



Recepten  
*Carta*

*Ruud 's Kookboek*

**94 recepten**  
**(Carta2005-Dick)**

## **Inhoudsopgave.**

1. Aardbeien-banaanshake
2. Bietjescarpaccio
3. Bleekselderijsoep met stilton
4. Bleekselderijsoep met tortellini
5. Bloemkool-brocolitaart
6. Bloemkool-gehaktschotel met kerrie
7. Bloemkool met appel-kerriesaus
8. Bloemkool met blauwaderkaassaus
9. Bloemkool met kaassaus en komijn
10. Bloemkool met olijvensaus
11. Bloemkool met room-pestosaus
12. Bloemkoolsalade met ansjovis
13. Bloemkoolsoep
14. Bloemkoolsoep met garnalen
15. Cajunsteak met creoolse rijstsalade
16. Coquilles Saint Jacques au beurre blanc (St Jacobsschelpen met beurre blanc)
17. Coquilles Saint Jacques au curry (St Jacobsschelpen met kerrie)
18. Coquilles Saint Jacques au Nolly Prat (St Jacobsschelpen met nolly prat)
19. Coquilles Saint Jacques à la béarnaise (St Jacobsschelpen met béarnaisesaus)
20. Coquilles Saint Jacques à la Bouzy (St Jacobsschelpen met bouzy)
21. Forefilet met scampi en bloemkool-aspergessalade
22. Gebakken honing-appeltjes met appel-kaneelvla
23. Gegratineerd bloemkooltje met garnalen
24. Gegratineerde bloemkool
25. Gerookte paling met bloemkoolmousse, peterselie-olie en parmaham
26. Groentesoep met zalmsnippers
27. Hartige calzone
28. Hollandes appelpudding
29. Kalfsoester met bloemkool en broccoli
30. Kalkoencurry met bloemkool
31. Kip-champignonragout met rijst
32. Kip tikka met bloemkool
33. Kippensoep met taugé en omeletreepjes
34. Kipschnitzel en bloemkool met kerriesaus
35. Kokossmoothie met mango
36. Koolvis met babi pangangsaus
37. Kruidige noedels met krokante tofureepjes
38. Mediterrane bleekselderij
39. Omelet met taugé
40. Ovenschotel met gehakt en bleekselderij
41. Ovenschotel met kip, bleekselderij en kaas
42. Pittige wrap met roerbakblokjes
43. Rabarbertaart
44. Rendangreepjes met mie en broccoli
45. Roergebakken bloemkool met gember en varkenshaas
46. Romige bloemkoolsoep met gorgonzola
47. Rösti-omelet met zalmsnippers
48. Rundervink met paprikajus
49. Singapore noedels met kip en groenten
50. Slanke dame blanche
51. Stampot zomerprei, little gem en taugé
52. Stokbroodje met rauwe ham, peer en brie
53. Tagliatelle met bleekselderij en pestosaus
54. Tartaar en bloemkool met gorgonzola
55. Tartaar met rode-uisnippers
56. Tartaartjes met bloemkoolsaus
57. Taugésalade met gegrilde tonijn
58. Terrine met bloemkool en broccoli
59. Tilapiaschotel met peterselieworteltjes
60. Tilapiaspiesen met komkommersalade
61. Tira-roomkaascake
62. Toast met koriander-geitenkaas en ham

63. Tomaten-vissoep
64. Tortelloni met walnotenpesto en bleekselderij
65. Vanille-choco dubbeldekkers
66. Vegaspiesjes met kaassaus
67. Vegetarische babi pangang
68. Vegetarische schnitzel met bloemkool
69. Verstopte eieren
70. Vis masala met roodbaarsfilet
71. Vloerkadetten met salade van Groningermetworst
72. Voorjaarssalade met entrecote
73. Voorjaarssalade met groene asperges, beenham en ei
74. Voorjaarsstamppot met ham en mosterd
75. Voorjaarsvissoep
76. Waterkersrisotto met roodbaarsfilet
77. Wildzwijnbiefstuk met paprikajus
78. Witlof met roomsaus en gegrilde zalm
79. Witlofsoep
80. Wittekool met babi ketjap en Indische rijst
81. Wokgroente met loempia's en zoete chilisaus
82. Wrap met gerookte ham en cranberryroom
83. Wraps met Mexicaans gekruid rundvlees
84. Zeewolf met amandelkorst en koriandermayonaise
85. Zeewolf met broccoli, peultjes en asperges
86. Zeewolf met groene-kruidenboter
87. Zeewolf met kardemomsaus
88. Zoete calzone
89. Zoetzure tilapia uit de wok
90. Zonnepitbol met rosbief en kappertjes salsa
91. Zuurkoolschotel met cajunreepjes
92. Zuurkoolschotel met gehakt
93. Zuurkoolschotel met kaaskorstje
94. Zuurkoolschotel met röstideksel

## Aardbeien-banaanshake

---

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

Soort -  
Type Fruit

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 doosje aardbeien à 500 g, in stukjes  
2 bananen, in plakjes  
2 eetlepels munt, geknipt  
4 dl limoen-drink (Optimel Vifit, pak à 1 l)

### ***Bereiding***

Pureer de aardbeien met de banaan, de munt en de helft van de drinkyoghurt in een blender van de keukenmachine (of met de staafmixer).

Voeg de rest van de drinkyoghurt toe en draai in de blender tot een schuimige drank.

Schenk de shake in hoge glazen en geef er rietjes bij.

Tip: Voeg, voor een extra voedzame ontbijtdrank, 2 eetlepels Brinta (volkorengraanproduct) per glas toe. Ook lekker als tussendoortje.

## Bietjescarpaccio

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vegetarisch  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

450 g gekookte bietjes, schoongemaakt en geschild  
2 zachtzure appels, geschild  
2 flinke sjalotjes, gesnipperd  
6 augurken, in kleine blokjes  
2 à 3 eieren, hardgekookt en fijngehakt  
4 eetlepels mayonaise  
5 eetlepels piccalilly  
Amsterdamse uitjes (of zilveruitjes), gehalveerd

### ***Bereiding***

Snij de bietjes in dunne plakjes.  
Steek het klokhuis uit de appels en snij in dunne plakjes.  
Meng de piccalilly met de mayonaise, blokjes augurk en sjalottnippers.  
Breng op smaak met zout en peper.  
Voeg eventueel wat suiker toe.  
Leg de bietjes en appel om en om in een cirkel op een plat bord.  
Decoreer de carpaccio met dotjes piccalillydressing, eikruim en Amsterdamse uitjes.  
Serveer goed koud.

Tip: dit gerecht is lekker al frisse salade bij de barbecue. Snij alle ingrediënten in blokjes en meng ze in een slakom met piccalilly met mayonaise.

Wijnadvies: Les Heritiers Dube Rose en France

## Bleekselderijsoep met stilton

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Soep	Slank	Ja
Bron	AllerHande december 2001			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 struik bleekselderij  
1 ui  
2 eetlepels boter of margarine  
2 eetlepels bloem  
½ dl droge witte wijn  
1 pot gevogeltesfond (380 ml AH)  
150 g stilton (kaas)  
1 bekertje creme fraiche (125 ml)  
zout  
(versgemalen) peper

### ***Bereiding***

Bleekselderij schoonmaken en met dunschiller schillen.  
1 Stengel in luciferdunne reepjes snijden.  
Rest van stengels in stukjes snijden.  
Ui pellen en snipperen. In pan boter verhitten.  
Stukjes bleekselderij en ui ca. 5 minuten heel zachtjes fruiten.  
Bloem erdoor scheppen.  
Wijn en 1 dl fond erbij schenken en al roerend aan de kook brengen.  
Blijven roeren tot massa gebonden is.  
Al roerend scheutje voor scheutje rest van fond erbij schenken en verdunnen met 3 dl water.  
Aan de kook brengen en groenten in ca.15 minuten gaar koken.  
Intussen korst van stilton afsnijden en kaas in hele kleine stukjes snijden.  
Groenten en kookvocht met staafmixer pureren tot gladde soep.  
Crème fraîche en helft van kaas toevoegen en erdoor mixen.  
Soep op smaak brengen met zout en peper.  
Bleekselderijreepjes door soep roeren en opnieuw verwarmen, niet meer laten koken.  
Soep in vier diepe borden scheppen en rest van stilton erover strooien.  
Serveren met stokbrood of peterseliecroutons.

Tip: Vervang voor een vegetarische soep de gevogeltesfond door 3½ dl water met 1 groentebouillontablet.

Wijnadvies: Mouton Cadet Bordeaux Blanc

## Bleekselderijsoep met tortellini

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Soep	Slank	Nee
Bron	AllerHande 01 2004			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

- 1 zak tortellini tri colore (pasta, 250 g)
- 1 stokbrood (wit)
- 100 g zachte kruidenboter
- 1 struik bleekselderij, in stukjes
- 1 liter vleesbouillon (rond, van tablet)
- 1 blik tomatenblokjes (400 g)
- 1 bakje verse rundersoepballetjes (ca. 200 g)

### ***Bereiding***

Tortellini volgens gebruiksaanwijzing beetgaar koken.

Grill voorverwarmen.

Stokbrood schuin in plakjes snijden en deze aan beide kanten dun met kruidenboter besmeren.

Brood op bakplaat of rooster leggen en vlak onder grill in 3-4 minuten bruin roosteren, halverwege keren.

In soeppan bleekselderij in bouillon 5 minuten koken.

Tomatenblokjes en soepballetjes toevoegen en soep nog 2-3 minuten laten koken tot vlees gaar is.

Tortellini afgieten en door soep roeren.

Soep pittig op smaak brengen met zout en peper.

Serveren met geroosterde kruidenbroodjes.

Wijnadvies: Conqueror Medium Dry Sherry

## Bloemkool-broccolitaart

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Hartige taart	Slank	Nee
Bron	AllerHande januari 2003			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

6 plakjes hartige-taartdeeg (diepvries)  
1 bloemkool  
1 broccoli  
zout  
150 g zachte geitenkaas (Bettine Blanc)  
4 eieren  
1 pakje Pan en Oven (vloeibare roomkaas 200 g)  
peper  
1 zakje amandelschaafsel (45 g)  
1 eetlepel bloem om te bestuiven  
olie om in te vetten

### ***Bereiding***

Oven voorverwarmen op 200 °C.  
Plakjes deeg op aanrecht uitspreiden en in ca. 10 minuten laten ontdoien.  
Bloemkool en broccoli schoonmaken, in kleine roosjes verdelen en wassen.  
Roosjes in ruim water met zout in 3-5 minuten beetgaar koken.  
In vergiet laten uitlekken.  
Aanrecht bestuiven met bloem.  
Plakjes deeg op elkaar leggen en uitrollen tot ronde lap van ca. 30 cm.  
Vorm invetten, met deeg bekleden, met vork gaatjes in bodem prikken.  
Bloemkool en broccoli over bodem verdelen.  
Kaas erboven verkruiden.  
In kom eieren loskloppen met roomkaas, mespunt zout en peper.  
Eimengsel in taartvorm schenken.  
Taart in midden van oven ca. 20 minuten bakken.  
Amandelschaafsel erover strooien en taart in nog ca. 15 minuten goudbruin bakken.  
Serveren met tomatensalade.

Wijnadvies: Banrock Station Colombard-Chardonnay



## Bloemkool-gehaktschotel met kerrie

---

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

---

### ***Ingrediënten***

- 800 g aardappels
- 1 kleine bloemkool (ca. 500 g)
- 1 rode paprika
- 1 bakje champignons (250 g)
- 1 schaalpje half-om-halfgehakt (ca. 275 g)
- 1 pak gehaktdagschotel mix voor bloemkool (80 g)

### ***Bereiding***

- Aardappels schillen, halveren, wassen en in ca. 15 minuten gaarkoken.
- Bloemkool in roosjes snijden, ca. 5 minuten koken in weinig water en afgieten.
- Paprika schoonmaken en in blokjes snijden.
- Champignons schoonborstelen en in vieren snijden.
- In hapjespan gehakt in ca. 5 minuten rul bakken.
- Paprika en champignons ca. 2 minuten meebakken.
- Mix mengen met 400 ml water, door vlees roeren en aan de kook brengen.
- Bloemkool door vleesmengsel scheppen en weer aan de kook brengen.
- Geheel ca. 2 minuten zachtjes laten koken.
- Bloemkool-gehaktschotel serveren met gekookte aardappels.

Wijnadvies: Undurraga Chardonnay

## Bloemkool met appel-kerriesaus

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1½ zak aardappelkroketjes (diepvries, à 450 g)

1 bloemkool

25 g boter

4 rundervinken (schaaltje à 2 stuks)

1 zoetzure appel

1 eetlepel citroensap

1 doosje kerriesaus voor kip en groente (40 g)

### ***Bereiding***

Kroketjes volgens gebruiksaanwijzing in oven bereiden.

Bloemkool schoonmaken, in roosjes verdelen en in 15 minuten beetgaar koken.

In koekenpan boter verhitten en vinken in 20 minuten bruin en gaar bakken, regelmatig keren.

Appel schillen, in blokjes snijden en met citroensap besprenkelen.

In pan 250 ml water aan de kook brengen.

Inhoud van zakje kerriesaus toevoegen en al roerend met garde aan de kook brengen.

Appel erdoor roeren en even meewarmen.

Bloemkool over vier borden verdelen en saus erover schenken.

Met kroketjes en rundervinken serveren.

Wijnadvies: Concilio Pinot Grigio Trentino

## Bloemkool met blauwaderkaassaus

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1 pak tarly (voorgekookte tarwe, 250 g)  
1 bloemkool  
4 eetlepels boter  
4 groenteburgers (biologisch)  
1 zakje besciamellasaus (50 g, pakje a 100 g)  
500 ml melk  
200 g blauwaderkaas

### ***Bereiding***

Tarly volgens gebruiksaanwijzing bereiden.  
Bloemkool schoonmaken, in roosjes verdelen en in 8 minuten beetgaar koken.  
In koekenpan boter verhitten en groenteburgers in 5 minuten gaarbakken.  
Besciamella volgens gebruiksaanwijzing met melk aan de kook brengen.  
Blauwaderkaas in stukjes snijden, aan saus toevoegen en kaas al roerende laten smelten.  
Kaassaus met zout en peper op smaak brengen.  
Bloemkool met kaassaus, groenteburgers en tarly serveren.

