



Recepten
Carta

Ruud 's Kookboek

482 recepten
(Carta-Anita)

Inhoudsopgave.

1. Acar mangga dan kobis (atjar van savoieekool met mango)
2. Afchá se Domátes (eieren in tomaat)
3. Ayam boemboe Bali_02
4. Ayam boemboe Bali_03
5. Ayam kerrie (kip in kerrie-saus)
6. Ayam koening (gele kip)_01
7. Ayam koening (gele kip)_02
8. Ayam opor (kippenbouten in pittige klappersaus)_02
9. Ayam pangang (geroosterde kip)_03
10. Ayam pangang ketjap
11. Ayam paniki (pittig kipgerecht)_01
12. Ayam paniki (pittig kipgerecht)_02
13. Ayam paniki (pittig kipgerecht)_03
14. Ayam paniki (pittig kipgerecht)_04
15. Ayam pedis (hete kip)_03
16. Ayam pedis (hete kip)_04
17. Ayam roedjak
18. Ayam semur_01
19. Ayam semur_02
20. Ayam setan (scherp gekruide duivelse kip)_02
21. Alkmaarse kaassoep
22. Amerikaanse vissticks
23. Amygthalota (amandelperen)
24. Andalusische zalm
25. Aspic de saumon (aspic van zalm)
26. Assabe gullash bil gibna (kaasrolletjes)
27. Atjar bawang
28. Atjar tjampoer
29. Atjar van tjabé rawit
30. Auberginedip
31. Avga sto fourno (eieren uit de oven)
32. Avgolémono (ei-citroensaus)
33. Avgolémono saltsa (ei-citroensaus)
34. Avocats farcis aux oeufs de saumon (avocado's gevuld met kaviaar van zalm)
35. Bacon-salami quiche
36. Badischer Zwiebelkuchen (uienquiche met spekjes)
37. Bagna cauda (ansjovisfondue)_01
38. Bagna cauda (ansjovisfondue)_03
39. Bakaliáros kroketákia (kabeljauw balletjes)_02
40. Balek corbasi (vissoep)
41. Balik bugulamasi (visstoofpot)
42. Bami goreng (gebakken bami)_01
43. Bami goreng (gebakken bami)_02
44. Bamisoep
45. Barbounia sto harti (rode poon in folie)
46. Basisrecept Chinese kippenbouillon
47. Bauernfrühstück (aardappel-omelet)
48. Be siap mesisit (pittig kipgerecht)
49. Beid hamine (gekleurde eieren)
50. Bismarckharing
51. Bladerdeegpizza met kaas, wijn en ham
52. Blauwe kaascrostini met gemarineerde druiven
53. Boemboe bali van vis
54. Boerenomelet_01
55. Bouillon met sesamballetjes
56. Bourekakia apo tiri (kaasrolletjes)
57. Brandade de morue (puree van zoutevis)
58. Bretonse vistaart
59. Brik bilbeid (brique a` l'oeuf)
60. Burrida (visstoofschotel)
61. Burro oro e salvia (boter-saliesaus)

62. Ca Kho Tieu (visfilet in knoflookpepersaus)
63. Cajunkruiden uit Louisiana
64. Californische cocktail van avocado
65. Camembert frit (gebakken camembert)
66. Camembert met honing
67. Cantaloupe en hors d'oeuvre
68. Cataplana
69. Cheddarsoufflé met tuinkruiden
70. Chicken Tikka
71. Chilibloem ten behoeve van garnering
72. Chilisaus_02
73. Chinese visfondue
74. Ciabatta met frittata
75. Cichetto di uovo sodo con l'acciughetta (ei gevuld met ansjovis)
76. Citroen-ikura
77. Citroen-pestoboter
78. Cocktail Caprese
79. Cocktail met gerookte kip
80. Consommé fromage de Cantal (kaassoep)
81. Courgette-omelet met champignons
82. Crostini (gebakken stukjes brood)
83. Crunchy espresso
84. Curry van kip en kokosmelk
85. Çilbir (eieren met yoghurt)
86. Dadar Isi_01
87. Dadar Isi_02
88. Deense garnalenbuideltjes
89. Dikke yoghurt met druiven, appel, honing, noten en munt
90. Djibna maqli
91. Dorsch in gelber Soße (kabeljauw in gele saus)
92. Eend met een honingkorstje
93. Eendenborst met gebakken druiven
94. Eendenborst met wilde en witte rijst
95. Eggah baladi (uien-omelet)
96. Eggah bi korrat (prei-omelet)
97. Eggah bi sabaneh (snijbiet-omelet)
98. Eggah tawabel (tuinkruiden-omelet)
99. Enchiladasaus
100. Escabeche (in kruidige marinade ingelegde sardines)
101. Escabecio/cavece
102. Escabèche
103. Faisan à la Bourguignonne (Bourgondische fazant)
104. Farfalle met rucola en noten
105. Feta-hapje
106. Fettuccine al Pesto e Noci (fettuccine met pesto en noten)
107. Fettuccine alla Genovese (fettuccine uit Genua)
108. Fettuccini met tomaten-zalm saus
109. Filete de pescado empapelado con jitomate, cilantro y cebolla morada
(visfilets)
110. Filetes de higado empanados (gefrituurde kippelevertjes)
111. Firin na mezit (schelvis uit de oven)
112. Fischsuppe mit Porree und Kartoffeln (vissoep met prei en aardappelen)
113. Fish and chips
114. Fisherman's Warf Cioppino (vissoep)
115. Foe yong hay_01
116. Foe yong hay_02
117. Foe yong hay_03
118. Forel met paprikaboter
119. Forelle blau mit grüne Soße (forel met kruiden kaassaus)
120. Forelmousse
121. Frankfurter grüne Soße (groene kruidenmayonaise)
122. Fries ei-gerecht met mosselen
123. Frisse komkommer-muntsaus
124. Frittata al basilico (basilicum omelet)

125. Frittata met asperges
126. Frittura di cozze (gefrituurde mosselen)
127. Fusilli met paddestoelen roomsaus
128. Gado gado
129. Gambas al ajilo (gamba's met knoflook)
130. Garam massala_01
131. Garam massala_02
132. Garithes me feta (gebakken garnalen met feta)_01
133. Garithes me feta (gebakken garnalen met feta)_02
134. Garnalen-eicustard
135. Garnalencocktail uit Dublin
136. Gebakken forel met tomaten-basilicumsaus
137. Gebakken sardientjes met paprika
138. Gegratineerde cannelloni
139. Gegratineerde pasta met prei en courgettes
140. Gegrilde rougetfilets met meloensalsa
141. Gegrilleerde forel met bieslookboter
142. Geitenkaas met honing, tijm en marsala
143. Gekruide forel
144. Gekruide pasta
145. Gerookte haringfilet
146. Gerookte zalm met rösti en ei
147. Geroosterde geitenkaasjes
148. Geroosterde kippenpootjes
149. Geroosterde vis met haricots verts
150. Gestoomde vis op Kantonese wijze
151. Gestoomde zalmfilet
152. Geurige kippensoep met kokosmelk en Chinese kool
153. Gevulde courgette
154. Gevulde courgettebloemen
155. Gevulde kaastomaten
156. Gevulde kerstomaatjes_01
157. Gevulde kipfilets
158. Gharithes vrasés (gekookte garnalen)
159. Grigliata de gamberi (gegrilde gamba's)
160. Grigliata de spade (gegrilde zwaardvis)
161. Groene chilisalsa
162. Groene tagliatelle met romige paddestoelensaus
163. Guacamole (avocadopuree)
164. Hartige kaas-courgette taart
165. Higadillos al jerez (kippenlevers met sherry)_01
166. Hoisin eendenborst met noodles en sesamdressing
167. Hollandse garnalen op brood
168. Hollandse kaasfondue
169. Hollandse kaasfondue met blauwe kaas en cognac
170. Hot peanut butter
171. Htapóthi vrasó (inktvissalade)_01
172. Htapóthi vrasó (inktvissalade)_02
173. Huevos haminados (gekleurde eieren)
174. Ikan bakar
175. Ikan bali (vis in pikante bali-saus)
176. Ikan bumbu acar_01
177. Ikan bumbu acar_02
178. Indiase kibbeling met roerbakgroenten
179. Indiase kipspiezen
180. Indische bananen
181. Ingemaakte tomaten
182. Insalata di pasta al tonne (pasta-salade met tonijn)
183. Insalata di polipo (salade van inktvis)
184. Italiaanse pastataart
185. Italiaanse vissoep_01
186. Jaibas rellenas gratinadas (gegratineerde krab met groenten)
187. Japanse gestoomde vis
188. Kaasballetjes

189. Kaasdoop
190. Kaasfondue met bier
191. Kaasfondue met courgette en noten
192. Kaasfondue met groene kruiden
193. Kaasfondue met nagelkaas
194. Kaasfondue met pikante kaas
195. Kaasfondue met spekjes
196. Kaasfondue met tomaten en basilicum
197. Kaasfondue_01
198. Kaasfondue_02
199. Kaaskroketjes
200. Kaaspasteitjes
201. Kaassalade met garnalen en kappertjes
202. Kaastoast
203. Kabeljauw met beurre-blanc van Champagne
204. Kai phad med mamuang (kip met cashewnoten)
205. Kakavia (Griekse bouillabaisse)
206. Kalamaraka tighanita (gebakken dwerginktvisjes)
207. Kalkoenbout en kalkoenschnitzel
208. Kalkoenschnitzel
209. Kalkoentournedos met garnalensaus
210. Kantonese eibloemensoep
211. Kare ayam (zeer pittig kipgerecht)
212. Kerrie telur (eieren in kerrie-saus)
213. Kerriemayonaise
214. Kerriepoeder
215. Khao paad (gebakken rijst)
216. Khao paad naam prig met goong thod (gekruid gebakken rijst)
217. Khao paad supparod (gebakken rijst met ananas)
218. Kiliç sis (zwaardvis spies)
219. Kiliç siste (vis aan stokjes)
220. Kip-courgette tournedos met tomatenroomsaus
221. Kip-maaltijdsalade met aardbeien en sinaasappel
222. Kip in een kruidig deegjasje
223. Kip met champignonsaus
224. Kip met currysaus
225. Kip met groenten in witbier (stoofschotel)
226. Kipdrumsticks in knoflook
227. Kipfilet met mosterd-komijnkaassaus
228. Kippenbouillon
229. Kippenleverpennen
230. Kippenlevers met komkommer
231. Kippenpie met paddestoelen
232. Kippensoep met kokos
233. Klassieke kip met citroen
234. Knoflook kaassoep
235. Knoflookdip
236. Kokos-kleefrijst met mango
237. Komkommer 'bonbons' met mousse van gerookte forel
238. Komkommers met hamvulling
239. Korianderpesto
240. Kruidige kalkoensalade met champignons en yogonaise
241. Kruidige tomaten
242. Kukeia bademian (aubergines met eieren)
243. Kukie sapsi (omelet met bladgroenten)
244. Kukye mahi (gebakken vis met eieren)
245. Labaneh (yoghurtballetjes)
246. Labna (yoghurtballetjes)
247. Lachskuche (gerookte zalmtaart)
248. Lampuki
249. Langustinos al ajillo (rivierkreeftjes in knoflook)
250. Lemon curd (zoete citroenboter)
251. Levrek firin (gevulde baars)
252. Limoenboter

253. Limoengamba's
254. Loempia's_01
255. Loempia's_02
256. Loempiavellen_01
257. Loempiavellen_02
258. Lychee gap saparot (lychees met ananas)
259. Mai polu (vis met rijst)
260. Maïsoep met kaasbroodjes
261. Mangosalsa
262. Manhattan Clam Chowder (Amerikaanse mosselsoep)
263. Mayonaise de poisson (vismayonaise)
264. Mayonaise de volaille (kipmayonaise)
265. Mayonaise_01
266. Mediterrane vissoep
267. Mejillones Doña Maria (mosselen met vinaigrette)
268. Meloen met Turks fruit
269. Melopitta (zoete kaastaart)
270. Mexicaanse saus
271. Mihoen (fijne bami)
272. Moeders lasagna
273. Mosselen aan spitjes
274. Mosselsoep uit Dijon
275. Mosterdmayonaise
276. Mosterdsaus
277. Mousse van zalm_01
278. Moustalevria (druivensappudding)
279. Muhammarah (walnotenpuree)
280. Mul en lam op de barbecue
281. Muntsaus
282. Nam phrik
283. Nasi goeri
284. Nasi goreng (gebakken rijst)_01
285. Nasi goreng (gebakken rijst)_02
286. Nasi goreng (gebakken rijst)_03
287. Nasi koening (gele rijst)_01
288. Nasi koening (gele rijst)_02
289. Nasi koening (gele rijst)_03
290. Nasi koening (gele rijst)_04
291. Nishiki-tamago (brokaateieren)
292. Normandische sliptongetjes
293. Noten risotto
294. Nuoc Cham saus
295. Oeufs durs en tapenade
296. Oeufs farcis (gevulde eieren)
297. Oie en blanquette (blanquette van gans)
298. Olijvenboter
299. Omelet-rol
300. Omelet met uien en kaas
301. Omelet uit Corinthe
302. Omeleta kom patata (aardappel omelet)
303. Omeletta anxiatiki (lente omelet)
304. Omeletta mi rizi (rijstomelet)
305. Oosterse kabeljauwpakketjes met taugé en kerstomaatjes
306. Ora Arè
307. Oud-Engelse bonenkruidsaus
308. Ovengedroogde tomaten
309. Paella Valenciana
310. Paella_03
311. Pagoto symposion (ijsdessert à la Symposion)
312. Pangsiet_01
313. Pangsiet_02
314. Pasta-salade met gerookte kip
315. Pasta-salade met gerookte zalm en whisky-roomdressing
316. Pasta-salade_01

317. Pasta-saus met champignons en doperwten
318. Pasta alla frutti di mare
319. Pasta alla salsa di peperoni
320. Pasta con pomodori
321. Pasta con ragu alla Bolognese
322. Pasta met gehakt en paddestoelen
323. Pasta met gerookte forel en kappertjes
324. Pasta met groene asperges, ham en tomaat
325. Pasta met kiprollade en groenten
326. Pasta met mosselen_01
327. Pasta met mosselen_02
328. Pasta met paddestoelensaus
329. Pasta met paprika
330. Pasta met pesto en oude kaas
331. Pasta met zalm in spinazie-roomsaus
332. Pasta met zomergroenten en ham
333. Penne al Salmone
334. Penne con ciliege (penne met kersen)
335. Penne e zucchini
336. Penne met champignons-mosterdsaus en kalkoen
337. Penne met ham en gedroogde tomaten
338. Pepes Udang (gestoomd garnalenhapje)
339. Peren in Beaujolais
340. Pesto pasta
341. Pflaumenknödel_01
342. Pflaumenknödel_02
343. Pikante kip
344. Pikante penne all'arrabiata
345. Pilaf_01
346. Pilaf_02
347. Pilav_01
348. Pilav_02
349. Pittige pasta met auberginerondjes, gorgonzola en rauwe ham
350. Pittige salsa
351. Plaki salonika (geroosterde zeebaars)
352. Poka (kaas in bladerdeeg)
353. Pollo estofado de Las Palmas (kruidige kip uit Las Palmas)
354. Pollo pepitoria (gegratineerde kip uit de oven)
355. Portugese visschotel
356. Poulet à la Basquaise (Baskische Kip)
357. Provençalse visquiche
358. Psariournou me krasi (gebakken vis in wijnsaus)
359. Psari mayonaise (vismayonaise)
360. Psari me rigani (vis met oregano)
361. Psari plaki (gebakken vis met tomaten)
362. Psari stoournou spetsioko (gebakken vis van spetsos)
363. Queso flameado
364. Queso fundido con champiñones y rajas de Poblano (kaas met champignons en peper)
365. Ravioli met gorgonzola-roomsaus
366. Rendang telur
367. Rijst met visballetjes en groenten
368. Rijst Oriëntaal
369. Rijstnoedels met gefrituurde sjalotjes
370. Rijstsalade met vis en garnalen
371. Risotto al tonno
372. Risotto alla finanziaria
373. Risotto con peperoni
374. Risotto met grotchampignons
375. Risotto met kalfsvlees
376. Risotto met rauwe ham
377. Risottosoep met zongedroogde tomaten
378. Rode mieriksboter met bietjes en appel
379. Rode poon in Chinese saus

- 380. Roedjak met saus
- 381. Roerei met geitenkaas
- 382. Romeinse gebakken mosselen
- 383. Romige mediterrane vissoep
- 384. Romige roerbakschotel Italia
- 385. Romige spaghetti met shoarma en broccoli
- 386. Romige tagliatelle met parmaham en knoflook
- 387. Roodbaars met tapenade van olijven en gedroogde tomaten
- 388. Roodbaarsfilet en rivierkreeftjes met een tomatentapenade
- 389. Rotolo di sfoglia con verdure e scampi (rol gevuld met langoustines en groenten)
- 390. Roze, groene en witte rolletjes
- 391. Rozet van gegrilde mozzarella met groene asperges
- 392. Saku Nanban-yaki (gebakken zalm met een soja-mirin laagje)
- 393. Salietomaten
- 394. Salsa verde (groene saus)
- 395. Salzburger Nockerln (warme ijsbergen)
- 396. Sambal goreng telur (eieren in pittige saus)
- 397. Sarimsakli yogurt (yoghurtsaus met knoflook)
- 398. Scampi met pestosaus en risotto
- 399. Seafood gumbo from Louisiana
- 400. Skordalià
- 401. Slanke tomaten mayonaise
- 402. Smoor ajam
- 403. Soep van geroosterde tomaten met koriander
- 404. Soto ajam (kippensoep)_01
- 405. Soto ajam (kippensoep)_02
- 406. Soufflé de fromage (kaassoufflé)
- 407. Soufflé de noix (hazelnootsoufflé)
- 408. Spaghetti di mare
- 409. Spaghetti Golfo di Napoli
- 410. Spaghetti met quornbasilicumsaus
- 411. Spaghetti met roergebakken courgette
- 412. Spaghetti met spinazie-garnalensaus
- 413. Spaghetti met walnoten en Parmaham
- 414. Spaghetti met zalm
- 415. Spaghetti salade met geroosterde paprika en prosciutto
- 416. Sushi
- 417. Sushi-rol met zalm en avocado
- 418. Sushi met fruit
- 419. Süddeutsche Käsestrudel (kaas ham strudel)
- 420. Tagliatelle met kip
- 421. Tagliatelle met kip en broccoli
- 422. Tagliatelle met krab en tomaat
- 423. Tagliatelle met mosselen, basilicum en pijnboompitten
- 424. Tagliatelle met roomkaas
- 425. Tagliatelle met zalm en kaas
- 426. Tahoe telur (tahoe met eieren)_01
- 427. Tahoe telur (tahoe met eieren)_02
- 428. Taramasalata (viskuitsalade)
- 429. Tellinetes (schelpdieren met tomaat)
- 430. Telor belado (eieren in pittige tomatensaus)
- 431. Telor pedis
- 432. Teriyaki zalm
- 433. Thon Thai
- 434. Tiritas de pescado (gemarineerde reepjes vis)
- 435. Tiroler kaasbolletjes
- 436. Tod mun gung (gefrituurde viskoekjes)
- 437. Tofu balletjes
- 438. Tom Yam Khung
- 439. Tomaten-kaasfondue
- 440. Tomatenchutney_01
- 441. Tomatencocktail
- 442. Tomatengemberjam

- 443. **Tompouce van zalm**
- 444. **Tongrolletjes met gerookte zalm en broccoli**
- 445. **Tongrolletjes met peren en druivensaus**
- 446. **Tongrolletjes op spinaziebed met garnalensaus**
- 447. **Tonijn met soba-noedels**
- 448. **Tonijn teriyaki**
- 449. **Tortellini all Pesto (tortellini in pesto-roomsaus)**
- 450. **Tostones**
- 451. **Trofie al Pesto (pasta met pesto)**
- 452. **Trouchia (snijbietomelet)**
- 453. **Tsiisstålen uut Drylts (kaasstengels uit IJlst)**
- 454. **Udang bakar (geroosterde scampi's)**
- 455. **Uova in forno (eieren uit de oven)**
- 456. **Uskumri papis janisi (koude makreel)**
- 457. **Usumru dolmasi (gevulde makreel)**
- 458. **Vietnamese rijstrolletjes**
- 459. **Vis-groentengratin**
- 460. **Vis met room**
- 461. **Visballetjes**
- 462. **Visfrikadel op Spaanse wijze**
- 463. **Viskoekjes**
- 464. **Vislasagne_01**
- 465. **Vislasagne_02**
- 466. **Vissoep met rijst en kokos**
- 467. **Visstoofpot**
- 468. **Vleestomaat gevuld met kruidensalade**
- 469. **Voorjaarssoep van bietjes**
- 470. **Watermeloengember sorbet**
- 471. **Weense saus**
- 472. **Wilde vruchtentaart**
- 473. **Witte kip**
- 474. **Yala corbasi (Anatolische soep)**
- 475. **Yerseker mosselspiesjes**
- 476. **Zabaglione (marsalasuim)_01**
- 477. **Zalmpasteitjes met tzatziki**
- 478. **Zalmtartaar**
- 479. **Zarzuela (visserspot)_01**
- 480. **Zarzuela (visserspot)_02**
- 481. **Zoetzure kalkoen**
- 482. **Zuppa Pavese (bouillon uit Pavia)**

Acar mangga dan kobis (atjar van savooiekool met mango)

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	1

Ingrediënten

200 gram gele savooienkool in smalle reepjes

3 eetlepels zout

2 onrijpe mango's of 3 Granny Smith appels

Voor de dressing:

1 deciliter blanke azijn

2 sjalotten gesnipperd

2 tot 4 Spaanse pepers, met zaadjes, in ringetjes

3 plakjes verse laoswortel geschild

1 theelepel ketoembar (koriander)

1 eetlepel gula djawa (palmsuiker)

Bereiding

Schep de koolreepjes in een kom en roer er twee eetlepels zout door. Snijd de mango's of appels julienne (in lucifers) en roer er een eetlepel zout door. Laat de ingrediënten twee uur staan. Spoel alles goed af met koud water en laat het geheel goed uitlekken. Meng de ingrediënten voor de dressing en giet deze over de atjar. Laat de smaken een uur intrekken in de koelkast. Bewaar de atjar maximaal drie dagen in schone potten in de koelkast. Serveer bij kleefrijstkoekjes, geblancheerde groenten en kruidige tempeh.

Afchá se Domátes (eieren in tomaat)

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

8 eieren

8 rijpe vleestomaten

1 kopje olie

2 theelepels suiker

2 theelepels fijngehakte peterselie

peper en zout

Bereiding

Snijd het kapje van de tomaten en hol ze uit. Snijd het vruchtvlees fijn en doe die in een pan met de olie. Voeg peterselie, zout, peper en de suiker toe. Laat het geheel tien minuten sudderen. Vul nu de tomaten voor de helft met het mengsel en plaats ze in een ovenschaal. Laat ze in circa vijftien minuten in een niet te warme oven gaar worden. Haal de schotel uit de oven en breek boven elke tomaat een ei. Zet ze dan nog gedurende tien minuten in de oven. Serveer direct.

Ajam boemboe Bali_02

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

kip (circa 1500 gram)

2 uien

2 knoflookteentjes

4 rode pepertjes

1 blikje tomatenpuree (70 gram)

2 deciliter water

1 deciliter zonnebloemolie

1 spriet sereh (citroengras)

1 centimeter verse gemberwortel

1 theelepel trassi

2 theelepels suiker

zout naar smaak

Bereiding

Maak de kip schoon en verdeel deze in vijf tot zes stukken. Snipper de uien en de knoflook fijn. Snijd de pepertjes in schuine reepjes (als snijbonen). De olie verhitten en hierin de ui, de knoflook, de pepertjes en de kruiden fruiten. De stukken kip toevoegen en rondom lichtbruin bakken. De tomatenpuree even meebakken, het water toevoegen en de kip in ongeveer een uur gaar laten worden. Eventueel af en toe een beetje water toevoegen. Alvorens het gerecht op te dienen de blad en wortelkruiden verwijderen.

Ajam boemboe Bali_03

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

kip (circa 1500 gram)
2 uien
2 knoflookteentjes
1 theelepel sambal oelek
1 blikje tomatenpuree (70 gram)
2 deciliter water
1 deciliter zonnebloemolie
1 theelepel trassi
2 theelepels suiker
zout naar smaak
peper

Bereiding

De kip middendoor snijden en inkwasten met olie waaraan de fijngeperste knoflookteentjes en wat zout is toegevoegd. Zet de kip in een ovenschaal in een tot 225°C voorverwarmde oven gedurende een uur. Maak van de rest van de ingrediënten een saus en schenk deze over de gare kip.

Ajam kerrie (kip in kerrie-saus)

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

1 kip
4 gemalen of geraspte kemirinoten
peper en zout
4 theelepels kerrie djawa
8 eetlepels olie
2 theelepels ketoembar
1 grote zeer fijngesnipperde ui
1 theelepel djinten
2 teentjes knoflook
2 deciliter santen
½ theelepel sambal oelek
ketjap
½ theelepel mosterd
suiker

Bereiding

Was de kip, droog de buitenzijde met keukenpapier en snijd de kip overlangs in vier of meer stukken. Strooi er weinig peper en heel weinig zout op. Verwarm de olie en bak de kip onder geregeld keren mooi van kleur. Draai de warmtebron laag en fruit onder voortdurend omscheppen de ui met de knoflook goudgeel. Roer sambal, mosterd, kemirinoten, kerrie, ketoembar en djinten door elkaar en maak er met één deciliter lauwwarm water een papje van. Schenk dat in de pan, roer tot de vloeistof kookt en laat de kip met de deksel op de pan op de laaggedraaide warmtebron gaar sudderen. Controleer na dertig minuten of het vlees gaar is en schenk dan de santen in de pan. Laat de vloeistof koken en daarna in de open pan enigszins inkoken en binden. Proef de saus en voeg naar smaak ketjap, suiker of zout toe.

Ajam koening (gele kip)_01

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

6 drumsticks

zout

1 ui

2 teentjes knoflook

1 eetlepel citroensap

een stukje santen

3 kemirienootjes

mespunt trassi

½ eetlepel koenjit

mespunt laos

1 eetlepel zonnebloemolie

2 deciliter water

Bereiding

Wrijf de drumsticks in met wat zout. De ui en de knoflook snipperen en samen met de fijngehakte kemirienootjes en de andere kruiden tot een papje wrijven. Dit mengsel gedurende twee minuten in de verhitte olie fruiten en dan het water en citroensap toevoegen. Breng het mengsel aan de kook en los het stukje santen er in op. De drumsticks in ongeveer dertig minuten in de saus gaarkoken.

Ajam koening (gele kip)_02

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

6 drumsticks

zout

1 ui

2 teentjes knoflook

1 eetlepel citroensap

1 spriet sereh (citroengras)

1 theelepel sambal oelek

2 kemirienootjes

mespunt trassi

½ eetlepel koenjit

mespunt laos

1 eetlepel zonnebloemolie

2 deciliter water

Bereiding

Wrijf de drumsticks goed in met wat zout. Pel en snipper de ui en de knoflook en wrijf ze samen met de fijngehakte kemirienootjes en de andere kruiden tot een papje. Dit mengsel gedurende twee minuten in de verhitte olie fruiten en dan het water en de citroensap toevoegen. Breng het mengsel aan de kook. De drumsticks in ongeveer dertig minuten in de saus gaarkoken. Alvorens het gerecht op te dienen de sereh verwijderen.

Ajam opor (kippenbouten in pittige klappersaus)_02

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

1 kip
peper
zout
ketjap
8 eetlepels olie
1 grote zeer fijngesnipperde ui
2 teentjes knoflook
4 geraspte kemirnoten
1 theelepel ketoembar
1 theelepel laos
1 theelepel djinten
½ theelepel koenjit
1 theelepel goela djawa
1 stuk trassi, ter grootte van een boon
3 deciliter santen

Bereiding

Was de kip goed, ook inwendig, en verdeel de kip overlangs in vier of meer delen, strooi er peper en zout op. Verwarm de olie en bak daarin de stukken kip onder geregeld keren snel aan alle zijden mooi van kleur. Draai de warmtebron lager en doe de ui en de knoflook in het bakvet laat de ui daarin onder geregeld omscheppen goudgeel fruiten. Voeg dan de geraspte noten, ketoembar, laos, djinten en koenjit toe. Laat alles goed warm worden en even meebakken. Schenk dan één deciliter kokend water in de pan, doe daar ook de goela djawa en de met water aangerode trassi in. Leg de deksel op de pan als de inhoud weer kookt, draai de vlam lager en laat de kip gaar worden. Controleer dat na dertig minuten. Doe dan de santen in de pan en laat de saus in de open pan enigszins inkoken. Draai de stukken kip af en toe om. Proef de saus en voeg naar smaak ketjap of zout toe.

Ajam pangang (geroosterde kip)_03

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

1 kleine kip
5 eetlepels citroensap
3 eetlepels ketjap
1 eetlepel uienpoeder
1 theelepel knoflookpoeder
2 theelepels sambal oelek
2 theelepels zout
4 eetlepels olie
100 gram gesmolten boter

Bereiding

Schuif het ovenrooster even onder het midden en verwarm de oven voor (210°C). Snijd de kip overlangs in twee stukken en droog deze zeer goed met keukenpapier. Zet de punt van de vleugels vast in het vlees. Roer citroensap en ketjap door elkaar. Maak met een deel hiervan en het uien- en knoflookpoeder en zout een papje. Roer er de rest van het citroensapmengsel en de sambal door en daarna de olie. Beboter de ovenschaal of braadslee en schenk er zoveel kokend water bij dat de bodem met ongeveer ½ centimeter water is bedekt. Bestrijk de kipdelen aan alle zijden met het kruidenmengsel. Leg de kip op de buitenzijde in de ovenschaal of slede en zet deze op het rooster in de oven. Keer de kip als het vlees goed van kleur is en schenk er een deel van de gesmolten boter over, draai na tien minuten de oven terug naar 170°C. Giet af en toe wat boter over de kip en laat deze gaar en mooi van kleur worden. Neem de schaal of slede uit de oven en leg de kipdelen op een schaal. Voeg aan het braadvet zoveel kokend water toe dat een mooie saus ontstaat. Proef en voeg er naar smaak ketjap of zout aan toe.

Ajam pangang ketjap

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

kip (circa 1500 gram)

1 à 1½ deciliter slaolie

Voor de boemboes voor de saus

1 eetlepel sambal oelek

2 theelepels knoflookpoeder

1 theelepel vetsin

Voor de boemboes:

2 theelepels knoflookpoeder

peper en zout naar smaak

Voor de saus

6 eetlepels ketjap manis

sap van 1 citroen

Bereiding

Maak de kip schoon en verdeel deze in twee helften. Wrijf de stukken in met slaolie en de boemboes. Doe de kip vervolgens in een ovenschaal. Verwarm de oven voor op 275°C. Zet de kip in de oven en laat hem ongeveer 1 à 1½ uur roosteren op 200 tot 225°C. Zet de oven uit als de kip gaar is. Maak daarna een sausje van de ingrediënten voor de saus en de boemboes voor de saus en giet dit over de kip. Laat de kip nog circa vijf minuten in de hete oven staan.

Ajam paniki (pittig kipgerecht)_01

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

kip (circa 1 kilogram) of 5 à 6 pootjes

1 tot 1½ deciliter slaolie

3 middelgrote uien

4 teentjes knoflook

2 rode lomboks (Spaanse pepers)

¼ blokje santen

2 à 3 deciliter water

Boemboes:

1 spriet sereh (citroengras)

2 plakjes djahé (gemberwortel)

2 theelepels suiker

1 theelepel vetsin

zout naar smaak

Bereiding

Maak de kip schoon en snijd deze in vijf tot zes stukken. Snijd de uien en de knoflook fijn en snijd de lomboks schuin (als snijbonen). Fruit deze in de slaolie glazig. Bak de stukken kip om en om lichtbruin. Voeg de boemboes toe en fruit die even mee. Blus het geheel af met water en laat de kip gedurende een half uur sudderen. Voeg dan de santen toe en laat deze smelten. Laat de kip nog ongeveer een half uur sudderen totdat de kip gaar is. Eventueel water toevoegen als dit te snel verdamppt. Verwijder voor het opdienen de sereh en de djahé.

Ajam paniki (pittig kipgerecht)_02

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

1 hele kip
7 sjalotjes
2 teentjes knoflook
10 rawits
2 rode lomboks
1 stukje gember van 4 centimeter
1 stukje kunyit van 3 centimeter
6 kemirinootjes
1 stengel sereh
½ kokosnoot
2 takjes kemangi (basilicum)
2 daun pandan
4 eetlepels plantaardige olie
zout

Bereiding

Maak de kip schoon en snijd deze in kleine stukjes. Pel de sjalotjes en de knoflook. Maak de lomboks en de rawits schoon. Schil de gember en de kunyit. Maal dit alles met de kemiries in de cobek of de blender tot een pasta. Knip het bovenste deel van de sereh en knip de stengel in stukjes. Rasp de kokos en trek met één kopje lauw water de santen eruit (met twee kopjes lauw water als u dit gerecht in een pan bereidt). Vermeng de kruidenpasta met de stukjes kip, de santen, de daun kemangi, de sereh, de daun pandan en de olie. Voeg zout naar smaak toe. Bedek de binnenwanden van de bamboestok met bananenblad en vul deze met de stukjes kip. Gril ze op de barbecue.

Ajam paniki (pittig kipgerecht)_03

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

1 hele kip
7 sjalotjes
2 teentjes knoflook
10 rawits
2 rode lomboks
1 stukje gember van 4 centimeter
1 stukje koenjit van 3 centimeter
6 kemirinootjes
1 stengel sereh
½ kokosnoot
2 takjes kemangi (basilicum)
2 daun pandan
4 eetlepels plantaardige olie
zout

Bereiding

Maak de kip schoon en snijd deze in kleine stukjes. Pel de sjalotjes en de knoflook. Maak de lomboks en de rawits schoon. Schil de gember en de koenjit. Maal dit alles met de kemiries in de tjobek of de blender tot een pasta. Knip het bovenste deel van de sereh en knip de stengel in stukjes. Rasp de kokos en trek met één kopje lauw water de santen eruit (met twee kopjes lauw water als u dit gerecht in een pan bereidt). Vermeng de kruidenpasta met de stukjes kip, de santen, de daun kemangi, de sereh, de daun pandan en de olie. Voeg zout naar smaak toe. Verpak de stukjes kip in stukjes bananenblad. Stoom ze in circa twintig minuten halfgaar. Rooster daarna beide kanten vijf minuten op de grill.

Ajam paniki (pittig kipgerecht)_04

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

1 hele kip
7 sjalotjes
2 teentjes knoflook
10 rawits
2 rode lomboks
1 stukje gember van 4 centimeter
1 stukje koenjit van 3 centimeter
6 kemirinootjes
1 stengel sereh
½ kokosnoot
2 takjes kemangi (basilicum)
2 daun pandan
4 eetlepels plantaardige olie
zout

Bereiding

Maak de kip schoon en snijd deze in kleine stukjes. Pel de sjalotjes en de knoflook. Maak de lomboks en de rawits schoon. Schil de gember en de koenjit. Maal dit alles met de kemiries in de cobek of de blender tot een pasta. Knip het bovenste deel van de sereh en knip de stengel in stukjes. Rasp de kokos en trek met één kopje lauw water de santen eruit (met twee kopjes lauw water als u dit gerecht in een pan bereidt). Vermeng de kruidenpasta met de stukjes kip, de santen, de daun kemangi, de sereh, de daun pandan en de olie. Voeg zout naar smaak toe. Verhit de olie in een pan en sauteer de stukjes kip zonder de santen circa vijftien minuten. Voeg de santen toe en laat alles op laag vuur gaarstoven.

Ajam pedis (hete kip)_03

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

6 drumsticks
frituurolie
2 middelgrote uien
3 teentjes knoflook
2 eetlepels zonnebloemolie
½ eetlepel suiker
½ eetlepel azijn
ketjap manis
4 rode pepers
2 salamblaadjes
2 centimeter laoswortel
2 eetlepels sambal oelek
zout naar smaak
1 theelepel trassi
mosterd

Bereiding

Wrijf de stukken kip in met mosterd en ketjap manis en laat dit mengsel gedurende twee uur intrekken in de kip. Frituur de drumsticks in de olie goudbruin en laat ze daarna uitlekken op keukenpapier. De uien en de knoflook fijn snijden en in de zonnebloemolie goudgeel fruiten. De pepertjes kneuzen en samen met de kruiden aan het ui-knoflookmengsel toevoegen. De kip en de azijn toevoegen en het geheel gedurende een half uur laten sudderen. Eventueel af en toe een scheutje water toevoegen. Voor het opdienen van het gerecht de wortel- en de bladkruiden verwijderen.

Ajam pedis (hete kip)_04

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

6 drumsticks
frituurolie
2 middelgrote uien
3 teentjes knoflook
2 eetlepels zonnebloemolie
½ eetlepel suiker
½ eetlepel assem
4 rode pepers
2 salamblaadjes
2 centimeter laoswortel
2 eetlepels sambal oelek
zout naar smaak
1 theelepel trassi

Bereiding

Frituur de drumsticks in de olie goudbruin en laat ze daarna uitlekken op keukenpapier. De uien en de knoflook fijn snijden en in de zonnebloemolie goudgeel fruiten. De pepertjes kneuzen en samen met de kruiden aan het ui-knoflookmengsel toevoegen. De kip en de assem toevoegen en het geheel gedurende een half uur laten sudderen. Eventueel af en toe een scheutje water toevoegen. Voor het opdienen van het gerecht de wortel- en de bladkruiden verwijderen.

Ajam roedjak

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

kip (circa 1 kilogram) of 5 à 6 pootjes

1 tot 1½ deciliter slaolie

2 middelgrote uien

4 teentjes knoflook

½ eetlepel assem

¼ blokje santen

2 à 3 deciliter water

Voor de boemboes:

3 fijngemaakte kemirienootjes

2 blaadjes salam

1 spriet sereh (citroengras)

2 plakjes laos

3 theelepels ketoembar (koriander)

1 eetlepel sambal oelek

1 theelepels trassi

2 theelepels suiker

zout naar smaak

Bereiding

Maak de kip schoon en snijd deze in vijf tot zes stukken. Snijd de uien en de knoflook fijn en fruit deze in de slaolie glazig. Voeg daarna de boemboes toe en fruit die even mee. Doe vervolgens de stukken kip erbij en bak deze om en om lichtbruin. Los de assem op in water en blus het geheel er mee af. Laat de kip gedurende een half uur sudderen. Voeg dan de santen toe en laat deze smelten. Roer alles goed door elkaar en laat de kip nog ongeveer een half uur sudderen totdat de kip gaar is. Voeg eventueel nog wat water toe als dit te snel verdamppt. Voor het serveren de blaadjes, sereh en de laos verwijderen.

Ajam semur_01

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

1 kip (circa 1 kilogram)
boter of margarine
2 middelgrote uien
3 teentjes knoflook
zout naar smaak
2 eieren
mespunt sambal oelek
mespunt laos
2 deciliter water
3 eetlepels ketjap manis
citroensap
½ eetlepel azijn

Bereiding

Verdeel de kip in vijf tot zes stukken en wrijf deze hierna met citroensap en zout in. Wentel de stukken kip daarna door het losgeklopte ei. Braad de stukken kip in ruim boter of margarine rondom bruin. Snijd de uien en de knoflook fijn en bak deze gedurende twee minuten met de kip mee. Voeg vervolgens de kruiden, de ketjap, het azijn en het water toe en laat de kip gedurende één uur zachtjes garen.

Ajam semur_02

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

1 kip (circa 1 kilogram)
boter of margarine
2 middelgrote uien
3 teentjes knoflook
peper en zout naar smaak
5 kruidnagels
1 theelepel nootmuskaat
2 deciliter water
3 eetlepels ketjap manis

Bereiding

Verdeel de kip in vijf tot zes stukken en wrijf deze daarna met peper en zout in. Braad de stukken kip in ruim boter of margarine rondom bruin. Snijd de uien en de knoflook fijn en bak deze gedurende twee minuten met de kip mee. Voeg vervolgens de kruiden, de ketjap en het water toe en laat de kip gedurende één uur zachtjes garen.

Ajam setan (scherp gekruide duivelse kip)_02

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

1 kip
6 eetlepels olie
1 eetlepel mosterd
4 eetlepels gesnipperde uien
2 gesnipperde teentjes knoflook
2 theelepels sambal oelek
1 eetlepel ketjap
sap van een citroen
snufje zout

Bereiding

Snijd de kip in stukken. Wrijf haar in met het zout en mosterd en laat deze marinade minstens één uur intrekken. Braad de kip in de olie. Wrijf uien, knoflook en sambal met elkaar tot een brij. Voeg deze aan de olie toe en fruit het mee tot de uien geel zijn. Voeg ook de ketjap, het citroensap en één eetlepel water toe. Bak hierin de kip tot het vlees door en door gaar is en het vel knapperig.

Alkmaarse kaassoep

Menugang		Soort	Snel	Nee
Keuken		Type	Slank	Nee
Bron	Noordholland		Sterren	

Ingrediënten

40 gram boter

40 gram bloem

¾ liter bouillon

¼ liter melk

100 gram geraspte kaas

dobbelsteentjes gare knolselderij

gefruit uitje

Bereiding

Smelt de boter en voeg de bloem toe. Voeg dan al roerende of kloppende de bouillon langzaam toe en de melk. laat dat even doorkoken en maak de soep af met de geraspte kaas, de dobbelsteentjes gare knolselderij en een gefruit uitje.

Amerikaanse vissticks

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

800 gram vissticks uit diepvries
3 eetlepels boter
sap van 1 citroen
6 ronde broodjes
2 uien
2 eetlepels olie
1 afgestreken theelepel paprikapoeder.

Bereiding

Neem de vissticks uit de verpakking en haal ze van elkaar. Smelt de boter en roer er citroensap en wat zout door. Smeer de vissticks met de citroenboter in en grill ze in totaal tien minuten aan alle kanten op een ingevet rooster. Snijd de broodjes doormidden, leg ze met het snijvlak naar boven op de grill en rooster ze licht. Schil de uien en snijd ze in ringen. Roer het paprikapoeder door de olie, doop de uiringen in de gekruide olie en rooster ze eveneens licht aan beide kanten op de rand van de barbecue. Leg drie vissticks op een broodje, leg daar een ruime hoeveelheid uiringen op, leg de tweede helft van het broodje erop en dien ze op.

Amygthalota (amandelperen)

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

500 gram gepelde amandelen
5 eetlepels griesmeel
500 gram poedersuiker
4 deciliter oranjebloesemwater
250 gram suiker
kruidnagelen
boter
bloem

Bereiding

Maal de amandelen met twee eetlepels suiker fijn. Roer de rest van de suiker, griesmeel en zes eetlepels bloesemwater erdoor. Knead dit tot een zacht deeg. Verdeel het deeg in stukjes ter grootte van een pingpongbal en knead ze in de vorm van een peer. Druk in elk peertje een kruidnagel als steel. Vet een bakplaat in met boter en bestuif het met bloem. Schik de peertjes op de bakplaat. Bak ze twintig minuten in een voorverwarmde oven op stand twee. Laat ze afkoelen, doop ze vervolgens in oranjebloesemwater en strooi er poedersuiker over. Laat ze vijf minuten staan en doop ze weer in de poedersuiker.

Andalusische zalm

Menugang		Soort	Snel	Nee
Keuken		Type	Slank	Nee
Bron	Andalusië		Sterren	

Ingrediënten

4 moten zalm
100 gram rijst
100 gram rozijnen
1 groene paprika
2 tomaten
1 krop sla
1½ deciliter mayonaise
peper en zout
tomatenketchup

Bereiding

Laat de rozijnen wellen in lauw water. Kook de zalm als beschreven in het recept Mousse van zalm_01. Kook de rijst gaar en laat hem afkoelen. Voeg twee eetlepels tomatenketchup aan de mayonaise toe. Was en droog de sla. Maak de paprika schoon en snijd ze in juliënne. Was de tomaten en snijd ze in plakjes. Laat de moten zalm uitlekken, haal er het vel af en de graten uit zonder de moten stuk te maken. Leg blaadjes sla op een serveerschaal en leg er een bodempje van rijst op. Leg daarop de moten zalm, waar overheen stukjes paprika en rozijnen komen. De tomaat komt langs de rand. Geef de saus er apart bij.

Aspic de saumon (aspic van zalm)

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

200 gram zalm
1 liter visfumet (kookvocht van vlees, vis of groente, meer of minder ingekookt naar gelang het verdere gebruik)
13 blaadjes gelatine
100 gram grote garnalen
1 ei
8 zwarte olijven
1 takje tijm
1 blaadje laurier
1 eetlepel azijn
peper en zout

Bereiding

Leg de zalm in een pannetje. Bedek de vis met water en voeg tijm, laurier, azijn en peper en zout toe. Breng de vis aan de kook en laat tien minuten pocheren. Laat de vis in het vocht afkoelen. Kook het ei in tien minuten hard en laat het afkoelen. Klaar de visbouillon. Week de gelatine in water en los deze op in de hete visbouillon. Laat het mengsel afkoelen. Zet een aspic vorm koud weg en als de gelei is afgekoeld, giet dan een bodem van gelei in de vorm. Laat deze in de koelkast opstijven. Versier vervolgens de bodem. Leg de garnalen in een kring op de gelei, evenals de in juliënne gesneden zwarte olijven. Bedek het geheel met schijfjes ei en bedek weer met gelei. Laat weer opstijven. Vul daarna bij met de helft van de zalm, vul weer aan met gelei, dan weer de rest van de zalm en weer gelei. De aspic gedurende een uur in de koelkast zetten. Vlak voor het serveren de vorm in warm water dopen, afdrogen en de aspic op de serveerschaal storten.

Assabe gullash bil gibna (kaasrolletjes)

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

Ingrediënten per 250 gram filodeeg:

250 gram filodeeg

150 gram feta

1 hardgekookt ei

100 gram cottage cheese

1 eiwit

½ eetlepel fijngehakte peterselie

peper

gesmolten boter

Bereiding

Verwarm de oven voor op 180°C. Prak de feta samen met het hardgekookte ei fijn en meng alle ingrediënten (met uitzondering van het deeg en de boter) tot een vulling. Snijd vervolgens de deegvellen in vierkantjes van zes tot tien centimeter en bewaar de deeglapjes onder vochtige doeken (filodeeg droogt snel uit). Haal ze er één voor één onder vandaan en leg een beetje vulling op het deeg (houd ongeveer één centimeter van de rand vrij), vouw de zijkanten naar binnen en rol ze strak op. Leg ze naast elkaar op een ingevette bakplaat, bestrijk ze met boter en zet de rolletjes gedurende ongeveer vijftien minuten in de oven totdat ze goudbruin gekleurd zijn.

Atjar bawang

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	1

Ingrediënten

1000 gram sjalotten

¾ liter azijn

¼ liter water

Voor de boemboes:

1 eetlepel suiker

peper en zout naar smaak

Bereiding

Schil de sjalotten goed, was ze en laat ze uitlekken. Neem een grote glazen pot met een schroefdeksel, maak deze van binnen met heet water schoon en doe de sjalotten erin. Kook water en azijn met suiker, peper en zout op en giet dit kokend over de sjalotten. Laat alles afkoelen en een of twee dagen intrekken. Deze atjar is in de koelkast ongeveer een maand houdbaar. Kunt u geen sjalotten krijgen, neem dan kleine uien en verdeel deze in vieren.

Atjar tjampoer

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	1

Ingrediënten

100 gram bloemkool
100 gram prinsessenboontjes
100 gram worteltjes
100 gram taugé
1 komkommer
olie
1 eetlepel suiker
azijn
1 eetlepel gesnipperde ui
2 gesnipperde teentjes knoflook
1 theelepels koenjit
1 theelepels gemberpoeder
1 eetlepel Engelse mosterdpoeder
4 rode Spaanse pepers
zout

Bereiding

Maak de groenten schoon en snijd ze in stukjes. Verwijder van de komkommer het zaad en snijd deze in stukjes. Bestrooi de komkommer met veel zout en laat ze op een zeef uitlekken. Wrijf de ui met knoflook, koenjit, gemberpoeder, twee theelepels suiker en wat zout samen tot een brij. Bak deze op in zo weinig mogelijk olie. Kook de worteltjes, bloemkool en boontjes in een weinig water vier tot vijf minuten. Draai de vlam lager, roer er de taugé doorheen en laat alles tezamen op een vergiet uitlekken. Maak de mosterdpoeder aan met één theelepels suiker. Kook de azijn met de gefruite kruiden en roer er op het laatst de aangelengde mosterd door. Verwijder van de Spaanse pepers het zaad en snijd ze in schuine reepjes. Schik de groente en snippers Spaanse peper in een goed gereinigde stopfles, giet er de azijn en het nog warme mosterd mengsel overheen. Deze atjar kan in de koelkast enkele weken bewaard worden.

Atjar van tjabé rawit

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	1

Ingrediënten

100 gram tjabé rawits (kleine Spaanse peper)

2½ deciliter azijn

1 deciliter water

3 theelepels suiker

zout naar smaak

Bereiding

Was de rawits (laat wel de steeltjes eraan) en laat ze uitlekken. Doe de uitgelekte rawits in een goed schoongemaakte jampot. Kook de azijn, de suiker en het zout op in een pannetje en giet dit op de rawits. Laat alles afkoelen en sluit daarna de jampot goed af. Deze atjar is in de koelkast gedurende een half jaar houdbaar.

Auberginedip

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

1 middelgrote aubergine
2 teentjes knoflook
bosje koriander
2 eetlepels citroensap
2 eetlepels olijfolie
1 eetlepels sesamolie
tabasco
zout

Bereiding

Verwarm de oven voor op 220°C. Leg de aubergine in een ovenschaaltje en zet deze circa twintig minuten in de voorverwarmde oven tot het vruchtvlees van de aubergine zacht is. Laat iets afkoelen. Hak de knoflook en het korianderblad grof. Halveer de aubergine in de lengte en schep het vruchtvlees uit de schil. Doe het vruchtvlees samen met de koriander, knoflook, citroensap, olijfolie, sesamolie, een paar druppels tabasco en zout in de foodprocessor en laat het draaien tot het een glad mengsel is. Schep de saus in een schaalje en serveer er reepjes rauwe groente (wortel, paprika, bleekselderij, en dergelijke) en reepjes geroosterd pitabrood bij.

Avga sto forno (eieren uit de oven)

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

8 eieren
4 tomaten, geschild, ontpit en
fijnggehakt
1 fijngehakte ui
100 gram diepvries doperwten
100 gram gekookte sperziebonen
2 rode paprika's in reepjes
2 eetlepels olijfolie
peper en zout
1 takje peterselie

Bereiding

Bak de ui in de olie goudbruin. Voeg de tomaten toe. Bak het onder voortdurend roeren vijf minuten op een matig vuur. Doe dan de erwten en de sperziebonen erbij en maak het op smaak af met zout en peper. Verdeel het mengsel over vier ovenvaste schaaltes en breek twee eieren boven iedere portie. Garneer met reepjes paprika en peterselie en plaats de schaaltes gedurende vijftien minuten in een voorverwarmde oven op stand vier. Serveer warm.

Avgolémono (ei-citroensaus)

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

sap van 1 citroen

¼ theelepel citroenrasp

3 tot 4 eidooiers

250 milliliter hete bouillon van vis of gevogelte

Bereiding

Klop de eidooiers los in een grote kom. Klop er vervolgens het citroensap en citroenrasp door en blijf kloppen tot een gladde saus ontstaat. Voeg onder voortdurend kloppen de hete bouillon toe. Zet de kom op een pan met kokend water. Klop tot de saus luchtig, glad en bijna net zo dik is als mayonaise. Dompel vervolgens de bodem van de schaal in koud water (voorkomt oververhitting). Serveer bij gegrilde moten (zwaard)vis, kippenbouten of kebabs of verrijk er vissoep mee.

Avgolémono saltsa (ei-citroensaus)

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

30 gram boter
2 eetlepels bloem
2½ deciliter hete bouillon
2 eieren
sap van twee citroenen
2 eetlepels koud water

Bereiding

Smelt de boter in een pan en meng de bloem er goed door. Roer de hete bouillon er langzaam door. Houd de saus warm en klop intussen de eieren luchtig. Klop vervolgens heel langzaam het citroensap door de eieren en het koude water. Roer een flinke soeplepel van de hete saus door het eimengsel en doe dit mengsel weer terug in de pan. Roer goed en laat de saus nu niet meer koken, anders gaat ze klonteren.

Avocats farcis aux oeufs de saumon (avocado's gevuld met kaviaar van zalm)

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

2 avocado's
peper en zout
3 eetlepels zalmkuit
2 eetlepels slagroom
1 citroen

Bereiding

Snijd de avocado's in de lengte doormidden. Haal er de pit uit en schep er met een lepeltje voorzichtig een deel van het vlees uit. Pers de citroen. Snij het avocadovlees in hele kleine brunoise. Meng deze met de zalmkuit. Meng hier ook de slagroom door en citroensap naar smaak. Zout licht en geef er peper over. Vul de halve avocado's met dit mengsel en serveer.

Bacon-salami quiche

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

snuffje peper
1 aubergine
1 eetlepel bieslook (verse, fijnggehakt)
1 eetlepel olie
1 eetlepel peterselie (verse, fijnggehakt)
1/8 liter room
100 gram geraspte kaas
150 gram bakbacon
150 gram salami (in plakjes)
250 gram bladerdeeg
250 gram champignons
3 eieren

Bereiding

Bak de bacon in een droge koekenpan tot de randen krullen. Snijd de aubergine in plakken. Verhit de olie in een pan en bak de plakjes aubergine twee minuten om en om. Dep ze droog met keukenpapier. Borstel de champignons schoon, snijd ze in vieren en fruit ze eveneens twee minuten in dezelfde koekenpan. Bekleed een licht ingevette springvorm met de ontdooide plakjes bladerdeeg en prik hier en daar gaatjes met een vork. Bekleed de bodem met de gebakken bacon en leg hierop de aubergineplakjes. Verdeel de salami erover en schep hierop de champignons. Klop de eieren met de room, de tuinkruiden en peper goed door elkaar en giet dit over de vulling. Bestrooi het geheel met de geraspte kaas. Bak de taart vijfenveertig minuten in een voorverwarmde oven van 220°C.

Badischer Zwiebelkuchen (uienquiche met spekjes)

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

250 gram bloem en wat extra om te bestrooien

peper en zout

4 eieren

125 gram boter en wat extra voor de bakvorm

500 gram uien

200 gram ontbijtspek

1 eetlepel olie

1/8 liter slagroom

2 theelepels karwijzaad

Bereiding

Zeef de bloem op een werkvlak en maak in het midden een kuiltje. Hierin een ei en een mespunt zout doen en de boter in stukjes over de bloem verdelen. Vanuit het midden snel tot een glad deeg kneden. In plastic folie pakken en 30 minuten in de koelkast laten rusten. Uien grof hakken en het spek in dobbelsteentjes of reepjes snijden. Olie in een braadpan doen en de spekjes uitbakken. Uien toevoegen en zachtjes meebakken tot ze glazig zijn. Laten afkoelen. De oven voorverwarmen tot 220°C. Een springvorm met een doorsnede van 26 centimeter. invetten. Het deeg op het met bloem bestoven werkvlak uitrollen tot een ronde plak van dertig centimeter en de vorm er mee bekleden. Gebakken ui en het spek erover verdelen. De resterende eieren loskloppen met room en met peper en zout op smaak brengen. Over de uien gieten en met karwijzaad bestrooien. In het midden van de oven schuiven en veertig minuten bakken. Naar wens heet of koud serveren.

Tip:

Lekker met een frisse salade.

Bagna cauda (ansjovisfondue)_01

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

2 deciliter Olio extravergine di oliva (olijfolie extravierge)

1 rode paprika

1 gele paprika

4 stengels bleekselderij

1 bosje lente-uitjes

3 eetlepels boter

2 tot 3 teentjes knoflook

8 tot 10 ansjovisfilets uit blik

peper en zout naar smaak

Bereiding

Halveer de paprika's, verwijder zaadjes en zaadlijsten en snijd het vruchtvlees in repen. Halveer bleekselderij. Maak de lente-uitjes schoon, snijd ze op gelijke lengte en halveer ze. Schik de groenten op een platte schaal. Verhit op een niet te hoog vuur de olijfolie met de boter. Pel de knoflook en pers deze boven de pan uit. Hak de visfilets fijn en voeg ze aan het boter-mengsel toe. Laat het mengsel op een laag vuur drie minuten pruttelen. Schenk de bagna cauda over in een schaal die op een réchaud geplaatst wordt. Serveer de reepjes groenten er apart bij.

Bagna cauda (ansjovisfondue)_03

Menugang		Soort	Snel	Nee
Keuken		Type	Slank	Nee
Bron	Piemonte		Sterren	

Ingrediënten

100 gram ansjovis uit blik

75 gram boter

5 fijngehakte tenen knoflook

gemengde gare groenten (uien, bieten, wortelen of meirapen)

gemengde rauwe groenten (kardoens, paprika, bleekselderij, bloemkool of wortelen)

3 deciliter olie

Bereiding

Laat de ansjovisfilets goed uitlekken en hak ze fijn. Smelt de boter in een pan (traditioneel wordt een pan van aardewerk gebruikt). Voeg de knoflook toe en fruit deze een paar minuten op een laag vuur (de knoflook mag geen kleur krijgen). Voeg olie en ansjovis toe en breng het geheel aan de kook. Roer het mengsel goed door en laat het gedurende vijftien minuten zachtjes pruttelen. Roer af en toe en plet intussen de ansjovis. Leg de groenten mooi op een schaal. Zet de pan op een brander op tafel en zet de schaal met groenten erbij. Met behulp van lange prikkers de groenten dan in het borrelende ansjovismengsel dopen.

Tip:

Bagna cauda komt van oorsprong uit Piemonte. Elk dorp heeft zijn eigen variant: al dan geen rode wijn toevoegen, de knoflook fijnwrijven of fijnhakken, al dan niet een geweekt en uitgeknepen sneetje brood toevoegen en dergelijke. Verder is het goed mogelijk het gerecht te serveren met plakjes rauwe ham, salami, kaas of brood.

Kardoens = Stengelgroente nauw verwant aan de artisjok. Als kardoens rauw gebruikt wordt bij dit gerecht leg ze dan eerst een tijdje in koud water met citroensap.

Bakaliáros kroketákia (kabeljauw balletjes)_02

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

per 500 gram zoutevis (gedroogde en gezouten kabeljauw):

2 sneden wittebrood

1 ei

1 knoflookteen uitgeperst

1 theelepel komijnpoeder

geraspte kaas

peper en zout

paneermeel

frituurolie

Bereiding

Leg de zoutevis gedurende 16 tot 48 uur in koud water, onder regelmatig verversen van het weekwater. Pocheer de vis in zes tot tien minuten gaar. Verwijder alle vellen en graten. Week het brood in water en knijp het uit. Maak de vis fijn en kneed er met de overige ingrediënten (met uitzondering van de paneermeel en de olie) een goed vormbaar mengsel van. Voeg zonodig meer brood of wat paneermeel toe. Rol er balletjes van en rol deze nog even door wat paneermeel. Verhit de olie tot 180°C. Frituur de visballetjes met niet teveel tegelijk goudbruin en laat ze op keukenpapier uitlekken.

Balek corbasi (vissoep)

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

1½ liter visbouillon of half mosselvocht, half water

1 laurierblad

½ theelepel zout

versgemalen zwarte peper

3 eetlepels peterselie

1 mespunt saffraanpoeder

500 gram schelvisfilet, of andere stevige vis

sap van 1 citroen

3 licht losgeklopte eierdooiers

Bereiding

Breng de visbouillon in een stevige pan aan de kok. Voeg de laurier, zout, peper, twee eetlepels peterselie en saffraan toe en laat de bouillon 25 minuten zachtjes trekken. Voeg de vis toe en laat die vijftien minuten pocheren. Klop druppel voor druppel het citroensap door de eierdooiers. Blijf goed kloppen. Voeg er dan weer druppelsgewijs de visbouillon bij. Klop tot alles goed is opgenomen. Roer het eimengsel door de soep en schep die direct in de soepkommen. Garneer de soep met de resterende peterselie.

Balik bugulamasi (visstoofpot)

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

1 kilo vis (kleine vis als sardine of ansjovis)

¼ glas olijfolie

½ glas water

1 citroen

gehakte dille

gehakte peterselie

zout

Bereiding

Maak de vissen schoon en leg ze op een schotel. Roer alle ingrediënten door elkaar en giet dit over de vis. Leg er plakjes citroen op en laat dit zeven minuten sudderen. Na afkoelen serveren.

Bami goreng (gebakken bami)_01

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

1 grote ui
1 pak mie
3 à 4 ons kipfilet of vlees
½ spitskool
zonnebloemolie
4 knoflookteentjes
1 prei
vetsin
peper en zout

Bereiding

De mie in ruim water koken en vervolgens afspoelen met koud water. Het vlees in niet te grote stukken snijden en in de hete zonnebloemolie bakken. Vervolgens de ui en de knoflook fijnsnijden en in olie fruiten. Was de prei en snijd deze in kleine ringetjes. Snijd de kool in dunne reepjes. Daarna de prei en kool samen met het vlees en de kruiden toevoegen aan het uimengsel. Laat het geheel even goed doorwarmen en voeg tenslotte de mie toe. Eventueel kan het gerecht nog op smaak gemaakt worden met wat ketjap.

Bami goreng (gebakken bami)_02

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

500 gram mie (liefst geïmporteerde)

200 gram kippenvlees (kipfilet)

100 gram ham

100 gram gepelde garnalen

olie

1 gesnipperde prei

200 gram soepgroente

100 gram taugé

3 eetlepels gesnipperde ui

3 teentjes knoflook

1 à 2 eetlepels ketjap

1 eetlepel bieslook

1 eetlepel gehakte selderij

peper en zout

citroensap

Bereiding

Kook de mie zoals op de verpakking wordt aangegeven. Bak in wat olie de gesnipperde uien goed bruin en knapperig en laat ze uitlekken op keukenpapier. Fruit de gesnipperde ui met knoflook en het kippenvlees, ham en garnalen. Voeg er daarna de soepgroente en taugé aan toe en fruit ze tot ze slap zijn. Werk er omscheppend de goed uitgelekte mie doorheen tot de gehele massa door en door warm is. Maak het geheel af met ketjap, citroensap, selderij, bieslook en eventueel zout en peper. Maak van tevoren een dichtgeklapte omelet van twee eieren en snij deze met een scherp mes in ragfijne reepjes. Dien de bami op in een schaal en garneer de top met de reepjes ei en bestrooi het met wat gefruite uitjes. Leg langs de zijkant schijfjes rauwe komkommer of waaiertjes van augurken. Serveren met atjar tjampoer, picalilly, ketjap en sambal.

