



Allerhande  
Recepten

*Carta*

*Ruud 's Kookboek*

***Verrassend fonduen en gourmetten  
(AllerHande, Carta2016-Johan)***

## **Inhoudsopgave.**

1. Aardappelblokjes met abdijskaas
2. Aardappelomelet met chorizo
3. Artisjokkenomelet met gedroogde tomaat
4. Auberginerolletjes met mozzarella
5. Belgische fondue met bier en abdijskaas
6. Biefstuk met droge kerriemarinade
7. Biefstukvinkjes met abrikozenjus
8. Butterscotchfondue met vanille
9. Champignon-kipspiesjes met mosterdmayonaise
10. Chinese groentefondue met sereh en gember
11. Chocoladefondue met een vleugje sinaasappel
12. Gebakken appelringen met calvados en notenijs
13. Gegratineerde peer met bitterkoekjesroom
14. Geitenkaasfondue met honing en tijm
15. Gemarineerde eendenborst met sinaasappel en citroen
16. Gemarineerde varkenshaas met chilidip
17. Gorgonzolafondue met mascarpone
18. Groentetempura met sojasaus
19. Hazenrugfiletmedaillons met bosvruchtensaus
20. Hertebiefstukken met prei en gember
21. Hollandse kaasfondue met rauwkost
22. Italiaanse tomatenfondue met witte wijn
23. Japanse misobouillonfondue met noedels
24. Kaasfondue met paddestoelen
25. Kaasfondue met walnoten en cider
26. Kalfsrolletjes met parmaham en salie
27. Kalfsvleesreepjes met mosterdsaus
28. Kipfilet in teriyakimarinade
29. Kippenlevertjes op mediterrane wijze
30. Lamsbout met rozemarijn
31. Lamsshoarma met paprikasaus
32. Marokkaanse balletjes met knoflooksaus
33. Marshmallow-fruitfondue met mascarpone
34. Melkchocoladefondue met kokos
35. Minihamburgers met guacamole
36. Minirundervinken met gebakken cherrytomaatjes
37. Oesterzwammen met soja-sesamdip
38. Pannenkoekjes met paddestoelen en koriander
39. Pikante kaasfondue uit Mexico
40. Pittige kipfilet met mango
41. Pittige tijgergarnalen met knoflook
42. Raclettekaas met augurkensalsa
43. Rodewijn-wildfondue met linzen
44. Roergebakken champignons met tah tsai
45. Roergebakken wortel met koriander
46. Roséfondue met brie en gruyère
47. Scholfilet met hazelnotenkorstje
48. Sherryfondue met gele rijst
49. Struisvogelsaté met kokossaus
50. Thaise bouillonfondue met kokosmelk
51. Thaise rosbiefrolletjes met bosui en koriander
52. Tortilla met kalkoen en paprika
53. Uiringen met yoghurt dip
54. Varkensschnitzel met brie en olijven
55. Vegetarische balletjes met gorgonzola
56. Vegetarische burger in shoarmabroodje
57. Vegetarische curry met naanbrood
58. Visbouillonfondue met venkel
59. Viskoekjes met cocktailgarnalen
60. Zalm in limoen-roomsaus

## Aardappelblokjes met abdijkaas

---

Menugang	Buffet	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Wereldkeuken	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	Verrassend fonduen en gourmetten			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

2 eetlepels zoetzure paprikareepjes (uit pot)

1 eetlepel kappertjes

200 g abdijkaas (bijv. pere joseph)

225 g voorgekookte aardappelblokjes

boter

2 theelepels karwijzaad (kummel)

versgemalen zwarte peper

### ***Bereiding***

Paprikareepjes fijnsnijden en in kom mengen met kappertjes. Korstjes van kaas snijden en kaas in plakken van 1/2 cm dik snijden. Aardappelblokjes in kommetje doen. In pannetje klontje boter verhitten en aardappelblokjes rondom bruinbakken. Bestrooien met 1/2 tl karwijzaad en afdekken met plakjes kaas. Pannetje onder gourmetgrill zetten en kaas laten smelten. Wat paprikamengsel erop scheppen.

Bereidingstijd in minuten

10 voorbereiden

5 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie

energie 265 kCal - eiwit 13 g

vet 20 g - koolhydraten 10 g

Wijnadvies

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

## Aardappelomelet met chorizo

---

Menugang	Buffet	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Spaans	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	Verrassend fonduen en gourmetten			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

4 eieren

1 eetlepel gedroogde Provençaalse kruiden

versgemalen zwarte peper

50 g chorizoworst, fijngehakt

225 g voorgekookte aardappelgolfjes

1/2 kleine ui, in dunne partjes

50 g sao jorge (Spaanse kaas), geraspt

olijfolie

### ***Bereiding***

In kan eieren loskloppen met 2 el water, Provençaalse kruiden, zout en peper. Chorizo in kom mengen met aardappelgolfjes en ui. In pannetje olijfolie verhitten. Kwart van aardappelmengsel al omscheppend 5-6 min. bakken. Eimengsel erover schenken en laten stollen. Wat kaas erover strooien en pannetje onder gourmetgrill schuiven, tot bovenkant van omelet lichtbruin kleurt.

Bereidingstijd in minuten

15 voorbereiden

5 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie

energie 260 kCal - eiwit 14 g

vet 18 g - koolhydraten 10 g

Wijnadvies

Milde, zachte roséwijnen

## Artisjokkenomelet met gedroogde tomaat

---

Menugang	Buffet	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Wereldkeuken	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Verrassend fonduen en gourmetten			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

3 eieren

2 eetlepels slagroom

25 g geraspte kaas (pecorino)

versgemalen vierseizoenenpeper

1 teentje knoflook, geperst

4 gedroogde tomaatjes, in reepjes

4 artisjokharten (uit blik), in partjes

olijfolie

### ***Bereiding***

In kan eieren loskloppen met slagroom. Kaas en peper naar smaak erdoor roeren. In kom knoflook, tomaat en artisjok door elkaar scheppen. In pannetje scheutje olie verhitten en artisjokmengsel al omscheppend 3-4 min. bakken. Eimengsel erop schenken en laten stollen. Pannetje onder gourmetgrill schuiven en ook bovenkant goudbruin laten worden.

Bereidingstijd in minuten

15 voorbereiden

5 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie

energie 215 kCal - eiwit 8 g

vet 19 g - koolhydraten 3 g

Wijnadvies

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

## Auberginerolletjes met mozzarella

---

Menugang	Buffet	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Verrassend fonduen en gourmetten			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 kleine aubergine  
1 bol mozzarella (kaas)  
100 g tapenade van zongedroogde tomaten  
16 basilicumblaadjes  
olijfolie  
Materialen  
cocktailprikkers, gourmetstel

### ***Bereiding***

Van aubergine in lengte 8 mooie, dunne plakken snijden of schaven. Plakken bestrooien met zout en 10 min. laten liggen. Van mozzarella 8 dunne, lange plakken snijden. Plakken aubergine aan gezouten kant droogdeppen en dun bestrijken met tapenade. Op elk 2 basilicumblaadjes en plak mozzarella leggen. Samen stevig oprollen. Rolletjes halveren, in elke helft een cocktailprikker steken en op schaalte leggen. In pannetje flinke scheut olijfolie verhitten en 2 auberginerolletjes rondom bruin en gaar bakken.

Bereidingstijd in minuten

15 voorbereiden

5 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie

energie 330 kCal - eiwit 9 g

vet 31 g - koolhydraten 3 g

Wijnadvies

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

## Belgische fondue met bier en abdijkaas

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Ja
Keuken	Wereldkeuken	Type -	Slank	Nee
Bron	Verrassend fonduen en gourmetten		Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 4 Stuks.

- 1 teentje knoflook
- 2 eetlepels maïzena
- 1 flesje witbier (33 cl)
- 200 g abdijkaas (bijv. pere joseph)
- 300 g geraspte belegen kaas
- 1 theelepel mosterd



### Materialen

kaasfonduepan (caquelon) met rechaud, fonduevorken

### **Bereiding**

Knoflook halveren en binnenzijde van fonduepan ermee inwrijven. Maïzena oplossen in 4 el bier. Rest van bier in pan schenken en aan de kook brengen. Abdijkaas ontkorsten en in piepkleine blokjes snijden. Vuur laag draaien en beide kaassoorten in gedeelten met houten lepel door warme wijn roeren, tot alle kaas gesmolten is. Maïzenapapje en bosuitje door kaasmengsel roeren en nog 2-3 min. zachtjes laten doorkoken tot fondue goed gebonden is. Op smaak brengen met mosterd en peper. Kaasfonduepan op rechaud op tafel zetten.

### Nabereiden

Om te dippen: - blokjes zuurdesembrood (bijv. pain bûcheron) - halve blaadjes witlof - stukjes wortel - gesmoorde stukjes prei - gekookte mosselen (niet-vegetarisch) - grote garnalen (niet-vegetarisch) - blokjes of rolletjes ham (niet-vegetarisch).

### Wijnadvies

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

Bereidingstijd 15 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie  
energie 525 kCal - eiwit 30 g  
vet 39 g - koolhydraten 7 g

## Biefstuk met droge kerriemarinade

---

Menugang	Buffet	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Oosters	Type	-	Slank	Nee
Bron	Verrassend fonduen en gourmetten			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

- 1 theelepel venkelzaad (uit zakje venkelthee)
- 1 theelepel gedroogd korianderblad
- 1/2 theelepel gemalen komijn (djinten)
- 1/2 eetlepel kerriepoeder
- 1 chilipeper, verkruimeld
- 2 (kogel)biefstukken



### Materialen

vijzel, fonduepan met olie, fonduevorken

### ***Bereiding***

In droge koekenpan met antiaanbaklaag venkelzaad en korianderblad roosteren en in vijzel kneuzen. In kom komijn, kerrie, eventueel chilipeper en geroosterde kruiden mengen met zout en peper. Biefstukken halveren en in plakjes van 1 cm dik snijden. Plakjes met kruidenmengsel inwrijven. Aan tafel telkens plakje biefstuk aan fonduevork steken en in hete olie in 1 min. bruinbakken.

### Tip

Net even anders: Een kleine variatie op de marinade: rooster 1 tl gemalen komijn in een steelpan. Doe dit over in een kommetje en meng er 1 tl Chinees vijfkruidenpoeder, 1/2 el kerriepoeder en een verkruimeld chilipepertje.

Meer informatie over 'frituren'

### Wijnadvies

Milde, zachte roséwijnen

Bereidingstijd 10 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie  
energie 155 kCal - eiwit 18 g  
vet 9 g - koolhydraten 0 g



## Biefstukvinkjes met abrikozenjus

---

Menugang	Buffet	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Wereldkeuken	Type	-	Slank	Nee
Bron	Verrassend fonduen en gourmetten			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 4 Stuks.

4 plakken bacon (vleeswaren)  
8 minibiefstukjes  
6 eetlepels medium dry sherry  
3 eetlepels abrikozenjam  
versgemalen peper  
boter

Materialen  
gourmetstel

### **Bereiding**

Vorbereiden

Bacon in lengte halveren en rond biefstukjes wikkelen. Vlees op schaal leggen. Sherry in kannetje schenken en jam erdoor roeren.

