar.

Strooi de rest van de bosui erover.

Lekker met een gegrilde biefstuk.

Wijnadvies: Andes Peaks, Merlot, rood, Argentinië

## Aardbeien-citroenshake

---

Menugang Drank

Soort -

Snel Ja

Keuken -

Type Koude drank

Slank Nee

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

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

2 bakjes Becel Pro-activ Yoghurt aardbei

½ citroen, uitgeperst

2 grote bollen vanille-ijs

### ***Bereiding***

Doe de Pro-activ met het citroensap in een hoge kom, zet er een staafmixer in en laat die op hoge toeren draaien.

Voeg het ijs toe en meng alles tot een schuimig mengsel.

Schenk de shake in hoge glazen en serveer direct.

## Acht hartige soezen gevuld met tonijnsalade

---

Menugang Hapje  
Keuken Hollands  
Bron

Soort Vis  
Type -

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

8 kant-en-klare soezen  
1 klein blikje tonijn  
2 eieren  
1 handje spinazieblaadjes  
2 eetlepels mayonaise

### ***Bereiding***

Laat de tonijn uitlekken.  
Kook de eieren 8 minuten.  
Laat ze afkoelen en pel ze.  
Was en droog de blaadjes spinazie.  
Knip de soesjes met een schaar open.  
Prak de eieren fijn.  
Roer tonijn, mayonaise en ei door elkaar.  
Leg op de bodem van elk soesje 1 of 2 spinazieblaadjes.  
Schep hier wat tonijnvulling op.

## Aiglefin à la Normande (Normandische schelvis)

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

4 dikke moten schelvis  
2 l kokkels  
¼ l droge cider  
100 g garnalen  
150 g champignons  
zeezout  
4 sjalotjes  
100 g boter  
2 dl slagroom  
40 g bloem  
1 glaasje calvados  
zout  
peper

### ***Bereiding***

Laat de kokkels gedurende een uur weken in water met veel zeezout.  
Laat ze uitlekken, borstel ze schoon en kook ze in een grote pan onder vaak schudden tot ze open zijn.  
Laat ze uitlekken en hou ze warm.  
Zeef het vocht door een doek om er eventueel zand uit te halen.  
Was de moten vis.  
Droog ze en bestrooi ze met peper en zout.  
Leg ze zij aan zij in een ovenvaste schaal.  
Zet de oven op 170°C.  
Geef over de vis de cider en het kookvocht van de kokkels.  
Zet de schaal 20 minuten in de oven.  
Maal 1/3 deel van de garnalen fijn in de mixer en meng het door 30 g boter.  
Stamp het tot een homogene massa.  
Hak de sjalotjes.  
Stoof ze zachtjes in 40 g boter, met het deksel op de pan zodat ze nauwelijks kleuren.  
Laat de moten visuitlekken, leg ze op een voorverwarmde dienschaal en hou ze warm.  
Zeef het kookvocht door een fijne zeef.  
Laat het inkoken tot er 1/3 l over is.  
Voeg de bloem bij de sjalotjes, zodat er een roux ontstaat.  
Meng deze goed door en geef er dan het ingekookte vocht bij.  
Laat 10 minuten zachtjes koken.  
Haal de kokkels uit hun schelpen.  
Maak de champignons schoon en snij ze in plakjes.  
Bak deze in wat boter.  
Smelt de rest van de boter in een pan.  
Voeg de rest van de garnalen erbij en flambeer deze met de calavados.  
Wanneer de saus klaar is voegen we de slagroom toe en laten nog even koken, onder voortdurend roeren met de garde.  
Voeg hier dan de champignons bij en de garnalen met hun kookvocht en de kokkels.  
Warm dit nog even door en voeg als laatste de garnalenboter toe.



## **Aiglefin à la Normande (Normandische schelvis)**

---

Schenk de saus over de vis en serveer.

## Amerikaanse varkensschotel

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Amerikaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.varkensvlees.be			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

800 g varkensfilet in 4 stukken gesneden  
2 rode paprika's  
2 blikken voorgekookte witte bonen  
1 fijngesneden chilipeper zonder vliesjes en zaadjes  
1 tomaat  
50 ml olijfolie  
1 gesnipperd teentje knoflook  
½ flesje Budweiser  
½ eetlepel tomatenpuree  
10 tortilla's  
peper  
zout

### ***Bereiding***

Kruid en kleur de varkensfilets in de pan.  
Snij de groentjes fijn en stoof ze glazig in olie met de look, de chilipeper en de witte bonen.  
Voeg de tomatenpuree toe met 1 dl van het bier.  
Laat rustig verder sudderen.  
Doe de groentjes in een ovenschotel en leg er het varkensvlees bij.  
Bak 15 minuten in een oven op 180°C.  
Verwarm de tortillavelletjes in een hete pan en serveer ze afzonderlijk.

## Ananas-garnalensoep

---

Menugang Voorgerecht  
Keuken Oosters  
Bron

Soort Zeevruchten  
Type Fruit

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

2 rode uitjes  
3 schijven ananas, bij voorkeur verse ananas  
2 teentjes knoflook  
100 g tofu (tahoe)  
2 eetlepels arachideolie  
½ theele[el geraspte gemberwortel of een mespunt gemberpoeder  
1 l kippenbouillon  
2 eetlepels Thaise vissaus (Nam Pla)  
1 eetlepel fijngehakte koriander of peterselie  
12 grote, gepelde, gekookte garnalen  
1 eetlepel fijngeknipte bieslook

### ***Bereiding***

Snipper de gepelde uitjes zo fijn mogelijk.  
Snijd de schijven ananas in kleine stukjes.  
Haal het velletje van de knoflooktenen.  
Snijd de tofu in kleine blokjes.  
Verhit de olie in een soeppan en fruit hierin de gesnipperde ui op een vrij lage hittebron in ongeveer 10 minuten zacht en glazig.  
Pers na 7 minuten de knoflook met behulp van een knoflookknijper boven de ui uit.  
Voeg de gember toe.  
Roer ui, knoflook en gember door elkaar.  
Voeg de bouillon toe en breng deze aan de kook.  
Roer de blokjes tofu, stukjes ananas, vissaus en ten slotte de koriander en garnalen door de hete soep.  
Laat de soep niet meer koken.  
Schep de soep in kommen en zorg dat er in elke kom 3 grote garnalen terecht komen.  
Strooi er bieslook overheen.

Wijnadvies: Hier kunt u een chardonnay uit Australië schenken.

## Anguille au vert (paling in het groen)

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 kg paling  
4 sneden witbrood  
2½ dl witte wijn  
100 g zuring  
100 g spinazie  
tijmpoeder  
laurierpoeder  
80 boter  
2 eierdooiers  
1 citroen  
dragon  
peterselie  
salie  
zout  
peper

### ***Bereiding***

Was en hak wat peterselie, dragon en salie fijn.

Was de zuring en spinazie en hak ze grof.

Maak de paling schoon en snij ze in moten van 7 cm.

Smelt de boter in een pan en bak hierin de paling.

Zet het vuur klein en voeg zuring en spinazie toe.

Laat deze zachtjes smelten.

Als ze tot puree zijn vergaan, voeg dan de wijn, tijm, laurier en gehakte peterselie, dragon en

salie toe.

Breng op smaak met zout en peper en laat 15 minuten sudderen.

Snij de sneetjes witbrood doormidden en bak ze in boter bruin.

Hou ze warm.

Klop de dooiers los met een beetje van de warme saus en voeg dit mengsel bij de rest van de saus

die nu niet meer mag koken.

Laat even binden, maar zorg ervoor dat de saus niet meer gaat koken.

Deponeer de stukken paling op de gebakken broodjes.

Schenk er wat dikke saus over en serveer.

## Anguille aux fine herbes (paling met tuinkruiden)

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 kg paling  
200 g zuring  
25 g peterselie  
3 blaadjes salie  
½ dl witte wijn  
1 citroen  
3 sjalotjes  
25 g kervel  
75 g boter  
25 g citroenkruid  
2½ dl visbouillon  
zout  
peper

### ***Bereiding***

Snij de paling in moten van 7 cm.  
Was deze goed en laat uitlekken.  
Hak de sjalotjes fijn.  
Hak ook alle kruiden fijn.  
Smelt 75 g boter in een pannetje en laat hierin alle gehakte kruiden en de sjalot zachtjes smelten.  
Voeg dan de stukken paling, wijn en bouillon toe.  
Breng op smaak met peper en zout.  
Meng het geheel goed en breng aan de kook.  
Laat 7 minuten zachtjes koken.  
Voeg dan het sap van de citroen toe.  
Verwarm nog even en doe het op een voorverwarmde dienschaal.  
Bewaar deze 15 minuten warm en serveer dan.

## Anguille à la diable (paling diable)

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 kg grote paling  
1 l courtbouillon  
4 augurkjes  
3 eetlepels mosterd  
1 dl droge witte wijn  
1 eetlepel azijn  
1 bouquet garni  
100 g boter  
paneermeel  
1 citroen  
cayennepeper  
40 g bloem  
3 sjalotjes  
zout  
peper

### ***Bereiding***

Breng de bouillon aan de kook.  
Snij de paling in stukken van 7 cm.  
Voeg toe aan de bouillon en laat 20 minuten pocheren.  
Laat de paling uitlekken en droog ze af.  
Roer 50 g boter zacht en werk er de mosterd door.  
Breng op de paling hiervan een dikke laag aan en rol door het paneermeel.  
Smelt 20 g boter in een pan en voeg wat cayennepeper toe en bak hierin, onder vaak omrollen, de stukken paling.  
Hou ze warm.  
Hak de sjalotje fijn.  
Kook ze in de witte wijn met het bouquet garni en de azijn.  
Laat dit voor de helft inkoken.  
Voeg ¼ l courtbouillon toe en zeef de saus.  
Smelt 40 g boter en voeg de bloem toe.  
Leng deze roux aan met het vocht.  
Laat 10 minuten koken.  
Geef er wat peterselie over.  
Serveer direct.

## Anguille à la Goulandaise (paling goulandaise)

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 kg paling  
200 g kleine uitjes  
200 g champignons  
3 dl droge witte wijn  
1 dl kalfsbouillon  
1 dl slagroom  
1 prei  
100 g boter  
basilicum  
1 eierdooier  
zout  
peper

### ***Bereiding***

Maak de paling schoon en snij in stukken van 7 cm.  
Schil de uitjes en leg ze 2 minuten in kokend water.  
Laat ze uitlekken.  
Maak de champignons schoon.  
Smelt 100 g boter in een pannetje.  
Bak hierin de uitjes, champignons en de vis even flink aan.  
Voeg de wijn en bouillon toe.  
Maak de prei schoon en snij hem in stokjes als lucifers.  
Hak ook wat basilicum fijn.  
Voeg beide toe aan de saus samen met wat peper en zout.  
Laat 15 minuten zachtjes koken met de deksel op de pan.  
Roer de eierdooier door de slagroom en voeg dit mengsel, van het vuur af, toe aan de rest.  
Serveer direct.

## Asperges met een krokant varkenshaasje

---

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

Soort Vlees  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

1½ kg witte asperges  
zout  
3 eetlepels tarwebloem  
peper  
2 scharreleieren, losgeklopt  
6 eetlepels paneermeel  
400 g varkenshaas  
30 g boter  
1 pakje Knorr Saus voor asperges

### **Bereiding**

Schil de asperges van het kopje naar beneden en breek of snijd het onderste stugge stukje (± 3 cm) eraf.

Kook ze in water met zout afhankelijk van de dikte in 15-20 minuten gaar.

Doe de bloem met peper en zout naar smaak in een diep bord.

Klop het ei los in een ander bord en strooi het paneermeel in een derde bord.

Vouw het dunne uiteinde van het vlees om en steek het vast met cocktailprikkers.

Wentel het vlees eerst door de bloem, vervolgens door het ei en daarna door het paneermeel.

Bak het in de hete boter rondom bruin en in ± 10 minuten net gaar.

Bereid de saus volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Schenk de saus over de asperges en serveer met het vlees.

Lekker met aardappelpuree.

Wijnadvies: Cave d'Obernai, Pinot Blanc, wit

Info: Hollandse witte asperges zijn, afhankelijk van de zonuren, vanaf eind april tot 24 juni, de feestdag van St. Jan, te koop. Van het kooknat van asperges kunt u heerlijke aspergesoep maken. Vries het kooknat in en gebruik het later, eventueel met toevoeging van groene asperges.