Wijnadvies: Australian Valleys wit

## Bloemkool met kaassaus en komijn

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande 01 2004			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 grote bloemkool (ca. 800 g)  
25 g boter  
25 g bloem  
3 theelepels gemalen komijn (djinten)  
400 ml volle melk  
versgemalen zwarte peper  
100 g gemalen belegen kaas (zakje a 150 g)

### ***Bereiding***

Blad en dikke stronk van bloemkool snijden en bloemkool ondersteboven in pan met ruim kokend water en wat zout leggen.

Bloemkool in 15-20 minuten beetgaar koken (gaarheid is het best te testen door met vork in stronk te prikken).

In sauspan boter smelten.

Bloem en 1 theelepel komijn toevoegen en met houten lepel 1 minuut al roerend bakken.

Scheut voor scheut melk in pan schenken en blijven roeren tot gebonden saus ontstaat.

Op smaak brengen met zout en peper.

Saus in 10 minuten op laag vuur dikker laten worden, regelmatig roeren.

In steelpan rest van komijn zachtjes verwarmen tot het gaat geuren, dan direct pan van vuur nemen.

Kaas al roerend in saus laten smelten.

Bloemkool afgieten en in warme schaal leggen.

Kaassaus erover schenken en bestrooien met geroosterde komijn.

Beetje peper erboven malen.

Lekker bij gehaktbal of braadworst.

Tip: Bloemkool hoeft niet per se gekookt te worden. De knapperige roosjes smaken ook heerlijk met een dipsaus van mayonaise, citroensap, geroosterde komijn, zout en peper.

## Bloemkool met olijvensaus

---

Menugang Bijgerecht

Soort Vegetarisch

Snel Ja

Keuken -

Type Groente

Slank Nee

Bron AllerHande mei 2001

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 vleestomaat

50 g zwarte olijven zonder pit

1 eetlepel kappertjes

4 eetlepels olijfolie

(versgemalen) zwarte peper

1 bloemkool

zout

½ zakje verse basilicum (à 15 g)

### ***Bereiding***

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

Halveren, pitjes verwijderen en vruchtvlees in blokjes snijden.

Olijven grof hakken.

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

Stronk van bloemkool snijden en bloemkool daarbij heel laten.

Bloemkool wassen.

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

Basilicumblaadjes in reepjes snijden.

Bloemkool uit pan nemen en laten uitlekken.

Bloemkool op schaal leggen en olijvensaus over de bloemkool schenken.

Basilicum erover strooien.

## Bloemkool met room-pestosaus

---

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

Soort Vlees  
Type Groente

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 zak aardappelballetjes (diepvries 450 g)  
1 bloemkool  
2 rode uien  
4 ribkarbonades  
30 g boter  
1 rode paprika  
1 pakje room-pestosaus (46 g)

### ***Bereiding***

Oven voorverwarmen op 250 °C en aardappelballetjes in 10-12 minuten bakken.  
Bloemkool schoonmaken, in roosjes verdelen en in 12 minuten beetgaar koken.  
Uien pellen en in ringen snijden. Karbonades bestrooien met zout en peper.  
In koekenpan helft van boter verhitten en karbonades met ui in 10 minuten bruin en gaar bakken.  
Paprika schoonmaken en in kleine stukjes snijden.  
In andere koekenpan rest van boter verhitten en paprika 5 minuten bakken.  
Saus bereiden volgens gebruiksaanwijzing.  
Paprika erdoor scheppen.  
Bloemkool serveren met saus, karbonades en aardappelballetjes.

Wijnadvies: Château La Gordonne Côtes de Provence Ros

## Bloemkoolsalade met ansjovis

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Salade	Slank	Ja
Bron	AllerHande augustus 2003			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

8 ansjovisfilets (koelvak of blik)  
4 eetlepels melk  
2 schaaltes minibloemkool en -broccoli  
2 geroosterde paprika's (pot in reepjes)  
100 g zwarte olijven zonder pit (gehalveerd)  
1 eetlepel kappertjes  
1 eetlepel rode wijnazijn  
cayennepeper  
6 eetlepels extra vierge olijfolie

### ***Bereiding***

Ansjovisfilets afgieten en in kommetje melk laten weken.  
Bloemkooltjes en minibroccoli schoonmaken en in roosjes verdelen.  
In pan met kokend water en zout roosjes in 4-5 minuten beetgaar koken.  
Afgieten en even laten afkoelen.  
Bloemkool en broccoli in slakom mengen met paprika, olijven, kappertjes, azijn, cayennepeper en olie.  
Salade minimaal een halfuur laten staan om smaken te laten intrekken.  
Ansjovisfilets uit melk nemen, droogdeppen en op salade leggen.  
Lekker bij gegrilde kip of vis.

Tip: Van deze salade bestaan heel veel variaties. De salade wordt vaak gemaakt met kerst. Wanneer er een dag van gegeten is, wordt hij de volgende dag aangevuld met nieuwe ingrediënten. Er kunnen bijvoorbeeld ook tomaten, rode ui, groene olijven of zoetzure augurkjes in.

## Bloemkoolsoep

---

Menugang Voorgerecht

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type Soep

Slank Ja

Bron AllerHande september 2003

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 kleine bloemkool (in roosjes)

1 grote aardappel (geschild en in blokjes)

2 kippenbouillontabletten

4 plakken rauwe ham

125 ml crème fraîche

### ***Bereiding***

In ruime pan bloemkoolroosjes en aardappelblokjes met 750 ml water aan de kook brengen.

Bouillontabletten erboven verkrumelen.

Bloemkool en aardappel in 15 minuten gaarkoken en in pan fijnstampen of met staafmixer kort pureren.

Intussen vetrandjes van ham snijden en ham in droge koekenpan krokant uitbakken.

Op keukenpapier laten uitlekken.

Crème fraîche door soep roeren en op smaak brengen met peper.

Soep opnieuw aan de kook brengen.

Soep verdelen over vier kommen en ham erboven verkrumelen.

Wijnadvies: Domaine Boyar Chardonnay



## Bloemkoolsoep met garnalen

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Soep	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

2 uien  
2 teentjes knoflook  
2 eetlepels olijfolie  
1 kleine bloemkool  
2 zakken aardappeldobbeltjes (a 450 g)  
1 pot krachtbouillon rundvlees (350 ml)  
8 zongedroogde tomaten op olie (potje a 180 g)  
2 bakjes roze garnalen (a 125 g)

### ***Bereiding***

Uien en knoflook pellen en snipperen.  
In soeppan olie verhitten en ui en knoflook ca. 5 minuten zachtjes fruiten.  
Bloemkool schoonmaken en in kleine roosjes verdelen.  
Aardappeldobbeltjes en bloemkool toevoegen aan ui en nog ca. 2 minuten bakken.  
Bouillon en 3 potten water erbij schenken en soep ca. 10 minuten laten koken tot groente gaar is.  
Intussen tomaten snipperen.  
Enkele lepels groente met schuimspaan uit soep scheppen en apart houden.  
Soep pureren met staafmixer.  
Apart gehouden groente en garnalen erdoor roeren.  
Soep op smaak brengen met zout en peper.  
Soep in vier borden scheppen en garneren met tomaat.

Wijnadvies: Norton Torrontés

## Cajunsteak met creoolse rijstsalade

---

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

Soort Vlees  
Type Rijst

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 pakje notenrijst à 275 g (Lassie)  
4 eetlepels olijfolie extra vierge  
peper  
zout  
1 rijpe avocado, in plakjes  
1 blikje maïskorrels à 300 g, uitgelekt  
1 blikje kidneybonen à 400 g, uitgelekt  
1 rode ui, gesnipperd  
2 eetlepels ongezouten cashewnoten, grof gehakt  
2 eetlepels peterselie, geknipt  
25 g boter  
4 cajunsteaks van ± 150 g

### ***Bereiding***

Kook de rijst gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking.  
Laat de rijst tot lauw afkoelen.  
Meng de rijst met de olie en bestrooi met peper en zout naar smaak.  
Meng de avocado, de maïs, de kidneybonen, de ui, de cashewnoten en de peterselie door de rijst.  
Verhit de boter, bak de steaks ± 6 minuten en keer ze halverwege.  
Serveer de steaks met de rijstsalade.

Wijnadvies: die Breedekloof Shiraz

## Coquilles Saint Jacques au beurre blanc (St Jacobsschelpen met beurre blanc)

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

8 Sint Jacobsschelpen

1 sjalot, fijngehakt

2 eetlepels wijnazijn

150 g boter

peper

zout

1 dl muscadetwijn

2 eetlepels slagroom

### ***Bereiding***

Roer de boter zacht.

Leg de schelpdieren in een pan en bestrooi ze met zout en peper.

Voeg de wijn toe en kook ze 4 minuten.

Hou ze warm.

Doe het kookvocht in een pannetje.

Voeg sjalot, wijnazijn toe en laat inkoken tot 1/6 deel.

Haal het pannetje van het vuur en voeg al kloppend met een garde de boter in gedeelten toe.

Zet dan weer op het vuur en klop tot de boter goed schuimig is.

Haal de pan van het vuur en klop nog even door tot er een mooie zalfachtige witte boter is ontstaan.

Leg de schelpdieren in de schelpen.

Geef er wat beurre blanc over en serveer.

## Coquilles Saint Jacques au curry (St Jacobsschelpen met kerrie)

---

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

---

### ***Ingrediënten***

8 Sint Jacobsschelpen  
zout  
1 dl witte wijn  
1 theelepel kerriepoeder  
peper  
120 g rijst, gekookt  
boter  
tijm  
50 g fijngehakte ui  
1 blaadje laurier  
1 dl slagroom  
2 dl visvelouté  
1 takje peterselie

### ***Bereiding***

Smelt wat boter in een pannetje en fruit hierin de gehakte ui.  
Leg er de schelpdieren bij en laat 2 minuten bakken.  
Voeg de witte wijn en kruiden toe en laat 5 minuten koken.  
Haal de schelpdieren er uit en hou ze warm.  
Laat het vocht bijnageheel inkoken en voeg er dan de velouté en room en kerriepoeder bij.  
Laat nog even koken en zeef de saus.  
Snij de schelpdieren in escalopes.  
Leg ze in een verwarmde schaal en schenk er de saus over.  
Serveer ze samen met een schaalje gekookte rijst.

## Coquilles Saint Jacques au Nolly Prat (St Jacobsschelpen met nolly prat)

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

8 Sint Jacobsschelpen

100 g boter

½ l courtbouillon

1 dl Nolly Prat

1 dl room

### ***Bereiding***

Kook de Nolly Prat in tot hij bijna stroperig wordt.

Pocheer de schelpdieren in de bouillon ca. 4 minuten.

Houd de coquilles warm.

Voeg de bouillon bij de Nolly Prat en laat dit weer inkoken.

Roer intussen de boter zacht.

Voeg die in kleine stukjes onder voortdurend kloppen met een garde toe aan de saus.

Leg de schelpdieren in de voorverwarmde schelpen.

Schenk er wat saus over en serveer met vers stokbrood.

## Coquilles Saint Jacques à la béarnaise (St Jacobsschelpen met béarnaisesaus)

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

8 Sint Jacobsschelpen

1 l visbouillon

béarnaisesaus

sherry

peper

zout

suiker

2 kropjes sla

notenolie

azijn

### ***Bereiding***

Maak de sla schoon en zet ze in water weg.

Gebruik alleen de mooiste slabladeren.

Maak een dressing van 3 eetlepels notenolie en 1 eetlepel sherry-azijn, zout, peper, en een mespunt suiker.

Haal de slabladeren door de dressing en leg ze op de borden.

Pocheer de schelpen 4 minuten in de bouillon.

Snij ze in schijfjes en dresseer ze lauwwarm op de slablaadjes.

Serveer de béarnaisesaus apart bij.

Serveer met warm stokbrood.

## Coquilles Saint Jacques à la Bouzy (St Jacobsschelpen met bouzy)

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

8 Sint Jacobsschelpen

1 dl Bouzy champagne

½ dl cognac

1 wortel

2 sjalotjes

dragon

tijm

50 g boter

1 dl slagroom

3 tomaten

1 ui

kervel

peterselie

kerrievoeder

### ***Bereiding***

Maak van wortel, ui en sjalot samen 150 g in blokjes gesneden groenten.

Stoof deze zachtjes gaar in wat boter.

Voeg dan de schelpdieren toe en laat deze even meestoven.

Flambeer met wat cognac.

Haal ze uit de pan en hou ze warm.

Ontvel en ontpit de tomaten en snij het vlees in grove stukken.

Leg ze in de pan en voeg de champagne, wat kerrie, peterselie en tijm toe.

Laat 10 minuten zachtjes koken.

Zeef het vocht en kook het tot de helft in.

Voeg de room toe en kook weer een beetje in.

Leg de schelpdieren in de saus en bestrooi met gehakte kervel en dragon.

## Forelfilet met scampi en bloemkool-aspergessalade

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Ja
Bron	AllerHande 04 2004			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

8 reuzenscampi (diepvries, zak a 500 g)

1 citroen

4 forellen

8 eetlepels olijfolie extra vierge

8 groene asperges

350 g bloemkoolroosjes

4 grote champignons

versgemalen peper

½ zakje verse bieslook (a 25 g)

2 eetlepels balsamicoazijn

### **Bereiding**

Scampi volgens gebruiksaanwijzing ontdooien en dan pellen.

Citroen schoonboenen en 2 eetlepels schil afraspen.

Vrucht uitpersen.

Van forellen kop en staart wegsnijden.

Dan met scherp glad mes filets van kop naar staart plat langs graat lossnijden.

Eventuele graatjes met pincet verwijderen.

In platte schaal 4 eetlepels olie en citroenrasp door elkaar roeren.

Forelfilets hierin marinieren, af en toe omkeren.

Met dunschiller asperges schillen en houtachtige uiteinden eraf snijden.

Asperges in lengte halveren.

Bloemkool in nog kleinere roosjes verdelen.

Champignons schoonvegen, op hun kant leggen en flinterdunne plakjes van hoeden snijden (of schaven).

In pan met ruim kokend water en wat zout asperges en bloemkool in 4-5 minuten beetgaar koken.

Afgieten en op dikke laag keukenpapier laten uitlekken.

Oven voorverwarmen op 175 °C.

Asperges en bloemkool besprenkelen met 1-2 eetlepels citroensap en op smaak brengen met zout en peper.

Forelfilets in braadslede of op bakplaat leggen en bestrooien met zout en peper.

In oven forel in ca. 15 minuten gaar laten worden.