Bamisoep

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

250 gram Tai Ming Mie
200 gram varkenshaas
4 gedroogde Chinese champignons
50 gram bamboespruiten uit blik
1 dunne prei
1 eetlepel Tai Ming Chinese sojasaus (geen ketjap)
peper en zout naar smaak
2 eetlepels aardappelmeel
2 eieren
een paar plakjes verse gemberwortel
2 liter kippenbouillon

Bereiding

Laat de Chinese champignons dertig minuten in heet water weken. Snijd ze daarna in dunne reepjes. Spoel de bamboespruiten af en snijd ze in dunne reepjes. Kook de mie volgens bereidingswijze op de verpakking. Snijd het vlees in dunne plakjes, in koud water afspoelen en uit laten lekken. Breng de bouillon aan de kook en maak het op smaak met de Chinese sojasaus, peper en zout. Voeg verse gember toe aan de bouillon. Voeg het vlees, champignons, bamboe en gesneden prei toe en laat het geheel ongeveer tien minuten koken. Na deze tien minuten kan de gember er weer uitgevist worden. Laat de bouillon zachtjes door koken. Maak een bindpajje van twee eetlepels aardappelmeel en twee eetlepels water. Voeg dit al roerend en beetje bij beetje aan de zacht kokende bouillon toe. Klop de eieren in een kom los. Giet het mengsel in een dun straaltje, langzaam en al roerend in de soep zodat er eivlokken ontstaan. Voeg nu de mie toe en laat het al roerend in de bouillon heet worden. Na een paar minuten kunt u de soep serveren.

Barbounia sto harti (rode poon in folie)

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

4 kleine rode ponen
6 eetlepels olijfolie
2 eetlepels citroensap
1 theelepel marjolein
4 eetlepels fijngehakte peterselie
peper en zout
8 dunne schijven citroen

Bereiding

Wrijf de ponen van binnen en van buiten in met olijfolie. Meng vijf eetlepels olijfolie, citroensap, peterselie, marjolein, zout en peper tot een saus. Knip vier stukken aluminiumfolie, elk groot genoeg om een vis in te verpakken. Smeer ze in met een beetje olie. Leg op elk stuk folie een vis en garneer die met de schijfjes citroen. Besprenkel de vissen met het oliemengsel en verpak ze goed in de folie. Leg ze in een vuurvaste schaal en bak ze gedurende dertig minuten in een voorverwarmde oven (stand vier).

Basisrecept Chinese kippenbouillon

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

700 gram stukken kip (vleugels, drumsticks en dergelijke)

2 kilogram kippenvleugels of stukken van het karkas

3 schijfjes gemberwortel in schuine plakjes van 5 x 1 cm.

6 lente-uitjes zonder het groen

6 teentjes knoflook, ongepeld en licht geplet

1 theelepel zout

Bereiding

Doe alle stukken kip, tezamen met vijf liter water in een grote pan. Breng alles tegen de kook aan en schep met een schuimspaan het bovendrijvende schuim af. Laat de bouillon twintig tot veertig minuten op een heel zacht vuur koken. Blijf net zolang afschuimen tot de bouillon helder is. Roer niet. Voeg vervolgens de gember, lente-ui, knoflook en zout toe. Laat de bouillon op een zacht vuur twee tot vier uur trekken en schep in de tussentijd minimaal twee keer het bovendrijvende vet eraf. Schenk de bouillon door een heel fijne zeef die bekleed is met een doek. Laat de bouillon afkoelen en bewaar hem in de koelkast. Schep het gestolde vet eraf. De bouillon kan nu direct gebruikt worden of in kunststof dozen worden ingevroren.

Bauernfrühstück (aardappel-omelet)

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

500 gram gekookte aardappelen
100 tot 150 gram sperziebonen
1 grote ui
1 eetlepel olie
1 eetlepel boter
150 gram mager gerookt spek
150 gram gekookte ham (dikke plak)
4 eieren
5 tot 6 eetlepels garderoom of melk
zout en peper

Bereiding

Snijd de aardappelen in kleine blokjes. De sperziebonen vijf minuten laten koken, afgieten en meteen met koud water afspoelen. Laten uitlekken. Het spek in dobbelsteentjes of reepjes snijden. De ui hakken. De olie en de boter in een grote koekenpan heet laten worden en de spekjes uitbakken. Blokjes aardappel en ui toevoegen en op een niet te hoog vuur bakken tot de blokjes aardappel mooi bruin zijn. De ham in blokjes snijden en samen met de bonen door de aardappelen scheppen. De eieren met de room of de melk loskloppen. Op smaak brengen met zout en peper. Het eimengsel over de inhoud van de pan schenken en op een laag vuur de eieren laten stollen.

Af en toe vanaf de rand naar het midden omscheppen.

Tip:

Opdienen met een gemengde salade of een knapperig bruin broodje. Zo'n boerenontbijt is een prima manier om snel een makkelijke hoofdmaaltijd te maken. Het is een plattelandsrecept waar u naar op eigen inzicht kunt variëren.

Be siap mesisit (pittig kigerecht)

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

1 hele kip

Voor de marinade:

10 rawits

7 sjalotjes

7 teentjes knoflook

1 stukje kencur of gember van 2½ centimeter

1 stukje laos van 4 centimeter

2 stukjes koenjt van 4 centimeter

2 stengels sereh

8 kemirinoetjes

3 eetlepels gesmolten palmsuiker

3 eetlepels plantaardige olie

3 daun salam

zout

Voor de saus:

5 sjalotjes

3 teentjes knoflook

4 rode lomboks

1 tomaat

1 theelepel trasi

2 theelepels limoensap

Bereiding

Maak de kip schoon en snijd deze aan de buikzijde doormidden over de lengte. Maak de rawits schoon. Pel de sjalotten en de knoflook. Schil de kencur, de laos en de koenjit. Knip het bovenste deel van de sereh en knip de stengel in kleine stukjes. Maak in de tjobek of de blender een pasta van dit alles met de kemirinoetjes en de palmsuiker. Verhit de olie in de wajan en fruit de pasta met de daun salam. Laat hem afkoelen. Verwarm de oven voor op 180°C. Wrijf de kip van binnen en vanbuiten in met de pasta. Leg haar op een rooster en schuif deze boven een braadslee in de oven. Rooster de kip in circa één uur gaar; keer haar regelmatig. Verwijder het kippenvel, neem het vlees van het karkas en snijd het in fijne reepjes. Pel voor de saus de sjalotjes en de knoflook, maak de lomboks schoon; snijd ze fijn. Maak de trassi fijn en snijd de tomaat in smalle partjes. Verhit een beetje olie in de wajan en fruit alles circa vijf minuten. Vermeng het kippenvlees met de resterende marinade, de saus en het limoensap en voeg zout naar smaak toe.

Beid hamine (gekleurde eieren)

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

4 eieren

de bruine schil van een ui

mespunt koffie

1 theelepel olie

Bereiding

Breng alle ingrediënten in ruim water aan de kook. Laat de eieren vier tot zes uur (!) zachtjes pruttelen.

Voeg zonodig water toe. Dien ze in de schil op.

Bismarckharing

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

4 zoute haringen
1 glas melk
2 uien
2 augurken
2 handappels (Golden of Red Delicious)
6 zwarte peperkorrels
1 laurierblad
dille
2 deciliter zure room
1½ deciliter yoghurt
2 eetlepels witte wijnazijn
een mespunt mosterdpoeder of een theelepel mosterd
een mespunt suiker
peper en zout

Bereiding

De haringen van de staarten ontdoen, op achtergebleven graten nakijken en plat in een schaaltje leggen. Melk erover schenken en twee uur in de koelkast zetten. Droogdeppen en in hapklare stukjes snijden. De uien in dunne ringetjes snijden en de augurken in plakjes snijden. De appels schillen en het vruchtvlees in dunne partjes snijden. Peperkorrels kneuzen in een vijzel of met een deegroller. Haring, ui, augurk, appel en het laurierblad in een schaal schikken. Voor de saus de room en de yoghurt luchtig kloppen en met de azijn, de peperkorrels, mosterd (-poeder) en suiker vermengen. Op smaak brengen met peper en zout en over de inhoud van de schaal verdelen. Afdekken en in de koelkast twee dagen laten marinieren. De dille zeer fijn hakken en vlak voor het opdienen over de haring verdelen.

Tip:

Dit is de klassieke manier om thuis Bismarckharing te maken. Heerlijk met roggebrood of een aardappelsalade.

Bladerdeegpizza met kaas, wijn en ham

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

1 pak diepvries bladerdeeg
200 gram gekookte ham in blokjes
150 gram Pecorino of Gruyère in blokjes
150 gram Mozzarella of Gorgonzola in plakjes
½ theelepel oregano
3 eieren
1½ deciliter droge witte wijn
½ theelepel nootmuskaat
peper en zout
25 gram geraspte Parmezaanse kaas

Bereiding

Verwarm de oven voor op hete lucht op 200°C, conventioneel 220°C. Haal de bevroren deegplakjes met een mes van elkaar. Laat de deegplakjes vijf tot tien minuten ontdooien en verwijder de folie. Bekleed een ingevette bakplaat of pizzavorm met de deeglapjes. Druk de randen stevig tegen elkaar, vorm een opstaand randje en prik het deeg hier en daar met een vork in. Zet de bakplaat of pizzavorm gedurende vijf minuten in de voorverwarmde oven. Bestrooi de bodem daarna met de blokjes ham en kaas. Verdeel de Mozzarella erover. Klop de eieren los met de wijn, peper, zout, nootmuskaat, oregano en Parmezaanse kaas. Schenk het mengsel over de ham-kaas vulling. Plaats de pizza terug in het midden van de oven en bak deze in circa twintig minuten goudbruin en gaar.

Blauwe kaascrostini met gemarineerde druiven

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

Ingrediënten voor twaalf stuks:

300 gram pitloze druiven

$\frac{3}{4}$ deciliter witte port

1 takje rozemarijn

$\frac{1}{2}$ eetlepel balsamico azijn

1 eetlepel gembersiroop

100 gram gorgonzola

1 eetlepel crème fraîche

versgemalen peper

1 ciabatta con noci (walnotenstokbrood)

Bereiding

Was de druiven, neem ze van de tros en dep ze droog met keukenpapier. Halveer de druiven. Kook in een steelpan de port met de rozemarijn in vijf minuten in. Neem het takje uit de port en schep de druiven, azijn, port en gembersiroop door elkaar. Laat het mengsel minimaal een uur marineren. Snijd de korst van de gorgonzola. Klop de crème fraîche samen met de gorgonzola met een vork tot een gladde massa. Breng deze massa op smaak met peper en zout. Verwarm de grill voor op de hoogste stand. Snijd het brood in twaalf plakken. Rooster het brood aan één kant vijfenveertig seconden onder de grill. De ongeroosterde kant van het brood besmeren met het gorgonzolamengsel. De crostini's nog twee minuten onder de grill roosteren. Serveren met de gemarineerde druiven.

Boemboe bali van vis

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

1 kilogram schelvis of kabeljauwfilets
6 eetlepels olie
2 deciliter water
5 eetlepels gesnipperde ui
2 gesnipperde teentjes knoflook
1 theelepel sambal trassie
2 theelepels gemberpoeder
1 theelepel laos
1 salamblaadje
1 djeroek poeroetblaadje
2 dikke sprieten sereh
1 blikje tomatenpuree
zout

Bereiding

Snijd de visfilets in vier stukken en bak ze op de gewone manier in de olie. Wrijf de uien, knoflook, trassi, gemberpoeder en laos tot een brij. Bak de brij met de blaadjes salam, djeroek en de sereh tot de uien geel zijn. Voeg er dan de tomatenpuree bij, het water en eventueel wat zout. Laat het sausje even doorkoken en stoof de stukken vis twee minuten er in mee.

Boerenomelet_01

Menugang		Soort	Snel	Nee
Keuken		Type	Slank	Nee
Bron	Noordholland		Sterren	

Ingrediënten

5 middelgrote eieren
75 tot 80 gram mager rookspek
1 ui
1 teentje knoflook
1 kleine prei
½ winterwortel of 3 worteltjes
6 champignons
5 eetlepels bouillon (poeder of 1 tablet)
½ theelepel versgemalen zwarte peper
2 tomaten
2 tot 3 eetlepels fijngehakte tuinkruiden (kervel, bieslook, peterselie, selderij)
2 eetlepels doperwtjes (eventueel uit blik)

Bereiding

Klop de eieren luchtig los in een grote kom. Snijd het spek in blokjes of reepjes. Pel de ui en knoflook en snipper ze beide fijn. Maak de prei en wortel(tjes) schoon en snipper ze eveneens zeer fijn. Wrijf de champignons voorzichtig af, maar laat ze vooral niet in water liggen, omdat ze zich dan volzuigen en tijdens het bakken slinken. Bak het spek in een ruime koekenpan (met een middellijn van circa 24 centimeter) iets uit, maar niet goudbruin. Voeg de ui en prei toe en laat enkele minuten mee fruiten. Doe de wortel en champignons erbij, bak weer een paar minuten op matig vuur. Dompel de tomaten tien seconden in heet water, ontvel en ontpit ze en hak ze fijn. Voeg eveneens toe en bak al omscheppend twee minuten mee. Klop de eieren nog even los met de bouillon, peper en gehakte tuinkruiden. Voeg de doperwtjes toe en giet het mengsel in de pan. Laat de eiermassa ook onder de groenten met spek vloeien. Laat de omelet afgedekt op laag vuur gaar worden tot de bovenkant vrijwel droog is. Laat de omelet op een voorverwarmde schotel glijden en serveer met vers boerenbruin of viergranenbrood.

Bouillon met sesamballetjes

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

1 bosuitje
½ rode Spaanse peper
100 gram kippengehakt
1 eetlepel ketjap manis
peper en zout
2 eetlepels sesamzaad
2 eetlepels zonnebloemolie
1 rundvleesbouillontablet
75 gram shii-takes

Bereiding

Maak het bosuitje schoon en snipper ongeveer drie centimeter van het witte gedeelte fijn. Snijd de rest in dunne ringetjes. Verwijder de zaadjes uit de rode peper en snijd hem in dunne ringetjes. Maak het gehakt aan met de gesnipperde bosui en de ketjap. Breng het op smaak met peper en zout. Vorm zes gehaktballetjes van het mengsel en rol deze door het sesamzaad. Verhit de olie in een pan en bak hierin de balletjes op een matig vuur in acht minuten gaar. Breng vijf deciliter water aan de kook met de bouillontablet. Veeg vervolgens de shii-takes schoon en snijd ze in reepjes. Voeg ze aan de bouillon toe en laat het gedurende twee minuten koken. Verdeel de gehaktballetjes over twee kommen en schep de bouillon erop. Garneer met de bosui en de peperringetjes.

Bourekakia apo tiri (kaasrolletjes)

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

Per 250 gram filodeeg:

150 gram feta

1 hardgekookt ei

100 gram cottage cheese

1 eiwit

½ eetlepel fijngehakte peterselie

peper

gesmolten boter

nootmuskaat

bechamelsaus

Bereiding

Verwarm de oven voor op 180°C. Prak de feta en het hardgekookte ei en meng alle ingrediënten (met uitzondering van het deeg en de boter) tot een vulling. Snijd de deegvellen in vierkantjes van zes bij tien centimeter en houd ze onder vochtige doeken (filodeeg droogt snel uit). Haal ze er één voor één onder vandaan en leg een beetje vulling op het deeg (houd één centimeter van de rand vrij), vouw de zijken naar binnen en rol ze strak op. Leg ze naast elkaar op een ingevette bakplaat, bestrijk ze met boter en zet ze ongeveer vijftien minuten in de oven totdat ze goudbruin zijn.

Brandade de morue (puree van zoutevis)

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

per kilogram zoutevis (gedroogde en gezouten kabeljauw) of bacalao
4 deciliter olijfolie
4 deciliter melk
peper en zout
desgewenst uitgeperst teentje knoflook
croutons

Bereiding

Leg de bacalao 16 tot 48 uur in koud water, ververs het weekwater regelmatig. Pocheer de vis in zes tot tien minuten gaar, verwijder alle vellen en graten en verkruimel de vis in een pan met een paar eetlepels olie en desgewenst knoflook. Zet de pan op een laag vuur en voeg er al roerende afwisselend steeds een paar eetlepels olie en een paar eetlepels melk toe. Blijf roeren tot alle vloeistof is opgenomen en een aardappelpuree-achtig massa is ontstaan. Als het gerecht ruim van tevoren wordt gemaakt, giet er dan een laagje melk op zodat het niet uitdroogt.

Bretonse vistaart

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

1 pak quiche hartige taartmix Italiaans

50 gram boter

150 gram kabeljauwfilet

1 deciliter witte wijn

1½ deciliter handwarm water

3 eieren

enkele takjes fijngehakte dille

200 gram garnalen

1½ deciliter melk of room

100 gram krab

peper en zout

1 eetlepel citroensap

1 teentje knoflook

Bereiding

Kneed de bakmix met 50 gram boter en ½ deciliter handwarm water met een mixer met kneedhaken in twee minuten tot een soepel deeg dat gemakkelijk van de kom loslaat. Laat het deeg vijftien minuten rusten. Verwarm de oven voor op hete lucht tot 180°C, conventioneel tot 200°C. Bekleed de bodem en de rand van de vorm met een dun laagje deeg. Verdeel de kabeljauwfilet in kleine stukjes en kook deze gedurende een minuut in de witte wijn. Zet de kabeljauwstukjes apart en bewaar het stoomvocht. Voeg de garnalen en de kleingesneden krabvlokken bij de kabeljauw. Voeg aan het vismengsel peper, zout, citroensap en het versgeperste teentje knoflook toe. Leg het vismengsel op de deegbodem en strooi het Italiaanse kruidenmengsel erover. Klop voor de saus de melk en het stoomvocht van de vis samen met de eieren schuimig. Voeg de sauspoeder en de fijngehakte dille toe. Giet de saus over het vismengsel op de gevulde deegbodem. Zet de taart in het midden van de oven en bak de quiche in 35 tot 40 minuten goudbruin en gaar.

Tip:

Neem in plaats van kabeljauw eens schol of tong.

Brik bilbeid (brique a` l'oeuf)

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

2 vellen malsouqa (Tunesisch deeg dat in cirkels van 25 cm.

doorsnede wordt verkocht) of filodeeg

desgewenst 2 tot 3 eetlepels tonijn uit blik

1 ei

peper en zout

frituurolie

beetje olijfolie

desgewenst harissa

Bereiding

Verhit de frituurolie tot 180°C. Bestrijk een vel malsouqa met olijfolie en leg het andere vel er bovenop.

Leg desgewenst de verkruimelde tonijn opzij van het midden. Maak in het tonijnmengsel een kuiltje en

breek daarin het ei. Bestrooi de vulling vervolgens met peper en zout naar smaak en bevochtig

bliksemsnel de deegranden met koud water. Vouw het deeg over de vulling, druk de randen aan en

vouw het nog eens dubbel zodat een driehoek met een ronde kant ontstaat (als gebruik wordt gemaakt

van filodeeg, vouw er dan rechthoekige pakketjes van). Laat de brik voorzichtig in de olie glijden en in

een paar seconden goudbruin worden. Keer hem zonodig. Laat de brik even op keukenpapier uitlekken

en bestrijk hem desgewenst met wat harissa. Serveer het gerecht meteen.

Burridda (visstoofschotel)

Menugang		Soort	Snel	Nee
Keuken		Type	Slank	Nee
Bron	Genua		Sterren	

Ingrediënten

350 gram pipe rigate (pasta)
1 pot Grand'Italia sugocasa alle erbe (met kruiden)
4 stukken kabeljauwfilet
100 gram garnalen
8 ansjovisfilets uit blik

Bereiding

Kook de pipe volgens de aanwijzingen op de verpakking al dente (beetgaar). Verhit ondertussen de sugocasa in een hapjespan en leg hierin de stukken kabeljauwfilet. Laat de vis hierin met gesloten deksel op laag vuur zachtjes gaar worden. Voeg de garnalen toe en laat ze warm worden. Schep de stukken vis met een visschep uit de saus en leg ze op de borden. Verdeel de saus hierover. Leg over elk stuk vis met saus kruislings twee ansjovisfilets. Giet de pipe rigate in een zeef of vergier af en geef de pasta bij de vis.

Burro oro e salvia (boter-saliesaus)

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

75 gram goede roomboter

16 hele salieblaadjes

Bereiding

Verwarm de boter tot deze goudkleurig is. Voeg de salie toe, laat de saus vijftien seconden doorwarmen. Giet de 'gouden' boter over de 500 gram verse fettucine en bestrooi met Parmezaanse kaas.

Ca Kho Tieu (visfilet in knoflookpepersaus)

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

- 2 eetlepels suiker
- 85 milliliter heet water
- 2 eetlepels vissaus
- 1 eetlepel lichte sojasaus
- 2 theelepels zeer fijngehakte knoflook
- 2 theelepels versgemalen zwarte peper
- 1 middelgrote rode of gewone ui
- 2 grote verse brasem- of red snapperfilets (circa 600 gram)

Bereiding

Snijd de visfilets doormidden, spoel ze af en laat ze uitlekken op keukenpapier. Snijd de ui in de lengte doormidden en vervolgens in dunne ringen. De suiker in een pan op middelhoog vuur smelten en goudgeel laten worden. Water (het water moet heet zijn, anders spat het erg), vissaus en sojasaus toevoegen, het vuur laag draaien en twee minuten al roerende zachtjes doorkoken. De pan van het vuur nemen en knoflook en peper door de saus roeren. De saus in een kom overdoen en even laten afkoelen. De uienringen op een diep bord leggen en de visfilets er met het vel naar beneden op leggen. De afgekoelde saus over de vis gieten, afdekken en tenminste dertig minuten tot maximaal twee uur laten marinieren. De gemarineerde uienringen in een grote pan leggen. Alle visfilets moeten op de bodem van de pan passen. De vis met het vel naar bovenop de uien leggen. Giet de marinade erover heen. Leg het deksel op de pan en kook de vis in tien tot twaalf minuten lichtgaar. De vis voorzichtig met een schuimspaan uit de pan nemen en op een schaal leggen. Garneren met de uiringen en de saus eroverheen gieten. Direct serveren. Lekker met basmatirijst en roergebakken groente.

Cajunkruiden uit Louisiana

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	1

Ingrediënten

2 theelepels zout

2½ theelepel paprikapoeder

2 theelepels knoflookpoeder

1 theelepel gedroogde oregano

1 theelepel cayennepeper

1 theelepel zwarte peper

1 theelepel uienpoeder

1 theelepel gedroogde tijm

Bereiding

Meng alle ingrediënten en bewaar ze in een luchtdicht potje. Het mengsel blijft ongeveer drie maanden goed

Californische cocktail van avocado

Menugang		Soort	Snel	Nee
Keuken		Type	Slank	Nee
Bron	Californië		Sterren	

Ingrediënten

2 avocado's
2 grapefruits
2 eetlepels cognac
150 gram garnalen
1 citroen
2 deciliter mayonaise
cayennepeper
tomatenketchup
1 krop sla
peper en zout
tabasco

Bereiding

Was de sla en haal uit het midden vier mooie lichtgekleurde blaadjes. Snijd vier schijfjes citroen uit een citroenhelft. Pers de andere helft uit. Snijd de grapefruits doormidden en haal er, met behulp van een grapefruitmesje, de partjes uit. Snijd de avocado's doormidden, haal er de pit uit en snijd het vruchtvlees in brunoise. Meng de avocado's met de grapefruit en de garnalen. Schenk er het citroensap over en een eetlepel cognac. Maak het gerecht op maak met zout, peper, wat cayennepeper, een beetje tabasco en wat tomatenketchup. Werk nu voorzichtig de mayonaise door dit mengsel. Leg een blaadje sla in elke coupe, schenk er wat van het mengsel bij, garneer met een schijfje citroen en bewaar in de koelkast tot vlak voor het serveren.

Camembert frit (gebakken camembert)

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

1 hele camembert van circa 400 gram

1 ei

4 eetlepels paneermeel

olie om te frituren

peper en zout

Bereiding

Snijd de camembert in acht punten. Klop in een schaalje het ei met peper en zout los en doe het paneermeel op een diep bord. Verhit de frituurolie tot 175°C. Haal vervolgens de stukjes kaas eerst door het ei en wentel ze daarna door het paneermeel. De stukjes moeten geheel bedekt zijn. Bak tenslotte de puntjes in twee tot drie minuten aan alle kanten mooi bruin en haal ze voorzichtig uit de pan. Heet serveren.

Camembert met honing

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

1 ronde camembert (in een spanen doos)

1 takje verse tijm

2 eetlepels vloeibare honing

Bereiding

Verwarm de oven voor op 160°C. Haal het papier van de camembert en zet de kaas in de onderste helft van de spanen doos. Zet de doos in een ovenschaal circa tien minuten in de voorverwarmde oven tot de kaas warm en zacht is geworden. Snijd de kaas aan tafel in punten en garneer de kaas met de tijm. Bedruppel de kaas met honing. Geef er knapperig warm stokbrood bij.

Cantaloupe en hors d'oeuvre

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

2 kleine cantaloupes

4 eetlepels witte port

200 gram rauwe ham in zeer dunne plakken

Bereiding

Zet de cantaloupes een uur voor het gebruik koud. Snijd ze middendoor, zo dat er vier coupes ontstaan. Maak met een pommes parisiënneboor balletjes van het meloenvlees. Leg deze balletjes in de halve meloenen terug. Giet over elke halve meloen een eetlepel witte port. Snijd de dunne plakjes ham in juliënne van vier centimeter. Stapel deze op de halve meloenen. Serveer zeer koel en geef er geroosterd brood met boter bij.

Cataplana

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

2 uien
2 teentjes knoflook
1 dikke plak schouderham à 150 gram
2 tomaten
4 eetlepels olijfolie
8 gepelde grote garnalen
250 gram zeevruchtencocktail
400 gram rijst
1 liter visbouillon
1½ deciliter witte wijn
zout
150 gram chorizo in plakjes
2 eetlepels gehakte peterselie
1 theelepel paprikapoeder

Bereiding

Pel de uien en de knoflook. Pers de knoflook uit en snipper de uien. Snijd de ham in stukjes. Ontvel de tomaten, verwijder de zaadjes en snijd het vruchtvlees in stukjes. Verhit de olie en bak de uien, de knoflook, de garnalen en de ham al omscheppend twee minuten. Voeg de zeevruchten toe en bak alles nog één minuut. Neem alles uit de pan. Voeg rijst, tomaten, bouillon, wijn en zout naar smaak toe en breng alles aan de kook. Laat de rijst op een laag vuur in dertig minuten gaar worden. Schep het vismengsel, chorizo, peterselie en paprikapoeder erdoor en warm alles nog even kort door. Serveer direct.

Cheddarsoufflé met tuinkruiden

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

60 gram boter
60 gram bloem
6 deciliter melk
75 gram geraspte belegen kaas
125 gram geraspte cheddar
6 eieren
1 theelepel gedroogde tuinkruiden
peper en zout

Bereiding

Verwarm de oven voor op 175°C. Smelt de boter en voeg de bloem toe. Blijf roeren totdat het mengsel een balletje wordt dat loslaat van de pan. Laat dit een minuut doorkoken en voeg dan een deciliter van de melk toe. Breng het al roerende aan de kook en voeg beetje bij beetje de resterende melk toe totdat een gebonden saus is ontstaan. Laat de saus gedurende twee minuten zachtjes koken. Laat de cheddar en de belegen kaas samen in de saus smelten. Splits de eieren. Neem het kaasmengsel van het vuur en klof er een voor een de dooiers door. Laat het mengsel afkoelen. Klof de eiwitten stijf en spatel ze samen met de tuinkruiden en peper en zout naar smaak door het kaasmengsel. Giet het mengsel in een ingevette soufflévorm en bak hem in het midden van de oven in ongeveer veertig minuten goudgeel en gaar. Serveer direct.

Chicken Tikka

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

3 eetlepels zonnebloemolie
3 tenen knoflook
1 flinke eetlepel Indiase currymix
4 enkele maïskip filets
½ witte ui
1 pakje pappadums
2 kleine rode uien
verse koriander

Bereiding

Verwarm de oven voor op 170°C. Klop van de olie, de uitgeperste knoflook en de currymix een dikke marinade. Snijd de kipfilets in driehoeken, wrijf ze gelijkmatig in met de marinade en laat minimaal een half uur de marinade intrekken. Snijd de witte ui in mooie, niet te dikke ringen en besprenkel deze licht met wat olie. Vet een ovenschaal in en verdeel de kip erover. Leg de uiringen over de kip en zet de schaal in het midden van de oven. Laat de kip en de ui in ongeveer veertig minuten gaar worden. Frituur ondertussen de pappadums in een pannetje met wat olie volgens de aanwijzingen op de verpakking goudbruin. Keer ze om met een keukentang, dat gaat het snelst. Pappadums zijn klaar voordat je het weet en ze mogen niet te bruin worden. Laat ze uitlekken op keukenpapier. Snijd de rode uien in ringen en garmeer de kip ermee. Snijd de koriander fijn en strooi dit over de kip. Serveer met basmatirijst en mangochutney en geef de pappadums er apart bij.

Chilibloem ten behoeve van garnering

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	1

Ingrediënten

1 grote rode of groene Spaanse peper
ijswater

Bereiding

Snijd de peper vanaf het kapje in de lengte open. Verwijder voorzichtig het zaad. Snijd het vruchtvlees in zoveel mogelijk langwerpige reepjes. Laat ze aan het kapje vastzitten. Leg de chilibloem twee uur in een kom met ijswater in de koelkast tot de reepjes omkrullen.

Chilisaus_02

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

1 groene paprika

1 gele paprika

4 japaleñoepers

3 knoflookteentjes

½ rode ui

1 theelepel zout

1½ theelepel oregano

1 theelepel komijnpoeder

2 eetlepels maaskiemolie

2 eetlepels tomatenpuree

2 theelepels limoensap

Bereiding

Blaker de paprika's onder een hete grill. Doe ze in een plastic zak en leg deze vijftien minuten apart. Verwijder vervolgens de schil en de zaadjes. Blend alle ingrediënten tot een rulle saus. Serveer bij kruidige kip-, vlees of bonenschotels.

Chinese visfondue

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

200 gram zalmfilet
200 gram kabeljauwfilet
12 gamba's
200 gram gepelde mosselen
2 eetlepels zonnebloemolie
3 eetlepels sojasaus
2 eetlepels droge sherry
2 eierdooiers
2 liter kippenbouillon
gemberpoeder
paprikapoeder
gekookte rijst
geroosterde sesamzaadjes
75 gram gekookte mihoen
een stronkje broccoli
300 gram fijngesneden bleekselderij

Bereiding

Snijd de zalm en de kabeljauw in repen van 2 cm. x 7 cm. Pel de gamba's en verwijder de zwarte ruggenerfjes. Verdeel de vissoorten over vier schaaltes. Roer voor het sausje de olie met de sojasaus, de sherry en de eidooiers door elkaar. Breng de bouillon aan de kook en schenk het in de fonduepan. Laat telkens een stukje vis in de bouillon gaar worden, haal het door het sausje en bestrooi het met gember- of paprikapoeder. Eet de vis met de rijst en de sesamzaadjes. Voeg na afloop van de fondue de groenten en de mihoen aan de bouillon toe en drink de bouillon op.

Ciabatta met frittata

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

1 prei in ringen gesneden
1 rode peper in reepjes gesneden
150 gram tuinbonen (diepvries)
4 tot 5 artisjokharten op olie, in stukken
½ bosje peterselie, fijngehakt
80 gram geraspte pecorino
6 eieren
peper en zout
olio di oliva (olijfolie)
1 flinke ciabatta of 2 kleine ciabattas

Bereiding

Fruit de prei en de peper op een laag vuur in een beetje olijfolie. Verwijder het buitenste velletje van de bonen. Voeg artisjokharten, peterselie en tuinbonen toe aan het preimengsel. Breng op smaak met peper en zout en giet er de met de kaas losgeklopte eieren bij. Laat de eieren op een zeer laag vuur stollen. Snijd de ciabatta in de lengte middendoor, haal er wat vulling uit en vul het brood met de in repen gesneden, afgekoelde omelet. Pak de ciabatta vervolgens in folie en leg het brood onder een snijplank met een gewicht erop een paar uur staan. Snijd tenslotte de ciabatta in plakken.

Cichetto di uovo sodo con l'acciughetta (ei gevuld met ansjovis)

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron	Venetië	Sterren	

Ingrediënten

4 eieren
4 ansjovisfilets op olie
1 eetlepel mayonaise
8 kappertjes

Bereiding

Kook de eieren hard, pel ze en snijd ze in de lengte doormidden. Doe de dooiers in een kom en prak ze fijn. Wrijf de ansjovisfilets met een vork fijn op een snijplank. Meng ze met de mayonaise door de dooiers en roer tot een smeūige massa ontstaat. Vul de eihelften met dit mengsel. Garneer elk half ei met een kappertje.

Citroen-ikura

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

20 gram zalmkaviaar (grote korrel)

4 schijfjes citroen, dun gesneden

2 sprietten bieslook, fijngesneden

Bereiding

Schik de citroenschijven op een schaal. Leg op elk schijfje een lepel kaviaar. Garneer ieder schijfje met een paar snippers bieslook. Koud serveren als onderdeel van een hors d'oeuvre schotel.

Citroen-pestoboter

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

150 gram gezouten boter
2 tot 3 eetlepels pesto
2 eetlepels fijngesneden basilicum
1 geperst teentje knoflook
1 eetlepel geraspte citroenschil
1 tot 2 theelepels fijngesneden oregano
3 eetlepels Parmezaanse kaas
peper en zout

Bereiding

Meng alle ingrediënten door de boter met behulp van een vork. Roer er een stevig botersaucijsje van in plastic folie en koel deze gedurende een uur in de koelkast.

Cocktail Caprese

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

Ingrediënten voor 20 stuks:

1 bakje kerstomaatjes

5 takjes basilicum

1 bakje mozzarella piccolini, uitgelekt

5 eetlepels groene olijfolie

1 eetlepel balsamico-azijn

zout en versgemalen peper

Bereiding

Schep de mozzarella-bolletjes, tomaatjes, olie en azijn door elkaar. Bestrooi met iets zout en royaal met peper, schud alles goed om en laat de smaken gedurende één uur intrekken. Haal de basilicumblaadjes van de takjes en schep ze door het mozzarella-mengsel. Prik aan cocktailprikkers steeds een blaadje basilicum, bolletje mozzarella, blaadje basilicum en kerstomaatje. Zet de prikkers in een wijd glas.

Cocktail met gerookte kip

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

1 ananas of meloen
4 blaadjes sla
20 kersen
1 sinaasappel
200 gram gerookte kipfilet
2 deciliter slagroom
1 theelepel tomatenketchup
mespunt paprikapoeder
peper en zout
4 takjes peterselie

Bereiding

Snijd de ananas in de lengte in vieren, verwijder de harde kern en snijd het vruchtvlees eruit. Snijd het vruchtvlees in stukjes en bewaar de schillen. Was de sla en dep de blaadjes droog. Boen de sinaasappel schoon en snijd vier mooie plakken eruit. Snijd de kipfilet in blokjes. Klop de slagroom stijf en roer de ketchup, paprika en peper en zout naar smaak erdoor. Schep de ananas en de kip door de saus. Verdeel de ananasschillen over vier bordjes, leg er een blaadje sla in en schep de salade erop. Garneer met de kersen, sinaasappel en de peterselie.

Consommé fromage de Cantal (kaassoep)

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

8 witte niet te dunne boterhammen
3 teentjes knoflook
500 gram uien
50 gram boter
peper
300 gram geraspte belegen of oude kaas
1 liter krachtige runderbouillon
½ liter droge witte wijn

Bereiding

Snijd de boterhammen doormidden en verwijder de korsten. Pel de ui en de knoflook. Hak de knoflook grof en snijd de uien in ringen. Verwarm de oven voor tot 180°C. Smelt de boter in een platte pan en bak de stukken brood, de uienringen en de knoflook bruin. Leg de stukjes brood, afgewisseld met laagjes gebakken ui en de helft van de kaas in een diepe vuurvaste schaal. Schenk de bouillon en de wijn er voorzichtig over en bestrooi het geheel met peper naar smaak. Strooi de rest van de kaas erover en zet de vuurvaste schaal gedurende dertig minuten in de oven. Serveer de soep in de schaal.

Courgette-omelet met champignons

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

1 courgette, dun gesneden
12 champignons, in plakjes
4 eetlepels ui, fijngesneden
2 theelepels olie
zout en versgemalen peper
6 eieren, losgeklopt

Bereiding

Courgette en ui smoren in de olie in een koekenpan. Voeg de champignons toe samen met het zout en peper, nog dertig seconden smoren. Ei toevoegen. Bakken op middelwarm tot de bodem bruin is. Voorzichtig draaien.

Crostini (gebakken stukjes brood)

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

300 gram oud witbrood in sneden of in reepjes

olio di oliva (olijfolie) en/of boter

knoflook

Bereiding

Bestrijk de sneetjes brood eventueel met de zijkant van een horizontaal doormidden gesneden knoflookteen in. Bestrijk het brood vervolgens met boter en snijd het brood in grotere of kleinere vierkantjes. Verhit in een grote koekenpan een royale laag boter en bak ze op laag vuur aan alle kanten mooi en egaal goudbruin. Zorg voor voldoende vet in de pan, anders roostert het brood en verbranden de randjes. Bak ook niet teveel brood tegelijk, het brood moet kunnen 'zwemmen'. Houd ze onafgedekt apart, anders worden ze zacht.

Crunchy espresso

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

2 koppen espresso

3 koppen heet water

1 kop rietsuiker

Bereiding

Meng de ingrediënten en breng ze aan de kook totdat de suiker volledig is opgelost. Laat het mengsel nog drie minuten inkoken en vervolgens afkoelen. Giet het in een bak en plaats deze gedurende drie uur in de vriezer. Prak het ijs fijn met een vork en laat het nog eens drie uur invriezen. Voor het opdienen uit de vriezer halen zodat het makkelijk geschraapt kan worden. Serveer in hoge glaasjes.

Curry van kip en kokosmelk

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

royaal olie
2 grote aardappelen, geschild, in niet al te grote stukken
6 fijngesneden sjalotten
1 eetlepel fijngesneden gemberwortel
3 stengels sereh (citroengras), heel fijngesneden
2 fijngesneden teentjes knoflook
2 rode chilipepers, zaadjes verwijderd, fijngesneden
2 eetlepels milde kerriepoeder
500 gram kipfilet in reepjes
3 deciliter kokosmelk
5 deciliter kippenbouillon
peper en zout
Thaise basilicumblaadjes

Bereiding

Verhit de olie tot 175°C en bak hierin de stukken aardappel lichtbruin (ze hoeven niet echt gaar te zijn). Laat ze op een stuk keukenpapier uitlekken. Verhit twee tot drie eetlepels olie en bak hierin de sjalotjes, gemberwortel, sereh, knoflook en chilipepers gedurende vijf minuten. Voeg de kerriepoeder toe en bak dit vijf minuten mee. Roer dan de kip erdoor en bak dit twee minuten mee. Voeg de aardappelen, kokosmelk, bouillon en wat zout toe en laat het gerecht afgedekt dertig minuten zachtjes stoven. Garneer de curry met basilicumblaadjes en serveer met dunne rijstnoedels met gefrituurde sjalotjes.

Çilbir (eieren met yoghurt)

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

Ingrediënten per persoon:

3 eetlepels natuuryoghurt

½ teentje knoflook

10 gram boter

mespunt paprikapoeder

mespunt komijn

1 ei

scheutje azijn

mespunt zout

Bereiding

Zet een flinke pan water op het vuur. Roer de uitgeperste knoflook door de yoghurt en houd het mengsel apart. Smelt de boter en roer er de paprika en de komijn door. Houd ook dit mengsel apart. Laat het water aan de kook komen. Breek een ei in een kommetje, laat het in het kokende water glijden en trek de uitlopende eiwitdraden zo nodig met een vork wat naar binnen. Doe hetzelfde met het volgende ei maar pocheer niet meer dan twee eieren tegelijk. Leg ze op een voorverwarmde schaal, bedruip ze met het botermengsel en geef er de yoghurt apart bij.

Dadar Isi_01

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

5 à 6 eieren
een beetje margarine

Voor de vulling:

2 eetlepels slaolie
1 middel grote ui
2 teentjes knoflook
500 gram gehakt (half om half)
¼ blokje santen

Voor de boemboes:

zout en peper naar smaak

Voor de boemboes van de vulling:

1 fijngemaakte kemirrie nootje
2 blaadjes salam
1 spriet sereh
1 plakje laos
3 theelepels koenjit
2 theelepels ketoembar
1 theelepel djinten
1 theelepel trassi
2 theelepels suiker
1 theelepel vetjin
zout en peper naar smaak

Bereiding

Kluts de eieren met zout en peper naar smaak en bak hiervan in margarine drie à vier omeletten. Snijd de ui en knoflook fijn en fruit deze in slaolie glazig. Voeg het gehakt erbij en fruit dit mee. Maak het gehakt rul. Voeg de boemboes toe en fruit die eveneens mee, totdat het gehakt gaar is. Laat de santen smelten en roer alles goed om. Verwijder de blaadjes, sereh en laos. Vul daarna de omeletten met het gehaktmengsel, rol ze op en snijd ze in parten.

Dadar Isi_02

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

1 ons half-om-half gehakt

3 eieren

1 ui

1 knoflookteen

peper en zout

fijngesneden selderie

slaolie

Bereiding

Maak de ui en de knoflook schoon en snijd deze heel fijn. Fruit deze in de slaolie en voeg zodra de het ui-knoflook mengsel glazig is, de selderie en peper en zout naar smaak toe. Na ongeveer een minuut het gehakt toevoegen en blijven omscheppen totdat het gehakt gaar is. Haal de pan van het vuur. Klop de eieren met twee eetlepels water (of eventueel melk) los en voeg iets zout aan het eimengsel toe. Bak hiervan een omelet. Leg in het midden van de omelet het gehakt en sla beide zijden van de omelet naar elkaar toe. Bak de omelet vervolgens aan beide kanten bruin.

Deense garnalenbuideltjes

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

1 pak diepvriesbladerdeeg
2 teentjes knoflook
2 bolletjes gember
4 bosuitjes
2 eetlepels sojasaus
150 gram broccoli
2 eetlepels olijfolie
½ eetlepel sesamzaadjes
2 eetlepels medium sherry
peper en zout
250 gram garnalen
1 ei

Bereiding

Haal de bevroren deegplakjes met een mes van elkaar en laat ze vijf tot tien minuten ontdooien. Verwijder de folie. Vet een bakplaat in of bekleed deze met bakpapier. Verwarm de oven voor op hete lucht 200°C, conventioneel 210°C. Pel de knoflook en hak deze samen met de gemberbolletjes fijn. Verdeel de schoongemaakte broccoli in miniroosjes. Verhit de olie zachtjes met de sesamzaadjes. Voeg de knoflook, gember, bosuitjes, sojasaus en broccoli toe. Bak alles een minuut. Voeg twee eetlepels sherry toe en laat deze iets verdampen. Laat de vulling afkoelen, voeg peper, zout en garnalen toe. Bestrijk de randen van de deeglapjes met water. Verdeel de vulling over de deeglapjes, vouw de hoeken naar het midden en druk het deeg goed dicht. Zet de buideltjes op de bakplaat en bestrijk ze met losgeklopt ei. Bak ze in het midden van de oven in circa 25 minuten goudbruin en gaar.

Dikke yoghurt met druiven, appel, honing, noten en munt

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

2 liter yoghurt
1 blikje gepelde druiven
50 gram ongezouten hazelnoten
1 eetlepel fijngehakte munt
1 appel
4 tot 6 eetlepels vloeibare honing
4 tot 6 takjes munt

Bereiding

Leg een schone theedoek in een zeef en plaats die op een hoge kom. Giet de yoghurt in de theedoek. Leg een bord op de zeef en vouw de punten van de theedoek om het bord. Laat de yoghurt een dag uitlekken. Giet af en toe het water uit de kom. Laat de druiven uitlekken. Hak de noten in stukjes. Schep met een grote lepel de dikke yoghurt uit de theedoek in een kom. Schep de fijngehakte munt en de druiven door de yoghurt. Rasp de geschilde appel en roer de appelrasp door de yoghurt. Schep de yoghurt in dessertglazen. Giet in elk glas een eetlepel vloeibare honing. Strooi er hazelnootstukjes over en garneer met een takje munt. Serveer meteen.

Djibna maqli

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

feta, mozzarella of pecorino

olijfolie

droog broodkruim

zwarte olijven

Bereiding

Blokjes kaas al schuddend in hete olie (koekenpan met anti-aanbakbodem) bakken tot ze ronde hoekjes krijgen. Dan onmiddellijk heel fijngemalen droog broodkruim toevoegen. Al schuddend doorbakken tot het kruim op de blokjes hecht en mooi bruin en knapperig is geworden. Hierbij zwarte olijven serveren.

Dorsch in gelber Soße (kabeljauw in gele saus)

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

4 moten kabeljauw
peper en zout
2 citroenen
3 eetlepels boter
circa 200 gram soepgroenten
5 eetlepels witte wijnazijn
4 pimentbessen
3 tot 4 hardgekookte eieren
1 eetlepel suiker
40 gram bloem
mespunt geraspte nootmuskaat
½ theelepels geelwortel (koenjit voor de kleur)

Bereiding

Dep de moten vis droog en bestrooi ze met zout en peper. Pers een citroen uit en sprenkel het sap over de vis. Afdekken en in de koelkast zetten. In een grote pan een eetlepel boter smelten en de soepgroenten even smoren. Giet er een ½ liter water bij en doe er de helft van de azijn, koenjit en de pimentbessen in de bouillon. Kook deze afgedekt op een laag vuur tien tot vijftien minuten. De stukken vis in de bouillon leggen en 8 minuten pochieren, maar niet laten koken. Uit het nat nemen en warm houden. De bouillon zeven en 4 deciliter afmeten. Haal de dooiers uit de hardgekookte eieren en wrijf ze fijn met de rest van de azijn. Voeg wat suiker toe. Snijd de andere citroen middendoor en pers de helft uit. Maak plakjes van de andere helft. De rest van de boter in een sauspan smelten, de bloem er instrooien en roeren tot de bloem door de boter is opgenomen. Geleidelijk de bouillon bijschenken en aan de kook brengen. Doe er het citroensap, de geprakte eierdooiers, de nootmuskaat en eventueel nog wat zout, peper en suiker bij en klop er nog even stevig door. Leg de stukken vis in de saus en laat ze heet worden, maar niet koken! In een schaal overdoen en gegarneerd met plakjes citroen garneren.

Tip:

De vis smaakt uitstekend bij gekookte nieuwe aardappelen met peterselieboter en bij - heel eigentijds - pasta. Van de ingrediënten houdt u vier hardgekookte eiwitten over. Hak ze fijn en vermeng ze met een flinke eetlepel mayonaise, een mespunt suiker en wat losgeplukte krab (blik). Of verwerk ze in een salade met stukjes tomaat, augurk, reepjes ham, enz. Lekker op geroosterd brood.

Eend met een honingkorstje

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

4 eendenborstfilets van circa 200 gram per stuk

2 eetlepels vloeibare honing

2 eetlepels droge sherry

1 eetlepel sojasaus

2 eetlepels oestersaus

2 theelepels versgeraspte gemberwortel

1 theelepel sambal oelek

Bereiding

Laat de eendenborstfilets zonodig in de koelkast ontdooien. Verwijder met een keukenschaar de buitenste rand van het vel met het overtollige vet. Kerf het vel dat is blijven zitten met een scherp mes kruisvormig in zodat de filets tijdens het roosteren niet kromtrekken. Doe de honing, de sherry, de sojasaus, de oestersaus, de gemberwortel en de sambal in een platte schaal waar de eendenborstfilets naast elkaar inpassen. Roer de marinade goed door elkaar. Leg de filets er op de velkant in en laat het vlees gedurende een paar uur op kamertemperatuur rusten (of zet ze afgedekt een nacht in de koelkast). Dep de eendenborstfilets droog en leg ze op de velkant acht minuten niet te dicht boven het vuur op de barbecue of zo lang tot het vel bruin en knapperig is. Bestrijk ze af en toe met de marinade. Keer ze om en rooster ze nog een paar minuten op de vleeskant. Serveer met een koude saus bij van gepureerde mango waar de resterende marinade door is geroerd.

Eendenborst met gebakken druiven

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

250 gram pitloze druiven
4 eendenborstfilets
zout en versgemalen peper
20 gram boter of margarine
½ theelepel vanillesuiker
3 eetlepels rode port

Bereiding

Was de druiven, haal ze van de trossen en dep ze droog met keukenpapier. Kerf met een scherp met een ruitpatroon in het vel van de filets. Bestrooi de filets met peper en zout. In de koekenpan de helft van de boter. De eendenborstfilets vijf minuten met de huidkant naar beneden bakken. Omkeren en nog vijf minuten bakken. Neem de filets uit de pan en omwikkel ze met aluminiumfolie. In een grote steelpan de rest van de boter verhitten en de druiven op halfhoog vuur lichtbruin bakken. De vanillesuiker, de port en twee eetlepels water erdoor roeren en even aan de kook brengen. Bestrooien met peper. Snijd de eendenborstfilets in dunne plakjes en verdeel dit over vier borden. Druiven in het sausje erover scheppen.

Eendenborst met wilde en witte rijst

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

300 gram wilde en witte rijst
2 tamme eendenborstfilets à 250 gram
200 gram gehalveerde shii-take
1 gele paprika in repen
1 grote prei in ringen
2 eetlepels sojasaus
20 gram geraspte gemberwortel
1 geperst teentje knoflook
½ deciliter bouillon (van een tablet)
100 gram doperwtjes (diepvries)
2 tot 3 eetlepels fijngesneden koriander
1 theelepel sambal oelek
peper en zout
bieslook

Bereiding

Kook de rijst gaar volgens de gebruiksaanwijzing en laat de rijst afkoelen. Verwijder het vet van de eendenborstfilets en snijd dit in blokjes. Snijd de filets in dunne repen. Bak het vet van de eendenborstfilets uit in een wok of grote koekenpan tot er ongeveer drie eetlepels vet in de pan zit. Verwijder de rest van het vet. Bak de eendenborststrepen drie tot vier minuten in het vet en neem ze uit de pan. Bak de shii-take drie minuten in het achtergebleven bakvet. Voeg de prei, paprika, knoflook en gemberwortel toe. Voeg vervolgens de bouillon, sojasaus en eendenborst toe en bak alles nog vier minuten. Voeg tenslotte de erwtjes, sambal, koriander en rijst toe en roerbak het geheel totdat het mengsel goed warm is. Breng het op smaak met peper en zout en garneer het gerecht met bieslook.

Tip:

In plaats van eendenborstfilets kan ook gekozen worden voor kalkoenfilets. Gebruik dan drie eetlepels olie in plaats van eendenvet.

Eggah baladi (uien-omelet)

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

6 eieren
500 gram uien
gehakte peterselie
boter
½ theelepel suiker
sap van ½ citroen
peper en zout
1 eetlepel bloem

Bereiding

Maak de uien schoon en snijd ze fijn. Smelt een klontje boter in een pan en voeg de uien, de peterselie, de suiker, het citroensap en peper en zout naar smaak toe. Laat de groente op een zacht vuur afgedekt vijftien minuten zacht worden. Klop de eieren los en roer het groentemengsel erdoor met de gezeefde bloem. Smelt boter in een niet te kleine koekenpan, giet het eimengsel erin en doe het deksel op de pan (bijna afgesloten, maar wel ruimte voor het ontsnappen van stoom laten). Laat de eggah op een heel laag vuur staan tot alleen de bovenkant nog vloeibaar is. Zet ondertussen de grill aan en zet de koekenpan zonder deksel een paar tellen onder de grill tot ook de bovenzijde opgesteven is; de eggah hoeft niet bruin te worden, dat is een kwestie van smaak.

Eggah bi korrat (prei-omelet)

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

6 eieren
500 gram prei
boter
½ theelepel suiker
sap van ½ citroen
peper en zout
1 eetlepel bloem

Bereiding

Verwijder de lelijke bladeren van de preien (maar verwijder zeker niet al het groen), snijd vervolgens de preien in dunne ringen en was deze grondig. Smelt een klontje boter in een pan en voeg de prei, de suiker, het citroensap en peper en zout naar smaak toe. Laat de groente op een zacht vuur afgedekt in vijftien minuten zacht worden. Klop de eieren los en roer het groentemengsel erdoor met de gezeefde bloem. Smelt boter in een niet te kleine koekenpan, giet het eimengsel erin en doe het deksel op de pan (bijna afgesloten, maar wel ruimte voor het ontsnappen van stoom laten). Laat de eggah op een heel laag vuur staan tot alleen de bovenkant nog vloeibaar is. Zet ondertussen de grill aan en zet de koekenpan zonder deksel een paar tellen onder de grill tot ook de bovenzijde opgesteven is; de eggah hoeft niet bruin te worden, dat is een kwestie van smaak.

Eggah bi sabaneh (snijbiet-omelet)

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

500 gram snijbietblad

6 eieren

peper en zout

olijfolie

Bereiding

Snijd de bladeren fijn en was ze. Klop de eieren los met peper en zout. Verhit een paar eetlepels olijfolie in een koekenpan en laat de stukjes snijbiet even slinken. Roer de stukjes snijbiet vervolgens door het eiermengsel. Doe nog een eetlepel olie in de pan, giet het eiermengsel erin en doe het deksel op de pan (bijna afgesloten, maar wel ruimte voor het ontsnappen van stoom laten). Laat de omelet op een heel laag vuur staan tot alleen de bovenkant nog vloeibaar is. Zet ondertussen de grill aan en zet de koekenpan zonder deksel een paar tellen onder de grill tot ook de bovenzijde opgesteven is; de omelet hoeft niet bruin te worden, dat is een kwestie van smaak. Het snijbietblad kan desgewenst vervangen worden door een zelfde hoeveelheid spinazie.

Eggah tawabel (tuinkruiden-omelet)

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

6 eieren
500 gemengde tuinkruiden
specerijen naar smaak
boter
½ theelepel suiker
sap van ½ citroen
peper en zout
1 eetlepel bloem

Bereiding

Snijd de tuinkruiden fijn en was ze grondig. Smelt een klontje boter in een pan en voeg de tuinkruiden, de specerijen, de suiker, het citroensap en peper en zout naar smaak toe. Laat de groente op een zacht vuur afgedekt vijftien minuten zacht worden. Klop de eieren los en roer het groentemengsel erdoor samen met de gezeefde bloem. Smelt boter in een niet te kleine koekenpan, giet het eimengsel erin en doe het deksel op de pan (bijna afgesloten, maar wel ruimte voor het ontsnappen van stoom laten). Laat de eggah op een heel laag vuur staan tot alleen de bovenkant nog vloeibaar is. Zet ondertussen de grill aan en zet de koekenpan zonder deksel een paar tellen onder de grill tot ook de bovenzijde opgesteven is; de eggah hoeft niet bruin te worden, dat is een kwestie van smaak.

Enchiladasaus

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

15 gedroogde rode pepertjes

1 teentje knoflook

3½ deciliter kippenbouillon

35 gram boter

45 gram bloem

peper

azijn

Bereiding

Verwijder de zaadjes uit de pepers en rooster de pepertjes kort in een droge koekenpan. Pel de knoflook. Breng 1½ deciliter water met de pepertjes en de knoflook aan de kook en laat dit gedurende dertig minuten zachtjes koken. Giet ze af en pureer de pepertjes met de knoflook en de kippenbouillon in een keukenmachine. Zeef het mengsel. Smelt de boter in een pan met een dikke bodem en voeg de bloem toe. Schenk beetje bij beetje de saus toe en laat de saus telkens al roerende binden. Laat de saus op een laag vuurtje zeven minuten pruttelen. Voeg eventueel als de saus te dik is nog wat water toe. Breng de saus op smaak met peper en azijn.

Escabeche (in kruidige marinade ingelegde sardines)

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

1 kilogram verse sardines
grof zeezout
frituurolie
bloem
Voor de marinade:
1½ deciliter olijfolie
1½ deciliter azijn
3 deciliter droge witte wijn
3 lente-uitjes in ringen
2 wortelen in dunne plakjes
4 teentjes knoflook in plakjes
2 laurierblaadjes
1 takje tijm
1 theelepel oreganoblaadjes
2 takjes peterselie
½ theelepel korianderblaadjes
zout en versgemalen peper

Bereiding

Maakt de sardines schoon, onschub ze en verwijder de kop. Snijd de buikholte in de lengte open en verwijder de ingewanden. Spoel de vis onder koud stromend water schoon. Bestrooi de sardines met grof zeezout en laar dit gedurende dertig minuten intrekken. Verhit de frituurolie tot 175°C. Wrijf het zout goed van de vis en bestuif de sardines met wat bloem (doe de bloem in een zak, voeg de sardines erbij en schud de zak goed heen en weer). Frituur de sardines in de hete olie. Laat ze op keukenpapier uitlekken. Meng alle ingrediënten voor de marinade en verwarm de marinade. Schenk het hete mengsel over de sardines, de sardines moeten helemaal onderstaan (neem geen aluminium schaal). Laat de sardines gedurende één dag marinieren op een koele plek. Laat de sardines alvorens te serveren even uitlekken en serveer ze vervolgens (ze moeten nog glanzen van het marinadevocht).

Tip:

Dit recept kan ook toegepast worden met kip of patrijs.

Escabecio/cavece

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

300 gram makreel, spiering, wijting of poon

2 eetlepels bloem

zout en versgemalen peper

olie om te frituren

1 wortel

1 rode ui

2 teentjes knoflook

2 eetlepels olio di oliva (olijfolie)

2 laurierblaadjes

1 klein rood Spaans pepertje

¼ liter witte wijnazijn

2 eetlepels fijngehakte peterselie

Bereiding

Snijd de vis in blokjes van circa drie centimeter. Doe de bloem in een kom en schep er wat peper en zout door. Haal de stukjes vis door de gekruide bloem en schud het teveel eraf. Verhit de frituurolie tot er een lichte damp afkomt. Frituur de stukjes vis met niet teveel tegelijk, in een paar minuten gaar en goudbruin. Laat ze op keukenpapier uitlekken. Snijd de geschrapte wortel in de lengte in vieren en daarna in plakjes. Snijd de ui in halve ringen. Hak de knoflook fijn. Verhit de olijfolie in een pan en laat de wortel en de ui fruiten totdat de ui glazig is. Laat de knoflook kort meefruiten. Voeg de laurierblaadjes en het fijngehakte pepertje, de azijn, één deciliter water en wat zout toe. Breng het aan de kook en laat het met een deksel op de pan tien minuten doorkoken. Leg de stukjes vis zoveel mogelijk naast elkaar in een platte schaal en schep er de marinade met de groenten over. Zet het gerecht afgedekt een paar uur, maar nog liever de hele nacht, in de koelkast en schep de vis gedurende die tijd voorzichtig een paar keer om. Bestrooi de vis vlak voor het serveren met de peterselie.

Escabèche

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

300 gram kabeljauwfilet
2 eetlepels bloem
zout en versgemalen peper
olie om te frituren
1 wortel
1 rode ui
2 teentjes knoflook
2 eetlepels olijfolie
2 laurierblaadjes
1 klein rood Spaans pepertje
¼ liter witte wijnazijn
2 eetlepels fijngehakte peterselie

Bereiding

Snijd de kabeljauw in blokjes van circa drie centimeter. Doe de bloem in een kom en schep er wat peper en zout door. Haal de stukjes vis door de gekruide bloem en schud het teveel eraf. Verhit de frituurolie tot er een lichte damp afkomt. Frituur de stukjes vis met niet teveel tegelijk, in een paar minuten gaar en goudbruin. Laat ze op keukenpapier uitlekken. Snijd de geschrapte wortel in de lengte in vieren en daarna in plakjes. Snijd de ui in halve ringen. Hak de knoflook fijn. Verhit de olijfolie in een pan en laat de wortel en de ui fruiten totdat de ui glazig is. Laat de knoflook kort mee fruiten. Voeg de laurierblaadjes en het fijngehakte pepertje, de azijn, één deciliter water en wat zout toe. Breng het aan de kook en laat het met een deksel op de pan tien minuten doorkoken. Leg de stukjes vis zoveel mogelijk naast elkaar in een platte schaal en schep er de marinade met de groenten over. Zet het gerecht afgedekt een paar uur, maar nog liever de hele nacht, in de koelkast en schep de vis gedurende die tijd voorzichtig een paar keer om. Bestrooi de vis vlak voor het serveren met de peterselie.

Faisan à la Bourguignonne (Bourgondische fazant)

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

1 fazant
6 sjalotjes
1 teentje knoflook
125 gram boter
2 uien
1 grote wortel
150 gram borstspek
20 gram bloem
1 deciliter bouillon
5 deciliter bourgognewijn
mosterd
laurier
tijmpoeder
gementpoeder
kruidnagelpoeder
24 champignons
zout
peper

Bereiding

Schil en hak de sjalotjes. Schil en pers de knoflook. Schil en hak de uien fijn. Schil de wortel en snij ze in brunoise. Maak de champignons schoon. Snij het spek in vier stukken. Leg deze in een pan met water, breng het aan de kook en laat 3 minuten koken. Giet het af en spoel het spek af onder koud water. Droog het af en snij het in brunoise. Snijd de fazant in stukken. Hak het karkas klein. Smelt 40 gram boter in een pan. Sauteer hierin het gehakte karkas. Voeg uien wortel en spek toe. Als alles goed bruin is voeg dan de bloem toe. Laat ook deze bruin kleuren en geef er de rode wijn bij, zout en peper en een beetje van de vier specerijen: tijmpoeder, gementpoeder, kruidnagelpoeder en laurierpoeder. Voeg er dan nog een lepeltje mosterd bij en de knoflook. Laat dertig minuten op zacht vuur koken. Het moet tot de helft reduceren. Smelt ondertussen zestig gram boter in een andere pan en sauteer hierin de stukken fazant samen met de sjalotjes bruin. Sauteer de champignons in de rest van de boter, geef er zout en peper over. Passeer de saus onder druk. Voeg ze bij de fazant en laat nog 35 minuten zachtjes koken. Leg de stukken fazant op een voorverwarmde dienschaal en omring ze met champignons.