## Aubergine met lamsgehakt en walnotensaus

---

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

---

### **Ingrediënten**

1 grote ui  
1 aubergine  
500 g lamsgehakt (of rundergehakt)  
zout  
peper  
2 tenen knoflook  
2 eetlepels fijngehakte peterselie  
¼ l dikke yoghurt  
100 g gepelde ongezouten walnoten  
ca. 5 eetlepels olijfolie

### **Bereiding**

Snipper de gepelde ui.  
Snijd de steelaanzet en een stukje onderkant van de aubergine.  
Snijd de aubergine in de breedte in plakken van 1 cm.  
Bestrooi de plakken met zout en laat ze een half uur staan.  
Knijp of druk met behulp van keukenpapier het vocht uit de aubergineplakken.  
Maak het gehakt aan met zout, peper, de knoflook uit de knijper, de gesnipperde ui en de peterselie.  
Houd enkele blaadjes peterselie apart.  
Maak er zoveel ballen van als er plakken aubergine zijn.  
Druk de gehaktballen plat.  
Hak de walnoten tot grove kruimels en roer ze door de yoghurt.  
Breng deze yoghurtsaus op smaak met een beetje zout.  
Bak de gehaktrondjes in een beetje olijfolie in ongeveer 15 minuten op een niet te hoog vuur gaar. Draai het gehakt halverwege de baktijd om.  
Schep het vlees uit de pan en houd het warm.  
Giet nog wat olijfolie in de koekenpan.  
Verhit de olie en bak de aubergineplakken snel enkele minuten aan beide kanten tot ze lichtbruin kleuren.  
Prik er met een vork in om te controleren of de aubergine zacht en dus gaar is.  
Laat de aubergineplakken even op keukenpapier uitlekken.  
Leg ze vervolgens op een schaal en leg op elke aubergineplak een rondje gehakt.  
Garneer met peterselieblaadjes.  
Serveer de yoghurtsaus er apart bij.

Variatietip: • Serveer in plaats van yoghurt-notensaus een tomatensaus die als volgt wordt gemaakt:  
Verwarm de inhoud van een pakje gezeefde tomaten en roer er 3 lepels crème fraîche en wat fijngehakte peterselie door.

Serveertip: • Serveer bij dit gerecht gekookte tuinbonen en rijst.

Wijnadvies: Schenk een lekkere verfrissende rosé uit Frankrijk of Italië (9-11°C).

## Aziatische rijstschotel

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Oosters  
Bron

Soort Vegetarisch  
Type Rijst

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

300 g basmatirijst  
2 teentjes knoflook  
600 g panklare oosterse wokgroenten  
4 Valess filets Indonesisch  
7 eetlepels woksaus hili gember (Conimex, flesje à 175 ml)  
zout  
peper

### ***Bereiding***

Bereid de rijst volgens de aanwijzing op de verpakking.  
Bak de teentjes knoflook in een wok en voeg de groenten toe en bak deze 5 minuten mee.  
Bak intussen de filets in 4 minuten krokant.  
Voeg de woksaus toe aan de groenten en voeg de rijst toe.  
verwarm de schotel nog 2 minuten door en breng op smaak met zout en peper.  
Serveer met de filets.

## Bigilla (Maltezer bonenpasta)

---

Menugang Hapje  
Keuken -  
Bron Jumbo

Soort -  
Type Peulvruchten

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

voor 1 persoon

500 g tuinbonen (diepvries)  
1 theelepel (versgemalen) zeezout  
4 teentjes knoflook  
1 kleine of halve rode Spaanse peper  
2 takjes peterselie  
1 takje verse munt  
1 theelepel gedroogde oregano  
olijfolie 'extra vierge'  
zwarte peper

### ***Bereiding***

Breng ½ l water aan de kook, voeg de tuinbonen en het zout toe en kook de tuinbonen gaar volgens de aanwijzing op de verpakking.

Laat de tuinbonen uitlekken (vang eerst wat kookvocht op) en afkoelen.

Maak intussen de rest van de ingrediënten schoon: pel de knoflookteentjes.

Halveer het pepertje, verwijder de steel en zaadlijsten.

Pluk het peterselieblad en muntblad af.

Gebruik de staafmixer of keukenmachine.

Schep de bonen, knoflook, peper, peterselie, munt en oregano in de bij het apparaat behorende beker of kom.

Hak het mengsel tot een fijne puree.

Voeg als het mengsel te droog blijft 2-3 eetlepels olijfolie en eventueel wat kookwater toe, het moet smeerbaar zijn.

Breng de puree op smaak met zout en peper.

Serveer de puree met kleine matses (waterbiscuit) of dunne sneetjes versgebakken ciabatta.

Wijnadvies: Een droge witte wijn met veel fruit: een Elzasser Pinot Blanc of een Chardonnay uit Australië (9-11°C).

## Bircher/Benner muesli

---

Menugang Lunchgerecht  
Keuken -  
Bron recept uit Trouw

Soort -  
Type Fruit

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

voor 1 persoon

1 eetlepel havervlokken  
3 eetlepels water  
3 eetlepels yoghurt of melk  
honing of suiker  
geraspte appel  
gehakte (hazel)noten

### ***Bereiding***

De havervlokken 's nachts voorweken in water.  
De volgende morgen alle ingrediënten door elkaar mengen.

Recepten verzameld door Aart Klos, Dronten uit dagblad Trouw.

## Bosvruchtensmoothie met geroosterde havermout

---

Menugang Drank

Soort -

Snel Ja

Keuken -

Type Koude drank

Slank Nee

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

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

4 eetlepels havermout

3 dl Fruity King Vers sap Bosvruchten, fles à 750 ml

3 dl magere boerenyoghurt

### ***Bereiding***

Rooster de havermout in een droge koekenpan met antiaanbaklaag al omschuddend lichtbruin.

Strooi de havermout op een stuk keukenpapier en laat hem afkoelen.

Meng het sap met de yoghurt in een hoge kom met een staafmixer of in de blender van de keukenmachine tot een schuimig mengsel.

Schenk het in 4 glazen en verdeel de havermout erover.

Serveer met een lange lepel.

## Bruine bol gezond met pikante pindakaas

---

Menugang Lunchgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vlees  
Type Brood/broodjes

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

voor 1 persoon

2 grote bruine bollen  
3 eetlepels pindakaas  
1 theelepel sambal oelek  
¼ komkommer  
1 vleestomaat  
100 g rookvlees

### ***Bereiding***

Snijd de bruine bollen open.

Meng de pindakaas met sambal oelek.

Snijd de komkommer in dunne plakjes en de tomaat in plakken.

Besmeer de broodhelften met de pikante pindakaas.

Verdeel over 2 helften de komkommer en tomatenplakjes.

Leg de plakjes rookvlees erop en dek af met de andere broodhelften.

Pak de bruine bollen in folie of in een trommeltje zodat ze makkelijk mee te nemen zijn.

Variatietip: • In plaats van bruine bollen kunnen ook pitabroodjes gebruikt worden.

Variatietip: • Neem smeerkaas met sambal oelek in plaats van pindakaas.

## Burrito ultimo

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vlees  
Type Groente

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

400 g rundergehakt  
250 g wokgroenten  
1 eetlepel frituurolie  
1 zakje santa Maria Burrito Seasoning Mix  
100 ml water  
1 pak santa Maria Soft tortilla  
1 pot santa Maria Taco sauce Mild  
200 g kaas, geraspt

### ***Bereiding***

Bak het gehakt en de groenten bruin in de olie.  
Voeg de kruidenmix en water toe.  
Laat alles gedurende ca 5 à 7 minuten sudderen.  
Vul de tortilla's met het gehaktmengsel en rol ze op.  
Plaats de tortillarolletjes in een ingevette vuurvaste schaal.  
Giet de saus over de tortilla's en leg er wat kaas bovenop.  
Bak in de oven gedurende 7 minuten op 200C.  
Serveer met guacamole.

Variatietip: vervang voor een pittiger versie de Taco Sauce Mild voor Taco sauce Hot.

## Chinese vleesreepjes met lychees, groenten en noedels

---

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

---

### ***Ingrediënten***

400 g vleesreepjes  
Conimex Wok Marinade  
400 g broccoli  
200 g geschrapte wortelen  
1 blikje (200 g) lychees  
Conimex wok olie  
Conimex Woksaus Chinese Sweet & Sour  
1 zak Conimex woknoedels

### ***Bereiding***

Meng de vleesreepjes met 3 eetlepels wok marinade.  
Laat het minimaal 3 minuten staan om te marineren.  
Was en verdeel de broccoli in roosjes en snijd de steel en de wortel in dikke plakken.  
Laat de lychees goed uitlekken en vang het vocht op. Snijd ze eventueel doormidden.  
Zet een grote wok op het vuur en laat de wok goed heet worden.  
Voeg een klein scheutje olie toe en wok de vleesreepjes 1-2 minuten.  
Voeg de broccoli en wortel toe en roerbak deze ca. 5. minuten mee.  
Voeg het vlees, ca. 10 eetlepels woksaus, de lychees en 3 eetlepels lycheevocht aan de groenten toe en wok 1 minuut.  
Breng ondertussen in 'n ruime pan een flinke laag water (met wat zout of ketjap) aan de kook.  
Voeg de noedels toe en kook deze in ca. 2 minuten gaar.  
Trek de noedels na 1 minuut koken uit elkaar.  
Afgieten in een vergiet, met koud water afspoelen en goed laten uitlekken.  
Verdeel de noedels over 4 borden, schep de Chinese vleesreepjes met lychees en groenten er bovenop.

Serveertip: Zet voor een lekker krokantje, Conimex Gebakken Uitjes op tafel en Sambal Manis voor wie van een beetje pit houdt.

Variatietip: Vervang de Woksaus Chinese Sweet & Sour door Woksaus Indonesische Zoete Soja en de broccoli door sperzieboontjes.



## Clubsandwich

---

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

Soort -  
Type Brood/broodjes

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

6 volkoren boterhammen  
halvarine  
20 g rucola  
2 plakken Colactif  
cholesterolverlagende kaas  
2 plakken kipfilet (vleeswaar)  
2 tomaten, in dunne plakjes  
1 eetlepel fijngeknipt bieslook

### ***Bereiding***

Bestrijk de boterhammen dun met halvarine.  
Verdeel de rucola en de kaas over 2 boterhammen.  
Leg er een boterham op en verdeel daar de kipfilet en de tomaat over.  
Bestrooi met het bieslook.  
Dek af met de laatste boterhammen en snijd de sandwiches schuin middendoor.

## Courgettesoep met paprikablokjes

---

Menugang Voorgerecht

Soort -

Snel Ja

Keuken -

Type Soep

Slank Nee

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

Sterren

---

### **Ingrediënten**

1 eetlepel olijfolie traditioneel

1 ui, gesnipperd

500 g courgette, in blokjes

300 g aardappelen, geschild en in blokjes

1 pot Maggi Basis voor groentesoep à 400 ml

½ rode paprika, in piepkleine blokjes

### **Bereiding**

Verwarm de olie in een soeppan op een halfhoog vuur en fruit de ui goudgeel en glazig.

Voeg de courgette en de aardappelen toe en bak ze 5 minuten mee.

Schenk de basis voor soep en ½ l water erbij en breng alles aan de kook.

Kook de aardappelen en de courgette in ± 15 minuten gaar.

Pureer de soep met een staafmixer.

Schep de soep in kommen en strooi de paprika erin. Lekker met kaas-ui stokbrood.

Wijnadvies: Huiswijn, wit, Frankrijk

## Couscous met kalfsvlees, groenten en dadels

---

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

---

### ***Ingrediënten***

250 g kalfslapjes  
250 g runderbraadworst  
1 winterwortel  
1 courgette  
1 aubergine  
zout  
2 uien  
4 lente-uitjes  
200 g dadels  
1 citroen  
2 tomaten  
400 g couscous  
1 klein pakje tuinbonen (uit de diepvries)  
2 theelepel paprikapoeder  
2 eetlepel olijfolie

### ***Bereiding***

Snijd de kalfslapjes in dobbelstenen en de braadworst in plakjes.  
Snijd de wortel en de ongeschilde courgette in plakken van 1 cm dikte.  
Snijd de ongeschilde aubergine in blokjes.  
Leg deze blokjes in een vergiet en bestrooi ze met zout.  
Snipper de gepelde uien.  
Snijd de lente-uitjes in dunne ringetjes.  
Gebruik ook het groene gedeelte.  
Ontpit de dadels.  
Snijd de citroen in plakjes en de tomaten in partjes.  
Week de couscous 3 minuten in een met water gevulde kom.  
Doe de couscous in een zeef en laat uitlekken.  
Hang de zeef met de couscous boven een pan kokend water.  
Dek de couscous met een deksel of groot bord af.  
Stoom de couscous in circa 25 minuten gaar.  
Bereid in die tijd de groenten.  
Kook de tuinbonen beetgaar.  
Druk het vocht uit de aubergineblokjes en bak ze in olijfolie op een vrij hoog vuur lichtbruin.  
Schep ze uit de pan en bak vervolgens de courgette- en wortelplakken in enkele minuten beetgaar.  
Fruit de ui zacht en glazig.  
Doe alle gebakken groenten in een kom.  
Bak de kalfslapjes in ongeveer 10 minuten in olie gaar.  
Bak de plakjes runderbraadworst in circa 15 minuten op middelmatig vuur rondom bruin.  
Schep de groenten, het vlees en de dadels door de couscous.  
Breng op smaak met zout.  
Doe de couscous in een grote schaal en strooi er paprikapoeder over.  
Garneer dit gerecht met partjes tomaat, lente-ui en citroenplakjes.