Bereiden

In pannetje klontje boter verhitten en 1 of 2 biefstukjes in 3-5 min. bruin en van binnen rosé bakken, halverwege keren. Afblussen met beetje sherrymengsel en peper erboven malen.

Wijnadvies

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

Bereidingstijd 10 voorbereiden, 5 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie  
energie 225 kCal - eiwit 19 g  
vet 10 g - koolhydraten 8 g



## Butterscotchfondue met vanille

---

Menugang	Nagerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Wereldkeuken	Type -	Slank	Nee
Bron	Verrassend fonduen en gourmetten		Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 4 Stuks.

- 1 vanillestokje
- 50 g ongezouten boter
- 150 ml butterscotchschenkstroop
- 200 g lichtbruine basterdsuiker
- 150 ml slagroom, op kamertemperatuur



### Materialen

chocoladefonduepotje of vuurvast schaalkje, fonduevorken

### **Bereiding**

Vanillestokje in lengte opensnijden en met mespunt merg eruit schrapen. In fondue- of steelpan boter op laag vuur laten smelten. Vanille, stroop en suiker toevoegen en al roerend in boter laten oplossen. Mengsel nog 2-3 min. zachtjes doorwarmen. Pan van vuur nemen en room erdoor mengen. Butterscotchfondue eventueel overdoen in speciaal (voorverwarmd) fonduesetje en op rechaud op tafel zetten.

### Nabereiden

Om te dippen: - stukjes banaan (met citroensap besprenkeld) - partjes peer (met citroensap besprenkeld) - partjes sinaasappel of mandarijn - in kwarten gesneden verse vijg - partjes nectarine of perzik - krokante koekjes met noten of kokos - rolletjes pannenkoek of poffertjes - cantuccini (Italiaanse amandelkoekjes).

### Wijnadvies

Frisse, droge en krachtige roséwijnen

Bereidingstijd 20 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie  
energie 535 kCal - eiwit 1 g  
vet 24 g - koolhydraten 80 g

## Champignon-kipspiesjes met mosterdmayonaise

---

Menugang	Buffet	Soort	Gevogelte	Snel	Ja
Keuken	Wereldkeuken	Type	-	Slank	Nee
Bron	Verrassend fonduen en gourmetten			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 4 Stuks.

- 100 ml mayonaise
- 3 eetlepels crème fraîche
- 1 eetlepel grove mosterd
- 1 theelepel honing
- 6 plakjes bacon (vleeswaren)
- 12 kleine champignons
- 1 grote kipfilet, in 12 blokjes



### Materialen

satéstokjes, fonduepan met olie

### **Bereiding**

Satéstokjes 15 min. in koud water weken. In kom mayonaise, crème fraîche, mosterd en honing roeren tot gladde saus. Bacon halveren en om champignons wikkelen. Kipfiletblokjes bestrooien met zout en peper. Kipblokjes aan satéstokjes rijgen en elk door bacon-champignon steken. Spiesje in hete olie in 3 min. gaarbakken. Mosterdmayonaise als dip erbij serveren.

### Tip

Slanke versie: Een slankere versie van deze mosterddip maakt u met halfvolle mayonaise en in plaats van crème fraîche Griekse yoghurt met 0% vet. De bacon kunt u eventueel vervangen door rauwe ham of rookvlees.

Meer informatie over 'frituren'

### Wijnadvies

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

Bereidingstijd 15 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie  
energie 420 kCal - eiwit 14 g  
vet 40 g - koolhydraten 2 g

## Chinese groentefondue met sereh en gember

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Ja
Keuken	Chinees	Type -	Slank	Nee
Bron	Verrassend fonduen en gourmetten		Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 4 Stuks.

3 kruidenbouillontabletten  
1 stengel sereh (citroengras)  
1 rode peper  
4 cm verse gemberwortel, in plakjes  
2 teentjes knoflook, gehalveerd  
citroensap  
125 g Chinese eiermie (dun)  
200 ml kant-en-klare satésaus  
1 flesje zoete chilisaus  
1 flesje sojasaus



### Materialen

wijde fonduepan met rechaud, metalen schepnetjes

### **Bereiding**

In pan 1 1/2 liter water aan de kook brengen. Bouillontabletten erboven verkrumelen. Serehstengel in lengte halveren. Rode peper halveren en zaadjes verwijderen. Sereh, peper, gember en knoflook in bouillon leggen en 10 min. laten trekken. Op smaak brengen met zout en citroensap. Intussen in andere pan eiermie volgens gebruiksaanwijzing bereiden. Satésaus verwarmen en met water verdunnen. Sauzen in kommetjes schenken. Bouillon overscheppen in fonduepan en met mie, sauzen en schalen diphapjes op tafel zetten. Schepnetjes telkens vullen, in de bouillon leggen en ingrediënten in paar min. gaar laten worden. Ingrediënten (met eetstokjes) in sojasaus of chilisaus dippen. Na maaltijd mie over vier kommen verdelen en bouillon erop schenken.

### Nabereiden

Om in de bouillon te garen: - rolletjes omelet - plakjes tofu - brede repen Chinese kool - losgehaalde blaadjes Shanghai paksoi - rode paprika - taugé - minimaïskolfjes - peultjes - oesterzwammen - bamboescheuten (uit blik).

### Wijnadvies

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

Bereidingstijd 15 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie  
energie 560 kCal - eiwit 18 g  
vet 29 g - koolhydraten 57 g

## Chocoladefondue met een vleugje sinaasappel

---

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Wereldkeuken	Type	-	Slank	Nee
Bron	Verrassend fonduen en gourmetten			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 4 Stuks.

- 1 sinaasappel
- 200 ml slagroom
- 250 g extra pure chocolade (of extra bittere)
- 3 eetlepels sinaasappellikeur (eventueel, slijter)



### Materialen

chocoladefonduepotje of vuurvast schaaltje, fonduevorken

### **Bereiding**

Sinaasappel schoonboenen en met dunschiller 2 brede repen van schil trekken. Helft van vrucht uitpersen. In fonduepan of steelpan met dikke bodem slagroom, sinaasappelsap en -schil zachtjes verwarmen. Chocolade erboven in stukjes breken en op heel laag vuur (of au bain marie) al roerend in warme sinaasappelroom laten smelten. Sinaasappelschil verwijderen en likeur erdoor roeren. Chocoladefondue eventueel overdoen in speciaal (voorverwarmd) fonduesetje en op rechaud op tafel zetten.

### Nabereiden

Om te dippen: - partjes sinaasappel (zonder vliesjes) - stukjes banaan (met citroensap besprenkeld) - abrikozen (vers of gedroogd) - blokjes ananas (vers of uit blik) - partjes mango - physalis (Kaapse goudbessen) - bitterkoekjes of cantuccini (Italiaanse amandelkoekjes) - fijne koekjes zoals botertongen of krakelingen - met slagroom gevulde soesjes - stukjes kokosmakroon.

### Wijnadvies

Rijke, zoete rode wijnen en port

Bereidingstijd 10 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie  
energie 500 kCal - eiwit 6 g  
vet 41 g - koolhydraten 27 g

## Gebakken appelringen met calvados en notenijs

---

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Wereldkeuken	Type	-	Slank	Nee
Bron	Verrassend fonduen en gourmetten			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 kleine, stevige appel (bijv. Cox Orange)

1 eetlepel citroensap

1 eetlepel honing

6 eetlepels calvados (slijter)

boter

8 minibolletjes walnotenijs



Materialen

gourmetstel, appelboor

### ***Bereiding***

Vorbereiden

Appel schillen, klokhuis verwijderen en appel in 8 dunne plakken snijden. Besprenkelen met citroensap en op schaalte leggen. In kannetje honing losroeren met calvados.

Bereiden

In pannetje klontje boter verhitten. Appelplak aan beide kanten bruinbakken. Wat calvadosmengsel erover schenken en laten verdampen. Appelring op bordje leggen en bolletjes ijs erbij leggen.

Wijnadvies

Friszoete tot halfzoete witte wijnen

Bereidingstijd 15 voorbereiden, 5 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie

energie 150 kCal - eiwit 1 g

vet 8 g - koolhydraten 12 g

## Gegratineerde peer met bitterkoekjesroom

---

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Nee
Bron	Verrassend fonduen en gourmetten			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 4 Stuks.

- 2 bitterkoekjes
- 100 ml slagroom
- 2 kleine peren
- 1 eetlepel citroensap
- 2 eetlepels amandelschaafsel (zakje a 45 g)



### Materialen

gourmetstel

### **Bereiding**

Voorbereiden

Bitterkoekjes boven kom in kleine stukjes knippen, room erdoor mengen. Mengsel 15 min. laten staan, dan goed doorroeren. Intussen peren schillen, in partjes snijden en besprenkelen met citroensap. Peerpartjes op schaal leggen en amandelen erbij doen.

Bereiden

In pannetje partjes peer dakpansgewijs neerleggen en scheut bitterkoekjesroom erover verdelen. Peer 2 min. zachtjes bakken, niet omscheppen. Amandelen erover strooien en pannetje onder gourmetgrill schuiven, tot peer en amandelen goudbruin kleuren. Lekker met bolletje vanilleijs.

Wijnadvies

Frisse, droge en krachtige roséwijnen

Bereidingstijd 20 voorbereiden, 5 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie

energie 180 kCal - eiwit 2 g

vet 14 g - koolhydraten 11 g

## Geitenkaasfondue met honing en tijm

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Ja
Keuken	Wereldkeuken	Type -	Slank	Nee
Bron	Verrassend fonduen en gourmetten		Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 4 Stuks.

400 g Hollandse geitenkaas  
100 g zachte geitenkaas (bijv. bettine blanc)  
300 ml droge witte wijn  
1 eetlepel honing  
1/2 theelepel tijm  
100 ml slagroom  
2 eetlepels maïzena  
witte peper



### Materialen

fonduepan, kaasfonduepan (caquelon) met rechaud

### **Bereiding**

Korst van Hollandse geitenkaas snijden en kaas (in keukenmachine) raspen. Zachte geitenkaas verbrossen. In fonduepan wijn met honing en tijm aan de kook brengen. Vuur laag draaien en beide kaassoorten in gedeelten met houten lepel door warme wijn roeren, tot alle kaas gesmolten is. Slagroom erdoor roeren. Maïzena oplossen in 2 el water of wijn, maïzenapapje door kaasmengsel roeren en nog 2-3 min. zachtjes laten doorkoken tot fondue goed gebonden is. Op smaak brengen met zout en peper. Kaasfonduepan op rechaud op tafel zetten.

### Nabereiden

Om te dippen: - bruin stokbrood of in puntjes gesneden shoarmabroodjes - kleine roosjes rauwe broccoli - gehalveerde artisjokharten (blik) - partjes appel of peer (met citroensap besprenkeld) - pitloze druiven.

### Wijnadvies

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

Bereidingstijd 15 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie  
energie 620 kCal - eiwit 31 g  
vet 43 g - koolhydraten 8 g



## Gemarineerde eendenborst met sinaasappel en citroen

---

Menugang	Buffet	Soort	Gevogelte	Snel	Ja
Keuken	Wereldkeuken	Type	Wild	Slank	Nee
Bron	Verrassend fonduen en gourmetten			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 4 Stuks.