Intussen scampi bestrooien met zout en peper.

In koekenpan met antiaanbaklaag 1 eetlepel citroenolie (van forellen) verhitten en scampi op matig vuur in 5 minuten al omscheppend gaar bakken.

Voorzichtig velletje van forelfilets aftrekken en filets bestrijken met olijfolie.

Op vier warme borden streep vormen van bloemkoolroosjes.

Forelfilet en scampi erop leggen.

Garneren met asperges, champignonplakjes en enkele sprietjes bieslook.

Balsamicoazijn en rest van olijfolie erover druppelen.

Wijnadvies: Le Grand Plateau Pouilly-Fumé



## Gebakken honing-appeltjes met appel-kaneelvla

---

Menugang Nagerecht

Soort -

Snel Ja

Keuken -

Type Fruit

Slank Nee

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

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

25 g boter

4 handappels (bijvoorbeeld Jonagold), elk in 12 partjes

4 eetlepels vloeibare honing

1 eetlepel citroensap

½ pak Friesche Vlag Go Appel-kaneelvla à 1 l

### ***Bereiding***

Verhit de boter in een koekenpan en bak de appelpartjes in 3 minuten goudbruin.

Neem de pan van het vuur en meng voorzichtig de honing en het citroensap met de appeltjes.

Serveer de warme appeltjes met de appel-kaneelvla.

## Gegratineerd bloemkooltje met garnalen

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande april 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

voor 1 persoon

1 minibloemkool  
zout  
80 g verse roomkaas  
1 a 2 eetlepels melk  
1 bakje Hollandse garnalen (100 g)  
versgemalen zwarte peper  
4 cherrytomaatjes  
50 g geraspte Gruyère (kaas)

### ***Bereiding***

Bloemkool schoonmaken en dikke stronk eruit snijden en wassen.  
In pan met ruim kokend water en zout bloemkool in ca. 10 minuten beetgaar koken.  
Intussen grill voorverwarmen op hoogste stand.  
In steelpan verse roomkaas met melk zachtjes verwarmen tot dikke saus.  
Garnalen erdoor scheppen.  
Op smaak brengen met peper.  
Cherrytomaatjes wassen en in vieren snijden.  
Bloemkool afgieten en in ovenschaaltje zetten.  
Garnalensaus en cherrytomaatjes erover verdelen.  
Kaas erover strooien.  
Schaaltje ca. 15 cm onder hete grill schuiven en bloemkool in ca. 3 à 5 minuten iets laten kleuren.  
Serveren met gebakken minikrieltjes.

Wijnadvies: Undurraga Chardonnay

## Gegratineerde bloemkool

---

Menugang Bijgerecht

Soort Vegetarisch

Snel Nee

Keuken -

Type Groente

Slank Ja

Bron AllerHande 14 2004

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 grote bloemkool

150 g pittige kaas (stukje naar keuze, bijv. mosterd- of kruidenkaas)

### ***Bereiding***

In hoge pan laagje water met zout aan de kook brengen.

Stronk van bloemkool inkerven of iets uithollen.

Dikke stronk en bladeren van bloemkool snijden.

Bloemkool wassen en ondersteboven in kokende water leggen.

Met deksel op pan bloemkool in ca. 15 minuten beetgaar koken.

Ovengrill voorverwarmen.

Kaas in plakjes schaven.

Bloemkool ondersteboven in vergiet laten uitlekken.

Bloemkool, met stronk naar beneden, in passende ingevette ovenschaal leggen.

Bloemkool met plakjes kaas bedekken.

Ovenschaal onder grill zetten en kaas laten smelten en kleuren.

Bloemkool direct serveren.

Lekker bij karbonades of braadworsten met gekookte aardappels.

Tip: Maak dit recept ook eens met eenpersoonsbloemkool en minibroccoli. Een minibloemkool is samen met 1 minibroccoli verpakt, dat is voldoende voor 2 personen.

## Gerookte paling met bloemkoolmousse, peterselie-olie en parmaham

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande 02 2005			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

100 g bloemkool  
1 eetlepel boter  
½ pot gevogeltesfond (a 380 ml)  
2 blaadjes witte gelatine  
100 ml slagroom  
2 plakken parmaham  
1 zakje verse peterselie (30 g)  
100 ml olijfolie extra vierge  
¼ zakje veldsla (a 75 g)  
200 g gerookte palingfilet

### **Bereiding**

Bloemkool in zeer kleine stukjes snijden.  
In steelpan boter smelten en bloemkool hierin op laag vuur 2 minuten zachtjes bakken.  
Vuur hoog draaien en fond toevoegen.  
Bloemkool in 7-8 minuten gaarkoken terwijl vocht verdampt.  
Gelatine 5 minuten in koud water weken.  
Zodra vocht verdampt is, slagroom bij bloemkool schenken en tegen de kook aan verwarmen.  
Vuur lager draaien en bloemkool 5 minuten zachtjes in room laten sudderen.  
Gelatine uitknijpen.  
Pan van vuur nemen en gelatine in room oplossen.  
Bloemkoolmengsel met staafmixer of in keukenmachine pureren, puree eventueel nog door zeef wrijven.  
Bloemkoolmengsel laten afkoelen, in spuitzak overdoen en in koelkast laten opstijven.  
In droge koekenpan parmaham krokant bakken en op keukenpapier laten afkoelen.  
Peterselie blad van takjes plukken, fijnsnijden en door olie roeren.  
Peterselie-olie op smaak brengen met zout.  
Van veldsla eventuele worteltjes verwijderen.  
Palingfilets in 16 gelijkvormige stukjes snijden.  
Op elk bord 4 stukjes paling op enige afstand onder elkaar leggen.  
Bloemkoolmousse met spuitzak in reepjes tussen middelste 2 stukjes paling spuiten.  
Veldsla met 2 eetlepels peterselie-olie omscheppen.  
Veldsla over bloemkoolmousse verdelen.  
Parmaham breken en op veldsla leggen.  
Rest van peterselie-olie eraan druppelen.

Tip: Een schoon plastic puntzakje (bijvoorbeeld een leeg dropzakje) kan als alternatief voor een spuitzak gebruikt worden.

Wijnadvies: Gallo Sierra Valley Chardonnay

## Groentesoep met zalmsnippers

---

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

Soort Vis  
Type Soep

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 courgette  
400 g broccoli  
1 dunne prei  
50 g kruidenboter  
1 pot basis voor groentesoep (430 ml)  
150 g schelpjespasta (macaroni, zak a 500 g)  
1 bakje gerookte zalmsnippers (200 g)  
1 zakje verse basilicum (15 g)

### ***Bereiding***

Groenten schoonmaken en in stukjes snijden.  
In soeppan kruidenboter smelten en groenten bakken.  
Soepbasis plus 3 potten water toevoegen en soep aan de kook brengen.  
Macaroni toevoegen en soep 10 minuten zachtjes laten doorkoken.  
Laatste minuut zalmsnippers erdoor roeren.  
Basilicum fijnsnijden.  
Soep met basilicum garneren.  
Lekker met stokbrood.

Wijnadvies: Undurraga Sauvignon Blanc

## Hartige calzone

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Pizza	Slank	Nee
Bron	www.superdeboer.nl			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

250 g mix voor pizzadeeg  
3 eetlepels olijfolie  
bloem  
300 g Italiaanse roerbakgroenten  
1 zakje kruidenmix (meeverpakt met de roerbakgroenten)  
2 plakken salami (100 g)  
80 g geraspte jong belegen kaas

### ***Bereiding***

Bereid de mix voor pizzadeeg volgens de gebruiksaanwijzing met 125 ml water en 1 eetlepel olijfolie.  
Bestuif een werkvlak met bloem en verdeel het deeg in 4 gelijke delen.  
Rol deze uit tot 4 cirkels (20 Cm).  
Verwarm de oven voor op 200C.  
Bekleed een bakplaat met bakpapier.  
Verhit 2 eetlepels olijfolie in een wook en bak de roerbakgroenten met de kruidenmix ca. 4 minuten op een matig vuur.  
Snij de salami in blokjes.  
Schep ze door de groenten.  
Verdeel het mengsel over de deegcirkels en bestrooi met de kaas.  
Vouw het deeg dubbel en druk de randen stevig vast.  
Bak de calzones midden in de oven in ca. 25 minuten gaar en goudbruin.

## Hollandes appelpudding

---

Menugang Nagerecht  
Keuken Hollands  
Bron

Soort -  
Type Fruit

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

3 rijpe Hollandse appels  
kaneel  
suiker  
aardbeienjam  
½ l melk  
1 pakje kookpudding (vanille)  
slagroom, gezoet en stijfgeklopt

### ***Bereiding***

Schil en rasp de appels boven een kom.  
Voeg kaneel en suiker naar smaak toe.  
Meng alles goed.  
Verdeel het mengsel over 4 kommen.  
Leg er een laagje aardbeienjam op.  
Kook de melk en voeg de pudding toe.  
Stort de pudding heet op het appelmengsel.  
Laat afkoelen en garneer met een toefjes slagroom.

## Kalfsoester met bloemkool en broccoli

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1 kilo aardappels  
400 g broccoli  
½ bloemkool  
6 eetlepels boter of margarine  
4 kalfsoesters (a ca. 110 g)  
30 g mix voor groentesaus (pakje a 150 g)

### ***Bereiding***

Aardappels schoonboenen en in ca. 20 minuten met schil gaarkoken.  
Groente schoonmaken, in roosjes verdelen en wassen.  
Groente ca. 3 minuten koken.  
In vergiet laten uitlekken.  
In koekenpan helft van boter verhitten.  
Kalfsoesters in ca. 6 minuten rosé bakken.  
Halverwege keren.  
Intussen in wok rest van boter verhitten en groente nog ca. 5 minuten roerbakken.  
Groentesaus maken volgens gebruiksaanwijzing.  
Saus door groente scheppen.  
Kalfsoesters bestrooien met zout en peper.  
Serveren met aardappels en gemengde groente.

Wijnadvies: Montestell Chardonnay Reserve



## Kalkoencurry met bloemkool

---

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

---

### ***Ingrediënten***

- 1 bloemkool
- 1 rode paprika
- 1 schaaltje kalkoenfilet (ca. 400 g)
- 3 eetlepels boter
- 1 pot Indiase currysaus (400 ml)
- 1 pak naanbrood met knoflook en koriander (280 g)
- 1 rijpe mango
- 1 zakje amandelschaafsel (45 g)

### ***Bereiding***

- Bloemkool schoonmaken en in kleine roosjes verdelen.
- Paprika schoonmaken en in blokjes snijden.
- Kalkoen in blokjes snijden.
- Boter in grote braadpan verhitten en kalkoen in 5 minuten rondom bruinbakken.
- Bloemkool en paprika door kalkoen scheppen en 3 minuten meebakken.
- Saus erbij schenken en geheel 10 minuten laten sudderen.
- Intussen naanbrood volgens gebruiksaanwijzing verwarmen.
- Mango schillen en in schijven snijden.
- Amandelen in droge koekenpan in 1 minuut goudbruin roosteren.
- Curry in vier grote kommen scheppen, met amandelen garneren en met brood en mango serveren.

Wijnadvies: Gallo Sierra Valley Chardonnay

## Kip-champignonragout met rijst

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1 pak wilde en witte rijst (250 g)  
600 g sperziebonen  
2 bakjes champignons (a 250 g)  
1 schaaltje gerookte kipfilet (ca. 160 g)  
1 zakje verse bieslook (25 g)  
50 g boter  
5 eetlepels bloem  
1 pot krachtbouillon kip (350 ml)

### ***Bereiding***

Rijst koken volgens gebruiksaanwijzing.  
Sperziebonen schoonmaken en in 8 minuten beetgaar koken.  
Champignons schoonvegen en in plakjes snijden.  
Kip in reepjes snijden.  
Bieslook fijnknippen.  
In pan boter verhitten en champignons 3 minuten bakken.  
Bloem erover strooien en 2 minuten al roerend verwarmen.  
Bouillon met 100 ml water mengen en scheut voor scheut op champignonmengsel schenken, goed blijven roeren tot gebonden saus ontstaat.  
Kip toevoegen en ragout met zout en peper op smaak brengen.  
Gerecht met bieslook bestrooien en met rijst en sperziebonen serveren.

Wijnadvies: Nouaison Chardonnay

## Kip tikka met bloemkool

---

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

Soort Kip  
Type Aardappel

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

3 eetlepels boter of margarine  
1 schaaltje kipfilet in blokjes (ca. 350 g)  
1 kleine bloemkool  
1 duopak aardappelschijfjes (700 g)  
1 pot Indiase kerriesaus Tikka Masala (400 ml)  
3 rijpe nectarines

### ***Bereiding***

In braadpan boter verhitten.  
Kip in ca. 5 minuten rondom bruin bakken.  
Bloemkool schoonmaken en in kleine roosjes verdelen.  
Aan kip toevoegen en ca. 2 minuten meebakken.  
Aardappelschijfjes koken volgens gebruiksaanwijzing.  
Saus aan kipmengsel toevoegen en geheel ca. 15 minuten laten sudderen.  
Nectarines wassen en in schijfjes snijden.  
Aardappelschijfjes over vier borden verdelen.  
Kip tikka erover scheppen.  
Garneren met schijfjes nectarine.

Wijnadvies: Concilio Pinot Grigio Trentino

## Kippensoep met taugé en omeletreepjes

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1 pakje soepgemak kip (57 g)  
1 rode peper  
2 eieren  
50 ml halfvolle melk  
2 eetlepels zonnebloemolie  
1 bakje taugé (125 g)

### ***Bereiding***

In soeppan 1 liter water aan de kook brengen en inhoud van pakje soepgemak toevoegen.  
Soep 8 minuten laten koken.  
Intussen peper schoonmaken, zaadjes verwijderen en peper fijnsnijden.  
Eieren loskloppen met melk, zout en rode peper.  
In koekenpan olie verhitten en omelet bakken.  
Omelet uit pan nemen en in reepjes snijden.  
Laatste minuut taugé aan soep toevoegen.  
Soep en omeletreepjes over vier diepe borden verdelen.