## **Couscous met kalfsvlees, groenten en dadels**

---

Variatietip: Het kalfsvlees en de runderbraadworst kunt u vervangen door kipfilet en lamshaas.

Wijnadvies: Leuk gerecht dat een jonge rode wijn verdient: jonge Chianti uit Toscane of een Valpolicella uit Veneto zijn hier de geslaagde disgenoten (16-18°C).

## Drumsticks met knoflook-peterseliemayonaise

---

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

---

### ***Ingrediënten***

8 drumsticks

zout

1½ citroen

2 eetlepels olijfolie traditioneel

½ eetlepel gedroogde oregano

peper,

8 toefjes rozemarijn

4 eetlepels mayonaise

3 eetlepels fijngeknipte peterselie

1 teentje knoflook, uitgeperst

### ***Bereiding***

Wel de drumsticks 15 minuten in water met zout dat tegen de kook wordt aangehouden.

Boen 1 citroen schoon en snijd er 8 dunne plakjes uit.

Pers de andere citroen uit.

Roer de helft van het sap met de olie, de oregano en peper en zout door elkaar.

Haal het vel van de drumsticks los door er een vinger tussen te steken en steek er een plakje citroen en een toefje rozemarijn tussen.

Leg ze in een schaal en schenk er het citroenmengsel over.

Laat de kip ± 1 uur in de koelkast marineren.

Roer de mayonaise met de peterselie, de knoflook, de rest van het citroensap door elkaar.

Dep de drumsticks droog en rooster ze op een gloeiende barbecue rondom mooi bruin.

Serveer met de mayonaise.

Lekker met uienstokbrood en een gemengde salade.

## Endives sautées (gebakken witlof)

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

8 struikjes witlof

zout

peper

50 g boter

### ***Bereiding***

Maak de struikjes witlof schoon.

Snij de onderkanten kegelvormig in stukken van 1½ cm breed.

Smelt in een koekenpan de boter en als ze kleur begint te krijgen voeg dan de stukjes witlof toe.

Bestrooi met zout en peper en bak ze onder af en toe roeren 6 à 7 minuten.

De witlof moet niet gaar worden.

Doe hem in een voorverwarmde dienschaal en serveer.

## Entrecôte met mangosalsa

---

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

Soort Vlees  
Type Fruit

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 mango, in kleine stukjes  
½ rode peper, ontzaad en gesnipperd  
1 bosuitje, fijngehakt  
2 eetlepels sesamzaad, geroosterd  
2 eetlepels sesamolie  
peper  
zout  
4 entrecôtes

### ***Bereiding***

Schep de mango met de rode peper, de bosui, het sesamzaad, de helft van de olie en peper en zout naar smaak door elkaar.

Wrijf de entrecotes in met de rest van de olie en peper en zout naar smaak.

Rooster ze op het rooster boven een gloeiende barbecue aan beide kanten bruin en vanbinnen rosé.

Serveer de salsa bij het vlees.

Lekker met een gegrilde maïskolf en een gepofte aardappel met barbecuesaus.

Nagerechttip: geroosterde ananasp parten van de barbecue met stijfgeklopte slagroom en geroosterde gemalen kokos.

## Fattoush

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1 komkommer  
4 vleestomaten  
1 grote rode ui  
2 bosuitjes  
1 groene paprika  
circa 12 zwarte olijven zonder pit  
150 g feta  
4 tot 6 pitabroodjes  
4 eetlepels olijfolie  
2 eetlepels citroensap  
zout  
versgemalen peper

### ***Bereiding***

Halveer de gewassen komkommer in de lengte, schrap er met een lepel de zaadjes uit en snijd de komkommerhelften in plakjes.  
Snijd de tomaten in blokjes.  
Snipper de ui grof.  
Snijd de bosuitjes in ringetjes.  
Snijd de paprika zonder de zaadlijsten en de zaadjes in blokjes.  
Snijd de olijven in plakjes.  
Verkruimel de feta grof.  
Bak de pitabroodjes volgens de aanwijzingen op de verpakking bruin en knapperig.  
Doe de komkommer, de tomaat, de ui, de bosui, de paprika, de olijven en de feta in een kom en schep door elkaar.  
Bedruppel met de olijfolie en het citroensap en bestrooi met wat zout en peper.  
Schep nogmaals door.  
Snijd de broodjes in brede repen en leg ze om de salade.  
Serveer meteen om te voorkomen dat de komkommer teveel vocht afgeeft en het brood zacht wordt.

Variatietip: Vervang de pitabroodjes eventueel door ander brood.

Wijnadvies: Combineer deze salade met een milde Riesling van Rijn of Moezel (9-11°C). Deze verdraagt het zuur van de citroen.



## Five spice kip met paksoi en eiermie

---

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

---

### **Ingrediënten**

400 g kipfilet  
1 grote struik paksoi of 4 kleine struikjes babypaksoi  
1 zak Conimex Chinese Eiermie  
Conimex Wok Olie  
Conimex Woksaus Chinese Five Spice  
Conimex Seroendeng

### **Bereiding**

Snijd de kipfilet in reepjes.  
Was en snijd de paksoi in brede repen (of halveer de kleine paksoi-struikjes).  
Breng in een ruime pan een flinke laag water (met wat zout of ketjap) aan de kook.  
Voeg de mie toe en kook deze in ca. 4 minuten gaar.  
Trek de mie na 1 minuut koken met 2 vorken los en roer tijdens het koken nog even om.  
Afgieten in een vergiet en goed laten uitlekken.  
Zet een grote wok op het vuur en laat de wok goed heet worden.  
Voeg een scheutje olie toe en roerbak de kipreepjes ca. 6 minuten.  
Voeg de paksoi toe en wok deze ca. 2 minuten mee.  
Voeg ca. 10 eetlepels woksaus toe en wok nog 1 minuut.  
Verdeel de warme eiermie over 4 diepe borden en schep de five spice kip met paksoi erop.  
Strooi er seroendeng over.

Serveertip: Zet Conimex Gebakken Uitjes op tafel voor een lekker knappertje en de rest van de Seroendeng om zelf nog wat extra toe te voegen.

Variatietip: Vervang de kip door roer-bakvleesreepjes of tofu. Je kunt ook reepjes verse mango met de woksaus aan de kip toevoegen.

## Five spice mihoensalade met ananas

---

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

---

### **Ingrediënten**

1 zak Conimex Mihoen  
400 g kipfilet  
Conimex Wok Marinade  
1 grote krop ijsbergsla  
Conimex Wok Olie  
Conimex Woksaus Chinese Five Spice  
1 blik (ca. 550 g) ananasstukjes  
3 eetlepels grofgehakte peterselie

### **Bereiding**

Breng in een ruime pan een flinke laag water (met wat zout of ketjap) aan de kook.  
Voeg de mihoen toe aan het kokende water en laat de mihoen ca. 2 minuten koken.  
Direct afgieten in een vergiet, met koud water afspoelen en goed laten uitlekken.  
Snijd de kipfilet in reepjes en meng ze met 4 eetlepels wok marinade.  
Laat het 3 minuten staan om te marineren.  
Was en snijd ondertussen de sla in dunne reepjes.  
Zet een grote wok op het vuur en laat de wok goed heet worden.  
Voeg een scheutje olie toe en wok de kipreepjes ca. 6 minuten.  
Voeg 10 eetlepels woksous toe en wok nog 1 minuut.  
Laat de ananasstukjes uitlekken en vang het sap op.  
Meng in een grote kom de mihoen met de gewokte kip, de slareepjes, de ananasstukjes, 3 eetlepels van het ananassap en de peterselie.  
Verdeel de salade over 4 diepe borden.

Serveertip: Zet Conimex Kroepoek Hot op tafel als pittige en knapperige extra!

Variatietip: Vervang de kipreepjes door roerbakvleesreepjes. Wok de vleesreepjes maar 4 minuten! In plaats van ananas kun je lychees gebruiken.

## Flan au carottes (flan van worteltjes)

---

Menugang Bijgerecht

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type Groente

Slank Nee

Bron "voer voor gastronomen"

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

500 g wortelen

2 eieren

zout

peper

½ dl slagroom

25 g boter

### ***Bereiding***

Maak de wortelen schoon en snij ze in stukken.

Kook ze in ruim water met wat zout in 20 minuten gaar.

Giet ze af en pureer ze in een mixer samen met de slagroom, zout, peper en de eieren.

Beboter vuurvaste bakjes en verdeel de wortelpuree over de bakjes.

Zet ze au bain marie in een oven van 160°C.

Laat ze in een uur gaar worden.

Haal ze uit de oven, laat ze 10 minuten rusten en stort ze dan.

## Fonds d'artichauts aux morilles (artisjokbodems met morilles)

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

4 artisjokken  
100 g gedroogde morilles  
30 g boter  
1 bosje waterkers  
1 citroen  
zout  
peper  
30 g bloem  
4 dl slagroom

### ***Bereiding***

Laat de morilles enkele uren weken in water.  
Haal de bladeren en hooi van de artisjokken weg.  
Schil de bodem.  
Breng een pan met water, zout en citroensap aan de kook en kok hierin de artisjokbodems 30 minuten.  
Hou ze warm.  
Was de waterkers.  
Maak van boter en bloem en beure manié.  
Als de morilles goed geweekt zijn, snij er dan de voet af en was ze verschillende keren in ruim water om al het zand te verwijderen.  
Drrog ze.  
Breng de room met zout en peper aan de kook en doe hier de morilles in.  
Laat 20 minuten zachtjes koken.  
Haal de morilles uit de room, bind deze met de beurre manié door er kleine stukjes door te kloppen met een garde.  
Voeg een beetje citroensap toe.  
Leg de artisjokbodems op een voorverwarmde schaal en vul ze met morilles.  
Schenk er wat saus over en garneer met de waterkers.  
Serveer direct.

## Frau Mayers aardappelsalade

---

Menugang	Bijgerecht	Soort -	Snel	Ja
Keuken	Duits	Type Salade	Slank	Nee
Bron	Jumbo		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

750 g aardappelplakjes (voorgekookt)  
2 dl kruidenbouillon (van tablet)  
3 eetlepels witte wijnazijn  
250 g schoongemaakte tuinbonen (vers of diepvries)  
2 stengels bleekselderij  
1 rode paprika  
2 sjalotjes  
1 eetlepel geraspte mierikswortel (potje)  
4 eetlepels zonnebloemolie  
1 bakje tuinkers  
versgemalen peper  
zout

### ***Bereiding***

Kook de aardappelplakjes in ca. 5 minuten beetgaar in de kruidenbouillon met 1 eetlepel wijnazijn.  
Giet ze af en laat ze afkoelen.  
Kook de tuinbonen in ca. 8 minuten beetgaar.  
Giet ze af en spoel er koud water over.  
Snijd de bleekselderij in smalle boogjes.  
Halveer de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd het vruchtvlees in blokjes.  
Pel de sjalotjes en snipper ze.  
Meng de rest van de wijnazijn, mierikswortel en zonnebloemolie.  
Schep de aardappelplakjes, tuinbonen, bleekselderij, paprika, sjalotjes, de helft van de tuinkers en de dressing door elkaar.  
Voeg peper en zout naar smaak toe.  
Verdeel de rest van de tuinkers voor het serveren over het gerecht.  
Eet er grof bruin brood bij.

Variatietip: • Vervang de helft van de tuinkers eens door gesneden rucola.

Variatietip: • Neem in plaats van tuinbonen verse of diepvriesdoperwten.

Wijnadvies: Hier past een droge Riesling van Rijn of Moezel. Ook een milde Elzasser Pinot Blanc (9-11°C).