Farfalle met rucola en noten

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

300 tot 400 gram farfalle

peper en zout

4 eetlepels olijfolie

100 gram hazelnoten zonder vlies, grofgehakt

2 fijngesneden teentjes knoflook

500 gram tros-kerstomaten, gehalveerd

150 gram rucola en/of waterkers, grofgesneden

75 gram versgeschaafde Parmezaanse kaas

Bereiding

Kook de pasta in ruim kokend water met zout beetgaar. Giet de pasta af en laat kort uitlekken. Verhit de olie op eenhalfhoog vuur en bak hierin de hazelnoten drie tot vier minuten totdat ze lichtbruin zijn. Voeg de knoflook toe en bak deze één minuut mee. Voeg de tomaten toe en bak ze gedurende twee minuten. Schep de pasta en de rucola door het noten-tomaat mengsel en breng het op smaak met peper en zout. Strooi de Parmezaanse kaas erover.

Feta-hapje

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

1 blok feta
12 grote zwarte ontpitte olijven
12 amandelen
12 kerstomaatjes
blaadjes basilicum

Bereiding

Snijd de feta in twaalf wat grotere vierkantjes. Vul de olijven met een amandel. Steek op elk stukje feta een gevulde olijf en een kerstomaatje, met steeds een blaadje basilicum ertussen.

Fettuccine al Pesto e Noci (fettuccine met pesto en noten)

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

1 zakje Grand'Italia Fettuccine al Pesto (met pestosaus)

45 gram walnoten

2 druppels tabasco

Bereiding

Bereid de fettuccine volgens de aanwijzingen op de verpakking. Hak de walnoten grof. Breng de fettuccine pittig op smaak met de tabasco. Bestrooi met noten.

Fettuccine alla Genovese (fettuccine uit Genua)

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

1 zakje Grand'Italia Fettuccine al Pesto (met pestosaus)

75 gram haricots verts

75 gram mini krieltjes

Bereiding

Maak de haricots verts schoon en kook ze beetgaar in ongeveer vier minuten. Kook de krieltjes in een steelpan gaar in vier minuten. Bereid de fettuccine volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet de haricots verts en de mini krieltjes af en schep ze voorzichtig door de fettuccine.

Fettuccini met tomaten-zalm saus

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

250 gram fettuccini of tagliatelle
2 eetlepels olijfolie
3 lente-uitjes
4 tomaten
100 milliliter crème fraîche
250 gram gerookte zalmsnippers
zwarte peper en zout

Bereiding

Snijd het groene deel van de lente-uitjes in ringen en snipper het witte deel fijn. Ontvel de tomaten en snijd het vruchtvlees in blokjes. Kook de fettuccini in ruim kokend water met zout volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar. Verhit de olie in een koekenpan en fruit hierin het wit van de lente-uitjes gedurende twee minuten. Voeg de tomaten en de crème fraîche toe en kook het mengsel vier minuten zachtjes door. Roer de zalmsnippers erdoor en breng de saus op smaak met peper en zout. Stort de pasta in een vergiet, laat kort uitlekken en schep de tomaten-zalm saus en het groen van de lente-uitjes erdoor.

Filete de pescado empapelado con jitomate, cilantro y cebolla morada (visfilets)

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

6 zeebaarsfilets van 150 gram per stuk of andere stevige witte vis
2 eetlepels Worcestershire saus
6 deciliter mayonaise
4 eetlepels droge witte wijn
1 eetlepel gehakte koriander
1 theelepel gedroogde dragon
2 eetlepels Pernod
1 eetlepel limoensap
1 grote rode ui in plakken gesneden
3 tomaten, ontveld en in dikke plakken gesneden
12 groene olijven ontpit
6 chiles güeros uit blik

Bereiding

Spoel de filets af en dep ze droog. Kruid de vis met peper, zout en één eetlepel van de Worcestershire saus. Laat de kruiden minimaal een uur intrekken in de vis (afgedekt in de koelkast). Meng in een kom de mayonaise met de wijn, koriander, dragon, Pernod, limoensap en de resterende Worcestershire saus. Verwarm de oven op 190°C. Knip zes vellen aluminiumfolie van 20 centimeter x 25 centimeter. Bestrijk de vellen met een eetlepel van het mayonaise mengsel. Leg de visfilets erop en bedek de vis losjes met de mayonaise. Leg er twee plakken ui, twee plakken tomaat en twee olijven op. Vouw de folie als een envelop dicht en rol de zijkanten op, zodat er geen stoomvocht uit kan lopen. Leg de pakketjes in een bakblik en stoof ze twintig minuten in de oven (of minder afhankelijk van de dikte van de filets). Open de pakketjes en garneer de vis met chile. Dien direct op.

Filetes de higado empanados (gefrituurde kippelevertjes)

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

500 gram kippenlevertjes

peper en zout

125 gram bloem

2 eieren

1 eetlepel olijfolie

paneermeel

olie om in te frituren

Bereiding

Ontdoe de levertjes van vellen en vliezen en snijd ze in gelijke stukken. Bestrooi ze met een beetje zout en peper en wentel ze door de bloem. Klop in een schaaltje de eieren met wat peper en zout en de olijfolie goed los. Dompel de levertjes in het ei en rol ze meteen door het paneermeel. In olie van 160°C bakken tot ze bruin zijn, maar in geen geval te gaar laten worden. Heet serveren.

Firin na mezeit (schelvis uit de oven)

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

4 schelvisfilets van 1 kilogram samen
1 theelepel zout
versgemalen zwarte peper
2 koppen gekookte rijst
4 klein gehakte hardgekookte eieren
6 eetlepels gehakte peterselie
3 eetlepels boter
2 eetlepels gedroogde broodkruim
½ theelepel paprikapoeder
8 schijfjes citroen

Bereiding

Was de schelvisfilets, droog ze en bestrooi ze met peper en zout. Meng de rijst, de eieren, peper en zout door elkaar, doe dit mengsel in een ingevette ovenschaal en doe nog twee eetlepels boter in de schaal. Leg de schelvisfilets erop, strooi er paprikapoeder en broodkruim over en doe de rest van de boter er bovenop. Bak het gerecht gedurende dertig tot veertig minuten in een voorverwarmde oven van 175°C. Strooi de rest van de peterselie erover en garneer met schijven citroen.

Fischsuppe mit Porree und Kartoffeln (vissoep met prei en aardappelen)

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

1 ui
2 preien
2 aardappelen
2 eetlepels olie
100 gram ontbijtspek in blokjes
2 eetlepels bloem
5 deciliter visbouillon (van een tablet)
1 laurierblaadje
250 gram kabeljauwfilet of koolvisfilet
5 deciliter melk
peper en zout
1 eetlepel gesnipperde bladselderij

Bereiding

Snipper de ui, snijd de prei in smalle ringen en de aardappelen in dobbelsteentjes (bewaar ze tot gebruik onder water). Verhit de olie in een soeppan en bak de spekblokjes zachtjes uit. Voeg de uisnippers en de preiringetjes toe en bak ze gedurende circa drie minuten mee. Roer de bloem door het preimengsel en laat het geheel al roerende gedurende twee minuten zachtjes koken. Roer vervolgens de bouillon erdoor en breng de soep al roerende aan de kook. Voeg de aardappelblokjes en het laurierblaadje toe en kook de aardappels in ongeveer tien minuten gaar. Snijd de visfilet in stukjes, roer ze door de soep en laat ze zachtjes gaar worden in circa vijf minuten. Roer de melk door de soep, breng de soep weer aan de kook en voeg naar smaak peper en zout toe. Garneer de soep met de bladselderij.

Tip:

Lekker met bruin stokbrood.

Fish and chips

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

250 gram bloem

1 eidooier

2 eiwitten

2 deciliter bier

1 eetlepel slaolie

4 wijtingfilets

2 eetlepels azijn

olie om te frituren

peper en zout

Bereiding

Roer de bloem, de eidooier, slaolie, bier en iets zout tot een glad beslag. Klop de eiwitten tot een stevig schuim en spatel ze door het beslag (vijftien minuten laten staan). Was de filets, dep ze droog en bestrooi ze met peper en zout. Verwarm de frituurolie tot 180°C voor. Haal de filets door het beslag en bak ze in de hete frituurolie circa vijf minuten, totdat ze goudbruin zijn en boven komen drijven. Laat de filets uitlekken op een stukje keukenpapier.

Tip:

Besprenkel de vis met druppeltjes azijn. Lekker met gebakken frietjes en ketchup.

Fisherman's Warf Cioppino (vissoep)

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron	Californië	Sterren	

Ingrediënten

1 Spaanse peper
1 deciliter olijfolie
1 gesnipperde grote ui
2 fijngehakte knoflooktenen
2 stengels bleekselderij in reepjes
5 deciliter witte wijn
2 blikjes tomaatstukjes (netto 400 gram)
½ eetlepel chilipoeder
2 laurierblaadjes
1 volle theelepel tijm
1 envelopje saffraandraadjes
zout en versgemalen peper
500 gram panklare mosselen in de schelp
750 gram heilbot- of kabeljauwfilet in stukken
150 gram grote roze garnalen
1 theelepel ansjovispasta
2 eetlepels fijngehakte basilicum of peterselie

Bereiding

Was de peper en snijd deze met de zaadjes erin in ringen. Verhit de olijfolie in een soeppan en fruit de ui, knoflook en bleekselderij met de peperringetjes in vier minuten zachtjes aan. Voeg de wijn en de tomaatstukjes met het vocht en voldoende water toe en roer ook de chilipoeder, de laurierblaadjes, de tijm en de saffraan erdoor. Voeg een halve eetlepel zout toe en maal er flink wat peper boven. Laat de soep een half uurtje zachtjes pruttelen. Voeg de vis en de mosselen aan de soep toe en laat deze nog circa tien minuten zachtjes pruttelen. Warm de garnalen heel even mee in de soep. Breng de cioppino op smaak met zout, peper en eventueel ansjovispasta. Strooi basilicum vlak voor het serveren in de soep. Lekker met ciabatta of Turks brood uit de oven.

Foe yong hay_01

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

1 blikje krab
½ pond champignons
6 eieren
2 eetlepels slaolie
1 ui
3 knoflooktenen
1 prei
selderie naar smaak
peper en zout
vetsin

Bereiding

Verwijder de harde deeltjes uit de krab. Snijd de ui en de knoflook fijn en fruit deze. Voeg vervolgens de in plakjes gesneden champignons, de fijngesneden prei en de selderie toe. Voeg als laatste de krab toe. Breng het mengsel op smaak met peper, zout en vetsin. Haal het krabmengsel van het vuur en laat het afkoelen. Klop de eieren los met iets water en vermeng dit eimengsel met het afgekoelde krabmengsel. Bak hiervan omeletten en dien ze dakpansgewijs op een schaal.

Foe yong hay_02

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

6 eieren
1 kleine ui
1 kleine prei (alleen het wit)
1 klein bosje selderie
100 gram gesneden reboeng (strip) = jonge bamboespruit
100 gram gesneden ham
100 gram gepelde garnalen
een beetje margarine
zout en peper naar smaak

Bereiding

Snijd de uien heel fijn. Was de prei en snijd hem in heel dunne ringen. Was de selderie en hak die fijn. Laat de reboeng uitlekken, snijd de ham fijn en kluts de eieren. Roer alle ingrediënten door elkaar en maak het geheel op smaak met zout en peper. Bak in een kleine koekenpan drie omeletten. Rol ze op en snijd ze in parten. Dien de foe yong hay op met foe yong hay saus.

Foe yong hay_03

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

100 gram snijboontjes, in stukjes
50 gram fijngesneden worteltjes
50 gram doperwtjes
peper en zout
5 losgeklopte eieren
1 fijngesneden ui
2 fijngesneden teentjes knoflook
1 eetlepel fijngesneden prei
1 eetlepel fijngesneden selderie
1 theelepel vetsin
nootmuskaat
100 gram bamboescheuten
200 gram krab in stukjes
75 tot 100 gram margarine of boter
75 gram veldsla

Bereiding

Kook de snijboontjes, wortel en doperwtjes gedurende vijf minuten in ruim kokend water met zout en laat ze uitlekken. Klop de eieren, ui, knoflook, prei, selderie en vetsin door elkaar en breng dit mengsel op smaak met peper, zout en nootmuskaat. Voeg de groenten, bamboescheuten en krab toe. Verhit de boter en laat hierin in tien minuten een kwart van het eimengsel stollen. Bak op dezelfde manier nog drie omeletjes. Serveer de omeletjes met veldsla en een tomaten-gembersaus.

Forel met paprikaboter

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

100 gram boter
zout, peper
1 afgestreken theelepel paprikapoeder
4 eetlepels tomatenpuree
4 verse schoongemaakte forellen
1 eetlepel olie
200 gram gesneden ontbijtspek

Bereiding

Kneed de boter met zout, paprika en tomatenpuree tot een luchtige gladde massa. Leg deze in aluminiumfolie, vorm er een rol van en laat het in het vriesvak van de koelkast opstijven. Roer zout en peper door de olie en smeer de forellen hiermee van binnen en van buiten in. Wind het spek om de forellen en prik dit vast met houten prikkers of bind het vast met dun garen. Grill de forellen aan alle kanten op een matig vuur op de barbecue tot het spek bruin en knappend is. De forellen worden onder voortdurend draaien ongeveer twaalf minuten gegrild. Serveer met stokbrood, de zelfgemaakte paprikaboter en gekruide tomaten.

Tip:

Als je de forellen liever zonder ontbijtspek klaarmaakt teneinde calorieën te besparen, dan moet u de forellen voor en tijdens het grillen voortdurend met olie bestrijken en ze op matig vuur aan de rand van de barbecue grillen.

Forelle blau mit grüne Soße (forel met kruiden kaassaus)

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

50 gram boter
4 kleine forellen
1 deciliter droge witte wijn
1 deciliter visfond
1 deciliter slagroom
½ theelepel suiker
1 theelepel mosterd
100 gram geraspte jong belegen Goudse kaas
4 eetlepels gesnipperde kervel (of dille, eventueel peterselie)
peper en zout

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200°C. Vet een schaal in met de helft van de boter. Spoel de forellen af onder koud stromend water, dep ze droog met keukenpapier en leg ze in de schaal. Schenk de wijn erover en verdeel de rest van de boter in klontjes over de vissen. Dek de schaal af met aluminiumfolie en laat de forellen in het midden van de oven in circa vijftien minuten gaar worden. Schenk het vocht uit de schaal in een steelpan en houd de vissen afgedekt, in de uitgeschakelde oven, warm. Doe de visfond, de room, de suiker en de mosterd bij het vocht in de steelpan en breng het geheel aan de kook. Laat de saus in circa vijf minuten iets inkoken en roer dan de kaas en de kervel erdoor. Roer totdat de kaas gesmolten is. Breng de saus op smaak met peper en zout. Serveer de saus apart bij de forellen.

Forelmousse

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

een gerookte forel

1 pakje roomkaas (bijvoorbeeld Monchou)

peper en zout

beetje citroensap

2 takjes dille

2 blaadjes sla

2 snee geroosterd brood

Bereiding

De gerookte forel, de roomkaas en de peper en zout vermengen. Om te voorkomen dat het een te dikke emulsie wordt, citroensap toevoegen. Ondertussen het witbrood roosteren. Met een glas vier rondjes uit het warme brood drukken. Leg op vier bordjes elk een stukje brood, leg er de sla op, schep de forelmousse bovenop de sla en versier het geheel met wat dille.

Frankfurter grüne Soße (groene kruidenmayonaise)

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

Voor de mayonaise:

- 1 ei
- 2 theelepels mosterd
- mespunt zout
- mespunt suiker
- 1 theelepel citroensap of azijn
- ¼ liter plantaardige olie

Voor de kruiden:

- 100 gram kleine augurkjes
- 225 gram magere kwark
- 1/8 liter zure room
- 5 eetlepels gehakte verse groenten (zoveel mogelijk verschillende soorten, seizoensafhankelijk)
- peper en zout
- Worcestershiresaus
- 2 hardgekookte eieren
- 2 lente-uitjes met groen

Bereiding

Alle ingrediënten van de mayonaise moeten op kamertemperatuur zijn! Het ei, de mosterd, zout, suiker en citroensap met een garde kloppen en al kloppend met een heel dun straaltje de olie toevoegen. Door kloppen tot de mayonaise dik is. De augurken, de uitjes en de eieren zeer fijn hakken. De kwark en de zure room door de mayonaise mengen en alle kruiden toevoegen. Op smaak brengen met zout, peper en worcestershiresaus. Afdekken en dertig minuten in de koelkast op smaak laten komen.

Tip:

U kunt de vulling natuurlijk ook door mayonaise uit een potje roeren. In Duitsland eet men deze saus graag bij koude vis, schaal- en schelpdieren of als dipsaus. Ook bij gepofte aardappelen van harte aanbevolen.

Fries ei-gerecht met mosselen

Menugang		Soort	Snel	Nee
Keuken		Type	Slank	Nee
Bron	Friesland		Sterren	3

Ingrediënten

1 kilogram verse mosselen
50 gram doorregen spek
10 gram boter
3 tomaten
6 eieren
1 theelepel gemengde kruiden uit de diepvries
1 eetlepel bloem
1 kopje melk
zout
peper

Bereiding

Kook de mosselen circa tien tot vijftien minuten in licht gezouten water tot de schelpen open staan. Laat de mosselen afkoelen en neem ze uit de schelpen. Snijd ondertussen het spek in dobbelsteentjes en bak het in de pan knapperig. Snijd de tomaten kruisgewijs in, dompel ze afwisselend in kokend en koud water en ontvel ze. Snijd ze in dikke plakken en leg ze op het spek. Klop de eieren met een garde, voeg zout, peper, kruiden, bloem en melk toe en giet de massa in de pan. Leg de mosselen op het eimengsel. Doe een deksel op de pan en laat het gerecht op zacht vuur stollen.

Frisse komkommer-muntsaus

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

1 gewassen komkommer
500 gram Griekse of Turkse yoghurt
½ bos munt, blaadjes fijngehakt
½ bos peterselie, blaadjes fijngehakt
2 tot 3 tenen knoflook, fijn geperst
1 eetlepel paprikapoeder
peper en zout
2 eetlepels olijfolie, extra vierge

Bereiding

Rasp op de grove rasp en boven een roestvrijstalen zeef de komkommer. Druk het vocht er uit. Meng de yoghurt met de komkommer, munt, peterselie, knoflook, paprikapoeder en olijfolie. Breng de saus op smaak met peper en zout. Lekker bij lamsvlees.

Frittata al basilico (basilicum omelet)

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

50 gram vers geraspte Pecorino
handje basilicum in reepjes gesneden
6 eieren
zout en versgemalen peper
4 eetlepels olie of boter

Bereiding

Klop de eieren los in een kom en roer er de kaas en de basilicum door. Breng het mengsel op smaak met peper en zout. Verhit de olie of de boter in een koekenpan en giet er het eiernmengsel in. Doe het deksel op de pan (bijna afgesloten, maar wel ruimte voor het ontsnappen van stoom laten). Laat de omelet op een heel laag vuur staan tot alleen de bovenkant nog vloeibaar is. Zet ondertussen de grill aan en zet de koekenpan zonder deksel een paar tellen onder de grill tot ook de bovenzijde opgesteven is; de omelet hoeft niet bruin te worden, dat is een kwestie van smaak.

Frittata met asperges

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

500 gram geschilde witte asperges
150 tot 200 gram gemengde slablaadjes
40 gram geraspte Parmezaanse kaas of Pecorino
2 theelepels fijngesneden dragon
peper en zout
olio di oliva (olijfolie)
30 gram boter of margarine
1 theelepel mosterd
8 eieren
2 theelepels witte wijnazijn

Bereiding

Breng ruim water met zout aan de kook en voeg de asperges toe als het water kookt. Breng het water opnieuw aan de kook en laat de asperges van het vuur af afgedekt vijftien tot twintig minuten in het hete water liggen totdat ze gaar zijn. Laat de asperges goed uitlekken en snijd ze in schuine stukken. Klop de eieren los in een kom en roer de kaas, zout, peper, dragon en asperges door. Verhit in een koekenpan twee eetlepels olijfolie met de boter en schenk hierin het eimengsel. Bak de omelet op zacht vuur tot deze gestold is en de bodem goudgeel is. Laat de boter vooral niet te bruin worden. Keer de omelet en bak vervolgens ook de andere kant goudgeel. Roer van drie eetlepels olijfolie, mosterd, azijn en peper en zout een dressing en meng deze voorzichtig door de salade. Serveer de frittata warm in kleine punten gesneden bij de salade.

Frittura di cozze (gefrituurde mosselen)

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

mosselen
bloem
ei(eren) losgeklopt
paneel gemengde met fijngehakte peterselie
frituurolie
zout
 opdienen met partjes citroen

Bereiding

Spoel de mosselen af en zoek ze uit. Gooi kapotte mosselen en exemplaren die openblijven weg. Maak de rest van de mosselen met een oestermes voorzichtig open. Haal de mosselen uit hun schelpen en spoel ze af in zout water. Haal ze vervolgens door de bloem, het losgeklopte ei en door de paneermeel met peterselie. Verhit de frituurolie tot 175°C. Frituur de mosselen met niet teveel tegelijk, goudbruin en laat ze op keukenpapier uitlekken. Leg ze in een schaal en strooi er een beetje zout over. Serveer met partjes citroen.

Fusilli met paddestoelen roomsaus

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

300 tot 400 gram fusilli
peper en zout
3 eetlepels zonnebloemolie
400 gram gemengde paddestoelen (champignons, oesterzwammen, shii-take) grofgesneden
1 fijngesneden ui
2 geperste teentjes knoflook
250 gram diepvries doperwtten
1 deciliter groentebouillon (van een tablet)
2 tot 3 eetlepels tijmblaadjes
1 deciliter koksroom
100 gram geraspte oude kaas

Bereiding

Kook de pasta in ruim kokend water met zout beetgaar. Giet de pasta af en laat deze kort uitlekken. Verhit een wok of grote braadpan. Voeg de olie toe en direct daarna de paddestoelen. Roerbak de paddestoelen tot er vocht uit komt. Voeg de ui en de knoflook toe en bak deze één minuut mee. Voeg de doperwtten, bouillon en tijm toe en laat de saus drie minuten zachtjes koken. Schep de pasta en de room door de saus en kook alles nog één minuut. Breng de pasta op smaak met peper en zout en serveer direct. Geef de geraspte kaas er apart bij.

Gado gado

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

2 eieren

1½ deciliter satésaus

400 gram verse groenten (bloemkool, sperziebonen, Chinese kool, wortel, taugé)

zout

5 takjes bladselderij

2 eetlepels gezouten pinda's

kroepoek

Bereiding

Kook de eieren hard in circa tien minuten. Pel de eieren. Was de groenten en snijd ze fijn met uitzondering van de taugé. Kook de groenten afzonderlijk beetgaar in kokend water met zout. Hak de bladselderij fijn. Hak de pinda's grof. Rangschik de groenten op een bord en verkruimel de eieren boven de groenten. Strooi de gehakte pinda's over de gado gado. Serveer de satésaus en de kroepoek er apart bij.

Gambas al ajilo (gamba's met knoflook)

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

rauwe gamba's
veel gepelde knoflook
rode chilipepers
olijfolie
zout

Bereiding

Pel de gamba's en verwijder het zwarte rugnerfje. Laat het staartstukje zitten. Hak de knoflook en de chilipepers fijn. Verhit de olie in een grote koekenpan, voeg de knoflook en de chilipepers toe, doe de garnalen erbij en laat ze al roerende en kerende op hoog vuur aan alle kanten opstijven en rood en gaar worden. Bestrooi ze vlak voor het serveren met zout.

Garam massala_01

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

- 2 eetlepels komijnzaadjes
- 1 eetlepel zwarte peperkorrels
- 2 theelepels kruidnagelpoeder
- 2 eetlepels korianderzaadjes
- 2 eetlepels kummelzaadjes (karweizaad)
- 1½ theelepel kardemom-peulen
- 1 kaneelstok
- ½ muskaatnoot (fijngeraspt)

Bereiding

Rooster de ingrediënten in een droge pan en maal ze fijn in een blender of koffiemolen. Luchtdicht verpakken

Garam massala_02

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

10 gram zwarte peperkorrels
10 gram komijnzaad
10 gram kardemomzaad
10 gram venkelzaad
10 gram kurkuma
5 gram kruidnagelen
10 gram korianderzaad
10 gram pijpkaneeel
10 gram gemberpoeder

Bereiding

Verwarm de oven voor op 120°C. Doe alle ingrediënten in een pan met dikke bodem en laat deze tien minuten in de oven bakken. Als het afgekoeld is de kardemomzaden uit de zaaddozen halen, pijpkaneeel in stukjes breken en alles samen fijnmalen. Voor een extra pittige masala kan je er voor het malen nog een paar gedroogde chilipepers aan toevoegen. Ben je een liefhebber, maak dan grotere hoeveelheden en bewaar het in goed afgesloten potten of zakjes.

Garithes me feta (gebakken garnalen met feta)_01

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

2 uien
1 kilogram tomaten
2 tenen knoflook
peterselie
1 deciliter olijfolie
versgemalen zwarte peper, zout
1 kilogram grote garnalen
250 gram fetakaas

Bereiding

Pel de uien en snijd ze in plakken. Schenk kokend water op de tomaten, laat ze even staan en spoel ze dan met koud water af. Pel de tomaten en de knoflook. Hak de tomaten grof en pers de knoflook of snijd ze heel fijn. Was enkele takjes peterselie en snijd ze fijn. Verhit de olie in de braadpan en bak de ui hierin op middelhoge stand lichtbruin. Voeg dan de tomaten, de knoflook, de peterselie, peper en zout toe en roer alles goed door elkaar. Leg de deksel op de pan en laat het groentemengsel één uur zachtjes pruttelen. Roer van tijd tot tijd. Verwarm de oven op 220°C en beboter een ovenschaal. Was de garnalen, doe ze in de schaal en schep er het tomatenmengsel over. Verkruimel de kaas boven de saus en zet de schaal tien tot vijftien minuten in het midden van de oven tot de garnalen gaar zijn en de kaas is gesmolten. Was een takje peterselie, breek het steeltje eraf en garneer de schotel met het toefje peterselie.

Garithes me feta (gebakken garnalen met feta)_02

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

8 grote rauwe garnalen (ontdood)

fijnggehakt uitje

1 grote knoflookteen (fijnggehakt)

scheut olijfolie

2 ontvelde tomaten, fijnggehakt

fijngehakte peterselie

peper en zout

200 gram verkruidde feta

Bereiding

Fruit de ui in de olie glazig en fruit de knoflook even mee. Voeg de tomaten toe. Laat het geheel even pruttelen tot de tomaten uit elkaar beginnen te vallen. Roer de peterselie door het mengsel en breng het geheel op smaak met peper en zout. Pel de garnalen desgewenst. Doe de hete saus in een ovenvaste schaal en roer er de garnalen door. Strooi de feta over het mengsel en zet het geheel tien minuten in de tot 240°C voorverwarmde oven.

Dien het gerecht direct op.

Garnalen-eicustard

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

4 shiitake paddestoelen
4 steurgarnalen
4 peultjes
30 gram taugé
5 eieren, geklopt
1 stukje geconfijte gember, geraspt
6 deciliter dashi bouillon
1 theelepel sojasaus
1 theelepel mirin of zoete sherry
1 mespuntje zout

Bereiding

Week de paddestoelen dertig minuten in heet water. Uit laten lekken en in de hoed een kruisje kerven. De peulen blancheren en doormidden snijden. Breng de ingrediënten voor de bouillon aan de kook. Laat de bouillon afkoelen en zeef hem vervolgens. Klop de eieren erdoor en verdeel dit mengsel over vier hittebestendige kommen. Doe de taugé erin en leg de garnalen zo dat de staarten te zien zijn. Doe de peulen erbij en leg de paddestoelen erbovenop. Breng water aan de kook in een stoompan. Zet de kommen in de stomer of op een rooster boven het kokende water. Doe het deksel op de pan en laat vervolgens ongeveer twee minuten op een hoog vuur stomen. Temper het vuur en laat de custard in vijftien minuten stollen. Om te controleren of de custard gaar is, prikt u een tandenstoker in het midden van de custard. Wanneer deze er droog uitkomt, is de custard gaar. Garneren met een stukje gember.

Garnalencocktail uit Dublin

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

32 grote garnalen
1 citroen
8 blaadjes sla
worcestersaus
4 takjes peterselie
mierikswortel
8 eetlepels slagroom
tomatenketchup
3 theelepels azijn
peper en zout
1 stengel selderie

Bereiding

Maak eerst de saus. Pers de citroen uit. Klop de slagroom stijf, meng deze met het citroensap, roer er wat worcestersaus, tomatenketchup en een theelepeltje geraspte mierikswortel door. Geef er wat zout en peper bij en meng het zorgvuldig. Voeg 2/3 deel van deze saus bij 24 garnalen, meng het en zet het een uur in de koelkast. Was de sla, snij de blaadjes in fijne juliënne. Was de selderie en snijd ook deze in fijne juliënne, zodat u ongeveer een eetlepel per cocktail heeft. Was de peterselie en hak deze fijn. Leg een mengsel van sla en selderie op de bodem van elke coupe, schenk er wat gemarineerde garnalen over, giet er de rest van de saus over en versier met de overgebleven garnalen en de peterselie. Serveer koel.

Gebakken forel met tomaten-basilicumsaus

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

2 forellen
2 eetlepels bloem
25 gram boter
2 eetlepels olijfolie
2 eetlepels pesto
1 deciliter gezeefde tomaten
2 eetlepels crème fraîche

Bereiding

Spoel de forellen af onder koud stromend water en dep ze droog. Bestrijk de forellen van binnen en van buiten met de pesto. Wentel de forellen door de bloem zodat ze er helemaal mee bedekt zijn. Verhit de boter met de olijfolie in een grote koekenpan met anti-aanbaklaag. Bak de forellen in circa acht minuten (afhankelijk van de dikte van de forellen) rondom bruin en gaar. Meng ondertussen de gezeefde tomaten met een eetlepel pesto in een pannetje en verwarm de saus. Roer de crème fraîche er op het laatst doorheen. Serveer de forellen en de saus apart.

Tip:

Lekker met tagliatelle.

Gebakken sardientjes met paprika

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

500 gram verse grote sardientjes
2 fijn gesneden teentjes knoflook
1 groen pepertje, zaadlijsten verwijderd, in reepjes
1 eetlepel fijn gesneden majoraan
1 eetlepel fijn gesneden peterselie
peper en zout
2 eetlepels olijfolie

Bereiding

Verwarm de oven voor op 180°C. Maak de buikholtes van de vissen schoon en vouw de sardientjes open. Bedek de bodem van een ingevette ovenschaal met een laag sardientjes (rug naar beneden). Bestrooi ze met wat knoflook, majoraan, peterselie, peper en zout naar smaak en herhaal deze lagen totdat de vis op is. Besprenkel de vis met olijfolie en bak ze in het midden van de oven in twintig minuten gaar. Lekker met geroosterd witbrood.

Gegratineerde cannelloni

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

16 cannelloni pijpjes
60 gram boter of margarine
2 gesnipperde uien
1 pak diepvries bladspinazie à 450 gram
300 gram mager rundergehakt
250 gram geraspte kaas
peper en zout
nootmuskaat
30 gram bloem
¼ liter kippenbouillon
2 deciliter melk
4 eetlepels fijngehakte bieslook

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200°C. Kook de cannellini in ruim kokend water met wat zout gedurende vier minuten voor, leg ze op een schone keukendoek en dek ze af met doek. Verhit voor de vulling dertig gram boter in een pan en fruit de ui hierin glazig. Schep de spinazie erbij en stooftien minuten onder af en toe omscheppen tot het vocht verdampd is. Laat het uitlekken in een zeef en druk het vocht er uit. Meng het gehakt met de spinazie, 125 gram kaas, peper en zout en nootmuskaat naar smaak. Schep het mengsel in een spuitzak. Vul de cannelloni stevig met de vulling en leg ze in een ovenschaal. Fruit voor de saus de bloem gedurende twee minuten samen met de resterende boter in een steelpan. Voeg in delen de bouillon en melk toe en roer het steeds glad. Kook de saus zachtjes gedurende vijf minuten. Roer er 100 gram kaas, zout, peper en nootmuskaat door. Schenk de saus over de cannelloni, strooi de rest van de kaas erover. Bak de cannellonischotel in drie kwartier goudbruin en gaar. Bestrooi voor het serveren met de bieslook.

Gegratineerde pasta met prei en courgettes

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

400 gram penne
peper en zout
40 gram boter of margarine
400 gram prei in dunne ringen
1 courgette, ongeschild, in halve plakjes
2 eetlepels fijngesneden tuinkruiden (peterselie, dille, tijm)
150 gram geraspte jonge Leidse kaas

Voor de saus:

50 gram boter of margarine
50 gram bloem
7 deciliter melk
2 deciliter slagroom
1 tot 2 theelepels mosterd
peper en zout

Bereiding

Verwarm de oven voor op 225°C. Verhit voor de saus de boter, roer de bloem erdoor en bak dit gedurende drie minuten op een zacht vuur. Schenk er vervolgens de melk in gedeelten bij en roer het mengsel tot een gladde saus. Laat de saus op een zacht vuur tien minuten koken, onder regelmatig roeren. Roer vervolgens de slagroom en de mosterd erdoor en breng de saus op smaak met peper en zout. Kook de penne in ruim kokend water met zout beetgaar. Bak de prei vier minuten in de boter. Voeg de courgette toe en bak deze drie tot vier minuten mee. Roer de kruiden erdoor en breng het groentemengsel op smaak met peper en zout. Meng daarna de uitgelekte penne met het groentemengsel en 50 gram kaas. Schep het mengsel in een ingevette ovenschaal. Schenk de saus over het mengsel en strooi er nog 100 gram kaas over. Bak het gerecht in het midden van de oven in circa vijftien tot twintig minuten totdat de bovenkant mooi goudgeel gegratineerd is.

Gegrilde rougetfilets met meloensalsa

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

12 kleine rougetfilets van 50 tot 75 gram

3 limoenen

zeezout

olie

1 cantaloup (meloen)

2 rode uien fijngesnipperd

8 takjes verse koriander

groene pepersaus

Bereiding

Dep de visfilets droog. Wrijf de rouget met het sap van een limoen in. Bestrooi ze met zout en laat ze gedurende dertig minuten rusten in de koelkast. Bestrijk de filets met olie en rooster ze op de barbecue mooi bruin en gaar (eerst op de vleeskant en daarna op de velkant). Snijd het vruchtvlees van de limoen en de meloen in blokjes, knip het korianderblad fijn en rasp en pers een limoen. Meng alle ingrediënten en breng het op smaak met peper en zout en pepersaus. De derde limoen serveert u er apart bij.

Gegrilleerde forel met bieslookboter

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

75 gram zachte boter
1 eetlepel citroensap
3 theelepels mosterd
1 teentje knoflook
2 eetlepels fijngehakte bieslook
peper en zout
1 citroen
4 forellen
olie

Bereiding

Roer de boter met het citroensap, de mosterd, het uitgeperste teentje knoflook en de bieslook door elkaar. Voeg naar smaak peper en zout toe. Rol de boter als een worstje in folie en laat de boter in de koelkast opstijven. Snijd de boter in plakjes. Verwarm de grill voor op de hoogste stand. Snijd de citroen in acht dunne plakjes. Spoel de forellen af onder koud stromend water en dep ze droog. Bestrijk de buikholte van de forellen met mosterd en leg er twee plakjes citroen in. Bestrijk de forellen met een beetje olie en leg ze op het grillrooster. Schuif het rooster op circa vijftien centimeter onder de hete grill en grilleer de forellen in ongeveer vijf minuten per kant gaar. Leg de forellen op warme borden en serveer de boter erbij.

Geitenkaas met honing, tijm en marsala

Menugang		Soort	Snel	Nee
Keuken		Type	Slank	Nee
Bron	Gozo		Sterren	

Ingrediënten

½ pot honing (3½ deciliter)

1 tot 2 theelepels verse tijmblaadjes

4 jonge gedroogde geitenkaasjes

3½ deciliter marsala wijn

¼ tot ½ theelepel citroensap

Bereiding

Doe de honing in een pan en laat dit op een zacht vuur caraméliseren. Voeg de marsala toe en laat het mengsel tot 1/3 indampen. Het mengsel moet zo dit zijn dat het aan de kaasjes blijft hangen. Roer de tijm erdoor en leg de kaasjes erin. Warm de kaasjes even mee tot ze van binnen lauwwarm zijn en keer ze enkele keren om. Breng het gerecht eventueel op smaak met citroensap.

Gekruide forel

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

1 bosje peterselie
4 verse schoongemaakte forellen
zout, vers gemalen witte peper
2 eetlepels olie.
Voor de saus:
2 eierdooiers
theelepels selderijzout
3 eetlepels olie
1 kopje sojasaus
1 klein potje kappertjes

Bereiding

Wrijf de forellen met zout en peper in aan de binnenkant. Stop in elke forel $\frac{1}{4}$ van de gehakte peterselie. Smeer de forellen met olie in en grill ze bij gematigde hitte vijftien minuten, onder voortdurend keren en herhaald insmeren met de olie. Klop de eierdooiers met het selderijzout en voeg dit mengsel druppelsgewijs onder voortdurend roeren bij de olie. Roer de sojasaus door deze gekruide mayonaise, druk de kappertjes fijn met een vork en voeg ze eveneens bij de saus. Dien de saus op bij de forellen. Serveer met gekookte aardappelen en sla.

Gekruide pasta

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

350 gram pasta

100 gram boter

225 gram gepelde Hollandse garnalen

foelie

¼ theelepel gemalen nootmuskaat

cayennepeper

eventueel crème fraîche

Bereiding

Smelt de boter in een pan en voeg de garnalen, de foelie, nootmuskaat en cayennepeper naar smaak toe. Laat dit even doorwarmen. Kook ondertussen de pasta al dente en giet er de saus over heen. Om de saus wat zachter te maken kan eventueel een grote eetlepel crème fraîche aan de saus toegevoegd worden.

Gerookte haringfilet

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

100 gram wortel
½ gele paprika
100 gram gare doperwten
3 eetlepels yogonaise
4 stuks gerookte haringfilet
20 witlofblaadjes
20 sprietjes bieslook
4 gele of rode kerstomaatjes
peper en zout

Bereiding

Maak de wortel en de paprika schoon en snijd ze in dunne reepjes. Schep de doperwten en de yogonaise door de groente en voeg naar smaak peper en zout toe. Verdeel de witlofblaadjes over vier bordjes en schep de salade hierop. Snijd de haring in stukjes en schik de stukjes rondom de salade. Garneer het geheel met de kerstomaatjes en de bieslook.

Tip:

Lekker met een puntje toast.

Gerookte zalm met rösti en ei

Menugang		Soort	Snel	Nee
Keuken		Type	Slank	Nee
Bron	Schotland		Sterren	

Ingrediënten

1 zak rösti
6 eieren
peper en zout
2 pakjes Schotse zalm
1 eetlepel fijngehakte dille
4 eetlepels crème fraîche
olie

Bereiding

Laat de rösti ontdooien. Klop twee eieren met peper en zout naar smaak los en schep ze door de ontdooide rösti. Verhit een beetje olie in een koekenpan en bak vier aardappelpannenkoekjes van het röstimengsel en houd ze warm. Bak in een andere pan vier spiegeleieren van de resterende eieren. Leg de pannenkoekjes op vier borden. Verdeel de zalm erover en leg de spiegeleieren er bovenop. Verdeel de crème fraîche erover en bestrooi het geheel tenslotte met de dille. Lekker met een gemengde salade.

Geroosterde geitenkaasjes

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

4 grote of 8 kleine verse druivenbladeren
2 geitenkaasjes à 75 tot 100 gram, zonder korst
3 eetlepels olijfolie
½ rode chilipeper
1 geperst teentje knoflook
1 tot 2 theelepels fijngesneden
munt
1 eetlepel fijngesneden
basilicumblaadjes
peper en zout
4 kleine verse laurierbladeren
houten prikkers

Bereiding

Verwijder de zaadjes van het pepertje en snijd het vruchtvlees fijn. Kook de druivenbladeren in ruim kokend water met zout gedurende vier minuten. Spoel ze met koud water af en laat ze uitlekken. Halveer de kaasjes overlans. Meng twee eetlepels olie met de chilipeper, munt, basilicum, knoflook, peper en zout. Leg de druivenbladeren op een werkvlak (steeds twee kleine die elkaar overlappen of één grote). Verdeel de helft van het kruidenmengsel over de bladeren. Leg de kaas erop en verdeel de rest van het kruidenmengsel en de laurier over de kaasjes. Vouw de bladeren dicht en zet ze met een prikker vast. Leg ze gedurende een uur op een koele plaats zodat de smaken kunnen intrekken. Bestrijk de buitenkant van de pakketjes met de rest van de olie. Rooster de pakketjes op de barbecue aan elke zijde drie minuten. Serveer met geroosterd stokbrood.

Geroosterde kippenpootjes

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

8 pandanblaadjes
8 drumsticks
4 tenen knoflook
2 eetlepels lichte sojasaus
merg van een vanillestokje
1 theelepel bruine basterdsuiker
1 bananenblad
4 eetlepels fijngesneden koriander
½ deciliter kokosmelk (blikje)
peper en zout
¼ rode Spaanse peper
1 deciliter zonnebloemolie
2 eetlepels azijn

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200°C. Steek de pandanblaadjes aan de bovenkant onder het vel van de drumsticks. Pureer de knoflook met de koriander en de sojasaus in een foodprocessor of in een vijzel, zodat er een pasta ontstaat. Roer de vanille en de kokosmelk erdoor en breng het geheel op smaak met peper en zout. Wrijf de drumsticks in met de kruidenpasta en rooster ze vervolgens in de oven in ongeveer 15 minuten gaar en goudbruin. Snijd de rode peper in flinterdunne reepjes. Klop een sausje van de olie, de azijn, de basterdsuiker en de rode peper. Serveer de drumsticks op het bananenblad met het sausje.

Geroosterde vis met haricots verts

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

frituurolie

200 gram haricots verts

2 stukken kabeljauwfilet of Victoriabaars à 125 gram

150 gram tomaten

2 eetlepels olijfolie

1½ eetlepel balsamico azijn

1 fijngeperst teentje knoflook

peper en zout

400 gram Vlaamse frites

sap van ½ citroen

Bereiding

Verwarm de oven voor op 175°C. Verwarm de frituurolie. Kook de haricots verts in ruim kokend water met wat zout in vier minuten zachtjes beetgaar. Laat de haricots verts uitlekken en leg ze samen met de vis en de tomaten (aan de tros) op een met aluminiumfolie beklede bakplaat. Besprenkel de vis en de groenten met olijfolie, azijn en knoflook en bestrooi ze naar smaak met peper en zout. Bak de vis en de groenten in het midden van de oven in acht tot tien minuten gaar. Bak ondertussen de frites. Verdeel de vis en de groenten over twee borden en bedruip het gerecht met citroensap. Serveer met frites.

Gestoomde vis op Kantonese wijze

Menugang		Soort	Snel	Nee
Keuken		Type	Slank	Nee
Bron	Kanton		Sterren	

Ingrediënten

500 gram stevige visfilets zonder vel (kabeljauw of tong) of een hele vis als tong of tarbot

1 theelepel grof zeezout of gewoon zout

1½ eetlepel dunne reepjes gemberwortel

3 eetlepels lente-uitjes in dunne reepjes

2 eetlepels lichte sojasaus

2 theelepels donkere sojasaus

1 eetlepel arachide olie

2 theelepels sesamololie

koriandertakjes om te garneren

Bereiding

Dep de vis droog en wrijf de vis gelijkmatig in met zout. Wrijf bij gebruik van een hele vis ook de binnenkant in. Leg de vis in een ovenschaal en bestrooi hem gelijkmatig met de gemberreepjes. Zet een stoompan klaar of zet een rooster in een wok of een hoge pan. Giet hierin vijf centimeter water en breng het op hoog vuur aan de kook. Zet de schaal met de vis op het rooster, leg het deksel op de pan en stoom de vis gaar. Reken voor dunne visfilets vijf minuten, voor dikke filets of een hele vis twaalf tot veertien minuten. De vis mag niet meer doorschijnend zijn en de laagjes moeten van elkaar loslaten, maar de vis mag niet droog worden. Neem de schaal met de vis uit de pan en giet het vrijgekomen vocht er af. Bestrooi de vis met de lente-uitjes en sprenkel de beide soorten sojasaus erover. Verhit beide soorten olie in een pannetje tot er een lichte damp af komt en schenk dit gelijk over de vis. Garneer de vis met koriander en serveer meteen.

Gestoomde zalmfilet

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

1 teentje knoflook
200 gram worteltjes
½ theelepel gemberpoeder
125 gram varkensvleesreepjes
2 eetlepels sojasaus
peper en zout
2 eetlepels fijngehakte koriander
150 gram shii-take
3 bosuitjes
125 gram vermicelli
800 gram zalmfilet
olie om in te vetten
½ deciliter kokosmelk

Bereiding

Pel en snipper de knoflook. Schrap de worteltjes en snijd ze in heel dunne plakjes. Maak de shii-take schoon en snijd ook deze in dunne plakjes. Maak de bosuitjes schoon en snijd ze fijn. Bereid de vermicelli volgens de aanwijzingen op het pak. Giet het af en snijd er viermaal met een mes doorheen. Snijd de vis in acht stukken en leg ze in een ingevette ovenschaal. Schep de knoflook met de worteltjes, de shii-take, de vermicelli, het gemberpoeder, de sojasaus en peper en zout naar smaak door elkaar. Verdeel het mengsel over de vis en schenk er de kokosmelk over. Zet de schaal in een stoompan en stoom de vis met de groenten in circa vijftien tot twintig minuten gaar. Strooi er vlak voor het serveren de bosui en de koriander over.

Geurige kippensoep met kokosmelk en Chinese kool

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

2 stengels sereh (citroengras)
2 rode pepers
5 deciliter kokosmelk
300 gram kipfilet in dunne reepjes
peper en zout
250 gram Chinese kool, in reepjes
3 eetlepels versgeperst limoensap
3 eetlepel fijngesneden munt

Bereiding

Van de serehstengels de onderkant afsnijden en de buitenste bladeren verwijderen. Onderste tien centimeter van de stengels afsnijden en in reepjes van ½ centimeter snijden. Rode pepers van de punt tot aan het steeltje in de lengte opensnijden. In een ruime pan kokosmelk met vijf deciliter water, kip, sereh en zout aan de kook brengen en vijftien minuten zachtjes laten koken. Reepjes Chinese kool, rode peper en limoensap er door roeren. De soep nog tien minuten laten koken. Munt toevoegen en de soep op smaak brengen met peper en zout. Aan de soep kan eventueel nog wat gekookte pandan-rijst worden toegevoegd.

Gevulde courgette

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

2 courgettes
2 sjalotjes
1 eetlepel olijfolie en olie om in te vetten
200 gram rundergehakt
100 gram tomatenblokjes
25 gram rozijnen
½ theelepel sambal oelek
½ theelepel oregano
peper en zout

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200°C (hete lucht 180°C). Was de courgettes en snijd ze in stukken van vier centimeter. Hol ze uit tot circa één centimeter van de rand en van de bodem. Hak het vruchtvlees fijn. Blancheer de groente twee minuten in kokend water. Pel de sjalotjes en snipper ze fijn. Verhit de olijfolie in een koekenpan en fruit de sjalotjes twee minuten. Voeg het gehakt en de gehakte courgette toe en bak het in drie minuten rul. Schep de tomaten en de rozijnen door het gehakt en breng het mengsel op smaak met peper, zout, sambal en oregano. Vul de groente met het gehakt. Vet een ovenschaal in met olie en plaats de gevulde groente in de schaal. Laat de groente in het midden van de oven in twintig minuten gaar worden. Dek de laatste tien minuten de groente af met aluminiumfolie om uitdrogen van het gehakt te voorkomen.

Gevulde courgettebloemen

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

12 tot 16 courgettebloemen met ongeveer 1 cm. steel

140 gram bloem

1 tot 1½ eiwit

snuffje zeezout

olie om te frituren

200 gram rijpe zachte geitenkaas in 16 blokjes

3 tot 4 eetlepels pesto

4 pomodori tomaten uit blik

2 eetlepels sap van de pomodori

1 fijngehakt groen chilipepertje

1 fijngehakte knoflookteen

Bereiding

Maak een beslag van de bloem en zoveel water dat het op dikke room lijkt. Laat het beslag minimaal een uur staan. Klop vlak voor het frituren het eiwit stijf met het zout en spatel het door het beslag. Hak de pomodori en meng deze met de chilipeper, knoflook en het sap. Verwarm de helft van deze saus op een laag vuur. Verwijder de meeldraden uit de bloemen. Vul elke bloem met een blokje kaas, ½ theelepel pesto en een theelepel saus. Bind de bloem dicht met dun keukentouw en haal de bloem door het beslag. Frituur de bloem twee minuten aan weerszijden. Laat de courgettebloemen uitlekken op keukenpapier en serveer met de resterende saus.

Gevulde kaastomaten

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

8 middelgrote tomaten
1 afgestreken theelepel zout
peper
paprikapoeder
8 eetlepels geraspte kaas
200 gram ham
2 eierdooiers
8 theelepels boter in klontjes.

Bereiding

Was en droog de tomaten en snij het bovenste derde deel eraf als deksel. Hol de tomaten uit. Meng zout; peper en paprikapoeder door elkaar en vul de tomaten met dit mengsel. Strooi de geraspte kaas in de uitgeholde tomaten. Snij de ham eerst in dunne plakjes, daarna in kleine stukjes en strooi deze op de kaas. Klop de eierdooiers en verdeel deze weer over de ham. Leg tenslotte wat klontjes boter erop en grill de tomaten tien minuten aan de rand van de barbecue. Als de hitte van de barbecue te groot is, zet de tomaten dan op een stuk folie. Als het eigeel aan de bovenkant van de tomaten niet voldoende stolt en de boter niet smelt, legt men een stukje aluminium op de tomaten en draait ze op het laatst nog een paar minuten met de vulling naar beneden.

Gevulde kerstomaatjes_01

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

20 kerstomaatjes
4 blaadjes basilicum
4 bieslooksprietten
versgemalen peper en zout
150 gram MonChou
3 takjes peterselie
20 gepelde halve walnoten

Bereiding

Was en snijd een kapje van de tomaatjes en hol ze met een theelepel uit. Leg ze omgekeerd op een stuk keukenpapier en laat ze uitlekken. Snijd de basilicum fijn en knip de bieslook fijn. Roer de MonChou met peper, zout, basilicum en bieslook los. Vul een spuitzak met een kartelmond met dit mengsel en vul de tomaatjes met de roomkaas. Garneer de tomaatjes met peterselie en een halve walnoot.

Gevulde kipfilets

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

4 maïskipfilets
4 plakken parmaham
4 eetlepels kruidenroomkaas
versgemalen peper en zout
boter of margarine

Bereiding

Snijd de kipfilets overlans bijna helemaal door, zodat ze goed opengeklapt kunnen worden. Leg op elke filet een plak parmaham en verdeel er de kruidenroomkaas over. Vouw de kipfilets dicht en steek de helften vast met cocktailprikkers. Bestrooi de filets met peper en zout. Verhit de boter en bak de filets in zeven minuten aan elke kant goudbruin en gaar. Lekker met spaghetti carbonara en een groene salade.

Gharíthes vrastés (gekookte garnalen)

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

1 kilogram grote rauwe garnalen
1 gesneden ui
1½ kop water
zout en peper
4 eetlepels witte wijn
laurierblad
1 gesneden wortel
olijfolie (Minerva of Horio)
citroensap

Bereiding

Was de garnalen goed. Meng in een pan; water, wijn, wortel, ui, zout, peper en laurierblad. Kook dit gedurende vijftien minuten. Voeg daarna de garnalen toe en kook deze onder lage hitte gedurende zes tot acht minuten. Laat ze in de vloeistof afkoelen. Laat ze uitlekken, pel ze en serveer ze met de olijfolie gemengd met citroensap.

Grigliata de gamberi (gegrilde gamba's)

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

250 gram gamba's

verse dragon

olijfolie

balsamico azijn

citroen

peper en zout

Bereiding

Verhit de grillplaat. Leg de gamba's gedurende drie minuten per kant op de grillplaat. Bereid een sausje van vier eetlepels olie, een halve eetlepel azijn en enkele takjes fijngehakte dragon. Voeg een beetje peper en zout toe. Garneer de gamba's met een paar schijfjes citroen en serveer de saus er apart bij.

Grigliata de spade (gegrilde zwaardvis)

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

450 gram zwaardvis (2 dunne moten)

verse dragon

olijfolie

balsamico azijn

citroen

peper en zout

Bereiding

Halveer de zwaardvismoten. Verhit de grillplaat. Bestrijk de vis met olie en leg de vis gedurende tien minuten per kant op de grillplaat. Bereid een sausje van vier eetlepels olie, een halve eetlepel azijn en enkele takjes fijngehakte dragon. Voeg een beetje peper en zout toe. Garneer de vis met een paar schijfjes citroen en serveer de saus er apart bij.

Groene chilisalsa

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

4 tomaten, ontveld en fijngesneden

5 fijngesneden lente-uitjes

3 tot 4 groene chilipepers, zadjes verwijderd, vruchtvlies
fijngesneden

1 teentje knoflook, fijngeperst

3 eetlepels fijngesneden peterselie

½ tot 1 eetlepel fijngesneden lavas (maggikruid) of selderij
peper en zout

Bereiding

Meng alle ingrediënten en zet de salsa dertig minuten op een koele plaats om de smaken goed te laten intrekken. Lekker bij geroosterd lams- en varkensvlees.

Groene tagliatelle met romige paddestoelensaus

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

300 tot 400 gram verse groene lintpasta (tagliatelle con spinaci)

3 eetlepels olijfolie

2 fijngehakte sjalotjes

2 worteltjes in plakjes

2 stengels bleekselderij in boogjes

2 fijngehakte tenen knoflook

500 gram verse gemengde paddestoelen, schoongemaakt, in plakjes

1 deciliter kippenbouillon

1/8 liter slagroom op kamertemperatuur

3 eetlepels fijngeknipte basilicum

peper en zout

Bereiding

Kook de tagliatelle volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar, laat haar kort uitlekken en schep de pasta om met één eetlepel olijfolie. Verhit in een koekenpan de rest van de olie en bak hierin de gemengde groente en de knoflook gedurende vijf minuten. Voeg de paddestoelen toe en bak ze gedurende tien tot vijftien minuten. Laat het vrijkomende vocht zoveel mogelijk verdampen. Roer de kippenbouillon en de slagroom erbij en laat alles nog vijf minuten zachtjes koken. Breng de saus op smaak met peper en zout. Strooi er vlak voor het serveren de basilicum over. Verdeel de pasta over vier borden en schep een deel van de saus erover. Serveer de rest van de saus er apart bij.

Guacamole (avocadopuree)

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

1 grote ui
1 teentje knoflook
1 citroen
1¼ deciliter tacosaus
3 rijpe avocado's
peper en zout
1 theelepel versgehakte koriander

Bereiding

Maak de ui en de knoflook schoon en snipper deze zo fijn mogelijk. Rasp de helft van de citroenschil en pers een halve citroen uit. Meng het citroensap, de ui en de knoflook met de tacosaus. Snijd de avocado's in de lengte door en verwijder de pit. Schil de avocado's en pureer het vruchtvlees met een vork. Meng de puree met de rest van de ingrediënten. Breng het eventueel op smaak met peper en zout. Sprenkel nog wat citroensap over de guacamole om verkleuring tegen te gaan. De guacamole is enkele dagen houdbaar in een afgesloten bakje in de koelkast.

Hartige kaas-courgette taart

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

6 plakjes bladerdeeg
1 courgette
100 gram champignons
3 eieren
1/8 liter slagroom
100 gram kaas
boter

Bereiding

Bekleed een met boter ingevette springvorm (doorsnee 24 cm.) met zes plakjes bladerdeeg. Vul deze met plakjes courgette en de champignons. Klop de eieren los en meng deze door de slagroom. Schenk het mengsel in de springvorm. Strooi de kaas erover. Bak de taart in een voorverwarmde oven van 200°C in veertig minuten gaar.

Higadillos al jerez (kippenlevers met sherry)_01

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

1 fijngehakte ui
2 fijngehakte knoflooktenen
5 eetlepels olijfolie
70 gram tomatenpuree
1 glas witte wijn
500 gram kippenlevers
peper en zout
1 glaasje droge sherry
mini-pasteibakjes van bladerdeeg

Bereiding

Fruit de ui en de knoflook in twee eetlepels olijfolie. Voeg de tomatenpuree en de wijn toe en laat dit geheel tien minuten sudderen. Snijd ondertussen de kippenlevers middendoor. Bak de kippenlevers in de restende olijfolie rondom bruin. Giet de overtollige olie af en doe er de sherry bij. Voeg de tomatensaus en peper en zout naar smaak toe. Laat de higadillos in acht minuten gaar worden. Dien ze op in de pasteibakjes.

Hoisin eendenborst met noodles en sesamdressing

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

4 tamme eendenborstfilets van 200 gram
4 eetlepels Hoisinsaus
1 eetlepel olie
peper en zout
200 gram snelkook noodles met kipsmaak

Voor de dressing:

1 eetlepel Hoisinsaus
1 theelepel sesamolie
2 bosuitjes
1 rood pepertje
1 eetlepel sesamzaad

Bereiding

Dep de filets met keukenpapier droog. Wrijf ze in met peper en zout. Meng de Hoisinsaus met de olie en bestrijk de eend met dit mengsel. Laat de marinade een kwartier intrekken. Breng water aan de kook met het bouillonpoeder dat bij de noodles verpakt zit, haal de pan van het vuur en laat de noodles een kwartier weken. Rooster de filets op de barbecue op de velkant op een matig vuurtje, keer ze na vijf minuten om en rooster ze nog acht minuten. Snijd het bosuitje in ringetjes en het pepertje in schuine ringetjes. Laat de noodles uitlekken en meng de Hoisinsaus met sesamolie, bosuitjes en pepertje. Schenk de dressing over de noodles en meng alles goed door elkaar. Serveer de eendenborstfilets met noodles en garneer het gerecht met sesamzaad.

Hollandse garnalen op brood

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

Voor twee personen:

½ ongesneden oerbrood

2 tomaten

3 radijsjes

4 takjes peterselie

1 eetlepel zure room

1 eetlepel mayonaise

2 theelepels pikante tomatensaus

peper en zout

30 gram roomboter

200 gram Hollandse garnalen

Bereiding

Snijd vier dikke sneden van het brood. Was de tomaten en snijd ze in dikke plakken. Was de radijs en snijd ze in plakjes. Was de peterselie en hak deze fijn. Roer de zure room en de mayonaise door de tomatenketchup. Breng het sausje op smaak met peper en zout. Besmeer het brood met de roomboter en beleg de sneden met de tomaat en de radijs. Verdeel de tomaten en de saus erover en garneer het gerecht met peterselie en wat versgemalen peper.

Hollandse kaasfondue

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

250 gram grof geraspte Hollandse

gatenkaas

150 gram grof geraspte of in kleine

stukjes gesneden Kernhem

2 deciliter melk

1 eetlepel maïzena

3 eetlepels kirsch

peper en zout

nootmuskaat

Bereiding

Verwarm de beide kaassoorten en de melk al roerende tot de kaas gesmolten is op een matig vuurtje.

Roer de maïzena los met de kirsch en voeg dit aan het gesmolten kaasmengsel toe. Breng de fondue op smaak met peper, zout en nootmuskaat.

Tip:

Roer vlak voor het serveren vier eetlepels fijngesneden verse kruiden door de fondue (peterselie, lavas, bieslook, en dergelijke)

Om te dippen:

knapperige groenten zoals bleekselderij, broccoli, paprika, kerstomaatjes

spiesjes met hardgekookte kwarteleitjes, rauwe ham en zwarte olijven

in plakken gesneden Turks brood of ciabatta

zwarte en groene gevulde olijven

venkel, de zachte binnenste blaadjes, als schuitje

dunne, groene asperges (vijf tot acht minuten gekookt)

spiesjes met dunne reepjes omelet

reepjes salami en reepjes mager pekeldvlees

pappadums

soepstengels omwikkeld met plakjes rauwe ham

Hollandse kaasfondue met blauwe kaas en cognac

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

125 gram grof geraspte Hollandse

blauwe kaas

125 gram grof geraspte Hollandse

gatenkaas

150 gram grof geraspte of in kleine

stukjes gesneden Kernthema

2 deciliter melk

1 eetlepel maïzena

3 eetlepels cognac

peper en zout

nootmuskaat

Bereiding

Verwarm de kaassoorten en de melk al roerende tot de kaas gesmolten is op een matig vuurtje. Roer de maïzena los met de cognac en voeg dit aan het gesmolten kaasmengsel toe. Breng de fondue op smaak met peper, zout en nootmuskaat.

Tip:

Roer vlak voor het serveren vier eetlepels fijngesneden verse kruiden door de fondue (peterselie, lavas, bieslook, en dergelijke)

Hot peanut butter

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

500 gram ongedopte pinda's

1½ theelepel fijn zeezout

1 tot 2 theelepels sambal madam jeanette

Bereiding

Dop de pinda's en wrijf de vliesjes eraf. Rooster de pinda's kort in een droge koekenpan op een middelmatig vuur. Maal de pinda's fijn in een vleesmolen of keukenmachine. Voeg het zeezout en de sambal toe en maal de pinda's nogmaals door de molen, nu tot een fijnere massa. Schep het mengsel in een schone pot en bewaar de pindakaas koel, droog en in het donker.

Htapóthi vrastó (inktvissalade)_01

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

1 octopus van ongeveer 1½ kilogram

¾ kopje olijfolie (Minerva of Horio)

4 kopjes water

¼ kopje wijn

4 teentjes fijngehakte knoflook

peper

gehakte peterselie

Bereiding

Maak de octopus schoon en doe hem in een pan, voeg het water toe en kook hem onder een matige hitte totdat hij rood en zacht wordt. Laat hem uitlekken, haal het vel eraf en snijd hem in kleine stukken.

Meng de knoflook, olijfolie, wijn, peper en peterselie. Giet de saus over de octopus. Houd hem gedurende drie tot vier dagen afgesloten in de koelkast.

Htapóthi vrastó (inktvissalade)_02

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

octopus tentakels

ruim knoflook (geperst)

3 delen olijfolie

1 deel milde azijn

fijngehakte peterselie

zout en peper

Bereiding

Kook de tentakels in ruim water goed gaar (duurt een uur). Laat ze afkoelen en snijd ze in stukjes.

Verwijder van sommigen het vel, zo krijg je een mooi wit-rood kleurencontrast. Roer van de rest van de ingrediënten een vinaigrette en giet de saus over de inktvis.

Huevos haminados (gekleurde eieren)

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

4 eieren

de bruine schil van een ui

mespunt koffie

1 theelepel olie

Bereiding

Breng alle ingrediënten in ruim water aan de kook. Laat de eieren vier tot zes uur (!) zachtjes pruttelen.