## Kipschnitzel en bloemkool met kerriesaus

---

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

---

### **Ingrediënten**

1 kg kruimige aardappels  
1 bloemkool  
50 g boter  
4 kipschnitzels champignon (schaaltje a 2 stuks)  
25 g bloem  
1 eetlepel kerriepoeder  
250 ml halfvolle melk  
½ vleesbouillontablet

### **Bereiding**

Aardappels schillen, wassen, in stukken snijden en in 20 minuten gaarkoken.  
Bloemkool schoonmaken, in roosjes verdelen en in 10 minuten beetgaar koken.  
In koekenpan helft van boter verhitten en schnitzels in 8 minuten bruinbakken.  
In steelpan rest van boter verhitten.  
Al roerend bloem en kerrie toevoegen.  
Melk onder voortdurend roeren er in delen bijschenken en bal die ontstaat steeds gladroeren.  
Bouillontablet boven saus verkruiden, doorroeren en nog 2 minuten zacht laten koken.  
Op smaak brengen met (zout en) peper.  
Aardappels, schnitzels en bloemkool over vier borden verdelen.  
Saus over bloemkool scheppen.

Wijnadvies: Australian Valleys wit

## Kokossmoothie met mango

---

Menugang Nagerecht

Soort -

Snel Ja

Keuken Oosters

Type Fruit

Slank Nee

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

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 grote rijpe mango

4 eetlepels Conimex Geraspte Kokos

3 pakjes Conimex Romige Kokosmelk

2 dl koude melk

3 eetlepels suiker

### ***Bereiding***

Maak de mango schoon en snijd in kleine stukjes.

Rooster de geraspte kokos in een droge koekenpan op een matig hoog vuur goudbruin.

Pureer de kokosmelk met de melk, de suiker en de mangostukjes.

Schenk de kokossmoothie in hoge glazen en strooi de geroosterde kokos erover.

Variatietip: vervang de mango door 2 bolletjes mango-ijs

## Koolvis met babi pangangsaus

---

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

---

### ***Ingrediënten***

300 g snelkookrijst  
1 courgette  
2 groene paprika's  
3 eetlepels zonnebloemolie  
1 pak koolvisfilet (diepvries 400 g)  
1 pot roerbaksaus babi pangang (500 g)  
1 pot atjar tjampoer (350 g)

### ***Bereiding***

Rijst koken volgens gebruiksaanwijzing.  
Courgette en paprika's wassen, schoonmaken en in blokjes snijden.  
In wok olie verhitten.  
Groenten ca. 3 minuten roerbakken.  
Vis en roerbaksaus toevoegen en ca. 10 minuten zachtjes koken.  
Vis met vork in kleine stukjes verdelen en saus nog ca. 3 minuten koken.  
Saus op smaak brengen met zout en peper.  
Serveren met rijst en atjar.

Wijnadvies: Norton Torontes

## Kruidige noedels met krokante tofureepjes

---

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

---

### ***Ingrediënten***

400 g gebroken verse sperzieboontjes  
1 pakje SoFine Tofu Wokreepjes fris kruidig  
Conimex Woksaus Chili Gember  
1 bakje (40 g) alfalfa  
Conimex Wok Olie  
½ pak (125 g) Conimex Wok Noedels

### ***Bereiding***

Breng in een ruime pan een flinke laag water (met wat zout of ketjap asin) 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 ondertussen een grote wok op het vuur en laat de wok goed heet worden.

Voeg een scheutje olie toe en wok de sperzieboontjes 8 minuten.

Voeg de noedels en naar smaak de woksous (ca. 5 eetlepels) toe en wok nog 1 minuut.

Haal de noedels uit de wok en houd ze warm.

Maak de wok schoon en zet deze terug op het vuur.

Laat de wok goed heet worden.

Voeg een scheutje olie toe en roerbak de tofureepjes krokant.

Schep de noedels in diepe borden of kommen en bestrooi met de alfalfa.

Serveertip: Zet Conimex Kroepoek Cassave en Atjar op tafel, om naar eigen smaak erbij te nemen.

Variatietip: Vervang de wokreepjes fris kruidig door wokreepjes mild pikant of in ketjapmarinade gemarineerde reepjes kipfilet of hamlapjes. Vervang de helft van de sperzieboontjes door in plakjes gesneden wortel.



## Mediterrane bleekselderij

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Mediterraan	Type	Groente	Slank	Ja
Bron	AllerHande november 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 struik bleekselderij  
1 rode ui  
1 teentje knoflook  
4 takjes tijm  
2 eetlepels olijfolie  
1 blik tomatenblokjes (400 g)  
zout  
versgemalen peper

### ***Bereiding***

Bleekselderij schoonmaken en schuin in stukjes snijden.  
Ui pellen, halveren en in dunne partjes snijden.  
Partjes loshalen.  
Knoflook pellen en in plakjes snijden.  
Blaadjes van takjes tijm rissen.  
Wok verhitten tot gloeiend heet.  
Olie over panbodem laten uitvloeien.  
Bleekselderij en ui al omscheppend ca. 2 minuten bakken, knoflook en tijm toevoegen en geheel nog ca. 2 minuten roerbakken.  
Tomatenblokjes afgieten en in wok doen.  
Groentemengsel nog 5-10 minuten verwarmen tot bleekselderij beetgaar is.  
Op smaak brengen met zout en peper.  
Serveren bij gegrilde vis.

## Omelet met taugé

---

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

---

### ***Ingrediënten***

voor 1 persoon

1 schaalpje kipfilet fumé (ca. 200 g)  
6 eieren (M)  
2 pakjes mix voor boerenomelet (a 28 g)  
4 tomaten  
1 ui  
20 g boter of margarine  
1 schaalpje taugé (250 g)  
8 sneetjes meergranenbrood

### ***Bereiding***

Kipfilet in kleine blokjes snijden.  
In kom eieren met 3 eetlepels water loskloppen.  
Pakjes mix toevoegen en ca. 3 minuten laten staan.  
Intussen tomaten wassen en in plakjes snijden.  
Tomaatplakjes bestrooien met peper en zout.  
Ui pellen en snipperen. In koekenpan boter verhitten.  
Ui ca. 1 minuut bakken en kipfilet toevoegen.  
Ui en kip uit pan scheppen en goed door omeletmengsel roeren.  
4 kleine omeletten bakken volgens gebruiksaanwijzing.  
Omelet vullen met taugé.  
Omeletten serveren met brood en plakjes tomaat.

Wijnadvies: Huiswijn Rosé Grenache

## Ovenschotel met gehakt en bleekselderij

---

Menugang Hoofdgerecht

Soort Vlees

Snel Nee

Keuken -

Type Groente

Slank Nee

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

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 pak ovenschotel mix voor prei gehakt en kerrie (96 g)

1 ei

½ duopak magere spekreepjes (a 250 g)

ca. 250 g rundergehakt

1 struik bleekselderij

2 tomaten

1 duopak aardappelschijfjes (700 g)

100 g gemalen kaas belegen (zakje a 150 g)

### ***Bereiding***

Oven voorverwarmen op 200 °C.

Mix mengen met 400 ml koud water en ei.

In hapjespan spekreepjes uitbakken.

Op matig vuur gehakt toevoegen en in 5 minuten rulbakken.

Bleekselderij en tomaten schoonmaken en in stukjes snijden.

Groenten kort meebakken.

Bodem van ingevette ovenschaal met helft van aardappelschijfjes bedekken, vervolgens gehaktgroentengensel erover verdelen en daarna rest van aardappelschijfjes.

Ovenmix erover strijken, met kaas bestrooien en gerecht in midden van oven in 45 minuten gaar laten worden.

Wijnadvies: Undurraga Rosé

## Ovenschotel met kip, bleekselderij en kaas

---

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

---

### **Ingrediënten**

½ struik bleekselderij  
25 g boter  
1 schaaltje kipfilet in blokjes (ca. 350 g)  
3 tomaten  
1 pakje ovenschotel mix voor broccoli (105 g)  
1 pak aardappelpuree voor ovenschotels (166 g)  
100 g gemalen belegen kaas (zakje a 150 g)

### **Bereiding**

Oven voorverwarmen op 200 °C.  
Bleekselderij schoonmaken, in boogjes snijden en in 3 minuten beetgaar koken.  
In koekenpan boter verhitten en kip in 5 minuten rondom bruin bakken.  
Tomaten in plakjes snijden.  
Ovenmix met 350 ml water bereiden.  
Puree volgens gebruiksaanwijzing bereiden.  
Bleekselderij over bodem van ovenschaal verdelen.  
Tomaat en kip erover verdelen.  
Ovenmix erover schenken.  
Puree over schotel verdelen.  
Schotel met kaas bestrooien.  
In midden van oven in ca. 40-45 minuten gaarbakken.  
Lekker met groene salade en yoghurt dressing.

Wijnadvies: Australian Valleys wit

## Pittige wrap met roerbakblokjes

---

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

Soort Vegetarisch  
Type Groente

Snel Nee  
Slank Ja  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

2 bakjes roerbakblokjes mild gekruid, vegetarisch (a 175 g)  
4 eetlepels ketjap manis  
3 eetlepels roerbakolie  
2 teentjes knoflook  
1 rode peper  
1 bakje peultjes (200 g)  
1 zak Chinese groentemix (400 g)  
1 pak wraptortilla's (4 stuks)

### ***Bereiding***

In kom roerbakblokjes mengen met ketjap en roerbakolie.  
Knoflook erboven uitpersen en 5 minuten marinieren.  
Peper schoonmaken, zaadjes verwijderen en peper fijnsnijden.  
Peultjes schoonmaken en in stukjes snijden.  
Wok verhitten en roerbakblokjes met marinade 3 minuten roerbakken.  
Peultjes en peper toevoegen en 2 minuten meebakken.  
Groentemix toevoegen en 2 minuten meebakken.  
Mengsel op smaak brengen met zout en peper.  
Tortilla's volgens gebruiksaanwijzing verwarmen en met groentemengsel vullen.  
Lekker met groene salade en vinaigrette.

Wijnadvies: Atlas Vineyards Rosé

## Rabarbertaart

---

Menugang Nagerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Fruit

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

400 g rabarberstengels, schoongemaakt en in stukjes  
250 g zelfrijzend bakmeel  
200 g suiker  
150 g boter  
3 eieren, gesplitst  
poedersuiker

### ***Bereiding***

Doe ca. 20 g boter en 100 g suiker in een pan en laat karameliseren.  
Voeg de rabarberstukjes toe en kook ze in 10 minuten tot moes. (U kunt de moes eventueel indikken met een beetje bloem).  
Laat afkoelen.  
Kneed intussen van het bakmeel, boter en eierdooiers tot een stevig deel.  
Bekleed hiermee een beboterde springvorm.  
Klop de eiwitten stijf en voeg de suiker toe.  
Leg de rabarbermoes op het deeg.  
Schep er voorzichtig een laagje stijfgeklopt eiwit overheen.  
Bak de taart in een ½ uur tot ¾ uur in de oven op 150C.  
Laat het korstje niet te bruin worden.  
Serveer lauwwarm.  
Bestrooi met poedersuiker.

Wijnadvies: Castillo de las Almenas Moscatel liquor Spanje

## Rendangreepjes met mie en broccoli

---

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

---

### **Ingrediënten**

800 g broccoli  
400 g (roerbak)vleesreepjes  
1 bak Conimex Boemboe Rendang Vlees  
1 zak Conimex Chinese Eiermie  
Conimex Wok Olie  
Conimex Sojasaus  
Conimex Seroendeng

### **Bereiding**

Breng in een ruime pan een flinke laag water (met wat zout) aan de kook.  
Voeg de mie toe aan het kokende water 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, met koud water afspoelen en goed laten uitlekken.  
Was en verdeel de broccoli in roosjes en snijd de steeltjes in plakjes.  
Zet een grote wok op het vuur en laat de wok goed heet worden.  
Voeg een scheutje olie toe en wok de broccoli 3 minuten.  
Voeg de vleesreepjes toe en wok 3 minuten.  
Roer er de boemboe, 1½ dl water en een scheutje sojasaus door en laat het geheel 3 minuten op hoog vuur koken totdat het meeste vocht verdampt is.  
Schep de mie erdoor en goed laten doorwarmen.  
Schep de mie in diepe borden of kommen en bestrooi met wat seroendeng.

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

Variatietip: Gebruik in plaats van broccoli bloemkool. Vervang de sojasaus door ketjap en 1 eetlepel gembersiroop.

## Roergebakken bloemkool met gember en varkenshaas

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Ja
Bron	AllerHande 14 2004			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 grote bloemkool  
2 kleine varkenshaasjes (400 g)  
4 eetlepels olie  
3 cm verse gemberwortel, in reepjes  
75 g ongezouten cashewnoten, grofgehakt  
1 zakje verse koriander (15 g), fijngesneden  
1-2 eetlepels citroensap

### ***Bereiding***

Dikke stronk en bladeren van bloemkool snijden.  
Bloemkool in kleine roosjes verdelen, wassen en droogdeppen.  
Varkenshaasjes in dunne plakjes snijden en met keukenpapier droogdeppen.  
In wok helft van olie verhitten en vleesplakjes, indien nodig in 2 porties, in 3 minuten al omscheppend gaarbakken.  
Vlees op bord scheppen en met zout en peper bestrooien.  
Rest van olie in wok verhitten en gemberreepjes 30 seconden fruiten.  
Bloemkoolroosjes toevoegen en 3 minuten roerbakken, 100 ml water erbij schenken en aan de kook brengen.  
Bloemkool afgedekt op laag vuur in 10 minuten beetgaar koken.  
Af en toe omschudden.  
Deksel van wok nemen en vuur hoog draaien.  
Varkenshaas en cashewnoten door bloemkool scheppen en geheel nog 1 minuut op hoog vuur bakken.  
Koriander toevoegen en op smaak brengen met zout, peper en citroensap.  
Schotel over vier borden verdelen.  
Lekker met pittig gekruide couscous.

Wijnadvies: Gallo Sierra Valley Chardonnay



## Romige bloemkoolsoep met gorgonzola

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Soep	Slank	Nee
Bron	AllerHande 14 2004			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

½ bloemkool of 1 zak panklare bloemkoolroosjes (350 g)

25 g boter

750 ml groentebouillon (van tablet)

125 ml slagroom

(versgeraspte) nootmuskaat

75 g gorgonzola (kaas)

### **Bereiding**

Dikke stronk en bladeren van bloemkool snijden.

Bloemkool wassen en in stukjes snijden.

In (soep)pan boter smelten.

Bloemkool hierin op laag vuur 5 minuten zachtjes bakken (bloemkool mag niet kleuren).

Warme bouillon met slagroom bij bloemkool schenken en geheel aan de kook brengen.