- 1 citroen
- 1 sinaasappel
- 1 stengel sereh (citraengras)
- 1 theelepel zwarte peperkorrels
- 4 eetlepels honing
- 2 eendenborstfilets



### Materialen

vijzel, fonduepan met olie, fonduevorken

### **Bereiding**

Citroen en sinaasappel schoonboenen, schil grof raspen en vruchten uitpersen. Buitenste blad van sereh verwijderen en zachte binnendeel fijnhakken. Zwarte peperkorrels kneuzen (bijvoorbeeld in vijzel of met bodem van zware pan). In kom rasp, sereh, 1 eetlepel citroensap, 1 eetlepel sinaasappelsap en honing tot marinade roeren. Helft van marinade aanlengen met rest van sap en in steelpan zachtjes laten inkoken tot dikke siroop. Eendenborst in plakken van 1 cm dik snijden. Plakjes in kom omscheppen met marinade. Aan tafel telkens plakje eendenborst aan fonduevork steken en in hete olie in 1 min. bruinbakken. Serveren met lauwwarme sinaasappelsiroop.

### Tip

Alternatief voor eend: Neem in plaats van eendenborstfilet eens plakjes struisvogelbiefstuk, kipfilethaasjes of blokjes kalkoenfilet.

Meer informatie over 'frituren'

### Wijnadvies

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

Bereidingstijd 15 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie  
energie 450 kCal - eiwit 19 g  
vet 37 g - koolhydraten 10 g

## Gemarineerde varkenshaas met chilidip

---

Menugang	Buffet	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Wereldkeuken	Type	-	Slank	Nee
Bron	Verrassend fonduen en gourmetten			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 4 Stuks.

- 1 teentje knoflook, fijngehakt
- 1 theelepel gemalen koriander (ketoembar)
- 1 1/2 eetlepel limoensap
- 1 eetlepel ketjap manis
- 1 varkenshaas, in blokjes van 2 cm
- 4 eetlepels zoete chilisaus
- 1/2 eetlepel Thaise vissaus
- 1 eetlepel geroosterde sesamzaadjes



### Materialen

fonduepan met olie, fonduevorken

### **Bereiding**

In schaal marinade roeren van knoflook, korianderzaad, 1/2 el limoensap en ketjap. Vleesblokjes minstens 30 min. marineren. In kom chilisaus mengen met vissaus, sesamzaad en rest van limoensap. Vlees uit marinade nemen en droogdeppen. Aan tafel telkens een blokje vlees aan fonduevork steken en in hete olie in 2-3 min. goudbruin en gaar bakken. Stukjes varkenshaas in chilisaus dopen.

### Tip

Variatietip: Op dezelfde manier bereidt u natuurlijk ook andere soorten vlees. Bijvoorbeeld van kipfilet, kalkoen of lamsvlees. Snijd het vlees eens in dunne plakjes en steek elk plakje zigzag aan een fonduevork of satéstokje.

Meer informatie over 'frituren'

### Wijnadvies

Milde, zachte roséwijnen

Bereidingstijd 30 wachten, 10 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie

energie 130 kCal - eiwit 9 g

vet 8 g - koolhydraten 5 g

## Gorgonzolafondue met mascarpone

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type -	Slank	Nee
Bron	Verrassend fonduen en gourmetten		Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 4 Stuks.

1 teentje knoflook  
300 ml droge witte wijn  
250 g mascarpone (kaas)  
400 g gorgonzola (kaas)  
2 eetlepels maïzena  
1/2 zakje verse basilicum (a 15 g)  
witte peper



### Materialen

kaasfonduepan (caquelon) met rechaud, fonduevorken

### **Bereiding**

Knoflook halveren en binnenzijde van fonduepan ermee inwrijven. Wijn in pan schenken en aan de kook brengen. Vuur laag draaien en mascarpone in warme wijn oplossen. Gorgonzola erboven verbrokkelen en roeren tot alle kaas gesmolten is. Maïzena oplossen in 2 el water, maïzenapapje door kaasmengsel roeren en nog 2-3 min. zachtjes laten doorkoken tot fondue goed gebonden is. Basilicumblaadjes op elkaar leggen en in fijne reepjes snijden. Fondue op smaak brengen met peper en basilicum. Kaasfonduepan op rechaud op tafel zetten.

### Nabereiden

Om te dippen: - blokjes Italiaans brood zoals ciabatta en foccacia - soepstengels ('grissini') - beetgaar gekookte ravioli of gnocchi - beetgare groene aspergetips - olijven - partjes verse vijg - partjes peer (met citroensap besprenkeld).

### Wijnadvies

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

Bereidingstijd 25 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie  
energie 770 kCal - eiwit 21 g  
vet 67 g - koolhydraten 7 g

## Groentetempura met sojasaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Ja
Keuken	Japans	Type -	Slank	Ja
Bron	Verrassend fonduen en gourmetten		Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 1 Stuks.

1 kg gemengde groenten van het seizoen  
2 eierdooiers  
400 ml ijskoud water  
250 g patentbloem gezeefd  
150 ml Japanse sojasaus  
2 limoenen in partjes  
ijsblokjes  
olie (voor fondue)



### Materialen

fonduepan, fonduevorken, 2 schalen die in elkaar passen

### **Bereiding**

Groenten schoonmaken, in stukjes snijden en op serveerschalen rangschikken. In kleinere schaal met garde eierdooiers loskloppen met ijswater. Met vork bloem en mespunt zout erdoor roeren, tot dun, licht klonterig beslag ontstaat. Eventueel extra ijswater toevoegen. Ijsblokjes in grote schaal scheppen en met beslagschaal erin op tafel zetten. Zo blijft het beslag aan tafel goed koel. Naast elk bord een schoteltje met servet zetten, waarop de frituurhapjes eerst kunnen uitlekken. Telkens stukje groente aan fonduevork steken, door tempurabeslag halen en in hete olie in 2-3 min. krokant en gaar bakken (het deegjasje blijft bleek en transparant). Tempura met sojasaus en partjes limoen serveren.

### Tip

Deegjasje: Deze tempura is een complete, vegetarische maaltijd. Maar ook reepjes vis, cocktailgarnalen en dunne reepjes snelklaarvlees zoals kip- en kalkoenfilet kunnen in een deegjasje gefrituurd worden. Kies voor tempura groenten in verschillende kleuren en vormen. Snijd de stukjes niet te groot, anders wordt de groente niet gaar. Geschikte groenten: - groene aspergepuntjes of stukjes witte asperge - repen gele of rode (punt)paprika - in staafjes gesneden aubergine - blokjes courgette - kleine roosjes bloemkool of broccoli.

### Tip

U kunt voor het tempurabeslag ook tempuramix (150 g, Blue Dragon) gebruiken. U hoeft er alleen water aan toe te voegen.

Meer informatie over 'frituren'

### Wijnadvies

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

Bereidingstijd 10 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie  
energie 495 kCal - eiwit 16 g

## Groentetempura met sojasaus

---

vet 19 g - koolhydraten 64 g

## Hazenrugfiletmedaillons met bosvruchtensaus

---

Menugang	Buffet	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Wereldkeuken	Type	Wild	Slank	Nee
Bron	Verrassend fonduen en gourmetten			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 4 Stuks.

2 hazenrugfilets  
200 ml rode wijn  
3 eetlepels bosvruchtenjam  
1 theelepel gedroogde tijm  
versgemalen zwarte peper  
boter

Materialen  
gourmetstel

### **Bereiding**

Voorbereiden

Hazenrugfilets in plakjes van 2-3 cm dik snijden en plakjes op schaal leggen. In kannetje rode wijn mengen met jam, tijm en royaal zwarte peper.

Bereiden

In pannetje klontje boter verhitten en 2-3 plakjes hazenrugfilet in 3-5 min. bruin en van binnen rosé bakken, halverwege keren. Vlees op bord leggen en bakvet afblussen met flinke scheut van rode-wijnmengsel. Aanbaksels losroeren en even laten inkoken. Jus over vlees scheppen.

Wijnadvies

Milde, zachte roséwijnen

Bereidingstijd 5 voorbereiden, 5 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie  
energie 155 kCal - eiwit 4 g  
vet 6 g - koolhydraten 14 g



## Hertebiefstukken met prei en gember

---

Menugang	Buffet	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Wereldkeuken	Type	Wild	Slank	Nee
Bron	Verrassend fonduen en gourmetten			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1/2 dunne prei  
8 bolletjes stemgember + 2 el siroop (uit pot)  
1 theelepel gemberpoeder  
2 theelepels chilipoeder  
1/2 theelepel piment  
1 theelepel gedroogde tijm  
2 hertenbiefstukjes  
4 eetlepels rode wijn  
boter



Materialen  
gourmetstel

### ***Bereiding***

Vorbereiden

Prei schoonmaken en in flinterdunne ringen snijden. Gember heel fijn hakken en in kom met gembernat en preiringen mengen. In andere kom gemberpoeder, chilipoeder, piment, tijm, peper en zout door elkaar roeren. Biefstukken in vieren snijden. Vlees door kruidenmengsel wentelen en op schaal leggen.

Bereiden

In pannetje klontje boter verhitten. Biefstukjes in 2 min. bruinbakken, halverwege keren. Wat prei-gembermengsel in pannetje scheppen en 2-3 min. meebakken. Afblussen met scheutje wijn.

Wijnadvies

Milde, zachte roséwijnen

Bereidingstijd 15 voorbereiden, 5 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie  
energie 235 kCal - eiwit 14 g  
vet 6 g - koolhydraten 28 g

## Hollandse kaasfondue met rauwkost

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Verrassend fonduen en gourmetten			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

300 g Leerdammer kaas  
300 g belegen boerenkaas  
1 teentje knoflook  
300 ml groentebouillon (van tablet)  
2 eetlepels maïzena  
2-3 eetlepels jenever (of korenwijn, slijter)  
1 eetlepel grove mosterd



### Materialen

kaasfonduepan (caquelon) met rechaud, fonduevorken

### ***Bereiding***

Korst van beide kaassoorten snijden en kaas (in keukenmachine) raspen. Knoflook halveren en binnenzijde fonduepan ermee inwrijven. Bouillon in fonduepan aan de kook brengen. Vuur laag draaien en beide kaassoorten in gedeelten met houten lepel door warme bouillon roeren, tot alle kaas gesmolten is. Maïzena oplossen in korenwijn, maïzenapapje en mosterd door kaasmengsel roeren en nog 2-3 min. zachtjes laten doorkoken tot fondue goed gebonden is. Op smaak brengen met zout en peper. Kaasfonduepan op rechaud op tafel zetten.

### Nabereiden

Om te dippen: - blokjes grofvolkorenbrood of roggebrood - kleine roosjes rauwe of gekookte bloemkool - repen komkommer, bleekselderij en venkel - (beetgaar gekookte) wortelballetjes - radijsjes - cherrytomaatjes.

### Wijnadvies

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

Bereidingstijd 15 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie  
energie 615 kCal - eiwit 36 g  
vet 48 g - koolhydraten 5 g



## Italiaanse tomatenfondue met witte wijn

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type -	Slank	Nee
Bron	Verrassend fonduen en gourmetten		Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 4 Stuks.