## Garnalenpasta

---

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

---

### ***Ingrediënten***

courtbouillon

3 eetlepels olijfolie

200 g penne rigate

500 g grote diepvriesgarnalen (of 300 g gekookte)

1 ui

2 tenen knoflook

4 zongedroogde tomaatjes

1 glas witte wijn

scheutje Worcestershire saus + Thaise vissaus

1 bakje kers- of cherytomaatjes

scheut slagroom

beetje balsamicoazijn (of wat citroensap)

basilicumblaadjes (vers of uit de diepvries)

### ***Bereiding***

Kook de garnalen snel gaar in de courtbouillon en neem ze uit de pan als ze roze zijn geworden.

Even laten afkoelen en pellen.

Zet de pasta op met ruim kokend water met zout en een scheutje olijfolie en kook ze in tien minuten beetgaar.

Fruit de gesnipperde ui met de in dunne plakjes gesneden knoflook glazig in de olijfolie.

Voeg de in stukjes gesneden zongedroogde tomaten toe en los een bouillontablet op in het bakvet.

Voeg de gepelde garnalen toe met wat van het kookvocht, een scheutje Worcestershire saus en een glas witte wijn.

Laat een beetje inkoken en doe er dan de gehalveerde kerstomaatjes bij en de warme uitgelekte pasta.

Alles goed omscheppen en op smaak brengen met peper, zout en wat Thaise vissaus.

Als laatste er nog wat balsamico of citroensap en olijfolie over sprenkelen en garneren met in stukjes gescheurde basilicumblaadjes.

Variatietip: Vervang de courtbouillon eventueel door water met een flinke scheut witte wijn, een bouquet garni en een visbouillontablet.

## Garniture à l'Arlésienne (garnituur uit Arles)

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

4 uien

4 tomaten

1 aubergine

bloem

boter

zout

peper

frituurolie

### ***Bereiding***

Schil de uien en snij ze in reepjes.

Was de aubergine en snij ze in ronde plakken van 1 cm dik.

Haal de schijven aubergine door de bloem en bestrooi met zout en peper.

Bak ze in wat boter in 10 minuten gaar.

Pel en ontpit de tomaten.

Bak ook deze 10 minuten in wat boter.

Haal de reepjes ui door de bloem en bak ze in een friteuse van 180°C mooi bruin.

Serveertip: gebruik bij tournedos en kalfslapjes met demiglacesaus welke is opgewerkt met wat tomatenpuree.

## Garniture à la Bordelaise (garnituur uit Bordeaux)

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

4 artisjokbodems

4 uien

bloem

400 g aardappels

peterselie

frituurolie

boter

### ***Bereiding***

Snij de bodems in vieren en stoof ze in wat boter gaar.

Snij de uien in ringen.

Schil de aardappels en snij ze in dunne ringen.

Was de peterselie en verwijder de stelen.

Bak de aardappelschijven in boter bruin en gaar.

Haal de uienringen door de bloem en bak ze in een friteuse op 180°C bruin.

Bak heel even de peterselie in de friteuse.

Serveertip: serveer bij in stukken gedeeld gevogelte met de braadjus afgeblust met witte wijn en kalfs- of gevogeltebouillon.



## Garniture à la Bourguignonne (garnituur uit Bourgogne)

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

250 g kleine uitjes  
125 g borstspek  
250 g champignons  
boter  
suiker

### ***Bereiding***

Snij het spek in kleine blokjes.  
Blancheer het 2 minuten in kokend water, laat uitlekken en bak in wat boter bruin.  
Maak de uitjes schoon en snij met een parissienesteker bolletjes uit de ui.  
Bedek ze juist met water en geef er een lepeltje suiker bij.  
Kook ze zachtjes tot al het water verdampt is.  
Rol ze door de caramel.  
Maak de champignons schoon en snij ze in vieren.  
Bak ze in wat boter.  
Leg de laatste 15 minuten van de bereiding het garnituur bij het vlees in de pan.  
Het vlees moet steeds gestoofd zijn in een goede rode wijn.

Serveertip: serveer bij rundvlees met het stoofnat van het vlees.

## Garniture à la Brabançonne (garnituur uit Brabant)

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

4 deegbakjes  
500 g aardappels  
400 g spruitjes  
1 dl mornaysaus  
boter

### ***Bereiding***

Maak de spruitjes schoon en kook ze beetgaar.  
Maal ze dan met de mixer tot puree.  
Stoof deze in wat boter tot hij wat droger wordt.  
Vul de deegbakjes met de spruitjes puree en geef er wat dikke mornaysaus over.  
Maak van de aardappels kroketten.

Serveertip: serveer bij vlees met een gebonden vleesjus.

## Garniture à la Medicis (garnituur van de Medicis)

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

100 g macaroni

2 truffels

200 g erwttjes

100 g ganzelever

4 deegbakjes

boter

### ***Bereiding***

Kook de erwttjes en macaroni gaar.

Snij de macaroni in kleine blokjes.

Bak de ganzelever enkele minuten in wat boter en maak er een puree van.

Snij de truffels in kleine blokjes.

Meng macaroni, ganzeleverpuree en truffel en doe het mengsel in de warme deegbakjes.

Bind de erwttjes met en klontje boter en geef er apart bij.

Serveertip: serveer bij vlees met een gebonden jus.

## Gebakken bieslookaardappelen

---

Menugang Bijgerecht

Soort -

Snel Ja

Keuken -

Type Aardappel

Slank Nee

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

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1½ kg Malta aardappelen, zak à 2 kg

zout

4 eetlepels olijfolie traditioneel

1-2 eetlepels Aardappelmix bieslook (koelversvak)

4 eetlepels fijngeknipt bieslook

### ***Bereiding***

Boen de aardappelen onder stromend water schoon en snijd ze in stukken.

Kook de aardappelen 7 minuten in water met zout en giet ze af.

Verhit de olie verdeeld over 2 pannen en bak de aardappelen bruin en gaar.

Schep ze regelmatig om.

Schep als de aardappelen gaar zijn de aardappelmix erdoor en warm alles nog even goed door.

Strooi het bieslook erover en serveer direct.

Lekker met een tartaartje en een gemengde salade.

Tip: serveer voor een vegetarisch gerecht een vegetarische schnitzel bij de aardappelen.

Wijnadvies: [Domaine du Colombier](#), rood, Frankrijk

## Gefrituurde garnalenballetjes en soep met garnalenballetjes

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type	-	Slank	Nee
Bron	recept uit Trouw			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

500 g ongepelde rauwe garnalen

1 sjalotje

1 teentje knoflook

50 g vetspek

½ eetlepel maïzena

snufje suiker

snufje zout

1 eetlepel vissaus

1 eiwit

olie om te frituren

voor de soep

1 l kippenbouillon

4 bladeren Chinese kool of paksoi

2 voorjaarsuitjes

### ***Bereiding***

De garnalen pellen en onder koud water afspoelen.

Laat ze goed uitlekken en eventueel met wat keukenpapier droog deppen.

In een keukenmachine de garnalen, sjalotje, knoflook, blokjes vetspek, maïzena, suiker, zout en vissaus tot een gladde pasta pureren.

Het eiwit in een schone kom stijf kloppen.

Schep het eiwit door de garnalenpasta.

Vorm hiervan kleine balletjes, ongeveer 1½ cm doorsnede.

De helft apart zetten.

Deze worden voor de soep gebruikt.

Voor de gefrituurde balletje, de olie verhitten en hierin ca 6 balletjes per keer frituren.

Laat op keukenpapier uitlekken.

Voorde soep de bouillon aan de kook brengen.

Ondertussen de kool in dunne reepjes snijden en de uitjes in ringetjes.

Zodra de bouillon kookt de balletjes erbij doen.

Ze zijn gaar als ze boven komen drijven.

Voeg dan de kool toe.

Breng als nodig is de soep op smaak met wat vissaus.

Bestrooi voor serveren met de uitjes.

Recepten verzameld door Aart Klos, Dronten uit dagblad Trouw.

## Gegrilde kip met frisse salade

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1 kg maaltje kriel  
zout  
peper  
4 eetlepels olijfolie traditioneel  
3 uien, in ringen  
2 eetlepels rozemarijnblaadjes  
12-16 kipspareribs  
2 bakjes Bieze Season rauwkost

### ***Bereiding***

Boen de aardappeltjes schoon, halveer ze en kook ze 10 minuten in water met zout.  
Giet ze af en schep er 3 eetlepels van de olie, de uien, de rozemarijn en peper en zout naar smaak door.  
Verdeel ze over een met een bakmatje beklede braadslede en rooster ze 10 minuten in een voorverwarmde oven (200 °C).  
Bestrijk de kipspareribs met de rest van de olie en leg ze tussen de aardappeltjes in de braadslede.  
Laat de kipspareribs in ± 20 minuten helemaal gaar en bruin worden.  
Keer ze halverwege de bereidingstijd.  
Serveer met de Season Fresh salade.

Wijnadvies: Tanguero, rosé, Argentinië

## Gehaktballetjes in satésaus 3

---

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

Soort Vlees  
Type -

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

400 g rundergehakt  
1 sjalot, gesnipperd  
1 teentje knoflook, gepeld  
6 eetlepels paneermeel  
1-2 theelepels sambal oelek  
1 scharrelei  
peper  
zout  
1 eetlepel olijfolie traditioneel  
1 zakje Knorr Satésaus kant & klaar

### ***Bereiding***

Meng het gehakt met de sjalot, de uitgeperste knoflook, het paneermeel, de sambal, het ei en peper en zout naar smaak en vorm er kleine balletjes van.  
Bak de balletjes in de hete olie rondom bruin en gaar.  
Bereid de saus volgens de aanwijzingen op de verpakking en schenk hem over de balletjes.  
Lekker met witte rijst en sajoer boontjes.

Wijnadvies: Golden Kaan, Pinotage, rood, Zuid-Afrika

## Gemakkelijke couscous

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Marokkaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	recept uit Trouw			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

2 kopjes couscous  
bouillon (blokje)  
750 g gesneden stoofgroente  
500 g shoarmavlees  
1 grote gehakte ui  
½ blik gekookte kikkererwten of witte bonen  
2 tomaten, in stukken  
2 eetlepels olijfolie

### ***Bereiding***

Bereid de couscous volgens de aanwijzing op de verpakking.  
De gehakte ui in de olie goudblond fruiten.  
Uit de pan nemen en vervolgens het vlees al omscheppend aanbraden.  
Als het vlees is dichtgeschroeid de stoofgroente en gefruite ui toevoegen.  
10 minuten zachtjes op een laag vuur laten sudderen.  
Dan de inhoud van het blik erwten of bonen erbij en goed doorwarmen.  
Vlak voor opdienen de stukken tomaat erdoor mengen.  
Apart serveren of de couscous op een schaal storten en in het midden de ragout in een kuil schenken.

Recepten verzameld door Aart Klos, Dronten uit dagblad Trouw.



## Gemengde salade met ham en ei

---

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

Soort Vlees  
Type Salade

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

125 g achterham, in plakjes  
4 eetlepels olijfolie extra vierge  
4 scharreleieren, hardgekookt en gepeld  
1 citroen, uitgeperst  
1 eetlepel (grove) mosterd  
peper  
zout  
1 zak familiesla à 400 g  
½ komkommer, in plakjes  
300 g cocktailtomaten, in partjes  
5 zongedroogde tomaatjes op olie, in reepjes  
2 eetlepels bieslook, fijngeknipt

### **Bereiding**

Bak de plakjes ham in ½ eetlepel van de olie knapperig en bruin.

Laat ze op keukenpapier uitlekken en breek de afgekoelde ham in stukjes.

Snijd de eieren in parten.

Klop een dressing van het bakvet, de rest van de olie, het citroensap, de mosterd en peper en zout naar smaak.

Schep de sla met de komkommer, de tomaatpartjes en de zongedroogde tomaatjes, de ham en de dressing door elkaar.

Leg de parten ei erop en bestrooi met het bieslook.

Lekker met foccacia tomaat-oregano (afbakbrood).

Wijnadvies: Jean Balmont, Cabernet Franc, rosé

## Gerookte zalmrolletjes met kruidige roomvulling

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1 klein bosje dille  
125 ml zure room  
2 eetlepels citroensap  
2 eetlepels fijngeknipte bieslook  
1 bakje tuinkers  
4 lange plakken gerookte zalm  
versgemalen peper

### ***Bereiding***

Houd 4 takjes dille apart voor de garnering.  
Hak de groene blaadjes van de dille klein.  
Schep de zure room in een kom en roer het citroensap, de dille en bieslook erdoor. Knip de tuinkers uit het bakje.  
Besmeer elke plak gerookte zalm dun met de gekruide zure room.  
Eventueel kan de zure room iets verdund worden door er een scheutje melk aan toe te voegen.  
Rol de plak op.  
Verdeel de zalmrolletjes over de borden.  
Bestrooi de rolletjes met versgemalen peper.  
Leg op elk rolletje een takje dille.  
Garneer het gerecht met toefjes tuinkers.