Voeg zonodig water toe. Dien ze in de schil op.

Ikan bakar

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

1 ikan tongkol (tonijn) van 500 gram
sap van 1 citroen
5 teentjes knoflook
1 stukje kunyit van 5 centimeter
plantaardige olie
zout

Bereiding

Maak de vis schoon en besprenkel deze met citroensap. Pel de knoflook, schil de kunyit; maak ze in de cobek of de blender fijn en meng de olie en het zout erdoor. Bestrijk de vis met deze marinade en rooster hem op de barbecue vijftien minuten aan beide kanten gaar.

Ikan bali (vis in pikante bali-saus)

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

500 gram kabeljauw moten

zout

peper

sap van 1 citroen

8 eetlepels olie

4 sjalotjes

1 teentje knoflook

1 theelepel sambal

½ theelepel laos

½ theelepel gemberpoeder

mespuntje serehpoeder

1 theelepel bruine suiker

1 blaadje salam

2 eetlepels zoete ketjap

Bereiding

De moten kabeljauw met wat zout en peper en citroensap inwrijven en een ½ uur laten intrekken. In een ruime koekenpan zes eetlepels olie verhitten en de moten aan beide kanten goudbruin en gaar bakken in ongeveer vijftien minuten. Vis uit de pan nemen. In de olie de kleingesneden sjalotjes, het uitgeperste teentje knoflook, de sambal, de suiker, en het salamblaadje zachtjes fruiten. Als het kleurt de ketjap erbij roeren en de vis in het sausje opwarmen.

Ikan bumbu acar_01

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

2 rode ponen
peper
sap van een limoen
5 rode pepers
5 sjalotjes
5 rawits
2 knoflooktenen
1 stukje geraspte gemberwortel
½ eetlepel koenjit (geelwortel)
zonnebloemolie
2 stengels sereh (citroengras)

Bereiding

Bestrooi de twee ponen met peper en marineer ze gedurende minimaal twee uur in het sap van één limoen. Maal de rode pepers, de sjalotjes, rawits, knoflook, gemberwortel en koenjit in een tjobek (vijzel) tot een fijne pasta. Verhit een bodempje olie en frituur hierin de in de lengte doorgesneden sereh gedurende vijf minuten. Bak de vis in deze olie aan beide zijden goudbruin en haal de vis uit de pan. Verwijder de sereh uit de pan en fruit de kruidenpasta in dezelfde pan. Voeg een scheutje van het limoensap toe. Leg de vissen weer in de pan en laat de saus inkoken.

Ikan bumbu acar_02

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

1 moot tonijn of 1 rode poon
sap van 1 limoen of citroen
2 theelepels witte peper
¼ kokosnoot
5 grote rode lomboks
5 rode sjalotten
2 teentjes knoflook
5 rawits
1 stukje gember van 4 centimeter
1 schijfje kunyit van 3 centimeter
50 gram kenari
100 gram wortel
100 gram kacang panjang (kousenband)
100 gram rebung
plantaardige olie
2 theelepels suiker
2 eetlepels azijn
zout

Bereiding

Maak de vis schoon, besprenkel hem met limoensap, bestrooi met peper en zet hem twee uur op een koele plaats. Rasp de kokos en trek met één kopje water de santen eruit. Maak de lomboks schoon en snijd ze overlangs doormidden. Pel de sjalotten en de knoflook, maak de rawits schoon en schil de gember en de kunyit. Maal deze ingrediënten met de kenari fijn in de cobek of blender. Maak de groenten schoon, snijd de wortel in schijfjes, de kousenband in stukjes en de rebung in reepjes. Verhit een beetje olie in de wajan en bak de vis aan beide kanten bruin; laat hem uitlekken op keukenpapier. Fruit in dezelfde olie de kruidenpasta. Schep de groenten erin om en voeg suiker, azijn, santen en zout naar smaak toe. Laat de groente circa tien minuten op laag vuur stoven. Leg de gebakken vis op een schaal en schep de groenten erop.

Indiase kibbeling met roerbakgroenten

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

300 gram kibbeling
400 gram roerbakgroenten
5 eetlepels slaolie
½ eetlepel milde kerriepoeder
2 deciliter tomatensaus
½ blikje (420 gram) abrikozen op siroop
½ deciliter crème fraîche
2 eetlepels fijngeknipte bieslook

Bereiding

Verhit de olie in een wok of ruime braadpan en roerbak hierin als de olie begint te dampen de groenten met het kerriepoeder vier minuten op een hoog vuur. Voeg de tomatensaus, de abrikozen, vier eetlepels van de abrikozensiroop uit het blik en de crème fraîche toe en warm alles goed door. Voeg de kibbeling toe en roerbak het geheel nog twee minuten. Strooi de bieslook er over.

Tip:

Lekker met gekookte rijst.

Indiase kipspiezen

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

500 gram kipfilet

2 deciliter Griekse yoghurt

4 eetlepels tandoori-pasta

zout en peper

Bereiding

Verwarm de grill voor op de hoogste stand. Snijd de kip in blokjes en rijg ze aan spiezen. Meng in een kom de yoghurt met de tandoori-pasta en peper. Bestrijk de kip ermee. Rooster de kip in vijftien tot twintig minuten knapperig en gaar onder de grill.

Indische bananen

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

- 4 bananen
- 1 eetlepel citroensap
- 2 eetlepels dunne stroop
- 2 eetlepels boter
- 1 theelepel suiker
- 1 afgestreken theelepel kaneel

Bereiding

Schil de bananen en snij ze in de lengte doormidden. Roer het citroensap door de stroop. Bestrijk de halve bananen met dit mengsel en pas ze weer tegen elkaar. Laat de boter smelten, besmeer vier stukken aluminiumfolie met boter en leg elke banaan op een stuk folie. Druppel de rest van de boter over de bananen, pak ze losjes in folie en vouw de randen dicht. Grill de bananen op de barbecue in tien minuten onder regelmatig draaien. Maak de folie voor het opdienen van boven open en bestrooi de bananen met een mengsel van suiker en kaneel.

Ingemaakte tomaten

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

12 tot 15 tomaten
2 eetlepels olijfolie
½ eetlepel kruidenazijn
½ theelepel suiker
olijfolie
1 vers takje salie
zeezout en versgemalen peper

Bereiding

Halveer de tomaten en verwijder de pitjes. Verwarm de oven voor op 140°C. Leg de tomaten met het snijvlak boven op een met bakpapier bekleed ovenrooster. Trek na twintig minuten de velletjes van de tomaten met een puntig mesje en leg ze terug. Bestrijk de tomaten met een mengsel van twee eetlepels olijfolie, suiker en kruidenazijn. Bestrooi ze met zeezout en peper. Laat de tomaten gedurende één uur drogen. Schep ze in een schone pot en schenk er zoveel olijfolie bij dat ze net onderstaan. Leg het takje salie in de pot en sluit deze af. Koel bewaren. Schep bij gebruik met een schone lepel uit de pot en zet de pot na opening in de koelkast. Lekker in salades, met mozzarella en door pastasaus.

Insalata di pasta al tonne (pasta-salade met tonijn)

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron	Venetië	Sterren	

Ingrediënten

200 gram korte pasta (penne, farfalle of fusilli)

2 blikjes tonijn

1 rode paprika in kleine blokjes

2 eetlepels kappertjes

2 eetlepels azijn

8 eetlepels olijfolie

peper en zout

Bereiding

Kook de pasta in veel water met wat zout al dente. Spoel de pasta af met koud water en laat de pasta goed uitlekken. Verbrokkel de tonijn. Meng de tonijn, paprika en kappertjes door de pasta en breng de salade op smaak met peper, zout, olie en azijn.

Insalata di polipo (salade van inktvis)

Menugang		Soort	Snel	Nee
Keuken		Type	Slank	Nee
Bron	Sicilië		Sterren	

Ingrediënten

800 gram inktvis

zout

geplette, gedroogde hete pepers

1 teentje knoflook

enkele takjes peterselie

4 citroenen

2 deciliter olijfolie

Bereiding

Breng een grote pan met zoutwater aan de kook. Pak de inktvis aan de kop en dompel hem twee keer in het kokende water.

Door deze behandeling gaan de poten krullen en wordt het vlees mals. De inktvis in het water laten glijden, het water terug aan de kook brengen, het vuur uitdraaien en de inktvis in het water laten afkoelen. De inktvis in stukjes snijden en deze mengen met olijfolie, hete peper, peterselie, citroensap, zout en peper. Garneren met plakjes citroen, platte peterselieblaadjes en stukjes lenteui en serveren op kamertemperatuur.

Italiaanse pastataart

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

2 theelepels gedroogde basilicum
2 vleestomaten
2 uien
200 gram aubergine
250 gram champignons
2 teentjes knoflook
bladerdeeg
1 deciliter slagroom
150 gram geraspte Parmezaanse kaas
200 gram salami in blokjes
2 eetlepels olio di oliva (olijfolie)
boter om in te vetten
200 gram schelpmacaroni
peper en zout

Bereiding

Ontvel de vleestomaten en snijd deze samen met de aubergine in blokjes. Pel en snipper de uien en de knoflook. Maak de champignons schoon en snijd deze in plakjes. Verwarm de oven voor op 190°C. Vet een springvorm met een doorsnede van 24 cm. in met boter en bekleed de vorm vervolgens met het bladerdeeg. Kook de macaronischelpjes in ruim water en een eetlepel olijfolie beetgaar. Fruit de ui in de resterende olijfolie en voeg vervolgens de knoflook, salami en groenten toe en bak ze even mee. Roer de room en bijna alle kaas door het groente mengsel. Voeg peper en zout naar smaak, basilicum en de macaronischelpjes toe. Schep vervolgens de vulling over de deegbodem en strooi er de rest van de kaas over. Zet de taart in het midden van de oven en bak deze in ongeveer 35 minuten af.

Italiaanse vissoep_01

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

3 eetlepels olio di oliva (olijfolie)
1 kleine fijngesneden ui
2 uitgeperste teentjes knoflook
½ fijngesneden venkelknol
1 tot 2 fijngesneden stengels bleekselderij
200 gram tomatenblokjes uit blik
½ eetlepel verse tijmblaadjes
1 klein laurierblaadje
geraspte schil en het sap van ½ sinaasappel
stukje citroenschil van 2½ cm x 2½ cm.
½ theelepel saffraandraadjes
4 deciliter visbouillon
200 gram kabeljauw
100 gram grote garnalen
1½ eetlepel fijngesneden peterselie
zout en versgemalen peper

Bereiding

Verhit één eetlepel van de olie in een pan. Voeg de ui, knoflook, venkel en selderij toe en bak de groenten vijf minuten. Voeg de tomaten met het sap, tijm, laurier, sinaasappelschil en sap, saffraan en citroenschil toe en laat dit vijf minuten zachtjes stoven. Schenk de bouillon erbij, breng het aan de kook en laat de soep vijftien minuten zachtjes koken. Bak de kabeljauw in twee eetlepels olie. Voeg de kabeljauw en de garnalen aan de soep toe en warm deze drie minuten mee. Roer de peterselie door de soep en breng deze op smaak met peper en zout. Serveer met warm brood en een salade.

Jaibas rellenas gratinadas (gegratineerde krab met groenten)

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

2 eetlepels boter
1 middelgrote ui, gesnipperd
1 fijngehakte knoflookteen
3 wortelen, geschraapt en geraspt
3 pomodori tomaten, ontveld en gehakt
4 eetlepels tomatenpuree
1 chili jalapeño, in blokjes gesneden
1 geroosterde groene paprika, ontveld en in blokjes gesneden
1 grote aardappel, geschild en in blokjes gesneden
zout en versgemalen peper
500 gram krabvlees

Voor de kaassaus:

2 eetlepels bloem
4 eetlepels boter
5 deciliter melk
2 eetlepels geraspte pittige kaas
zout en witte peper

Voor de afdeklaag:

60 gram geraspte pittige kaas
1 eetlepel droog broodkruim

Bereiding

Laat de boter smelten in een grote koekenpan en fruit hierin op een matig vuur de ui en de knoflook zacht. Voeg de wortelen, tomaten, tomatenpuree, chile en paprika toe. Bak verder totdat de tomaten slinken en alles goed gemengd is. Zet het mengsel apart. Blancheer de blokjes aardappel in kokend water totdat ze beetbaar zijn. Laat ze uitlekken en voeg ze bij het groentemengsel. Breng het mengsel op smaak met peper en zout en roer de krab erdoor. Verwarm de oven voor op 180°C. Laat voor de kaassaus de boter smelten in een steelpan, roer de bloem erdoor en bak het mengsel al roerende even door. Roer de melk erdoor en vervolgens de kaas. Verwarm de saus al roerende totdat de saus dik wordt. Breng de saus op smaak met peper en zout. Vul individuele soufflébakjes of een ondiepe ovenschaal met het krabmengsel en dek dit af met de kaassaus. Strooi er de resterende kaas vermengd met het broodkruim over. Bak de krab in de oven totdat de saus borrelt. Verhoog de oventemperatuur tot 220°C en laat de kaas nog twee minuten gratineren. Zorg dat de kaas niet aanbrandt.

Japanse gestoomde vis

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

2 bosuitjes
8 takjes koriander
¼ winterpeen
100 gram sperziebonen
2 verse scholfilets à 125 gram
4 eetlepels hoisin saus
1 visbouillontablet
zout

Bereiding

Was de bosuitjes en snijd ze in de lengte in smalle reepjes. Was de koriander. Schil de winterpeen en snijd hem in lange dunne reepjes. Haal de sperziebonen af. Bestrijk de scholfilets aan beide zijden met de hoisinsaus. Breng een liter water met de visbouillontablet aan de kook. Hang hierboven een stoommandje of vergiet en leg de groenten en de koriander hierin. Leg de scholfilets op het groentebedje en stoom ze afgedekt in circa twintig minuten gaar. Bestrooi de vis en de groenten vlak voor het serveren met wat zout naar smaak.

Kaasballetjes

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

250 gram geraspte oude kaas

250 gram boter

bakpoeder

1 theelepel zout

200 tot 250 gram bloem

Bereiding

Maak van de ingrediënten een soepel deeg en draai er balletjes van. Bak deze balletjes in wat boter of olie goudbruin.

Kaasdoop

Menugang		Soort	Snel	Nee
Keuken		Type	Slank	Nee
Bron	Noordholland		Sterren	

Ingrediënten

5 deciliter melk
20 gram maïzena
2 tot 3 eetlepels brandewijn
versgemalen peper
snufje nootmuskaat
volkorenbrood of boerenbruin
350 gram jong belegen kaas
5 deciliter melk

Bereiding

Rasp de kaas grof of snijd hem in dunne reepjes. Breng in een steelpan met stevige bodem de melk aan de kook en voeg al roerend de kaas in gedeelten toe. Roer tot alle kaas is gesmolten en het mengsel dik wordt. Vermeng de maïzena met de brandewijn tot een egaal papje en doe dit al roerend bij het kaasmengsel. Breng de kaasdoop op smaak met peper en nootmuskaat en zet de pan op een warmhoudplaatje of fonduestel. Zet dit niet te hoog. Snijd het brood in blokjes van twee centimeter en doop ze met een fonduevork in de warme kaassaus. Geef hierbij een droge witte wijn of een koel pilsje.

Kaasfondue met bier

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

Ingrediënten per persoon:

1 deciliter bier

200 gram geraspte oude kaas

1 theelepel mosterd

peper en zout

1 teentje knoflook

maïzena

Bereiding

Wrijf de kaasfonduepan of kleine braadpan in met een gehalveerd teentje knoflook. Verwarm de wijn in de pan totdat deze gaat dampen (niet koken). Voeg beetje bij beetje de kaas al roerende toe totdat deze gesmolten is. Roer de maïzena glad met en beetje water of wijn en bind hiermee de fondue. Voeg als laatste de mosterd en peper en zout naar smaak toe. Dip met boerenbrood zoals donker roggebrood, grof volkorenbrood of bruin stokbrood, voorgekookte minikrieltjes, witlofblaadjes of soepstengels.

Kaasfondue met courgette en noten

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

Ingrediënten per persoon:

1 deciliter droge witte wijn

200 gram geraspte kaas

1 theelepel kerriepoeder

1 courgette in kleine blokjes gesneden

gehakte walnoten, amandelen of hazelnoten

1 teentje knoflook

maïzena

Bereiding

Wrijf de kaasfonduepan of kleine braadpan in met een gehalveerd teentje knoflook. Verwarm de wijn in de pan totdat deze gaat dampen (niet koken). Voeg de noten en de courgette toe. Voeg beetje bij beetje de kaas al roerende toe totdat deze gesmolten is. Roer de maïzena glad met en beetje water of wijn en bind hiermee de fondue. Dip met stengels bleekselderij, reepjes knolselderij, reepjes salami en pekelvlees, wit of bruin brood met sesam of kerstomaten.

Kaasfondue met groene kruiden

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

Ingrediënten per persoon:

1 deciliter melk

100 gram geraspte Goudse belegen kaas

100 gram geraspte Goudse jong belegen kaas

1 teentje knoflook

1 mespuntje nootmuskaat

1 theelepel gehakte tijm

3 eetlepels gehakte peterselie

1 eetlepel gehakte kervel of bladselderij

maïzena

Bereiding

Wrijf de kaasfonduepan of kleine braadpan in met een gehalveerd teentje knoflook. Verwarm de wijn in de pan totdat deze gaat dampen (niet koken). Voeg beetje bij beetje de kaas al roerende toe totdat deze gesmolten is. Roer de maïzena glad met en beetje water of wijn en bind hiermee de fondue. Voeg als laatste de kruiden aan het mengsel toe. Dip reepjes geroosterde shoarma broodjes of bruin brood, spiesjes met olijven en blokjes salami of broccoliroosjes.

Kaasfondue met nagelkaas

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

1 borrelglasje Friese berenburg

Verder per persoon:

1 deciliter droge witte wijn

200 gram geraspte Friese nagelkaas

1 teentje knoflook

maïzena

Bereiding

Wrijf de kaasfonduepan of kleine braadpan in met een gehalveerd teentje knoflook. Verwarm de wijn in de pan totdat deze gaat dampen (niet koken). Voeg beetje bij beetje de kaas al roerende toe totdat deze gesmolten is. Roer de maïzena glad met en beetje water of wijn en bind hiermee de fondue. Voeg als laatste de berenburg toe. Dip met roggebrood, blaadjes venkel, reepjes paprika, bloemkoolrosjes of augurken

Kaasfondue met pikante kaas

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

Ingrediënten per persoon:

200 gram in kleine blokjes gesneden Kernhemkaas gecombineerd met een Limburgse kaas of een blauwschimmelkaas (bijv.

Roquefort)

1 teentje knoflook

1 deciliter droge witte wijn

maïzena

Bereiding

Wrijf de kaasfonduepan of kleine braadpan in met een gehalveerd teentje knoflook. Verwarm de wijn in de pan totdat deze gaat dampen (niet koken). Voeg beetje bij beetje de kaas al roerende toe totdat deze gesmolten is. Roer de maïzena glad met en beetje water of wijn en bind hiermee de fondue. Dip met bruin of wit stokbrood, stengels bleekselderij, worteltjes, reepjes beenham of plakjes gekookte worst.

Kaasfondue met spekjes

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

Ingrediënten per persoon:

1 deciliter bier

200 gram geraspte kaas

1 teentje knoflook

maïzena

100 gram zeer fijn gesneden ontbijtspek

Bereiding

Bak het spek zeer krokant. Wrijf de kaasfonduepan of kleine braadpan in met een gehalveerd teentje knoflook. Verwarm de wijn in de pan totdat deze gaat dampen (niet koken). Voeg beetje bij beetje de kaas al roerende toe totdat deze gesmolten is. Roer de maïzena glad met en beetje water of wijn en bind hiermee de fondue. Voeg als laatste het spek toe. Dip met ananastukjes, spiesjes met reepjes omelet, witlofblaadjes of soepstengels.

Kaasfondue met tomaten en basilicum

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

Ingrediënten per persoon:

1 deciliter droge witte wijn

200 gram geraspte kaas

1 zeer fijngesneden of geraspte ui

2 eetlepels gehakte basilicum (of 1 eetlepel pesto)

2 vleestomaten zonder zaadjes in blokjes gesneden (of vier gedroogde tomaten in reepjes gesneden)

1 teentje knoflook

maïzena

Bereiding

Wrijf de kaasfonduepan of kleine braadpan in met een gehalveerd teentje knoflook. Verwarm de wijn in de pan totdat deze gaat dampen (niet koken). Doe de tomaten en de basilicum in de wijn. Voeg beetje bij beetje de kaas al roerende toe totdat deze gesmolten is. Roer de maïzena glad met en beetje water of wijn en bind hiermee de fondue. Dip met ciabatta, Turks brood of wit casinobrood in repen gesneden, spiesjes kerstomaten of kleine champignons.

Kaasfondue_01

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

Ingrediënten per persoon:

1 deciliter droge witte wijn

200 gram geraspte kaas

1 teentje knoflook

maïzena

Bereiding

Wrijf de kaasfonduepan of kleine braadpan in met een gehalveerd teentje knoflook. Verwarm de wijn in de pan totdat deze gaat dampen (niet koken). Voeg beetje bij beetje de kaas al roerende toe totdat deze gesmolten is. Roer de maïzena glad met en beetje water of wijn en bind hiermee de fondue.

Kaasfondue_02

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

300 gram Gruyère kaas
300 gram Emmentaler kaas
1 teentje knoflook
3 deciliter droge witte wijn
2 eetlepels maïzena
nootmuskaat
peper uit de molen

Bereiding

Rasp beide kaassoorten grof of snijd ze in piepkleine blokjes. Wrijf de bodem van een caquelon (stevige vuurvaste schaal met steel) in met het doorgesneden teentje knoflook. Voeg de wijn toe en breng hem op een matig vuur tegen de kook aan. Roer geleidelijk de kaas erdoor en verwarm het geheel al roerende tot alle kaas gesmolten is. Maak de maïzena aan met een beetje wijn en voeg dit al roerende aan de fondue toe. Blijf roeren tot een mooie gladde, gebonden fondue ontstaat. Breng de fondue op smaak met peper en nootmuskaat. Zet de caquelon op een rechaud en serveer de fondue aan tafel met stokbrood.

Kaaskroketjes

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

25 gram boter
25 gram bloem
4 eetlepels bloem
1½ deciliter melk
4 takjes peterselie
75 gram Meyenaar kaas
peper en zout
nootmuskaat
1 ei
100 gram paneermeel
frituurvet

Bereiding

Smelt de boter in een pan en roer 25 gram bloem erdoor. Voeg beetje bij beetje de melk toe en laat de saus onder voortdurend roeren binden. Laat de saus drie minuten doorkoken en haal de pan van het vuur. Was de peterselie en hak deze fijn. Rasp de kaas. Meng de kaas en de peterselie met de saus. Breng de kaassaus op smaak met peper, zout en nootmuskaat. Schenk de saus in een diep bord en laat het afgedekt volledig afkoelen in de koelkast. Schep met behulp van een eetlepel gelijke hoeveelheden van de afgekoelde kaassaus. Vorm er kroketjes van en rol ze door de bloem. Klop het ei los. Haal de kroketjes door het ei en daarna door het paneermeel. Herhaal dit een keer. Verhit het frituurvet in een frituurpan tot 180°C en frituur de kroketjes in drie minuten gaar en goudbruin.

Kaaspasteitjes

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

peper en zout

250 gram ricotta of verse roomkaas

2 losgeklopte eieren

100 gram geraspte kaas

6 plakjes diepvriesbladerdeeg ontdooid

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200°C. Meng een ei met de geraspte kaas door de ricotta en breng het mengsel op smaak met peper en zout. Bestrijk de deegplakjes licht met ei. Verdeel het kaasmengsel over de deegplakjes. Vouw de plakjes dubbel zodat er driehoeken ontstaan en druk de randen aan met een vork. Leg de pasteitjes op een met bakpapier beklede bakplaat en bestrijk de bovenkant van de pasteitjes met wat losgeklopt ei. Bak de pasteitjes in het midden van de oven in ongeveer vijftien minuten goudbruin en gaar.

Kaassalade met garnalen en kappertjes

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

250 gram jonge Edammer kaas

250 gram Hollandse garnalen

gewassen

2 volle eetlepels kappertjes

gewassen blaadjes sla

Voor de slasaus:

3 eetlepels olijfolie

1 theelepel Franse mosterd

2 eetlepels kruidenazijn

zout

peper

1 eetlepel gehakte dille

Bereiding

Snijd de kaas in kleine langwerpige reepjes en doe ze met de garnalen en de kappertjes in een grote kom. Meng alles er goed doorheen. Roer voor de slasaus olie, mosterd, azijn, zout, peper en dille door elkaar en schenk de slasaus over de salade uit. Meng het geheel voorzichtig door elkaar en zet de salade vijftien minuten afgedekt koel weg. Bekleed een slabak met de blaadjes sla en doe de salade erin. Garneer desgewenst met wat dille.

Kaastoaſt

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

2 ſtevige tomaten

4 ſnedes brood om te roosteren

1 eetlepel boter of margarine per snee brood

1 ſnufje zout

peper

gedroogde oregano

4 plakken kaas

Bereiding

Was en droog de tomaten en ſnijdt ze in dikke plakken. Rooster de ſnedes brood aan één kant. Besmeer de ongeroosterde kant met boter of margarine, beleg ze met ſchijfjes tomaat en bestrooi deze met zout en peper. Leg op elke snee brood een plak kaas en strooi er oregano over. Grill de toastjes net zo lang tot de kaas begint te smelten. Serveer met sla of Napolitaanse ſalade.

Kabeljauw met beurre-blanc van Champagne

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

Voor de beurre blanc:

2 deciliter champagne

4 peterselienstelen grof gesneden

¼ ui fijngesneden

zout en grofgemalen peper

500 gram boter

Voor de spinazie:

3 eetlepels dunne reepjes mager rookspek

2 teentjes fijngeperste knoflook

500 gram verse grove spinazie

peper

Voor de kabeljauw:

4 moten kabeljauw van 150 tot 200 gram

zeezout en peper

jeneverbessen tot gruis gedrukt

2 eetlepels olie of boter

Bereiding

Bereid eerst de beurre blanc: breng hiervoor de peterselienstelen met de champagne en grof gemalen peper aan de kook. Laat dit op een heel zacht vuur inkoken totdat het vocht bijna is verdampt. Zeef dit mengsel en druk de ingrediënten in de zeef goed uit. Doe het kleine beetje vloeistof (castriek) in een pan. Zet dit op een heel zacht vuur (met een plaatje eronder) en voeg de boter in kleine klontjes toe. Klop de boter met een garde totdat de saus wat gebonden is. Maak de beurre blanc op smaak met peper en zout. Bereid vervolgens de spinazie: bak hiervoor het spek uit in een droge koekenpan. Voeg daarna de knoflook toe en bak dit drie tot vier minuten mee. Voeg als laatste de spinazie toe en bak dit al omscheppend twee minuten. De spinazie moet mooi rul blijven. Maak de spinazie op smaak met peper. Bereid als laatste de kabeljauw: bestrooi daartoe de kabeljauw met peper, zout en de gekneusde jeneverbessen en bak ze in de boter of olie rondom bruin in vier tot zes minuten of stoom de kabeljauw in vier minuten boven kokend water (of champagne) met een blaadje laurier. Leg wat spinazie op een bord en leg de kabeljauw er boven op. Schenk de saus er over en omheen.

Kai phad med mamuang (kip met cashewnoten)

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

500 gram kipfilet
400 gram pandanrijst
5 eetlepels arachide olie
6 kleine rode uien in kleine partjes
100 gram cashewnoten
1 eetlepel suiker
5 fijngehakte, gedroogde chilipepertjes
zout
3 ringen ananas in stukjes
4 eetlepels oestersaus

Bereiding

Vries de kipfilet licht in en snijd er dunne plakjes van. Laat de plakjes ontdooien en dep ze droog. Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Verhit in een wok drie eetlepels olie en fruit hierin de uipartjes bruin en knapperig. Neem ze uit de wok en schep ze op keukenpapier. Roerbak de cashewnoten knapperig in de achtergebleven olie. Neem ze uit de wok en schep ze op keukenpapier. Schenk twee eetlepels olie in de wok en roerbak hierin de kip op zacht vuur gaar, maar niet bruin. Voeg de pepertjes, ½ theelepel zout en de suiker toe en roerbak het geheel drie minuten. Voeg de ananas en oestersaus toe en roerbak nog twee minuten. Schep de cashewnoten erdoor. Verdeel het gerecht over vier borden en strooi de gefruite ui erover. Serveer de rijst erbij.

Kakavia (Griekse bouillabaisse)

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

1½ kilogram verschillende soorten gefileerde vis
1 theelepel zout
sap van 1 citroen
koppen en staarten van de gefileerde vis
3 liter water
4 eetlepels olijfolie
2 dingesneden uien
1 aardappel in dunne plakjes
8 gepelde tomaten zonder zaden
2 eetlepels fijngehakte selderij
2 teentjes knoflook uit de pers
1 deciliter droge witte wijn
1 laurierblad
zwarte peper
2 eetlepels fijngehakte peterselie

Bereiding

Snijd de schoongemaakte vis in stukken. Strooi zout naar smaak over de vis en druppel er het sap van een halve citroen over. Laat het even rusten. Breng het visafval in ruim water aan de kook. Laat het op een zacht vuur twintig minuten koken. Zeef het en bewaar de bouillon. Verhit de olijfolie in een soeppan. Fruit hierin de uien, aardappelen, tomaten, selderij en knoflook vijf minuten. Voeg de bouillon, wijn en laurierblad toe en breng het aan de kook. Laat het met het deksel op de pan veertig minuten zacht koken. Zeef de bouillon en pers de groenten er goed uit om al het sap eruit te halen. Doe de bouillon weer in de pan. Er moet 2½ liter vocht over zijn; giet er zondig wat water bij. Breng de bouillon vervolgens weer aan de kook en doe de peper, peterselie en de stevigste visfilets erin. Kook dit vijf minuten op een matig vuur en doe dan de rest van de vis erbij. Laat het geheel nog tien minuten koken. Voeg vlak voor het opdienen de rest van het citroensap toe en maak de soep op smaak af met peper en zout.

Kalamarakia tighanita (gebakken dwerginktvisjes)

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

dwerginktvisjes

bloem

olijfolie

zout

partjes citroen

Bereiding

Spoel de inktvisjes af en maak ze schoon door de harde bek te verwijderen. Haal ze door de bloem en bak ze, met niet teveel tegelijk in de hete olie. Bestrooi ze met een beetje zout en leg de partjes citroen erbij.

Kalkoenbout en kalkoenschnitzel

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

2 kalkoenbouten
4 kalkoenschnitzels elk van 150 gram
zout
gedroogde majoraan
zwarte peper
2 eetlepels olie
1 snuf cayennepeper

Bereiding

Haal de kalkoenbouten ongeveer twaalf uur voor het grillen uit de verpakking en laat ze toegedekt in de koelkast ontdooien. De kalkoenschnitzels hoeven pas een paar uur voor het grillen te worden ontdooid; het kan echter geen kwaad als u ze eveneens de hele nacht in de koelkast laat ontdooien. Wrijf de kalkoenbouten aan alle kanten goed in met zout, majoraan en zwarte peper. Smeer twee grote stukken aluminiumfolie in met wat olie en pak de bouten losjes in folie. Sluit de randen van de folie goed. Grill de bouten ongeveer drie kwartier in folie op de barbecue onder voortdurend keren. De kalkoenschnitzels goed met olie bestrijken en aan elke kant ongeveer vier minuten grillen. Haal de kalkoenbouten uit de folie, smeer ze aan alle kanten goed in met het restant olie en laat ze boven open vuur goed bruin worden. Wrijf de kalkoenschnitzels voor het opdienen in met wat zout en cayennepeper. Serveer met avocadosaus, kruidige tomaten, partjes citroen, takjes peterselie en andijviesalade.

Kalkoenschnitzel

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

2 uien
2 zure appels (zoals Granny's)
1 eetlepel bloem
versgemalen peper en zout
4 kalkoenschnitzels à 100 gram
30 gram boter of 2 eetlepels olie
150 gram spekblokjes
1 theelepel rozemarijn
1 deciliter kippenbouillon
1 eetlepel fijngehakte peterselie

Bereiding

Pel en snijd de uien in ringen. Schil de appels, verwijder de klokhuizen en snijd het vruchtvlees in dunne partjes. Roer de bloem met peper en zout naar smaak in een diep bord door elkaar. Wentel de schnitzels door het bloemmengsel. Verhit de helft van de boter of olie in een ruime koekenpan en bak hierin de spekblokjes knapperig uit. Voeg de uiringen toe en fruit ze gedurende een minuut mee. Bak de appelpartjes met de rozemarijn en peper en zout naar smaak mee totdat de appel goudgeel gekleurd is. Neem ze uit de pan en houd ze warm. Verhit de rest van de olie in de pan en bak de schnitzels op een halfhoog vuur om en om goudbruin en in circa vijftien minuten gaar. Voeg de bouillon toe en breng hem al roerende aan de kook. Leg het vlees op de borden en verdeel er het appelmengsel over. Garneer met peterselie en serveer de jus er apart bij. Lekker met rode kool en aardappelpuree of gekookte aardappelen.

Kalkoentournedos met garnalensaus

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

4 kalkoentournedos van 160 gram

100 gram champignons

100 gram uien

50 gram boter

peper en zout

10 gram basilicum

1 deciliter witte wijn

4 deciliter room

100 gram IJslandse garnalen

50 gram kerstomaatjes

15 gram peterselie

Bereiding

Snijd de champignons in plakjes en snipper de ui heel fijn. Bak de kalkoentournedos in uitgebruiste boter aan beide zijden ongeveer zes minuten. Neem de tournedos uit de pan en fruit daarin 2/3 van de ui, de champignons en de kruiden. Blus de saus met wijn en room af. Voeg de garnalen en de rest van de uien toe en verwarm het geheel. Leg de tournedos op voorverwarmde borden en schep de saus eroverheen. Garneer met peterselie en tomaatjes.

Tip:

Serveer hierbij geglaceerde Parijse worteltjes en getourneerde peterselieaardappeltjes. Vervang IJslandse garnalen ook eens door Noorse garnalen.

Kantonese eibloemensoep

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

- 1 ei
- 2 theelepels sesamolie
- 1¼ liter Chinese kippenbouillon
- 1 theelepel suiker
- 1 theelepel zout
- 1 eetlepel lichte Chinese sojasaus
- 3 eetlepels wit van een lente-ui, in heel dunne reepjes
- 3 eetlepels groen van en lente-ui in heel dunne reepjes

Bereiding

Klop het ei met de sesamolie met een vork los in een kleine kom. Breng de bouillon in de pan tot tegen de kook aan. Voeg suiker, zout en sojasaus toe en roer goed. Voeg het witte deel van de lente-uitjes toe. Schenk het eimengsel langzaam in een heel dun straaltje in de soep. Trek het ei met een vork of houten stokjes langzaam tot draden (roeren in de vorm van een acht werkt goed). Bestrooi de soep tenslotte met het groen van de lente-uitjes.

Kare ajam (zeer pittig kipgerecht)

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

1 kip
10 verse rawits
3 rode lomboks
7 sjalotjes
2 teentjes knoflook
1 schijfje gember van 3 centimeter
1 schijfje koenjit van 3 centimeter
1 schijfje laos van 2 centimeter
1 theelepel ketoembar
1 theelepel trassie
5 kemirinoetjes
1 stengel sereh
¼ kokosnoot
4 eetlepels plantaardige olie
3 daun jeruk
½ theelepel suiker
zout

Bereiding

Maak de kip schoon en snijd haar in stukjes. Maak de rawits en de lomboks schoon. Pel de sjalotjes en de knoflook. Schil de gember, koenjit en laos dun. Maal dit alles in de tjobek of de blender met de ketoembar, de trassie en de kemirienootjes tot een pasta. Knip het bovenste deel van de sereh. Rasp de kokos en trek hieruit met één kopje water de santen. Verhit de olie in de wadjan en fruit de kruidenpasta goudbruin. Doe de stukjes kip erbij en sauteer deze twee minuten. Voeg de santen, de sereh, de daun jeruk, de suiker en zout naar smaak toe en laat de kip circa twintig minuten op laag vuur sudderen.

Kerrie telor (eieren in kerrie-saus)

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

4 hardgekookte eieren
2 eetlepels olie
1 kleine ui zeer fijngesnipperd
1 teentje knoflook
½ theelepel sambal brandal
½ theelepel ketoembar
½ theelepel djinten
½ theelepel koenjit
2 theelepels kerrie
½ theelepel zeer fijngemaakte trassie
1 klein laurierblad
dun schijfje citroen
2 deciliter santen
soja
peper
zout
suiker

Bereiding

Pel en was de eieren, snijd ze overlangs door en zet ze afgedekt op een koele plaats. Verwarm de olie en fruit daarin de ui en de knoflook glazig maar vooral niet bruin. Voeg sambal, ketoembar, djinten, koenjit, trassi en kerrie toe met het laurierblaadje en het schijfje citroen. Laat alles op de zeer laaggedraaide warmtebron onder af en toe roeren drie tot vijf minuten sudderen. Voeg de santen toe, laat de saus even koken en daarna wat indampen. Neem dan het laurierblaadje en schijfje citroen uit de pan. Proef de saus, voeg naar smaak soja, peper, suiker of zout toe. Serveer de eieren met de dooier naar beneden in de saus.

Kerriemayonaise

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

Voor circa 3½ deciliter:

3 deciliter mayonaise (eigengemaakt)

1 eetlepel olie

1 sjalot of kleine ui

1 eetlepel kerriepoeder

1 eetlepel gembersiroop

1 theelepel ketjap manis of basterdsuiker

Bereiding

Verhit de olie en fruit hierin de fijngesnipperde ui of sjalot met de kerriepoeder goudgeel. Laat het mengsel afkoelen. Wrijf het mengsel door een zeef of pureer het met een staafmixer. Roer de mayonaise in een kom glad. Voeg al roerende het kerriemengsel toe. Maak het mengsel op smaak met een eetlepel gembersiroop (of ketjap of basterdsuiker).

Tip:

Lekker bij koude kip, salades waarin vruchten zijn verwerkt en rijstsalades.

Kerriepoeder

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

koriander
komijn
kardemom
kruidnagel
knoflook
gember
gedroogde rode chili's
kerriebladeren
kaneel
rampa
dille
venkel
rijst

Bereiding

Rooster alle kruiden in een pan zonder vetstof of in de oven. Wanneer ze volledig 'gebrand' zijn, maal je ze fijn in een vijzel met een stamper.

Khao paad (gebakken rijst)

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

100 milliliter olie
2 eetlepels gehakte knoflook
2 verse rode pepers
100 gram in dunne plakjes gesneden varkensvlees
2 eetlepels suiker
50 milliliter vissaus
20 kleine tomaten
5 kouseband bonen
2 sla-uitjes
½ theelepel verse gemalen witte peper
verse koriander bladeren
2 doormidden gesneden lime's
2 eieren
3 uien
500 gram gekookte rijst

Bereiding

Hak de knoflook in kleine stukjes. snijd de uien en de tomaten in kleine stukken. snijd de verse rode pepers in reepjes. Verwarm de olie in een wadjan. Bak de knoflook in de olie totdat ze goudbruin en knapperig is. Doe de reepjes peper in de wadjan. Roer de stukjes varkensvlees en laat ze bakken totdat ze gaar zijn. Doe de in stukjes gesneden uien en de door midden gesneden tomaten in de pan evenals de eieren en roer totdat de eieren hard geworden zijn. Roer de suiker en de vissaus er door heen. Doe dan de rijst en de bonen in de wadjan en bak alles al roerend één tot twee minuten goed door. Bij het opscheppen bestrooien met de vers gemalen peper, de koriander-blaadjes en de sla-uitjes.

Khao paad naam prig met goong thod (gekruide gebakken rijst)

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

300 gram witte rijst
225 gram verse garnalen
50 milliliter plantaardige olie
50 milliliter garnalen-saus
stukjes tomaat
schijfjes komkommer

Voor de garnalen-saus:

3 teentjes knoflook
5 kleine groene pepers
25 gram trassi
50 milliliter vissaus
50 milliliter lime-sap

Bereiding

Stoom de rijst totdat ze gaar is en houd ze warm. Pel de garnalen en laat de staarten eraan zitten. Verwarm de olie in een wadjan en bak de garnalen ongeveer drie minuten totdat de rood worden en gaan opkrullen. Haal de garnalen uit de olie en laat ze uitlekken op keukenpapier. Doe de garnalen-suas in de zelfde wadjan en vermeng goed met de olie, doe dan de rijst erbij, roer alles goed door elkaar en bak het al roerende twee minuten. Doe de rijst op een schaal en garneer die met de gebakken garnalen bovenop en de stukjes tomaat en komkommer er om heen. Voor de garnalensaus: Hak de knoflook en de pepers in stukken en doe die samen met de trassi in een vijzel. Stamp totdat alle fijn is en meng dan de vissaus en het lime-sap erdoor heen. Eventueel overgebleven saus kan worden ingevroren en op die manier lang worden bewaard.

Khao paad supparod (gebakken rijst met ananas)

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

300 gram witte rijst
1 grote ananas
125 gram verse garnalen
125 gram krab-vlees
125 gram Chinese sausijes
1 sjalot
2 teentjes knoflook
2 verse rode pepers
50 milliliter plantaardige olie
2 theelepels vissaus
25 milliliter lichte soya saus
vers gemalen zwarte peper
25 gram knapperig gefruite sjalotten

Bereiding

Kook allereerst de rijst totdat de driekwartgaar is, laat ze uitlekken en zet ze apart. snijd de ananas in de lengte doormidden. Holde ene helft uit en bewaard de ander helft voor een ander gerecht, snijd het vruchtvlees in dobbelsteentjes. Pel de garnalen en hak ze in kleine stukjes. Pluk het krab-vlees uit elkaar en kah de sausijes in stukken. Hak tenslotte de sjalotten, de knoflook en de pepers in stukken. Verwarm de olie in een wadjan en fruit de sjalotten, de knoflook en de peper drie tot vier minuten. Doe de garnalen erbij en bka nog 3 minuten door; doe dan het krabvlees en de sausijes erbij en roer alles doet door elkaar. Doe de rijst erbijen breng die op smaak met de vissaus, de soya-saus en de vers gemalen zwarte peper en doe er eventueel nog een beetje olie bij. Kook de rijst, onder voortduren omscheppen, op een hoog vuur totdat de zacht en helemaal gaar is. Doe dan de helft van de stukjes ananas erdoor en laat het nog een minuut doorbakken. Serveer de rijst in uitgeholde ananas-helften , stooi de kanpperige sjalotten erover heen en garneer met de overgebleven stukjes ananas.

Kiliç sis (zwaardvis spies)

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

750 gram zwaardvis

1 lepel zout

1 lepel citroensap

1 lepel olijfolie

1 lepel uiensap

1 theelepel rode peper

12 laurierbladeren

Voor de saus:

sap van 1 citroen

half glas olijfolie

half bosje peterselie

Bereiding

Snijd de vis in blokjes van ongeveer vier centimeter. Strooi er zout, peper, olijfolie, citroensap, uiensap en de laurierbladeren overheen. Goed mengen en vijf tot zes uur in de koelkast laten staan. Rijg de vis aan een spies maar laat tussen de stukken vis wat ruimte over. Roosteren op de barbecue. Serveren met de saus van het citroensap, olijfolie en gehakte peterselie. Lekker met gepofte aardappelen.

Kiliç siste (vis aan stokjes)

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

750 gram zwaardvis of andere vis met stevig vlees of grote garnalen
2 eetlepels citroensap
1 ui in ringen gesneden
1 theelepel paprikapoeder
10 laurierbladeren
desgewenst plakjes citroen en tomaat

Bereiding

Snijd de vis in blokjes van circa twee centimeter. Maak een marinade en leg er de blokjes een paar uur in. Rijg ze afgewisseld met laurierbladeren en desgewenst plakjes citroen en tomaat aan pennen en rooster ze in tien minuten aan alle kanten goudbruin en gaar. Bestrijk ze tijdens het roosteren af en toe met de marinade. Serveer met een saus.

Kip-courgette tournedos met tomatenroomsaus

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

1 dubbele maïskipfilet
4 bosuitjes
4 plakjes ontbijtspek
1 grote courgette
125 milliliter witte wijn
2 pakjes Room Culinair
25 gram boter
2 tomaten
1 eetlepel tomatenpuree
2 eetlepels fijngesneden basilicum
1 teentje knoflook
2 sjalotjes
versgemalen peper en zout
olie

Bereiding

Snijd de kipfilet in grove stukken. Snijd de bosui in dunne ringetjes en het spek in stukjes. Meng dit en voeg peper en zout naar smaak toe. Schaaf met een kaasschaaf lengteplakken van de courgette. U heeft acht brede plakken nodig, de uiteinden en de smalle plakjes worden voor de saus gebruikt. Spreid op een werkvlak een flink stuk plastic folie uit en leg hier de plakken courgette, elkaar overlappend op. Verdeel hierover het kimpengsel, maar laat aan de bovenzijde een strook van vijf centimeter vrij. Rol nu de courgette met het kimpengsel stevig op en zorg ervoor dat het kimpengsel aan de uiteinden van de rol niet uitsteekt. Rol het plastic folie er strak omheen en leg de rol twee uur in het vriesvak om op te stijven, zodat het snijden makkelijker gaat. Haal de rol uit het vriesvak, bindt vier stukjes keukentouw strak om de rol op gelijke afstand van elkaar en snijd de rol in vier gelijke tournedos. Bak de tournedos op een matig vuur in vijftien tot twintig minuten gaar. Kook de wijn op hoog vuur tot de helft in. Voeg de room al roerende toe en laat de massa weer tot de helft inkoken. Klop de boter erdoor. Ontvel de tomaten en pureer het vrucht vlees. Schep dit samen met de tomatenpuree en de basilicum door de saus. Snipper de sjalotjes, hak de knoflook fijn en snijd de rest van de courgette in plakjes. Verhit wat olie en fruit hierin het uitje en de knoflook. Voeg na twee minuten de courgette toe en bak het geheel nog vijf minuten. Schep op elk bord een lepel tomatensaus, zet er een tournedos op en verdeel de courgetteplakjes over de tournedos. Lekker met aardappelpureetorentjes.

Kip-maaltijdsalade met aardbeien en sinaasappel

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

200 gram kipfilets
zout en versgemalen zwarte peper
25 gram boter
1 grote sinaasappel
1 bekertje crème fraîche
½ krop ijsbergsla
500 gram aardbeien
3 eetlepels mayonaise
2 eetlepels jonge jenever

Bereiding

De kipfilets rondom goed inwrijven met zout en peper. In een koekenpan de boter verhitten. De kipfilets op een middelmatig vuur aan beide zijden snel bruin bakken. Op een laag vuur in circa tien minuten gaar bakken. Halverwege keren. De kip uit de pan nemen en laten afkoelen. Intussen met een scherp mes de sinaasappel dik schillen en de witte velletjes verwijderen. In een diep bord de sinaasappel in plakken van circa ½ centimeter snijden en elke plak in vieren snijden. De pitten verwijderen. Achtergebleven sap in een kommetje doen. Hieraan de crème fraîche, mayonaise, jenever en wat zout toevoegen. Het geheel door elkaar roeren. De ijsbergsla in flinterdunne reepjes snijden. Aardbeien wassen, schoonmaken en halveren. Met een scherp mes de kipfilets in kleine blokjes snijden. Vlak voor het opdienen de blokjes kip, de sinaasappelstukjes, de ijsbergsla en de aardbeien luchtig door elkaar scheppen. Veel peper er boven malen. De saus erover schenken maar nog niet erdoor schepen. Direct opdienen.

Kip in een kruidig deegjasje

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

400 gram kipfilet in stukjes
1 liter frituurolie
½ koolrabi in repen van 4 cm.
12 groene asperges in stukken van 4 cm.
200 gram grote spinaziebladeren
Voor de marinade:
1 eetlepel mosterd
1 eetlepel honing
peper en zout
5 eetlepels olie

Voor het beslag:

3 theelepels gemalen korianderzaadjes
170 gram bloem
¾ theelepel bakpoeder
peper en zout
1½ deciliter bier (pils)
1 deciliter warm water

Bereiding

Roer voor de marinade de mosterd, honing, peper, zout en olie door elkaar en laat hierin het vlees gedurende 30 minuten marineren. Laat het vlees vervolgens goed uitlekken. Meng voor het beslag de koriander met bloem, bakpoeder, peper, zout, bier en een deciliter warm water. Blijf roeren totdat het beslag glad is. Verwarm de olie ondertussen in een wok tot 175°C. Haal de koolrabi, de asperges en de kip door the beslag en frituur ze gedurende drie minuten. Laat ze op keukenpapier uitlekken. Haal de spinazie door het beslag en frituur deze een minuut. Laat de spinazie uitlekken. Houd de gefrituurde kip en groente warm in een voorverwarmde oven van 100°C. Serveer de groente en kip met een avocadodip.

Avocadodip: maak een rijpe avocado fijn met een vork en roer er twee eetlepels citroensap, twee eetlepels fijngesneden korianderblaadjes en peper en zout door.

Kip met champignonsaus

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

50 gram doorregen rookspek
4 kleine uien
2 teentjes knoflook
500 gram champignons
1 kip
zout en zwarte peper
2 eetlepels boter om in te bakken
1 laurierblad
1 theelepel tijm
3/8 liter droge rode wijn
3 eetlepels crème fraîche
citroensap

Bereiding

Het zwoerd van het spek verwijderen en het spek in blokjes snijden. De uien schoonmaken en in de lengte in achten snijden. De knoflook schoonmaken en in vieren snijden. De champignons met een vochtige doek schoonwrijven, de bruine plekjes er uit snijden en de steeltjes inkorten. Grote champignons halveren, de kleine heel laten. De kip in stukken snijden. Hiervoor de poten en de vleugels opzij trekken. Vervolgens kunnen deze met een scherp mes worden afgesneden. Om de romp te delen moet deze eerst langs het borstbeen en vervolgens langs de ruggengraat worden doorgesneden, dan kan gemakkelijk de borst van de rug worden getrokken. Was en droog de stukken kip, alvorens ze flink met peper en zout te bestrooien. Verhit de boter in de pan, doe het spek erbij en bak dit op een matig vuur knapperig. Haal het spek uit de pan. Bak de kip in het achtergebleven vet aan en haal de kip weer uit de pan. Bak vervolgens op hoog vuur de champignons in de pan. Voeg de uien en de knoflook toe. Voeg vervolgens de kruiden, kip en het spek aan het mengsel toe en giet de wijn over de kip. Laat de kip afgedekt gedurende dertig minuten smoren. Haal de kip uit de pan en houd deze warm. Roer de crème fraîche door het braadvocht en laat het inkoken. Breng de saus op smaak met peper, zout en citroensap. Warm de kip nog even in de saus op alvorens te serveren.

Kip met currysaus

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

4 deciliter kokosmelk
400 tot 500 gram kipfilet in reepjes
verse koriander
2 eetlepels olie

Voor de curry:

stuk gemberwortel in stukjes
1 spriet (citroengras) in stukjes
2 tenen knoflook
2 verse koenjit (geelwortels) in stukjes
2 verse rode pepers in stukjes
½ kleine ui in stukken
wat verse koriander

Bereiding

Pureer alle ingrediënten van de curry in een keukenmachine of met behulp van een staafmixer. Van deze curry gebruikt u twee tot drie eetlepels. Bak de pasta even in de wok, schenk er vervolgens de kokosmelk bij. Laat het mengsel daarna indampen tot een smeuïge saus. Zet de saus apart. Bak de kipfilet in ongeveer drie minuten bruin in de olie. Voeg de saus toe en warm alles goed door. De kip moet lekker mals blijven en niet te lang sudderen. Serveer de kip direct met gebakken rijst. Garneer het gerecht met fijngeknipte koriander.

Kip met groenten in witbier (stoofschotel)

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

1 courgette
200 gram winterwortel
400 gram prei
5 bolletjes gember
2 sjalotjes of 1 ui
500 gram kipfilet
peper en zout
1 theelepel gemberpoeder
50 gram boter
1 flesje witbier
1 kippenbouillontablet
2 eetlepels gembersiroop
1 eetlepel maïzena
750 gram geschrapte krieltjes

Bereiding

Verdeel de gewassen courgette en de geschrapte wortel in plakjes. Maak de prei schoon en snijd deze in ringetjes. Snijd de gemberbolletjes in stukjes. Pel de sjalotten en snipper deze fijn. Verdeel de kipfilet in reepjes en bestrooi ze met peper, zout en gemberpoeder. Verhit in een koekenpan de boter en bak hierin de kip en de sjalotjes in vijf minuten rondom lichtbruin. Voeg de courgette, wortel, prei, gember, witbier, bouillontablet en de gembersiroop bij het mengsel. Stoof het gerecht zachtjes met het deksel op de pan gedurende vijftien minuten. Kook ondertussen de aardappeltjes met een beetje zout gaar. Roer de maïzena glad met twee eetlepels water en voeg dit al roerende bij de stoofpot tot een lichtgebonden saus ontstaat. Serveer de gekookte aardappelen er apart bij.

Kipdrumsticks in knoflook

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

8 teentjes knoflook

1 tomaat

4 eetlepels olijfolie

8 kipdrumsticks

1 eetlepel cognac

½ eetlepel tarwebloem

2 eetlepels droge witte wijn

2 eetlepels kippenbouillon

zout

1 eetlepel gehakte peterselie

½ envelopje saffraan

3 peperkorrels

Bereiding

Pel de knoflook. Ontvel de tomaat en snijd hem in stukjes. Bak de drumsticks met de knoflook rondom bruin in de hete olie. Neem de knoflook uit de pan. Voeg de cognac toe en strooi de bloem erover. Schud alles goed om en voeg al roerende de wijn, bouillon en zout toe. Leg aluminiumfolie over de kip en laat alles vijftien minuten zachtjes pruttelen. Pureer de knoflook met de tomaat, peterselie, saffraan, peperkorrels en zout naar smaak in de keukenmachine of met een staafmixer. Voeg dit mengsel eventueel samen met een scheutje water aan de kip toe. Leg de folie weer terug en laat de kip in tien minuten gaar stoven. Serveer ze naar keuze warm of koud.

Kipfilet met mosterd-komijnekaassaus

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

4 kipfilets
peper en zout
40 gram boter of margarine
2 deciliter slagroom
100 gram Goudse kaas met komijn
2 tot 3 eetlepels grove mosterd
1 tot 2 theelepels citroensap

Bereiding

Bestrooi de kipfilets met peper en zout. Verhit de boter en bak daarin de kipfilets vier tot zes minuten aan elke kant. Verwarm voor de saus de slagroom op een zacht vuur, voeg de kaas toe en roer tot de kaas gesmolten is. Roer er dan de mosterd door, verwarm de saus nog even, maar laat de saus niet meer koken. Breng de saus op smaak met citroensap, peper en zout. Serveer de saus bij de in plakken gesneden kipfilet.

Kippenbouillon

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

1 soepkip of 1½ kilogram kipdelen
2 stengels bleekselderij in stukken
1 winterwortel in stukken
1 prei in stukken
2 peterselienstelen
1 laurierblad
1 stukje foelie
10 gekneusde zwarte peperkorrels
peper en zout

Bereiding

Leg de kip in een grote pan. Schenk hierop ongeveer drie liter water, zodat de kip helemaal onderstaat. Breng alles aan de kok en schuim het wateroppervlak af tot het water helder is. Voeg de bleekselderij, winterwortel, prei, peterselienstelen, laurier, foelie en peperkorrels toe en laat de bouillon op een zacht vuur 1½ uur trekken. Neem de kip uit de pan en zeef de bouillon. Verwijder vel en botten van de kip en verdeel het vlees in reepjes. Deze kunt u later eventueel in de soep verwerken.

Kippenleverpennen

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

500 gram kippenlevers

4 tomaten

1 blikje artisjokbodems

zout en paprikapoeder

2 eetlepels olie

Bereiding

Was en droog de kippenlevers. Was de tomaten en snijd ze in vieren. Laat de artisjokbodems goed uitdruipen en snij ze in tweeën. Meng zout en paprikapoeder door de olie. Verdeel de kippenlevers afwisselend met stukjes tomaat en artisjokbodems over metalen pennen. Besmeer de spiesjes met gekruide olie en grill ze in ongeveer acht minuten knappend bruin, onder voortdurend draaien en besmeren met de gekruide olie. Serveer met roggebrood en sla.

Kippenlevers met komkommer

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

- 1 eetlepel olie
- 180 gram kippenlevers; schoongemaakt
- 2 eetlepels gembersap
- 2 eetlepels mirin of zoete sherry
- 2 eetlepels sojasaus
- ½ komkommer
- 1 eetlepel sesamzaad

Bereiding

Maak het gembersap door verse geraspte gemberwortel uit te persen. Trek repen uit de schil van de komkommer. Verhit de olie in een bakpan. Snijd de levers in gelijke stukken, maar niet te klein. Bak ze in hete olie op een hoog vuur aan alle kanten bruin. Voeg sojasaus, mirin, en gembersap toe en kook het geheel nog één tot twee minuten op middelhoog vuur. De lever mag van binnen nog roze zijn. Wentel de helft van de levers in sesamzaad. Snijd de komkommer in de lengte in vieren en vervolgens in net zo grote stukken als de lever. Steek achtereenvolgens een sesamlever, een komkommerstuk en een gewoon stuk lever aan een houten pen en serveer ze.

Kippenpie met paddestoelen

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

70 gram boter of margarine
600 gram gemengde paddestoelen (shii-take, cantharellen, champignons) in plakjes
2 fijngesneden sjalotjes
2 tot 3 grote kippenbouten, ontbeend, vlees in stukken gesneden
3 eieren
1 deciliter slagroom
1 tot 2 theelepels citroensap
3 eetlepels fijngesneden peterselie
1 eetlepel fijngesneden tijm
peper en zout
1 theelepel milde paprikapoeder
10 plakjes diepvries bladerdeeg (ontdoid)
1 eierdooier
boter om in te vetten

Bereiding

Verhit veertig gram boter en bak hierin de paddestoelen gedurende tien minuten op een zacht vuur. Laat ze in een zeef uitlekken, vang het vocht op en laat dit tot twee eetlepels inkoken. Verhit opnieuw dertig gram boter en bak hierin de sjalot gedurende vijf minuten. Roer de kip erdoor en bak dit vijf minuten mee. Klop de eieren los met de slagroom, citroensap, peper, zout, peterselie, tijm, paprikapoeder en het ingekookte paddestoelenvocht. Schep de paddestoelen en het kipmengsel door de losgeklopte eieren. Verwarm de oven voor op 200°C. Leg zes plakjes deeg op elkaar en rol ze uit tot een cirkel van 34 cm. doorsnede. Vet een ronde diepe taartvorm of een schaal met een doorsnede van 24 centimeter in. Bekleed de vorm met het deeg (het mag iets boven de rand uitsteken) en prik het deeg enkele keren in met een vork. Schep de kipvulling in de vorm. Leg vier plakjes deeg op elkaar en rol deze uit tot een cirkel met een doorsnede van 24 centimeter. Dek de kipvulling af met deze cirkel en druk de randen van het deeg stevig op elkaar. Snijd in het midden van het deegdeksel een ronde opening van twee centimeter doorsnede. Vouw van aluminiumfolie een kokertje en zet dit in de opening (= schoorsteentje). Zo trekt de opening tijdens het bakken niet dicht en kan het vocht dat vrijkomt door het schoorsteentje verdampen. Klop de eierdooier los met een theelepel water en bestrijk het deeg hiermee. Bak de pie in het midden van de oven in 45 tot 55 minuten lichtbruin en gaar. Warm serveren.

Kippensoep met kokos

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

1 rode peper
1 zakje verse koriander
1 ui
1 teentje knoflook
1 limoen
1 eetlepel olie
2 theelepels laos
1 blik kokosmelk à 400 milliliter
250 gram kipfilet in blokjes
3 eetlepels Nam Pla (Thaise vissaus)

Bereiding

Was de peper, halveer deze, verwijder de zaadjes en snijd de peper in reepjes. Pluk de korianderblaadjes van de takjes en bewaar zowel de takjes als de blaadjes. Pel de ui en de knoflook en snijd deze in stukken. Pers de limoen uit. Maal de helft van de peper samen met de ui, knoflook en korianderstengels met behulp van een vijzel fijn. Verhit de olie in een pan. Voeg het fijn gemalen kruidenmengsel en de laos toe en bak deze op een laag vuur gedurende drie minuten al omscheppend. Vervolgens één deciliter kokosmelk toevoegen en al roerende één minuut laten koken. Doe de kip in de pan en verwarm deze onder voortdurend omscheppen drie minuten mee. Voeg de rest van de kokosmelk, vissaus en limoensap toe. Met vier deciliter water aan de kook brengen en circa twee minuten zachtjes laten doorkoken. Breng eventueel de soep smaak met wat vissaus. Roer er tenslotte de korianderblaadjes en de resterende peperreepjes door.

Klassieke kip met citroen

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

500 gram kipfilet in reepjes van 7 x 1 cm.

1 eiwit

1 theelepel zout

2 theelepels maïzena

1 theelepel sesamolie

3 deciliter arachide-olie of water

2 eetlepels fijngesneden lente-ui

Voor de saus:

6½ deciliter Chinese kippenbouillon

3 eetlepels versgeperst citroensap

1 eetlepel suiker

1 eetlepel lichte sojasaus

1½ eetlepel Shaoxing rijstwijijn of droge sherry

1½ eetlepel fijngesneden knoflook

1 tot 2 theelepels geplette, gedroogde rode chilipepers

1 theelepel maïzena aangemaakt met 1 theelepel water

2 theelepels sesamolie

Bereiding

Doe de reepjes kip in een kom en meng ze met het eiwit, zout, sesamolie en maïzena. Zet het mengsel gedurende twintig minuten in de koelkast. Om de kip "fluwelig" te maken maakt u de wok goed heet en schenkt de olie erin. Voeg de kip toe en roer goed om te voorkomen dat de kip gaat plakken. Doe na ongeveer twee minuten als de kip wit wordt), alles in een roestvrijstalen vergiet dat op een kom staat en laat de olie er uit lekken. Gooi de olie weg. (Als u water gebruikt: breng het water aan de kook alvorens de kip toe te voegen, het duurt ongeveer vier minuten voordat de kip wit wordt). Veeg de wok schoon. Verhit hem en voeg alle ingrediënten voor de saus toe, behalve de maïzena en de sesamolie. Breng de saus op hoog vuur aan de kook en roer de aangemaakte maïzena erdoor. Laat de saus nog gedurende één minuut zachtjes koken. Roer de reepjes kip door de saus en roerbak totdat ze rondom met saus bedekt zijn. Roer de sesamolie erdoor, schep de kip in een schaal en garneer met de lente-ui. Serveer direct.