Soep afgedekt 10 minuten zachtjes laten doorkoken, tot bloemkool gaar is.

Soep met staafmixer of in keukenmachine pureren en op smaak brengen met nootmuskaat en (witte) peper.

Soep over vier diepe borden verdelen en gorgonzola erboven verkrumelen.

Tip: In plaats van gorgonzola kunt u ook een andere milde blauwaderkaas gebruiken, of zachte geitenkaas boven de soep verkrumelen (laat in dat geval de nootmuskaat weg). Houd een paar rauwe bloemkoolroosjes achter, hak ze fijn en roer ze op het laatste moment door de soep. Zo krijgt de romige soep wat meer 'bite'.

Wijnadvies: Gallo Sierra Valley Chardonnay

## Rösti-omelet met zalmsnippers

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron AllerHande april 2003

Soort Vis  
Type Aardappel

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

2 eetlepels olie  
1 zak rösti (diepvries, 600 g)  
6 eieren  
200 g gerookte zalmsnippers  
4 eetlepels mosterd-honingdressing (fles a 250 ml)  
1 zak sla met tuinkruiden (200 g)

### ***Bereiding***

Olie in grote koekenpan verhitten, rösti al omscheppend ca. 8 minuten bakken.  
Intussen eieren breken boven grote kom en loskloppen met zout en peper.  
Rösti en zalmsnippers door ei scheppen.  
Mengsel in pan doen en afgedekt in ca. 10 minuten tot omelet laten stollen.  
In kom dressing door sla mengen en sla over vier borden verdelen.  
Omelet in parten snijden en naast sla leggen.

Wijnadvies: Undurraga Rosé

## Rundervink met paprikajus

---

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

---

### ***Ingrediënten***

800 g kruimige aardappels  
50 g boter  
4 rundervinken  
750 g broccoli  
1 rode paprika  
½ zakje verse peterselie (a 30 g)  
2 eetlepels jus smaakmaker rundvlees (flesje a 195 ml)

### ***Bereiding***

Aardappels in 20 minuten gaarkoken.  
In braadpan boter verhitten en rundervinken op matige temperatuur in 20 minuten gaarbakken, regelmatig keren.  
Broccoli schoonmaken, in roosjes verdelen en in 6-8 minuten gaarkoken.  
Paprika schoonmaken en in kleine stukjes snijden.  
Peterselie fijnsnijden.  
Rundervinken uit pan nemen en warmhouden.  
In braadvet paprika 3 minuten bakken.  
Kopje water, peterselie en jus smaakmaker toevoegen en jus aan de kook brengen.  
Rundervinken met aardappels, broccoli en jus serveren.

Wijnadvies: Huiswijn rood

## Singapore noedels met kip en groenten

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1 pak Conimex woknoedels à 248 g  
zout  
3 eetlepels zonnebloemolie  
400 g kipfiletblokjes  
1 teentje knoflook, gesnipperd  
1 rode peper, in ringentjes  
1 zak Oosterse roerbakgroenten à 400 g  
2 theelepels kerriepoeder  
1 dl kippenbouillon (van een tablet)  
3 eetlepels ongezouten pinda's, grof gehakt  
1 zakje Bali kroepoek à 60 g (Conimex)

### ***Bereiding***

Kook de noedels in ruim water met zout in ± 2 minuten gaar.  
Haal tijdens het koken de noedels met een vork los.  
Verhit de olie en bak de kip al omscheppend 5 minuten op hoog vuur.  
Neem de kip uit de pan.  
Bak de knoflook en de rode peper al omscheppend 3 minuten in de achtergebleven olie.  
Voeg de groenten toe en bak ze ± 4 minuten mee.  
Roer de kip en het kerriepoeder erdoor.  
Schep de uitgelekte noedels erdoor en schenk de bouillon erbij.  
Warm het gerecht goed door.  
Bestrooi met de pinda's.  
Serveer met de kroepoek.  
Lekker met een komkommersalade.

Wijnadvies: Mosel-Saar-Ruwer Qualitätswein rosé

## Slanke dame blanche

---

Menugang	Nagerecht	Soort -	Snel	Ja
Keuken	Frans	Type Fruit	Slank	Ja
Bron	www.ah.nl		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

½ pakje room light (a 250 ml)

100 g pure chocolade

1 rijpe mango

8 bolletjes slagroomijs light (pak a 500 ml)

### ***Bereiding***

Room verwarmen.

Chocolade in stukjes breken en op zacht vuur in room laten smelten.

Mango schillen en in plakjes snijden.

In vier coupes ijs en mango verdelen.

Warme chocoladesaus erover schenken en direct serveren.

Wijnadvies: Warre's Late Bottled Vintage

## Stamppot zomerprei, little gem en taugé

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Ja
Bron	AllerHande juli 2000			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 kg aardappels (kruimig)

zout

400 g prei

1 pakje little gem

125 g taugé

1 dl melk

25 g boter of margarine

(versgemalen) peper

### ***Bereiding***

Aardappels schillen, wassen en in stukken snijden.

In grote pan met water en zout aardappels in ca. 20 minuten gaar koken.

Prei schoonmaken en wassen.

Witte en lichtgroene deel van prei in smalle ringen snijden.

Prei laatste 6 à 8 minuten met aardappels mee koken.

Little gem wassen en harde kern wegsnijden.

Elke krop in fijne reepjes snijden.

Taugé wassen en lange stukjes halveren.

Aardappels en prei afgieten.

In magnetron of pan melk verhitten.

Met pureestamper prei en aardappels fijnmaken.

Melk en boter erdoor scheppen.

Sla en taugé erdoor scheppen en stamppot al omscheppend ca. 1 minuut doorwarmen.

Op smaak brengen met zout en peper.

Lekker met kalfspauipiette of vegetarische balletjes.

Wijnadvies: Arniston Bay

## Stokbroodje met rauwe ham, peer en brie

---

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

Soort Vlees  
Type Brood/broodjes

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

4 afgebakken witte pistolets (petit pain)  
4 eetlepels groene pesto (Grand'Italia)  
2 rijpe handperen, in plakjes  
8 plakken rauwe ham  
1 Brie Hutin à 125 g, in plakjes  
versgemalen peper

### ***Bereiding***

Verwarm de grill voor op de hoogste stand.  
Snijd de pistolets open en leg ze met de snijkant naar boven op een bakplaat.  
Bestrijk de broodjes met de pesto.  
Verdeel de plakjes peer erover.  
Leg op iedere broodhelft een plak ham.  
Verdeel de plakjes brie erover.  
Zet de broodjes onder de grill tot de kaas gesmolten is.  
Bestrooi met de peper naar smaak.

## Tagliatelle met bleekselderij en pestosaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	AllerHande april 2003			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 struik bleekselderij  
2 eetlepels olie  
½ pot olijven met piment (a 250 ml)  
75 g Grana Padano (kaas stukje)  
250 g tagliatelle al pomodoro (rode lintpasta)  
1 bakje verse groene pesto (100 g)  
grofgemalen zwarte peper

### ***Bereiding***

Bleekselderij schoonmaken en in stukjes van 2 cm snijden.  
In wok of koekenpan olie verhitten, bleekselderij 10 minuten roerbakken.  
Olijven halveren.  
Kaas in grove krullen schaven.  
Intussen pasta in ruim kokend water met zout in 5 minuten beetgaar koken.  
Pesto en olijven door bleekselderij mengen en nog 1 minuut meewarmen.  
Pasta afgieten.  
Pasta over vier warme borden verdelen.  
Bleekselderijmengsel erover scheppen.  
Bestrooien met kaaskrullen en peper.

Wijnadvies: Salice Salentino Bianco



## Tartaar en bloemkool met gorgonzola

---

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

Soort Vlees  
Type Groente

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

4 rode uien  
1 bloemkool  
50 gr boter  
4 rundertartaartjes  
1 zak aardappelblokjes (pom rissolées, diepvries 750 g)  
150 gr gorgonzola (kaas)

### ***Bereiding***

Grill voorverwarmen. Uien pellen en in ringen snijden.  
Bloemkool schoonmaken, in kleine roosjes verdelen en in 6 minuten beetgaar koken.  
In grote koekenpan 25 g boter verhitten en aardappelblokjes bakken.  
In andere koekenpan tartaartjes met uiringen in rest van boter bakken.  
Bloemkool in vergiet met koud water afspoelen en laten uitlekken.  
In ovenschaal scheppen en gorgonzola erover verdelen.  
Onder grill kaas laten smelten.  
Tartaartjes over vier borden verdelen.  
Uiringen erop leggen en met bloemkool en aardappelblokjes serveren.

Wijnadvies: Rocca Bianca Valpolicella

## Tartaar met rode-uisnippers

---

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

---

### ***Ingrediënten***

750 g ovenfrites  
2 teentjes knoflook  
ca. 400 g rundertartaar  
4 eetlepels rode ui (potje a 33 g)  
3 tomaten  
1 zak gemengde ijsbergsla (200 g)  
4 eetlepels sladressing yoghurt (fles)

### ***Bereiding***

Ovenfrites volgens gebruiksaanwijzing bereiden.  
Knoflook uitpersen.  
In kom tartaar mengen met knoflook, 3 eetlepels uien en zout en peper naar smaak.  
Van tartaarmengsel vier burgers vormen.  
Grillpan voorverwarmen en tartaar in 10 minuten gaargrillen, af en toe keren.  
Tomaten in plakjes snijden en met sla en dressing mengen.  
Tartaar over vier borden verdelen en met rest van rode ui bestrooien.  
Frites en salade ernaast serveren.

Wijnadvies: La Tulipe de la Garde Bordeaux rouge

## Tartaartjes met bloemkoolsaus

---

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

---

### ***Ingrediënten***

- 1 kilo aardappels (kruimig)
- 2 zakjes bloemkoolroosjes (a 350 g)
- 1 groene paprika
- 4 rundertartaartjes (a ca. 100 g)
- 1 theelepel paprikapoeder
- 60 g boter of margarine
- 1 pakje paprikaroomsaus (40 g)

### ***Bereiding***

- Aardappels schillen, wassen, in stukken snijden en in 20 minuten gaar koken.
- Bloemkool met zout in ca. 6 minuten beetgaar koken.
- Paprika wassen, schoonmaken en in kleine stukjes snijden.
- Tartaartjes bestrooien met zout, peper en paprikapoeder.
- In koekenpan 50 g boter verhitten en tartaartjes in ca. 10 minuten bakken.
- Intussen in kleine pan rest van boter verhitten.
- Paprika ca. 3 minuten fruiten.
- Saus bereiden volgens gebruiksaanwijzing.
- Paprika toevoegen aan saus.
- Scheutje water toevoegen aan bakvet van tartaartjes en aanbaksels losroeren tot jus.
- Bloemkool serveren met saus, tartaartjes, jus en aardappels.

Wijnadvies: Valdepeñas

## Taugésalade met gegrilde tonijn

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1 schaalte taugé (250 g)  
3 bosuitjes  
½ rode paprika  
2 eetlepels sesamolie  
3 eetlepels olijfolie  
2 eetlepels vissaus (fles)  
2 theelepels honing  
2 schaaltes tonijnsteak (a ca. 120 g)

### ***Bereiding***

In vergiet taugé met kokend water overgieten.  
Bosuitjes in ringetjes snijden.  
Paprika schoonmaken en zeer fijnsnijden.  
Van sesamolie, 2 eetlepels olijfolie, vissaus en honing dressing kloppen.  
Met zout en peper op smaak brengen.  
Grillpan verhitten.  
Tonijn in 8 reepjes snijden en met zout en peper bestrooien.  
Met rest van olie tonijn bestrijken en vis in 4 minuten aan beide zijden van buiten bruin en van binnen rosé grillen.  
Taugé, bosui en dressing mengen, over vier borden verdelen en met paprika bestrooien.  
Tonijn over salade verdelen.

Wijnadvies: Trio white Concha y Toro

## Terrine met bloemkool en broccoli

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Hartige taart	Slank	Ja
Bron	AllerHande september 2001			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

voor 12 personen

1 bloemkool (ca. 1 kg)  
zout  
400 g broccoli  
2 worteltjes  
8 blaadjes witte gelatine  
1 groentenbouillontablet  
250 ml slagroom  
6 eetlepels mayonaise  
6 eetlepels kwark  
1½ theelepel kerriepoeder  
1 tomaat  
olie om in te vetten

### ***Bereiding***

Bloemkool schoonmaken, wassen en in roosjes verdelen.  
In pan met weinig water en zout bloemkool in ca. 12 minuten gaarkoken.  
Intussen broccoli schoonmaken, wassen en roosjes van stronk snijden.  
In pan met ruim water en zout broccoli in ca. 6 minuten beetgaar koken.  
Afgieten en roosjes voorzichtig op keukenpapier laten uitlekken.  
Worteltjes schoonmaken, wassen, in stukjes snijden en in pannetje met weinig water en zout in ca. 4 minuten gaarkoken.  
Afgieten en fijnhakken.  
Bloemkool afgieten. In kom met ruim koud water gelatine ca. 5 minuten weken.  
In steelpan 1 dl water met bouillontablet aan de kook brengen, bouillontablet al roerend oplossen.  
Gelatine goed uitknijpen en van vuur af al roerend in bouillon oplossen.  
Laten afkoelen tot mengsel geleachtig wordt. In keukenmachine bloemkool pureren.  
Bouillonmengsel erdoor roeren en op smaak brengen met (zout en) peper.  
In kom slagroom stijf kloppen en bloemkoolpuree erdoor roeren.  
Vorm invetten en helft van bloemkoolpuree erin scheppen.  
Broccoliroosjes met steeltjes naar boven dicht tegen elkaar aan in bloemkoolpuree drukken.  
Worteltjes door rest van bloemkoolpuree scheppen en over broccoli verdelen.  
Vorm even schudden, zodat bloemkoolpuree goed verdeeld wordt.  
In koelkast terrine in 10 à 12 uur laten opstijven.  
In kom mayonaise, kwark en kerriepoeder tot sausje roeren.  
Op smaak brengen met zout en peper.  
Tomaat wassen en in plakjes snijden, plakjes halveren.  
Vorm enkele tellen in heet water houden.  
Plank erop leggen, samen keren en terrine op plank laten glijden.  
Met scherp (elektrisch) mes terrine in plakken snijden en op bordjes leggen.  
Garneren met plakje tomaat en kerriesaus.