- 1 ui, fijngesnipperd
- 1 teentje knoflook, geperst
- 2 eetlepels olijfolie
- 3 tomaten, fijngesneden
- 1/2 zakje verse Italiaanse kruidenmix (a 20 g), fijngehakt
- 3 vleesbouillontabletten
- 300 ml droge witte wijn



### Materialen

wijde fonduepan met rechaud, metalen schepnetjes

### **Bereiding**

In pan ui en knoflook in olie 3 min. zachtjes bakken. Tomaten en kruidenmix toevoegen en 3 min. meebakken. Regelmatig omscheppen. Bouillontabletten erboven verkruiden, wijn en 1 liter water toevoegen. Bouillon aan de kook brengen, 5 min. zachtjes laten doorkoken en dan boven fonduepan door fijne zeef schenken. Achtergebleven tomatenpulp met bolle kant van lepel door zeef wrijven. Tomatenbouillon opnieuw aan de kook brengen. Fonduepan en schalen diphapjes op tafel zetten. Schepnetje telkens vullen, in de bouillon leggen en ingrediënten in paar minuten gaar laten worden.

### Tip

Om in de bouillon te garen: - kort voorgekookte gevulde pasta (bijv. tortellini of ravioli) - rolletjes van kalkoenschnitzel met prei - kalfsgehaktballetjes met salie - plakjes biefstuk, gevuld met rucola - in repen gesneden oesterzwammen - fijne champignons - cherrytomaatjes - stukjes courgette - kleine broccoliroosjes - aspergetips of stukjes groene asperge.

### Wijnadvies

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

Bereidingstijd 20 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie

energie 25 kCal - eiwit 0 g

vet 2 g - koolhydraten 0 g

## Japanse misobouillonfondue met noedels

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Ja
Keuken	Japans	Type -	Slank	Nee
Bron	Verrassend fonduen en gourmetten		Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 4 Stuks.

1 pakje misobouillon (5 zakjes a 18 g)  
udon-noedels  
4 eetlepels sesamzaadjes  
150 ml Japanse sojasaus  
1 tube wasabipasta



### Materialen

wijde fonduepan met rechaud, metalen schepnetjes

### **Bereiding**

In pan 1 1/2 liter water aan de kook brengen. Zakjes misopasta erboven leegknijpen en al roerend in hete water laten oplossen. Bouillon nog 5 min. laten trekken en op smaak brengen met zout en peper. Intussen in andere pan udonnoedels volgens gebruiksaanwijzing koken. In droge koekenpan sesamzaadjes kort roosteren. Aflussen met 2 el sojasaus. Sesamzaadjes in kommetjes scheppen. Rest van sojasaus in 2 kommetjes schenken, door 1 kommetje sojasaus mespunt wasabipasta roeren. Bouillon overscheppen in fonduepan en met udonnoedels, sauzen, sesamdip en schalen diphapjes op tafel zetten. Schepnetjes telkens vullen, in de bouillon leggen en ingrediënten in paar min. gaar laten worden. Hapjes (met eetstokjes) in sojasaus of sesamzaadjes dippen. Na maaltijd udonnoedels over vier kommen verdelen en bouillon erop schenken.

### Nabereiden

Om in de bouillon te garen: - dunne plakjes ossenhaas - dunne plakjes tonijn - in teriyakisaus gemarineerde zalm- of kipfilet - rauwe scampi (diepvries) - plakjes rettich of halve radijsjes - ruitjes van winterwortel - bosuitjes - waterkers - shii-take (paddestoelen) - reepjes komkommer.

### Tip

Gebruik in plaats van misobouillon (een krachtige bouillon op basis van sojabonen en gedroogd zeewier en bonito, een soort tonijn) een krachtige (groente)bouillon en breng deze op smaak met sojasaus en rijstwijn.

### Wijnadvies

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

Bereidingstijd 10 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie  
energie 240 kCal - eiwit 10 g  
vet 5 g - koolhydraten 38 g

## Kaasfondue met paddestoelen

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type -	Slank	Nee
Bron	Verrassend fonduen en gourmetten		Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 4 Stuks.

400 g extra belegen kaas  
2 sjalotten, gesnipperd  
125 g kastanjechampignons, in plakjes  
2 eetlepels olijfolie  
1 eetlepel maïzena  
300 ml droge witte wijn  
150 g geraspte belegen kaas  
3 eetlepels olijfolie extra vierge met truffelaroma  
versgemalen zwarte peper  
1 theelepel gedroogde tijm



### Materialen

kaasfonduepan (caquelon) met rechaud, fonduevorken

### **Bereiding**

Korst van kaas snijden en kaas (in keukenmachine) raspen. In fonduepan sjalotten en champignons 3 min. zachtjes bakken in olijfolie. Wijn erbij schenken en aan de kook brengen. Vuur laag draaien en beide kaassoorten in gedeelten met houten lepel door warme wijn roeren, tot alle kaas gesmolten is. Maïzena oplossen in 2 el water, maïzenapapje door kaasmengsel roeren en nog 2-3 min. zachtjes laten doorkoken tot fondue goed gebonden is. Truffelolie erdoor roeren en fondue pittig op smaak brengen met zout, peper en tijm. Kaasfonduepan op rechaud op tafel zetten.

### Nabereiden

Om te dippen: - blokjes landelijk brood (bijv. pain de campagne) - stukjes bleekselderij - reepjes gebakken kalfs- of kalkoenschnitzel - repen gele of rode paprika - cherrytomaatjes - gebakken plakken courgette.

### Wijnadvies

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

Bereidingstijd 15 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie  
energie 715 kCal - eiwit 40 g  
vet 54 g - koolhydraten 3 g

## Kaasfondue met walnoten en cider

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Wereldkeuken	Type	-	Slank	Nee
Bron	Verrassend fonduen en gourmetten			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 4 Stuks.

400 g Hollandse gatenkaas  
500 ml cider (Chevalier de Blanche)  
150 g verse roomkaas naturel  
150 g geraspte Goude belegen kaas  
1 eetlepel maïzena  
50 g walnoten, grofgehakt  
1-2 eetlepels walnotenolie  
1 zakje verse bieslook (25 g), fijngeknipt



### Materialen

kaasfonduepan (caquelon) met rechaud, fonduevorken

### **Bereiding**

Korst van kaas snijden en kaas (in keukenmachine) raspen. In fonduepan 400 ml cider aan de kook brengen. Roomkaas in warme wijn laten oplossen. Vuur laag draaien en overige twee kaassoorten in gedeelten met houten lepel door kaasmengsel roeren, tot alle kaas gesmolten is. Maïzena oplossen in rest van cider, maïzenapapje door kaasmengsel roeren en fondue nog 2-3 min. zachtjes laten doorkoken tot hij goed gebonden is. Pan van vuur nemen en walnoten, olie en bieslook door fondue roeren. Op smaak brengen met zout en peper. Kaasfonduepan op rechaud op tafel zetten.

### Nabereiden

Om te dippen: - gekookte aardappelpartjes - stukjes (noten)ciabatta of rozijnenbrood - stukjes bleekselderij - stukjes avocado - partjes verse mango - blokjes of rolletjes ham (niet-vegetarisch).

### Wijnadvies

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

Bereidingstijd 25 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie  
energie 850 kCal - eiwit 42 g  
vet 68 g - koolhydraten 8 g

## Kalfsrolletjes met parmaham en salie

---

Menugang	Buffet	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Wereldkeuken	Type	-	Slank	Nee
Bron	Verrassend fonduen en gourmetten			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 4 Stuks.

2 kalfsschnitzels

6 plakken parmaham

12 blaadjes verse salie (uit zakje Italiaanse kruidenmix a 20 g)



### Materialen

fonduepan met olie, fonduevorken

### **Bereiding**

Kalfsschnitzels in 12 repen van ca. 2 x 8 cm snijden. Vlees met zout en peper bestrooien. Parmaham halveren. Op elk hamplakje reep kalfsschnitzel en salieblaadje leggen. Oprollen en aan fonduevorkjes steken. Aan tafel rolletjes in 3-4 min. goudbruin en gaar bakken.

### Tip

Romig sausje: Serveer bij dit vleesgerechtje een sausje van 125 ml crème fraîche, 2 el vers geraspte grana padano (kaas), eventueel een scheutje witte vermout of sherry en een snuf nootmuskaat. Voeg zout en peper naar smaak toe.

Meer informatie over 'frituren'

### Wijnadvies

Milde, zachte roséwijnen

Bereidingstijd 15 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie

energie 210 kCal - eiwit 22 g

vet 13 g - koolhydraten 0 g

## Kalfsvleesreepjes met mosterdsaus

---

Menugang	Buffet	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Wereldkeuken	Type	-	Slank	Nee
Bron	Verrassend fonduen en gourmetten			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 4 Stuks.

200 g kalfsschnitzel

100 ml kookroom

1 eetlepel mosterd

1 theelepel gedroogde dragon

boter

versgemalen zwarte peper



Materialen

gourmetstel

### **Bereiding**

Voorbereiden

Kalfsschnitzel in flinterdunne reepjes snijden en in kom doen. In kannetje kookroom mengen met mosterd en dragon.

Bereiden

In pannetje klontje boter verhitten en kwart van kalfsreepjes al omscheppend in 3 min. bruinbakken. Kwart van roommengsel erbij schenken en al omscheppend iets laten inkoken. Gerecht op smaak brengen met zout en peper.

Wijnadvies

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

Bereidingstijd 5 voorbereiden, 5 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie

energie 145 kCal - eiwit 12 g

vet 10 g - koolhydraten 2 g

## Kipfilet in teriyakimarinade

---

Menugang	Buffet	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Wereldkeuken	Type	-	Slank	Nee
Bron	Verrassend fonduen en gourmetten			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

- 1 teentje knoflook, geperst
- 1/2 eetlepel verse gemberwortel, geraspt
- 1 eetlepel sesamolie
- 8 kipfilethaasjes
- 4 eetlepels Japanse sojasaus
- 4 eetlepels droge sherry
- 1 eetlepel donkere basterdsuiker



Materialen

gourmetstel

### ***Bereiding***

Vorbereiden

In kom knoflook, gemberwortel, sesamolie en peper naar smaak mengen. Kiphaasjes in marinade leggen en minstens 15 min. laten staan. In kannetje sojasaus, sherry en suiker door elkaar roeren tot suiker is opgelost.

Bereiden

Pannetje verhitten en kiphaasjes rondom lichtbruin bakken. Flinke scheut van sojasaus toevoegen en geheel laten sudderen tot kiphaasjes gaar zijn; regelmatig keren. Op bord scheppen en garneren met bijvoorbeeld waterkers.