Knoflook kaassoep

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

8 teentjes knoflook

1 ui

2 eetlepels olie

1 eetlepel bloem

1 liter kippenbouillon

2 deciliter slagroom

4 sneetjes witbrood

4 plakjes Emmenthaler kaas

1 zakje croutons

peper en zout

Bereiding

Pel de knoflook en de ui. Snipper de ui. Verwarm de olie in een ruime pan en fruit hierin de ui en de uitgeperste knoflook al omscheppend in drie minuten goudgeel en glazig. Temper het vuur, strooi de bloem erover en roer alles goed om. Schenk al roerende met een garde beetje bij beetje de bouillon erbij en breng de soep al roerende aan de kook. Voeg peper en zout naar smaak toe. Schenk de room erbij en breng de soep aan de kook. Pureer de soep gedurende een minuut met een staafmixer. Snijd de korstjes van het brood en rooster de boterhammen. Leg de boterhammen in vier diepe borden en verdeel er de kaas over. Lepel de soep erover en bestrooi de soep met croutons. Serveer de soep als warm gerecht bij een broodmaaltijd.

Knoflookdip

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

½ komkommer

1 sjalotje

1 flinke teen knoflook

3 deciliter Griekse yoghurt

zout, peper

1 eetlepel olijfolie

1 eetlepel fijngeknipte munt

Bereiding

Schil de komkommer, snijd hem in kleine blokjes of rasp hem grof en laat uitlekken. Snipper het sjalotje en de knoflook, roer dit door de Griekse yoghurt en breng op smaak met zout, peper en olijfolie. Roer er de fijngeknipte munt door en laat alles minstens één uur intrekken.

Kokos-kleefrijst met mango

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

1 blok santen
150 gram dessertrijst
2 eetlepels witte basterdsuiker
2 eetlepels geraspte kokos
2 rijpe mango's

Bereiding

Breng $\frac{3}{4}$ liter water in een pan aan de kook. Hak de santen in stukjes en los deze al roerende in het kokende water op. Voeg de rijst toe en breng het gerecht al roerende opnieuw aan de kook. Laat de rijst afgedekt op een laag vuur in circa twintig minuten gaar koken. Ondertussen de kokos in een droge koekenpan goudbruin roosteren. Roer de suiker door de rijst en laat de rijst tot kamertemperatuur afkoelen. Schil de mango's, snijd het vruchtvlees langs de pit los en snijd het vruchtvlees in plakken. Verdeel de rijst over vier borden en verdeel de plakken van de mango er in een waaiervorm overheen. Bestrooi het geheel met de geroosterde kokos.

Komkommer 'bonbons' met mousse van gerookte forel

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

2 middelgrote komkommers
1 deciliter crème fraîche
1 potje foreleitjes
een paar takjes dille

Voor de forelmousse

5 gelatine blaadjes
1½ deciliter droge witte wijn
1½ deciliter visbouillon
2½ deciliter slagroom
1 fijngehakt sjalotje
150 gram gerookte forelfilets
peper en zout

Bereiding

Maak eerst de mousse. Laat de gelatine zacht worden in koud water. Breng de witte wijn, de visbouillon en een deciliter slagroom aan de kook, onder toevoeging van het fijngehakte sjalotje. Laat het mengsel inkoken tot de helft van de oorspronkelijke hoeveelheid. Voeg dan de gerookte forelfilets toe en laat ze gedurende tien minuten trekken op een laag vuur. Neem de pan daarna van het vuur en roer de goed uitgeknepen gelatineblaadjes door het vocht, blijf roeren tot de gelatine volledig is opgelost. Laat de inhoud van de pan iets afkoelen en pureer de vis met vocht en al in de foodprocessor. Wrijf de aldus verkregen puree door een fijne zeef, vang de massa op in een kom en zet deze in een met water en ijsblokjes gevulde bak om het afkoelingsproces te versnellen. Schil de komkommers, snijd aan beide zijden het kapje af en halveer de komkommers in de lengte. Schraap met een theelepel de zaadjes uit de komkommerhelften en dep de uitgeholde komkommers zorgvuldig droog. Klop de resterende slagroom lobbijg (iets dikker dan yoghurt) en spatel de room met kleine hoeveelheden tegelijk door de afgekoelde forelpuree. Breng de aldus verkregen mousse op smaak met peper en zout en schep de mousse in een spuitzak met een glad spuitmondje. Spuit de mousse in de komkommerhelften en leg de komkommers, losjes verpakt in folie, in de koelkast om de mousse te laten opstijven. Klop ondertussen de crème fraîche stijf en vul hiermee een spuitzak voorzien van een gekarteld spuitmondje. Snijd de komkommerhelften vlak voor het opdienen met een in heet water gedompeld mes diagonaal in stukjes van circa twee centimeter breedte. Spuit op elk stukje een toefje crème fraîche en garneer de 'bonbons' met foreleitjes en een plukje dille.

Komkommers met hamvulling

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

4 eieren
400 gram gekookte ham aan een stuk
2 gekookte aardappelen
4 kleine dikke komkommers
2 eetlepels gehakte peterselie
2 eetlepels gehakte dille
4 eetlepels room
1 afgestreken theelepel zout
1 theelepel mosterd
4 theelepel witte peper
1 theelepel citroensap

Bereiding

Kook de eieren tien minuten. Snijd de ham in kleine stukjes. Schil de aardappelen en snij ze in kleine stukjes. Was en droog de komkommers, snij ze in de lengte doormidden en haal er met een lepeltje de pitten uit. Als de pitten eruit zijn krabt u met een lepeltje nog iets van het binnenste van de komkommers weg. Laat de eieren in koud water schrikken, schil ze en hak ze fijn. De stukjes ei, ham en aardappel worden voorzichtig gemengd met peterselie, dille, room, zout, mosterd, peper, het citroensap en wat van de uitgeholde komkommers. Verdeel de vulling over de vier halve komkommers en zet de andere helften er weer op. Smeer vier grote stukken folie in met olie, pak de komkommers losjes in folie en vouw de randen goed dicht. Grill de komkommers in folie op de barbecue ongeveer vijftien tot twintig minuten onder regelmatig draaien.

Korianderpesto

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

1 bosje verse koriander
5 takjes peterselie
1 eetlepel geraspte gemberwortel
2 teentjes knoflook
30 gram ongezouten cashewnoten
1 rode peper, zaadjes verwijderd
sap van ½ tot 1 limoen
5 tot 6 eetlepels zonnebloemolie
peper en zout

Bereiding

Pureer de koriander, peterselie, gemberwortel, knoflook, cashewnoten en rode peper in de keukenmachine tot een gladde saus. Voeg het limoensap, olie, peper en zout toe. Laat de smaken dertig minuten intrekken. Lekker bij geroosterde vis.

Kruidige kalkoensalade met champignons en yogonaise

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

250 gram (grot-)champignons

1 kippenbouillontablet

250 gram kalkoenschnitzels

3 bosuitjes

2 takjes peterselie

6 eetlepels yogonaise

1 eetlepel tomatenketchup

1 theelepel tijm

peper en zout

20 sprietjes bieslook

Bereiding

Borstel de champignons schoon en snijd ze in plakjes. Breng een halve liter water aan de kook. Voeg de kalkoenschnitzels toe en laat ze, tegen de kook aan, in ongeveer 15 gaar worden. Voeg na 10 minuten de champignons toe. Neem de kalkoen en de champignons uit de pan en laat ze afkoelen. Snijd het vlees in smalle reepjes. Snijd de bosuitjes in ringetjes en hak de peterselie en de bieslook fijn. Vermeng de yogonaise met de tomatenketchup, tweederde deel van de verse kruiden en de tijm. Breng de saus op smaak met peper en zout. Schep de kalkoen, de bosui, champignons en de saus door elkaar en strooi de rest van de kruiden erover.

Tip:

Lekker met geroosterd brood.

Kruidige tomaten

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

8 middelgrote tomaten

per tomaat:

1 snuf zout en peper

2 eetlepels olie

2 eetlepels fijngehakte peterselie.

Bereiding

Was de tomaten, droog ze goed af en snij ze aan het eind zonder steel kruisgewijs in. Strooi zout en peper over de tomaten en grill ze vijf minuten op het rooster met de in gekruiste kant naar onderen, Draai de tomaten om, plaats het rooster eventueel iets hoger en grill de bovenkant van de tomaten nog vijf minuten. Smeer de tomaten tijdens het grillen meermalen in met olie en strooi er voor het opdienen wat gehakte peterselie over. Gegrilde tomaten zijn erg in trek, omdat het aroma op deze manier goed behouden blijft. Gegrilde kruidige tomaten passen goed bij vis, gevogelte of vlees.

Tip:

De gekruide tomaten kunnen ook op een zacht vuur of losjes in folie verpakt worden gegrild.

Kukeia bademian (aubergines met eieren)

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

1 kleine aubergine
2 gepelde, ontpitte en in stukken gesneden vleestomaten
1 kleine fijngehakte ui
1 eetlepel peterselie
2 theelepels zout
fijngemalen zwarte peper
1¼ deciliter olie
8 eieren
½ theelepel in 2 theelepels water geweekte saffraan

Bereiding

Prik de aubergine aan een vork, houd hem boven een warmtebron, schil hem en snijd hem in blokjes. Meng de aubergine, één theelepel zout, peper, ui en peterselie door elkaar. Fruit dit alles in een gedeelte van de olie tot het gaar is. Prak de massa met een vork mooi glad en houd het warm. Klop de eieren met de tweede theelepel zout en de saffraan goed los. Verhit de rest van de olie in een grote omeletpan en bak ze tot ze gestold zijn. Bak ook heel even de andere kant. Doe de omelet op een verwarmde schaal. Schep de auberginemoes op de andere helft en klap de omelet dicht. Serveer onmiddellijk.

Kukie sapsi (omelet met bladgroenten)

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

8 eieren
1 eetlepel bloem
1 gesnipperde ui
12 gesnipperde sjalotten
1 fijngehakte krop bindsla
250 gram fijngehakte spinazieblaadjes
½ theelepel zout
versgemalen zwarte peper
3 eetlepels fijngesneden bieslook
2 eetlepels fijngesneden peterselie
2 eetlepels fijngesneden verse korianderblaadjes, of ½ eetlepel gedroogde
1 eetlepel fijngesneden verse dillegroen of ½ theelepel gedroogd dillegroen
1/8 theelepel saffraan, 5 minuten geweekt in 1 theelepel heet water
4 eetlepels olijfolie

Bereiding

Klop de eieren luchtig. Voeg alle ingrediënten toe, behalve de olie. Roer alles goed door elkaar. Verhit de olie in een grote koekenpan, giet het mengsel erbij en bak het op een matig vuur tot de eieren gestold zijn. Draai de omelet om en bak nog drie tot vijf minuten tot het geheel mooi bruin is.

Kukye mahi (gebakken vis met eieren)

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

2½ eetlepel boter
1 gesnipperde ui
500 gram roodbaars of andere stevige witte vis
4 kruidnagelen
½ theelepel zout
versgemalen zwarte peper
1 eetlepel gehakte peterselie
6 eieren
1 eetlepel bloem
4 eetlepels boter

Bereiding

Verhit de 2½ eetlepel boter in een koekepan en fruit de ui hierin goudbruin. Haal de ui uit de pan en houd hem apart. Bak de filets in dezelfde boter tot ze lichtbruin en gaar zijn. Haal de vis uit elkaar, vermeng hem met de kruidnagelen, ui, zout, peper en peterselie en laat het mengsel afkoelen. Klop de eieren met de bloem en roer ze door het vismengsel. Verhit de vier eetlepels boter in een grote ovenvaste bakpan en giet het ei-vismengsel erbij. Bak dit met het deksel op de pan twintig minuten in een voorverwarmde oven op 175°C, tot de eieren zijn gestold. Snijd de koek in punten en dien ze warm of koud op.

Labaneh (yoghurtballetjes)

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

natuuryoghurt

zout

olijfolie

munt

dille

paprikapoeder

cayennepeper

Bereiding

Stort de yoghurt in een doek en leg deze in een vergiet of hang hem aan vier punten aan de kraan boven de gootsteen. Laat de yoghurt een nachtje uitlekken. Breng de yoghurt op smaak met een selectie uit de genoemde kruiden en/of specerijen. Rol er balletjes van en serveer deze.

Labna (yoghurtballetjes)

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

natuuryoghurt

honing

zout

olijfolie

munt

dille

paprika-poeder

cayennepeper

Bereiding

Stort de yoghurt in een doek en leg deze in een vergiet of hang hem aan vier punten aan de kraan boven de gootsteen. Laat de yoghurt een nachtje uitlekken. Breng de yoghurt op smaak met een selectie uit de genoemde kruiden en/of specerijen. Rol er balletjes van en serveer deze overgoten met honing.

Lachskuche (gerookte zalmtaart)

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

200 gram bloem

100 gram boter

peper en zout

100 gram gerookte zalm

3 eieren

¼ liter crème fraîche

2 eetlepels gehakte bieslook

Bereiding

Zeef de bloem met een snufje zout boven een kom. Voeg de harde boter toe en snijd deze met twee messen in kleine stukjes. Voeg circa drie eetlepels ijskoud water toe en kneed het deeg snel tot een samenhangende bal. Laat het deeg afgedekt circa één uur in de koelkast rusten. Rol het deeg op een met wat bloem bestoven werkblad uit en bekleed hiermee een lage beboterde taartvorm met een doorsnede van circa 24 cm. Prik enkele gaatjes in de bodem en laat het deeg afgedekt gedurende ongeveer dertig minuten in de koelkast rusten. Bekleed het deeg met een stuk bakpapier en verdeel hierover en 'blinde' vulling (bijvoorbeeld 500 gram overjarige gedroogde peulvruchten). Bak de taartbodem tien minuten in een voorverwarmde oven op 200°C. Verwijder de blinde vulling en bak de taartbodem nog vijf minuten. Snijd ondertussen de gerookte zalm in reepjes. Klop de eieren los met de crème fraîche, roer de bieslook erdoor en voeg naar smaak peper en zout toe. Niet te veel zout toevoegen want de zalm is zelf al zoutig. Strijk ongeveer vier eetlepels van het roommengsel uit over de voorgebakken taartbodem. Verdeel vervolgens de stukjes zalm erover en verdeel de rest van het roommengsel over de zalm. Strijk de bovenkant van de hartige taart voorzichtig glad. Verwarm de oven voor op 175°C. Bak de taart in het midden van de oven in ongeveer veertig minuten gaar en lichtbruin.

Lampuki

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

olijfolie

3 sjalotjes in plakjes

3 tomaten in plakjes

3 tot 4 kleine aardappelen in plakjes

1 tot 2 wortelen in plakjes

zeezout en peper

5 olijven (zonder pit) in plakjes

4 lampuki of makreel, dorade of poon

4 eetlepels grof gesneden peterselie of dille

2 tot 3 eetlepels basilicumblaadjes

1 tot 2 eetlepels kappertjes

Bereiding

Bestrijk vier grote dubbele stukken aluminiumfolie goed met olijfolie. Leg hierop in de vorm van de vis, de in plakjes gesneden groenten en de olijven. Plaats op elk stuk een hele vis en doe wat peterselie in de buik van de vis. Leg vervolgens hier weer een laag groentenschijfjes op en strooi hier tenslotte wat blaadjes basilicum, kappertjes en verse peper overheen. Vouw het aluminiumfolie met een royale ruimte zorgvuldig dicht om de vis. Leg de vis op een barbecuerooster of onder een grill en laat de vis vijftien tot twintig minuten garen afhankelijk van de grootte van de vis. Open de pakketjes aan tafel en strooi er wat zeezoutkorrels overheen.

Langustinos al ajillo (rivierkreeftjes in knoflook)

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

3 teentjes knoflook

1 deciliter olijfolie

500 gram gepelde rivierkreeftjes

zwarte peper

zout

1 eetlepel fijngehakte peterselie

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200°C. Pel en hak de knoflook fijn. Verhit de olie en braad de rivierkreeftjes met peper en zout naar smaak. Bak de knoflook gedurende een minuut mee. Verdeel het mengsel over vier ovenvaste schaaltes en zet ze vijf minuten in de voorverwarmde oven. Neem ze uit de oven en bestrooi ze met peterselie. Serveer direct. Lekker met stokbrood.

Lemon curd (zoete citroenboter)

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

sap en fijne rasp (gebruik zesteur) van 3 citroenen

100 gram ongezouten roomboter

150 gram witte basterdsuiker

3 losgeklopte eieren

Bereiding

Doe het sap, de rasp, suiker en boter in een kom en zet de kom op een pan kokend water. Klop net zolang tot de suiker opgelost is en de boter is gesmolten. Haal de kom van de pan en roer de eieren door het botermengsel. Zet de kom weer op de pan kokend water en roer net zolang tot de massa dik wordt en aan de achterkant van de lepel blijft hangen (maar niet koken!). Laat de massa afkoelen en doe de boter vervolgens in brandschone jampotjes. Serveer de boter op cakes en muffins. Bewaar de boter maximaal één week in de koelkast.

Levrek firin (gevulde baars)

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

1 baars van ruim 1 kilogram
1½ theelepel zout
2 eetlepels citroensap
2 eetlepels boter
2 eetlepels olijfolie
1 fijngehakt uitje
4 eetlepels gehakte selderijblaadjes
2 eetlepels gehakte peterselie
ca 50 gram broodkruim
1 theelepel zout
versgemalen zwarte peper
1 eetlepel citroensap
2 eetlepels olijfolie
1 fijngehakte middelgrote ui
1 groene paprika, zonder zaad en in ringetjes gesneden
4 gepelde, ontpitte en in stukjes gesneden tomaten
½ theelepel zout
mispuntje cayennepeper
mispuntje basilicum
mispuntje suiker
1 eetlepel citroensap
2 eetlepels water
2 eetlepels gehakte peterselie

Bereiding

Laat de baars schoonmaken en de graten verwijderen. Bestrooi hem van binnen en van buiten met zout. Besprenkel hem met citroensap en leg hem weg. Verhit de olijfolie in een koekenpan en fruit de ui twee minuten. Doe de selderij en peterselie erbij en fruit nog twee minuten. Roer het broodkruim, zout, peper en citroensap er goed door. Laat dit afkoelen. Vul de baars en maak hem dicht met prikkers. Besmeer een ovenschaal met boter en bak de vis op 175°C dertig minuten of tot de vis gaar is. Bak niet te lang. Verhit intussen de olie voor de saus en fruit de ui twee minuten. Bak de groene paprika en de tomaten nog drie minuten mee. Voeg zout, cayennepeper, basilicum, suiker, citroensap en het water toe en breng het aan de kook. Laat de saus een paar minuten inkoken. Roer de peterselie erdoor. Giet de saus over de vis en serveer.

Limoenboter

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

100 gram zachte gezouten boter
rasp van een goed schoon geboende limoen
2 eetlepels limoensap
6 eetlepels fijngehakt
korianderblad
½ eetlepel zeer fijngehakte gember
¼ theelepel vijfkruidenpoeder

Bereiding

Werk alle ingrediënten met een vork door de boter. Roer er een stevig botersaucijsje van in plastic folie en koel deze gedurende een uur in de koelkast.

Limoengamba's

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

8 grote gamba's

½ rode peper

15 gram verse koriander

100 gram sperziebonen

1 bosui

½ limoen

1 theelepel citroengraspoeder

2 eetlepels olijfolie

2 eetlepels vissaus

Bereiding

Pel de gamba's maar laat de staart eraan zitten en verwijder het maagdarmkanaal. Hak de peper fijn. Was de koriander. Haal de bonen af. Snij de bosui in schuine stukken. Pers de limoen uit. Roer een marinade van het citroengraspoeder, peper, één eetlepel limoensap en olijfolie. Schep de gamba's door de marinade en laat ze afgedekt in de koelkast één uur staan. Was de sperziebonen en kook ze net gaar en halveer ze in de lengte. Bak de gamba's met de marinade drie minuten tot ze roze zijn en omkrullen. Schep er de vissaus door. Haal de gamba's eruit en bak de bosui twee minuten. Server degamba's met de bosui bonen en garneer met de koriander.

Loempia's_01

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

250 gram varkensvlees, kip en eventueel garnalen
250 gram taugé
½ spitskooltje/witte kool
½ blikje reboeng (bamboescheuten)
½ blokje tahoe in dunne reepjes gesneden en voorgebakken
1 grote ui
1 fijngesneden prei
4 tot 5 tenen knoflook (voorgebakken)
peper en zout
vetsin (eventueel te vervangen door een maggiblokje)
slaolie

Voor de vellen:

1 pond patentbloem
1 eetlepel aardappelmeel
iets zout
lauw water

Bereiding

Snijd de ui fijn en fruit deze in wat olie. Voeg vervolgens het voorgebakken vlees, de prei, de tahoe en vervolgens de knoflook toe. Tenslotte de groenten toevoegen. Maak het mengsel op smaak met peper en zout en laat het al omscheppend even doorbakken. Doe het mengsel vervolgens in een vergiet, zodat het vocht er uit loopt en het mengsel kan afkoelen. Maak van de ingrediënten voor de vellen een beslag dat iets dunner is dan pannenkoekenbeslag en maak hiervan de flensjes. Vul elk flensje met de vulling en vouw deze zo op dat een lang geheel ontstaat. De randen van de loempia's met een papje van meel en water bestrijken en goed dichtmaken. De loempia's vervolgens in hete olie bakken. Eventueel kan aan de vulling nog wat ketjap manis worden toegevoegd.

Loempia's_02

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

Voor het deeg:

200 gram bloem

50 gram maïzena

1 ei

1 mespunt zout

(arachide) olie

Voor de vulling:

250 gram magere varkenslappen

2 uien

150 gram prei

150 gram Chinese, spits- of wittekool

75 gram taugé

3 eetlepels olie

2 eetlepels ketjap manis

1 à 2 theelepels sambal oelek

½ theelepel knoflookpoeder

½ theelepel ve-tsin

6 tot 8 eetlepels olie

Bereiding

Zeef de bloem en maïzena in een kom. Voeg losgeroerd ei, vier deciliter koud water en zout toe. Roer alles tot een glad beslag. Voeg eventueel nog één à twee eetlepels koud water toe. laat het beslag tien minuten staan en roer het daarna opnieuw glad. Bestrijk een niet al te grote koekenpan met anti-aanbaklaag, met olie. Schep er twee kleine eetlepels beslag in. Laat het beslag over de gehele bodem van de pan lopen. Bak de loempia-velletjes op een laag afgestelde warmtebron aan weerszijden droog. Ze mogen eigenlijk niet kleuren. Bak op deze wijze twaalf velletjes. Laat ze volkomen koud worden. Snijd het vlees, de uien, de prei en de kool in smalle reepjes. Was de taugé en verwijder zoveel mogelijk zaadhulsjes. Verhit de olie en voeg de reepjes vlees er in gedeelten aan toe. Laat ze twee minuten, onder voortdurend omscheppen, bakken. Voeg de uien toe en laat het geheel zolang bakken tot de uien glazig zien. Voeg de ketjap toe en schep alles enkele malen goed om. Doe de sambal, knoflookpoeder, ve-tsin en groenten erbij. Laat alles onder voortdurend omscheppen nogmaals enkele minuten bakken. Neem de pan van de warmtebron en laat het geheel koud worden. Spreid de loempia-vellen uit. Verdeel de vulling erover. Vouw de velletjes om de vulling en plak de deegranden dicht met losgeroerd eiwit of water. Bak de loempia's in hete olie aan alle kanten goudbruin en knapperig.

Loempiavellen_01

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

2 eieren
140 gram bloem
olie
zout
water

Bereiding

Klop de eieren los. Zeef de bloem boven en kom en voeg een snufje zout toe. Voeg het eiermengsel aan de bloem toe. Voeg beetje bij beetje, al kloppend met een garde, ongeveer een kopje water toe. Klop het geheel tot een egaal beslag zonder klontjes. Bak van het beslag acht pannenkoekjes in de hete olie.

Loempiavellen_02

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

1 pond patentbloem

1 eetlepel aardappelmeel

iets zout

lauw water

Bereiding

Maak van de ingrediënten een beslag dat iets dunner is dan pannenkoekenbeslag en bak hiervan dunne flensjes in hete slaolie.

Lychee gap saparot (lychees met ananas)

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

2 schijven ananas

1 blik lychees (circa 565 gram)

Bereiding

Snijd de ananas in kleine stukjes. Verdeel de lychees met wat sap over vier schaalpjes. Verdeel de ananas erover en laat het nagerecht tot gebruik in de koelkast staan.

Mai polu (vis met rijst)

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

3 eetlepels boter
1 eetlepel komijnzaad
snufje saffraan
½ kop rozijnen, in warm water geweekt en afgegoten
2 koppen gekookte rijst
350 gram gekookte stevige witte vis
1 eetlepel fijngehakte peterselie
½ theelepel zout
versgemalen zwarte peper
2 eetlepels water

Bereiding

Verhit de boter in een ovenvaste braadpan, voeg het komijnzaad, de saffraan en de rozijnen toe en laat dit drie minuten zachtjes bakken. Doe de rijst erbij en roer tot iedere korrel glanst van de boter. Voeg de vis, de peterselie, zout, peper en twee eetlepels water toe, sluit de pan en bak het gerecht één uur in een voorverwarmde oven van 175°C.

Maïsoep met kaasbroodjes

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

2 teentjes knoflook
1 prei
1 stengel bleekselderij
1 grote aardappel (kruimig)
200 gram gerookte kipfilet (vleeswaren)
2 eetlepels olijfolie
1 eetlepel gehakte tijm (vers of diepvries) of 1 theelepel gedroogd
mespuntje kerriepoeder
450 gram maïs (diepvries of blik)
8 deciliter kippenbouillon (van tablet of uit pot)
½ deciliter medium sherry
2 deciliter kookroom

Voor de kaasbroodjes:

4 minibolletjes
25 gram zachte boter
50 gram parmezaanse kaas

Bereiding

Hak de gepelde teentjes knoflook fijn, snijd de prei in smalle ringetjes en de bleekselderij in boogjes. Schil de aardappel en verdeel deze in blokjes. Snijd de kipfilet in repen. Verhit de olijfolie in een soeppan en roerbak hierin de knoflook, prei, bleekselderij en de aardappel drie minuten. Voeg tijm, kerriepoeder en maïs toe en giet de bouillon erbij. Kook zachtjes vijftien minuten. Verwarm de oven voor op 200°C. Halveer de broodjes, besmeer ze met boter, strooi de kaas erover, pak de bolletjes in aluminiumfolie en leg ze vijftien minuten in de oven. Pureer de soep met de staafmixer of in de keukenmachine. Schenk de sherry en room erbij, verwarm nog even. Verdeel de kipreepjes over vier borden, schep de soep erop en serveer de kaasbroodjes erbij.

Tip:

De kaasbroodjes kunnen ook gratineerd worden. Zet de besmeerde helften met de kaas onder een hete grill totdat de kaas gesmolten is.

Mangosalsa

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

1 rode peper, zaadjes verwijderd, fijngesneden
2 eetlepels fijngesneden verse koriander
1 eetlepel fijngesneden munt
3 fijngesneden lente-uitjes
1 klein fijngesneden teentje knoflook
1 tot 2 eetlepels geraspte gemberwortel
sap van 1 limoen
1 mango, pit verwijderd, vruchtvlees in kleine blokjes
peper en zout
3 tot 4 eetlepels olijfolie

Bereiding

Meng alle ingrediënten en laat de smaken minimaal dertig minuten intrekken. Lekker bij geroosterd lams- of varkensvlees.

Manhattan Clam Chowder (Amerikaanse mosselsoep)

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	3

Ingrediënten

1½ kilogram verse mosselen
2 liter water
4 uien
300 gram bleekselderie
1 kilogram tomaten
250 gram wortelen
350 gram spek
3 eetlepels gehakte peterselie
1 theelepel tijm
1 groot laurierblad
zout
peper
250 gram aardappelen

Bereiding

Doe de mosselen in het kokende, licht gezouten water. Laat ze circa 10 minuten koken tot de schelpen open staan. Giet het kooknat af en bewaar het. Laat de mosselen afkoelen. Schil ondertussen de uien en hak ze fijn. Maak de bleekselderie en de wortelen schoon en snijd ze in schijfjes. Blancheer de tomaten, ontvel ze en snijd ze in vieren. Snijd het spek in blokjes. Fruit het spek en de uien in een pan, voeg de andere groente toe en stoof alles zachtjes. Blus met het kooknat en breng het gerecht met de tijm, het laurierblad, zout en peper op smaak. Voeg de geschilde en in stukjes gesneden aardappelen toe en laat alles 1 uur zachtjes koken. Voeg de mosselen toe en laat de soep nog eens kort opkoken. Roer de peterselie onder.

Mayonaise de poisson (vismayonaise)

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

1 flinke schoongemaakte witte zeevis
fijngehakte ui
geschrapte en fijngehakte wortel
fijngehakte (bleek-)selderij
desgewenst ontvelde en fijngehakte tomaat
peper en zout
ruim mayonaise
ter garnering een keuze maken uit: olijven, plakjes komkommer of
augurk, plakjes tomaat, slierten paprika en dergelijke

Bereiding

Breng ruim water aan de kook met ui, wortel, selderij, tomaat, peper en zout. Zet het vuur laat en laat het mengsel twintig tot dertig minuten pruttelen. Leg de vis erin en pocheer hem tegen de kok aan gaar; het vocht mag af en toe een bel blazen, maar niet gaan pruttelen. Controleer met een vork of het vlees van de graat begint los te laten, haal de vis er dan uit, laat hem een beetje afkoelen en verwijder alle graten en andere ongerechtigheden. Verkruiemel de vis er roer er, nog warm, met mayonaise een samenhangende massa van. Garneer de mayonaise zoals bij de ingrediënten staat aangegeven.

Tip:

Vismayonaise is ook een prima manier om een rest gare vis kwijt te raken.

Mayonaise de volaille (kipmayonaise)

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

kip

fijngehakte ui

geschrapte en fijngehakte wortel

fijngehakte (bleek-)selderij

desgewenst ontvelde en fijngehakte tomaat

peper en zout

ruim mayonaise

ter garnering een keuze maken uit: olijven, plakjes komkommer of augurk, plakjes tomaat, slierten paprika en dergelijke

Bereiding

Breng ruim water aan de kook met ui, wortel, selderij, tomaat, peper en zout. Zet het vuur laag en laat het mengsel twintig tot dertig minuten pruttelen. Leg de kip erin en pocheer hem tegen de kok aan gaar; het vocht mag af en toe een bel blazen, maar niet gaan pruttelen. Haal de kip uit de bouillon, laat hem een beetje afkoelen en verwijder alle ongerechtigheden. Verkruiemel de kip er roer er, nog warm, met mayonaise een samenhangende massa van. Garneer de mayonaise zoals bij de ingrediënten staat aangegeven.

Tip:

Kipmayonaise is ook een prima manier om een rest gare kip kwijt te raken.

Mayonaise_01

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

Voor 3 deciliter:

2 eidooiers

½ theelepel fijne mosterd

zout en versgemalen peper

2 tot 3 eetlepels citroensap of azijn

3 deciliter olijf- of zonnebloemolie

Bereiding

Omwikkel de bodem van een kom met de in ijskoud water nat gemaakte , uitgewrongen theedoek, zodat deze stevig blijft staan en koud blijft (rol de theedoek op en maak er een soort ring van). Klop de eidooiers, met de mosterd en de versgemalen peper en zout los in een hoge mengkom. Neem de handmixer en klop het mengsel glad en romig. Voeg 1½ eetlepel citroensap of azijn toe en klop tot er een gladde massa ontstaat. Voeg onder voortdurend kloppen de olie druppelsgewijs toe, tot de saus pakt en dikker wordt. Voeg vervolgens de olie scheutje voor scheutje toe. Voeg pas een volgend scheutje toe, als het vorige geheel is opgenomen. Voeg als de saus te dik geworden is, druppelsgewijs het resterende deel van het citroensap of azijn toe. Breng vervolgens de mayonaise op smaak met peper en zout.

Tip:

Zorg dat alle ingrediënten op kamertemperatuur zijn en maak de mayonaise niet te lang van tevoren

Tip: wat te doen als de mayonaise schift?

Voeg al kloppende met een mixer een paar druppels citroensap of een scheutje azijn toe. Doe een extra eidooier in een nieuwe schone kom en voeg al kloppende met een mixer de geschifte mayonaise toe. De mayonaise zal nu weer gelijkmatig binden. Of: Schep twee eetlepels warm water (70°C) in een schone kom en schep al roerende de geschifte mayonaise toe.

Mediterrane vissoep

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

Voor de aioli:

4 teentjes knoflook
1 theelepel mosterd
2 eierdooiers
peper en zout
2 deciliter olijfolie
1 tot 2 theelepels citroensap

Voor de soep:

3 eetlepels olijfolie
3 sjalotjes in dunne ringen
2 geperste teentjes knoflook
3 tot 4 tomaten, ontveld, in blokjes gesneden
dun gesneden schil van ½ sinaasappel
1 venkelknol in reepjes
1 deciliter droge witte wijn
10 draadjes saffraan
1 blaadje laurier
2 takjes tijm
1 theelepel venkelzaad
1 kilogram stevige witte vis, schoongemaakt in moten (schol, tarbot, tong, zeebaars, zeeduivel of zeebrasem)
1 eierdooier
peper en zout
1 eetlepel fijngesneden dragon
2 eetlepels fijngesneden peterselie
1 stokbrood, in plakjes gesneden, geroosterd

Bereiding

Voor de aioli:

Wrijf de knoflook fijn in een vijzel en roer de mosterd, eidooiers en een snufje zout erdoor. Schenk de olie er in hele dunne straaltjes bij en blijf stevig roeren totdat de saus gaat binden. Breng de saus op smaak met peper, zout en citroensap.

Voor de soep:

Verhit de olie in een ruime pan en bak hierin de sjalot circa vijf minuten. Voeg knoflook, sinaasappelschil, venkelknol en de tomaat toe en bak dit vijf minuten mee. Schenk er 1½ liter kokend water bij en voeg de wijn, saffraan, laurier, tijm en venkelzaad toe. Breng het mengsel aan de kook en laat de soep tien minuten zachtjes koken. Voeg de stukken vis toe en laat de vis op een zacht vuur tegen de kook aan gaar worden (pocheren) in tien tot vijftien minuten. Roer de eidooier los met vier eetlepels aioli en twee eetlepels hete bouillon. Roer dit mengsel voorzichtig door de hete soep, maar laat de soep nu niet meer koken. Breng de soep op smaak met peper en zout en roer de peterselie en de dragon erdoor. Bestrijk wat plakjes stokbrood met aioli en verdeel ze over grote soepkommen. Schenk de hete soep hierop. Serveer de rest van het stokbrood en de aioli erbij.

Mediterrane vissoep

Tip:

In plaats van aioli, kunt u deze vissoep ook serveren met een pikante mayonaise op smaak gebracht met fijngesneden rode peper.

Mejillones Doña Maria (mosselen met vinaigrette)

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

1 kilogram mosselen
1 glas witte wijn
4 delen olijfolie
1 deel sherryazijn
½ ui
1 knoflookteen
prei, lente-ui of groene paprika
1 tomaat
zout

Bereiding

Kook de schoongemaakte mosselen in water met de wijn. Serveer de half open schelpen op een schaal en schep er een vinaigrette (de olijfolie gemengd met de azijn) over met daarin fijngehakt de ui, knoflook, prei, tomaat en zout naar smaak. Warm kan dit gerecht ook geserveerd worden: Roerbak in dit geval de groenten in de olijfolie en voeg vervolgens de azijn en wat zout toe.

Meloen met Turks fruit

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

2 kleine Cavaillons

2 deciliter room

2 eetlepels bloedsuiker

150 gram Turks fruit

4 braambessen of frambozen

Bereiding

Halveer de meloenen in de breedte, ontpit hem, steek met een Parijs uitsteeklepeltje zoveel mogelijk balletjes uit het vruchtvlees en laat de meloenballetjes even uitlekken. Klop de room samen met één eetlepel bloedsuiker stijf. Snijd het Turks fruit in stukjes, meng dit door de meloenballetjes en vul de meloenen hiermee op. Versier met een toefje slagroom, plaats in het midden een braambes en bestuif met bloedsuiker. Geef er de rest van de slagroom apart bij.

Melopitta (zoete kaastaart)

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

500 gram Hüttenkäse

100 gram suiker

200 gram vloeibare honing

3 eieren

Bereiding

Klop in een kom de Hüttenkäse met de suiker en de honing luchtig, klop er één voor één de eieren door en klop het geheel gedurende tien minuten. Schenk het in een ingevette taartschaal en bak het bij 200°C gedurende vijfenveertig minuten. Schakel de grill in en laat de taart onder de grill kleuren. Serveer hem koud, met (verse) abrikozen en muntblaadjes.

Mexicaanse saus

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

6 eetlepels mayonaise
2 theelepels grofgemalen peper
½ theelepel knoflookpoeder of een vers teentje
6 scheutjes tabasco
2 theelepels oregano
4 eetlepels tomatenketchup
6 eetlepels in kleine blokjes gesneden rode paprika
1 theelepel cayennepeper
4 theelepels sambal oelek

Bereiding

Meng alle ingrediënten totdat een smeugige massa ontstaat.

Mihoen (fijne bami)

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

1 pak mihoen
400 gram kip
ontbijtspek of ander vlees
2 uien fijngesneden
ketjap manis
vetsin (evt. vervangen door een maggiblokje)
3 knoflookteentjes fijngesneden
peultjes, spitskool en/of Chinese kool
1 prei
selderie
peper en zout naar smaak

Bereiding

De mihoen in kokend water weken (niet te lang want dan wordt de mihoen week). Snijd de kip en het andere vlees fijn. De uien en de knoflook in wat olie licht fruiten. Voeg vervolgens het vlees, de vetsin en de groenten toe en warm alles goed door. De selderie en de prei niet te fijn snijden en half gaar bakken. Naar smaak peper, zout en ketjap toevoegen. Voeg tot slot de mihoen erbij en vermeng het gerecht goed.

Moeders lasagna

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

70 gram boter en boter om in te vetten

60 gram bloem

1 liter melk

75 gram geraspte Parmezaanse kaas

½ eetlepel fijngehakte tijm

200 gram cambozola

200 gram mozzarella

50 gram pijnboompitten

600 gram spinazie

250 gram Hüttenkäse

12 lasagnevellen

peper en zout

nootmuskaat

Bereiding

Smelt 60 gram boter en voeg al roerende de bloem toe. Laat het mengsel op een laag vuur gedurende één minuut zachtjes pruttelen. Voeg ¼ deel van de melk toe en breng alles al roerende aan de kook. Voeg telkens als het mengsel egaal en gebonden is, ¼ deel van de melk toe. Herhaal dit net zolang totdat alle melk is opgebruikt. Laat de saus op een laag vuur ongeveer tien minuten zachtjes koken. Roer regelmatig om aanzetten van de saus te voorkomen. Roer de Parmezaanse kaas en de peterselie erdoor. Voeg vervolgens peper en zout naar smaak toe. Leg een stukje magnetronfolie op de saus. Verwarm de oven voor tot 200°C. Snijd de cambozola en de mozzarella in stukjes. Rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan lichtbruin. Was de spinazie en kook de groente met aanhangend water en de rest van de boter en zout naar smaak in twee minuten gaar. Giet de groente af in een vergiet en druk er het overtollige vocht uit. Roer de Hüttenkäse en 1½ deciliter van de saus erdoor en breng het mengsel vervolgens op smaak met nootmuskaat, peper en zout. Spatel 2/3 deel van de cambozola door het spinaziemengsel. Verdeel ¼ deel van de Parmezaanse kaassaus over de bodem van een rechthoekige ingevette ovenschaal. Verdeel er 1/3 deel van het spinaziemengsel en 1/3 deel van de pijnboompitten over. Dek het gerecht vervolgens af met drie lasagnevellen. Herhaal deze lagen twee maal. Schenk de rest van de Parmezaanse kaassaus erop. Verdeel de cambozola en de mozzarella erover. Bak de lasagne in de voorverwarmde oven in circa veertig minuten goudbruin en gaar. Zet de oven uit en laat de lasagne nog tien minuten in de open oven staan.

Mosselen aan spitjes

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

Voor vier tot zes personen
500 gram gekookte mosselen
200 gram zeer dun gesneden rauwe ham
satéprikkers om aan te rijgen
3 eetlepels mayonaise
3 eetlepels crème fraîche
1 eetlepel scherpe mosterd
peper en zout
gesmolten boter om te bestrijken

Bereiding

Spoel de gekookte mosselen even af met heet water en laat ze goed uitlekken. Snijd lange repen van de plakjes ham en wikkel alle mosselen er stuk voor stuk in. Rijg zes tot zeven van deze pakketjes aan een satéprikker. Verhit de grill. Maak van de mayonaise, de crème fraîche, de mosterd en peper en zout naar smaak een pittig sausje. Bestrijk de aangeregen mosselen met een heel klein beetje gesmolten boter en leg ze op een stuk aluminiumfolie op het grillrooster. Onder de grill schuiven en gedurende twee minuten grillen, omkeren en nog eens twee minuten grillen. Leg de mosselspitjes op een grote schaal en zet er een bakje met de saus bij.

Mosselsoep uit Dijon

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

1 uitje
1 knoflookteentje
1 venkelknolletje
25 gram boter
½ eetlepel Dijon mosterd
1½ visbouillontablet
1 deciliter Room Culinair of crème fraîche
2 eetlepels aardappelzetmeel
20 gekookte mosselen
peper en zout

Bereiding

Snijd de ui, knoflook en de venkel in zeer kleine stukjes (houd het groen apart voor garnering). Smelt de boter in een diepe pan en bak hierin de ui met de knoflook en venkel glazig (vijf minuten). Voeg de mosterd toe en bak het geheel nog gedurende een minuut. Roer ¾ liter water, de bouillontabletten en de room erdoor. Leng het aardappelzetmeel een beetje aan met water en roer het door de soep. Nog even doorkoken. Voeg de mosselen toe en breng de soep op smaak met peper en zout. Strooi er wat venkelgroen over.

Mosterdmayonaise

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

Voor circa 5 deciliter:

4 eetlepels Zaanse mosterd

½ liter mayonaise

1 citroen

Bereiding

Voor de mosterdmayonaise een sausje roeren van mosterd, mayonaise en één eetlepel citroenrasp.

Tip:

Lekker bij mosselen of bij patat.

Mosterdsaus

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

2 eetlepels zoete mosterd
1 eetlepel Dijon-mosterd
1 eetlepel suiker
1 eierdooier
1½ deciliter olijfolie
1 eetlepel rode-wijnazijn
peper en zout naar smaak
1 eetlepel fijn gesneden dille

Bereiding

Doe de mosterd, de suiker en de eierdooier in een schaal en roer ze goed door. Klop de olie goed door het mosterdmengsel, eerst druppel voor druppel, daarna mag het sneller. Roer de azijn, peper, zout en dille goed door. Serveer bij gravlax.

Mousse van zalm_01

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

250 gram moten zalm

3 eetlepels olie

1 eetlepel dragonazijn

½ liter wijn

2 uien

1 laurierblad

2 deciliter slagroom

zout, peper

peterselie

¼ liter water

1 takje tijm

Bereiding

Schil de uien, snij ze in ringen. Giet de wijn en het water in een pan, voeg uien, tijm, laurierblad zout en peper toe en laat 20 minuten koken. Dompel hierin de moten zalm en laat ze tien minuten pocheren. Laat de vis in de courbouillon afkoelen. Haal dan de vis uit het vocht, verwijder vel en graten en maal de vis fijn in de mixer. Voeg er onder roeren de olie bij, als bij een mayonaise. Voeg de dragonazijn toe en zout en peper. Klop de slagroom stijf. Meng die voorzichtig onder de zalm, controleer de smaak, was en hak de peterselie fijn. Deponeer de mousse in coupes, bestrooi deze met wat peterselie. Zet ze in de koelkast totdat ze geserveerd worden. Geef er geroosterd brood met boter bij.

Moustalevria (druivensappudding)

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

½ liter druivensap
100 gram verse druiven
gehakte amandelen of walnoten
10 blaadjes gelatine
125 gram suiker
sesamzaad
kaneel

Bereiding

Verwarm het druivensap met de suiker op een zacht vuur (op een vlamverdeler is het beste). Week de blaadjes gelatine in koud water tot ze slap zijn. Knijp ze uit. Neem de pan van het vuur en los de gelatineblaadjes er één voor één al roerend in op. Zet de pan in ijskoud water en laat de massa afkoelen tot het lobbijg wordt. Schep de verse druiven door het mengsel. Spoel een vorm om met koud water. Giet de pudding in de vorm en laat het geheel afkoelen. Houd de vorm voor het storten even in een bak met warm water. De pudding laat zo beter los. Strooi de amandel of walnotenkrumels over de pudding.

Tip:

In Griekenland wordt deze pudding gemaakt met bloem. Dit is echter uitermate bewerkelijk, terwijl het resultaat dubieus blijft. Wil je dat toch proberen, meng dan 100 gram bloem met twee deciliter koud druivensap. Giet dit door het hete druivensap en laat het op een laag vuur al roerend aan de kook indikken. Giet het uit over een lage brede schaal en laat het afkoelen. Strooi de gepelde amandelen of walnoten en de kaneel erover en snijd hem in vierkantjes. Deze pudding wordt gemaakt door de wijnhandelaren met verse druivensap voordat het is gaan gisten. Het is gebruik om dit aan de klanten te serveren bij de presentatie van een nieuwe wijn.

Muhammarah (walnotenpuree)

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

150 gram gepelde walnoten

1 deciliter olijfolie

broodkruim

1 eetlepel citroensap

komijnpoeder

chilipeper naar smaak

fijngehakte peterselie

Bereiding

Wrijf de walnoten in een vijzel fijn en roer ze met de andere ingrediënten tot een smeuijge pasta.

Garneer het gerecht met een beetje peterselie.

Mul en lam op de barbecue

Menugang		Soort	Snel	Nee
Keuken		Type	Slank	Nee
Bron	Elly		Sterren	1

Ingrediënten

Voor 4 personen:

2 eetlepels cayenne

2 eetlepels paprika

2 eetlepels oregano

1 eetlepel zwarte peper

2 eetlepels uienpoeder

lamkoteletten

citroengras

1 gemberwortel

4 citroenbladeren

1 limoen

1 rode peper

6 eetlepels sojasaus

6 eetlepels olijfolie

rode mul

grote garnalen

Bereiding

Meng de kruiden in een vijzel tot en soort vochtig zaagsel. Het ruikt naar zongedroogde tomaten door de paprika en de uienpoeder. Sla het lamsvlees plat. Strooi de kruidenmix er over en druk het een beetje aan. Laat het lekker intrekken. De overgebleven kruidenmix kun je goed bewaren in een potje. Maak de marinade door de bladen, de sereh, de kwarten limoen en de gebroken chili met de soja en de olijfolie te stampen in een vijzel. Leg er wel een plastic zak overheen. Dit is heerlijk met rode mul of elke andere vis. Verspreid het over de vis en stop het in de holtes. Maak wat incisies en wrijf ook daar de marinade in. Laat het een half uur tot drie uur marineren. Dan lekker roosteren op de bbq.

Muntsaus

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

6 eetlepels fijngesneden verse munt
1 tot 2 theelepels suiker
snufje zout
3 tot 4 eetlepels sherry of witte wijnazijn

Bereiding

Meng alle ingrediënten, voeg nog twee eetlepels heet water toe en laat de saus nog dertig minuten trekken. Lekker bij gebraden lamsvlees.

Tip:

Roer als variatie eens een fijngesneden sjalotje door de saus.

Nam phrik

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

2 eetlepels zoute vis

6 teentjes knoflook

4 verse rode pepers

25 milliliter Nam Pla (visssaus)

75 milliliter vers limesap

2 theelepels lichte soya-saus

½ theelepel suiker

Bereiding

Stamp de ingrediënten goed door elkaar in een vijzel. Een gekruide saus, die vaak als bijgerecht wordt geserveerd. Het is erg scherp dus bij de eerste keer is voorzichtigheid geboden.

Nasi goeri

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

750 gram rauwe rijst

7½ deciliter santen

Voor de boemboes

1 spriet sereh (citroengras)

7 kruidnagels

zout naar smaak

Voor de garnering:

¼ komkommer

1 rode lombok (Spaanse peper)

2 eieren

gefruite uitjes

Bereiding

Was de rauwe rijst goed totdat het water helder blijft. Voeg vervolgens de santen en de boemboes aan de rijst toe. Zet het rijstmengsel op het vuur en roer af en toe totdat de santen is verdampt. Laat de rijst gedurende ongeveer tien minuten rusten en stoom de rijst vervolgens in een rijststomer gedurende dertig minuten. Schep de rijst daartoe in de gaatjespan van de stomer. Doe in de onderste pan van de stomer zoveel water dat de gaatjespan het water net niet raakt. Doe het deksel op de pan en laat de rijst op een hoog vuur in dertig minuten gaar stomen. Roer de rijst af en toe om en zorg ervoor dat de onderste pan voldoende water blijft bevatten. Schep de warme rijst uit de stomer en verwijder de kruidnagels en de sereh. Bak ondertussen van de losgeklopte eieren een omelet. Serveer de rijst op een platte schaal. Garneer de rijst met plakjes komkommer langs de rand en strooi de fijngesneden lombok, de in dunne reepjes gesneden omelet en de gefruite uitjes over de rijst.

Nasi goreng (gebakken rijst)_01

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

2 kleine uien
1 eetlepel zonnebloemolie
1 theelepel sambal oelek
1 eetlepel tomatenpuree
4 eetlepels melk
250 gram gaar vlees
1 eetlepel ketjap manis
ongeveer 400 gram gare afgekoelde rijst
4 eieren
peper en zout

Bereiding

De uien schoonmaken en fijn snipperen. Snijd het vlees in stukjes. Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan en fruit hierin de uien goudgeel. De sambal en de tomatenpuree gedurende ongeveer twee minuten meebakken. Vervolgens het vlees, de ketjap en de rijst toevoegen en al omscheppende bakken op een hoog vuur. De eieren met de melk en peper en zout loskloppen en er twee omeletten van bakken. De omeletten oprollen, in dunne plakjes snijden en over de nasi verdelen. Lekker met atjar tjampoer en gebakken kroepoek.

Nasi goreng (gebakken rijst)_02

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

2 kleine uien
1 eetlepel zonnebloemolie
1 theelepel sambal oelek
1 eetlepel tomatenpuree
50 gram dobbelsteentjes spek
250 gram in blokjes gesneden ham
1 eetlepel ketjap manis
ongeveer 400 gram gare afgekoelde rijst
4 eieren
peper en zout

Bereiding

De uien fijn snipperen en samen met het spek in de verhitte olie goudgeel fruiten. De sambal en de tomatenpuree gedurende twee minuten meebakken. De ham, de ketjap en de rijst toevoegen en al omscheppende bakken op een hoog vuur. Van de eieren twee spiegeleieren bakken en over de nasi verdelen. Lekker met atjar ketimun.

Nasi goreng (gebakken rijst)_03

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

400 gram rijst

400 gram resten van vlees, kip, ham of garnalen of 500 gram

losgebakken gehakt

2 eieren

olie

300 gram groenten (taugé, kool en prei) of 100 gram taugé en 2

pakjes soepgroente

200 gram fijngesneden uien

2 teentjes gesnipperde knoflook

1 eetlepel gehakte selderij

1 eetlepel gehakte bieslook

1 of 2 theelepels sambal trassi

1 à 2 eetlepels ketjap zout

Bereiding

Kook de rijst zo droog mogelijk. Alleen van goed droog gekookte rijst is lekkere nasi goreng te bereiden. Laat het van tevoren uitdampen en afkoelen. Men kan ook koude rijst van de vorige dag gebruiken. (zelfs beter) Bak in wat olie de uien en knoflook tot de uien geel zijn. Voeg er de diverse restjes (of losgebakken gehakt) aan toe en fruit alles nog even door. Bak daarna de groente nog even mee, maar probeer ze knappend te houden. Werk het onderste in de pan goed naar boven en voeg in kleine hoeveelheden de rijst toe tot de gehele massa goed warm en opgebakken is. Maak het gerecht af met sambal en ketjap. Roer er vlak voor het opdienen de selderij en bieslook door. Maak van tevoren een omelet van twee eieren, aan beide kanten gebakken en rol deze omelet op. Laat hem iets afkoelen en snijd hem met een scherp mes in ragfijne reepjes. Garneer de nasi goreng met deze reepjes omelet en met tot waaiertjes gesneden augurkjes en zure uitjes. Serveer er atjar tjampoer en kroepoek oedang bij.

Nasi koening (gele rijst)_01

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

650 gram rauwe rijst
7½ deciliter santen
100 gram ketan (kleefrijst)
Garnering
¼ komkommer
1 rode lombok (Spaanse peper)
2 eieren
gefruite uitjes
Boemboes
1 spriet sereh (citroengras)
3 blaadjes djeroek poeroet (blad van de Citrus Hystrix)
3 theelepels koenjit
zout naar smaak

Bereiding

Was de rijst en de ketan goed totdat het water helder blijft. Voeg vervolgens de santen en de boemboes toe. Zet dit mengsel op het vuur en roer af en toe totdat de santen is verdampt. Laat de rijst gedurende ongeveer tien minuten rusten en stoom de rijst daarna in een rijststomer gedurende dertig minuten. Schep de rijst daartoe in de gaatjespan van de stomer. Doe in de onderste pan van de stomer zoveel water dat de gaatjespan het water net niet raakt. Doe het deksel op de pan en laat de rijst op een hoog vuur in vijftig tot zestig minuten gaar stomen. Roer de rijst af en toe om en zorg er steeds voor dat de onderste pan voldoende water blijft bevatten. Schep de warme rijst uit de stomer en verwijder de djeroek poeroet en de sereh. Bak van de twee eieren een dunne omelet. Snijd deze omelet in heel dunne reepjes. Serveer de rijst op een platte schaal. Garneer de schaal tenslotte met dunne plakjes komkommer langs de rand en strooi de fijngesneden lombok, de dunne reepjes gesneden omelet en de gefruite uitjes over de rijst.

Nasi koening (gele rijst)_02

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron	AllerHande 02 2005	Sterren	

Ingrediënten

2 eetlepels zonnebloemolie
1 ui, gesnipperd
1 teentje knoflook, fijngesneden
500 gram pandanrijst
1 eetlepel koenjit (gemalen kurkuma)
1 theelepel ketoembar (gemalen korianderzaad)
1 theelepel djinten (gemalen komijn)
1 stengel sereh (citroengras)
400 milliliter kokosmelk
½ komkommer
1 rode peper, in lange dunne reepjes

Bereiding

In hapjespan olie verwarmen en ui en knoflook hierin zachtjes fruiten. Rijst, koenjit, ketoembar en djinten erdoor scheppen en kort meebakken. Serehstengel opensnijden en in rijst steken. Kokosmelk met 300 milliliter water bij rijst schenken en al roerend aan de kook brengen. Rijst in open pan in vijftien minuten op matig vuur gaarkoken. Pan van vuur nemen, rijst omroeren en zonder deksel even laten droogstomen. Intussen komkommer in dunne plakjes snijden. Rijst op serveerschaal scheppen, sereh verwijderen. Garneren met komkommer en rode peper.

Nasi koening (gele rijst)_03

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

1 ui

1 teentje knoflook

2 eetlepels olie

300 gram rijst

5 deciliter santen

1 tot 1½ theelepel koenjit

Bereiding

Pel en snipper de ui en de knoflook fijn en fruit deze in de hete olie. Voeg daarna beetje bij beetje de rijst toe en schep deze om totdat de rijst glazig ziet. Voeg vervolgens de koenjit toe, schenk de santen erbij en roer alles om totdat het kookt. Leg het deksel op de pan en kook de rijst gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking. Neem tenslotte het deksel van de pan en laat de rijst droog stomen.

Nasi koening (gele rijst)_04

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

1 ui
1 teentje knoflook
2 eetlepels (arachide)olie
300 gram rijst
5 deciliter santen
1 à 1½ theelepel koenjit

Bereiding

Snipper de ui en hak de knoflook ragfijn. Verhit de olie en fruit de ui tot hij glazig ziet. Schep de knoflook erdoor. Voeg de rijst, onder voortdurend omscheppen, er beetje voor beetje bij. Blijf zolang omscheppen tot de rijstkorrels er enigszins "glazig" uitzien. Schenk de santen erbij, voeg de koenjit toe en roer alles zolang tot de santen aan de kook is gekomen. Leg het deksel op de pan, temper de warmtebron en laat de rijst twintig minuten zachtjes gaar koken. Neem het deksel van de pan. Schep de rijst met een grote (vlees)vork om. Laat de rijst even droog stomen. Schep de rijst in een voorverwarmde kom.

Tip:

Nasi koening past uitstekend bij gerechten met varkensvlees en gerechten met kip. Kies bij voorkeur gerechten waarin geen santen is verwerkt.

Nishiki-tamago (brokaateieren)

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

3 eieren

200 gram suiker

1 mespuntje zout

Bereiding

Verwarm de oven tot 150°C. Breng water aan de kook en doe de eieren erin. Breng het water weer aan de kook en kook de eieren tien minuten. Spoel de eieren zo lang onder koud water, dat ze koud zijn. Als u ze van tevoren bereid, laat ze dan in een schaal met koud water liggen. Pel de eieren, verwijder de eigelen uit de eiwitten en druk ze (terwijl u ze apart houdt) door een metalen zeef. Vermeng het eiwit met een mespunt zout en 90 gram suiker. Vermeng de dooiers met de rest van de suiker. Doe het eiwit in een vierkante schaal, doe de dooiers erbovenop en druk ze licht aan. Bak het geheel tien minuten en laat het vervolgens volkomen afkoelen. Snijd ze in stukken van 2½ bij 5 centimeter.

Normandische sliptongetjes

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

30 gram boter of margarine
2 fijngesneden sjalotjes
200 gram kleine champignons in dunne plakjes
8 tot 12 ontvelde sliptongetjes
peper en zout
4 deciliter visbouillon (eventueel van tablet)
2 deciliter slagroom
1 eidooier
200 gram gepelde Hollandse garnalen
1 klein potje zalmeitjes
boter om in te vetten

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200°C. Verhit 30 gram boter en bak hierin gedurende vijf minuten de sjalotjes, voeg de champignons toe en bak deze nog vijf minuten mee. Vet een ovenvaste schaal in, schep het champignon-mengsel op de bodem van de schaal en leg de sliptongetjes er bovenop. Bestrooi de vis met peper en zout. Schenk de bouillon over de vis. Dek de vis af met een vel beboterd bakpapier en pocheer de vis tien tot vijftien minuten in het midden van de oven. Neem de vis, sjalotjes en champignons uit het vocht en houd ze warm. Kook het vocht op een zacht vuur in tot de helft. Roer de slagroom erdoor en laat de saus nog drie tot vijf minuten zachtjes koken. Klop de eidooier los, roer er voorzichtig vier tot vijf eetlepels van de warme saus door en roer dit mengsel door de saus. Laat de saus nu niet meer koken, anders gaat hij schiften. Breng de saus op smaak met peper en zout. Leg de sjalotjes, champignons, garnalen en sliptongetjes weer in de schaal en verwarm alles nog twee minuten in het midden van de oven. Garneer het gerecht met de zalmeitjes. Serveer met krielaardappeltjes en gestoofde zee kraal.

Noten risotto

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

1 ui
4 eetlepels olio di oliva (olijfolie)
75 gram magere spekreepjes
150 gram champignons (in plakjes gesneden)
150 gram risotto rijst
¾ kruidenbouillontablet
2 deciliter droge witte wijn
50 gram amandelen
50 gram Parmezaanse kaas
2 takjes peterselie

Bereiding

Pel de ui en snipper deze fijn. Verhit de olijfolie in een pan met een dikke bodem en bak de ui en het spek gedurende vijf minuten. Voeg de champignons toe en bak ze twee minuten mee. Voeg de rijst toe en bak ze circa een minuut tot de rijstkorrels gaan glanzen. Breng de bouillontablet met 3½ deciliter water en de witte wijn aan de kook. Schenk steeds een deel van de bouillon bij de rijst. Voeg weer nieuwe bouillon toe als de vorige geheel opgenomen is. Kook de rijst al roerende in twintig minuten gaar. Hak de amandelen grof en rooster ze drie minuten in een droge koekenpan. Rasp de helft van de kaas en roer dit met de amandelen door de risotto. Was de peterselie en hak deze fijn. Strooi de peterselie en de rest van de kaas over de risotto.

Nuoc Cham saus

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

2 eetlepels citroensap

8 eetlepels vissaus

eventueel 1 tot 2 eetlepels water

snuffje suiker

1 spaanse peper, grof gehakt

2 tot 3 tenen knoflook, grof gehakt

Bereiding

Doe alles in de hakmolen totdat de peper en knoflook zeer fijngehakt zijn.

Oeufs durs en tapenade

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

hardgekookte eieren

Voor de tapenade:

200 gram zwarte olijven

blikje ansjovis

50 gram tonijn uit blik

50 gram kappertjes

1 deciliter olijfolie

versgemalen peper

desgewenst scheutje citroensap en/of cognac en/of mosterd

Bereiding

Ontpit de olijven en laat de ansjovis, tonijn en kappertjes uitlekken. Snijd de olijven fijn en wrijf ze met de ansjovis, kappertjes en tonijn in een vijzel fijn (of pureer ze met behulp van een staafmixer). Roer er beetje bij beetje de olijfolie door en maak er een smeùige pasta van. Breng de tapenade op smaak met peper en desgewenst citroensap, cognac en/of mosterd. Snijd de eieren doormidden. Strijk een laagje tapenade op de bodem van een schaal en leg er omgekeerd de halve eieren op.

Oeufs farcis (gevulde eieren)

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

hardgekookte eieren

Voor de tapenade:

200 gram zwarte olijven

blikje ansjovis

50 gram tonijn uit blik

50 gram kappertjes

1 deciliter olijfolie

versgemalen peper

desgewenst scheutje citroensap en/of cognac en/of mosterd

Bereiding

Ontpit de olijven en laat de ansjovis, tonijn en kappertjes uitlekken. Snijd de olijven fijn en wrijf ze met de ansjovis, kappertjes en tonijn in een vijzel fijn (of pureer ze met behulp van een staafmixer). Roer er beetje bij beetje de olijfolie door en maak er een smeùige pasta van. Breng de tapenade op smaak met peper en desgewenst citroensap, cognac en/of mosterd. Snijd de eieren doormidden en wip de dooier eruit. Meng de dooier met wat tapenade en vul de eieren ermee.