Variatietip: Roer een klein beetje geraspte mierikswortel (uit een potje) door de zure room.

Wijnadvies: Een chenin blanc zou een goede keuze zijn voor dit gerecht.

## Gevuld stokbrood met groente-gehakt

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	Jumbo			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 ui  
1 groene paprika  
1 rode paprika  
½ komkommer  
1 stokbrood, pitabroodjes of ciabattabrood  
2 eetlepels olijfolie  
250 g gehakt half-om-half  
1 theelepel kerriepoeder  
peper  
zout  
1½ dl yoghurt of 125 ml zure room  
1 eetlepel fijngehakte peterselie of bieslook

### ***Bereiding***

Pel de ui en snipper deze.  
Halveer de paprika's, verwijder de zaadlijsten en snijd het vruchtvlies in smalle reepjes.  
Schil de komkommer en verdeel deze in blokjes.  
Snijd het brood open en verwarm het eventueel even in de oven.  
Verhit de olie in een ruime koekenpan of wok.  
Bak hierin het gehakt rul.  
Schep regelmatig om.  
Voeg de ui en de paprika's toe en roerbak 5 minuten.  
Schep de komkommerblokjes, kerriepoeder en peper en zout erdoor.  
Meng vlak voor het serveren de yoghurt of zure room erdoor.  
Schep het gehaktmengsel op het brood en strooi er peterselie over.

Variatietip: • Vervang de paprika's door 200 g panklare prei. • Bestrooi het gerecht met geraspte kaas en schuif het even onder een warme grill.

Wijnadvies: Kies een kleine Bordeaux, een Roussillon, een Chianti of Rioja. Of rode wijnen uit Californië en Zuid-Afrika (16-18°C).

## Gewokte five spice rijst met gerookte kip en paddestoelen

---

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

---

### ***Ingrediënten***

300 g (witte) rijst  
1 bak (200 g) gemengde paddestoelen  
300 g gerookte kipfilet  
Conimex Wok Olie  
500 g nasigroentepakket  
Conimex Woksaus Chinese Five Spice

### ***Bereiding***

Breng in een ruime pan een flinke laag water (met wat zout of ketjap) aan de kook.

Voeg de rijst toe en kook deze in ca. 8 minuten gaar.

Afgieten en terug in de pan met het deksel erop nog 2 minuten laten staan.

Maak ondertussen de paddestoelen schoon en halveer de grote exemplaren.

Snijd de gerookte kipfilet in stukjes.

Zet een grote wok op het vuur en laat de wok goed heet worden.

Voeg een klein scheutje olie toe en roerbak de kipfilet ca. 1 minuut.

Voeg de groenten en de paddestoelen toe en wok deze ca. 4 minuten mee.

Schep er ca. 10 eetlepels woksaus door, voeg de rijst toe en wok nog 1 minuut.

Schep de five spice rijst op 4 diepe borden.

Serveertip: Zet de fris kruidige Conimex Atjar Tjamper op tafel en voor een pittige toevoeging Hot Kroepoek.

Variatietip: Vervang de gerookte kip door spekblokjes of gekruide tofureepjes. Voeg op het laatst een paar eetlepels fijngehakte peterselie of fijngeknipte bieslook toe.

## Groente en rundvlees teriyaki met witte rijst

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	www.conimex.nl			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

400 g (witte) rijst  
1 struik (ca. 300 g) broccoli  
2 paprika's (1 rode en 1 gele)  
Conimex Wok Olie  
300 g roerbak runderreepjes  
Conimex Teriyaki Saus  
100 g taugé

### ***Bereiding***

Breng in een ruime pan een flinke laag water (met wat zout of ketjap) aan de kook.  
Voeg de rijst toe en kook deze in ca. 8 minuten gaar.  
Afgieten en terug in de pan met het deksel erop nog 2 minuten laten staan.  
Maak ondertussen de broccoli schoon, verdeel in kleine roosjes en snijd de stronk in plakjes.  
Was en snijd de paprika's in schuine stukjes.  
Zet een grote wok op het vuur en laat de wok goed heet worden.  
Voeg een scheutje olie toe en roerbak de broccoli ca. 5 minuten.  
Voeg de paprikastukjes en de vleesreepjes toe en roerbak nog 5 minuten.  
Voeg 6-8 eetlepels teriyaki saus en de taugé toe en roerbak nog 1 minuut.  
Schep de warme rijst op 4 warme borden.  
Schep de groente en rundvlees teriyaki ernaast.

Serveertip: Zet voor de gezonde snoepers Conimex Kroepoek Naturel op tafel, om naar eigen smaak erbij te nemen.

Variatietip: Vervang vleesreepjes door reepjes kipfilet. Gebruik eventueel een oosters wokgroentepakket in plaats van de losse groenten.

## Hangop met zomers fruit

---

Menugang Nagerecht

Soort -

Snel Ja

Keuken -

Type Fruit

Slank Nee

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

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

2 nectarines of perziken (eventueel uit blik)

125 g aardbeien

125 g frambozen

1 beker hangop bosvruchten (Mona)

### ***Bereiding***

Schil de nectarines, verwijder de pit en snijd het vruchtvlees in stukjes.

Maak de aardbeien schoon en halveer ze.

Maak de frambozen voorzichtig schoon.

Schep het fruit voorzichtig door elkaar.

Verdeel de hangop over 4 schaalpjes en schep het fruit erop.

## Kip-katenspekspiesen met een frisse salade

---

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

Soort Kip  
Type Fruit

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

½ ananas  
3 eetlepels wokolie  
2 eetlepels medium dry sherry  
peper  
zout  
8 kip-katenspekspiesen  
1 zak familiesla à 400 g  
2 eetlepels verse bieslook, fijngeknipt

### ***Bereiding***

Maak de ananas schoon en snijd het vruchtvlees in stukjes.  
Klop een dressing van de olie, de sherry en peper en zout naar smaak.  
Rooster de spiesen op het rooster boven een gloeiende barbecue rondom bruin en gaar.  
Schep de sla met de ananas en de dressing door elkaar.  
Strooi het bieslook erover.  
Lekker met een gepofte aardappel.

Wijnadvies: Campo Lavilla, rosé, Spanje

Info: Deze kip-katenspekspiesen staan in een wip op tafel en zijn ook nog eens lief voor de lijn. Samen met de lekkere lichte salade en een gepofte aardappel een goede maaltijd voor een balansdag.

## Kipfilet met romige prei

---

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

Soort Kip  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

4 kipfilets  
peper  
zout  
2½ eetlepel olijfolie traditioneel  
750 g panklare prei  
1½ eetlepel kerriepoeder  
100 g Mon Chou zacht & luchtig

### ***Bereiding***

Bestrijk de kipfilets met olie en bestrooi ze met peper en zout naar smaak.  
Bak ze in een hete grillpan aan beide kanten bruin en in ± 10 minuten gaar.  
Verhit intussen de rest van de olie en bak de prei met het kerriepoeder al omscheppend beetgaar.  
Roer de Mon Chou erdoor en breng op smaak met peper en zout.  
Serveer de kip met de prei.  
Lekker met aardappelpuree.

Wijnadvies: Huiswijn rosé, Frankrijk



## Laitues au Madère (sla met madeira)

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

300 g erwtjes  
150 g gerookt borstspek  
1 dl bouillon  
1 eetlepel poedersuiker  
1 takje bonenkruid  
110 g boter  
4 kroppen sla  
8 kleine nieuwe worteltjes  
20 g bloem  
1 glaasje madera

### ***Bereiding***

Was de sla, haal de buitenste bladeren weg en bind om de kroppen een touwtje, zodat de bladeren bij elkaar blijven.

Doe de sla 5 minuten in kokend water en laat ze uitlekken.

Smelt 50 g boter in een pan.

Maak van 20 g boter en de bloem door kneden een beurre manié.

Snij het spek in kleine reepjes.

Bak dit in de gesmolten boter mooi bruin.

Haal de spekjes er dan uit en leg de sla in de boter.

Bestrooi met zout en peper en doe het deksel op de pan.

Laat de sla 10 minuten stoven op een zacht vuur.

Smelt de helft van de rest van de boter in een pan en laat hierin met gesloten deksel de erwtjes 10 minuten stoven.

Voeg dan het bonenkruid en wat suiker toe, geef er de helft van de bouillon over en laat de erwtjes gaar worden.

Maak de worteltjes schoon en snij ze in plakjes.

Bak deze in de rest van de boter.

Geef de rest van de suiker erover en laat deze wat caramelliseren.

Geef er dan de rest van de bouillon over en kook ze gaar.

Leg de slakroppen op een voorverwarmde dienschaal en haal de touwtjes weg.

Garneer met de worteltjes en erwtjes.

Doe de spekjes weer in het kookvocht van de sla.

Werk hier de beurre manié door zodat een mooie saus ontstaat.

Voeg hier de madera bij.

Schenk de saus over de sla en serveer.

## Laitues à l'Italienne (sla op z'n Italiaans)

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

4 kroppen sla  
200 g gerookt borstspek  
200 g champignons  
2 uien  
50 g geraspte kaas  
1 bouquet garni  
110 g boter  
tomatenspuree  
1½ dl bouillon  
20 g bloem  
zout  
peper  
1 dl droge witte wijn

### ***Bereiding***

Was de sla en haal de buitenste bladeren weg.  
Breng een grote pan water aan de kook.  
Voeg wat zout toe en kook hierin gedurende 25 minuten de sla op een zacht vuur.  
Snij ondertussen het spek in reepjes.  
Maak de champignons schoon en snij ze in plakjes.  
Bak deze in de helft van de boter tot het vocht verdwenen is.  
Haal ze uit de pan en hou warm.  
Bak dan de spekjes in dezelfde boter.  
Hou ook deze warm.  
Hak de uien fijn en laat deze in dezelfde boter bruin worden.  
Als ze bruin beginnen te worden voegen we de bloem erbij en een lepel tomatenspuree, de witte wijn en de bouillon.  
Voeg het bouquet garni toe en breng op smaak met zout en peper en laat 20 minuten zachtjes koken.  
Smeer een ovenschaal in met wat boter.  
Leg de champignons op de bodem met de spekjes.  
Leg hierop de kropjes sla.  
Passer de saus door een zeef en schenk over de sla.  
Bestrooi ruim met geraspte kaas en schuif de schaal in een oven van 200°C.  
Laat de schotel hierin 25 minuten gratineren.

## Laitues à la crème (sla met room)

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

8 kropjes sla  
1 dl bouillon  
zout  
peper  
80 g boter  
½ dl slagroom  
nootmuskaat

### ***Bereiding***

Maak de sla schoon en haal de buitenste bladeren weg.  
Bewaar alleen het hart.  
Breng een grote pan met water aan de kook en blancheer hierin de sla 5 minuten.  
Giet ze dan af en pers er het overtollige water uit.  
Smelt 50 g boter in een pan.  
Leg hier de slakropjes op en bestrooi met zout, peper en nootmuskaat.  
Schenk er de bouillon over en doe de deksel op de pan en laat 20 minuten zachtjes stoven.  
Giet de sla dan af en leg ze op een voorverwarmde schaal.  
Kook het kookvocht voor 2/3 deel in.  
Voeg er, van het vuur af, de rest van de boter bij en de slagroom.  
Schenk de saus over de de sla.  
Serveer direct.

## Lauwarme rijst met maïs en bosui

---

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

Soort -  
Type Rijst

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

350 g zilvervliesrijst  
zout  
peper  
300 g bosworteltjes, geschrapt en in plakjes  
4 eetlepels olijfolie traditioneel  
2 rode uien, in dunne partjes  
1 teentje knoflook, gepeld en uitgeperst  
1 limoen en uitgeperst  
1 blik Bonduelle Crispy maïskorrels à 300 g  
1 rode paprika, in piepkleine blokjes  
5 bosuitjes, in dunne ringetjes  
4 plakken geitenkaas à 75 g

### ***Bereiding***

Kook de rijst gaar.  
Schep 5 minuten voor het einde van de bereidingstijd de wortelplakjes erdoor.  
Fruit de ui in 1 eetlepel olie goudgeel en glazig.  
Roer een dressing van 3 eetlepels olie, de knoflook, het limoensap en peper en zout.  
Schep de rijst met de worteltjes, de ui, de dressing, de maïs, de paprika en 2/3 deel van de bosui door elkaar en doe hem over in een ovenvaste schaal.  
Leg de kaas op de rijst en laat alles onder de hete grill smelten.  
Bestrooi met de rest van de bosui en serveer.