Wijnadvies: E&J Gallo Sauvignon-Blanc



## Tilapiaschotel met peterselieworteltjes

---

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

---

### ***Ingrediënten***

¾ witbrood (ca. 15 sneetjes)  
2 schaaltes tilapiafilet (à ca. 200 g)  
8 eetlepels olijfolie  
2 eetlepels droge witte wijn  
3 zakjes geschrapte worteltjes (à 300 g)  
3 eetlepels peterselie (diepvries, strooibusje à 50 g)  
2 eetlepels boter

### ***Bereiding***

Oven voorverwarmen op 225 °C.  
Brood ontkorsten en brood in kleine blokjes snijden.  
Vis in ovenschaal leggen, met zout en peper bestrooien en met 2 eetlepels olie en wijn besprenkelen.  
Rest van olie, zout en peper door broodblokjes scheppen en over vis verdelen.  
Vis in midden van oven in 20 minuten gaar laten worden en brood bruin laten kleuren.  
Intussen worteltjes in 12 minuten beetgaar koken.  
Boter en peterselie door worteltjes schudden.  
Visschotel met peterselieworteltjes serveren.

Wijnadvies: Undurraga Sauvignon Blanc

## Tilapiaspiesen met komkommersalade

---

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

Soort Vis  
Type Rijst

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 pak gele rijst (325 g)  
2 rode paprika's  
2 teentjes knoflook  
2 eetlepels olijfolie  
2 schaaltes tilapiafilet (à ca. 175 g)  
16 zwarte olijven zonder pit  
1 grote komkommer  
3 eetlepels knoflooksaus

### ***Bereiding***

Rijst koken volgens gebruiksaanwijzing.

Grillpan (of barbecue) voorverwarmen.

Paprika's wassen, schoonmaken en ieder in 16 stukjes van ca. 3 cm snijden.

Knoflook pellen, uitpersen boven olie en mengen.

Vis in 24 blokjes snijden van 3 bij 4 cm en bestrooien met zout en peper.

Aan spiesen om en om stukjes paprika en blokjes vis steken en daarbij beginnen en eindigen met olijf.

Spiesen bestrijken met olie en in ca. 8 minuten aan beide zijden bruin grillen.

Intussen komkommer schillen en in blokjes snijden.

Komkommer mengen met knoflooksaus.

Spiesen serveren met rijst en komkommersalade.

Lekker met barbecuesaus.

Wijnadvies: Undurraga Chardonnay



## Tira-roomkaascake

---

Menugang Nagerecht  
Keuken Italiaans  
Bron

Soort -  
Type Gebak

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

3 blaadjes gelatine  
2 pakjes verse roomkaas (bv. MonChou, a 100 g)  
75 g witte basterdsuiker  
125 ml slagroom  
250 ml hete sterke koffie  
5 eetlepels koffielikeur (bv. Tia Maria, slijter)  
1 pak lange vingers (175 g)  
1 eetlepel cacao-poeder

### ***Bereiding***

Gelatine weken in water.  
In kom roomkaas met suiker los roeren. In andere kom slagroom stijfkloppen.  
Gelatine uitknijpen en in helft van hete koffie oplossen.  
Koffielikeur door gelatinemengsel roeren.  
Koffiemengsel door roomkaasmengsel kloppen.  
Slagroom erdoor spatelen.  
Rest van koffie in diep bord schenken en lange vingers een voor een snel door koffie halen.  
Cakevorm vullen met laag lange vingers en 1/3 van roomkaasmengsel.  
Dit nog 2 keer herhalen.  
Cake minstens 3 uur in de koelkast laten opstijven.  
Cake uit vorm nemen en met cacao-poeder bestrooien.

Wijnadvies: Conqueror White Port

## Toast met koriander-geitenkaas en ham

---

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Brood/broodjes	Slank	Ja
Bron	AllerHande 06 2004			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

2 vleestomaten  
100 g Hollandse geitenkaas met koriander  
4 plakken Coburger rauwe ham  
4 (dikke) sneetjes witbrood (bijv. zelfgesneden Pain de Campagne)

### ***Bereiding***

Ovengrill voorverwarmen.  
Tomaten met kartelmes in flinterdunne plakken snijden.  
Geitenkaas in plakken schaven.  
Ham, tomaat en kaas over sneetjes brood verdelen.  
Brood op bakplaat leggen en 1-2 minuten onder grill schuiven, tot kaas gesmolten is.

Tip: Ook lekker om als tosti in een tosti-ijzer of in een koekenpan (met deksel) te bereiden. Neem dan 8 dunne sneetjes witbrood en besmeer de buitenkant van de tosti's licht met boter.

Wijnadvies: Rémy Pannier Sauvignon

## Tomaten-vissoep

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Soep	Slank	Ja
Bron	www.c1000.nl			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 eetlepel olijfolie traditioneel  
2 teentjes knoflook, gesnipperd  
150 g soepgroenten  
1 pakje Heinz gezeefde tomaten à 520 g  
2 kruidenbouillontabletten  
200 g verse kabeljauwfilet, in stukjes  
100 g roze gepelde jumbo-garnalen (koelvak)  
peper  
zout  
3 eetlepels dille, geknipt

### ***Bereiding***

Verhit de olie en fruit de knoflook met de soepgroenten al omscheppend 5 minuten op een halfhoog vuur.

Voeg de gezeefde tomaten, de verkrumelde bouillontabletten en 7½ dl water toe en breng alles aan de kook.

Voeg de vis aan de soep toe en kook alles 3 minuten door.

Voeg de garnalen toe en laat ze warm worden in de soep.

Voeg peper en zout naar smaak toe en bestrooi met de dille.

## Tortelloni met walnotenpesto en bleekselderij

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Ja
Bron	AllerHande december 2000			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

- 2 eetlepels (olijf)olie
- 1 pak verse tortelloni con formaggio e nocci (250 g)
- 2 stengels bleekselderij
- 4 eetlepels walnotenpesto (bakje 100 g)

### ***Bereiding***

In pan met water en 1 eetlepel olie tortelloni in ca. 4 minuten beetgaat koken. Intussen bleekselderij schoonmaken, wassen en in heel dunne plakjes snijden (blad achterhouden voor garnering).

In koekenpan rest van olie verhitten en bleekselderij ca. 2 minuten bakken.

Walnotenpesto erdoor scheppen.

Tortelloni afgieten en door pestomengsel scheppen.

Garneren met blaadjes selderij.

Serveren met wildgerechten.

## Vanille-choco dubbeldekkers

---

Menugang Nagerecht

Soort -

Snel Ja

Keuken -

Type -

Slank Nee

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

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

80 g pindarotsjes

8 galette wafels (250 g)

1 beker schepijs vanille-chocolade (650 ml)

slagroom (spuitbus)

### ***Bereiding***

Pindarotsjes fijnhakken.

Op vier wafels elk 3 bollen ijs scheppen.

Andere wafels erop drukken.

Dubbeldekkers aan ijskanten door gehakte rotsjes wentelen.

Dubbeldekkers op borden leggen en met slagroom garneren.

Wijnadvies: Conqueror Tawny Port

## Vegaspiesjes met kaassaus

---

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

---

### ***Ingrediënten***

2 paprika's (rood en groen)  
4 sjalotten  
2 schaaltjes Tivall groenteballetjes (a 200 g)  
3 eetlepels olijfolie  
500 g tomaten  
8 grote aardappels (a ca. 75 g)  
4 eetlepels balsamicodressing  
1 doosje kaassaus (49 g)

### ***Bereiding***

Paprika's schoonmaken en in stukken snijden.

Sjalotten pellen en halveren.

Groenteballetjes, paprika en sjalot om en om aan pennen steken en met olie bestrijken.

Aardappelen schoonborstelen, op verschillende plaatsen inprikken en in magnetron op vol vermogen in 9 minuten gaarpoffen.

Met theedoek afdekken en 10 minuten laten nagaren.

In grill- of koekenpan spiesen in 10 minuten gaarbakken.

Tomaten schoonmaken, in partjes snijden en met dressing mengen.

Kaassaus volgens gebruiksaanwijzing bereiden.

Spiesen met kaassaus, gepofte aardappels en tomatensalade serveren.

Wijnadvies: Kangaroo ridge Chardonnay

## Vegetarische babi pangang

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Chinees	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

- 1 pak snelkookrijst (a 400 g)
- 3 eetlepels zonnebloemolie
- 1 zak panklare miniworteltjes (300 g)
- 1 pot roerbaksaus babi pangang (500 g)
- 1½ schaaltje vegetarische groenteballetjes (a ca. 225 g)
- 1 pot atjar (350 g)

### ***Bereiding***

- Rijst koken volgens gebruiksaanwijzing.
- In wok olie verhitten. Worteltjes ca. 3 minuten roerbakken.
- Balletjes toevoegen en ca. 5 minuten meebakken.
- Roerbaksaus toevoegen en doorwarmen.
- Serveren met rijst en atjar.
- Lekker met kroepoek.

Wijnadvies: Monestell Chenin Blanc

## Vegetarische schnitzel met bloemkool

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1 bloemkool  
1 duopak krieltjes (700 g)  
1 ui  
60 boter  
1 eetlepel kerriepoeder  
2 eetlepels bloem  
300 ml melk  
2 schaaltes Tivall schnitzels (a 200 g)

### ***Bereiding***

Bloemkool schoonmaken en in z'n geheel in 15 minuten beetgaar koken.  
Krieltjes volgens gebruiksaanwijzing koken.  
Ui pellen en snipperen.  
Helft van boter verhitten en ui met kerriepoeder fruiten.  
Bloem erboven zeven.  
Melk al roerend met garde in gedeelten erbij schenken.  
Tot saus gebonden is blijven roeren.  
Saus met zout en peper op smaak brengen.  
In grote koekenpan rest van boter verhitten en schnitzels 4-6 minuten bakken.  
Bloemkool met schuimspaan uit pan nemen, laten uitlekken en op (verwarmde) schotel leggen.  
Kerriesaus erover schenken.  
Met krieltjes en schnitzels serveren.

Wijnadvies: Norton Torrontés



## Verstopte eieren

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Ei	Slank	Nee
Bron	www.superdeboer.nl			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

4 eieren (S)  
20 sprietjes bieslook  
2 sneetjes witbrood  
50 ml melk  
250 g braadworst  
½ geklopt ei  
8 plakken ontbijtspek

### ***Bereiding***

Verwarm de oven voor op 210°C.  
Vet en muffinplaat in.  
Kook de eieren ca. 5 minuten en laat ze schrikken en pel ze.  
Was en knip de bieslook.  
Verwijder de korstjes van het brood.  
Week het brood in de melk en knijp voorzichtig uit.  
Maak een gehaktvulling van de braadworst, geklopt ei en bieslook.  
Meng het brood met de gehaktvulling.  
Bekleed 4 muffinvormpjes met het ontbijtspek.  
Verdeel er een laag gehakt over en leg de eieren erin.  
Verdeel de rest van het gehaktmengsel eromheen.  
Vouw het ontbijtspek dicht.  
Bak de verstopte eieren in de oven in ca. 25 minuten gaar.  
Haal ze na ca. 5 minuten uit de vormpjes en serveer direct.

Serveertip: lekker met krieltjes en cherrytomaatjes aan een spiesje.

## Vis masala met roodbaarsfilet

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	AllerHande 14 2004			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

600 g roodbaarsfilet  
1 pot kip masala (kruidenpasta, 360 g)  
1 ui, in ringen  
2 teentjes knoflook, gesnipperd  
2 eetlepels olie  
250 ml visbouillon (van tablet)  
500 g vastkokende aardappels, in stukken  
1 zak panklare spitskool (300 g)  
½ pak tuinerwten (diepvries, a 450 g)  
4 takjes selderij, grofgesneden

### ***Bereiding***

Vis in schaal met 2 eetlepels kipmasalamengsel omscheppen en afgedekt in koelkast bewaren.  
Intussen in pan met dikke bodem ui en knoflook 1 minuut in olie fruiten.  
Rest van masalamengsel, bouillon en aardappels toevoegen.  
Geheel 15 minuten zachtjes laten koken.  
Kool toevoegen en geheel nog 5 minuten zachtjes laten koken.  
Aardappelmengsel in pan snel laten afkoelen en tot gebruik afgedekt in koelkast bewaren.  
Aardappelmengsel verwarmen.  
Vis erop leggen en met deksel op pan in 8-10 minuten gaarstoven.  
Laatste 2 minuten bevroren tuinerwten toevoegen en meewarmen.  
Gerecht over vier diepe borden verdelen en met selderij bestrooien.

Tip: In plaats van masalapasta kan ook saus of pasta voor tikka masala gebruikt worden, bijvoorbeeld van Patak's.

Wijnadvies: Concilio Pinot Grigio trentino

## Vloerkadetten met salade van Groningermetworst

---

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	AllerHande juli 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

voor 6 personen

6 witte vloerkadetten (afbakbrood)

1 rode paprika

2 Groningermetworsten

100 g Goudse belegde kaas (stukje)

6 eetlepels slasaus

gemalen kruidnagel

30 g boter of margarine

1 zak botersla (100 g)

### ***Bereiding***

Oven voorverwarmen op 220 °C.

Vloerkadetten op rooster leggen en in midden van oven in 3 minuten afbakken.

Broodjes uit oven nemen en 10 minuten laten afkoelen.

Intussen paprika wassen en schoonmaken.

Paprika, metworst en kaas in dobbelstenen snijden.

In kom slasaus met blokjes paprika, metworst en kaas door elkaar scheppen.

Salade met mespunt kruidnagel op smaak brengen.

Vloerkadetten opensnijden en met boter besmeren.

Broodjes met botersla en salade beleggen.

Wijnadvies: Huiswijn Rosé Grenache

## Voorjaarssalade met entrecote

---

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

---

### ***Ingrediënten***

4 entrecotes (à la minute) (a ca. 100 g)  
1 zakje rucola (sla, 30 g)  
1 zakje veldsla (75 g)  
4 tomaten  
4 eetlepels kruidendressing (koelvers, bakje a 100 g)  
50 g boter of margarine  
1 bakje rode pesto (100 g)  
1 groot stokbrood

### ***Bereiding***

Entrecotes uit verpakking halen en op stukje keukenpapier leggen.

Rucola grof snijden.

Veldsla en rucola over vier borden verdelen.

Tomaten wassen, in blokjes snijden en over borden verdelen.

Salade besprenkelen met dressing. In koekenpan boter verhitten en entrecotes in ca. 2 à 4 minuten per zijde medium bakken.

Entrecotes uit pan nemen en op salade leggen.