Wijnadvies

Friszoete tot halfzoete witte wijnen

Bereidingstijd 20 voorbereiden, 5 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie

energie 150 kCal - eiwit 16 g

vet 4 g - koolhydraten 10 g

## Kippenlevertjes op mediterrane wijze

---

Menugang	Buffet	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Mediterraan	Type	-	Slank	Nee
Bron	Verrassend fonduen en gourmetten			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

300 g kippenlevertjes  
1 teentje knoflook, geperst  
1 eetlepel Italiaanse kruiden (vers of diepvries), fijngehakt  
versgemalen zwarte peper  
2 sjalotten, in dunne ringen  
50 g zachte geitenkaas  
2 eetlepels pijnboompitten  
olijfolie



Materialen  
gourmetstel

### ***Bereiding***

Vorbereiden

Van kippenlevertjes vliesjes afsnijden en levertjes halveren. In kom levertjes met knoflook, kruiden, peper en sjalot mengen. Boven andere kom geitenkaas verkruimelen en met pijnboompitten omscheppen.

Bereiden

In pannetje scheutje olijfolie verhitten. Kwart van kippenlevertjes al omscheppend bruin en bijna gaar bakken. Wat geitenkaasmengsel erover strooien en pannetje onder gourmetgrill schuiven, tot kaas begint te kleuren.

Wijnadvies

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

Bereidingstijd 10 voorbereiden, 5 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie  
energie 220 kCal - eiwit 20 g  
vet 15 g - koolhydraten 3 g



## Lamsbout met rozemarijn

---

Menugang	Buffet	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Wereldkeuken	Type	-	Slank	Nee
Bron	Verrassend fonduen en gourmetten			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 4 Stuks.

250 g lamsboutplakken à la minute (dunne plakken)

3-4 takjes rozemarijn

100 ml rode wijn

2 teentjes knoflook, geperst

versgemalen zwarte peper

grof zeezout



### Materialen

fonduepan met olie, fonduevorken

### **Bereiding**

Vetrandjes van vlees snijden en vlees in 4-8 stukken snijden. Rozemarijn van takjes rissen en zeer fijn hakken. In kom vleesblokjes mengen met wijn, rozemarijn en knoflook. Afdgedekt in koelkast minstens 30 min. marineren. Aan tafel telkens plakje lamsvlees aan fonduevork steken en in hete olie in 2 min. rosé bakken. Grof peper en zout erboven malen.

### Tip

Provençaals tintje: Vervang de rode wijn eens door een droge rosé uit de Provence en de rozemarijn door fijngehakte Provençaalse kruiden.

Meer informatie over 'frituren'

### Wijnadvies

Volle, ronde, vaak wat kruidige rode wijnen

Bereidingstijd 5 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie

energie 145 kCal - eiwit 11 g

vet 12 g - koolhydraten 0 g

## Lamsshoarma met paprikasaus

---

Menugang	Buffet	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Wereldkeuken	Type	brood/sandwiches	Slank	Nee
Bron	Verrassend fonduen en gourmetten			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

4 geroosterde paprika's (uit pot)

2 teentjes knoflook, geperst

1 theelepel gedroogde tijm

100 ml vleesbouillon, van tablet

1 rode ui, in partjes

200 g lamsshoarma

2 shoarmabroodjes, in vieren

olijfolie



### Materialen

gourmetstel, staafmixer of keukenmachine

### ***Bereiding***

Vorbereiden

In keukenmachine of met staafmixer paprika's met knoflook en tijm pureren. Bouillon erdoor mengen. Saus op smaak brengen met zout en peper en overdoen in kannetje. In kom uipartjes mengen met vleesreepjes.

Bereiden

In pannetje scheutje olijfolie verhitten. Kwart van shoarmavlees in 3-5 min. gaarbakken. Intussen 2 shoarmabroodpuntjes onder gourmetgrill roosteren. Beetje paprikasaus over vlees schenken en even meewarmen. Brood opensnijden en vleesmengsel erin scheppen.

Wijnadvies

Milde, zachte roséwijnen

Bereidingstijd 10 voorbereiden, 5 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie

energie 205 kCal - eiwit 14 g

vet 10 g - koolhydraten 15 g

## Marokkaanse balletjes met knoflooksaus

---

Menugang	Buffet	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Wereldkeuken	Type	-	Slank	Nee
Bron	Verrassend fonduen en gourmetten			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 4 Stuks.

30 g couscous  
250 g rundergehakt  
1 sjalot, fijngehakt  
1 teentje knoflook, fijngehakt  
2 eetlepels verse munt, in reepjes  
mispunt kaneel  
cayennepeper  
150 ml knoflooksaus



### Materialen

fonduepan met olie, fonduevorken

### **Bereiding**

Couscous 5 min. in 50 ml kokend water wellen. In kom gehakt, gewelde couscous, sjalot, knoflook, munt en kaneel door elkaar kneden. Pittig op smaak brengen met zout en cayennepeper. Van gehakt 20-24 balletjes vormen. Aan tafel telkens gehaktballetje aan fonduevork steken en in hete olie in 4 min. bruin en gaar bakken. Knoflooksaus erbij serveren.

### Tip

Variatietip: Meng wat fijngesneden zuidvruchten door het gehakt, bijvoorbeeld twee gewelde abrikozen en twee dadels. Serveer bij de Marokkaanse balletjes geroosterde shoarmabroodjes, in vieren gesneden.

Meer informatie over 'frituren'

### Wijnadvies

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

Bereidingstijd 15 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie  
energie 550 kCal - eiwit 17 g  
vet 35 g - koolhydraten 42 g

## Marshmallow-fruitfondue met mascarpone

---

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Wereldkeuken	Type	-	Slank	Nee
Bron	Verrassend fonduen en gourmetten			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 4 Stuks.

- 1/2 pak zomerfruit of bosvruchtenmix (diepvries, a 300 g)
- 1 zak marshmallows (285 g)
- 125 g mascarpone (of 125 ml crème fraîche)
- 1-2 eetlepels citroensap (of fruitlikeur bijv. crème de cassis, slijter)



### Materialen

chocoladefonduepotje of vuurvast schaaltje, staafmixer of keukenmachine, fonduevorken

### **Bereiding**

Fruit volgens gebruiksaanwijzing laten ontdooien. Marshmallows met natgemaakt mes in stukken snijden (of met keukenschaar knippen). Fruit in keukenmachine of met staafmixer pureren. In caquelon of vuurvaste schaal puree mengen met mascarpone en marshmallows. Op zeer laag vuur mascarponemengsel zachtjes verwarmen, tot marshmallows zijn gesmolten en smeùige massa is ontstaan. Citroensap of likeur naar smaak erdoor roeren. Fondue eventueel overdoen in speciaal (voorverwarmd) fonduesetje en op rechaud op tafel zetten.

### Nabereiden

Om te dippen: - aardbeien (met kroontje) - kersen (aan steeltje) - stukjes banaan (met citroensap besprenkeld) - partjes appel of peer (met citroensap besprenkeld) - pitloze druiven - stukjes lange vinger - brosse koekjes zoals botertongen of kokoskoekjes - blokjes cake of muffin - blokjes suikerbrood of krentenbrood.

### Tip

Dit dessert kan ook gemaakt worden met gepureerde kersen uit een pot. Als de fondue niet goed bindt, roer er dan een papje van 1-2 el maïzena met wat water of fruitlikeur doorheen.

### Wijnadvies

Friszoete tot halfzoete witte wijnen

Bereidingstijd 30 wachten, 20 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie  
energie 405 kCal - eiwit 3 g  
vet 15 g - koolhydraten 64 g

## Melkchocoladefondue met kokos

---

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Wereldkeuken	Type	-	Slank	Nee
Bron	Verrassend fonduen en gourmetten			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 4 Stuks.

200 ml kokosmelk  
300 g melkchocolade  
25 g geraspte kokos  
2 eetlepels kokoslikeur (eventueel, slijter)



### Materialen

chocoladefonduepotje of vuurvast schaaltje, fonduevorken

### **Bereiding**

In fonduepan of steelpan met dikke bodem kokosmelk zachtjes verwarmen (niet laten koken!). Chocolade erboven in stukjes breken en op heel laag vuur (of au bain marie) al roerend in warme melk laten smelten. Intussen kokos in droge koekenpan met antiaanbaklaag in 1-2 min. lichtbruin roosteren. In kom laten afkoelen. Van vuur af likeur door fondue roeren. Chocoladefondue eventueel overdoen in speciaal (voorverwarmd) fonduesetje en op rechaud op tafel zetten. Hapjes in chocolade dippen en vervolgens door geroosterde kokos wentelen.

### Nabereiden

Om te dippen: - partjes mandarijn - partjes appel en peer (met citroensap besprenkeld) - aardbeien (met kroontje) - kersen (aan steeltje) - partjes kiwi - marshmallows - brosse koekjes zoals lange vingers, biskwie of kokoskoekjes - blokjes cake of muffin - stukjes croissant of microissantjes - stukjes rozijnenbrood.

### Wijnadvies

Rijke, zoete rode wijnen en port

Bereidingstijd 15 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie  
energie 460 kCal - eiwit 6 g  
vet 30 g - koolhydraten 42 g

## Minihamburgers met guacamole

---

Menugang	Buffet	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Wereldkeuken	Type	brood/sandwiches	Slank	Nee
Bron	Verrassend fonduen en gourmetten			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 4 Stuks.

4 minibolletjes (bijv. uit pak voorgebakken partybroodjes)  
2 sjalotten in flinterdunne ringen  
8 cherrytomaatjes, gehalveerd  
4 minihamburgers of 2 hamburgers in vieren gesneden  
boter  
4 eetlepels avocadodipsaus (guacamole, uit pot of koelvak)



Materialen  
gourmetstel

### **Bereiding**

Voorbereiden

Broodjes afbakken volgens gebruiksaanwijzing en opensnijden. Sjalot, tomaatjes en hamburgers op schaaltes leggen.

Bereiden

In pannetje klontje boter verhitten en hamburgertje in 4-5 min. bruin en gaar bakken. Laatste 2 min. wat sjalot en 4 halve tomaatjes meebakken. Intussen 1 bolletje onder gourmetgrill roosteren. Snijkanten royaal bestrijken met guacamole. Burgertje op onderkant van broodje leggen, tomaat en sjalotringen erop scheppen. Afdekken met bovenkant van broodje.

Wijnadvies

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

Bereidingstijd 10 voorbereiden, 5 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie  
energie 240 kCal - eiwit 12 g  
vet 13 g - koolhydraten 17 g

## Minirundervinken met gebakken cherrytomaatjes

---

Menugang	Buffet	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Nee
Bron	Verrassend fonduen en gourmetten			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

125 g cherrytomaatjes, in vieren  
2 stoneleeks, in ringetjes  
1 duozakje verse basilicum, in reepjes  
2 eetlepels sundried tomatosauce (flesje)  
versgemalen zwarte peper  
8 minirundervinken  
olijfolie

Materialen  
gourmetstel

### ***Bereiding***

Vorbereiden

In kom tomaatjes, stoneleeks, basilicum en sundried tomato sauce door elkaar scheppen. Op smaak brengen met peper. Rundervinkjes op schaalte leggen.

Bereiden

In pannetje scheutje olijfolie verhitten en 2 rundervinkjes rondom bruinbakken. Kwart van tomaatjes erbij scheppen en geheel nog 3-5 min. verwarmen tot vlees gaar is en tomaatjes zacht zijn. Regelmatig omscheppen.