Wijnadvies: J.P. Chenet, rosé, Frankrijk

## Mango met pikante vanillesiroop en limoensorbet

---

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

---

### ***Ingrediënten***

250 g suiker  
4 limoenen  
2 mango's  
2 eetlepels citroensap  
100 ml droge witte wijn  
6 druppels vloeibare suikervervanger  
200 ml water  
1 vanillestokje  
1 rode peper

### ***Bereiding***

Los de suiker op in 700 ml water.  
Kook 2 minuten door zodat de suiker goed is opgelost.  
Laat dit afkoelen.  
Rasp de schil van 1 schoongeboende limoen en pers alle limoenen.  
Voeg rasp en sap toe aan de siroop.  
Roer goed door en giet het mengsel in een lage diepvriesbak.  
Laat dit minimaal 3 uur bevroren en roer ieder uur even door om de vorming van grove ijskristallen te voorkomen.  
Dit kan allemaal een dag of enkele dagen van tevoren.  
Schil de mango, verwijder de pitten en snijd het vruchtvlees in blokjes of plakjes.  
Sprenkel er citroensap over.  
Verwarm witte wijn, met suikervervanger en water.  
Voeg het vanillestokje, dat in de lengte is opengesneden, toe en kook het geheel zachtjes 15 minuten.  
Scheep de rode peper, zonder zaadjes, in ringetjes gesneden toe.  
Verdeel de mango over 4 glazen.  
Leg er bolletjes limoensorbet op en giet de pikante vanillesiroop erover.

Variatietip: • In plaats van limoenen kunt u ook citroenen gebruiken.

Variatietip: • Neem 4 eetlepels honing in plaats van suikervervanger.

## Marokkaanse visfilet uit de oven

---

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

---

### ***Ingrediënten***

3 sjalotten, gesnipperd  
2 teentjes knoflook, gepeld  
1 citroen, uitgeperst  
2 theelepels gemalen komijn (djinten)  
¼ theelepel gemalen geelwortel (koenjit)  
1 theelepel gemalen koriander (ketoembar)  
2 theelepels paprikapoeder  
3 eetlepels olijfolie traditioneel  
peper  
zout  
500 g tilapiafilet

### ***Bereiding***

Roer de sjalotten met de uitgeperste knoflook, het citroensap, de komijn, de geelwortel, de koriander, het paprikapoeder, de olie en peper en zout naar smaak door elkaar.

Leg de vis in een ovenvaste schaal.

Schenk de marinade over de vis en laat die minimaal 30 minuten inwerken.

Schuif de schaal in een voorverwarmde oven (200 °C) en laat de vis in 10-15 minuten gaar worden.

Lekker met couscous en gebakken tomaten met uiringen en knoflook.

Wijnadvies: McWilliams, Chardonnay, wit, Australië

Info: Tilapia is een magere vis die zowel in zoet, zout als brak water kan leven en veel weg heeft van de baars. Doordat de van oorsprong uit tropisch Afrika en het Midden-Oosten afkomstige vis tegenwoordig -gekweekt wordt, is er altijd een constante aanvoer.

## Marsalakip met kokosspinazie

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

5 eetlepels olie  
1 bak kipkarbonade met marsalamarinade (ca. 1000 g)  
300 g basmatirijst  
1 ui  
2 eetlepels milde currypasta  
3 zakken spinazie (à 300 g)  
1 pakje kokosmelk (200 ml)  
1 eetlepel allesbinder

### ***Bereiding***

In braadpan 3 eetlepels olie verhitten.  
Kip rondom bruinbakken.  
Kip half afgedekt in ca. 30 minuten gaarbakken.  
Rijst volgens gebruiksaanwijzing koken.  
Ui pellen en snipperen.  
Als kip bijna gaar is in wok rest van olie verhitten.  
Ui met currypasta 2 minuten bakken.  
Spinazie beetje bij beetje toevoegen en 3 minuten roerbakken.  
Kokosmelk toevoegen en spinazie nog 2 minuten koken.  
Allesbinder door kokosspinazie scheppen en met zout op smaak brengen.  
Kip met rijst en kokosspinazie serveren.

## Mascarpone-yoghurtijs met chocolade en walnoten

---

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	IJs	Slank	Nee
Bron	Jumbo			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

750 g walnoten  
150 g mascarpone  
100 g poedersuiker  
1½ dl yoghurt  
¼ l slagroom  
100 g chocolade donkere  
6 eetlepels kristalsuiker

### ***Bereiding***

Leg 12 halve walnoten apart en hak de rest grof.  
Roer de mascarpone romig met de poedersuiker.  
Voeg de yoghurt toe en roer goed door.  
Klop de slagroom lobbig en spatel hem met de gehakte noten door het mascarpone-yoghurtmengsel.  
Schep de massa in een schaal en zet deze minimaal drie uur in de diepvries.  
Schep het ijs af en toe door om de vorming van grove ijskristallen te voorkomen.  
Rasp of hak de chocolade grof.  
Verwarm de kristalsuiker in 1 eetlepel water tot hij goudbruin kleurt oftewel karameliseert.  
Schep bolletjes ijs in 4 ijscoupes.  
Strooi de chocolade erover.  
Haal de walnoten door de gesmolten suiker, garneer het ijs ermee en giet eventueel de rest van de karamel erover.

Variatietip: • Voeg 1 eetlepel amandellikeur of cognac bij het mascarpone-yoghurtmengsel.



## Mediterrane soep met garnalen

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1 pak soeppakket mediterrane tomatensoep (132 g)

1 courgette

2 rode paprika's

2 pakjes roze garnalen (a 125 g)

2 teentjes knoflook

5 eetlepels olijfolie

½ bruin casinobrood

### ***Bereiding***

Bouillonmix (uit pak) met 1 l warm water al roerend aan de kook brengen.

Courgette en paprika's schoonmaken en in blokjes snijden.

Pasta (uit pak) aan bouillon toevoegen en soep met deksel schuin op pan 10 minuten zachtjes koken.

Halverwege courgette en paprika meekoken.

Laatste minuut garnalen toevoegen.

Knoflook boven olie uitpersen en goed mengen.

Sneetjes brood met olie besprenkelen en onder grill roosteren.

Laatste minuut kruidenmix (uit pak) door soep roeren.

Knoflooktoast diagonaal halveren.

Soep met toast serveren.

## Mediterrane spaghetti

---

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

Soort Vis  
Type Pasta

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

400 g spaghetti  
500 g broccoli  
1 ui  
½ blikje ansjovisfilets (à 48 g)  
3 eetlepels olijfolie  
1 pak koolvisfilet (diepvries, 400 g)  
1 pot pastasaus (mediterrane groente, 320 g)

### ***Bereiding***

Spaghetti koken volgens gebruiksaanwijzing.  
Broccoli schoonmaken en in roosjes verdelen.  
Steel in stukken snijden.  
Ui pellen en snipperen.  
Ansjovis laten uitlekken.  
In braadpan olie verhitten.  
Ui en ansjovis 2 minuten zacht fruiten en roeren tot ansjovis uit elkaar valt.  
Broccoli in weinig water met zout in 6 minuten beetgaar koken.  
Koolvis bij ui-ansjovismengsel in pan leggen en afgedekt in ca. 7 minuten bijna gaar stoven.  
Saus erbij schenken en nog even mee verwarmen.  
Spaghetti serveren met vis, saus en broccoli.

## Meringue Cathrien

---

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

---

### ***Ingrediënten***

10 bolletje yoghurtijs

1 cake (kant-en-klaar)

4 eiwitten

75 g suiker

Voor de saus:

½ l water

250 g suiker

3 citroenen

6 sinaasappels

1 ananas

1 vanillestokje

maïzena of aardappelmeel

### ***Bereiding***

Snij de cake in 20 zeer dunne plakjes.

Omwikkel elk bolletje yoghurtijs met 2 plakjes cake.

Laat dit goed aanvriezen.

Vermeng het eiwit en de suiker au bain marie totdat de suiker is opgelost.

Klop het daarna tot het luchtig en taai is.

Spuit met een klein dun spuitje de ijsbal op met niet te veel eiwit.

Kleur met een brander of onder de grill in de oven het eiwit.

Pers de citroenen en sinaasappels uit.

Voeg aan het sap water, suiker en het vanillestokje toe.

Maak de ananas schoon en snijd in stukjes.

Voeg de helft van de in stukjes gesneden ananas bij het suikerwater, laat opkoken en kook vervolgens zachtjes door totdat de ananas zacht is.

Pureer met de staafmixer.

Voeg de rest van de in stukjes gesneden ananas toe en laat een kwartiertje zachtjes koken.

De stukjes ananas moeten zacht worden maar wel heel blijven.

Bind met wat maïzena of aardappelmeel.

Leg een bolletje ijs op een bordje, giet er de ananassaus omheen en garneer

Variatietip: In plaats van yoghurtijs kunt u ook andere frisse ijssoorten gebruiken zoals bijvoorbeeld vanille-ijs.

## Mexicaanse stampot met jus

---

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

Soort -  
Type -

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 pakje dikke plakken schouderham (ca. 160 g)  
5 eetlepels vloeibare margarine  
2 theelepels cajunkruiden  
1 zak Mexicaanse wokmix (diepvries, 750 g)  
1 pak aardappelpuree voor stampot (224 g)  
1 zakje jus naturel (29 g)

### ***Bereiding***

Ham in reepjes snijden.  
In koekenpan 1 eetlepel margarine verhitten en vleesreepjes met cajunkruiden in ca. 4 minuten bakken.  
In wok rest van margarine verhitten.  
Wokgroente in 5 minuten roerbakken.  
Aardappelpuree volgens gebruiksaanwijzing maken.  
Wokgroente en vleesreepjes door puree scheppen.  
Jus maken volgens gebruiksaanwijzing.  
Stampot met kuiltje jus serveren.

## Mie met Chinese zeevruchtensaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Chinees	Type	Pasta	Slank	Ja
Bron	www.ah.nl			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

- 1 pak roerbakmie (300 g)
- 1 grote ui
- 1 zak paprikamix (groen/rood/geel)
- 3 eetlepels zonnebloemolie
- 1 pot Chinese zoetzure saus (550 g)
- 2 bakjes fruits de mer (zeevruchtencocktail, à 150 g)
- 1 eetlepel ketjap

### ***Bereiding***

- Mie 2 minuten koken, met koud water afspoelen en laten uitlekken.'
- Ui pellen en in halve ringen snijden.
- Paprika's schoonmaken en in reepjes snijden.
- In wok olie verhitten en ui met paprika's 4 minuten roerbakken.
- In steelpan saus met zeevruchten zachtjes verwarmen.
- Mie bij paprika scheppen en nog 2 minuten roerbakken.
- Met ketjap, zout en peper op smaak brengen.
- Mie met zeevruchtensaus serveren.

## Mie met kip en ananas

---

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

---

### ***Ingrediënten***

400 g (eier)mie  
400 g kipfilet  
2 teentjes knoflook  
1 kleine prei  
1 rode paprika  
1 blikje ananasstukjes (ca. 200 g)  
3 eetlepels (wok)olie  
2 eetlepels sojasaus (ketjap manis)  
2 eetlepels oestersaus  
1 theelepel sambal oelek

### ***Bereiding***

Bereid de mie volgens de aanwijzing op de verpakking en laat in een vergiet goed uitlekken.  
Snijd de kipfilet in blokjes van 1 cm.  
Pel de knoflook en snipper deze.  
Verdeel de prei in smalle ringetjes en de paprika zonder zaadjes in reepjes.  
Giet de ananas af en vang het sap op.  
Verhit de olie in een wok of hapjespan en roerbak hierin de kip 4 minuten.  
Roer de sojasaus erdoor en bak nog 3 minuten.  
Schep de kip met een schuimspaan uit de pan.  
Roerbak de knoflook, prei en paprika 1 minuut in het bakvet van de kip.  
Voeg ananas, oestersaus, sambal oelek, 3 eetlepels van het ananassap, mie en kip toe en verwarm al omscheppend 3 minuten.

Serveertip: Schep eens 50 g taugé door het gerecht.