Op elke entrecote 1 eetlepel pesto scheppen.

Stokbrood en rest van pesto erbij serveren.

Wijnadvies: Orvieto Classico

## Voorjaarssalade met groene asperges, beenham en ei

---

Menugang	Lunchgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Salade	Slank	Ja
Bron	AllerHande april 2001			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

500 g groene asperges

zout

3 eieren (M)

100 g plakjes beenham

5 eetlepels olijfolie (extra vierge)

1½ eetlepel citroensap

2 theelepels vloeibare honing

peper

1 zakje waterkers (75 g)

### ***Bereiding***

Asperges wassen en van onderkant ca. 2-3 cm houtachtige uiteinden afsnijden.

Asperges in 3 gelijke stukken snijden.

In pan met ruim kokend water en wat zout asperges in 5 à 8 minuten beetgaar koken.

Asperges afgieten en laten afkoelen.

Eieren in ca. 10 minuten hard koken, onder koud water afspoelen en pellen.

Eieren elk in vier gelijke partjes snijden.

Beenham in dunne reepjes snijden.

In kommetje olie, citroensap en honing tot dressing kloppen.

Op smaak brengen met zout en peper.

Ingrediënten tot gebruik afgedekt in koelkast bewaren.

Grove steeltjes van waterkers verwijderen en takjes waterkers over coupes verdelen.

Asperges, partjes ei en reepjes beenham erop leggen en citroendressing erover sprenkelen.

Wijnadvies: Vin Mousseux Chardonnay Brut

## Voorjaarsstamppot met ham en mosterd

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1 kg kruimige aardappels  
1 bos bospeen  
4 dikke plakken schouderham (a ca. 130 g)  
3 eetlepels Dijon mosterd (pot 215 g)  
1 eetlepel vloeibare honing  
200 ml halfvolle melk  
1 pak tuinerwten (diepvries, 300 g)  
3 bosuitjes

### ***Bereiding***

Aardappels schillen, in stukken snijden en in 20 minuten gaarkoken.  
Oven op 200 °C voorverwarmen.  
Bospeen wassen en in stukjes snijden.  
Laatste 10 minuten bospeen met aardappels meekoken.  
Stuk aluminiumfolie op aanrecht uitspreiden.  
Plak ham erop leggen.  
Mosterd met bieslook en honing mengen, 1 eetlepel over plak ham uitspreiden en aluminium dichtvouwen.  
Op zelfde wijze rest van pakketjes maken.  
Hampakketjes in midden van oven in 10 minuten door en door heet laten worden.  
Tuinerwten 5 minuten koken.  
Melk verwarmen.  
Bosui in ringetjes snijden.  
Aardappels met wortel afgieten en met warme melk fijnstampen.  
Tuinerwten en bosui door stamppot scheppen.  
Met zout en peper op smaak brengen.  
Stamppot met hampakketjes serveren.

Wijnadvies: Nouaison Chardonnay Vin de Pays dOc

## Voorjaarsvissoep

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Soep	Slank	Ja
Bron	AllerHande maart 2000			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

2 visbouillontabletten

300 g doperwtjes (diepvries)

1 zakje tuinkruidensoepgroenten (150 g)

1 schaalpje kabeljauwfilet (ca. 175 g)

zout

peper

½ zakje (peterselie)croustons (a 75 g)

### ***Bereiding***

In (soep)pan 7 dl water aan de kook brengen en bouillontabletten erin oplossen.

Doperwtjes toevoegen en soep opnieuw aan de kook brengen.

Soep afgedekt ca. 4 minuten zachtjes laten koken.

Soepgroenten en kabeljauw toevoegen.

Soep nog ca. 4 minuten zachtjes laten koken.

Kabeljauw met lepel in kleine stukjes verdelen.

Soep op smaak brengen met zout en peper.

Serveren met peterseliecroustons en warm stokbrood.

Wijnadvies: E&J Gallo Sauvignon Blanc

## Waterkersrisotto met roodbaarsfilet

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	AllerHande mei 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

1 kleine ui  
2-3 eetlepels olijfolie met knoflookaroma en chilipeper  
2 eetlepels boter  
150 g risottorijst  
1 dl droge witte wijn  
1 visbouillontablet  
1 zakje waterkers (75 g)  
25 g versgeraspte parmezaanse kaas  
versgemalen peper  
2 roodbaarsfilets (à ca. 150 g)  
zeezout

### ***Bereiding***

Ui pellen en snipperen.  
In pan met dikke bodem 1 eetlepel olie en 1 eetlepel boter verhitten.  
Ui ca. 2 minuten zachtjes fruiten.  
Rijst erdoor scheppen en bakken tot korrels glanzen.  
Wijn toevoegen en laten verdampen.  
Bouillontablet erboven verkruimelen en 2 dl water toevoegen.  
Risotto in open pan ca. 10 minuten zachtjes koken, regelmatig roeren.  
Scheut voor scheut nog 2 dl water toevoegen en risotto in nog ca. 10 minuten zachtjes gaar koken.  
Grillpan goed heet laten worden.  
Uit waterkers grove takjes verwijderen, waterkers fijn hakken.  
Waterkers, kaas, rest van boter en peper naar smaak door risotto scheppen.  
Van vuur af ca. 5 minuten afgedekt laten staan.  
Intussen roodbaarsfilets bestrijken met rest van olie en in grillpan in ca. 5 minuten goudbruin en net gaar roosteren, halverwege keren.  
Waterkersrisotto in twee (warme) diepe borden scheppen.  
Roodbaarsfilet erop leggen.  
Zout en peper naar smaak toevoegen.

Wijnadvies: E&J Gallo Chardonnay Turning Leaf



## Wildzwijnbiefstuk met paprikajus

---

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

Soort Vis  
Type Groente

Snel Nee  
Slank Ja  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 sjalotje  
1 rode paprika  
4 wildzwijnbiefstukken (a ca. 125 g)  
2 dl rode wijn  
1 pot wildfond (380 ml)  
2 takjes tijm  
1 theelepel kaneel  
1 theelepel chilipoeder  
75 g boter  
versgemalen peper  
zout

### ***Bereiding***

Sjalotje pellen en snipperen.  
Paprika schoonmaken.  
Helft van paprika fijnsnipperen en andere helft in flinterdunne reepjes snijden.  
Reepjes halveren.  
Biefstukken op kamertemperatuur laten komen.  
In pan sjalot met wijn, fond, tijm en gesnipperde paprika aan de kook brengen.  
Fond op hoog vuur in 10-15 minuten tot eenderde laten inkoken.  
Vlees inwrijven met kaneel en chilipoeder.  
In koekenpan 50 g boter verhitten.  
Biefstukken op matig vuur in ca. 10 minuten mooi bruin en net gaar bakken, regelmatig keren.  
Vlees bestrooien met zout en peper, op warm bord leggen en onder aluminiumfolie warm houden.  
Paprikareepjes in bakvet ca. 1 minuut zachtjes bakken.  
Ingekookte fond door zeef in koekenpan schenken.  
Aanbaksels losroeren en jus nog ca. 3 minuten laten inkoken.  
Van vuur af rest van boter in klontjes door jus kloppen.  
Biefstukken op vier warme borden leggen.  
Wat jus erover scheppen, rest in juskom serveren.  
Lekker met zuurkoolstamppot.

Wijnadvies: Léon Marzot Tempranillo

## Witlof met roomsaus en gegrilde zalm

---

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

---

### **Ingrediënten**

- 1 kilo aardappels
- ½ zakje verse bieslook (a 25 g)
- 8 struikjes witlof
- 1 pakje roomsaus voor groente en pasta (44 g)
- 2 zalmmoten (a 250 g)
- 8 plakjes rauwe ham

### **Bereiding**

Aardappels schillen, wassen, in stukjes snijden en in 20 minuten gaarkoken.

Bieslook fijnknippen.

Witlof schoonmaken, harde kern verwijderen, in de lengte halveren en in 10 minuten beetgaar koken.

Saus volgens gebruiksaanwijzing bereiden en bieslook erdoor roeren.

Zalm met zout en peper inwrijven en in grillpan 8 minuten grillen of in koekenpan bakken, halverwege keren.

Witlof laten uitlekken.

Rauwe ham om witlof wikkelen.

Witlof over vier borden verdelen.

Met zalm, saus en aardappels serveren.

Wijnadvies: Cape 1652 Chenin blanc/Chardonnay

## Witlofsoep

---

Menugang Voorgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vegetarisch  
Type Soep

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 ui, gesnipperd  
2 struikjes witlof, gesnipperd  
2 eetlepels boter  
125 ml crème fraîche  
750 ml kippenbouillon  
1 eetlepel verse bieslook, gesnipperd  
4 ronde of vierkante toastjes  
stukje blauwe kaas  
zout  
peper

### ***Bereiding***

Fruit de ui in wat boter in een soeppan.  
Bak dan de witlof 5 minuten mee met de ui.  
Schep regelmatig om.  
Schenk de bouillon erbij.  
Breng aan de kook.  
Laat nog 20 minuten koken met de deksel op de pan.  
Pureer de soep met een staafmixer  
Breng op smaak met peper en zout.  
Mix de crème fraîche erdoor.  
Schenk de soep in 4 borden en garneer met wat gesnipperde bieslook.  
Leg er een toastje besmeerd met kaas erop.

Wijnadvies: Burgershof Chardonnay, Zuid-Afrikaanse witte wijn

## Wittekool met babi ketjap en Indische rijst

---

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

---

### ***Ingrediënten***

2 uien  
½ witte kool  
1 rode peper  
5 eetlepels zonnebloemolie  
1 schaaltje varkensreepjes naturel (a 400 g)  
3 eetlepels zoete ketjap  
2 zakjes express rijst (rijst op Indische wijze, a 250 g)  
1 potje atjar tjampoer

### ***Bereiding***

Uien pellen en snipperen. Kool (evt. in keukenmachine) fijnsnijden.  
Peper schoonmaken, zaadjes verwijderen en in dunne reepjes snijden.  
In wok olie verhitten en ui ca. 3 minuten bakken.  
Vlees in wok scheppen en in ca. 5 minuten rondom bruinbakken.  
Kool en peperreepjes toevoegen en ca. 3 minuten meebakken (tot halfgaar).  
Ketjap en ½ kopje water erbij schenken en ca. 3 minuten zachtjes laten koken tot groente gaar is.  
Rijst volgens gebruiksaanwijzing verwarmen.  
Kool-vleesmengsel op smaak brengen met zout, ketjap en peper.  
Rijst over vier borden verdelen. Kool met babi ketjap erbij scheppen.  
Serveren met atjar tjampoer.

Wijnadvies: Banrock Station Chardonnay

## Wokgroente met loempia's en zoete chilisaus

---

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

---

### ***Ingrediënten***

- 1 pak Chinese eiermie (250 g)
- 5 eetlepels wokolie (fles a 500 ml)
- 2 pakjes loempia's met kip (diepvries, a 2 stuks)
- 1 bakje champignons (250 g)
- 1 zak roerbakgroentemix (400 g)
- 225 ml sweet Chilisaus (fles a 500 ml)

### ***Bereiding***

- Mie volgens gebruiksaanwijzing bereiden.
- In koekenpan 2 eetlepels olie verhitten en loempia's in 15 minuten bruinbakken.
- Champignons schoonvegen en in plakjes snijden.
- In wok rest van olie verhitten en groenten roerbakken.
- Champignons erbij scheppen en meebakken.
- Mie en 150 ml chilisaus door groente scheppen en geheel door en door warm laten worden.
- Met zout en peper op smaak brengen.
- Wokschotel met loempia's en rest van chilisaus serveren.

Wijnadvies: Etchart Cafayate Torrontés

## Wrap met gerookte ham en cranberryroom

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande december 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

voor 8 personen

200 g verse roomkaas  
4 eetlepels cranberrycompote (pot a 350 g)  
1-2 eetlepels balsamicoazijn  
zout  
peper  
1 zak radijsjes  
4 wraptortillas  
100 g jonge bladsla  
200 g Jambon d'Ardenne

### ***Bereiding***

Roomkaas mengen met compote, op smaak brengen met azijn, zout en peper.  
Radijs schoonmaken en in plakjes snijden.  
Wraps volgens gebruiksaanwijzing kort verwarmen.  
Wraps een voor een bereiden met telkens kwart van ingrediënten: op 2 cm van onderkant wraptortilla laagje sla leggen, aan zijkanten ook ca. 2 cm vrijhouden.  
Roomkaas over sla verdelen, beleggen met plakjes radijs en ham.  
Bestrooien met zout en peper.  
Zijkanten van wrap over vulling klappen, onderkant over vulling vouwen en tortilla strak tot wrap oprollen.  
Uit bakpapier vierkanten van ca. 30 x 30 cm knippen.  
Wraps hierin strak oprollen en tot gebruik in koelkast bewaren.  
Uit cadeaufolie 4 grote vellen knippen.  
Wraps uit koelkast nemen en elk onderaan in midden van folievel leggen.  
Folie strak oprollen, uiteinde vastzetten met plakband.  
Folie vlak naast wrap samenknijpen en omdraaien, zodat rolletjes eruit komen te zien als 'christmas crackers'.  
Draai vastzetten met plakband.  
Wraps op dienblad of schaal op buffet zetten.  
Voor serveren wraps halveren, uiteinde van folie iets omvouwen zodat wrap uit de hand te eten is.

Wijnhapje: Moillard Hautes Côtes de Beaune Les Alouettes

## Wraps met Mexicaans gekruid rundvlees

---

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

---

### ***Ingrediënten***

- 1 paksoi (groente)
- 3 eetlepels olijfolie
- 2 schaaltjes runderreepjes naturel (a ca. 250 g)
- 1 zakje fajita seasoning mix (25 g)
- 1 blikje chilibonen (400 g)
- 2 avocado's
- 1 pak flour tortilla's (360 g)
- 1 pot tacosaus mild (225 g)

### ***Bereiding***

- Paksoi schoonmaken en in reepjes snijden.
- In braadpan olie verhitten en vlees in 5 minuten bruinbakken.
- Paksoi 3 minuten meebakken.
- Al roerend kruidenmix en 50 ml water erdoor mengen.
- Bonen erdoor scheppen.
- Geheel door en door warm laten worden.
- Avocado halveren, pit verwijderen en vruchtvlees in blokjes snijden.
- Tortilla's volgens gebruiksaanwijzing verwarmen.
- Tortilla's met rundvleesmengsel, blokjes avocado en tacosaus vullen en dichtvouwen of oprollen.
- Lekker met groene salade en vinaigrette.