Wijnadvies

Lichte, soepele, fruitige rode wijnen

Bereidingstijd 10 voorbereiden, 5 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie  
energie 160 kCal - eiwit 13 g  
vet 11 g - koolhydraten 2 g



## Oesterzwammen met soja-sesamdip

---

Menugang	Buffet	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Japans	Type	-	Slank	Nee
Bron	Verrassend fonduen en gourmetten			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 4 Stuks.

4 eetlepels mayonaise

1 eetlepel Japanse sojasaus

1 theelepel zoete chilisaus

1 eetlepel geroosterde sesamzaadjes

150 g oesterzwammen



### Materialen

fonduepan met olie, fonduevorken

### **Bereiding**

In kom mayonaise, sojasaus, chilisaus en sesamzaadjes tot dip mengen. Oesterzwammen schoonvegen, grote exemplaren halveren. Aan tafel telkens oesterzwam aan fonduevork steken en in hete olie in 1-2 min. goudbruin bakken. Gefrituurde oesterzwammen door soja-sesamdip halen.

### Tip

Andere paddestoelen: Dit gerechtje is ook lekker met andere paddestoelen. Neem bijvoorbeeld eens kastanjechampignons, grotchampignons, repen portobello of in het seizoen cantharellen.

Meer informatie over 'frituren'

### Wijnadvies

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

Bereidingstijd 5 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie

energie 165 kCal - eiwit 2 g

vet 17 g - koolhydraten 2 g



## Pannenkoekjes met paddestoelen en koriander

---

Menugang	Buffet	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Wereldkeuken	Type	-	Slank	Nee
Bron	Verrassend fonduen en gourmetten			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 portiezakje meergranen pannenkoekmix  
300 ml melk  
2 bosuitjes, in dunne ringetjes  
50 g shii-takes (paddestoelen), in reepjes  
1/2 zakje verse koriander (a 15 g), grofgehakt  
roerbakolie  
Japanse sojasaus



### Materialen

gourmetstel

### ***Bereiding***

Vorbereiden

In kan pannenkoekmix met melk tot beslag kloppen. Shii-take, bosuitjes en koriander in kom door elkaar scheppen.

Bereiden

In pannetje roerbakolie verhitten en hierin shii-takemengsel al omscheppend 1-2 min. bakken. Afblussen met beetje sojasaus. Pannenkoekbeslag erover schenken. Pannenkoekje bakken tot bovenkant droog is, voorzichtig omkeren en onderkant goudbruin bakken.

Wijnadvies

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

Bereidingstijd 10 voorbereiden, 5 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie  
energie 200 kCal - eiwit 7 g  
vet 7 g - koolhydraten 26 g

## Pikante kaasfondue uit Mexico

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Mexicaans	Type -	Slank	Nee
Bron	Verrassend fonduen en gourmetten		Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 4 Stuks.

25 g boter  
2 eetlepels bloem  
300 ml melk  
150 g verse roomkaas naturel  
300 g cheddar (donkergele Engelse kaas), geraspt  
1 bol mozzarella (kaas), in stukjes  
2 eetlepels jalapeñopepers (pot a 227 g)  
1/2 zakje verse koriander (a 15 g), fijngehakt



### Materialen

kaasfonduepan (caquelon) met rechaud, fonduevorken

### **Bereiding**

In fonduepan (of braadpan met dikke bodem) boter smelten. Bloem erover strooien en 1 min. zachtjes meebakken. Melk toevoegen en met houten lepel blijven roeren tot gladde, gebonden saus ontstaat. Roomkaas in saus laten smelten. Cheddar en mozzarella door saus mengen en roeren tot alle kaas gesmolten is. Peppers in stukjes snijden en met koriander door fondue roeren. Kaasfonduepan op rechaud op tafel zetten.

### Nabereiden

Om te dippen: - beetgaar gekookte minimaïskolfjes - repen rode of gele paprika - tortillachips of opgerolde repen wraptortilla - stukjes verse ananas - stukken avocado - blokjes chorizoworst (niet-vegetarisch).

### Wijnadvies

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

Bereidingstijd 25 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie  
energie 625 kCal - eiwit 35 g  
vet 50 g - koolhydraten 9 g

## Pittige kipfilet met mango

---

Menugang	Buffet	Soort	Gevogelte	Snel	Ja
Keuken	Wereldkeuken	Type	-	Slank	Nee
Bron	Verrassend fonduen en gourmetten			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

200 g kipfilet à la minute (piri piri)  
1/2 mango  
1 eetlepel verse gemberwortel, geraspt  
1 bosuitje, in ringetjes  
1 eetlepel verse koriander, fijngehakt  
100 ml kokosmelk  
(roerbak)olie



Materialen  
gourmetstel

### ***Bereiding***

Vorbereiden

Kipfilet in dunne reepjes snijden en in kom doen. Mango schillen, vruchtvlees in plakken langs pit snijden en plakken in kleine stukjes snijden. In andere kom mango, gember, bosui en koriander mengen. Kokosmelk in kannetje schenken.

Bereiden

In pannetje scheutje olie verhitten. Kipreepjes rondom dichtschroeien. Wat mangomengsel erdoor scheppen en geheel nog 3-4 min. bakken. Regelmatig omscheppen. Scheutje kokosmelk toevoegen en iets laten inkoken. Op smaak brengen met zout en peper.

Wijnadvies

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

Bereidingstijd 15 voorbereiden, 5 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie  
energie 130 kCal - eiwit 12 g  
vet 7 g - koolhydraten 6 g

## Pittige tijgergarnalen met knoflook

---

Menugang	Buffet	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Wereldkeuken	Type	-	Slank	Nee
Bron	Verrassend fonduen en gourmetten			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 4 Stuks.

250 g tijgergarnalen (zak a 500 g, diepvries), gepeld  
1 eetlepel citroensap  
2 eetlepels olijfolie  
1 rode peper, fijngehakt  
6 teentjes knoflook  
1 zakje verse koriander (15 g)



Materialen

gourmetstel

### **Bereiding**

Vorbereiden

Garnalen volgens gebruiksaanwijzing op zak ontdooien. In kom marinade roeren van citroensap, olie, rode peper en zout naar smaak. Gepelde arnalen erdoor scheppen en minstens 15 min. laten staan. Intussen knoflook pellen en in plakjes snijden. Blad van koriander grof hakken. Knoflook en koriander in aparte schaaltes doen.

Bereiden

In pannetje scheutje olie verhitten. Wat garnalen met plakjes knoflook naar smaak al omscheppend bakken tot garnalen roze zijn. Koriander naar smaak erdoor scheppen.

Wijnadvies

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

Bereidingstijd 20 voorbereiden, 5 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie  
energie 125 kCal - eiwit 11 g  
vet 9 g - koolhydraten 0 g

## Raclettekaas met augurkensalsa

---

Menugang	Buffet	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Wereldkeuken	Type	-	Slank	Nee
Bron	Verrassend fonduen en gourmetten			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 4 Stuks.

12 zoetzure augurken  
1 theelepel scherpe mosterd  
1 bosuitje, in dunne ringetjes  
1/2 eetlepel verse dille, fijngehakt  
versgemalen zwarte peper  
250 g raclettekaas, in plakken



Materialen  
gourmetstel

### **Bereiding**

Voorbereiden

Augurkjes in kleine blokjes snijden en in kom mengen met mosterd. Bosuitjes, dille en royaal peper erdoor scheppen. Korstjes van kaas snijden, kaasplakken halveren en op schaalte leggen.

Bereiden

Plakje raclettekaas in pannetje leggen en onder gourmetgrill laten smelten. Kaas op bord laten glijden en wat augurkensalsa erop scheppen. Lekker met in de schil gekookte krieltjes.

Wijnadvies

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

Bereidingstijd 10 voorbereiden, 5 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie  
energie 230 kCal - eiwit 16 g  
vet 17 g - koolhydraten 3 g

## Rodewijn-wildfondue met linzen

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Ja
Keuken	Wereldkeuken	Type	Wild	Slank	Nee
Bron	Verrassend fonduen en gourmetten			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 4 Stuks.

1 rode ui, gesnipperd  
1 eetlepel olie  
gemalen koriander (ketoembar)  
800 ml volle rode wijn  
2 potten wildfond (of gevogeltesfond, a 380 ml)  
1/2 blik linzen (a 400 g)



### Materialen

fonduepan, fonduevorken

### **Bereiding**

In fonduepan ui in olie met mespunt koriander 5 min. zachtjes bakken. Afblussen met rode wijn en fond toevoegen. Aan de kook brengen en 10 min. zachtjes laten doorkoken. Bouillon pittig op smaak brengen met zout en peper. Linzen afgieten en in kom scheppen. Fonduepan, linzen en schalen diphapjes op tafel zetten. Ingrediënten aan fonduevork prikken en in bouillon in paar min. gaar laten worden. Na de maaltijd linzen over vier kommen verdelen en wildbouillon erop schenken.

### Nabereiden

Om in de bouillon te garen: - plakjes eendenborst - plakjes parelhoenfilet - blokjes kalkoenschnitzel - blokjes hertenbiefstuk - blokjes konijnenrug - stukjes bleekselderij - repen groene (savooie)kool - kastanjechampignons - blokjes pompoen - beetgaar gekookte spruitjes - halve blaadjes witlof.

### Wijnadvies

Volle, ronde, vaak wat kruidige rode wijnen

Bereidingstijd 10 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie  
energie 200 kCal - eiwit 21 g  
vet 3 g - koolhydraten 10 g

## Roergebakken champignons met tah tsai

---

Menugang	Buffet	Soort -	Snel	Ja
Keuken	Oosters	Type Roerbakken	Slank	Nee
Bron	Verrassend fonduen en gourmetten		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 kleine rode ui, in partjes  
125 g champignons, in plakjes  
1/2 struikje tah tsai (of Shanghai paksoi), in reepjes  
4 eetlepels gezouten cashewnoten  
4 eetlepels Japanse sojasaus  
1 eetlepel verse gemberwortel, geraspt  
4 eetlepels zoete chilisaus  
roerbakolie



Materialen  
gourmetstel

### ***Bereiding***

Vorbereiden

In kom groenten mengen. Cashewnoten in droge koekenpan kort roosteren en in kom overdoen. In kannetje sojasaus, gember en chilisaus door elkaar roeren.

Bereiden

In pannetje scheutje olie verhitten. Groentemengsel al omscheppend beetgaar bakken. Noten en scheutje saus erdoor scheppen en gerechtje nog even laten sudderen. Lekker met rijst.

Wijnadvies

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

Bereidingstijd 15 voorbereiden, 5 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie  
energie 195 kCal - eiwit 3 g  
vet 13 g - koolhydraten 14 g

## Roergebakken wortel met koriander

---

Menugang	Buffet	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Oosters	Type	Roerbakken	Slank	Nee
Bron	Verrassend fonduen en gourmetten			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 4 Stuks.

- 1 winterpeen
- 1 theelepel Thaise rode currypasta (of milde Indiase currypasta)
- 2 eetlepels roerbakolie
- 200 ml kokosmelk
- 1/2 zakje verse koriander (a 15 g), grofgehakt



### Materialen

gourmetstel

### **Bereiding**

Voorbereiden

Peen schrapen of dun schillen en dan in dunne plakjes snijden. In kom currypasta en olie mengen. Wortelplakjes erdoor scheppen. Koriander in schaalpje doen en kokosmelk in kannetje schenken.