Oie en blanquette (blanquette van gans)

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

¼ gans waarvan een bout

1 grote ui

20 kleine zilveruitjes

5 deciliter kippenbouillon

90 gram boter

20 gram bloem

200 gram champignons

1 bouquet garni

3 eetlepels slagroom

1ei

20 gram poedersuiker

½ citroen

zout

peper

Bereiding

Snij de gans in een aantal even grote stukken. Bestrooi ze met peper en zout. Schil de ui en hak deze klein. Smelt veertig gram boter in een pan en sauteer hierin de ui en de stukken gans. Verwarm de bouillon. Laat het vlees en de uien licht kleuren, strooi er dan de bloem over, meng goed en laat twee minuten op hoog vuur sauteren. Geef er dan de bouillon bij en het bouquet garni. Laat dit één uur en vijftien minuten zachtjes sudderen, waarbij we af en toe wat warm water toevoegen. Maak ondertussen de champignons schoon en sauteer ze in dertig gram boter. Schil de uitjes, doe ze in een pannetje met de rest van de boter en de poedersuiker. Vul er water bij totdat ze net onder staan. Breng het aan de kook en laat koken totdat het vocht helemaal verdamp is. Laat de zaak caramelliseren en roer de uitjes door de caramel. Als de gans klaar is, voeg dan de champignons toe, meng de eidooier met de room en het sap van de citroen. Bind de blanquette van het vuur af met de liaison. Voeg er op het laatste moment de uitjes ook bij en serveer direct.

Olijvenboter

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

150 gram gezouten roomboter
75 gram zwarte olijven zonder pit
peper uit de molen
1 ciabatta-brood

Bereiding

Laat de roomboter zacht worden. De olijven klein hakken en met wat peper door de roomboter scheppen. Het ciabatta-brood in een hete oven een paar minuten bakken.

Tip:

Lekker bij mosselen.

Omelet-rol

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

4 eieren; geklopt
6 eetlepels dashi of kippebouillon
1 mespuntje zout
¼ theelepel lichte sojasaus
olie
2 bosuitjes; grof gehakt
1 shii take paddestoel, grof gehakt
1 vel nori
½ daikonwortel, geraspt

Bereiding

Vermeng de eieren met dashi, zout en sojasaus. Bestrijk de pan licht met olie en verhit hem tot er een lichte walm afkomt. Bedek de bodem van de pan met wat van het eiermengsel. Laat het stollen en voeg de uien en paddestoel toe. Rol de omelet op en schuif hem aan de kant van de pan. Bestrijk de pan weer met olie en bedek de bodem weer met ei. Laat het ei stollen en rol de eerste omelet vervolgens in de tweede. Herhaal dit tot het eiermengsel op is. Snijd de rol in negen stukken. Houd de nori even boven een gasvlam om het krokant te laten worden. Snijd hem fijn. Schik de norirepen op borden en leg er drie omeletrollen op. Garneer het geheel met een beetje daikonwortel.

Tip:

Dit gerecht kan het beste in een ovaalvormige Japanse omeletpan gemaakt worden. U kunt natuurlijk ook een grote bakpan gebruiken.

Omelet met uien en kaas

Menugang		Soort	Snel	Nee
Keuken		Type	Slank	Nee
Bron	Bourgondië		Sterren	

Ingrediënten

4 middelgrote uien
50 gram boter
1 theelepel verse of gedroogde tijm
zout en versgemalen peper
150 gram geitenkaas
6 eieren
100 gram versgeraspte oude Goudse kaas

Bereiding

Snijd de uien in halve ringen. Verhit de boter in een grote koekenpan en laat de uien bestrooi met de tijm en peper en zout op een middelhoog vuur onder regelmatig omscheppen in tien minuten fruiten tot ze beginnen te kleuren. Snijd ondertussen de geitenkaas in blokjes. Klop de eieren los in een kom en klop de geraspte kaas erdoor en eventueel peper en zout naar smaak. Draai het vuur onder de pan met uien laag. Giet de eieren over de uien en bestrooi de omelet met blokjes geitenkaas. Zet een deksel op de pan en laat de omelet circa vijftien minuten bakken tot de onderkant is gekleurd en de bovenkant is gestold. Snijd de omelet in punten en serveer deze met brood en een tomatensalade.

Omelet uit Corinthe

Menugang		Soort	Snel	Nee
Keuken		Type	Slank	Nee
Bron	Corinthië		Sterren	

Ingrediënten

1½ kilogram spinazie

1 theelepel zout

6 eieren

boter of olie

6 volle eetlepels crème fraîche

flinke snuf zwarte peper en

nootmuskaat

3 eetlepels pijnboompitten

3 eetlepels krenten

Bereiding

Blancheer de spinazie één tot twee minuten, hak de spinazie vervolgens fijn en druk het vocht eruit.

Meng de spinazie met zout, crème fraîche, peper, eieren en nootmuskaat in een kom. Bak een omelet in de hete boter of olie (niet laten uitdrogen) en bestrooi de omelet met pijnboompitten en krenten.

Omeleta kom patata (aardappel omelet)

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

evenveel aardappelen als eieren

1 flinke ui in ringen gesneden

ruim olijfolie

zout

Bereiding

Schil de aardappelen en snijd deze in dunne plakjes. Doe ze samen met de ui in een koekenpan met zoveel olie dat ze onderstaan. Verhit de olie en laat de aardappelen op een heel laag vuur zacht pruttelend gaar worden. Ze mogen vooral niet bakken of bruin worden. Klop ondertussen de eieren los met wat zout. Schep de aardappelen en uiringen met een schuimspaan bij de eieren en meng het geheel een beetje. Giet de meeste olie weg. Verhit het restant weer en doe het eimengsel in de pan. Doe het deksel op de pan (bijna afgesloten, maar wel ruimte voor het ontsnappen van stoom laten). Laat de tortilla op een heel laag vuur staan tot alleen de bovenkant nog vloeibaar is. Zet ondertussen de grill aan en zet de koekenpan zonder deksel een paar tellen onder de grill tot ook de bovenzijde opgesteven is; de tortilla hoeft niet bruin te worden, dat is een kwestie van smaak.

Omeletta anixiatiki (lente omelet)

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

4 tot 6 geklopte eieren

3 eetlepels olijfolie

1 eetlepel fijngehakte dille

zout, peper

1 eetlepel fijngehakte peterselie

1 bosje bosui, fijngesneden met het groen

Bereiding

Bak de uien goudbruin in de olijfolie. Voeg de eieren toe en strooi de kruiden erover. Laat de eieren op een laag vuur stollen, vouw de omelet dan half om en dien hem onmiddellijk op.

Omeletta mi rizi (rijstomelet)

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

3 middelgrote tomaten
1 theelepel zout
versgemalen zwarte peper
½ theelepel suiker
½ kop droog broodkruim
¼ kop bloem
4 eetlepels boter
1 ui in dunne plakjes
5 eieren
1 kop drooggekookte rijst

Bereiding

Schil de tomaten, snijd ze in dikke plakken en breng ze op smaak met suiker, peper en zout. Vermeng het broodkruim en de bloem en bedek de plakken tomaten met dit mengsel. Verwarm twee eetlepels boter in een flinke koekenpan en bak hierin de tomaten gedurende drie minuten aan beide kanten mooi bruin. Haal ze uit de pan en houd ze warm. Verhit de rest van de boter en bak hierin de ui zacht goudgeel. Klop de eieren los, voeg er wat zout en peper aan toe en klop ze door de rijst. Doe het mengsel in de koekenpan en bak het op een matig vuur, tot de eieren zijn gestold. Vouw de omelet dubbel en leg hem op een verwarmde schaal. Schik de gebakken tomaten erop en serveer heet.

Oosterse kabeljauwpakketjes met taugé en kerstomaatjes

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

4 stukken kabeljauwfilet à 150 gram

1½ eetlepel Thaise kruiden

400 gram snijbonen

1 bosje lente-uitjes

100 gram kerstomaatjes

50 gram boter

100 gram taugé

2 eetlepels citroensap

8 eetlepels ketjap manis

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200°C. Spoel de visfilets af onder de koude kraan en dep ze droog. Bestrooi de visfilets aan beide kanten met totaal één eetlepel van de Thaise kruiden. Snijd de snijbonen en de lente-uitjes (ook het groen) schuin in stukjes. Halveer de kerstomaatjes. Kook de snijbonen in ruim kokend water in vijf minuten beetgaar. Afgieten en laten uitlekken. Smelt de boter, voeg de snijbonen, de lente-uitjes en de kerstomaatjes toe en bak ze al omscheppend gedurende één minuut. Voeg het citroensap, de ketjap en de resterende Thaise kruiden toe. Laat het mengsel nog één minuut koken. Roer de taugé erdoor en zet het vuur af. Scheur vier grote stukken aluminiumfolie van ongeveer dertig cm. af. Schep het groentemengsel op de folie, leg de gekruide visfilets erop en schep de rest van het groentevocht erop. Sluit de pakketjes losjes, (indien de pakketjes later gegeten worden, moeten de groenten eerst afkoelen alvorens de ze met de vis worden ingepakt. Bewaar de pakketjes daarna in de koelkast). Leg de pakketjes in het midden van de voorverwarmde oven en laat de vis in ongeveer vijftien minuten gaar worden.

Tip:

Vervang de kabeljauw eens door zalm, zeewolf of tonijn

Ora Arè

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

1 ui
2 tenen knoflook
2 ons ontbijtspek
3 eieren
½ spitskooltje
250 gram champignons
selderie
peper en zout
vetsin
wortelen
olie

Bereiding

Snijd de groenten fijn. Snijd het spek en de champignons in heel dunne plakjes. Fruit de ui en de knoflook in de olie totdat ze glazig zijn. Doe er vervolgens het spek bij. Bak het spek even op hoog vuur en voeg vervolgens de selderie en de champignons toe. Als het vocht uit de champignons verdampt is de wortelen toevoegen en als laatste de fijngesneden kool. Meng alles goed en breek de eieren boven het koolmengsel. Blijf roeren in het mengsel totdat de eieren gestold zijn en maak het gerecht tenslotte op smaak met peper, zout en vetsin.

Oud-Engelse bonenkruidsaus

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

300 milliliter melk

25 gram boter

25 gram bloem

versgemalen witte peper

4 eetlepels fijngeknipt bonenkruid

1 plak bacon of 1 ansjovisfiletje zeer fijngehakt

Bereiding

Verhit de melk, boter en bloem in een sauspantje op een middelhoog vuur. Roer goed. Draai het vuur laag zodra de saus dik wordt en roer er de peper, bonenkruid en bacon of vis door. Serveer bij tuinbonen, aardappelen of verse worst gebraden met een tak bonenkruid.

Ovengedroogde tomaten

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	1

Ingrediënten

1 kilo rijpe (pruim) tomaten

Italiaanse kruiden

(zee) zout en peper

olijfolie extra vierge

Bereiding

Verwarm de oven voor op 140°C. Smeer een bakplaat in met goede olijfolie en leg hierop de in vieren gesneden tomaten. Besprenkel de tomaten met olijfolie en besproei ze met zout, peper en gedroogde Italiaanse kruiden. Zet de bakplaat gedurende zes uur in de oven.

Paella Valenciana

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

3 kippenbouten
zout en peper
¼ liter olijfolie
400 gram rijst
½ theelepel saffraan of 1 flink theelepel geelwortel (koenjit)
krap 1 liter kippenbouillon
500 gram vis (keuze uit filets van kabeljauw, schelvis, koolvis of harder)
2 vleestomaten
8 ongekookte grote garnalen
500 gram verse mosselen (of 200 gram gekookte mosselen)
200 gram inktvisringen (diepvries)
2 flinke uien
3 knoflooktenen
1 rode paprika
2 citroenen
100 gram doperwten (diepvries)
een paar takjes peterselie

Bereiding

Hak de stukken kip met een hakmes in kleinere stukken en bestrooi ze vervolgens naar smaak met zout en peper. Maak de ui en de knoflook schoon en hak ze daarna zeer fijn. Giet de helft van de olie in een zo groot mogelijke pan en bak de stukken kip op een hoog vuur rondom bruin. Neem de kippenstukken met een schuimspaan uit de pan. In het vet van de kip de ui en de knoflook glazig bakken. Schenk wat olie erbij en doe de rijst in de pan. Blijf roeren tot de rijstkorrels gaan glanzen. Strooi er daarna de saffraan of koenjit, eventueel nog wat zout en rijkelijk peper over. Leg de stukken kip erop en schenk de bouillon erbij. Breng het geheel aan de kook en draai direct als de bouillon kookt het vuur zo laag mogelijk. Houdt de op de verpakking van de rijst aangegeven kooktijd aan. Ondertussen de visfilets in stukken snijden. In een tweede pan de stukken vis en de inktvisringen in de resterende olie dichtschroeien. Neem de visfilets en de inktvisringen uit de pan en houdt deze apart. Doe hetzelfde met de garnalen. Was de mosselen en gooi eventuele kapotte exemplaren weg. De mosselen in de olie doen, het vuur hoog draaien en regelmatig schudden. Uit de pan nemen en alleen het bovenste deel van de schelpen verwijderen. De paprika in dunne reepjes snijden. Snijd vervolgens de citroenen en de tomaten in partjes snijden. Als de rijst bijna gaar is, de stukken vis, inktvis, reepjes paprika en de doperwten er doorscheppen. Mosselen, nog in de halve schelpen, en de garnalen boven op de rijst leggen en niet vooral meer roeren! Als alle bouillon door de rijst is opgenomen en de rijst zacht is de pan van het vuur nemen en tussen de garnalen en de mosselen de partjes tomaat, citroen en de toefjes peterselie schikken.
In de pan opdienen.

Paella_03

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

1 groene paprika
1 ui
1 tak pruim-trostomaten
1 kippenbouillontablet
300 gram kipfilet
5 eetlepels olijfolie
1 teentje knoflook
325 gram gele rijst
250 gram grote gepelde garnalen
100 gram diepvriesdoperwten
peper en zout
gekookte mosselen in de schelp

Bereiding

Was de paprika, halveer hem en verwijder de zaadlijsten. Snijd het vruchtvlees in reepjes. Pel de ui en snipper hem fijn. Was de tomaten. Los vervolgens de bouillontablet op in zes deciliter heet water en houd de bouillon op een laag vuur warm. Snijd de kipfilet in grote repen. Verhit de olijfolie in een pan en bak de kip in acht minuten gaar. Schep de kip uit de pan. Voeg de ui en de paprika toe aan het achtergebleven bakvet en bak het geheel drie minuten op een matig vuur. Pel de knoflook en pers deze uit boven de pan. Schep de rijst door de groenten. Voeg de bouillon toe en laat het geheel afgedekt in twintig minuten gaar worden. Voeg de laatste tien minuten de tomaten, kip, garnalen, doperwten en mosselen toe. Breng tenslotte het geheel op smaak met peper en zout.

Pagoto symposion (ijsdessert à la Symposion)

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

Per persoon:

1 bolletje roomijs

4 eiwitten

100 gram suiker, sambuca of een andere likeur die niet te sterk inbrandt

4 ijscoupes

Bereiding

Leg in iedere coupe een bol ijs. Klop de eiwitten stijf, voeg al kloppend suiker toe. Klop tot het eiwit glad en stijf is geworden. Schep het eiwit over de coupes heen. Giet in iedere coupe twee eetlepels likeur. Aansteken en voor een optimaal effect, in een donkere kamer opdienen.

Pangsiet_01

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

2 ons gehakt
1 ons fijngesneden garnalen
4 gebakken knoflooktenen
1 klein eitje
2 gebakken uien
peper en zout
vetsin
Voor het velletje
2 ons patentbloem
1 ons margarine
1 ei
zout
water

Bereiding

Vermeng het gehakt met de overige ingrediënten en maak er gehaktballetjes van. Maak ondertussen van de ingrediënten voor het velletje een deeg dat flink moet worden gekneed. Het deeg mag uiteindelijk niet meer aan de handen kleven. Maak met behulp van een deegroller er vierkante velletjes van. Doe in elk velletje een balletje gehakt en vouw de pangsiet goed dicht. Bak het gerecht in hete olie en serveer de pangsiet met chilisaus.

Pangsiet_02

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

loempiavellen
varkensgehakt
uien
vetsin
sjalotten of kleine prei
knoflook
peper en zout
1 ei

Bereiding

Snijd de loempiavellen dusdanig dat vierkanten vellen ontstaan. Snijd de uien en de sjalotten fijn. Meng deze door het gehakt en voeg het ei toe. Voeg naar smaak peper, zout en vetsin toe. Vul de loempiavellen met niet teveel van het gehaktmengsel en vouw de vellen goed dicht. Bak de pangsiet (niet teveel tegelijk) in de frituurpan.

Pasta-salade met gerookte kip

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

150 gram fantasiemacaroni
1 eetlepel olijfolie extra vierge
peper en zout
1 rijpe avocado
2 eetlepels citroensap
1 theelepel mosterd
125 milliliter zure room
1 zakje slamelange à 150 gram
150 gram gerookte kipfilet in blokjes
1 eetlepel pijnboompitten, droog geroosterd

Bereiding

Kook de pasta in ruim kokend water met wat zout volgens de aanwijzingen op de verpakking. Stort het in een vergiet, spoel het af onder koud stromend water en schep het om met de olie. Halveer de avocado, verwijder de pit en schep het vruchtvlees uit de schil. Snijd de helft van het vruchtvlees in blokjes en schep het om met één eetlepel citroensap. Prak de andere helft van het vruchtvlees fijn met één eetlepel citroensap, mosterd en zure room en breng het op smaak met peper en zout. Meng de koude pasta met de avocadosaus, avocadoblokjes, slamelange en gerookte kip. Verdeel de salade over twee borden en strooi de pijnboompitten erover.

Pasta-salade met gerookte zalm en whisky-roomddressing

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

100 gram pasta

zout

stukjes komkommer van 10 cm.

2 eetlepels olio di oliva (olijfolie)

100 gram gerookte zalm

paar takjes dille

1 limoen (dunne plakjes)

ca. 40 gram zalmeitjes

Voor de dressing:

1/8 liter slagroom

2 tot 3 eetlepels whisky

peper en zout

limoen- of citroensap

Bereiding

Kook de pasta beetgaar in ruim water waaraan wat zout en een eetlepel olijfolie is toegevoegd. Spoel de pasta vervolgens direct af met koud stromend water om het garingsproces stop te zetten. Laat de pasta goed uitlekken en vermeng deze daarna in een kom met de resterende olijfolie. Schil de komkommer, snijd hem overlangs doormidden en verwijder de zaadjes met een theelepel. Snijd het vruchtvlees van de komkommer in piepkleine dobbelsteentjes. Blancheer de komkommerblokjes één minuut in kokend water met wat zout, spoel ze af onder de koude kraan en laat ze daarna uitlekken. Doe de komkommerblokjes vervolgens in de kom met de pasta. Houd ongeveer ¼ van de zalm apart en snijd de rest van de vis in dunne reepjes. Doe de zalm bij de overige bestanddelen in de kom. Pureer de apart gehouden zalm met een foodprocessor onder toevoeging van de slagroom en twee tot drie eetlepels whisky. Breng de aldus verkregen dressing op smaak met zout (voorzichtig toevoegen, want de zalm is zelf ook al zout), peper en limoensap. Giet de dressing vlak voor het opdienen over de pasta en schep alles zorgvuldig door elkaar. Verdeel de salade over de borden en garneer het geheel met een paar toefjes dille en een paar limoenschijfjes bedekt met een halve theelepel zalmeitjes. Serveer direct.

Pasta-salade_01

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

200 gram pasta
4 eetlepels olio di oliva (olijfolie)
2 sjalotten
2 teentjes knoflook
1 rode paprika
1 gele paprika
2 stengels bleekselderij
20 olijven
2 grote zoetzure augurken
2 takjes basilicum
1 theelepel tijm
2 eetlepels azijn
1 eetlepel suiker
1 blik tomatenblokjes à 400 gram
peper en zout

Bereiding

Kook de pasta in ruim water met zout volgens de gebruiksaanwijzingen op de verpakking beetgaar. Giet de pasta af en schep er een eetlepel olijfolie door. Laat vervolgens de pasta afkoelen. Pel de sjalotten en de knoflook. Snijd de sjalotten in ringen en snipper de knoflook fijn . Maak de paprika's schoon en snijd ze in kleine blokjes. Maak de bleekselderij schoon en schaaf of snijd de stengels in dunne plakjes. Snijd de olijven in plakjes en hak de augurken fijn. Pluk de basilicumblaadjes van de steeltjes. Verhit de rest van de olie in een ruime pan en schep er de sjalot, knoflook, paprika, bleekselderij, olijven en augurk door. Voeg de tijm, suiker, azijn en peper naar smaak toe. Neem de pan van het vuur en schep er de inhoud van het blik tomatenblokjes door. Laat het groentemengsel afkoelen en schep het door de pasta. Breng de pastasalade op smaak met peper en zout en garneer het met de basilicum. Lekker met stokbrood en knoflookolie.

Pasta-saus met champignons en doperwten

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

250 gram in plakjes gesneden champignons

30 gram boter

2 deciliter koksroom

200 gram diepvries doperwten

200 gram rundertong (vleeswaar)

1 knoflookteentje

Bereiding

Bak de champignons gedurende twee minuten in de boter. Roer er de koksroom, de doperwten, de in reepjes gesneden rundertong door en breng alles aan de kook. Breng de saus op smaak met een geperst knoflookteentje. Lekker met tagliatelle.

Pasta alla frutti di mare

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

1 grote ui fijngesnipperd
1 teentje knoflook fijngesnipperd
1 grote wortel
1 stengel bleekselderij fijngehakt
500 gram rijpe pomodori tomaten
4 eetlepels olio di oliva (olijfolie)
3 eetlepels fijngehakte peterselie
2 eetlepels tomatenpuree
peper en zout
250 gram gemengde gekookte zeevruchten (mosselen, inktvis, garnalen, venusschelpen en dergelijke)
300 gram verse pasta
2 eetlepels fijne basilicum blaadjes
50 gram versgeraspte Parmezaanse kaas

Bereiding

Schrap de wortel en hak hem fijn. Snijd de tomaten aan de onderkant kruiselings in, dompel ze in kokend water en verwijder de velletjes. Hak de tomaten fijn. Verhit de olie in een pan met een dikke bodem en bak de ui met de knoflook, de wortel, de bleekselderij en de peterselie vijf minuten al omscheppend. Voeg de tomatenpuree toe en bak het mengsel nog vijf minuten. Voeg de tomaten toe en breng het gerecht op smaak met peper en zout. Laat de saus met het deksel op de pan een uur op een matig vuur stoven. Roer de saus af en toe om. Voeg vlak voor het einde van de kooktijd de zeevruchten toe en laat deze in de saus warm worden. Kook de pasta in ruim kokend water met een eetlepel olijfolie en zout gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking. Verdeel de pasta over vier borden en schep de saus erover. Garneer met basilicum en kaas.

Pasta alla salsa di peperoni

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

1 grote ui
1 teentje knoflook
1 grote wortel
1 stengel bleekselderij fijngehakt
2 grote ontvelde en in stukjes gesneden rode paprika
500 gram rijpe pomodori tomaten
4 eetlepels olio di oliva (olijfolie)
½ eetlepel verse majoraan
2 eetlepels tomatenpuree
peper en zout
300 gram verse pasta
2 eetlepels fijne basilicum blaadjes
50 gram versgeraspte Parmezaanse kaas

Bereiding

Pel en snipper de ui en de knoflook. Schrap de wortel en hak hem fijn. Snijd de tomaten aan de onderkant kruiselings in, dompel ze in kokend water en verwijder de velletjes en hak ze fijn. Verhit de olie in een pan met een dikke bodem en bak de ui met de knoflook, de wortel, de bleekselderij, paprika en de majoraan vijf minuten al omscheppend. Voeg de tomatenpuree toe en bak het mengsel nog vijf minuten. Voeg de tomaten toe en breng het gerecht op smaak met peper en zout. Laat de saus met het deksel op de pan een uur op een matig vuur stoven. Roer de saus af en toe om. Kook de pasta in ruim kokend water met een eetlepel olijfolie en zout gaar. Verdeel de pasta over vier borden en schep de saus erover. Garneer met basilicum en kaas.

Pasta con pomodori

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

1 grote ui
1 teentje knoflook
1 grote wortel
1 stengel bleekselderij
500 gram rijpe pomodori tomaten
4 eetlepels olio di oliva (olijfolie)
3 eetlepels fijngehakte peterselie
2 eetlepels tomatenpuree
peper en zout
300 gram verse pasta
2 eetlepels fijne basilicum blaadjes
50 gram versgeraspte Parmezaanse kaas

Bereiding

Pel en snipper de ui en de knoflook. Schrap de wortel en hak hem fijn. Hak de bleekselderij fijn. Snijd de tomaten aan de onderkant kruiselings in, dompel ze in kokend water en verwijder de velletjes. Hak de tomaten fijn. Verhit de olie in een pan met een dikke bodem en bak de ui met de knoflook, de wortel, de bleekselderij en de peterselie vijf minuten al omscheppend. Voeg de tomatenpuree toe en bak het mengsel nog vijf minuten. Voeg de tomaten toe en breng het gerecht op smaak met peper en zout. Laat de saus met het deksel op de pan een uur op een matig vuur stoven. Roer de saus af en toe om. Kook de pasta in ruim kokend water met een eetlepel olijfolie en zout gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking. Verdeel de pasta over vier borden en schep de saus erover. Garneer met basilicum en kaas.

Pasta con ragu alla Bolognese

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

1 grote ui
1 teentje knoflook
1 grote wortel
250 gram rundergehakt
1 stengel bleekselderij
500 gram rijpe pomodori tomaten
4 eetlepels olio di oliva (olijfolie)
3 eetlepels fijngehakte peterselie
2 eetlepels tomatenpuree
peper en zout
300 gram verse pasta
2 eetlepels fijne basilicum blaadjes
50 gram versgeraspte Parmezaanse kaas

Bereiding

Pel en snipper de ui en de knoflook. Schrap de wortel en hak hem fijn. Hak de bleekselderij fijn. Snijd de tomaten aan de onderkant kruiselings in, dompel ze in kokend water en verwijder de velletjes. Hak de tomaten vervolgens fijn. Verhit de olie in een pan met een dikke bodem en bak de ui met de knoflook, de wortel, de bleekselderij en de peterselie vijf minuten al omscheppend. Voeg daarna de tomatenpuree samen met het rundergehakt toe en bak het mengsel in vijf minuten rul. Voeg de tomaten toe en breng het gerecht op smaak met peper en zout. Laat de saus met het deksel op de pan een uur op een matig vuur stoven. Roer de saus af en toe om. Kook de pasta in ruim kokend water met een eetlepel olijfolie en zout gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking. Verdeel de pasta over vier borden en schep de saus erover. Garneer het gerecht tenslotte met basilicum en kaas.

Pasta met gehakt en paddestoelen

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

200 gram pipe regate
1 eetlepel olijfolie
200 gram kalfsgehakt
100 gram gezouten pistachenoten
4 zongedroogde tomaten
zout en versgemalen peper
1 limoen
80 gram roomkaas met kruiden
100 gram serranoham
150 gram oesterzwammen

Bereiding

Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar. Verhit de olijfolie in een koekenpan en bak het gehakt rul in zeven minuten. Pel en hak de pistachenoten grof. Snijd de tomaten in reepjes en meng ze met de pistachenoten door het gehakt. Breng het verder op smaak met peper en zout. Was en rasp de schil van de limoen. Pers de limoen uit. Roer de roomkaas met de limoenrasp en het sap door de pasta. Schep het gehakt uit de pan en houd dit warm onder aluminiumfolie. Snijd de ham in reepjes. Bak de ham met de oesterzwammen gedurende drie minuten op een hoog vuur. Serveer de pasta met het gehaktmengsel, de oesterzwammen en de serranoham.

Tip:

Lekker met gebakken plakken aubergine en courgette.

Pasta met gerookte forel en kappertjes

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

300 gram tagliatelle
1½ deciliter slagroom
2 eetlepels kappertjes, uitgelekt
2 tot 3 eetlepel fijngesneden peterselie
4 gerookte forelfilets in repen
peper en zout

Bereiding

Kook de pasta in ruim kokend water met zout volgens de aanwijzingen beetgaar. Breng de slagroom aan de kook. Roer de kappertjes, peterselie en forel erdoor en warm de saus nog één tot twee minuten door. Breng de saus op smaak met peper en zout. Meng de saus voorzichtig door de pasta.

Tip:

Dit gerecht kan ook bereid worden met andere gerookte vissoorten. Ook kan verse vis gebruikt worden, maar dan moet de saus gedurende vier minuten verwarmd worden.

Pasta met groene asperges, ham en tomaat

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

300 gram volkorenpasta
2 teentjes knoflook
800 gram groene asperges
1 gele paprika
1 doosje kerstomaatjes
2 eetlepels olijfolie
1 deciliter room
½ eetlepel mosterd
150 gram hamreepjes
peper en zout

Bereiding

Kook de pasta gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking. Laat de pasta goed uitlekken. Snipper de knoflook. Maak de asperges schoon en snijd ze in stukjes van vier centimeter. Snijd de paprika in blokjes. Halveer de kerstomaatjes. Verhit de olie in een wok en fruit hierin de knoflook gedurende één minuut. Voeg de asperges en de paprika toe en bak ze al omscheppend drie minuten op hoog vuur. Voeg vier eetlepels water toe en stook de groenten op een laag vuur in vier minuten beetgaar. Roer de room, mosterd en hamreepjes erdoor en breng het geheel aan de kook. Schep de pasta en de tomaatjes erdoor en breng het geheel op smaak met peper en zout. Warm het gerecht goed door. Serveer met een schaalje geraspte kaas.

Pasta met kiprollade en groenten

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

100 gram gebraden kiprollade in dikke plakken (vleeswaar)

75 gram fusili (spiraal-pasta)

1 theelepel bouillonpoeder

200 gram gemengde groenten (diepvries)

2 eetlepels koksroom of crème fraîche

zout en versgemalen peper

versgeraspte nootmuskaat

allesbinder

Bereiding

Snijd de kiprollade in reepjes. Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar in ruim water met zout. Giet de pasta af en laat deze uitlekken. Breng in een pan ongeveer een deciliter water met het bouillonpoeder aan de kook. Voeg de gemengde groenten toe en laat deze in ongeveer zes minuten beetgaar worden. Roer de reepjes kip en de room erdoor en breng de saus op smaak met peper, zout en nootmuskaat. Bind de saus zonodig met allesbinder. Schep de saus over de warme pasta.

Pasta met mosselen_01

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

2 eetlepels olie
3 teentjes fijngehakte knoflook
2 rode paprika's in reepjes
3 kleine uitjes, in smalle partjes
150 gram winterwortel in reepjes
500 gram verse mosselen in de schelp
5 dragontakjes
1 deciliter droge witte wijn
1 liter groentebouillon van een tablet
175 gram schelpenmacaroni
75 gram kruidenroomkaas
peper en zout

Bereiding

Was de mosselen en zoek ze uit. Verwijder de kapotte en gesloten exemplaren. Laat twee takjes dragon heel, knip van de anderen het blad heel fijn. Bak de knoflook in de hete olie in een wok. Voeg de groenten toe en roerbak het geheel gedurende twee minuten. Schep de mosselen en de dragontakjes erbij. Schenk de wijn er vervolgens bij. Kook de mosselen acht tot tien minuten onder af en toe omscheppen. Schep de mosselen in een schaal en houd ze warm. Gooi dichte schelpen weg. Roer de bouillon bij de groenten in de pan en breng het aan de kook. Kook de macaroni hierin beetgaar volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet de macaroni door een zeef en vang het vocht op. Verwijder de dragontakjes. Schep de mosselen door de macaroni. Meng één deciliter van het vocht met de roomkaas, roer het tot een gladde saus en schep deze samen met de fijngeknipte dragon door de macaroni. Breng het gerecht op smaak met peper en zout.

Pasta met mosselen_02

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

200 gram champignons in plakjes
300 gram prei in ringen
1 grote ui (fijnggehakt)
300 gram gekookte mosselen (zonder schelp)
400 gram pasta naar keuze
150 milliliter crème fraîche
1 deciliter witte wijn
1 eetlepel olio di oliva (olijfolie)
1 teentje fijngehakte knoflook
zout en versgemalen zwarte peper

Bereiding

De pasta gaarkoken volgens de aanwijzingen op de verpakking. De olie in een pan verhitten en hierin de champignonsplakjes, de preiringetjes en de stukjes ui gedurende circa drie minuten roerbakken. Vervolgens de knoflook kort meebakken. De crème fraîche en de wijn toevoegen. Het geheel op een laag vuur verwarmen. Peper en zout naar smaak toevoegen. Als laatste de mosselen erdoor roeren en de saus over de pasta scheppen.

Pasta met paddestoelensaus

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

300 gram Boursin peper
30 gram gedroogde paddestoelen
½ deciliter droge witte wijn
1 deciliter heet water
peterselie
zout en versgemalen peper
400 gram pasta
50 gram geraspte Parmezaanse kaas

Bereiding

Was de gedroogde paddestoelen zorgvuldig en week ze ruim een uur in de witte wijn en het hete water. Zeef het en bewaar het weekvocht. Snijd de paddestoelen in stukjes. Smelt de Boursin in een sauspan en voeg hieraan het weekvocht, de paddestoelen, de fijngehakte peterselie en peper en zout naar smaak toe. Verwarm de saus op een laag vuur gedurende circa tien minuten, voeg eventueel nog wat witte wijn toe. Kook ondertussen de pasta beetgaar en meng de paddestoelensaus door de pasta. Serveer de Parmezaanse kaas los bij het pastagerecht.

Pasta met paprika

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

350 gram spaghetti
2 grote paprika's rood of geel
zwarte olijven
Parmezaanse kaas
2 knoflooktenen
olio di oliva (olijfolie)
peper en zout naar smaak
rood pepertje

Bereiding

Paprika's in smalle repen snijden. De olie in een braadpan verhitten en samen met de in stukjes gesneden knoflook en het pepertje fruiten. Voeg vervolgens de paprikareepjes toe en laat het mengsel zachtjes bakken totdat de paprika's zacht zijn. Voeg op het laatst de olijven toe. De spaghetti al dente koken en goed laten uitlekken. Schep de saus vervolgens door de spaghetti. Bestrooi het geheel tenslotte met de Parmezaanse kaas.

Pasta met pesto en oude kaas

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

400 gram tagliatelle of penne
peper en zout
30 gram pijnboompitten
2 gehalveerde teentjes knoflook
50 gram basilicumblaadjes
2 eetlepels oreganoblaadjes
1 deciliter olijfolie
150 gram geraspte oude Edammer kaas
2 tot 3 eetlepels kleine basilicumblaadjes

Bereiding

Kook de tagliatelle volgens de gebruiksaanwijzing beetgaar in ruim kokend water met zout. Rooster de pijnboompitten lichtbruin en krokant in een droge koekenpan. Laat de pijnboompitten op een bord afkoelen. Pureer de pijnboompitten met de knoflook, basilicum en oregano in een blender of keukenmachine. Voeg in een dun straaltje de olie toe. Schenk het mengsel in een kom en roer er 100 gram van de kaas door. Breng de pesto op smaak met peper en zout. Schenk de pesto direct over de uitgelekte pasta en garneer met de basilicumblaadjes. Geef er de rest van de kaas apart bij.

Pasta met zalm in spinazie-roomsaus

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

¼ liter droge witte wijn
1 pakje koksroom
200 gram gerookte zalm in stukjes
450 gram spinazie
400 gram tagliatelle
olie
peper en zout
geraspte kaas

Bereiding

Breng de wijn met de koksroom aan de kook. Laat het mengsel tot saasdikte inkoken. Kook de spinazie tot deze geslonken is en laat deze in een vergiet uitlekken. Kook de pasta in ruim kokend water gaar. Knijp de spinazie uit en roer deze door de saus. Breng de saus op smaak met peper en zout. Schenk het spinaziemengsel met de zalm door de pasta. Warm alles nog even door.

Pasta met zomergroenten en ham

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

1½ liter groentebouillon van een tablet

200 gram boswortelen

1 kleine courgette

175 gram tagliatelle

125 gram crème fraîche

1 eetlepel cognac

1 eetlepel citroensap

peper en zout

2 lente-uitjes in dunne reepjes

175 gram beenham in dunne reepjes

2 eetlepels fijngehakte peterselie

Bereiding

Schaaf met een dunschiller de wortels en courgette in lange linten. Kook de pasta in de kokende bouillon volgens de aanwijzingen op de verpakking. Kook de groentelinten de laatste twee minuten mee met de pasta. Meng ondertussen de crème fraîche met de cognac, citroensap en twee eetlepels pastawater tot een sausje en breng het op smaak met peper en zout. Giet de pasta met groentelinten af en meng het met de lenteui, hamreepjes en sausje. Garneer met peterselie.

Penne al Salmone

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

2 kleine uien
2 tenen knoflook
1 potje groene pepertjes op water
2 eetlepels olijfolie
1 theelepel grof gemalen zwarte peper
2 bekertjes crème fraîche
2 glazen droge witte wijn
12 plakjes gerookte zalm
1 pak penne

Bereiding

Snipper de ui en knoflook. Laat de groene pepertjes uitlekken, vang een beetje van het sap op. Verhit de olijfolie en bak hierin de knoflook. Haal de knoflook uit de pan wanneer de knoflook bruin is en fruit vervolgens de uien twee minuten. Voeg de pepertjes toe, samen met de zwarte peper en de knoflook. Voeg het opgevangen pepertjessap toe en laat het mengsel gedurende tien minuten zachtjes pruttelen. Roer af en toe door. Voeg na tien minuten de crème fraîche toe en blijf roeren tot een glad geheel. Voeg dan in delen de wijn toe en proef tussendoor voor de juiste smaak. Laat het gerecht nog tien minuten pruttelen. Kook ondertussen de penne beetgaar (doe tegen het einde van de kooktijd een scheutje olijfolie in het water). Giet de pasta af. Snijd de zalm in stukjes en roer deze door de saus. Na vijf minuten is de zalm gaar. Schep de penne op borden en verdeel de saus erover.

Penne con ciliege (penne met kersen)

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

250 gram penne rigate
1 pot ontpitte kersen op sap
1 kaneelstokje
3 tot 4 eetlepels basterdsuiker
aardappelmeel om te binden
1 eetlepel likeur
2 theelepels citroensap
40 gram geschaafde amandelen
eventueel muntblaadjes om te garneren

Bereiding

Kook de penne volgens de aanwijzingen op de verpakking zonder zout al dente. Verwarm ondertussen de kersen met vocht, kaneelstokje en suiker gedurende tien minuten op een laag vuur. Roer het aardappelmeel glad met water. Rooster ondertussen de geschaafde amandelen in een koekenpan goudbruin. Verwijder het kaneelstokje en bind de kersensaus met een beetje aardappelmeel tot de gewenste dikte. Schenk de likeur en het citroensap in de saus. Giet de penne af, laat ze goed uitlekken en meng ze met de kersensaus. Bestrooi met de geschaafde amandelen, garneer eventueel met munt en serveer direct.

Penne e zucchini

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

500 gram kleine courgettes
350 gram kleine tuinbonen (gedopt gewicht)
500 gram penne
2 eetlepels boter
4 eetlepels fruitige olijfolie
75 gram verse basilicum in stukjes gescheurd
300 gram belegen Pecorino (schapenkaas), in grote krullen
versgemalen zwarte peper

Bereiding

Blancheer de bonen vijf tot zeven minuten in lichtgezouten water. Halveer de courgettes, verwijder de zaden en snijd het vruchtvlees even groot als de penne. Bak de helft gaar in de boter met olie, houd de rest rauw. Kook de penne beetgaar. Giet ze af en meng de pasta met de groenten, kaas, peper en basilicum.

Penne met champignons-mosterdsaus en kalkoen

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

300 gram champignons in plakjes
2 uien fijngehakt
2 teentjes knoflook fijngehakt
400 gram penne
400 gram kalkoenfilet in kleine blokjes
2 eetlepels olio di oliva (olijfolie)
1 deciliter witte wijn
2 deciliter room
1 tot 2 theelepels grove mosterd
zout
versgemalen peper
rozemarijn
peterselie

Bereiding

Kook de penne beetgaar in ruim kokend water met zout. Verhit in een wok of hapjespan de olie en fruit hierin de knoflook aan. Neem de knoflook uit de pan en bak de kalkoen aan. Voeg de ui en de champignons toe en laat het mengsel op hoog vuur bakken. Blus het gerecht af met de wijn en de room. Voeg de mosterd toe en breng het geheel op smaak met peper en zout. Schep de goed uitgelekte penne erdoor, warm het gerecht indien nodig nog even door en serveer het direct. Geef er eventueel Parmezaanse kaas bij. Garneer het gerecht met rozemarijn en peterselie.

Penne met ham en gedroogde tomaten

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

300 gram penne
peper en zout
3 eetlepels olijfolie
200 gram Parmham, in iets dikkere plakken, in reepjes
1 fijngesneden ui
2 fijngesneden teentjes knoflook
5 gedroogde tomaten op olie, in reepjes
150 gram verse roomkaas
1 deciliter slagroom
1½ eetlepel oreganoblaadjes
3 eetlepels pijnboompitten

Bereiding

Kook de penne in ruim kokend water met zout beetgaar. Giet de pasta af en laat deze uitlekken. Verhit één eetlepel olie in een grote pan en bak hierin de hamreepjes gedurende één minuut. Schep ze uit de pan en houd ze apart. Voeg twee eetlepels olie toe en bak de ui zachtjes twee tot drie minuten. Voeg de knoflook en de gedroogde tomaten toe en bak deze twee minuten op een half hoog vuur mee. Verwarm de roomkaas en room zachtjes al roerende in een steelpannetje. Roer de roomsaus en het knoflook-tomaten mengsel door de pasta. Breng de pasta op smaak met peper en zout en schep de ham en de oregano erdoor. Rooster de pijnboompitten twee tot drie minuten in een droge koekenpan en strooi ze over de pasta.

Tip:

Lekker met gekookte sperziebonen met wat fijngesneden lente-ui, twee eetlepels balsamico azijn en één lepel olijfolie erdoor geroerd.

Pepes Udang (gestoomd garnalenhapje)

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

300 gram rauwe garnalen
5 sjalotjes
3 teentjes knoflook
5 rode lomboks
5 rawits
1 schijfje gember van 3 centimeter
3 takjes kemangi (basilicum)
1 schijfje kunyit van 3 centimeter
1 stengel sereh
5 kemirinoetjes
1 theelepel ketumbar
1 theelepel trasi
1 eetlepel tamarinde
4 daun jeruk
1 tomaat
2 eetlepels plantaardige olie
daun salam
bananenblad
zout

Bereiding

Pel de garnalen zo nodig en was ze. Pel de sjalotjes en de knoflook, maak de lomboks en de rawits schoon en schil de gember en kunyit. Knip het bovenste deel van de sereh en knip de stengel in stukjes. Maal dit alles met de kemiries, ketumbar, trasi, tamarinde, sereh en daun jeruk in de cobek of blender tot een pasta. Snijd de tomaat in partjes. Vermeng de garnalen en de pasta in een schaal en doe de partjes tomaat erbij. Laat dit circa twee uur marineren. Verdeel de massa op een stuk bananenblad met stukjes kemangi en daun salam erop. Vouw het bananenblad tot een pakket en zet dit met cocktailprikkers vast. Stoom het gedurende vijftien minuten. U kunt de pepes udang voor het serveren nog even op de grill of in de oven leggen.

Peren in Beaujolais

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

1 fles Beaujolais
2 kaneelstokjes
1 steranijs
1 vanillestokje
sap en schil van 1 limoen
1 stengel sereh (citroengras)
75 tot 100 gram suiker
4 peren (Conference) geschild en gehalveerd
vanille-ijs

Bereiding

Breng de wijn met alle ingrediënten (met uitzondering van de peren en het ijs) aan de kook en laat dit dertig minuten sudderen. Voeg de peren toe en laat ze dertig minuten meesudderen (afhankelijk van de rijpheid) tot ze volledig gaar zijn. Dek de peren goed af met een doek of een deksel zodat ze volledig in de wijn liggen. Haal de peren uit de wijn en kook de wijn nog iets verder in tot een mooie siroop. Serveer de peren lauwwarm met een bol vanille-ijs en de siroop.

Pesto pasta

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

50 gram verse basilicum blaadjes
25 gram geraspte pecorino
25 gram geraspte Parmezaanse kaas
25 gram geroosterde pijnboompitten
25 gram walnoten
olio di oliva (olijfolie)
peper en zout
350 gram penne
klontje boter
blaadjes basilicum voor garnering
Parmezaanse kaasvlokken

Bereiding

Doe de basilicum, de pecorino, de kaas, de pijnboompitten, de walnoten en twee eetlepels van de olijfolie in een keukenmachine en hak deze fijn. Voeg beetje bij beetje wat extra olijfolie toe totdat een mooie dikke saus ontstaat. Breng de saus op smaak met peper en zout. Kook de penne beetgaar. Roer een klontje boter en twee eetlepels van de pesto door de penne. Garneer de penne met blaadjes basilicum en wat kaasvlokken. Serveer de rest van de pesto er apart bij. Lekker met een zoet aangemaakte ijsbergsla en stokbrood.

Pflaumenknödel_01

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

12 Pruneaux (pruimen)

500 gram aardappelen

zout

125 gram bloem

60 gram boter

1 ei

2 eetlepels griesmeel

3 eetlepels paneermeel

poedersuiker

Bereiding

Ontpit de pruimen. Schil en kook de aardappelen in weinig water met zout gaar en wrijf ze direct door een zeef. Meng het nog warm aardappelkruim met de bloem, de helft van de boter, het ei, het griesmeel en een mespunt zout tot een stevig deeg. Rol het deeg uit tot een rol en snijd hem in plakken. Verdeel de pruimen over het deeg en vouw het deeg om de pruimen heen. Vorm mooie balletjes van het deeg. Breng water met wat zout aan de kook en kook de deegballetjes in vijf tot tien minuten gaar. De balletjes zijn gaar wanneer ze boven komen drijven. Laat ze goed uitlekken. Verhit de rest van de boter in een pan en bak het paneermeel lichtbruin aan. Rol de balletjes erdoor en verdeel ze over vier borden. Bestuif ze dik met poedersuiker en serveer met een bolletje ijs.

Tip:

De knödel kunnen ook met andere vruchten gevuld worden, zoals dadels, abrikozen, aardbeien of druiven.

Pflaumenknödel_02

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

400 gram aardappelen
150 gram bloem
1 theelepel zout
50 gram boter
1 ei
500 gram pruimen (liefst stevige kwetsen)

Voor de afwerking:

50 gram boter
50 gram suiker
kaneel

Bereiding

Borstel de aardappelen schoon en kook ze in de schil gaar. Laat ze afkoelen en pel de schil eraf. Pers de aardappelen fijn en zeef de bloem met het zout over de aardappelpuree. Smelt de boter en schenk deze bij het mengsel. Breek het ei erin en kneed er een soepel deeg van. Rol het deeg uit op een met bloem bestoven werkblad en verdeel het in zes lapjes van ongeveer één centimeter dik. Halveer de gewassen pruimen, wip de pitten eruit en strooi een lepeltje suiker vermengd met wat kaneel in de holte. Druk de halve pruimen weer tegen elkaar, wikkel ze in een deeglapje en vorm er een bolletje van. Vul ook de rest van het deeg op deze wijze. Breng overige pruimen met één deciliter water aan de kook. Laat het geheel even sudderen en neem daarna de pitten uit de pan. Roer het geheel tot een saus en breng deze op smaak met suiker. Breng een grote pan met water en zout aan de kook, voeg de knödel toe en houd het water tegen de kook tot de knödel komen bovendrijven (na ongeveer tien minuten). Vis de bollen uit de pan, bestrijk ze met gesmolten boter en rol ze door een mengsel van kristalsuiker en kaneel. Serveer met de pruimensaus.

Pikante kip

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

12 drumbraadsticks

½ limoen

1 eetlepel hoisinsaos

1 eetlepel sambal brandal

2 eetlepels olijfolie

Bereiding

Was de drumbraadsticks en dep ze droog. Gaar de drumbraadsticks in de magnetron door één minuut per 100 gram vlees op 350 Watt. Pers de limoen uit. Roer een marinade van limoensap, hoisinsaos, sambal en de olijfolie. Marineer de drumsticks ongeveer een uur afgedekt in de koelkast in deze marinade. Grill de drumsticks in tien minuten gaar op de barbecue.

Pikante penne all'arrabiata

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

500 gram tomaten (ontveld, in blokjes)
1 flinke fijngehakte ui
2 fijngeperste teentjes knoflook
1 rode peper (zaad en zaadlijsten verwijderd)
100 gram bacon (in dunne reepjes)
40 gram geraspte Parmezaanse kaas
300 gram penne (pasta)
3 eetlepels olio di oliva (olijfolie)
zout en zwarte peper

Bereiding

Verhit in de olijfolie in een hapjespan. Fruit hierin de ui, de knoflook en het fijngesneden pepertje. De reepjes bacon meebakken tot ze lichtbruin zijn. Regelmatig omscheppen. Intussen de penne koken volgens de aanwijzingen op de verpakking. De blokjes tomaat toevoegen aan het baconmengsel. Op smaak brengen met peper en zout. De saus in vijftien minuten op laag vuur laten indikken. De uitgelekte penne met de saus mengen. Tot slot het geheel bestrooien met Parmezaanse kaas.

Pilaf_01

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

- 1 eetlepel boter
- 1 eetlepel olijfolie
- 2 koppen langkorrelige rijst (bijv. Surinaamse rijst)
- 2 theelepels zout
- ½ theelepel kurkuma (koenjit)
- ½ theelepel foelie
- 1/3 theelepel kardamom
- 2½ kop bouillon (van een blokje of van vlees getrokken)

Bereiding

Verhit de boter en olie en voeg de gewassen en uitgelekte rijst toe. Blijf onder roeren op gematigd vuur verhitten tot de rijst glazig wordt en gaat verkleuren (tien tot twaalf minuten). Voeg de hete bouillon toe (pas op het spatten) en vervolgens het zout en de kruiden. Roer drie minuten met een vork en laat de rijst met het deksel op de pan (niet oplichten) op een laag vuurtje gaar worden in ongeveer 25 minuten. De pilaf kan nog iets pittiger gemaakt worden door wat cayennepeper toe te voegen. Apart is ook om een handje gewassen krenten of rozijnen toe te voegen.

Pilaf_02

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

2 koppen rijst
100 gram boter
1 liter bouillon
zout, peper

Bereiding

Smelt de boter en bak de rijst hierin goudbruin. Giet de bouillon erbij en roer goed om aanzetten te voorkomen. Breng het op smaak met zout en peper. Doe het deksel op de pan en laat de rijst vijftien minuten sudderen tot het vocht is geabsorbeerd. Roer het luchtig om met een vork en klaar is het voor gebruik.

Pilav_01

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

300 gram rijst

5 tot 6 deciliter kippenbouillon

2 eetlepels boter

zout

Bereiding

Was de rijst, verwijder eventuele steentjes en laat de rijst uitlekken. Smelt intussen de boter in een pan, doe er de rijst bij en roer die goed door de boter; houd dit vijf tot tien minuten vol op een halfhoog vuur (de rijst mag niet aanbranden!). doe er dan de warme bouillon en wat zout bij. Roer het een keer door, zodat de rijst niet op de bodem plakt. Breng het aan de kook en zet dan onmiddellijk het vuur zo laag mogelijk. Sluit de pan af en kook de rijst twintig minuten. Ga niet steeds kijken en absoluut niet roeren. Zet na twintig minuten het vuur uit en laat het even staan. Laat het, als het nog te nat is, ongeveer dertig minuten staan met een krant tussen de pan en de deksel.

Pilav_02

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

1 envelopje saffraandraadjes
8 sjalotjes
6 teentjes knoflook
1 rood pepertje
1 stukje gemberwortel van 4 centimeter
1 bos bospeen
6 eetlepels olie
2 stukjes pijpkaneeel
10 kardemompitten
2 theelepels garam masala
50 gram rozijnen
3 liter hete groentebouillon
1 kilogram meergranenrijst

Bereiding

Week de saffraandraadjes tien minuten in drie eetlepels kokend water. Snipper de sjalotjes en de knoflook. Snijd het pepertje in dunne ringetjes. Schil de gember en rasp hem fijn. Snijd de wortel in schuine plakjes. Verhit de olie in een grote pan en bak de sjalot, knoflook peper en gember al omscheppend op een hoog vuur gedurende twee minuten. Voeg de kaneelstokjes en kardemompitten toe en bak ze één minuut mee. Voeg de rijst, saffraan (met het weekwater), de rozijnen en de garam masala toe en bak dit al omscheppend twee minuten mee. Voeg de bouillon toe en breng het geheel aan de kook. Temper het vuur en kook de rijst in twaalf minuten gaar met het deksel op de pan. Kook de wortelen de laatste vijf minuten mee. Giet het kookwater af en laat de rijst nog vijftien minuten staan.

Pittige pasta met auberginerondjes, gorgonzola en rauwe ham

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron	Toscane	Sterren	

Ingrediënten

1 kleine aubergine
zout
100 gram gorgonzola
100 gram rauwe ham
olijfolie
300 gram spirali pasta
6 eetlepels gezeefde tomaten
2 eetlepels fijngehakte peterselie

Bereiding

Snijd de aubergine in de breedte in plakken van drie millimeter dik. Gooi de uiteinden weg. Leg de plakken in een vergiet en bestrooi ze met zout en zet ze een half uur weg. Snijd de gorgonzola in kleine blokjes. Rol de plakken ham op en snijd ze in drieën. Dep de aubergineplakken droog met keukenpapier. Bak ze in een ruime hoeveelheid olijfolie aan beide kanten lichtbruin. Kook ondertussen de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking in ongezouten water beetgaar. Laat de pasta uitlekken en meng er een eetlepel olijfolie door. Laat de aubergineplakken uitlekken op keukenpapier. Schep op elk auberginerondje een koffielepel gezeefde tomaten en verspreid het sap over de plak. Schep de hete pasta in het midden van de borden. Verdeel de gorgonzola over de pasta en strooi de peterselie erover. Leg de aubergineplakken in een bloemvorm rond de pasta. Garneer het gerecht met de rolletjes ham.

Tip:

Gebruik plakjes courgette in plaats van auberginerondjes.

Pittige salsa

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

1 rode en 1 groene paprika
4 sappige rijpe tomaten
1 japaleñopeper uit blik (of 2 Spaanse pepers zonder zaadjes)
2 eetlepels rode wijnazijn
4 tot 5 eetlepels olijfolie
1 rode ui
2 tenen knoflook
4 eetlepels korianderblad
snufje gemalen komijn
snufje zout

Bereiding

Meng alle ingrediënten met een blender tot een grove saus.

Plaki salonika (geroosterde zeebaars)

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

1 zeebaars van ongeveer 1250 gram (panklaar)
3 eetlepels grofgesnipperde peterselie
het sap en de geraspte schil van 2 citroenen
4 eetlepels olijfolie
zout, versgemalen zwarte peper
takjes dille
parten citroen

Bereiding

Leg de geschubde, uitgehaalde, schoongespoelde en drooggebette zeebaars in een liefst ovale, ondiepe schotel. Vermeng de peterselie, het sap en de schil van de citroenen en de olijfolie met peper en zout naar smaak en giet het mengsel over de vis. Zet de schaal afgedekt vier uur in de koelkast. Vul de uitgelekte vis voorzichtig met dille en bewaar de marinade. Leg de baars in een met olie ingevet visrooster. Plaats het rooster op de ingevette spijlen van een voorverwarmde barbecue en rooster de vis tien tot vijftien minuten. Keer de baars met rooster en al en kwast beide kanten in met marinade. Rooster de baars nog tien minuten en test met de punt van een mes bij de graat of de baars gaar is. Haal de vis uit het rooster, dien hem gearneerd met parten citroen en toefjes dille op.

Poka (kaas in bladerdeeg)

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

bladerdeeg
1 kop yoghurt
2 eetlepels olijfolie
1 ei
1 kop gesmolten boter
4 koppen bloem
1 theelepel zout
1½ theelepel bakpoeder
180 gram verse kaas of zachte witte kaas
1/8 theelepel zout
versgemalen zwarte peper
3 eetlepels gehakte bieslook
2 eetlepels gehakte peterselie
4 eetlepels melk

Bereiding

Meng het ei, de boter, yoghurt en olijfolie door elkaar en klop met een klopper tot het een goed mengsel is. Voeg de bloem, zout en bakpoeder toe en roer goed tot er een goed mengsel ontstaat. Dek het af en zet het vijftien minuten in de koelkast. Meng in een andere kom de kaas, zout, bieslook en peterselie. Neem een stukje deeg ter grootte van een walnoot, rol het tot een balletje, hol dat uit en vul het op met een theelepel van het kaasmengsel. Maak het deeg om de vulling dicht en vorm er weer een bal van. Beboter een koekblik, leg de balletjes erop en bestrijk ieder balletje met een beetje melk. Bak de balletjes vijftientwintig minuten op 200°C. Serveer ze warm.

Pollo estofado de Las Palmas (kruidige kip uit Las Palmas)

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

2 knoflooktenen
zout en peper
4 kippenbouten of 8 kipkarbonades
2 stengels bleekselderij
1 wortel
1 dunne prei
1 vers groen pepertje
een paar takjes peterselie
een mespunt gedroogde tijm
½ theelepel saffraan
120 gram dikke vermicelli
bouillontablet (eventueel)
1 grote ui

Bereiding

Knijp de knoflooktenen uit en vermeng ze met wat zout. Wrijf de kip met dit mengsel in en leg ze ingepakt in de koelkast zodat de knoflook in de kip kan trekken. Hak alle groenten, de ui, het pepertje en de peterselie fijn. Leg de stukken kip in een pan, verdeel er de gehakte groenten over en bestrooi het geheel met tijm, saffraan en peper. Schenk er 1½ liter water over en breng het geheel aan de kook. Op een laag vuur laten trekken tot de kip gaar is. De laatste paar minuten de vermicelli even meekoken. Even proeven of de bouillon sterk genoeg is en zo nodig op smaak brengen met een (gedeelte van een) bouillontablet of wat zout. In voorverwarmde diepe borden opdienen. Serveer met warm stokbrood of knapperige broodjes.

Pollo pepitoria (gegratineerde kip uit de oven)

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

4 kipfilets
3 eetlepels olijfolie
zout en peper
30 gram boter
1 aubergine
1 theelepel gedroogde oregano
8 dikke plakken pittige kaas (oude, belegen Goudse of schapenkaas) totaal circa 400 gram
1 knoflookteen
2 vleestomaten

Bereiding

Snijd de kipfilets open, druk ze een beetje plat en wrijf ze in met peper en zout. Schroei ze in de olie met één eetlepel boter aan beide zijden dicht, neem ze uit de pan en leg ze op de bodem van een vuurvaste schaal. Verwarm de oven voor op 200°C. Snijd de aubergine in plakken en pers de knoflook uit. Bak de plakken aubergine in de resterende olie aan beide zijden aan. Verdeel de knoflook erover. Snijd de tomaten in vieren. Leg de plakken aubergine op de kip, schik de tomaat eromheen en bestrooi met peper, zout en de oregano. Leg de helft van de kaas over de inhoud van de schaal en zet deze vijftien minuten in de oven. Dan de rest van de kaas erop leggen en nog even onder de hete grill plaatsen tot de kaas licht gaat kleuren. Serveer met een frisse salade.

Portugese visschotel

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

2 uien
1 teentje knoflook
20 gram boter
2 tot 3 saffraandraadjes (of een mespunt koenjit)
1 blik gepelde tomaten
300 tot 400 gram kabeljauwfilet
peper en zout
150 gram belegen kaas in blokjes
3 eetlepels paneermeel
1 citroen
2 eetlepels groene olijven

Bereiding

Verwarm de oven voor op 175°C. Hak de knoflook en de uien fijn. Verhit de boter en bak hierin de ui en de knoflook samen met de saffraandraadjes. Snijd de tomaten kleiner en vang het tomatensap op in een ingevette ovenschaal. Roer de helft van het uienmengsel door het tomatenvocht. Dep de visfilet droog met keukenpapier. Leg de vis in de ovenschaal en bestrooi de vis naar smaak met peper en zout. Vermeng de tomaat met de kaasblokjes en de rest van het uienmengsel, paneermeel en peper en zout. Verdeel dit mengsel over de vis en laat het geheel in de oven in ongeveer 25 minuten gaar worden. Boen de citroen schoon en snijd hem in dunne plakjes. Garneer de visschotel met de citroen en de olijven.

Poulet à la Basquaise (Baskische Kip)

Menugang		Soort	Snel	Nee
Keuken		Type	Slank	Nee
Bron	Baskenland		Sterren	

Ingrediënten

1 kip van 1500 gram
100 gram rauwe ham
50 gram boter
4 rijpe tomaten
3 paprika's
1 bouquet garni
1 teentje knoflook
1 ui
2 sjalotjes
zout
peper

Bereiding

Snijd de kip in acht stukken. Maak de tomaten concassée. Schil ui en sjalotjes en hak ze fijn. Leg de paprika's onder de grill totdat het vel zwart wordt. Houd ze dan onder de koude kraan en pel ze. Snijd ze doormidden, haal er de pitjes uit en snijd ze in juliënne. Smelt de boter in een pan, geef zout en peper over de kip, en als de boter heet is, sauteer dan de stukken kip in de boter bruin aan alle kanten. Snij de ham in brunoise. Voeg ze bij de kip evenals de sjalot, laat bruin sauteren, haal daarna alles uit de pan en houd het warm. Doe in de braadboter de juliënne paprika, laat deze tien minuten sauteren. Schil ondertussen de knoflook en hak ze fijn. Haal de paprika weg en leg ze bij de kip. Doe dan de ui in de pan en laat die kleur krijgen. Voeg dan het bouquet garni toe, de knoflook en de tomaten en laat tien minuten smoren. Leg er dan de stukken kip in terug, de ham en de paprika's, doe de deksel op de pan en laat nog dertig minuten sudderen. Leg de stukken kip dan in een voorverwarmde schaal, leg het garnituur er omheen en serveer.