Wijnadvies: Berberana Marino Vino Tinto de Mesa

## **Zeewolf met amandelkorst en koriandermayonaise**

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Ja
Bron	AllerHande december 2000			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 zakje verse koriander (15 g)  
1 theelepel sambal oelek  
1 theelepel gembersiroop  
6 eetlepels yoghurtmayonaise  
2 sneetjes oud witbrood  
1 zakje garneermandelen (45 g)  
2 teentjes knoflook  
2 eetlepels roerbakolie  
zout  
4 zeewolfilets (a ca. 225 g)

### ***Bereiding***

Van koriander 4 takjes bewaren, rest in keukenmachine doen.  
Sambal, gembersiroop en yoghurtmayonaise toevoegen en alles tot mooie egale mayonaise mengen.  
Tot gebruik afgedekt in koelkast zetten.  
Van brood korstjes afsnijden.  
Brood in keukenmachine verkrumelen.  
Amandelen toevoegen en fijnmalen.  
Knoflook pellen en erboven uitpersen.  
Olie en wat zout toevoegen en kort mengen.  
Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4.  
Bakplaat bekleden met bakpapier en zeewolfilets erop leggen.  
Amandelmengsel erover verdelen.  
Zeewolf in midden van oven ca. 15 minuten bakken.  
Intussen vier borden voorverwarmen.  
Zeewolfilets op borden leggen, mayonaise ernaast scheppen.  
Garneren met achtergehouden takjes koriander.

Tip: De zeewolfilets in dit recept kunnen worden vervangen door tilapiafilets, deze kunt u op dezelfde manier bereiden. Bereidingstijd 10 à 12 minuten.

Wijnadvies: Graacher Himmelreich Riesling



## **Zeewolf met broccoli, peultjes en asperges**

---

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

Soort Vis  
Type Groente

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

2 schaaltes aardappelpuree (a 550 g)  
1 stuk roombrie (200 g)  
2 schaaltes zeewolfilet (a ca. 250 g)  
4 eetlepels bloem  
25 g boter  
2 zakken stoomgroenten bijv. broccoli, peultjes en asperges  
(panklaar, a 250 g)

### ***Bereiding***

Oven op 200 °C voorverwarmen.  
Inhoud van schalen aardappelpuree in ovenschaal scheppen.  
Brie in dunne plakken snijden en over aardappelpuree verdelen.  
Puree in midden van oven in ca. 30 minuten verwarmen.  
Vis in 4 gelijke stukken snijden, met keukenpapier drogen en met zout en peper bestrooien.  
Vis door bloem wentelen.  
In koekenpan met antiaanbaklaag boter verhitten en vis in 8 minuten gaarbakken, halverwege keren.  
Stoomgroenten volgens gebruiksaanwijzing bereiden.  
Aardappelpuree over vier borden verdelen.  
Vis schuin op puree leggen, groentemix ernaast serveren.

Wijnadvies: Montana Marlborough Sauvignon Semillon blanc

## **Zeewolf met groene-kruidenboter**

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	AllerHande juni 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

½ zakje verse peterselie (à 30 g)

½ zakje verse basilicum (à 15 g)

1 teentje knoflook

1 theelepel grof zeezout

125 g zachte boter

500 g vastkokende aardappels

4 eetlepels zonnebloemolie

4 zeewolffilets (à ca. 150 g)

(versgemalen) peper

zout

### ***Bereiding***

Peterselie en basilicum fijnhakken.

Knoflook pellen en fijnhakken.

Peterselie, basilicum, knoflook en zout door 100 gram boter mengen.

Boter op folie scheppen en oprollen.

In diepvries boterrol in ca. 30 minuten laten opstijven.

Aardappels wassen en in stukken snijden.

In wok rest van boter en 1 eetlepel olie verhitten en op matig vuur aardappels afgedekt ca. 5 minuten bakken.

Aardappels zonder deksel in nog ca. 10 minuten goudbruin en gaar bakken, regelmatig omscheppen.

Zeewolf droogdeppen met keukenpapier en bestrooien met zout en peper.

In koekenpan rest van olie verhitten en zeewolf in ca. 5 minuten lichtbruin bakken, halverwege keren.

Zeewolf en aardappels over vier borden verdelen.

Met warm mes boter in plakjes snijden en op vis leggen.

Serveren met groene aspergetips.

Wijnadvies: Mouton Cadet Bordeaux Blanc

## **Zeewolf met kardemomsaus**

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 15 2004			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 sinaasappel  
600 g zeewolffilet, in 4 gelijke stukken  
versgemalen zwarte peper  
1 eetlepel custardpoeder (of 1 eetlepel maizena met 1 theelepel vanillesuiker)  
250 ml slagroom  
50 g boter  
1 sjalot, gesnipperd  
1 theelepel gemalen kardemom  
½ visbouillontablet  
4 eetlepels bloem  
2 eetlepels amandelschaafsel (zakje a 45 g)

### ***Bereiding***

Sinaasappel schoonboenen, oranje schil eraf raspen en vrucht uitpersen.  
Stukken zeewolf inwrijven met 1 eetlepel sinaasappelsap, ½ eetlepel sinaasappelrasp, zout en peper.  
In kommetje custardpoeder door scheutje slagroom roeren en laten oplossen.  
Rest van slagroom erdoor roeren.  
In steelpan 1 eetlepel boter smelten en sjalot met kardemom zachtjes fruiten.  
Bouillontablet erboven verkruimelen.  
Rest van sinaasappelsap en slagroom toevoegen en al roerend verwarmen tot lichtgebonden saus ontstaat.  
Op smaak brengen met zout en peper.  
Saus nog 10 minuten zachtjes verwarmen.  
Bloem op plat bord strooien en stukken zeewolf erdoor wentelen.  
In droge koekenpan met antiaanbaklaag amandelschaafsel kort roosteren.  
Op bord laten afkoelen.  
Rest van boter in koekenpan verhitten en zeewolf op matig vuur in 8 minuten bruin en net gaar bakken, halverwege voorzichtig keren.  
Stukken vis op vier warme borden leggen en kardemomsaus erover scheppen.  
Garneren met amandelschaafsel en rest van sinaasappelrasp.  
Lekker met aardappelpuree en groentemix (miniwortels, broccoli- en bloemkoolroosjes, zak 400 g).

Wijnadvies: Gallo Sierra Valley Chardonnay

## Zoete calzone

---

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	www.superdeboer.nl			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

250 g Mix voor pizzadeeg (Koopmans (pak à 500 g)

1 eetlepel olijfolie

bloem

2 bananen

100 g roomkaas

90 g chocoladevlokken

### ***Bereiding***

Bereid de mix voor pizzadeeg volgens de gebruiksaanwijzing met 125 ml water en 1 eetlepel olijfolie.

Bestuif een werkvlak met bloem en verdeel het deeg in 4 gelijke delen.

Rol deze uit tot 4 cirkels (20 Cm).

Verwarm de oven voor op 200C.

Bekleed een bakplaat met bakpapier.

Pel de bananen en snij in plakjes.

Bestrijk de deegcirkels met de roomkaas en beleg voor de helft met banaan.

Verdeel er de chocoladevlokken over.

Vouw het deeg dubbel en druk de randen stevig vast.

Bak de calzones midden in de oven in ca. 25 minuten gaar en goudbruin.

## Zoetzure tilapia uit de wok

---

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

---

### ***Ingrediënten***

- 1 zak woknoedels (250 g)
- 1 rode ui
- 1 zak paprika's (rood, geel en groen)
- 1 blikje ananasstukjes op eigen sap (227 g)
- 2 schaaltes tilapiafilet (vis, a ca. 200 g)
- 3 eetlepels zonnebloemolie
- 1 fles woksaus sweet & sour (175 ml)

### ***Bereiding***

- Noedels koken volgens gebruiksaanwijzing.
- Ui pellen en snipperen.
- Paprika's schoonmaken en in blokjes snijden.
- Ananasstukjes laten uitlekken en halveren.
- Visfilet in reepjes snijden.
- In wok olie verhitten.
- Vis ca. 4 minuten voorzichtig bakken, uit wok scheppen en warmhouden.
- Ui en paprika in achtergebleven olie al omscheppend ca. 5 minuten bakken.
- Ananas laatste minuut meebakken.
- Vis en woksaus en ca. 2 minuten meewarmen, voorzichtig omscheppen.
- Noedels serveren met tilapiawokschotel.

Wijnadvies: Etchart Cafayate Torrontés

## Zonnepitbol met rosbief en kappertjes salsa

---

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

Soort Vlees  
Type Brood/broodjes

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

2 bosuitjes  
2 pruimtomaten  
2 eetlepels kappertjes  
2 eetlepels fijngehakte kervel  
2 eetlepels citroensap  
1 eetlepel olijfolie  
1 eetlepel boter  
300 g rosbief (aan een stuk)  
zout  
peper  
4 zonnepitbollen  
100 g roomkaas

### ***Bereiding***

Was de bosuitjes en pruimtomaten en snij ze fijn.

Meng de bosui met de tomaat, kappertjes, kervel, citroensap en olijfolie.

Verhit de boter in een koekenpan en bak de rosbief in ca. 3 minuten rondom aan en bestrooi met zout en peper.

Laat even rusten en snij daarna in plakken.

Snij de zonnepitbollen door en besmeer de onderste helften met de roomkaas.

Beleg de broodjes met de rosbief en verdeel de kappertjes salsa erover.

## Zuurkoolschotel met cajunreepjes

---

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

---

### ***Ingrediënten***

3 eetlepels boter of margarine  
2 schaaltjes Cajun varkensvleesreepjes (à ca. 230 g)  
1 pak zuurkool (naturel 500 g)  
1 blikje ananasstukjes op siroop (227 g)  
700 g aardappelschijfjes (biologisch zak à 450 g)  
1 pakje koksroom (200 ml)

### ***Bereiding***

In koekenpan 2 eetlepels boter verhitten.  
Vleesreepjes in ca. 2 minuten even aanbakken.  
Intussen zuurkool en ananas laten uitlekken.  
Ananasstukjes eventueel iets kleiner snijden.  
Magnetronschaal met de rest van de boter invetten.  
Achtereenvolgens helft zuurkool, helft ananas, helft vleesreepjes en helft aardappelschijfjes in laagjes in schaal scheppen.  
Nogmaals herhalen.  
Koksroom eroverheen schenken.  
Schaal afdekken en in ca. 15 minuten in magnetron op vol vermogen (700 Watt) gaar en heet laten worden.

Wijnadvies: Norton Torontes

## Zuurkoolschotel met gehakt

---

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

---

### ***Ingrediënten***

- 1 ei (M)
- 1 pak ovenheerlijk mix voor zuurkoolschotel (115 g)
- 1 schaaltje rundergehakt (ca. 275 g)
- 1 pak zuurkool (500 g)
- 1 blikje ananasstukjes (234 g)
- 1 duopak aardappelschijfjes (700 g)

### ***Bereiding***

- Oven voorverwarmen op 200 °C.
- Ei loskloppen.
- Mix mengen met 400 ml water.
- Ei door mix roeren.
- In braadpan gehakt rul bakken.
- Zuurkool ca. 5 minuten koken en afgieten.
- Ananas laten uitlekken.
- In ingevette ovenschaal helft van aardappelschijfjes verdelen.
- Gehakt erop scheppen, zuurkool en ananasstukjes erop leggen.
- Rest van aardappelschijfjes erover verdelen.
- Ovenmix erover schenken en in ca. 45 minuten in midden van oven gaarbakken.

Wijnadvies: Arniston Bay Chenin/Chardonnay



## Zuurkoolschotel met kaaskorstje

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	AllerHande 02 2005			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 kg vastkokende aardappels, in plakken van 1 cm dik

125 g gewelde tutti frutti (zak a 500 g)

½ zakje gezouten cashewnoten (a 200 g)

40 g boter

40 g bloem

450 ml melk

200 g pittige kaas (belegen), geraspt

500 g kruidenzuurkool, uitgelekt

### ***Bereiding***

Oven voorverwarmen op 200 °C.

In pan met weinig water en wat zout aardappelplakken in 10-12 minuten net gaar koken.

In kom tuttifrutti in 100 ml kokend water 10 minuten laten wellen.

In droge koekenpan cashewnoten goudbruin roosteren.

In (steel)pan boter smelten.

Bloem erdoor roeren.

Scheutje voor scheutje melk toevoegen onder voortdurend roeren.

Blijven roeren tot gladde saus ontstaat.

Van kaas  $\frac{3}{4}$  deel in saus laten smelten.

Op smaak brengen met peper.

Aardappels afgieten en even droogstomen.

In ovenschaal aardappels, zuurkool, tuttifrutti, helft van saus en cashewnoten voorzichtig door elkaar scheppen.

Rest van saus erover schenken.

Rest van kaas erover strooien en schotel in midden van oven in 10-15 minuten gaar en goudbruin bakken.

## Zuurkoolschotel met röstideksel

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Ja
Bron	AllerHande februari 2002			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 bakje kastanjechampignons (250 g)  
2 tenen knoflook  
1 grote ui  
3 eetlepels olijfolie  
2 bakjes Quorn fijngehakt (à 175 g)  
zout  
peper  
1 pak wijnzuurkool (mild 500 g)  
3 eetlepels grove mosterd  
1 bekertje zure room (125 ml)  
400 g rösti (diepvries) (zak à 600 g)

### ***Bereiding***

Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4.  
Champignons schoonvegen met keukenpapier en in plakjes snijden.  
Knoflook pellen en fijnsnijden.  
Uien pellen en snipperen. In roerbakpan olie verhitten en knoflook en ui ca. 1 minuut fruiten.  
Champignons ca. 3 minuten meebakken.  
Quorn erdoor scheppen en op smaak brengen met zout en peper.  
Zuurkool afgieten.  
In kom mosterd en zure room door elkaar roeren en zuurkool erdoor scheppen.  
Op smaak brengen met zout en peper en in ovenschaal uitspreiden.  
Quornmengsel erop scheppen.  
Rösti erover verdelen en bestrooien met zout en flink veel peper.  
In midden van oven zuurkoolschotel in ca. 40 minuten bakken tot aardappellaagje knapperig en goudbruin is.

Wijnadvies: Riesling d Alsace



<https://ruudskookboek.nl>

*Ik steun..*



*..U ook???*

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

Compressed by