Bereiden

In pannetje wortel al omscheppend 5 min. bakken. Scheut kokosmelk toevoegen en iets laten inkoken. Bestrooien met koriander naar smaak.

Wijnadvies

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

Bereidingstijd 5 voorbereiden, 5 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie

energie 90 kCal - eiwit 0 g

vet 8 g - koolhydraten 4 g



## Roséfondue met brie en gruyère

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Wereldkeuken	Type -	Slank	Nee
Bron	Verrassend fonduen en gourmetten		Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 4 Stuks.

300 g gruyère (kaas)

300 g roombrie

1 teentje knoflook

300 ml droge rosé

2 eetlepels maïzena

2 eetlepels calvados (slijter)



### Materialen

kaasfonduepan (caquelon) met rechaud, fonduevorken

### **Bereiding**

Gruyère raspen, brie ontkorsten en in stukjes snijden. Knoflook pellen en boven fonduepan uitpersen. Rosé in pan schenken en aan de kook brengen. Vuur laag draaien, geraspte kaas en vervolgens brieblokjes in gedeelten met houten lepel door warme wijn roeren, tot alle kaas gesmolten is. Maïzena oplossen in calvados. Maïzenapapje door kaasmengsel roeren en nog 2-3 min. zachtjes laten doorkoken tot fondue goed gebonden is. Op smaak brengen met zout en peper. Kaasfonduepan op rechaud op tafel zetten.

### Nabereiden

Om te dippen: - wit stokbrood - in de schil gekookte krieltjes - beetgare sperziebonen - rolletjes van dingeschaafde courgette - kleine rauwe champignons - ongeschilde partjes appel (met citroensap besprenkeld).

### Wijnadvies

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

Bereidingstijd 25 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie

energie 690 kCal - eiwit 35 g

vet 51 g - koolhydraten 6 g

## Scholfilet met hazelnotenkorstje

---

Menugang	Buffet	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Wereldkeuken	Type	-	Slank	Nee
Bron	Verrassend fonduen en gourmetten			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

2 scholfilets  
1 eetlepel citroensap  
2 eetlepels hazelnoten, fijngenhakt  
50 g belegen kaas, geraspt  
1 eetlepel verse basilicum, fijngenhakt  
1 eetlepel bieslook, fijngeknipt  
olijfolie

### Materialen

gourmetstel, keukenpapier

### ***Bereiding***

#### Vorbereiden

Scholfilets droogdeppen met keukenpapier en in lengte halveren. Op schaal leggen, besprenkelen met citroensap en bestrooien met peper. Kommetje op schaal zetten en hierin hazelnoten, kaas en kruiden mengen.

#### Bereiden

Pannetje invetten met beetje olie. Reep scholfilet erin leggen. Kwart van noten-kaasmengsel erover verdelen en pannetje onder gourmetgrill zetten. Schol in 3-5 min. lichtbruin en gaar laten worden.

Meer informatie over 'grillen'

#### Wijnadvies

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

Bereidingstijd 15 voorbereiden, 5 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie

energie 205 kCal - eiwit 16 g

vet 15 g - koolhydraten 1 g



## Sherryfondue met gele rijst

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Wereldkeuken	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	Verrassend fonduen en gourmetten			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 4 Stuks.

75 g gele rijst (pak a 325 g)  
1 liter runderbouillon (of kippenbouillon, van tablet)  
400 ml medium dry sherry  
2 teentjes knoflook, fijngehakt  
1 rode peper, in ringetjes  
3 bosuitjes, in ringetjes

### Materialen

fonduepan, fonduevorken

### **Bereiding**

Rijst koken volgens gebruiksaanwijzing op verpakking. In fonduepan bouillon met sherry, knoflook, rode peper en bosuitjes aan de kook brengen. Vuur laag zetten en bouillon met deksel op pan 5 min. zachtjes laten sudderen. Fonduepan, rijst en schalen diphapjes op tafel zetten. Telkens hapje aan fonduevork prikken en in sherrybouillon laten garen. Na de maaltijd rijst over vier kommen verdelen en bouillon erop schenken.

### Nabereiden

Om in de bouillon te garen: - 'paella-spiesjes' van fruits de mer, courgette en blokjes kipfilet - gamba's of cocktailgarnalen - pittige gehaktballetjes - plakjes varkenshaas met serranoham - plakjes Catalaanse worstjes (schaaltje à 6 stuks, AH) - stukjes rode en groene paprika - cherrytomaatjes - kwart plakjes courgette - kleine roosjes broccoli - blaadjes spinazie.

### Wijnadvies

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

Bereidingstijd 10 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie

energie 165 kCal - eiwit 2 g

vet 1 g - koolhydraten 18 g



## Struisvogelsaté met kokossaus

---

Menugang	Buffet	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type	Wild	Slank	Nee
Bron	Verrassend fonduen en gourmetten			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

2 struisvogelbiefstukjes  
1 theelepel sambal badjak  
2 eetlepels Japanse sojasaus  
2 eetlepels roerbakolie  
1 teentje knoflook, geperst  
1 rode peper, fijngehakt  
200 ml kokosmelk  
25 g pinda's, fijngehakt



### Materialen

cocktailprikkers, gourmetstel

### ***Bereiding***

#### Vorbereiden

Elk biefstukje in 12 stukjes snijden en telkens 3 stukjes aan cocktailprikkers rijgen. In kom sambal mengen met sojasaus en 1 el roerbakolie. Spiesjes hiermee bestrijken en op schaal leggen. In steelpan rest van olie verhitten en knoflook en rode peper even aanfruiten. Rest van marinade, kokosmelk en pinda's erdoor roeren en ca. 5 min. laten sudderen. Overdoen in kom.

#### Bereiden

In pannetje scheutje roerbakolie verhitten en 2 spiesjes in 3-5 min. rondom bruinbakken. Wat kokossaus erover scheppen en nog 2 min. meewarmen.

#### Wijnadvies

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

Bereidingstijd 20 voorbereiden, 5 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie  
energie 195 kCal - eiwit 17 g  
vet 11 g - koolhydraten 6 g

## Thaise bouillonfondue met kokosmelk

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Ja
Keuken	Thais	Type -	Slank	Nee
Bron	Verrassend fonduen en gourmetten		Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 4 Stuks.

- 2 teentjes knoflook
- 1 rode peper
- 1 stengel sereh (citroengras)
- 2 eetlepels olie
- 1 liter warme kippenbouillon (van tablet)
- 400 ml kokosmelk
- 3-4 eetlepels Thaise vissaus
- 2-3 eetlepels limoensap
- 50 g mihoen
- 1 zakje verse koriander (15 g), grofgehakt



### Materialen

wijde fonduepan met rechaud, metalen schepnetjes

### **Bereiding**

Knoflook, peper en sereh schoonmaken en fijnhakken, in (soep)pan met dikke bodem in olie fruiten. Bouillon en kokosmelk erdoor roeren en tegen de kook aan brengen (niet laten koken). Op smaak brengen met vissaus en limoensap. Bouillon op laag vuur (eventueel op vlamverdeler) zetten en met deksel op pan smaken 10 min. laten intrekken. Mihoen volgens gebruiksaanwijzing in kokend water wellen. Kokosbouillon ('laksa') in fonduepan schenken en koriander erdoor mengen. Fonduepan, mihoen en schalen diphapjes op tafel zetten. Schepnetjes telkens vullen, in de bouillon leggen en ingrediënten in paar minuten gaar laten worden. Na de maaltijd mihoen over vier kommen verdelen en bouillon erop schenken.

### Nabereiden

Om in de bouillon te garen: - repen kipfilet - plakjes kalkoenschnitzel - blokjes zalmfilet - rolletjes van sliptongfilet - rauwe scampi (diepvries) - peultjes of sugarsnaps - schuine plakjes bospeen - blaadjes spinazie - repen paksoi - bosuitjes.

### Wijnadvies

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

Bereidingstijd 15 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie  
energie 200 kCal - eiwit 3 g  
vet 11 g - koolhydraten 23 g

## Thaise rosbiefrolletjes met bosui en koriander

---

Menugang	Buffet	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Thais	Type	-	Slank	Nee
Bron	Verrassend fonduen en gourmetten			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 4 Stuks.

75 g peen julienne (luciferdunne reepjes)  
1 bosuitje, in ringetjes  
1 eetlepel verse koriander, fijngehakt  
4 rosbieflapjes à la minute (dunne plakjes)  
2 theelepels Thaise rode currypasta (pot)  
roerbakolie  
vissaus (of sojasaus)



### Materialen

gourmetstel, keukentouw

### **Bereiding**

#### Vorbereiden

Peen julienne in zeef overgieten met kokend water. Laten uitlekken en afkoelen. Bosui en koriander door peen julienne mengen. Rosbieflapjes uitspreiden en aan beide kanten bestrijken met currypasta. Wortelmengsel erop leggen en vlees stevig oprollen. Rolletjes vastbinden met stukje keukentouw en op schaalte leggen.

#### Bereiden

In pannetje scheutje roerbakolie verhitten en rosbiefrolletjes rondom bruinbakken. Vissaus erover sprenkelen en even meewarmen.

#### Wijnadvies

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

Bereidingstijd 10 voorbereiden, 5 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie  
energie 120 kCal - eiwit 12 g  
vet 7 g - koolhydraten 2 g

## Tortilla met kalkoen en paprika

---

Menugang	Buffet	Soort	Gevogelte	Snel	Ja
Keuken	Mexicaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	Verrassend fonduen en gourmetten			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 4 Stuks.

- 1/2 eetlepel Mexicaanse kruiden
- 1 eetlepel limoensap
- 3 eetlepels olijfolie extra vierge met knoflook en chilipeper
- 250 g kalkoenborstfiletreetjes
- 1/2 gele paprika
- 4 eetlepels zure room
- 1/2 pakje tomato frito (tomatenbasissaus)
- 4 tortilla's, gehalveerd



Materialen  
gourmetstel

### **Bereiding**

Vorbereiden

In kom kruiden, limoensap en olie tot marinade roeren. Omscheppen met kalkoenreetjes en 15 min. laten staan. Paprika in 4 lange, dunne repen snijden. Paprika, zure room en tomatensaus in schaaltes overdoen.

Bereiden

Pannetje verhitten en kalkoenreetjes met marinade al omscheppend 5 min. bakken. Na 3 min. wat paprikareepjes erdoor scheppen en meebakken. Als vlees bruin en gaar is, 1-2 el tomatensaus toevoegen en laten sudderen tot vocht verdampft is. Intussen onder gourmetgrill tortilla even verwarmen. Kalkoenreetjes op tortilla scheppen. Wat zure room erop scheppen en oprollen.

Wijnadvies

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

Bereidingstijd 15 vorbereiden, 5 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie  
energie 355 kCal - eiwit 20 g  
vet 18 g - koolhydraten 26 g

## Uiringen met yoghurt dip

---

Menugang	Buffet	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Wereldkeuken	Type	-	Slank	Nee
Bron	Verrassend fonduen en gourmetten			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 4 Stuks.