Wijnadvies: Met kip kiest u voor een volle Australische chardonnay, met biefreepjes voor het shirazbroertje

## Mieschotel met spitskool en surimi

---

Menugang	Hapje	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Oosters	Type	Groente	Slank	Ja
Bron	www.ah.nl			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

- 1 pak eiermie (250 g)
- 600 g spitskool
- 1 rode paprika
- 2 bakjes surimisticks (a 150 g)
- 3 eetlepels zonnebloemolie
- ½ flesje woksaus knoflook & koriander (à 175 ml)

### ***Bereiding***

- Mie volgens gebruiksaanwijzing bereiden.
- Spitskool en paprika schoonmaken en in reepjes snijden.
- Surimi in stukjes snijden.
- In wok olie verhitten en groente 5 minuten roerbakken.
- Surimi erdoor scheppen en 2 minuten roerbakken.
- Woksaus erbij schenken en geheel door en door warm laten worden.
- Mie met roerbakgroenten serveren.
- Lekker met geraspte komkommer.

## Miesoep met wasabi-runderreepjes

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Oosters	Type	Soep	Slank	Ja
Bron	www.ah.nl			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

2 eetlepels ketjap  
4 theelepels wasabipasta (tube à 45 g)  
1 schaal runderreepjes (300 g)  
4 eetlepels olie  
1 zak Chinese roerbakgroente (400 g)  
2 vleesbouillontabletten  
2 plakken Chinese mie (pak à 250 g, 3 plakken)

### ***Bereiding***

Ketjap met 3 theelepels wasabipasta losroeren.  
Wasabimengsel door runderreepjes scheppen en afgedekt 5 minuten laten marinieren.  
In wok 2 eetlepels olie verhitten.  
Roerbakgroente 2 minuten roerbakken.  
Groente blussen met 1 l water, bouillontablet en rest wasabi toevoegen.  
Water aan de kook brengen.  
Mie toevoegen, vuur laag draaien en 4 minuten laten staan.  
Af en toe roeren om mie los te maken.  
In koeken- pan rest van olie verhitten.  
Runderreepjes in 4 minuten gaarbakken.  
Soep met zout en peper op smaak brengen.  
Soep over vier grote kommen verdelen.  
Runderreepjes erop scheppen.  
Lekker met kroepoek.



## Mignonnette in een jasje

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron [www.varkensvlees.be](http://www.varkensvlees.be)

Soort Vlees  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

2 mignonnettes  
50 g gerookt spek  
2 plakken rauwe ham  
olie  
50 g fijngesneden champignons  
2 schijven ananas  
200 g bladerdeeg  
1 ei  
water  
peper  
zout

### ***Bereiding***

Snij het gerookt spek in reepjes en de ananasschijven in stukjes.

Laat het spek samen met de fijngesneden champignons fruiten in een pan.

Voeg de stukjes ananas toe, leng aan met een eetlepel water en verwarm ze.

Kruid de mignonnettes met peper en zout en braad ze even aan in olie om ze te kleuren.

Rol het bladerdeeg uit en snij het in 2 rechthoeken.

Leg op elke rechthoek een plak ham, een mignonnette en vervolgens het spek met de champignons en de ananas.

Wikkel alles in het deeg, kleur het met eierdooier en laat 20 minuten bakken in de oven op 200°C.

## Mihoen met ketjap-sesamkip

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	Oosters	Type	Pasta	Slank	Ja
Bron	www.ah.nl			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

- 1 doos sperziebonen zeer fijn (diepvries, 450 g)
- 1 schaaltje kipfilet (ca. 350 g)
- 2 uien
- 2 eetlepels zonnebloemolie
- 250 g mihoen
- 1 theelepel gember (gehakte, potje à 100 g)
- 180 ml wok essentials ketjap-sesam (woksaus, flesje à 240 ml)

### ***Bereiding***

- Bonen 6 minuten koken.
- Kipfilet in stukjes snijden.
- Uien pellen en snipperen.
- In wok olie verhitten en kipfilet rondom bruinbakken.
- Mihoen volgens gebruiksaanwijzing bereiden.
- Ui bij kip scheppen en 4 minuten roerbakken.
- Gember toevoegen en 2 minuten roerbakken.
- Woksaus en bonen toevoegen en 1 minuut doorwarmen.
- Mihoen met kip en groenten serveren.

## Mosselstoofpot met groene kruiden

---

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

---

### ***Ingrediënten***

3 kg panklare mosselen  
2 uien  
2 teentjes knoflook  
3 eetlepels olijfolie  
800 g tomatenblokjes op sap (blik)  
1 klein blikje tomatenpuree  
2 eetlepels gehakte peterselie (vers of diepvries)  
1 eetlepel versgehakte tijm of 1 theelepel gedroogd  
1 eetlepel gehakte dille (vers of diepvries)  
1 eetlepel gehakte basilicum (vers of diepvries)  
versgemalen peper  
zout  
2 citroenen

### ***Bereiding***

Verwijder beschadigde mosselen of mosselen die na een tik op het aanrecht niet dichtgaan.  
Pel de uien en knoflook en snipper ze.  
Verhit de olijfolie in een braadpan.  
Fruit hierin de ui en knoflook 3 minuten.  
Voeg de tomatenblokjes met sap en tomatenpuree toe, breng dit aan de kook en schep de mosselen erdoor.  
Stoof 3-4 minuten totdat de mosselschelpen openstaan.  
Schep de kruiden en peper en zout naar smaak erdoor.  
Verdeel de citroen in partjes.  
Serveer de stoofpot in de pan of in diepe borden met de citroenpartjes.

Serveertip: • De stoofpot kan worden uitgebreid met garnalen en blokjes witvis (tilapia, zeewolf, koolvis).

Serveertip: • Lekker met boerenbruinbrood met boter

Wijnadvies: Extra lekker met een witte Chileense, Zuid-Afrikaanse of Australische witte wijn.

## Muffins met cranberry's

---

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

---

### ***Ingrediënten***

250 g cranberry's  
400 g zelfrijzend bakmeel  
150 g bruine basterdsuiker  
½ theelepel zout  
½ theelepel kaneel  
¼ theelepel kruidnagel  
0.12 l magere yoghurt  
1½ dl melk  
2 eieren  
75 g boter

### ***Bereiding***

Laat de gewassen cranberry's goed uitlekken en dep ze droog op keukenpapier.

Verwarm de oven voor op 200°C.

Doe het zelfrijzend bakmeel, de basterdsuiker, het zout, de kaneel en het kruidnagelpoeder in een beslagkom, meng goed en maak een kuiltje in het midden.

Klop de yoghurt, de melk, de eieren en de gesmolten boter los in een andere kom en giet het mengsel in het kuiltje.

Roer tot een vrij stijf beslag.

Roer niet te lang, er mogen nog wat klontjes in zitten.

Spatel de cranberry's door het beslag.

Schep het beslag in de vormpjes en zet 20 tot 25 minuten in de voorverwarmde oven.

Laat de muffins 5 minuten in de vorm rusten, stort ze en laat ze op een rooster afkoelen.

## Nasi met valess roerbakblokjes

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Oosters  
Bron

Soort Vegetarisch  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

250 g rijst  
2 eetlepels roerbakolie  
Valess roerbakblokjes  
3 eetlepels ketjap manis  
2 teentjes knoflook  
50 g gedroogde nasigroenten  
500 g nasigroenten

### ***Bereiding***

Kook de rijst gaar.  
Meng de roerbakolie, roerbakblokjes, ketjap en knoflook.  
Laat dit 5 minuten staan.  
Wel de gedroogde nasigroenen in heet water.  
Schep de roerbakblokjes uit de marinade (marinade bewaren).  
Laat ze uitlekken en bak ze 2 minuten.  
Voeg de gewelde groenten en marinade toe en verhit het geheel 2 minuten.  
Voeg de nasigroenten toe en bak deze 5 minuten mee.  
Bak de rijst op een hoog vuur 1 minuut mee.

## Nieuwe haringsalade met mango

---

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

Soort Vis  
Type Fruit

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

350 g nieuwe haring  
½ mango  
2 tomaten  
1 sjalot  
1 eetlepel aceto balsamico azijn  
2 eetlepels witte wijn  
1 klein Spaans pepertje in ringen gesneden  
gehakte bieslook  
gehakte peterselie  
peper  
zout  
suiker  
½ dl olijfolie  
verschillende soorten gewassen sla

### ***Bereiding***

Haring in kleine blokjes snijden.  
Mango schillen en in kleine blokjes snijden.  
Tomaten ontvellen, zaad eruit halen en in kleine blokjes snijden.  
Sjalot fijn snijden.  
De salade luchtig mengen.  
Azijn en witte wijn door elkaar mengen en langzaam olie toevoegen.  
Spaanse peper en kruiden toevoegen en op smaak brengen.  
± 30 minuten laten staan.  
Sla over het bord verdelen; haringsalade over sla; dressing erover druppelen; garneren met peterselie.

## Noedelsoep met paksoi en krabsticks uit de wok

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Zeevruchten  
Type Gebak

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 struik paksoi  
250 g krabsticks  
2 eieren  
1 l kippen- of vleesbouillon  
250 g gekookte mosselen  
4 eetlepels zonnebloem- of arachideolie  
2 eetlepels ketjap asin  
1 eetlepel kerriepoeder  
100 g noedels /eiermie  
2 eetlepels fijngehakte peterselie

### ***Bereiding***

Snijd de gewassen paksoi in stukken.  
Haal de krabsticks uit de plastic hulsjes en snijd ze doormidden.  
Klop de eieren los met een beetje (koude) bouillon.  
Verwijder eventuele ongerechtigheden bij de mosselen.  
Verhit de olie in de wok.  
Roerbak de paksoi gedurende een minuut of drie.  
Voeg bouillon, ketjap en kerrie toe.  
Brenge de bouillon aan de kook en doe de noedels in de hete bouillon.  
Haal de noedels los met behulp van een vork.  
Na ongeveer 3 minuten zijn de noedels beetgaar.  
Dit is het moment om de krabsticks en mosselen toe te voegen.  
Brenge alles opnieuw aan de kook.  
Roer het eimengsel door de soep.  
Schep de soep in grote kommen of schalen, of in diepe borden.  
Strooi er peterselie over.

Variatietip: In plaats van losgeklopte eieren kan men aan deze soep ook hardgekookte, gepelde en gehalveerde eieren toevoegen.

Wijnadvies: Hier charmeert een Riesling van de Rijn of Moezel. Ook een witte Bordeaux, een Entre-Deux-Mers of een Pinot Blanc uit de Elzas zijn hier prima dorstlessers (9-11°C).

## Notenpate op witlofsalade met sjalottencompote

---

Menugang Voorgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vlees  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

5 eetlepels blanke rozijnen  
500 g sjalotjes  
50 g boter  
1 eetlepel suiker  
1½ dl kippenbouillon  
1 laurierblad  
250 g witlof  
1 eetlepel frambozenazijn of rodevruchtenazijn  
2 eetlepels olijfolie  
versgemalen peper  
6 plakjes (ca. 75 g per stuk) notenpaté

### ***Bereiding***

Wel de rozijnen in lauw water.  
Pel de sjalotjes en snijd ze in vieren.  
Smelt de boter met de suiker, giet de kippenbouillon erbij en voeg het laurierblad toe.  
Kook hierin de sjalotjes, onafgedekt, zachtjes 10 minuten.  
Giet de rozijnen af, meng ze erdoor en verwarm totdat het meeste vocht verdampt is.  
Laat de compote afkoelen.  
Snijd de witlofstruikjes in smalle reepjes.  
Meng er de frambozenazijn, olie en versgemalen peper  
Verdeel de witlofsalade over de borden.  
Leg er een plakje paté op, schep de sjalottencompote ernaast en garneer met noten en in plakjes gesneden sterfruit.

Variatietip: Vervang ½ dl kippenbouillon eens door rode port.

Serveertip: De sjalottencompote smaakt ook erg lekker bij wild of rollade.

Wijnadvies: Geschikte partners zijn Bordeaux Blanc Sec, Entre-Deux-Mers, Bergerac Blanc Sec of de Cépage Sauvignon Blanc (9-11°C).



## Oeufs pochés Aladin (gepocheerde eieren Aladin)

---

Menugang	Lunchgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

8 eieren  
2 rode paprika's  
1 ui  
1 dl olie  
saffraan  
8 tomaten  
200 g rijst  
1 sjalot  
75 g boter  
zout  
peper

### ***Bereiding***

Hak de ui en sjalot apart fijn.  
Pel en ontpit de tomaten en snij het vlees in kleine blokjes.  
Verhit 25 g boter in een pan en bak hierin zachtjes het sjalotje.  
Laat het geen kleur krijgen.  
Voeg dan de tomaten toe, bestrooi met zout en peper en laat 20 minuten zachtjes sudderen.  
Snij de paprika's doormidden, verwijder de zaadlijsten en snij het vruchtvlees in blokjes.  
Verhit de olie in een pan en bak gedurende 15 minuten de paprika's.  
Voeg ze dan bij de tomaat.  
Bak de ui in de rest van de boter zachtjes gaar.  
Bereid de rijst volgens de gebruiksaanwijzing met de saffraan.  
Voeg er de gehakte ui bij.  
Breng een pan met water en azijn aan de kook.  
Zorg ervoor dat het water heel zachtjes kookt.  
Het oppervlak moet nauwelijks bewegen.  
Neeem zeer verse eieren.  
Breek een ei in een kopje en laat het heel voorzichtig tegen de rand van de pan in het water glijden.  
Laat het ei 3 minuten pocheren.  
Het water moet niet meer koken.  
Als het eiwit wat uitloopt draai het dan met een vork om de dooier.  
Haal het ei met een schuimspaan uit het water.  
Knip er eventuele rafelige uiteinden vanaf.  
Doe dan de rijst op een dienschaal en leg er de eieren op.  
Nappeer deze met de tomaten met parika's en serveer.