Provençaalse visquiche

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

400 gram ontvelde scholfilets
1 klein blikje ansjovisfilets
4 rode uien
5 eieren
6 plakjes bladerdeeg
4 eetlepels olijfolie
1 eetlepel Provençaalse kruiden
½ blik haricots verts of 400 gram vers gekookte haricot verts
1 zakje champignonsauspoeder
150 gram geraspte jong belegen kaas

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200°C. Laat de plakjes bladerdeeg ontdooien. Spoel de visfilets af onder de koude kraan en dep ze droog. Snijd de scholfilets in lange smalle repen. Snijd de ansjovisfilets in de lengte doormidden. Pel de uien en snijd ze in smalle ringen. Verhit de olie en bak hierin de uiringen gedurende vijf minuten op laag vuur. Roer de kruiden erdoor. Laat de haricots verts goed uitlekken en meng ze voorzichtig met de repen schol en de uiringen. Klop de eieren los met het champignonsauspoeder en $\frac{3}{4}$ van de geraspte kaas. Voeg vervolgens het vismengsel toe. Bekleed een springvorm met een doorsnede van 22 cm. met bladerdeeg, plak de randjes met een klein beetje water goed op elkaar. Prik het bladerdeeg hier en daar in met een vork. Vul de vorm met het eimengsel. Leg de ansjovisreepjes erop en strooi de rest van de kaas erover. Bak de taart in het midden van de oven in 45 minuten goudbruin en gaar. Snijd de taart in punten en serveer deze naar keuze warm of koud. Lekker met gemengde salade met tomaat.

Tip:

Maak eens kleine hartige taartjes en serveer ze als voorgerecht of lunch.

Psariournou me krasi (gebakken vis in wijnsaus)

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

1½ kg Middellandse Zee vis, of roodbaars, horsmakreel of harder

1 theelepel zout

versgemalen zwarte peper

1½ kop droge witte wijn

1 kop water

3 theelepels zachte mosterd

1½ eetlepel gesmolten boter

Bereiding

Bestrooi de vis van binnen en van buiten met zout en peper en leg ze in een ingevette ovenschaal.

Meng de wijn, het water en de mosterd door elkaar en giet dit over de vis. Bak het gerecht veertig minuten in een voorverwarmde oven van 140°C. Bedruip af en toe met het kookvocht. Giet dan de gesmolten boter over de vis en dien het gerecht warm op.

Psari mayonaise (vismayonaise)

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

1 flinke schoongemaakte witte zeevis
fijngehakte ui
geschrapte en fijngehakte wortel
fijngehakte (bleek-)selderij
desgewenst ontvelde en fijngehakte tomaat
peper en zout
ruim mayonaise
ter garnering een keuze maken uit: olijven, plakjes komkommer of
augurk, plakjes tomaat, slierten paprika en dergelijke

Bereiding

Breng ruim water aan de kook met ui, wortel, selderij, tomaat, peper en zout. Zet het vuur laat en laat het mengsel twintig tot dertig minuten pruttelen. Leg de vis erin en pocheer hem tegen de kok aan gaar; het vocht mag af en toe een bel blazen, maar niet gaan pruttelen. Controleer met een vork of het vlees van de graat begint los te laten, haal de vis er dan uit, laat hem een beetje afkoelen en verwijder alle graten en andere ongerechtigheden. Verkruiemel de vis er roer er, nog warm, met mayonaise een samenhangende massa van. Garneer de mayonaise zoals bij de ingrediënten staat aangegeven.

Tip:

Vismayonaise is ook een prima manier om een rest gare vis kwijt te raken.

Psari me rigani (vis met oregano)

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

1 zeebaars van ongeveer 1 kilogram of andere vis
1 theelepel zout
versgemalen zwarte peper
½ theelepel oregano
4 theelepels citroensap
¾ eetlepel olijfolie
1 kleine ui in dunne ringen
2 theelepels gehakte peterselie

Bereiding

Was de vis, droog hem af en wrijf hem in met peper zout en oregano. Vermeng twee theelepels citroensap met drie eetlepels olijfolie en smeer de vis hiermee in. Leg de vis op een ingevet rooster en rooster hem vijftien minuten; keer de vis halverwege om. Bedruip af en toe met het citroen-oliemengsel. Besprenkel de uiringen met de rest van het citroensap en ½ eetlepel olie. Neem de vis van het rooster en leg hem op een verwarmde schaal. Garneer met de gemarineerde uiringen en peterselie en dien de vis warm op.

Psari plaki (gebakken vis met tomaten)

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

1 zeebaars van 1½ kg of andere vis in z'n geheel

1 theelepel zout

versgemalen zwarte peper

½ theelepel oregano

1 eetlepel citroensap

3 uien in plakken

6 eetlepels olijfolie

4 geschilde en in stukken gesneden rijpe tomaten

2 eetlepels gehakte peterselie

schijfjes citroen

Bereiding

Maak de vis schoon en maak een paar inkepingen in de zijkanten. Vermeng zout, peper, oregano en citroensap en wrijf de vis hiermee goed in. Bak de uien in de helft van de olijfolie goudbruin. Leg de helft van de uien in een beboterde casserole, leg de helft van de tomaten en de peterselie erbij en leg de vis er bovenop. Doe dan de rest van de uien, de tomaten en de peterselie erop en giet de olie erover. Bak 30 tot 40 minuten in een voorverwarmde oven op 200°C tot de vis gaar is. Garneer met citroenschijfjes en dien de vis heet op.

Psari stoournou spetsioko (gebakken vis van spetsos)

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

1 kilogram schelvis, zeebaars of andere stevige witte vis

½ theelepel zout, peper

sap van ½ citroen

4 eetlepels olijfolie

3 rijpe geschilde en ontpitte tomaten

1 eetlepel tomatenpuree

3 eetlepels fijngehakte peterselie

2 teentjes knoflook uit de knijper

4 eetlepels droog broodkruim

Bereiding

Maak de vis schoon en wrijf hem in met zout en citroensap. Vet een ovenschotel in met één eetlepel olijfolie en leg de vis erin. Meng de rest van de olie goed met de tomaten, tomatenpuree, peterselie, knoflook en peper. Bedek de vis met $\frac{3}{4}$ van deze saus. Meng de rest van de saus met het broodkruim en giet dat erbovenop. Bak dit ongeveer 35 minuten in een voorverwarmde oven op stand vier, tot de vis gaar is. Besprenkel het gerecht met citroensap en dien het heet op.

Queso flameado

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

125 gram chorizo

1 eetlepel boter

versgemalen peper

250 gram geraspte Gruyère, Emmentaler of belegen kaas

10 tot 12 tortilla's van tarwebloem

Bereiding

Bak de chorizo in de boter en verkruimel het vlees. Bestrooi ze met peper en zet even weg. Vet een cazuelita of ovenbakjes licht in. Doe de helft van de kaas en de helft van de chorizo in de cazuelita. Dek het af met aluminiumfolie en verwarm drie minuten op een laag vuur tot de kaas smelt. Verwijder de aluminiumfolie en verwarm nog twee minuten tot de kaas volledig gesmolten is. Voeg de resterende chorizo toe. Serveer in een ondiepe schotel en schep op met de slappe bloemtortilla's. Voeg eventueel blak voor het eten een kruidige tomatensalsa toe.

Queso fundido con champiñones y rajas de Poblano (kaas met champignons en peper)

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

1 poblano chilipeper
2 eetlepels boter
zout en versgemalen peper
60 gram champignons
250 gram geraspte Gruyère, Emmentaler of belegen kaas
10 tot 12 tortilla's van tarwebloem

Bereiding

Rooster de chilipeper. Ontvel de peper en snijd haar in reepjes. Snijd de champignons in plakjes. Bak de reepjes peper kort in één eetlepel boter en bestrooi ze licht met peper en zout. Zet de pepers even weg. Bak de champignons even in de andere lepel boter tot ze slinken. Bestrooi ze met peper en zout en zet ze weg. Vet twee cazuelitas of ovenbakjes licht in. Doe de helft van de kaas en de helft van de reepjes peper in de ene cazuelita en de rest van de kaas en de helft van de champignons in de andere cazuelita. Dek ze af met aluminiumfolie en verwarm ze drie minuten op een laag vuur tot de kaas smelt. Verwijder de aluminiumfolie en verwarm nog twee minuten tot de kaas volledig gesmolten is. Voeg de resterende peper en champignons aan de bakjes toe. Serveer met de warme tortilla's, zodat de kaas gebruikt kan worden om zelf tacos te maken. Lekker met salsa Mexicana. Serveer ook eens met geroosterd geitenvlees.

Ravioli met gorgonzola-roomsaus

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

200 gram (pasta-)bloem
2 losgeklopte eieren
1 eetlepel olijfolie
8 eetlepels fijngehakte peterselie
300 gram verse ricottakaas
275 gram parmezaanse kaas, geraspt
1 eidooier
¼ theelepel nootmuskaat
2 deciliter slagroom
125 gram gorgonzola in blokjes
peper en zout

Bereiding

Zeef de bloem en meng het met de eieren, olie en peterselie. Kneed het tot een stevig deeg, voeg zonodig wat extra olie toe. Zet het deeg afgedekt dertig minuten koel weg. Rol het deeg in gedeelten uit met de pastamachine of deegroller tot ongeveer even grote deeglappen van maximaal één millimeter dik. Bestrooi het werkvlak tussentijds met bloem als het deeg te plakkerig wordt. Leg de pasta-deeglappen met bloem bestoven op elkaar. Meng voor de vulling de ricottakaas met 125 gram parmezaanse kaas, de eidooier, de nootmuskaat en peper en zout naar smaak. Leg steeds een deegvel op een bebloemd werkvlak en verdeel er met acht centimeter tussenruimte steeds een flinke theelepel vulling over. Bestrijk met een kwastje de randen rondom de vulling met water. Leg een tweede vel erop en druk de twee deeglappen rondom de vulling goed aan met de vingertoppen. Steek er rondjes uit van zes centimeter met een pasta-uitsteker of een glas. Maak drie grote ravioli's per persoon. Breng in een grote pan water met zout en een scheutje olijfolie aan de kook. Kook de ravioli's gaar in ongeveer acht minuten. Verwarm voor de saus de room met de gorgonzola al roerende op een zacht vuur. Voeg er zes eetlepels parmezaanse kaas en peper en zout naar smaak aan toe. Leg op elk bord drie ravioli's en schep er wat saus over. Geef de rest van de saus en de rest van de parmezaanse kaas er apart bij.

Rendang telor

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

4 a 5 hardgekookte eieren

½ à ¾ deciliter slaolie

2 middel grote uien

3 teentjes knoflook

½ eetlepel assem

1 à 2 deciliter water

Voor de boemboes:

2 fijngemaakte kemirie nootjes

2 blaadjes salam

1 spriet sereh

1 plakje laos

2 theelepels koenjit

2 theelepels ketoembar

1 theelepel djinten

1 dessert lepel sambal oelek

1 theelepel trassi

2 theelepels suiker

1 theelepel vetjijn

zout naar smaak

Bereiding

Snijd de uien en de knoflook fijn en fruit deze in slaolie glazig. Voeg alle boemboes toe en fruit die mee. Los de assem op in water en voeg dit toe. Laat het geheel vijf minuten sudderen en voeg dan de hardgekookte eieren, al dan niet gehalveerd, toe. Laat dit ongeveer twee minuten sudderen. Let er wel op dat de eieren niet uit elkaar vallen. Verwijder voor het opdienen de blaadjes, sereh en laos.

Rijst met visballetjes en groenten

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

1 kilogram kabeljauwfilet
4 tomaten
2 worteltjes
2 kleine rettichs
½ bloemkool
1 fijngehakt sjalotje
3 fijngehakte chilipepers
1 bosje peterselie
sap van 2 citroenen
verse tijm
2 laurierbladeren
½ kopje azijn
4 kopjes gare rijst
plantaardige olie
zout

Bereiding

Verhit de olie en bak de vis aan alle kanten mooi bruin. Verdeel de vis in stukjes. Snijd de tomaten in dobbelsteentjes, de wortels en de rettichs in reepjes en de bloemkool in stukjes. Meng het sjalotje, twee chilipepers, de gehakte peterselie, zout, citroensap en wat olie in een keukenmachine tot een gladde pasta. Voeg de helft van de tomaten en de vis toe en zet de keukenmachine nog even aan. Doe wat olie op de handen en vorm kleine balletjes van het vismengsel. Zet deze balletjes even apart. Breng een kopje water met de azijn aan de kook samen met de overige tomaten, de wortels, de rettichs, de bloemkool, het resterende chilipepertje, de tijm en de laurierbladeren. Laat dit op een zacht vuurtje gedurende dertig minuten koken. Schep de hete rijst op een schaal, leg de visballetjes hierop en schenk er voor het opdienen de groentesaus overheen.

Rijst Oriëntaal

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

2 eetlepels pijnboompitten

1 gesneden ui

¼ liter kippenbouillon

4 eetlepels rozijnen

½ eetlepel suiker

1 plak lamsvlees

½ eetlepel allspice

½ theelepel kaneel

1½ eetlepel dille

rijst

zout

boter of olie

1 courgette

knoflook, peper en zout naar smaak

Bereiding

Doe de rijst met wat zout in een kom met kokend water. Roer het even door en laat het staan tot dit is afgekoeld. Giet de rijst dan af en zet hem apart. Verhit de boter of olie, voeg het gesneden vlees toe en bak dit licht bruin. Voeg vervolgens de pijnboompitten en de ui toe; blijf roeren. Voeg de knoflook toe, gevolgd door de in blokjes gesneden courgette. Laat het geheel onder af en toe roeren gedurende vijf minuten op een gematigd vuur staan. Voeg dan de geweekte en uitgelekte rozijnen, het zout, de peper, de suiker en de kippenbouillon toe. Roer alles even door en voeg er dan de rijst aan toe. Roer het nogmaals door en breng het aan de kook. Laat het zacht doorkoken tot het vocht bijna is geabsorbeerd. Voeg dan de allspice en de kaneel toe en laat het nog 10 minuten onder af en toe roeren op een laag vuur doorkoken. Draai het vuur uit en doe het deksel op de pan. Laat het gerecht zo een paar minuten staan en voeg pas op het laatste moment (dus vlak voor het serveren) de dille toe.

Rijstnoedels met gefrituurde sjalotjes

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

250 gram dunne rijstnoedels
royaal olie
6 sjalotjes in heel dunne ringen
korianderblaadjes

Bereiding

Bereid de noedels volgens de aanwijzingen op de verpakking. Verhit de olie en bak hierin de sjalotjes bruin en krokant. Laat ze op keukenpapier uitlekken. Strooi de sjalotjes en de korianderblaadjes voor het serveren over de noedels.

Rijstsalade met vis en garnalen

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

½ enveloppe saffraandraadjes
4 sjalotjes
3 teentjes knoflook
½ rood pepertje
1 stukje gemberwortel van 2 centimeter
½ bos bospeen
6 eetlepels olie
1 stukje pijpkaneeel
5 kardemompitten
1 theelepel garam masala
25 gram rozijnen
1½ liter hete groentebouillon
1 pond meergranenrijst
1 komkommer
200 gerookte heilbot
200 gram Noorse garnalen
1 bakje tuinkruidendressing
1 kropje rode radicciola

Bereiding

Week de saffraandraadjes tien minuten in drie eetlepels kokend water. Snipper de sjalotjes en de knoflook. Snijd het pepertje in dunne ringetjes. Schil de gember en rasp hem fijn. Snijd de wortel in schuine plakjes. Verhit de olie in een grote pan en bak de sjalot, knoflook peper en gember al omscheppend op een hoog vuur gedurende twee minuten. Voeg het kaneeelstokje en kardemompitten toe en bak ze één minuut mee. Voeg de rijst, saffraan (met het weekwater), de rozijnen en de garam masala toe en bak dit al omscheppend twee minuten mee. Voeg de bouillon toe en breng het geheel aan de kook. Temper het vuur en kook de rijst in twaalf minuten gaar met het deksel op de pan. Kook de wortelen de laatste vijf minuten mee. Giet het kookwater af en laat de rijst nog vijftien minuten staan. Laat de rijst afkoelen tot kamertemperatuur. Snijd de komkommer in blokjes en de heilbot in reepjes. Meng de komkommer, heilbot, garnalen en de dressing door de rijst. Haal de grootste radicchiobladeren los en verdeel ze over vier borden. Schep de rijst erop.

Risotto al tonno

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

500 gram broccoli zonder steel
4 tomaten (ontveld, in parten)
1 gesnipperde ui
40 gram boter
40 gram geraspte Parmezaanse kaas
2 blikjes tonijn op water (à 185 gram)
9 deciliter tomatenbouillon
300 gram risottorijst
peper

Bereiding

De ui en de knoflook fruiten in de boter. De risottorijst erdoor roeren. De bouillon toevoegen en het geheel al roerende aan de kook brengen op een matig vuur. De rijst vijftien minuten zachtjes laten koken. Af en toe roeren De broccoli in kleine roosjes verdelen. De broccoliroosjes en de partjes tomaat toevoegen. Alles opnieuw aan de kook brengen en nog acht minuten laten sudderen. Uitgelekte stukjes tonijn toevoegen. Op smaak brengen met peper. De risotto over vier borden verdelen en bestrooien met Parmezaanse kaas.

Risotto alla finanziaria

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron	Toscane	Sterren	

Ingrediënten

Voor de risotto:

- 1 rode paprika
- 1 deciliter olio di oliva (olijfolie)
- 1 fijngesneden kleine ui
- 2 fijngesneden knoflooktenen
- 450 gram rondkorrelrijst
- stukje citroenschil
- 1½ liter kippenbouillon
- 50 gram geraspte Parmezaanse kaas

Voor de kippenlevertjes:

- 300 gram gehalveerde kippenlevertjes
- 2 eetlepels olio di oliva (olijfolie)
- 250 gram champignons in plakjes
- 1 fijngesneden kleine ui
- 1 fijngesneden knoflookteentje
- 1 deciliter madera
- 1 deciliter kippenbouillon
- peper en zout

Bereiding

Verwarm de oven voor op 225°C. Rooster de paprika in het midden van de oven totdat het vel zwart geblakerd is (20 tot 25 minuten). Laat de paprika gedurende vijftien minuten in een gesloten plastic zak uitdampen en verwijder daarna het vel, de zaadjes en de zaadlijsten. Snijd de paprika in kleine blokjes. Doe $\frac{3}{4}$ deciliter olijfolie in de pan en bak hierin de ui, paprika en knoflook op een zacht vuur gedurende vijf minuten. Roer met een houten lepel de rijst erdoor en bak dit vijf minuten mee. Voeg vervolgens de citroenschil toe. Roer een beetje bouillon door het rijstmengsel en blijf roeren totdat het vocht is opgenomen door de rijst. Schenk de rest van de bouillon er soeplepel voor soeplepel bij en blijf steeds roeren totdat het vocht door de rijst is opgenomen. Kook de rijst op deze manier gaar in ongeveer 25 minuten. Neem de pan van het vuur, verwijder de citroenschil en roer er $\frac{1}{4}$ deciliter olijfolie door. Bereid vervolgens de kippenlevertjes. Bak deze gedurende vier minuten in de olijfolie. Schep de levertjes uit de pan en bak in de achtergebleven olie de champignons gedurende vijf minuten. Schep ook deze uit de pan. Bak vervolgens de knoflook en de ui in de achtergebleven olie. Schenk de madera erbij en laat het mengsel ongeveer tien minuten sudderen. Voeg als er teveel vocht verdampst wat bouillon toe. Roer de kippenlevertjes en de champignons er weer door en breng het mengsel op smaak met peper en zout. Serveer het kippenlevertmengsel op de risotto en strooi er de Parmezaanse kaas over. Serveer direct.

Risotto con peperoni

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

300 gram risottorijst
1 ui
2 teentjes knoflook
1 rode paprika
1 gele paprika
1 groene paprika
2 eetlepels oregano
5 gedroogde tomaten
9 deciliter kruiden of vleesbouillon
1 deciliter rode wijn
150 gram salamiblokjes
50 gram geraspte kaas
40 gram boter
peper en zout

Bereiding

Maak de ui schoon en snipper deze fijn. Snijd de knoflookteentjes fijn, de paprika's in reepjes en de tomaten in stukjes. Fruit de ui en de knoflook gedurende enkele minuten zachtjes in de boter. Bak de risottorijst al roerende mee tot de korrels rondom met boter bedekt zijn. Bak daarna de paprika even mee. Voeg de wijn toe en bak al roerende totdat de wijn geheel is opgenomen door de rijst. Voeg vervolgens de gedroogde tomaten, oregano en de bouillon toe. Kook de rijst zachtjes tot het vocht bijna is opgenomen. Roer het gerecht af en toe door. Schep de salami en de peper door het gerecht en laat alles afgedekt nog ongeveer drie minuten koken. Voeg tenslotte naar smaak zout aan de rijst toe. Serveer de geraspte kaas apart bij het gerecht.

Risotto met grotchampignons

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

1 middelgrote ui (gesnipperd)
200 gram schoongemaakte en grofgehakte grotchampignons
2 eetlepels olio di oliva (olijfolie)
325 gram witte rijst
1 glas witte wijn
¾ liter kippenbouillon
50 gram gemalen Parmezaanse kaas
klontje boter
peper en zout

Bereiding

Bak de ui en de champignons zachtjes in de olijfolie. Doe de rijst erbij. Omhusselen totdat de rijst glimt. Afblussen met de wijn. Schenk de bouillon erbij tot de rijst onder de bouillon staat. Zachtjes laten pruttelen, af en toe roeren en bouillon bijschenken totdat de rijst gaar is (ongeveer twintig minuten). De Parmezaanse kaas en de boter erdoor roeren. Breng het gerecht op smaak met peper en zout. Heet opdienen.

Risotto met kalfsvlees

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

2 uien
2 teentjes knoflook
1 stengel bleekselderij
7 deciliter kruidenbouillon
3 eetlepels olijfolie
400 gram risottorijst
2 deciliter droge witte wijn
zout en versgemalen peper
250 gram diepvriesdoperwten
4 kalfschnitzels à 100 gram

Bereiding

Pel en snipper de uien en de knoflook. Was en snijd de bleekselderij zeer fijn. Breng de bouillon aan de kook. Verhit twee eetlepels olijfolie in een grote pan en fruit de groenten met de knoflook vier minuten op een laag vuur. Voeg de rijst al roerende toe aan de groenten en zet het vuur hoog. Blijf roeren totdat de rijstkorrels beginnen te glanzen. Voeg de wijn en wat zout toe aan de rijst en laat deze erin trekken. Schenk de warme bouillon in gedeelten en al roerende bij de rijst en zet het vuur wat lager. De rijst is na ongeveer twintig minuten gaar en het vocht is dan grotendeels verdamppt. De rijst hoort wat nat te blijven. Roer de doperwten tien minuten voordat de rijst gaar is door het mengsel. Snijd het vlees in stukken. Verhit de rest van de olijfolie en bak het vlees aan beide zijden in vier minuten gaar. Bestrooi het vlees met peper en zout. Serveer het vlees met de risotto.

Tip:

Roer de laatste twee minuten één eetlepel boter, gehakte basilicum en citroensap naar smaak door de risotto. Bestrooi de risotto met geschaafde parmezaanse kaas.

Risotto met rauwe ham

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

100 gram winterpeen
2 sjalotten
200 gram shii-take
10 takjes koriander
4 eetlepels zonnebloemolie
400 gram risotto rijst
1 deciliter droge witte wijn
2 runderbouillontabletten
300 gram rauwe ham
1 eetlepel olijfolie extra vierge

Bereiding

Maak de winterpeen schoon en rasp deze grof. Pel en hak de uien fijn. Veeg de shii-take schoon en halveer ze. Hak de koriander grof. Verhit de zonnebloemolie in een wok en roerbak de winterpeen en sjalot gedurende vier minuten. Voeg de shii-take toe en roerbak het geheel nog één minuut. Voeg de rijst toe en roer ongeveer twee minuten totdat de rijst gaat glanzen. Blus de rijst af met de wijn. Los de bouillontabletten op in een hoeveelheid heet water die nodig is voor de risotto rijst. Schenk al roerend de bouillon geleidelijk bij de rijst. Laat de risotto in twintig minuten gaar worden. Snijd de ham in grove stukken en bak ze in een droge koekenpan in drie minuten knapperig. Schep de ham door de risotto. Besprenkel de risotto met de olijfolie en bestrooi het geheel met koriander. Lekker met een groene salade.

Tip:

Vervang de ham eens door 100 gram geraspte parmezaanse kaas.

Risottosoep met zongedroogde tomaten

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

1 zakje risotto alla Milanese
1 flesje Maggi basis voor kippensoep
4 zongedroogde tomaten
200 gram diepvriesdoperwten

Bereiding

Maak de risotto klaar volgens de aanwijzingen op de verpakking. Voeg de basis voor kippensoep en anderhalve liter water toe en breng de soep aan de kook. Snijd de tomaatjes in reepjes en voeg ze met de doperwten aan de soep toe. Laat de soep nog vijf minuten zachtjes koken. Verwarm de borden of kommen voor en schep de soep erin. Lekker met warm stokbrood.

Rode mieriksboter met bietjes en appel

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

250 gram zachte roomboter
¼ tot ½ geraspte frisse appel
4 eetlepels versgeraspte
mierikswortel
3 eetlepels citroensap
2 eetlepels geraspte biet,
uitgedrukt in een zeef
1 theelepel fijn zeezout

Bereiding

Meng alle ingrediënten door elkaar. Serveer direct bij gans, kip, aardappelsalade, gegrilde vis of rol de boter strak in folie om vervolgens in de koelkast te laten opstijven en in plakjes te snijden.

Rode poon in Chinese saus

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

1 rode Spaanse peper
100 gram bamboescheuten (blik)
stukje gemberwortel van 2 cm.
1 ui
4 lente-uitjes
4 kleine rode ponen
3 deciliter olie
Voor de saus:
6 deciliter kippenbouillon (van tablet)
1 eetlepel donkere sojasaus
1 theelepel lichte sojasaus
1 eetlepel medium dry sherry
1 theelepel sesamololie
1 theelepel zout
1 theelepel kristalsuiker

Bereiding

Hak de peper fijn. Snijd de bamboe in reepjes. Snipper de gember en de ui. Snijd de lente-uitjes in ringen. Meng alle ingrediënten voor de saus. Verhit de olie in een wok en bak de ponen op hoog vuur in vijf tot zeven minuten gaar. Keer ze halverwege. Neem de vis uit de pan en laat ze op keukenpapier uitlekken. Giet de olie, op twee eetlepels na, uit de wok en verhit de achtergebleven olie opnieuw. Fruit de peper met bamboe, gember en ui al omscheppend gedurende vijf minuten. Voeg het sausmengsel toe en breng het mengsel aan de kook. Leg de vis in de saus en leg een deksel op de wok. Laat de vis in vijf tot zeven minuten op een matig vuur gaar worden. Leg de vissen elk op een bord en schenk de saus erover. Bestrooi met lente-ui. Lekker met brede eiernoedels en gestoomde paksoi met geroosterde sesamzaadjes.

Roedjak met saus

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

Jonge vruchten en/of groenten:

- 1 zure appel
- 1 jonge peer
- 1 jonge papaja
- 1 jonge mango
- 1 sinaasappel
- ½ komkommer
- 3 à 4 worteltjes

Voor de saus:

- 5 tjabé rawits (kleine Spaanse peper)
- 1 theelepel petis (zwarte pasta gemaakt van gegiste garnalen)
- ¾ deciliter ketjap manis
- ½ eetlepel assem
- 4 eetlepels water

Voor de boemboes

- 2 schijfjes goela djawa (Javaanse bruine suiker)
- een snufje zout

Bereiding

Schil de vruchten en de groenten, snijd ze in kleine stukjes en meng ze in een schaal. U hoeft niet alle vruchten te gebruiken; met drie soorten en de groenten is het ook lekker.

Voor de saus: ontdoe de tjabé rawits van de steeltjes, wrijf ze met een oelekan in een tjobek fijn met een snufje zout. Wrijf hierna de goela djawa mee. Voeg vervolgens de rest van de ingrediënten en de boemboes teen maak hiervan een sausje. Roer het mengsel goed.

Leg de stukjes fruit en groente in porties op schaaltes en overgiet ze vlak voor het opdienen met de saus. Roedjak kan altijd worden gegeten, als bijgerecht of als snack voor het eten.

Tip:

Voor een vegetarische variant de petis weglaten. Verder bereiden als hierboven.

Roerei met geitenkaas

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

2 eieren

2 verse zachte geitenkaasjes

zeezout en peper

1 eetlepel fijngesneden bieslook

½ tot 1 eetlepel boter

Bereiding

Klop de eieren los in een kom. Prak de kaasjes fijn en roer ze door de eieren. Voeg peper, zout en bieslook toe. Bak hiervan in de boter een roerei. Het roerei mag niet helemaal gestold zijn, het moet nog zacht zijn, dat is het geheim van een goed roerei.

Romeinse gebakken mosselen

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

4 eetlepels tomaatstukjes

1 bosje lente-uitjes

200 gram gekookte mosselen

2 eetlepels bloem

4 eetlepels olijfolie

2 teentjes knoflook

1 theelepel Italiaanse keukenkruiden

peper en zout

Bereiding

Laat de stukjes tomaat uitlekken. Snijd de lente-uitjes in stukken. Wentel de mosselen door de bloem en bak ze met de lente-uitjes in de hete olie snel bruin. Voeg de fijngeperste knoflook, de kruiden, peper en zout naar smaak en de tomaatstukjes toe en laat alles warm worden.

Romige mediterrane vissoep

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

3 eetlepels olijfolie
3 sjalotjes in dunne ringen
2 geperste teentjes knoflook
4 tot 5 ontvelde tomaten in blokjes
1 deciliter droge witte wijn
1¼ liter visbouillon (van tablet)
1 laurierblad
2 takjes tijm
2 venkelknollen in heel kleine blokjes
1 wortel in kleine blokjes
1½ deciliter slagroom
200 gram zalmfilet in dunne repen
300 gram witte visfilet (tong, schol, zeewolf)
peper en zout
2 eetlepels fijngesneden peterselie
1 eetlepel fijngesneden dragon

Bereiding

Verhit de olie in een ruime pan en bak hierin de sjalot en knoflook gedurende vijf minuten. Voeg de tomaat toe en bak dit vijf minuten mee. Schenk de wijn en de bouillon erbij, voeg laurier en tijm toe en laat dit mengsel op een zacht vuur twintig minuten koken. Verwijder de laurier en tijm en pureer de soep. Breng de soep weer aan de kook, voeg de venkel en wortel toe en laat de soep nog vier minuten koken. Roer dan de slagroom erdoor en voeg de vis toe. Verwarm de soep nog drie minuten, tot de vis gaar is. Breng de soep op smaak met peper en zout en bestrooi de soep vlak voor het serveren met peterselie en dragon.

Romige roerbakshotel Italia

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

3 rode paprika's (blokjes)
7 bosuitjes (in ringetjes)
250 gram champignons in plakjes
1 fijngehakte knoflookteen
400 gram varkensvleesreepjes
25 gram geraspte Parmezaanse kaas
1 deciliter koksroom
400 gram pasta naar keuze
1 blikje tomatenpuree à 70 gram
1 eetlepel pesto
2 eetlepels olie

Bereiding

De helft van de olie verhitten in een ruime pan. De reepjes vlees met de knoflook hierin al omscheppend bruin bakken. Het vlees uit de pan halen. De pasta koken volgens aanwijzingen op de verpakking. De rest van de olie verhitten en hierin de paprikablokjes en de plakjes champignons fruiten. Ondertussen 150 milliliter water koken. Vlees, tomatenpuree, pesto, Room Culinair en het hete water aan het paprika-champignonmengsel toevoegen en alles al roerende aan de kook brengen. De bosuitjes op het laatst toevoegen. De pasta over vier borden verdelen en de saus er op scheppen. Tot slot het gerecht bestrooien met Parmezaanse kaas.

Romige spaghetti met shoarma en broccoli

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

125 gram shoarmavlees
100 gram spaghetti
1 klein struikje broccoli
1 kleine prei
1 deciliter slagroom
1 theelepel Italiaanse keukenkruiden
1 eetlepel slaolie

Bereiding

Kook de spaghetti in ruim kokend water met een scheutje olie gaar. Snijd ondertussen de broccoli in roosjes en de prei in smalle ringen. Kook de groenten de laatste vijf minuten met de spaghetti mee. Roerbak de reepjes shoarmavlees in een eetlepel slaolie gedurende vijf minuten op hoog vuur. Giet de spaghetti met de groenten in een vergiet, laat ze even uitlekken en doe ze terug in de pan. Voeg vervolgens het shoarmavlees, de slagroom en de Italiaanse kruiden toe, roer alles goed door elkaar en warm het gerecht tenslotte nog even door.

Romige tagliatelle met parmaham en knoflook

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

2 teentjes knoflook
350 gram verse tagliatelle
zout
1 eetlepel olijfolie
75 gram parmaham
1 deciliter koksroom

Bereiding

Snijd de knoflook in dunne plakjes. Kook de tagliatelle gaar in ruim water met zout naar smaak. Verhit de olie in een koekenpan en bak de ham knapperig uit. Laat de ham uitlekken op keukenpapier. Houd drie mooie plakjes ham apart en scheur de rest in stukjes. Bak de plakjes knoflook in het bakvet bruin en roer de room erdoor. Schep de room met de knoflook en de stukjes ham door de afgegoten tagliatelle. Garneer met de achtergehouden plakjes ham.

Roodbaars met tapenade van olijven en gedroogde tomaten

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

600 gram roodbaarsfilet
1 teentje knoflook
100 gram zwarte olijven zonder pit
4 eetlepels kappertjes
2 ansjovisfilets
15 gedroogde tomaten op olie
4 eetlepels van de olie van de tomaten
30 gram verse dille fijngehakt

Bereiding

Verwarm de oven voor op 180°C. Spoel de visfilets af onder de koude kraan en dep ze droog. Pel het teentje knoflook. Hak voor de tapenade het teentje knoflook, de olijven, de kappertjes, de ansjovisfilets en de gedroogde tomaten samen fijn. Vet een ovenschaal in met een beetje van de tomatenolie en leg de roodbaarsfilets er naast elkaar in. Bedek de filets met een dikke laag tapenade en schep de dille erop. Besprenkel met de rest van de olie. Laat de vis in 15 minuten in de oven gaar worden. Serveer met ravioli of aardappelpuree en roergebakken spinazie of andijvie met een gesnipperd uitje en wat knoflook erdoor. De roodbaarsfilets kunnen ook vervangen worden door kabeljauwfilets.

Roodbaarsfilet en rivierkreeftjes met een tomatentapenade

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

250 gram tagliatelle naturel
15 zongedroogde tomaten uit de olie
2 of 3 ansjovisfilets uit de olie
150 gram zwarte of groene olijven
1 eetlepel kappertjes
versgemalen zwarte peper
zout
olijfolie
4 tot 8 rivierkreeftjes
4 roodbaars of redsnapper filets

Bereiding

Kook de tagliatelle beetgaar in ruim water met zout. Laat de slierten uitlekken en schud er enkele druppels olijfolie door. Houd de pasta warm. Maal de tomaten, de ansjovisfilets, de olijven en de kappertjes grof in een blender en maak de tapenade op smaak met peper. Kook de rivierkreeftjes in ruim water tot ze mooi rood zijn en houd ze vervolgens warm. Snijd de visfilets in tweeën en bestrijk ze met tomatenolie. Bak de filets aan beide kanten gedurende één minuut in de koekenpan. Schep op twee borden in het midden een bergje beetgaar gekookte tagliatelle. Leg er schuin, om en om, de visfilets en de kreeftjes op. Schep een flinke eetlepel tapenade bovenop het bergje. Serveer er een salade bij.

Tip:

Laat de visfilets heel, bestrijk ze met tomatenolie en verdeel de tapenade erover. Laat de visfilets in vijftien minuten garen in een tot 200°C voorverwarmde oven. Lekker met tagliatelle en broccoli.

Rotolo di sfoglia con verdure e scampi (rol gevuld met langoustines en groenten)

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

500 gram tomaten
250 gram bladerdeeg
150 gram wortelen
150 gram courgettes
150 gram bosuitjes
150 gram selderij
8 langoustines
1 eidooier
kerriepoeder
extra vergine olijfolie
peper en zout

Bereiding

Maak de wortelen, de courgettes, de bosuitjes en de selderij schoon. Pel de langoustines. Snijd de wortelen, courgettes en selderij in dunne reepjes. Verdeel de bosuitjes in vier partjes. Bak de wortelreepjes een minuut in een scheutje olie en voeg vervolgens de courgettes, selderij en bosuitjes toe. Voeg zout toe en bak de groenten tot ze goudbruin, maar nog knapperig zijn. Breng het mengsel op smaak met kerrie en laat de groenten afkoelen. Plak acht plakjes bladerdeeg aan elkaar tot een rechthoek en leg de lauwwarme groenten in het midden samen met de langoustines. Rol het bladerdeeg vast, druk de uiteinden vast, bestrijk het deeg met de losgeklopte eidooier en versier de rol met een reeks kleine, schuine insnijdingen. Bak de rol gaar in zestien minuten in een op 200°C voorverwarmde oven. Pureer de tomaten en wrijf ze door een zeef. Maak een sausje aan van de tomaten, wat olijfolie en peper en zout. Verdeel de saus over een schaal, leg er de lauwwarme groenterol op en serveer direct.

Roze, groene en witte rolletjes

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

8 centimeter daikonwortel; geschild
8 grote spinaziebladeren; of 15 kleine spinaziebladeren
120 gram gerookte zalm; dun gesneden
1 mespuntje zout
3 eetlepels rijstazijn
3 eetlepels suiker

Bereiding

Snijd de daikon in een grote kubus. Snijd hem vervolgens in zestien dunne plakjes. Laat deze plakjes twintig minuten in zout water weken om zacht te laten worden. Was de spinazie bladeren en verwijder de stelen. Kook ze twee minuten met een beetje zout in een afgesloten pan om ze zacht te maken (geldt alleen voor grote bladeren). Spoel ze met koud water en dep ze droog. Leg de zalm plakjes in vier rijen. Leg de spinaziebladeren op de zalm. Verdeel de daikon gelijkmatig over de vier rijen. Rol de plakjes zalm op en steek ze vast met een houten cocktailprikkers. Giet de met suiker vermengde azijn over de rollen en zet ze twee tot drie uur in de koelkast. Verwijder voor het opdienen de prikkers en snijd ze doormidden. Dien ze zo op dat de spiraal van wit, roze en groen zichtbaar is.

Tip:

Daikon is een grote witte radijs, wordt gekookt of rauw gebruikt. Wordt geraspt als garnering en in dipsauzen gebruikt. Niet te vervangen door radijsjes.

Rozet van gegrilde mozzarella met groene asperges

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

500 gram groene asperges
3 eetlepels citroensap
peper en zout
3 bolletjes mozzarella, uitgelekt
2 eetlepels olio di oliva (olijfolie extra vierge)
1 deciliter eetlepels olio di oliva
(olijfolie)
4 plakken gedroogde Parmaham in repen
16 salieblaadjes

Bereiding

Snijd drie centimeter van het uiteinde van de asperges. Kook de asperges in ruim water met één eetlepel citroensap in vier tot vijf minuten (afhankelijk van de dikte) beetgaar. Neem ze uit de pan, overgiet ze met koud water en laat ze in een vergiet uitlekken. Snijd de asperges in drieën. Snijd de mozzarella in plakjes van één centimeter dikte en verdeel ze in mooie kransjes over vier borden. Bestrooi met peper, zout, druppel er wat groene olijfolie over en strooi er tenslotte de ham over. Verwarm de grill voor. Verhit de olie en bak de salieblaadjes snel rondom knapperig. Zet de bordjes met mozzarella twee tot drie minuten onder de grill (twee bordjes per keer) tot de mozzarella zacht is. Verdeel de asperges over het midden van de bordjes en strooi de salieblaadjes erover. Druppel er nog wat salie bakolie over en serveer direct.

Saku Nanban-yaki (gebakken zalm met een soja-mirin laagje)

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

1 eetlepel plantaardige olie
4 moten zalm à 200 gram
40 gram boter
3 eetlepels rijstazijn of gewone azijn
3 eetlepels mirin of medium dry sherry
1 eetlepel dikke zwarte sojasaus
4 theelepels lichte sojasaus
1 bosuitje in dunne ringetjes
1 citroen

Bereiding

Spoel de zalmmoten af onder koud water en dep ze droog. Verhit de olie in een pan. Bak de zalm aan elke zijde in ongeveer drie minuten goudbruin. Voeg de boter toe en laat deze smelten. De zalm aan beide kanten door de boter halen en op een schaal leggen. De rijstazijn, mirin en sojasaus in de pan schenken. Onder voortdurend roeren een minuut door laten koken op een laag vuur. Het bosuitje toevoegen en alles goed mengen. Het glazuurmengsel over de zalm schenken en de vis direct serveren. De citroen in partjes snijden en op tafel zetten. Zo kan ieder naar believen de zalm besprenkelen met citroensap.

Salietomaten

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

8 tomaten

zout, peper

1 eetlepel olie

1 afgestreken theelepel gedroogde salie

2 eetlepels gehakte peterselie

Bereiding

Was en droog de tomaten en snijd ze doormidden. Roer zout en peper door de olie. Smeer de tomaten en het grillrooster goed in met olie en grill de tomaten eerst twee minuten met het snijvlak op het rooster. Daarna omdraaien en nog drie minuten grillen. Bestrooi de tomaten na het omdraaien met gedroogde salie en gehakte peterselie.

Salsa verde (groene saus)

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron	Lombardije	Sterren	

Ingrediënten

1 theelepel capperi (kappertjes)
1 eetlepel aceto di vino al basilico (basilicum-wijnazijn)
olio di oliva (olijfolie)
1 eetlepel droog broodkruim
1 hardgekookt ei
1 knoflookteen
1 tot 2 ansjovisfilets
3 eetlepels fijngehakte peterselie
peper en zout

Bereiding

Pel de knoflookteen en snijd deze doormidden. Wrijf een kommetje in met de knoflook. Week het broodkruim in de azijn. Hak het ei fijn en snijd de ansjovisfilets klein. Meng in de kom het broodkruim, ei, ansjovis, kappertjes en peterselie. Schenk hier al roerende zoveel olijfolie bij dat een half-vloeibare saus ontstaat. Breng de saus op smaak met peper en zout.

Deze saus wordt meestal bij visgerechten geserveerd maar smaakt ook goed bij vlees en gevogelte.

Salzburger Nockerln (warme ijsbergen)

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

1 citroen
4 eieren
zout
35 gram suiker
1 zakje vanillesuiker
20 gram bloem
poedersuiker

Bereiding

Verwarm de oven voor op 220°C. Boen de citroen schoon onder stromend water en rasp de schil dun af. Splits de eieren en let goed op dat geen eigeel bij het eiwit komt. Klop de eiwitten met een mespunt zout in een schone vetvrije kom stijf. Voeg geleidelijk de suiker en de vanillesuiker toe. Meng 1/3 deel van de stijfgeklopte eiwitten met de eierdooiers en de citroenrasp. Spatel er voorzichtig de rest van het eiwit en de bloem door. Doe het mengsel over in een ingevette ovenschaal en spatel het in mooie pieken. Bak de Nockerln in de voorverwarmde oven in ongeveer tien minuten goudbruin. Laat de oven tijdens het bakken gesloten. Bestuif de Nockerln met poedersuiker en serveer direct. Lekker met een bol vanille-ijs.

Sambal goreng telur (eieren in pittige saus)

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

1/6 blok santen
1 eetlepel sambal
1 teentje knoflook
1 ui
1 tomaat
zout
1 theelepel gemalen kemiri
mepuntje laos
mepuntje serehpoeier of stukje
stengel
2 blaadjes salam
1 theelepel bruine suiker
mepunt trassi
1/2 theelepel tamarinde stroop
3 hardgekookte eieren

Bereiding

De santen oplossen in 1½ deciliter heet water. De sambal, het uitgeperste teentje knoflook, de fijngesnipperde ui, de ontvelde en kleingesneden tomaat, wat zout, de kruiden, de suiker en de trassi in één eetlepel olie zachtjes fruiten. De tamarinde, twee eetlepels wateren de opgeloste santen erbij roeren en aan de kook brengen. De gepelde eieren toevoegen en de saus in tien minuten wat dikker laten worden. De eieren vlak voor het serveren halveren.

Sarimsakli yogurt (yoghurtsaus met knoflook)

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

3 deciliter natuuryoghurt (Griekse of Turkse)

1 tot 2 tenen knoflook

zout

desgewenst fijngehakte dille of verkruimelde gedroogde munt

Bereiding

Wrijf de knoflook fijn met het zout of pers de knoflook uit. Meng de yoghurt, knoflook en zout en garneer desgewenst met dille of gedroogde munt.

Tip:

Deze saus lijkt veel op tzatziki, maar dan zonder komkommer. Yoghurtsaus is heel lekker bij allerlei groenten pilavs, dolma's en vlees.

Scampi met pestosaus en risotto

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

Voor de pesto:

1 teentje knoflook
bosje verse basilicum
bosje verse peterselie
10 gram pijnboompitten
½ eetlepel mosterd
½ eetlepel balsamicoazijn
1 deciliter olijfolie
25 gram parmezaanse kaas
eventueel een scheutje bouillon

Voor de scampi:

1 teentje knoflook
12 scampi's (ongepeld)
2 tot 3 eetlepels olijfolie

Voor de risotto:

1 sjalotje
50 gram boter
80 gram risotto rijst
2 deciliter visbouillon (van bouillonblokje)
2 draadjes saffraan
zout
25 gram parmezaanse kaas

Bereiding

Pel het teentje knoflook voor de pesto. Pel het teentje knoflook voor de scampi en pers door de knijper. Maak het sjalotje schoon en snipper deze. Doe alle ingrediënten voor de pesto, behalve de olie en de bouillon in de keukenmachine en pureer het geheel tot een gladde massa. Voeg dan geleidelijk de olie toe en verdun eventueel met een scheutje bouillon. Bak de ongepelde scampi's in hete olijfolie met wat knoflook tot ze roze kleuren. Laat ze afkoelen en pel ze. Fruit, voor de risotto, het sjalotje in de helft van de boter en doe er de rijst bij. Voeg beetje bij beetje de bouillon en de saffraan toe. Blijf tussendoor geregeld roeren totdat alle bouillon is opgenomen. Dit duurt ongeveer twintig minuten. Het is belangrijk om erbij te blijven en veel te roeren, want de risotto brandt snel aan. De rijst moet smeug blijven. Voeg als de rijst gaar is de resterende boter toe. Maak een bedje van de rijst op voorverwarmde borden. Maak de pestosaus samen met de scampi's lauwwarm en verdeel over de borden. Bestrooi met de parmezaanse kaas.

Seafood gumbo from Louisiana

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

¼ kopje boter
2 eetlepels bloem
2 kopjes garnalen, krab, oesters of een mix van deze drie
2 kopjes water en sap van de zeevruchten
2 kopjes okra in stukken
2 kopjes gepelde tomaten in blokjes
1 grote gehakte ui
1 gehakte groene paprika
1 theelepel Tabasco
1 laurierblad
1 snufje tijm
3 kopjes hete gekookte rijst

Bereiding

Laat de boter smelten in een pan en roer de bloem erdoor. Laat dit op een zacht vuurtje kleuren tot een bruine roux. Voeg de vloeistof, de okra, de tomaten, de tabasco, de ui, de tijm en de laurier toe. Breng het mengsel aan de kook en laat het onder af en toe roeren dertig minuten koken op een zacht vuurtje. Voeg de zeevruchten toe en laat alles nog tien minuten sudderen. Neem het laurierblad uit het mengsel. Serveer de gumbo in soepkommen en schep telkens een bol hete rijst in het midden.

Skordalià

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

2 eidooiers
50 gram gemalen witte amandelen
50 gram broodkruim
6 knoflooktenen
sap van een citroen
3 eetlepels fijngehakte bladpeterselie
1½ deciliter olijfolie

Bereiding

Maak de knoflook met behulp van een vijzel fijn. Voeg vervolgens de eidooiers toe en druppel de olijfolie er langzaam bij. Voeg als de saus dik wordt de overige olie, amandelen, broodkruim en peterselie toe. Lekker bij gefrituurde aubergine of courgette.

Slanke tomaten mayonaise

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

Voor circa 3½ deciliter

1½ deciliter mayonaise (eigengemaakt)

1½ deciliter kwark of magere yoghurt

1 eetlepel tomatenpuree

3 eetlepels tomatenketchup

1 theelepel witte basterdsuiker

2 eetlepels fijngeknipte bieslook

Bereiding

Roer de mayonaise met de kwark of de yoghurt glad. Roer in een andere kom de tomatenpuree met de ketchup en de basterdsuiker tot een glad mengsel. Voeg vervolgens het mayonaise mengsel en de bieslook toe. Klop de saus goed luchtig.

Tip:

Lekker bij een garnalen- of een krabcocktail.

Smoor ajam

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

kip (circa 1 kilogram) of 5 à 6 pootjes

200 gram margarine

2 middelgrote uien

3 teentjes knoflook

3 eetlepels ketjap manis

2 à 3 deciliter water

Voor de boemboes:

5 kruidnagels

1 theelepel nootmuskaat

1 theelepel vetsin

zout en peper naar smaak

Bereiding

Maak de kip schoon en snijd deze in vijf tot zes stukken. Braad de stukken kip om en om bruin in de margarine. Snijd de uien en de knoflook fijn en fruit deze met de kip mee. Voeg de boemboes toe en roer alles goed. Blus het geheel daarna af met water en maak het op smaak met ketjap. Laat de kip gedurende ongeveer een uur sudderen. Verwijder voor het opdienen de kruidnagels.

Soep van geroosterde tomaten met koriander

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

3 eetlepels olijfolie
1 kilogram rijpe tomaten
2 uien
2 tot 3 teentjes knoflook
1 theelepel korianderpoeder
½ theelepel komijnpoeder
takje verse tijm (of eventueel 1 theelepel gedroogde tijm)
3 theelepels suiker
peper en zout
1 liter kippenbouillon
verse koriander of peterselie om te bestrooien

Bereiding

Verwarm de oven voor op 220°C. Bestrijk een braadslee of een grote ovenschaal met een eetlepel olijfolie. Halveer de tomaten en leg ze met het snijvlak naar boven in de braadslee. Snijd de uien in grove stukken en verdeel deze tussen de tomaten. Snipper de knoflook en strooi dit over de tomaten. Bestrooi met het korianderpoeder, komijnpoeder, tijm, suiker en peper en zout. Bedruppel met de resterende olijfolie. Schuif de braadslee ongeveer 45 minuten in de voorverwarmde oven. De tomaten en de uien moeten aan de randen kleuren zonder te verbranden, wat de soep een speciale smaak geeft. Pureer de inhoud van de braadslee met een staafmixer. Los de aanbaksels van de braadslee op met een scheut heet water en voeg dit bij de gepureerde tomaten. Wrijf de puree door een fijne zeef. Doe de gepureerde tomaten met de bouillon in een pan en breng het aan de kook. Breng de soep op smaak met peper en zout. Schenk de kokende soep in borden of koppen en bestrooi met wat koriander of peterselie.

Soto ayam (kippensoep)_01

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

kip (circa 1 kilogram)
2 liter water
peper en zout
1 teentje knoflook
2 uien
2 kemirienootjes
½ theelepel ketoembar (koriander)
2 eieren
½ theelepel koenjit
mispunt trassi
2 eetlepels zonnebloemolie
½ eetlepel citroensap
40 gram mihoen
½ bosje bladselderij
1 kleine prei

Bereiding

Van de kip met het water en wat peper en zout naar smaak in twee uur een geurige bouillon trekken. Neem de kip uit de pan en haal het vlees van de botten. Snijd het vlees in stukjes en doe het weer terug in de bouillon. De uien en de knoflook fijn snipperen. Hak de kemirienootjes fijn. Maak van de uien, de knoflook, de kemirienootjes en de kruiden een papje. Fruit dit mengsel gedurende twee minuten in de verhitte olie en voeg het mengsel daarna aan de bouillon toe. Roer het citroensap door de bouillon en laat het geheel vijf minuten zachtjes doorkoken. Ondertussen de selderij fijnhakken, de prei in fijne ringetjes snijden en de eieren hard koken. Snijd de hardgekookte eieren in dunne plakjes. Laat de mihoen gaar worden door deze gedurende drie minuten in ruim gekookt water met zout te laten wellen. Daarna de mihoen laten uitlekken en vlak voor het opdienen aan de soep toevoegen. In de borden wat selderij, prei en plakjes ei leggen en hierop de soep scheppen. Er kan als variatie nog 75 gram geschaafde witte kool en twee aardappelen in blokjes gesneden samen met het citroensap mee gekookt worden. Ook kunnen er gefruite uitjes over de soep gestrooid worden.

Soto ajam (kippensoep)_02

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

1 grote vette kip van ongeveer 1 à 2 kilogram
3 kippenbouillontabletten
6 hardgekookte eieren
400 gram spitskool, groene kool of savooiekool
400 gram Chinese kool
200 gram tauge
1 grote citroen in partjes gesneden
100 gram laksa
2 grote gekookte aardappelen
1 stuk gemberwortel van 100 gram
1 theelepel peperkorrels
4 sprieten sereh
4 salamblaadjes
4 djeroek poeroetblaadjes
1 theelepel koenjit
4 theelepels laos
4 eetlepels gehakte selderij
2 eetlepels gehakte bieslook
zout
10 eetlepels gesnipperde uien
3 gesnipperde teentjes knoflook

Bereiding

Kook de kip met ruim twee liter water, de bouillonblokjes, peperkorrels, het gewassen en gespleten stuk gemberwortel, de sereh, salam en djeroek poeroetblaadjes ruim een kwartier. Haal de kip er daarna uit en ontdoe het van het vlees. Laat de botten en de vleugeltjes nog verscheidene uren op de spaarvlam zachtjes trekken. Wrijf vier eetlepels uien met knoflook, koenjit, laos en een weinig zout tot een brij. Bak deze op in enkele lepels olie en voeg er aan de in nette kleine stukjes gesneden kippenvlees toe. Bak dit alles tezamen tot de kruiden zich met het vlees vermengd hebben en alles er geel uitziet. Bak de rest van de uien knappend bruin en laat ze uitlekken. Kook de eieren in kokend water tien minuten, afhankelijk van de grootte, spoel ze af onder de koude kraan, pel ze en halveer ze. Stoom de uiterst fijn gesneden koolsoorten op een zeef boven een pan met een flinke bodem water drie tot vier minuten. Laat ze uitlekken. Maak de taugé schoon, was ze, overgiet ze daarna met kokend water en laat ze uitlekken. Hak of knip de selderij en bieslook zo fijn mogelijk. Doe de kool en taugé, bieslook selderij, eieren, gebakken uien en partjes citroen op schaaltes en schotels en zet ze op tafel. Week de laksa tien minuten. Breng de bouillon een kwartier voor de maaltijd begint aan de kook. Zeef ze, zet ze weer op en doe er de in stukjes gesneden aardappel en de goed uitgeknepen laksa bij. Voeg er vijf minuten later de kip en kruidenmassa aan toe. Draai de vlam laag als alles kookt. Laat ze nog kort doorkoken tot de aardappelstukjes zacht maar niet papperig zijn en het kippenvlees door en door warm is. Dien de soto op in een grote soepterrine. Men eet dit gerecht op de volgende manier: Schep in een bord of kom een bodempje warme rijst. Leg daarboven een paar lepels kool en taugé. Overgiet dit met een flinke schep van de kippensoep. Zorg ervoor dat de kip goed met de bouillon vermengd is. Doe hier overheen de gebakken uien, de selderij en bieslook en daarna als sluitstuk het gehalveerde ei. Pers er een partje citroen op uit en voeg er enkele druppeltjes ketjap bij. Serveren met kroepoek en sambal oelek.

Soto ayam (kippensoep)_02

Tip:

Oorspronkelijk een Chinees gerecht, maar extreem populair geworden in Indonesië en aangepast aan de Indonesische keuken. Kan een dag van tevoren worden klaar gemaakt. Met uitzondering van de bouillon wordt er niets meer opgewarmd, wat het natuurlijk erg aantrekkelijk maakt voor degene die het moet maken.

Soufflé de fromage (kaassoufflé)

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

2 eetlepels boter
2 eetlepels bloem
¼ liter melk
peper en zout
boter voor de vormpjes
150 gram Gruyère of andere pittige kaas
een mespunt geraspte nootmuskaat
4 eieren

Bereiding

Laat de boter in een steelpan smelten, maar niet bruin worden. Strooi de bloem erin en blijf roeren tot de bloem door de boter is opgenomen. Geleidelijk melk bijgieten en al roerende aan de kook brengen. Het vuur laag draaien en vijf minuten laten pruttelen. Vervolgens het mengsel met peper, zout en nootmuskaat op smaak brengen en de saus laten afkoelen. Eieren scheiden en de dooiers loskloppen, Neem van de kaas één eetlepel af en klop de rest samen met de dooiers door de saus. Sla nu de eiwitten zeer stijf en spatel ze (niet roeren) door de saus. Verwarm de oven voor tot 175°C. Vet een grote soufflé-vorm rijkelijk in met boter. Vul hem tenslotte voor 2/3 met het beslag en strooi de achtergehouden kaas erover. Na ongeveer dertig minuten is de soufflé mooi gerezen en bruin. Neem de soufflé voorzichtig uit de oven nemen en direct opdienen.

Soufflé de noix (hazelnootsoufflé)

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

50 gram boter
50 gram bloem
1 vanillestokje
2 deciliter melk
5 eieren
80 gram gepelde hazelnoten
een mespunt kaneel
70 gram suiker
boter om in te vetten
suiker om te bestrooien
poedersuiker

Bereiding

Kneed van de boter en (gezeefde) bloem een soepel balletje. Snij het vanillestokje in de lengte open en schraap het merg eruit. Breng de melk samen met het merg en het vanillestokje aan de kook en verwijder vervolgens het stokje uit de melk. Klop met kleine stukjes tegelijk het boterdeeg door de hete melk tot een mooie gladde vla ontstaat. Neem de pan van het vuur. Eieren scheiden en een losgeroerd eiwit goed door de vla kloppen. De dooiers loskloppen en eveneens door de vla kloppen. De hazelnoten even in de oven of in een droge koekenpan roosteren, malen en samen met de kaneel door de vla scheppen. De eiwitten zeer stijf kloppen en al kloppende steeds een klein beetje van de suiker erin strooien, zodat de witten gaan glanzen. Voorzichtig door de vla spatelen en geen lucht verloren laten gaan. De oven voorverwarmen tot 200°C. Breng een ketel water aan de kook. Vet acht vormpjes met boter in en strooi er suiker in. Draai de vormpjes rond zodat de suiker op alle plaatsen aan de boter blijft kleven. Vormpjes tot één centimeter onder de rand vullen en in een braadslee zetten. Kokend water in de braadslee gieten, maar niet hoger dan tot de helft van de vormpjes laten komen. Schuif de braadslee in de oven en laat het gerecht gedurende twintig minuten pocheren. Bestrooi de soufflétjes daarna met poedersuiker.

Spaghetti di mare

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

1 ui
15 gram boter
1 theelepel milde kerriepoeder
1 deciliter gezeefde tomaten
½ visbouillontablet
peper en zout
2 kilogram mosselen
350 gram spaghetti
1 eetlepel fijngehakte basilicum
1 deciliter Room Culinair

Bereiding

Pel en snipper de ui en bak deze in de boter in een grote diepe pan in drie minuten glazig. Voeg het kerriepoeder toe en bak het een halve minuut mee. Voeg de gezeefde tomaten toe, breng de saus aan de kook en laat deze vijf minuten zachtjes pruttelen. Breng de saus op smaak met peper en zout. Voeg de schoongemaakte mosselen (inclusief schelp) aan de saus toe en laat de mosselen met het deksel op de pan in vijf tot acht minuten gaar worden. Kook ondertussen de spaghetti in ruim kokend water met een snufje zout gaar. Giet de spaghetti af en meng deze met de room, basilicum en de mossel-tomatensaus.

Spaghetti Golfo di Napoli

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

1 ui
3 tot 4 eetlepels olio di oliva (olijfolie)
2 tenen knoflook
1 pak zwarte spaghetti
400 gram fruits de mer
125 milliliter koksroom
1 mespuntje kerrie
scheutje gembernat
citroensap
zout en versgemalen peper
350 gram diepvries doperwten
verse koriander

Bereiding

Snijd de ui fijn, verhit de olijfolie en bak de ui glazig. Snijd de knoflooktenen zeer fijn en voeg ze toe. Breng ruim water aan de kook en kook de spaghetti in de op de verpakking aangegeven tijd beetgaar. Voeg de fruits de mer aan de uien-knoflookmassa toe en roer op een zacht vuur de koksroom door het mengsel. Maak de saus op smaak met de kerrie, gembernat, citroensap en peper en zout. Warm twee minuten voor de spaghetti klaar is de doperwten in de saus mee. Zet het vuur iets hoger, maar zorg ervoor dat de saus niet gaat koken. Giet de spaghetti af en doe deze terug in de pan. Schep de saus er voorzichtig doorheen (de doperwten moeten heel blijven). Snijd de koriander heel fijn en strooi deze er als laatste overheen.

Spaghetti met quornbasilicumsaus

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

150 gram spaghetti
peper en zout
1 bakje quorngehakt à 175 gram
1 eetlepel olie
1 gesnipperde ui
1 geperste knoflookteen
100 gram geraspte wortel
1½ eetlepel tomatenpuree
400 gram pomodori tomaten in stukjes
5 eetlepels basilicumblaadjes, grof gescheurd
50 tot 75 gram oude geraspte kaas

Bereiding

Kook de spaghetti in ruim water met iets zout gaar. Bak het quorngehakt zachtjes in de olie gedurende twee minuten bruin. Voeg de ui, knoflook en wortel toe en bak het twee minuten mee. Voeg de tomatenpuree toe en bak het gerecht nog één minuut zachtjes. Voeg de tomaten toe en bak ze onder af en toe omscheppen in tien minuten helemaal zacht. Breng de saus op smaak met peper en zout. Giet de spaghetti af en schep het door de quornsous. Roer de helft van de basilicum erdoor en strooi de rest er overheen. Geef de oude kaas er apart bij.

Spaghetti met roergebakken courgette

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

750 gram courgettes
400 gram spaghetti
peper en zout
2 eetlepels olijfolie
100 gram versgeraspte Parmezaanse kaas
12 klein gescheurde basilicumblaadjes
zwarte peper

Bereiding

Snijd de courgettes in dunne reepjes en bestrooi deze met peper. Kook de spaghetti in tien minuten beetgaar in water met zout. Verhit de olijfolie in een wok en bak hierin de courgette al omscheppend gedurende vier minuten. Laat de pasta uitlekken. Schep de kaas en de basilicum door de courgettes en maak het mengsel op smaak met grof gemalen zwarte peper. Schep de pasta in diepe borden en schep het courgettemengsel er over. Lekker met een groene salade.