1 rode ui  
1 zoete witte ui  
50 ml Bulgaarse yoghurt  
1 teentje knoflook  
1/2 rijpe avocado, in blokjes  
1 eetlepel verse koriander, fijngehakt  
50 g zelfrijzend bakmeel  
mispunt chilipoeder  
100 ml ijskoud witbier



### Materialen

staafmixer, fonduevorken of satéstokjes, fonduepan met olie

### **Bereiding**

Satéstokjes 15 min. in koud water weken. Uien pellen en in dikke ringen snijden. In hoge mengkom met staafmixer yoghurt, knoflook, avocado, koriander en mispunt zout tot gladde dipsaus puren. In andere kom zelfrijzend bakmeel zeven en met chilipoeder, zout en witbier tot glad beslag roeren. Aan tafel uiringen aan vorken of satéstokje steken, door beslag halen en in hete olie in 1 min. goudbruin bakken. Met yoghurt dip serveren.

### Tip

Dipvariatie: Maak de yoghurt dip eens met Griekse yoghurt en verse basilicum in plaats van koriander. Vervang het chilipoeder dan door versgemalen zwarte peper.

Meer informatie over 'frituren'

### Wijnadvies

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

Bereidingstijd 15 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie  
energie 170 kCal - eiwit 3 g  
vet 10 g - koolhydraten 15 g



## Varkensschnitzel met brie en olijven

---

Menugang	Buffet	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Wereldkeuken	Type	-	Slank	Nee
Bron	Verrassend fonduen en gourmetten			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 4 Stuks.

2 tomaten  
6 zwarte olijven zonder pit, in plakjes  
1 eetlepel kappertjes  
versgemalen peper  
8 minivarkensschnitzels  
4 eetlepels groene pesto (verse)  
8 plakjes brie  
olijfolie



Materialen  
gourmetstel

### **Bereiding**

Vorbereiden

Tomaten ontvellen, zaadjes verwijderen en vruchtvlees in blokjes snijden. In kom tomaat, olijven en kappertjes mengen met zout en peper naar smaak. Schnitzeltjes aan beide kanten bestrijken met pesto en op schaalte leggen. Plakjes brie ernaast leggen.

Bereiden

In pannetje olie verhitten en 1 varkensschnitzeltje in 3 min. bruinbakken, halverwege keren. Wat tomaatmengsel erbij scheppen en plakje brie op vlees leggen. Pannetje onder gourmetgrill schuiven en brie in 2-3 min. laten smelten.

Wijnadvies

Milde, zachte roséwijnen

Bereidingstijd 10 voorbereiden, 5 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie  
energie 325 kCal - eiwit 26 g  
vet 24 g - koolhydraten 1 g

## Vegetarische balletjes met gorgonzola

---

Menugang	Buffet	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Wereldkeuken	Type	-	Slank	Nee
Bron	Verrassend fonduen en gourmetten			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 4 Stuks.

6 vegetarische balletjes  
3 eetlepels olijfolie extra vierge met basilicum  
50 g gorgonzola (kaas)  
2 bosuitjes, in ringetjes



Materialen  
gourmetstel

### **Bereiding**

Voorbereiden

Vegetarische balletjes halveren en in kom omscheppen met olie. Kaas boven andere kom verkrumelen en met bosuitjes mengen.

Bereiden

In pannetje telkens 3 halve balletjes bruinbakken. Balletjes met platte kant naar boven leggen en kwart van kaasmengsel erover verdelen. Pannetje onder gourmetgrill schuiven en kaas laten smelten.

Wijnadvies

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

Bereidingstijd 10 voorbereiden, 5 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie  
energie 155 kCal - eiwit 6 g  
vet 14 g - koolhydraten 2 g

## Vegetarische burger in shoarmabroodje

---

Menugang	Buffet	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Wereldkeuken	Type	brood/sandwiches	Slank	Nee
Bron	Verrassend fonduen en gourmetten			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

4 shoarmabroodjes  
2 vegetarische hamburgers  
1 eetlepel groene pesto (verse)  
olijfolie  
2 teentjes knoflook, geperst  
4 eetlepels Griekse yoghurt  
2 eetlepels mayonaise  
1/2 zakje rucolasla (a 30 g), grofgesneden



Materialen  
gourmetstel

### ***Bereiding***

Vorbereiden

Shoarmabroodjes in vieren snijden, opensnijden en in mandje leggen. Hamburgers in vieren snijden. Pesto en 1 el olijfolie mengen en hamburgerpuntjes hiermee aan beide kanten dun bestrijken. Op schaal leggen. In kom knoflook, yoghurt en mayonaise door elkaar roeren. Op smaak brengen met zout en peper. Rucola in schaal doen.

Bereiden

In pannetje scheutje olijfolie verhitten en 1 of 2 burgerpuntjes knapperig bruinbakken, af en toe keren. Intussen 1 of 2 shoarmabroodjes onder gourmetgrill roosteren. Pitapuntjes vullen met wat rucola. Burgerpuntjes erin stoppen en wat knoflooksaus erover scheppen.

Wijnadvies

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

Bereidingstijd 10 voorbereiden, 5 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie  
energie 330 kCal - eiwit 13 g  
vet 19 g - koolhydraten 28 g

## Vegetarische curry met naanbrood

---

Menugang	Buffet	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Roerbakken	Slank	Nee
Bron	Verrassend fonduen en gourmetten			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 4 Stuks.

- 1/2 eetlepel milde Indiase currypasta
- 3 eetlepels roerbakolie
- 2 bosuitjes, in stukjes van 2 cm
- 1/2 pak vegetarische roerbakstukjes naturel (a 175 g)
- 2 worteltjes, in dunne plakjes
- 150 g Griekse yoghurt
- 2 eetlepels verse koriander, grofgehakt
- 1 naanbrood met knoflook en koriander (voorgebakken)



Materialen  
gourmetstel

### **Bereiding**

Voorbereiden

In kom currypasta losroeren met roerbakolie. Vegetarische stukjes, bosuitjes en wortel erdoor scheppen en minstens 15 min. laten staan. Yoghurt en koriander in aparte schaaltjes doen. Brood in 12 repen snijden en in mandje leggen.

Bereiden

Pannetje verhitten en hierin currymengsel al omscheppend 3-4 min. bakken. Wat yoghurt door curry roeren en geheel nog even laten sudderen. Intussen reep naanbrood onder gourmetgrill verwarmen.

Wijnadvies

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

Bereidingstijd 20 voorbereiden, 5 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie  
energie 255 kCal - eiwit 9 g  
vet 15 g - koolhydraten 20 g

## Visbouillonfondue met venkel

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Wereldkeuken	Type	-	Slank	Nee
Bron	Verrassend fonduen en gourmetten			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 4 Stuks.

1/2 venkel  
2 sjalotten, grofgehakt  
2 eetlepels olijfolie  
300 ml droge witte wijn  
2 potten visfond (a 380 ml)  
2 takjes tijm  
2 visbouillontabletten  
witte peper



### Materialen

wijde fonduepan met rechaud, metalen schepnetjes

### **Bereiding**

Venkel schoonmaken en in blokjes snijden, groen bewaren. In pan sjalotten en venkel in olie 5 min. zachtjes bakken. Wijn, fond, 300 ml water en tijm toevoegen. Aan de kook brengen, bouillontabletten erboven verkruimelen en bouillon zachtjes laten doorkoken. Op smaak brengen met grof gemalen peper. Bouillon boven fonduepan zeven. Venkelgroen erboven fijnknippen. Fonduepan en schalen diphapjes op tafel zetten. Schepnetjes telkens vullen, in de bouillon leggen en ingrediënten in paar min. gaar laten worden.

### Nabereiden

Om in de bouillon te garen: - blokjes kabeljauw- of zeewolffilet - repen tilapia- of roodbaarsfilet - om wortel, courgette of spinazie gerolde scholfilets - ongekookte mosselen - rauwe scampi (diepvries), gepeld - rauwe oesters - sint-jacobsschelpen (coquilles, diepvries)- zeekraal of lamsoren - repen venkel - stukjes bleekselderij.

### Wijnadvies

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

Bereidingstijd 10 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie  
energie 25 kCal - eiwit 0 g  
vet 2 g - koolhydraten 0 g

## Viskoekjes met cocktailgarnalen

---

Menugang	Buffet	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Fusion	Type	-	Slank	Nee
Bron	Verrassend fonduen en gourmetten			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 4 Stuks.

- 2 sjalotten
- 1 teentje knoflook
- 1 theelepel verse gemberwortel, geraspt
- 1 rode peper, zonder zaadjes
- 3 takjes koriander
- 250 g kabeljauwfilet, in blokjes
- mespunt suiker
- 1 1/2 eetlepel maïzena
- 12 cocktailgarnalen
- 1 limoen, in 12 halve partjes



### Materialen

keukenmachine, fonduepan met olie, minischuimspaantjes

### **Bereiding**

In keukenmachine sjalot, knoflook, gember, peper en koriander fijnhakken. Kabeljauw, suiker en 1/2 el maïzena toevoegen en machine laten draaien tot gladde vismassa ontstaat. Op smaak brengen met zout en peper. Handen met maïzena bestuiven en 12 balletjes van vismengsel vormen. Op elk balletje garnaal leggen en platdrukken tot 1 cm dik schijfje. Viskoekjes naast limoenpartjes op schaal leggen en in koelkast nog 30 min. laten opstijven. Aan tafel viskoekjes een voor een op schuimspaantjes leggen en in hete olie in ca. 3 min. goudbruin en gaar bakken. Besprenkelen met limoensap. Lekker met chilisaus.

### Tip

Andere vis: In plaats van kabeljauw kunt u voor deze viskoekjes ook andere visfilet nemen. Bijvoorbeeld tilapiafilet of meervalfilet.

Meer informatie over 'frituren'

### Wijnadvies

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

Bereidingstijd 30 wachten, 15 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie  
energie 170 kCal - eiwit 14 g  
vet 11 g - koolhydraten 5 g

## Zalm in limoen-roomsaus

---

Menugang	Buffet	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Wereldkeuken	Type	-	Slank	Nee
Bron	Verrassend fonduen en gourmetten			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 4 Stuks.

1 limoen  
200 g zalmfilet  
versgemalen chilipeper  
200 ml kookroom  
2 eetlepels bieslook, fijngeknipt  
boter



Materialen  
gourmetstel

### **Bereiding**

Vorbereiden

Limoen schoonboenen, schil raspen en vrucht uitpersen. Zalmfilet in 8 blokjes snijden. In kom zalmblokjes omscheppen met limoenrasp, 1 el limoensap, zout en chilipeper naar smaak. Minstens 15 min. laten staan. Kookroom in kannetje schenken en bieslook erdoor roeren.

Bereiden

In pannetje klontje boter verhitten. Telkens 2 blokjes zalm rondom dichtschroeien. Flinker scheut kookroom toevoegen en geheel 2-3 min. laten sudderen tot zalm bijna gaar is.

Wijnadvies

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

Bereidingstijd 10 voorbereiden, 15 wachten, 5 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie  
energie 255 kCal - eiwit 11 g  
vet 22 g - koolhydraten 3 g



<https://ruudskookboek.nl>

*Ik steun..*



*..U ook???*

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

Compressed by