## Oeufs pochés: recette de base (basisrecept voor gepocheerde eieren)

---

Menugang	Lunchgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Ei	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 dl azijn  
eieren

### ***Bereiding***

Maak een pan met warm water klaar om de gepocheerde eieren in warm te houden.  
Breng een andere pan met water en azijn aan de kook.  
Zorg ervoor dat het water heel zachtjes kookt.  
Het oppervlak moet nauwelijks bewegen.  
Neeem zeer verse eieren.  
Breek een ei in een kopje en laat het heel voorzichtig tegen de rand van de pan in het water glijden.  
Laat het ei 3 minuten pocheren.  
Het water moet niet meer koken.  
Als het eiwit wat uitloopt draai het dan met een vork om de dooier.  
Haal het ei met een schuimspaan uit het water.  
Knip er eventuele rafelige uiteinden vanaf en laat in de pan met warm water glijden, waar het warm wordt gehouden tot gebruik.

## Pasta e broccoli

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type Pasta	Slank	Nee
Bron	recept uit Trouw		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

350 g korte pasta

500 g broccoli

4 ansjovisjes

2-3 teentjes knoflook

olijfolie

1 peperoncino (Spaanse peper)

geraspte Parmenzaanse kaas of pecorino

zout

### ***Bereiding***

Was de broccoli, snij de bladeren en bloemen los van de dikke stam.

Gooi lelijke of gele bladeren weg.

Verwijder de houtachtige en draderige delen van de stam.

Schil de stam zodat u zachte stukken overhoudt.

Snij die in kleinere stukken.

Rits de groene bladeren van de stelen en schil de stelen.

Snij vervolgens de bladeren en stelen in stukjes.

Kook de stam en stelen in water met zout.

Als de stam zacht wordt de bladeren toevoegen en dan de pasta en tenslotte de bloemen in roosjes.

Intussen wat olie in een pan verwarmen en druk de ansjovisjes hierin fijn.

Voeg hieraan de eel fijngesneden knoflook en peperoncino toe.

De gare pasta en broccoli afgieten en vermengen met de geurige olie.

Geraspte pecorino erover.

Even doormengen en opdienen.

Recepten verzameld door Aart Klos, Dronten uit dagblad Trouw.

## Perzik met strepen

---

Menugang Nagerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Fruit

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

5 verse perziken  
100 g walnoten  
4 eetlepels honing  
olijfolie

### ***Bereiding***

Snij de perzik doormidden en verwijder de pit.

Smeer de perziken in met een beetje olie en leg ze met de vlakke kant naar beneden op een hete grillpan.

Stamp de noten fijn in een vijzel, voeg de honing toe en meng dit tot een stevige pasta.

Verdeel de perziken met de vlakke kant naar boven over de borden.

Vul de perziken met het mengsel van noten en honing.

Info: Veel fruit kan je grillen. Het ziet er allen niet goed uit, maar komt ook de smaak ten goede. De warmte karamelliseert de suikers in de vruchten, waardoor ze extra zoet worden.

## Rijstrand met ragoût

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	recept uit Trouw			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

300 g rijst

400 g verse worst

1 ui

boter

1 eetlepel anijszaad

½ blik gepelde tomaten op sap

zout peper

komijn

### ***Bereiding***

De rijst volgens de algemene aanwijzingen voor de soort gaar koken.

Een rijstrand licht invetten en de rijst er stevig indrukken en glad strijken.

Op een groot plat bord omkeren.

Ui in stukjes hakken.

Verse worst met een vork uit elkaar halen.

Anijszaad in een pan met dikke bodem een paar minuten licht roosteren.

Dan de boter erbij, daarna ui en verse worst.

Geheel aanbraden.

De tomaten fijnprakken en toevoegen aan het vleesmengsel.

Zoveel sap toevoegen dat een smeùige ragoût ontstaat.

Op smaak brengen en 10 minuten laten sudderen.

De ragoût in de rijstrand schenken.

Opdienen met wat slablaadjes, plakjes komkommer en tomaat rondom.

Variatietip: de ragoût kan worden verfijnd met een paar gedroogde paddestoelen, die eerst worden voorgeweekt en dan in reepjes gesneden toegevoegd.

Recepten verzameld door Aart Klos, Dronten uit dagblad Trouw.

## Rundvlees in rode currysaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type	-	Slank	Nee
Bron	recept uit Trouw			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 kg runderlappen, in dobbelsteentjes  
120 g santen  
2 eetlepels Thaise rode currypasta  
4 citroenbladeren (djeroek poeroet)  
3 eetlepels vissaus (naam pblaa)  
2 rawits  
2 blaadjes basilicum  
2 theelepels suiker

### ***Bereiding***

Breng in een pan 7½ dl water aan de kok en laat hierin de santen al roerend smelten.  
Voeg de currypasta toe en in ca 5 minuten, al roerend, in de kokosmelk laten oplossen.  
Het vlees toevoegen.  
Het vlees moet helemaal door de kokosmelk zijn bedekt.  
Voeg, indien dit niet het geval is, voldoende kookend water toe.  
De rawits en blaadjes basilicum in reepjes snijden en samen met de citroenbladeren, vissaus en suiker in de pan doen.  
Het vlees op een laag vuur met een deksel in ca 2½ uur gaar laten stoven.  
Voor het serveren de citroenbladeren verwijderen.

Serveertip: lekker met een schaal pandanrijst en in repen gesneden chinese kool, kort gekookt.

Tip: heeft u nog vers korianderblad in huis, gebruik deze dan om de chinese kool mee te garneren.

Recepten verzameld door Aart Klos, Dronten uit dagblad Trouw.

## Sajoer tjampoer met wok noedels en gekruide tofu

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.conimex.nl			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

2 eieren  
1 zak (250 g) Conimex Wok Noedels  
Conimex Wok Olie  
1 pakje Sofine Tofu reepjes licht gekruid  
1 wokgroentepakket (800 g)  
2 bakjes Conimex Boemboe voor Sajoer Tjampoer  
1½ l groentebouillon (poeder of tabletten)  
3 eetlepels fijngehakte koriander

### ***Bereiding***

Kook de eieren in ruim kokend water 8 minuten.  
Laat ze onder de koude kraan schrikken en pel ze.  
Breng in een ruime pan een flinke laag water (met wat zout of ketjap) aan de kook.  
Voeg de noedels toe en kook deze in ca. 2 minuten gaar.  
Trek de noedels na 1 minuut koken uit elkaar.  
Afgieten in een vergiet, met koud water afspoelen en goed laten uitlekken.  
Zet een grote wok op het vuur en laat de wok goed heet worden.  
Voeg een scheutje olie toe en roerbak de tofu ca. 3 minuten.  
Voeg de roerbakgroenten toe en wok deze 2 minuten mee.  
Voeg vervolgens de boemboe en de bouillon toe.  
Breng de soep al roerende aan de kook.  
Laat dit 2 minuten pruttelen.  
Halveer de eieren.  
Schep bergjes noedels in 4 grote kommen, schep de soep erop, leg er een half ei bij en strooi de koriander erover.

Serveertip: Geef er als knapperige smaakmaker Conimex Gebakken Uitjes bij en zet voor een pittig accent Sambal Oelek op tafel om naar eigen smaak toe te voegen.

Variatietip: Vervang de tofu door kipreepjes of rauwe grote garnalen.

## Salade van zoetwatergarnalen

---

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

---

### **Ingrediënten**

50 grote ongepelde en ongekookte garnalen zonder kop

1 fijngesneden rode peper

3 tenen fijngehakte knoflook

2 dl olijfolie

grof zeezout

5 eetlepels ongezouten cashewnoten

gemengde slasoorten

stokbrood

balsamicodressing

1 dessertlepel honing

1½ eetlepel baslamico-azijn

4 eetlepels olie

zout

peper

### **Bereiding**

Roer voor de balsamicodressing de de honing met de azijn door elkaar.

Voeg in een dun straaltje de olie toe.

Breng op smaak met zout en peper.

Marineer gedurende enkele uren de garnalen in een mengsel van rode peper, knoflook en 1 dl olijfolie.

Bestrooi met grof zeezout.

Schep ze af en toe om.

Pel de garnalen, snij ze langs de bovenkant in de lengterichting in en verwijder het darmkanaal.

Bak de noten op een middelhoog vuur goudbruin in een pan met antiaanbaklaag.

Laat afkoelen.

Was en droog de sla en meng deze met de dressing en leg op ieder bord een bedje sla.

Verhit de resterende olie in een wok en bak de garnalen in enkele minuten gaar (ze zullen als vlinders openvouwen).

Leg de garnalen op de sla en bestrooi met de noten.

Serveer lauwwarm met het stokbrood.

Wijnadvies: een mooie witte wijn uit Italië zoals een Bianco di Custoza



## Sole à la Joinville (zeetong Joinville)

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

8 tongfilets  
2 dl slagroom  
1 borrelglas cognac  
1 dl droge witte wijn  
zout  
peper  
3 dl visfumet  
2 sjalotjes  
125 g boter  
100 g garnalen  
50 g garnalenboter

### ***Bereiding***

Zet de oven op 200°C.  
Hak de sjalotjes fijn.  
Beboter ruim een ovenvaste schaal.  
Bestrooi met zout en peper en strooi de sjalotjes erin.  
Leg hierop de tongfilets en bestrooi ze met zout en peper.  
Besprenkel met de wijn en visfumet en dek de schaal af met aluminiumfolie.  
Breng op het vuur aan de kook en schuif de schaal 10 minuten in de oven.  
Doe de garnalen in een klein pannetje met de cognac en verwarm dit. zachtjes.  
Als de tongen klaar zijn, leg ze dan, na te zijn uitgelekt, op een voorverwarmde dienschaal en hou ze warm.  
Zeef het kookvocht en kook het in tot 1/10 deel.  
Geef er dan de slagroom bij en kook weer in.  
Klop er, van het vuur af, de garnalenboter door.  
Geef de verwarmde garnalen over de filets en schenk er de saus over.

## Sole Isodore (zeetong Isidore)

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

4 tongen van 250 g

½ fles muscadet

paneermeel

125 g boter

2 tomaten

2 sjalotjes

zout

peper

### ***Bereiding***

Pel en ontpit de tomaten.

Snij het vlees in reepjes.

Hak de sjalotjes fijn.

Zorg dat het donkere vel van de tongen verwijderd is.

Zet de oven op 170°C.

Beboter een ovenvaste schaal en leg er de tongen in.

Bestrooi met zout en peper en leg er stukjes boter op.

Leg er de tomaat en sjalot op.

Schenk de wijn erbij en bestrooi met paneermeel.

Zet de schaal 20 minuten in de oven.

Leg dan opnieuw stukjes boter op de vis en bestrooi opnieuw met paneermeel.

Schuif de schaal nog 12 minuten terug in de oven.

Serveer direct.

## Spaghetti bolognese met valess gehakt uit zuivel

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Italiaans  
Bron

Soort Vegetarisch  
Type Pasta

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

300 g spaghetti  
1 eetlepel margarine  
500 g prei  
240 g valess gehakt uit zuivel  
50 g wortels  
2 stengels bleekselderij  
1 tentje knoflook  
1 eetlepel Italiaanse kruiden  
275 dl gepureerde tomaten

### ***Bereiding***

Kook de spaghetti gaar.  
Verhit de margarine en roer er de prei door.  
Laat de prei in 10 minuten gaar smoren.  
Bak het gehakt rul.  
Voeg de wortel, bleekselderij en kruiden toe en bak 1 minuut.  
Roer de gepureerde tomaten erdoor en verwarm het geheel nog 5 minuten.  
Serveer de saus met de spaghetti en gesmoorde prei.



<https://ruudskookboek.nl>

*Ik steun...*



*U ook???*

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

Compressed by