Spaghetti met spinazie-garnalensaus

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

300 tot 400 gram spaghetti of ravioli
peper en zout
50 gram boter of margarine
2 geperste teentjes knoflook
300 gram grote, gepelde gekookte garnalen
2 eetlepels fijngesneden peterselie
1 eetlepel citroensap
400 gram schoongemaakte spinazie, grofgesneden

Bereiding

Kook de spaghetti in ruim kokend water met zout volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar. Giet de pasta af en laat deze even uitlekken. Verhit de boter en bak hierin de knoflook gedurende twee minuten. Voeg de garnalen toe en bak deze één minuut mee (niet langer, dan worden ze taai). Neem de garnalen uit de pan en meng ze met één eetlepel peterselie en het citroensap. Doe de spaghetti en de spinazie in de pan en schep alles op een hoog vuur om. Voeg de garnalen weer toe en warm ze gedurende één minuut mee. Breng het gerecht op smaak met peper en zout, bestrooi het met de resterende peterselie en serveer direct.

Spaghetti met walnoten en Parmaham

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

330 gram spaghetti
200 gram Parmaham in reepjes gesneden
50 gram zwarte knoflookolijven zonder pit gehalveerd
50 gram groene knoflookolijven zonder pit gehalveerd
100 gram walnoten grofgehakt
voorgebakken foccacia
½ eetlepel zeezout
½ theelepel gedroogde rozemarijnblaadjes
olio di oliva (olijfolie)
peper en zout
halve gepelde walnoten ter garnering
grof geknipte bieslook

Bereiding

Kook de spaghetti in water met wat zout beetgaar. Bestrooi de foccacia met grof zeezout en de rozemarijn. Druppel olijfolie over het brood en bak het in ongeveer tien minuten in een voorverwarmde oven (200°C) af. Schep ham, olijven, walnoten, drie eetlepels olijfolie en wat peper door de beetgare pasta en garneer met wat halve gepelde walnoten en bieslook. Serveer de pasta met de foccacia.

Spaghetti met zalm

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

1 groot blik zalm (450 gram)
400 gram spaghetti
slaolie
2 preien in smalle ringen gesneden
peper en zout
½ liter kant en klare tomatensaus
150 gram verse roomkaas met kruiden
2 eetlepels fijngeknipte bieslook

Bereiding

Kook de spaghetti in ruim kokend water met een snufje zout en een scheutje olie gaar. Afgieten en laten uitlekken en mengen met wat versgemalen peper. Laat de zalm uitlekken, verwijder eventuele graatjes en verdeel de vis in stukjes. Bak de prei zachtjes glazig in een diepe pan met 3 eetlepels olie. Roer de tomatensaus erdoor en breng het geheel aan de kook. Laat de saus een paar minuten pruttelen. Verkruiemel de verse roomkaas. Voeg de zalm aan de saus toe en warm het geheel nog twee minuten door. Doe de spaghetti in een schaal, verdeel de saus erover en verdeel de verkruiemelde roomkaas en de bieslook erover. In plaats van zalm uit blik kan ook tonijn uit blik worden gebruikt.

Spaghetti salade met geroosterde paprika en prosciutto

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

2 rode paprika's in kwarten, zaadlijsten verwijderd

1 rode ui in smalle parten gesneden

6 eetlepels olijfolie

200 gram spaghetti

1 eetlepel witte wijn azijn

peper en zout

3 teentjes knoflook

10 tot 12 blaadjes salie

85 gram prosciutto in plakjes

Bereiding

Verwarm de oven voor op 220°C. Leg de paprika's met de velkant naar boven op een bakplaat. Leg de ui erbij. Besprenkel de groenten met twee eetlepels olie en rooster ze in de oven gedurende twintig tot dertig minuten, tot ze zacht zijn. Laat de paprika's in een afgesloten plastic zak afkoelen. Breek de spaghetti in kleinere stukken en kook deze volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar. Laat de spaghetti afkoelen. Meng twee eetlepels olie met de azijn en breng de dressing op smaak met peper en zout. Verhit de rest van de olijfolie en bak de knoflook en de salie in een paar tellen goudbruin en knapperig. Neem ze uit de pan en laat ze op keukenpapier uitlekken. Bak de plakjes prosciutto in de achtergebleven olie in drie tot vier minuten knapperig, onder regelmatig keren. Neem de plakjes uit de pan en laat ze uitlekken. Verwijder het velletje van de paprika's en snijd het vruchtvlees in dunne repen. Meng de pasta met de overige ingrediënten en breng het op smaak met peper en zout. Serveer de salade lauwwarm.

Sushi

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

900 gram sushirijst (Japanse winkel)
1 potje of tube wasabi (pittige groene mierikswortel)
1 pakje nori (geroosterde zeewierbladeren)
gari (Japanse gember)
1 flesje su (Japanse rijstazijn)
shoyu (Japanse sojasaus)
1 theelepel zout
5 eetlepels suiker
500 gram verse zalm of tonijn
komkommer
extra nodig: sudaré (bamboe rolmat)

Bereiding

Was de rijst totdat het water helder blijft. Laat de rijst vervolgens minimaal een uur in een niet-metalen vergiet uitlekken. Vul een pan met een liter water, doe de rijst erbij en vervolgens het deksel op de pan. Breng daarna het water aan de kook. Zet als het water kookt, het vuur laag zodat de rijst als het ware gaarstoomt in vijftien minuten. Haal de rijst van het vuur af, verwijder het deksel en bedek de pan met een schone theedoek. Laat de rijst nog vijftien minuten staan. Meng ondertussen in een niet-aluminiumpan 120 milliliter rijstazijn, de suiker en het zout. Verhit dit mengsel totdat de suiker en het zout zijn opgelost en laat het afkoelen. Doe de gare rijst in een brede lage schaal en verspreid de rijst met een houten spatel. Voeg het azijnmengsel bij de rijst en roer het voorzichtig door elkaar totdat de rijst glanst. Des te sneller de rijst koelt (maar niet in de koelkast) des te beter de rijst kleeft. Laat de rijst volledig afkoelen. Leg een blad nori op de bamboe rolmat. Verdeel met de vingers wat rijst over de nori tot een laag met een dikte van 1 cm. Laat van de overkant van het vel een rand van circa 2 cm onbedekt. Snijd de verse zalm in een reep van 1 cm. bij 1 cm. Hoe verser de vis, hoe lekkerder het resultaat. Leg overdwars op de rijst een reep komkommer van ½ cm. dikte, een reep vis en weer een reep komkommer. Rol de sushi op. Let bij de eerst omwenteling op dat het begin van de nori de rijst raakt. Duw de nori eventueel met de vingers iets naar binnen en rol dan door. Als de overkant bijna bereikt is, maak dan een rand van 1 cm. van het onbedekte stuk nori vochtig met water of rijstazijn. Hierdoor zal de sushi beter plakken. Rol vervolgens de sushi helemaal af. Knijp de sushi in de bamboemat met beide handen nog even licht aan. Om de sushi te serveren dient de rol met een met rijstazijn bevochtigd scherp mes in plakken van 1½ cm. gesneden te worden. Serveer de sushi met wasabi, Japanse gember en sojasaus.

Sushi-rol met zalm en avocado

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

3 koppen kleefrijst

8 eetlepels sushi-azijn

stukjes zalm

1 avocado in repen van 1 cm.

nori in stukken 12 cm x 12 cm. gesneden

wasabi

sojasaus

Bereiding

Kook de rijst en de meng de sushi-azijn erdoor. Waaier koelte over de rijst bij het afkoelen, zodat de rijst gaat kleven. Snijd de zalm in plakken van 5 mm. Verdeel de afgekoelde rijst over de nori vellen en leg er telkens ook wat zalm en avocado op. Rol de nori op en maak de sushi door de rollen in schijfjes te snijden. Dip de sushi in sojasaus vermengt met wasabi.

Sushi met fruit

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

200 gram sushi rijst

½ tot 1 eetlepel citroensap

½ tot 1 eetlepel limoensap

1 tot 2 eetlepels suiker

snufje zout

circa 15 mooie aardbeien in plakjes gesneden

circa 15 mooie frambozen

Bereiding

Bereid de rijst volgens de gebruiksaanwijzing. Schep de warme rijst in een kom. Meng het citroensap en het limoensap en roer de suiker en het zout erdoor. Giet dit mengsel over de rijst en schep de rijst regelmatig om tijdens het afkoelen. Vorm de rijst tot mooie bolletjes en leg daarop de aardbeien en de frambozen.

Süddeutsche Käsestrudel (kaas ham strudel)

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

4 velletjes filodeeg ontdooid
75 gram boter
100 gram jong belegen Goudse kaas in dunne plakjes
3 eetlepels zure room
150 gram Schwarzwalders Schinken in dunne plakjes
3 eetlepels gemengde gesnipperde kruiden
peper en zout

Bereiding

Verwarm de oven voor op 180°C. Smelt de boter en bestrijk de velletjes filodeeg met wat boter. Beleg één deegvel met de kaas, één vel met de Schinken, één vel met de kruiden en bestrijk het laatste vel met de zure room en wat peper en zout. Leg vervolgens de vellen dakpansgewijs op elkaar en rol het deeg vanaf de korte kant stevig op. Vouw hierbij de randen naar binnen zodat de vullen er niet uit kan lopen. Bestrijk de rol met de rest van de boter en leg hem op een met bakpapier beklede bakplaat. Bak de strudel in het midden van de oven in dertig minuten goudbruin en gaar. Snijd de strudel in plakken.

Tip:

Lekker met een gemengde salade.

Tagliatelle met kip

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

300 gram tagliatelle
peper en zout
500 gram kipfilet in reepjes
2 eetlepels boter of margarine
1 fijngesneden sjalotje
200 gram gemengde paddestoelen grofgehakt
1 rode paprika in stukjes
1 deciliter kippenbouillon
185 milliliter melk
1 zakje Maaslander Successaus
2 eetlepels fijngesneden oregano

Bereiding

Kook de tagliatelle gaar volgens de aanwijzingen op het pak. Bak de kipfilet in de boter goudbruin. Bak het sjalotje de paddestoelen en de paprika vijf tot zeven minuten mee. Bestrooi alles met peper en zout en schep de tagliatelle erdoor. Breng de bouillon met de melk aan de kook en voeg het zakje Successaus toe. Roer met een garde tot een gladde saus ontstaat en schenk de saus over de pasta. Bestrooi de pasta tenslotte met de oregano.

Tagliatelle met kip en broccoli

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

300 tot 400 gram verse tagliatelle
1 tot 2 eetlepels lichte sojasaus
zout en versgemalen peper
400 gram kipfilet in reepjes
3 eetlepels maïsolie
3 sjalotjes in vieren
1 rode paprika in repen
350 gram broccoli in roosjes
1½ deciliter kippenbouillon (van een tablet)
1 eetlepel tomatenpuree
1 eetlepel sesamzaadjes

Bereiding

Kook de tagliatelle in ruim kokend water volgens de gebruiksaanwijzingen beetgaar. Giet de pasta af en laat kot uitlekken. Breng de pasta op smaak met de sojasaus en peper. Bestooi de kip met peper en zout. Verhit de olie in een wok of grote braadpan en roerbak de kip in drie minuten lichtbruin. Voeg de sjalotten en paprika toe en bak het geheel nog gedurende één minuut. Roerbak de broccoli vervolgens één minuut mee en voeg de bouillon en de tomatenpuree toe. Laat alles onder af en toe omscheppen vijf minuten zachtjes koken. Rooster de sesamzaadjes in een droge koekenpan twee tot drie minuten. Schep de pasta door het kip-broccoli mengsel en garneer met de sesamzaadjes.

Tagliatelle met krab en tomaat

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

200 gram tagliatelle

4 eetlepels olijfolie

1 eetlepel citroensap

3 eetlepels fijngesneden peterselie

1 fijngesneden rode ui

peper en zout

3 tomaten, vel en vocht verwijderd, in blokjes

1 blikje krabvlees, uitgelekt en losgehaald

Bereiding

Kook de tagliatelle in ruim kokend water met iets zout beetgaar. Klop de olie met citroensap tot een gebonden dressing en breng het op smaak met peper en zout. Roer de peterselie door de dressing. Giet de tagliatelle af en schep er de dressing, ui, tomaten en krab door. Geef er gemengde salade met rucola bij.

Tagliatelle met mosselen, basilicum en pijnboompitten

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

300 gram gekookte mosselen
350 gram tagliatelle
zout
mespunt cayennepeper
30 gram pijnboompitten
1 fijngesnipperde ui
50 gram magere ontbijtspekblokjes
2 deciliter crème fraîche
½ visbouillontablet
2 theelepels worcestersaus
50 gram geraspte belegen kaas
2 eetlepels verse fijngeknipte basilicum

Bereiding

Kook de tagliatelle in ruim kokend water met een snufje zout gaar en giet deze daarna af. Rooster ondertussen de pijnboompitten in een droge koekenpan goudbruin. Laten afkoelen. Bak de spekblokjes in een droge koekenpan met anti-aanbaklaag zachtjes uit. Voeg de gesnipperde ui toe en bak het geheel nog drie minuten op een zacht vuur. Voeg de crème fraîche en de bouillontablet toe aan het spek-ui mengsel. Breng het geheel aan de kook en laat de saus op hoog vuur 3 minuten koken (zo nu en dan roeren). Voeg een mespunt cayennepeper, de worcestersaus, de kaas, de basilicum en de mosselen toe. Even roeren en de saus direct met de gekookte tagliatelle mengen.

Tagliatelle met roomkaas

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

1 deciliter room
1 pakje Boursin fijne kruiden (150 gram)
2 deciliter witte wijn
400 gram tagliatelle
1 eetlepel maïzena
boter om in te bakken
400 gram kipfilet
eventueel pijnboompitten

Bereiding

Verwarm de room en roer hier de roomkaas doorheen. Voeg de wijn toe zodra de kaas gesmolten is en laat de saus zachtjes inkoken. Bind de saus met maïzena en breng haar op smaak met peper en zout. Snijd de kipfilet in blokjes, bak deze kort in de boter en voeg deze aan de saus toe. Kook ondertussen de tagliatelle. Verdeel de tagliatelle over vier borden en verdeel het kipmengsel hierover. Bestrooi het gerecht eventueel met pijnboompitten

Tagliatelle met zalm en kaas

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

400 gram tagliatelle

zout

3 eetlepels olijfolie

2 teentjes knoflook fijngeperst

250 gram gerookte zalmsnippers

50 gram zwarte olijven zonder pit, grof gehakt

½ theelepe oregano of Italiaanse kruiden

2 deciliter slagroom

200 gram gezeefde tomaten

150 gram geraspte kaas

Bereiding

Kook de tagliatelle met een beetje zout en een scheutje olijfolie beetgaar. Fruit de knoflook in de rest van de olijfolie en schep e zalm erdoor. Voeg de helft van de olijven en de oregano toe. Roer de room en de tomaten erdoor. Schep de helft van de kaas door de saus en laat deze iets smelten. Laat de pasta goed uitlekken. Giet de saus erover en bestrooi het gerecht met de rest van de kaas en de olijven.

Tahoe telor (tahoe met eieren)_01

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

100 gram taugé

½ blok tahu

2 eetlepels plantaardige olie

4 eieren

1 teentje knoflook

1 rode lombok

zout 3 takjes selderij

2 eetlepels ketjap manis

gefruite uitjes

Bereiding

Verwijder de staartjes en de groene vliesjes van de taugé en was de taugé. Blancheer de taugé enkele minuten in een pan kokend water met zout, giet af en laat uitlekken. Snijd de tahu in een heel kleine, dunne plakjes. Verhit de olie in een wajan en frituur de tahoe goudbruin. Laat ze op keukenpapier uitlekken. Klop de eieren los. Pel en pers de knoflook en snipper de lombok fijn en meng dit met zout naar smaak door het ei. Verhit de olie in de koekenpan en bak een omelet van het eimengsel. Draai het vuur laag en leg de plakjes tahu op de omelet. Leg een deksel op de pan. Schuif de omelet op een schaal, bestrooi met de taugé en de fijngesneden selderij en besprenkel met de ketjap manis. Strooi gefruite uitjes over het geheel.

Tahoe telor (tahoe met eieren)_02

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

½ blokje tahoe
3 eieren
olie
100 gram taugé
fijngesneden selderie
gebakken uitjes
knoflook
pindakaas
ketjap manis
peper en zout
suiker

Bereiding

Snijd de tahoe in kleine blokjes. Klop de eieren los met twee eetlepels water en meng hierin de taugé met wat peper en zout naar smaak. Verhit in een koekenpan wat olie en bak hierin een dikke omelet van het tahoe mengsel. Bak de omelet aan beide zijden even bruin. De tahoe even in heet water laten wellen, uit laten lekken en over de omelet strooien met de fijngesneden selderie, uitjes en knoflook. Van de pindakaas, ketjap, suiker en water een sausje maken en dit over de tahoe omelet gieten.

Taramasalata (viskuitsalade)

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

100 gram tarama (gedroogde en gerookte harder- of kabeljauwkuit)
2 tot 3 sneden oud witbrood
1 fijngehakte knoflookteen
desgewenst stukje fijngehakte ui
1½ deciliter olijfolie
sap van ½ tot 1 citroen
voor garnering zwarte olijven en eventueel cayennepeper

Bereiding

Week het brood in water en knijp het goed uit. Pureer tarama, brood, knoflook en eventueel de ui met een staafmixer heel glad. Voeg de olie in een dun straaltje toe (het mengsel moet heel dik worden) en breng het met citroensap, peper en zout op smaak. Zet het gerecht een paar uur in de koelkast en garneer desgewenst met wat cayennepeper en/of zwarte olijven.

Tellinetes (schelpdieren met tomaat)

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

500 gram zaagschelpen, kokkels of venusschelpen

1 flinke ui fijngehakt

2 flinke tomaten ontveld en fijngehakt

knoflook naar smaak (fijngehakt)

olijfolie

zout

Bereiding

Leg de schelpen een paar uur in een emmer water met wat zout zodat ze hun eventuele zand kwijtraken. Fruit ui en knoflook in een flinke scheut olijfolie, voeg de tomaten en wat zout toe en laat alles circa tien minuten pruttelen. Doe de schelpdieren in een pan (heel authentiek is een pan van aardewerk). Giet de saus erover en laat alles op een laag vuur pruttelen tot de schelpdieren net open zijn, vooral niet langer.

Tip:

Tellina is het Italiaanse woord voor zaagschelp, een diertje dat in grote aantallen langs de Belgische en Nederlandse kust voorkomt. In Zuid-Europa wordt dit schelpdier vaak rauw gegeten. Als je geen zaagschelpen kunt krijgen, vervang ze dan door kokkels, venusschelpen of mosselen.

Telor belado (eieren in pittige tomatensaus)

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

8 hardgekookte eieren
2 middelgrote uien, gesnipperd
2 teentjes knoflook, uitgeperst
2 theelepels sambal oelek
6 eetlepels tomatenpuree
1 theelepel bruine basterdsuiker
2 voorjaarsuitjes, ragfijn gesnipperd

Bereiding

Pel de eieren. Wrijf de uien, knoflook, sambal, tomatenpuree, wat zout en suiker tot een vrij gladde pasta. Verhit olie in een wok of wadjan en bak hierin onder voortdurend omscheppen de pasta. Voeg dan de eieren toe en laat ze heel even meebakken. Schenk drie deciliter kokend water erbij, schep alles goed om en laat ze gedurende twee minuten zachtjes pruttelen. Neem de eieren uit de saus en halveer ze. Schep de helft van de saus in een voorverwarmde schaal en leg de gehalveerde eieren met de bolle kant naar boven in de saus. Schenk hierna de rest van de saus over de eieren. Strooi vlak voor het opdienen nog wat voorjaarsuitjes erover. Serveren met rijst en repen komkommer.

Telor pedis

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

4 a 5 hardgekookte eieren

½ a ¾ deciliter slaolie

2 kleine uien

3 teentjes knoflook

2 rode lomboks

½ eetlepel assem

1 a 1½ deciliter water

1 eetlepel ketjap manis

1 eetlepel petis

Voor de boemboes:

2 fijngemaakte kemirrie nootjes

2 blaadjes salam

1 spriet sereh

1 plakje laos

2 theelepels koenjit

2 theelepels ketoembar

1 theelepel sambal oelek

zout naar smaak

Bereiding

Snijd de uien en de knoflook fijn, snijd de lomboks schuin (als snijbonen) en fruit ze in slaolie glazig. Voeg de boemboes toe en fruit die mee. Los de assem op in water en voeg dit toe. Doe de ketjap en petis erbij. Laat het geheel ongeveer vijf minuten sudderen. Leg de hardgekookte eieren, al dan niet gehalveerd, in de saus en laat alles nog twee minuten sudderen. Verwijder voor het opdienen de blaadjes, sereh en laos.

Teriyaki zalm

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

8 stukjes zalmfilet van 50 gram

½ deciliter sake

1 deciliter Japanse sojasaus

1 knoflookteentje (uitgeperst)

1 theelepel bruine suiker

Bereiding

Klop een sausje van de sojasaus, de sake, de knoflook en de bruine suiker. Bestrijk de zalmfiletjes met dit mengsel en bak ze tijdens het gourmetten in ongeveer drie minuten in een beetje olie.

Thon Thai

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

500 gram verse tonijn in blokjes gesneden
grof zeezout
verse korianderblaadjes

Voor de curry:

stuk gemberwortel in stukjes
1 spriet (citroengras) in stukjes
2 tenen knoflook
2 verse koenjit (geelwortels) in stukjes
2 verse rode pepers in stukjes
½ kleine ui in stukken
wat verse koriander

Bereiding

Pureer alle ingrediënten van de curry in een keukenmachine of met behulp van een staafmixer. Van deze curry gebruikt u twee tot drie eetlepels. Roer deze pasta door de tonijn, strooi er wat grof zeezout over en laat het gerecht gedurende dertig minuten in de koelkast trekken. Serveer de tonijn rauw met wat verse korianderblaadjes.

Tiritas de pescado (gmarineerde reepjes vis)

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

500 gram witte visfilets (zeebaars, roodbaars)
1,8 deciliter limoensap
3 chiles serranos, zaadjes verwijderd en in dunne reepjes gesneden
250 gram rode uien in dunne plakken gesneden
1 eetlepel zout
½ theelepel versgemalen peper
1 eetlepel gedroogde oregano

Bereiding

Snijd de vis in reepjes van vijf centimeter lang en vijf millimeter breed. Doe de reepjes in een glazen kom en voeg het limoensap met de chiles, uien, zout, peper en oregano toe. Schep het gerecht goed om en laat de vis gedurende tien minuten marineren. Giet het teveel aan limoensap af, proef het geheel en breng het zonodig op smaak met peper of zout. Serveer gekoeld of op kamertemperatuur.

Tiroler kaasbolletjes

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron	Tirol	Sterren	

Ingrediënten

2 sjalotten
250 gram Emmentaler
2 deciliter melk
250 gram oud witbrood
75 gram boter
2 eieren
1 eidooier
15 gram bloem
1 eetlepel fijngesneden bieslook
1 eetlepel fijngesneden basilicum
peper en zout
nootmuskaat
1 eetlepel geraspte Parmezaanse kaas

Bereiding

Pel en snipper de sjalotten. Rasp de Emmentaler grof. Verwarm de melk en week het brood in de melk. Verhit tien gram van de boter en fruit de sjalotten op halfhoog vuur in drie minuten goudgeel. Meng de Emmentaler, de bloem, de eieren, de dooier en de sjalotten door het geweekte en fijngevreven brood. Meng er vervolgens de bieslook, basilicum, peper, zout en nootmuskaat naar smaak door. Maak twee lepels nat en vorm eivormige balletjes van het mengsel. Kook ze in water met wat zout in circa vijftien minuten gaar. Laat ze op keukenpapier uitlekken. Verwarm ondertussen de rest van de boter en laat deze lichtbruin kleuren. Verdeel de kaasbolletjes met de boter over de borden en bestrooi het geheel met de Parmezaanse kaas.

Tod mun gung (gefrituurde viskoekjes)

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

2 theelepels zwarte peperkorrels
4 teentjes knoflook fijngehakt
6 theelepels fijngehakte verse korianderwortel
2 theelepels zout
1 kilogram visfilet zonder graten of vel
2 fijngesnipperde bosuitjes
1 eiwit
2 middelgrote rijpe tomaten in plakjes
½ grote of 1 kleine komkommer
750 milliliter plantaardige olie om in te frituren
zoete chilisaus als dipsaus

Bereiding

Trek met een vork lijntjes in de schil van de komkommer en snijd deze vervolgens in dunne plakjes. Maal de peper in een kruidenmalen gedurende drie tot vier seconden grof. Knoflook, korianderwortel en zout toevoegen en alles in acht seconden tot een pasta malen. De vis samen met de pasta, de bosuitjes en het eiwit in een keukenmachine in acht seconden tot een niet te fijne pasta pureren. Maak de handen vochtig en vorm van 1/8 deel van de vispasta een bal. Druk deze bal plat tot een koekje van 1½ centimeter dik. Op deze wijze ook de andere zeven koekjes maken. De plakjes tomaat en komkommer om en om op een platte schaal leggen. De olie in een wok of koekenpan flink verhitten. Frituur hierin de koekjes gedurende twee minuten. Keer de koekjes zodat ze rondom krokant bruin worden. Laat de koekjes uitlekken, leg ze op de platte schaal en serveer met chilisaus.

Tofu balletjes

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

2 sjalotten
1 citroen
375 gram tofu naturel
30 gram gepelde walnoten
1 ei
1 eetlepel pindakaas
3 eetlepels fijngehakte peterselie
½ eetlepel paneermeel
peper en zout
eventueel bloem
olie

Bereiding

Pel en snipper de sjalotten heel fijn. Boen de citroen onder stromend water schoon en rasp de helft van de schil er dun af. Prak de tofu met een vork heel fijn. Hak de walnoten in een keukenmachine heel fijn. Klop het ei los en meng het met de sjalotten, citroenrasp, tofu, walnoten, pindakaas, peterselie, paneermeel en peper en zout naar smaak tot een stevig en plakkend mengsel. Voeg wanneer het mengsel niet stevig genoeg is nog een beetje bloem toe en vorm er balletjes van. Verhit een laagje olie in een pan en bak de balletjes rondom lichtbruin. Laat ze op keukenpapier uitlekken en serveer ze met een sausje voor tofu balletjes.

Tom Yam Khung

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

1 fijngesneden ui
3 rode pepers
1 tot 2 eetlepels olie
2 tot 3 stengels sereh (citroengras)
3 tot 4 blaadjes djeroek poeroet
verse koriander
wat peterselienstelen
Nam Pla (Thaise vissaus)
400 gram champignons in vieren gesneden
12 schoongemaakte scampi of garnalen
enkele makroetbladeren
korianderblaadjes ter garnering

Bereiding

Bak de ui en twee fijngesneden rode pepers gedurende enkele minuten in de olie. Voeg een liter water, de sereh, de djeroek poeroet, koriander en de peterselienstelen toe en breng de bouillon op smaak met Nam Pla. Laat het mengsel even trekken en zeef daarna de bouillon. Breng de bouillon weer aan de kook en voeg de champignons, scampi en de makroetbladeren toe. Laat dit gedurende tien minuten trekken. Serveer de soep in kommen en strooi er wat korianderblaadjes en de fijngesneden rode peper over.

Tomaten-kaasfondue

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

1 kleine struik bleekselderij
1 ui
30 gram boter
1 pak (500 gram) gezeefde tomaten
100 gram champignons
500 gram broccoli
1 stokbrood
1 zakje kaassaus
2 eetlepels maïzena
2 deciliter melk
400 gram geraspte belegen Goudse kaas
peper en zout
4 ananasschijven (blik)

Bereiding

Maak de groenten schoon; snipper de ui en twee stengels bleekselderij fijn. Verhit in een koekenpan de boter en roerbak de ui- en selderijsnippers in circa drie minuten. Roer de gezeefde tomaten erdoor en laat de saus nog circa dertig minuten zachtjes pruttelen. Af en toe roeren. Pureer de saus met een staafmixer. Snijd terwijl de saus pruttelt de rest van de bleekselderij in stukjes van drie tot vier centimeter, de champignons in vieren en de broccoli in kleine roosjes. Snijd het stokbrood in blokjes en de ananas in stukjes. Rangschik de groenten, het brood en de ananas op een schaal. Roer de sauspoeder, de maïzena en de melk tot een glad papje en voeg dit al roerende aan de tomatensaus toe. Breng de saus al roerende weer aan de kook. Voeg de geraspte kaas toe en laat hem al roerende smelten. Breng de fondue op smaak met peper en zout.

Tomatenchutney_01

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

Ingrediënten voor zes potten van ½ liter:

- 1 kilogram stevige tomaten, in grove stukken
- 750 gram stevige friszure appels, geschild, in parten
- 450 gram sjalotten, geschild
- 2 bollen knoflook, teentjes gepeld
- 2 groene pepers, zaadlijsten verwijderd
- 4 centimeter gemberwortel, geschild, in dunne plakjes
- 250 gram blanke rozijnen
- 500 gram lichtbruine basterdsuiker
- 4 deciliter appelazijn

Bereiding

Meng de tomaten, appels, sjalotten, knoflook, pepers en gemberwortel in een keukenmachine. Laat de machine kort draaien, zodat het mengsel grof gehakt is. Schep de massa in een pan (geen aluminium), voeg rozijnen, suiker en azijn toe en breng het mengsel langzaam aan de kook. Kook de chutney gedurende één uur zachtjes onder af en toe roeren. De groenten moeten zacht zijn en de vloeistof stroperig. Vul goed schoongemaakte glazen potten met de chutney en sluit ze goed af met de deksels. Laat de potten omgekeerd afkoelen en zet ze minimaal drie weken weg, zodat de smaken goed kunnen vermengen. Chutney is heerlijk bij kaas of sla.

Tomatencocktail

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

1 struik bleekselderij
1 kilogram rijpe (tros) tomaten in stukjes
½ komkommer in stukjes
2 eetlepels fijngesneden bieslook
½ eetlepel fijngesneden munt
peper en zout
citroensap
1 eetlepel Augusta-bitter (kruidenbitter)
12 ijsklonten

Bereiding

Haal de buitenste stelen van de bleekselderij. Houd vier mooie stelen uit het midden van de struik apart. Snijd 200 gram bleekselderij in kleine stukjes. Pureer de groenten en de kruiden in een blender tot een puree en wrijf het mengsel vervolgens door een roestvrijstalen zeef. Breng het groentesap op smaak met peper en zout en het citroensap en roer er de Augusta-bitter door. Sla de ijsklonten tot gruis en verdeel het ijs over vier glazen. Schenk het sap er over en garneer met een bleekselderij-stengel.

Tomatengemberjam

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

1 kilogram rijpe tomaten
1 grote appel
2 citroenen
4 passievruchten
100 gram bakgember
1 kilogram kristalsuiker

Bereiding

Ontvel de tomaten en hak het vruchtvlees fijn. Snijd de appel in stukjes. Boen de citroen onder stromend water schoon, rasp de gele schil dun af en pers de vruchten uit. Halveer de passievruchten en lepel het vruchtvlees eruit. Hak de bakgember fijn. Breng de tomaten met de appelstukjes aan de kook en laat dit mengsel in zeven minuten gaar koken. Voeg de citroenrasp, citroensap, passievruchtenpulp, bakgember en suiker toe en schep alles goed om. Laat de suiker al omscheppend op een laag vuur smelten. Kook de jam vervolgens op een laag vuur gedurende 35 minuten. Neem een lepel jam uit de pan en laat hem op een koud bord afkoelen om die dikte te kunnen controleren. Als de jam goed van dikte is, schenk haar in schoongemaakte potten en sluit deze direct.

Tompouce van zalm

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

100 gram pijnboompitten
100 gram vers broodkruim, verkruimeld
geraspte schil van 2 limoenen
4 gedroogde tomaten, in dunne reepjes
1 gedroogde chilipeper, verkruimeld
5 eetlepels fijngesneden peterselie
1 tot 2 theelepels fijngesneden dragon
1 tot 2 eetlepels kleine kappertjes
peper en zout
4 dikke stukken zalmfilet van ongeveer 10 cm. x 8 cm.
2 tot 4 eetlepels olijfolie
1 tot 2 eetlepels hele dunne reepjes limoenschil
boter om in te vetten

Bereiding

Verwarm de oven voor op 210°C. Rooster de pijnboompitten lichtbruin in een droge koekenpan. Meng het broodkruim met limoenschil, tomaten, chilipeper, peterselie, dragon, kappertjes, peper en zout en pijnboompitten. Halveer de zalmfilets overlans zodat acht stukken van 10 cm. x 8 cm. ontstaan. Leg vier stukken zalm op een ingevette bakplaat en verdeel daar de helft van het broodkruimmengsel over. Dek dit af met de andere vier zalmfilets en bestrooi deze met de rest van het broodkruimmengsel. Sprenkel er wat olijfolie over en bak de tompouces acht minuten in het midden van de voorverwarmde oven (tot de zalm net gaar is). Garneer het gerecht tenslotte met lange dunne reepjes limoenschil.

Tongrolletjes met gerookte zalm en broccoli

Menugang Voorgerecht
Keuken Belgisch
Bron

Soort Vis
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Voor 4 Personen:

- 8 tongfilets
- 150 gr gerookte zalm
- 8 kleine broccoliroosjes
- ½ glas droge sherry
- 1 eetlepel boter
- 1 dl room
- 1 koffielepel roze peperbolletjes
- peper en zout

Bereiding

Leg op elke tongfilet (op de velkant) stukjes roze zalm en aan her breedste uiteinde een broccoliroosje.

Rol de tongfilet op vanaf het brede uiteinde.

Door de tongfilet met de velkant naar binnen op te rollen behouden ze hun vorm tijdens het koken.

Laat boter smelten in een kookpan. Schik er de tongrolletjes naast elkaar in.

Giet er de sherry bij en kruid met peper en een weinig zout (de roze zalm is al vrij zout)

Zet het deksel op de pan en laat 8 min. zachtjes garen. Doe er de room bij en laat zonder deksel 2 min. verder sudderen.

Haal de tongrolletjes uit de pan doe er een koffielepel roze peperbolletjes bij en laat indien nodig even indikken op een hevig vuur.

Dien op met warme fleurons en geef er partjes citroen bij

.

Tongrolletjes met peren en druivensaus

Menugang Voorgerecht
Keuken Belgisch
Bron

Soort Vis
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Voor 4 Personen:

- 8 tongfilets
- 400 gr peren (blik)
- 400 gr druiven zonder pit (blik)
- 1,5 dl droge witte wijn
- 1,5 dl room
- ½ eetlepel boter
- 1 koffielepel mosterd
- 1 koffielepel dragon
- peper en zout

Bereiding

Snij de uitgelekte peren in stukjes.

Laat de druiven uitlekken.

Smelt ½ eetlepel boter in een brede pan en schik er de opgerolde tongrolletjes naast elkaar in.

Kruid met peper en zout en giet er 1,5 dl droge witte wijn bij.

Dek de pan af en laat gedurende 10 min. zachtjes garen.

Haal de tongrolletjes uit de pan en hou ze warm.

Laat het kookvocht tot de helft inkoken, voeg 1,5 dl room en 1 koffielepel mosterd toe en laat nog even doorkoken.

Voeg de stukjes peer en de uitgelekte druiven toe en laat nog even doorwarmen.

Breng op smaak met 1 koffielepel dragon, peper en zout.

Schik op elk bord 2 tongrolletjes en lepel er de saus over.

Versier met een schijfje citroen en geef er warme fleurons bij.

Tongrolletjes op spinaziebed met garnalensaus

Menugang Voorgerecht
Keuken Belgisch
Bron

Soort Vis
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Voor 4 Personen:

- 8 tongfilets
- 200 gr bladspinazie (diepvries)
- 100 gr grijze garnalen
- 1,5 dl droge witte wijn
- 1,5 dl room
- 2 eetlepel boter
- nootmuskaat
- peper en zout

Bereiding

Smelt 1 eetlepel boter in de pan en doe er de diepgevroren spinazie in.

Laat opwarmen op een matig vuur en kruid met nootmuskaat, peper en zout.

Smelt ½ eetlepel boter in een brede pan en schik er de opgerolde tongrolletjes naast elkaar in.

Kruid met peper en zout en giet er 1,5 dl droge witte wijn bij.

Dek de pan af en laat gedurende 10 min. zachtjes garen.

Haal de tongrolletjes uit de pan en hou ze warm.

Laat het kookvocht tot de helft inkoken, voeg 1,5 dl room toe laat indikken tot een lichtgebonden saus.

Voeg de garnalen toe en laat nog even doorwarmen.

Verdeel de spinazie over de borden.

Leg er 2 tongrolletjes op en lepel er de saus over.

Versier met fleurons of een toefje aardappelpuree.

Tonijn met soba-noedels

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

400 gram tonijn

250 gram droge soba-noedels

1 stuk nori

wasabi

Voor de marinade:

4 eetlepels sojasaus

4 eetlepels mirin

1 eetlepel vissaus

1 eetlepel sesamololie

Voor de noedelsaus:

4 eetlepels sojasaus

4 eetlepels mirin

½ theelepel sahi-poeder

8 eetlepels water

Bereiding

Snijd de tonijn in blokken van 3 cm. x 3 cm. x 15 cm. Vermeng alle ingrediënten voor de marinade en leg de tonijn erin. Laat alles twee tot drie uur marineren en draai de vis nu en dan om. Bak de tonijn aan alle kanten in een koekenpan, niet langer dan een minuut per kant. Laat de vis drie uur afkoelen in de koelkast. Doe alle ingrediënten voor de noedelsaus in een pan en laat ze vijf minuten koken. Laat de saus vervolgens afkoelen. Maak de noedels klaar volgens de aanwijzingen op de verpakking. Laat ze uitlekken in een vergiet en zet ze een minuut in een kom gevuld met water en ijsblokjes. Laat ze opnieuw uitlekken en verdeel ze over de borden. Snijd de tonijn in plakken en leg die op de noedels. Haal de nori snel over een gasvlam en snijd de nori in dunne repen. Verdeel de nori over de vis. Serveer met de wasabi.

Tonijn teriyaki

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

200 gram tonijnfilet in stukjes
½ kleine aubergine in blokjes
75 milliliter teriyakimarinade
satéprikkers in koud water geweekt
30 milliliter zonnebloemolie
grof gemalen peper
1 bosuitje in dunne ringetjes

Bereiding

Rijg de tonijnfilet met de aubergine om en om aan de prikkers. Leg de spiesjes in een schaal en schenk er de marinade over. Laat de spiesjes gedurende een kwartier marineren. Verwarm de grill voor en rooster de spiesjes onder de grill in vijf minuten bruin en gaar. Kook ondertussen de overgebleven marinade in een pannetje in een paar minuten wat dikker. Leg de spiesen op een schaal, schenk de saus erover en bestrooi ze met wat peper en de in ringetjes gesneden bosui. Serveer het gerecht eventueel met witte rijst.

Tortellini all Pesto (tortellini in pesto-roomsaus)

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

1 zakje Grand'Italia Tortellini al Formaggio (met kaasvulling) of al Pesto (met pestovulling)
3 eetlepels pesto alla Genovese (groene pesto)
125 milliliter slagroom
zout
1 tot 2 eetlepels pijnboompitten
eventueel 50 gram Parmesan (geraspte parmezaanse kaas)

Bereiding

Breng ruim water met zout aan de kook, voeg de tortellini toe en kook ze volgens de aanwijzingen op de verpakking al dente (beetgaar). Rooster de pijnboompitten goudkleurig in een droge koekenpan. Giet de tortellini af in een zeef of vergiet en verwarm ondertussen de slagroom. Los de pesto hierin op en voeg de uitgelekte tortellini toe. Meng het gerecht goed en verdeel het mengsel over de borden. Bestrooi het geheel met geroosterde pijnboompitten en zet een schaalje geraspte parmezaanse kaas op tafel.

Tostones

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

frituurolie
onrijpe, groene, harde bananen

Bereiding

Verhit de frituurolie tot 175°C. Haal de schil van de bananen en snijd ze in stukken van ongeveer twee centimeter. Frituur de stukjes banaan 1 tot 2 minuten in de hete olie. Haal de stukjes banaan uit de hete olie, druk ze plat tot een ronde schijf en frituur de schijfjes opnieuw. Lekker bij pollo Asado.

Trofie al Pesto (pasta met pesto)

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

400 gram Grand'Italia Trofie all'uovo (met ei)

1 potje Pesto alla Genovese (groene pesto)

2 tot 3 eetlepels heet water

zout

Bereiding

Breng ruim water aan de kook, voeg zout toe en kook de trofie volgens de aanwijzingen op de verpakking al dente (beetgaar). Giet de pasta in een vergiet af en laat de pasta goed uitlekken. Meng ondertussen het hete water met de pesto. Verdeel de trofie over vier borden en verdeel de pesto erover.

Trouchia (snijbietomelet)

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

500 gram snijbietblad (eventueel te vervangen door spinazie)

bosje kervel en/of peterselie

desgewenst basilicum

6 eieren

100 gram vers geraspte Parmezaanse kaas

peper en zout

olijfolie

Bereiding

Snijd de bladeren fijn en was ze. Snijd ook de kruiden fijn. Klop de eieren los met de kaas en peper en zout. Verhit een paar eetlepels olie in een koekenpan en laat de stukjes snijbiet even slinken. Roer ze dan door het eiermengsel. Doe nog een eetlepel olie in de pan, giet het eiermengsel erin en doe het deksel op de pan (bijna afgesloten, maar wel ruimte voor het ontsnappen van stoom laten). Laat de omelet op een heel laag vuur staan tot alleen de bovenkant nog vloeibaar is. Zet ondertussen de grill aan en zet de koekenpan zonder deksel een paar tellen onder de grill tot ook de bovenzijde opgesteven is; de omelet hoeft niet bruin te worden, dat is een kwestie van smaak.

Tsiisstâlen uut Drylts (kaasstengels uit IJlst)

Menugang		Soort	Snel	Nee
Keuken		Type	Slank	Nee
Bron	Friesland		Sterren	

Ingrediënten

200 gram bloem

200 gram boter

100 gram geraspte Friese nagelkaas

of oude kaas

1 theelepel maanzaad

1 eierdooier

mespunt zout

Bereiding

Meng 2/3 deel van de bloem met het zout en 1/3 deel van de boter tot een samenhangend deeg. Rol het deeg op een met bloem bestoven werkvlak uit tot een rechthoekige lap. Snijd de rest van de boter in stukken en verdeel de helft over het deeg. Vouw het deeg in drieën en rol het opnieuw uit. Verdeel de rest van de boter erover. Vouw het deeg opnieuw in drieën en rol het nogmaals uit. Strooi er kaas erover en vouw het deeg weer op. Herhaal deze handeling tot alle kaas is opgebruikt. Strooi bij het laatste beetje kaas ook het maanzaad over het deeg. Vouw het deeg weer op en rol het dun uit. Snijd er repen van twee centimeter breed uit. Bestrijk ze met losgeklopte eidooier en draai ze op tot een spiraal. Leg de kaasstengels op een met bakpapier beklede bakplaat en bak ze in een tot 180°C voorverwarmde oven in vijftien minuten lichtbruin en gaar.

Udang bakar (geroosterde scampi's)

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron	Allere Hande	Sterren	

Ingrediënten

250 gram scampi

3 eetlepels ketjap asin

2 tenen knoflook, geperst

chilipeper

1 limoen geperst

½ eetlepel bruine basterdsuiker

1 eetlepel olie

Bereiding

Scampi droogdeppen. In wijde schaal ketjap, limoensap, knoflook, mespuntje chilipeper, basterdsuiker en olie mengen. Scampi hierin marinieren (minstens dertig minuten) Scampi in grillpan roosteren en regelmatig besmeren met marinade.

Uova in forno (eieren uit de oven)

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

1 pot Grand'Italia Napoletana saus

1 eetlepel olio di oliva (olijfolie)

6 eieren

3 eetlepels Parmesan (geraspte parmezaanse kaas)

Bereiding

Verwarm de oven voor op 225°C. Vet zes ramequins (eenpersoons soufflé-potjes) in met de olijfolie. Schep in elke ramequin een lepeltje saus. Breek boven elk schaalpje een ei en verdeel de saus hierover. Bestrooi elke ramequin met een halve eetlepel parmezaanse kaas. Plaats de ramequins in een braadslede met daarin een laagje water in de voorverwarmde oven en laat de eieren in ongeveer tien minuten stollen.

Uskumri papis janisi (koude makreel)

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

1 makreel van 900 tot 1350 gram
4 eetlepels olijfolie
3 grote in ringen gesneden uien
2 wortelen in schijfjes
1 groene paprika zonden zaden en in dunne reepjes gesneden
2 teentjes knoflook uit de knijper
3 gepelde, ontpitte en gehakte middelgrote tomaten
4 eetlepels gehakte peterselie
1 theelepel zout
versgemalen zwarte peper
1½ deciliter water
8 gehalveerde olijven zonder pit
12 partjes citroen

Bereiding

Kerf de makreel aan beide kanten in. Verhit de olie in een grote koekenpan en sauteer de makreel snel aan beide kanten mooi bruin. Leg hem apart. Fruit nu de uien lichtbruin. Doe de wortelen en de paprika erbij en bak die drie minuten mee. Doe de knoflook, zout, peper en water erbij en breng alles aan de kook. Zet het vuur laag en laat het vijftien minuten sudderen. Doe de makreel weer in de pan, schep er wat vocht over en stoof nog tien minuten na. Leg de makreel op een schaal en laat hem koud worden. Garneer de makreel voor het serveren met olijven en citroen.

Usrumru dolmasi (gevulde makreel)

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

6 kleine makrelen
8 eetlepels olijfolie
3 fijngehakte uien
50 gram gemalen walnoten
50 gram gemalen hazelnoten
2 eetlepels pijnappelpitten
75 gram rozijnen
1 theelepel zout
versgemalen zwarte peper
mespuntje kaneel
4 eetlepels gehakte peterselie
2 eetlepels gehakte verse dille of 3 eetlepels gedroogde dille
2 geklopte eieren
25 gram droog broodkruim
3 citroenen, in dunne schijfjes gesneden

Bereiding

Maak de makrelen schoon, was ze en droog ze goed af. Maak drie eetlepels olie heet in een koekenpan en fruit hierin de uien lichtbruin. Doe alle noten erbij en bak één minuut. Voeg dan de rozijnen, zout, peper, kaneel, peterselie en dille toe en kook vijftien minuten door. Laat alles afkoelen. Vul de makrelen met dit mengsel en maak ze dicht met prikkers. Verhit de resterende olie in een grote pan. Haal de vis eerst door het ei en daarna door het broodkruim en bak ze niet te heet mooi bruin. Leg ze op een schaal en garneer met citroen.

Vietnamese rijstrolletjes

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

8 stukken rijstpapier van 20 cm. doorsnede

Voor de vulling:

400 gram kippenborst

1 ei

1 eetlepel bloem

2 wortelen in kleine stukjes

5 fijngesneden lente-uitjes

1 blik waterkastanjes gehalveerd

citroengras

1 blik kokosmelk

3 eetlepels Vietnamese vissaus

chili-olie

2 eetlepels sojasaus

4 eetlepels mirin (rijstwijn)

20 kerstomaatjes

20 peultjes in repen

Voor de dipsaus:

4 eetlepels hoisin saus

3 eetlepels miso

1 eetlepel mirin

Voor de garnering:

muntblaadjes

korianderblaadjes

Vietnamese muntblaadjes

Bereiding

Snijd de kip in kleine stukjes en doe ze in een kom. Voeg het ei, de bloem, sojasaus en twee eetlepels mirin toe en laat alles trekken. Fruit de lente-ui en wortel enkele minuten en voeg dan de stukken kip toe. Laat deze vijf minuten meebakken. Voeg vervolgens de kokosmelk, citroengras, waterkastanjes en de rest van de saus toe. Laat alles nog dertig minuten koken. Laat het mengsel afkoelen tot kamertemperatuur n garneer het met de gehalveerde tomaatjes en de peultjes. Meng de ingrediënten voor de dipsaus. Serveer de dipsaus met de verschillende kruiden. Aan tafel laten de gasten het rijstpapier een minuut weken in een grote kom heet water zodat het zacht wordt. Elke gast maakt dan zijn eigen rijstrolletje met de kip, kruiden en de dipsaus.

Vis-groentengratin

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

600 gram vis, schelp- en schaaldieren naar keuze (garnalen, mosselen, zalm, koolvis, etc.)

2 sjalotten

1 knoflookteen

peper en zout

800 gram panklare mosselgroenten

1 laurierblad

1 deciliter droge witte wijn

2 deciliter koksroom

2 eierdooiers

3 eetlepels olijfolie

geraspte belegen kaas

Bereiding

Snijd de vis in blokjes. Pel de sjalotten en de knoflook. Snipper de sjalotten. Breng één liter water aan de kook. Kook de vis met de sjalotten, de uitgeperste knoflook, de mosselgroenten en het laurierblad gedurende één minuut op hoog vuur. Giet alles door een zeef en vang het kookvocht op. Spoel de vis en de groenten af onder koud stromend water en laat het mengsel goed uitlekken. Verwarm de oven voor op 225°C. Meet de helft van het kookvocht af en breng het samen met de wijn aan de kook. Kook het tot de helft op een hoog vuur in. Laat het vocht iets afkoelen en roer er de room, eidooiers en de olijfolie door. Breng het mengsel op smaak met peper en zout. Doe de vis en de groenten in een ingevette ovenschaal en schenk er het roommengsel over. Strooi de kaas erover en laat het mengsel in de voorverwarmde oven gedurende vijftien minuten gratineren. Serveer het gerecht warm of koud.

Vis met room

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

2 blikken roze zalm à 418 gram

500 gram aardappelen

3 uien

5 eetlepels olijfolie

peper en zout

40 gram boter

2 eetlepels tarwebloem

6 deciliter melk

3 deciliter Room Culinair

1 laurierblad

Bereiding

Laat de zalm goed uitlekken en verwijder de graatjes en velletjes. Verdeel de zalm in kleine stukjes. Schil de aardappelen en snijd ze in plakjes. Pel de uien en snijd ze in ringen. Verhit drie eetlepels olie en bak de aardappelen om en om bruin. Verhit de rest van de olie in een andere pan en bak hierin de uien al omscheppend lichtbruin en glazig. Voeg de vis en peper naar smaak toe. Verwarm de oven op 180°C. Smelt de boter en voeg de bloem toe. Roer beetje bij beetje de melk door het bloemmengsel en roer net zolang tot een mooie egale saus ontstaat. Neem de pan van het vuur en voeg de Room Culinair, zalm en het laurierblad toe. Doe het mengsel over in een ingevette ovenschaal. Verdeel de aardappelplakjes erover, bestrooi met peper en zout naar smaak en zet de schaal gedurende dertig minuten in de voorverwarmde oven.

Visballetjes

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

250 gram kruimige aardappelen

2 blikjes tonijnstukjes in water

3 sjalotten

2 teentjes knoflook

mespunt cayennepeper

mespunt gemalen nootmuskaat

3 eieren

peper en zout

2 deciliter olijfolie

Bereiding

Boen de aardappelen schoon en kook ze in twintig minuten gaar. Giet ze af en pel ze. Laat de tonijn uitlekken. Pel en snipper de sjalotten en de knoflook. Pureer de aardappelen met de tonijn in een keukenmachine. Schep de sjalotten, de knoflook, cayennepeper en de nootmuskaat erdoor. Roer één voor één de eieren erdoor en breng alles op smaak met peper en zout. Verhit de olie in een steelpan en schep met een ijslepel mooie balletjes van het vismengsel. Frituur de visballetjes goudbruin en laat ze uitlekken op keukenpapier. Serveer ze naar wens warm of koud.

Visfrikadel op Spaanse wijze

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

750 gram visfilets (kabeljauw, schelvis)

1½ liter water

1½ theelepel zout

2 eetlepels azijn

1 teentje knoflook

1 ui

peper

paprikapoeder

3 eetlepels verse gehakte peterselie

2 eieren

1 kopje paneermeel

2 eetlepels olie

1 citroen

Bereiding

Breng het water met één afgestreken theelepel zout aan de kook, voeg de azijn erbij en laat de visfilets in het kokende water in tien minuten gaar worden. Schil de knoflook en maak hem fijn. Schil en hak de ui. Draai de afgekoelde visfilets met de gehakte ui door de vleesmolen en kneed dit met wat zout, fijn geperste knoflook, peper, paprikapoeder, peterselie, de eieren en het paneermeel tot een soepel deeg. Vorm hiervan met vochtige handen ongeveer vijf centimeter lange frikadellen. Bestrijk de frikadellen met olie en grill ze ongeveer vijf minuten aan beide kanten bij matige hitte op het houtskoolvuur. Bestrijk de frikadellen tijdens het grillen nog eens met de olie. Snijd de citroen in partjes en serveer deze bij de frikadellen. Serveer met wit brood, kropsla en remoulade saus.

Viskoekjes

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

300 gram kabeljauwfilet
1 limoen
2 eetlepels Nam phrik kaeng (rode currypasta)
5 eetlepels bloem
1 ei
1 eetlepel Nam Pla (Thaise vissaus)
1 zakje verse basilicum
2 bosuitjes
1 deciliter zonnebloemolie om in te bakken

Bereiding

Maak de vis in een keukenmachine fijn. Boen de limoen schoon en rasp de groene schil eraf. Voeg de Nam phrik kaeng, limoenrasp, bloem, ei en vissaus aan het vismengsel toe en meng deze goed door elkaar. Knip de basilicumblaadjes in reepjes. Snijd de bosuitjes in dunne ringetjes en voeg deze samen met de basilicum aan het vismengsel toe. Goed mengen. Draai van de vispuree met vochtige handen circa twaalf balletjes en druk deze iets plat. Verhit de olie in een grote koekenpan en bak de koekjes met niet teveel tegelijk in vijf minuten bruin (halverwege keren). Laat de viskoekjes op keukenpapier uitlekken. Serveer met chilisaus en een komkommersalade.

Vislasagne_01

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

250 gram lasagnebladen
zout
1 u fijngesnipperd
1 teentje knoflook fijngesnipperd
250 gram broccoli in kleine roosjes
600 gram kabeljauwfilet in dobbelsteentjes
2 eetlepels olie
3 deciliter Sugo casa traditioneel
1 blikje tomatenpuree (68 gram)
1 eetlepel pesto
1 potje bechamelsaus
2 eetlepels grof geraspte Parmezaanse kaas

Bereiding

Kook de lasagne in ruim water met zout beetgaar. Laat ze uitlekken en leg ze naast elkaar op een schone theedoek. Verwarm de oven voor op 200°C. Verhit de olie in een ruime pan en fruit de ui met de knoflook op een halfhoog vuur goudgeel en glazig. Voeg de broccoli en de kabeljauw toe en bak het geheel al omscheppend gedurende vijf minuten mee. Voeg de Sugo casa, de tomatenpuree en de pesto toe en neem de pan van het vuur. Vet een ovenschaal in en verdeel de lasagne over de bodem van de schaal, schep er wat van het vismengsel en twee eetlepels bechamelsaus over. Herhaal deze lagen totdat alle lasagne en vissaus is opgebruikt. Eindig met een lasagnelaag. Verdeel er de rest van de bechamelsaus over en bestrooi de lasagne met Parmezaanse kaas. Laat de lasagne in de voorverwarmde oven in circa 35 minuten door en door warm worden en lichtbruin kleuren.

Vislasagne_02

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

1 pakje room basilicumsaus
125 milliliter crème fraîche
500 gram broccoliroosjes
400 gram verse zalmfilet
3 eetlepels verse tomatentapenade
olijfolie voor invetten
150 gram voorgekookte lasagnevellen
100 gram parmaham

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200°C (hete lucht op 180°C). Bereid de room basilicumsaus volgens de aanwijzingen en roer de crème fraîche en de pesto erdoor. Snijd de broccoli in kleine roosjes. Kook de broccoli gedurende twee minuten en spoel de groente af met koud water. Snijd de zalm in stukken en verdeel de tomatentapenade erover. Vet een ovenschaal in en maak laagjes van de lasagne, zalm, broccoli en roomsaus. Eindig met de roomsaus en verdeel de parmaham erover. Laat de lasagne in het midden van de oven in 35 minuten gaar worden. Serveer met een groene salade of met spinazie.

Tip:

Garneer met verse basilicum.

Vissoep met rijst en kokos

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

1 eetlepel olie
1 kleine gesnipperde ui
1 teentje knoflook in plakjes
½ tot 1 theelepel sambal oelek
½ eetlepel kerriepoeder
50 gram pandanrijst
1 liter groente- of visbouillon
200 gram gehalveerde haricots verts
150 gram fruits de mer
1 deciliter kokosmelk
zout
2 eetlepels grof gesneden korianderblad

Bereiding

Bak in de olie de ui in vier minuten glazig. Voeg de knoflook, sambal en het kerriepoeder toe en bak dit gedurende één minuut mee. Voeg de rijst toe en roerbak het twee minuten mee. Voeg de bouillon toe en breng de soep aan de kook. Voeg de boontjes toe en laat de soep tien tot twaalf minuten zachtjes koken. Voeg drie minuten voor het eind van de kooktijd de fruits de mer toe samen met de kokosmelk. Breng de soep op smaak met zout. Bestrooi de soep met koriander en serveer direct.

Visstoofpot

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

2 uien
3 teentjes knoflook
2 groene paprika's
4 eetlepels olijfolie
450 gram aardappeldobbelsteentjes
1 blik gepelde tomaten à 400 gram
2 visbouillontabletten
400 gram kabeljauwfilet

Bereiding

De uien en de knoflook pellen en fijn snipperen. De paprika's schoonmaken en het vruchtvlees in stukjes snijden. Verhit in een braadpan de olie en fruit hierin de ui en de knoflook gedurende drie minuten. Voeg de paprika en de aardappel toe en fruit deze nog vijf minuten mee. Voeg vervolgens de tomaten, twee deciliter water en de bouillontabletten toe. Breng het geheel aan de kook en laat het gedurende vijf minuten koken. Snijd de kabeljauw in stukken en voeg deze aan het mengsel toe. Laat de vis in ongeveer vijf minuten zachtjes gaar koken. Lekker met Turks brood.

Vleestomaat gevuld met kruidensalade

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

1 ei
4 middelgrote vleestomaten
zout en versgemalen zwarte peper
¼ krop ijsbergsla
1 eetlepel dragon azijn
2 eetlepels yoghurt
1 eetlepel olijfolie
½ bakje tuinkers
1 eetlepel fijngeknipte bieslook
1 eetlepel fijngeknipte verse basilicum of peterselie

Bereiding

Kook het ei hard. Snijd aan de bolle kant van de tomaten een kapje af. Hol de tomaten uit. Bestrooi de binnenkant van de tomaten met peper en zout en laat de tomaten omgekeerd uitlekken. Snijd de ijsbergsla in flinterdunne reepjes. Schep de tuinkers, bieslook en de basilicum erdoor. Prak het ei heel fijn en roer de azijn, yoghurt en olie erdoor. Voeg naar smaak peper en zout toe. Schep $\frac{3}{4}$ van de salade erdoor. Leg de rest van de salade op vier bordjes. Vul de tomaten met de aangemaakte salade en zet ze op de bordjes. Zet de kapjes er schuin op.

Voorjaarssoep van bietjes

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

500 gram zomerbietjes, ongekookt

8 deciliter runderfond

2 tot 3 eetlepels limoensap

4 eetlepels crème fraîche

zout

1 theelepel poedersuiker

4 eetlepels fijn gesneden bieslook

1 eetlepel fijn gesneden peterselie

Bereiding

Schil de bieten en snijd ze in blokjes. Breng twee deciliter runderfond aan de kook en kook hierin gedurende 25 minuten de bietenblokjes. Pureer de bieten in het vocht met behulp van een staafmixer en wrijf de puree door een fijne zeef. Verdun de puree met de rest van de fond, limoensap en crème fraîche en breng het langzaam al roerende aan de kook. Proef de soep en voeg de poedersuiker en zout naar smaak toe. Verdeel de soep over vier warme borden en strooi de bieslook en de peterselie erover.

Watermeloengember sorbet

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

1 kilogram watermeloenvruchtvlees

2 deciliter gembersiroop

sap van 1 limoen

Bereiding

Pureer en zeef het watermeloenvruchtvlees. Meng hier de gembersiroop en het limoensap door.

Bevries het mengsel ongeveer vier uur in een diepvriesdoos of schaal met deksel en roer in die tijd vier keer. Laat het vruchtmengsel daarna nog drie uur hard worden.

Weense saus

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

1 appel
2 porties roomkaas
3 eetlepels witte wijn
1 eetlepel citroensap
1 theelepel fijngeraspte mierikswortel
1/8 liter slagroom
paprikapoeder
4 eetlepels gehakte verse kruiden

Bereiding

Schil en rasp de appel. Maak de roomkaas met een vork fijn en roer dit door de geraspte appel, witte wijn, citroensap en mierikswortel tot een gladde massa. Klop de slagroom stijf en vermeng deze met paprikapoeder en gehakte kruiden. Roer dit mengsel door de kaascrème. Lekker vlees, vis, maïs en gevogelte

Wilde vruchtentaart

Menugang		Soort	Snel	Nee
Keuken		Type	Slank	Nee
Bron	Bourgondië		Sterren	

Ingrediënten

Voor het deeg:

50 gram gepelde amandelen

200 gram bloem

100 gram boter

mespunt zout

Voor de vulling:

4 appels (samen 600 gram)

100 gram geweekte gedroogde abrikozen

100 gram rozijnen

2 eetlepels abrikozenjam

2 eetlepels maïzena

100 gram rietsuiker of lichtbruine basterdsuiker

1 ei

Bereiding

Maal de amandelen fijn in een foodprocessor. Voeg de bloem, de in blokjes verdeelde boter en het zout toe en laat het mengsel kort draaien tot het een korrelig mengsel is. Voeg twee eetlepels koud water toe en laat het mengsel draaien tot het deeg een bal begint te vormen. Kneed het mengsel kort door en laat het verpakt in folie ongeveer dertig minuten in de koelkast rusten. Verwarm de oven voor op 200°C.

Schil de appels en snijd ze in blokjes. Knip de abrikozen in stukjes. Schep de appels, de abrikozen, rozijnen met de jam, maïzena en de helft van de suiker door elkaar. Klop het ei los. Rol het deeg op een met bloem bestrooid werkvlak uit tot een lap met een doorsnede van dertig centimeter. Het mag er wat 'rafelig' uitzien. Leg het deeg op een met bakpapier beklede bakplaat. Bestrijk een cirkel met een doorsnede van twintig centimeter in het midden van de deeglap met het ei. Schep hierop het fruit. Vouw de deegrand wat slordig over het fruit. Bestrijk het deeg met het resterende ei en bestrooi met de resterende suiker. Zet de taart 35 minuten in de voorverwarmde oven en serveer de taart lauw of koud.

Witte kip

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

kip
citroen
boter
rawit (kleine Spaanse pepers)

Bereiding

De kip roosteren tot deze gaar is. Bak de fijngesneden rawit in de boter. Voeg naar smaak citroensap toe. Voeg vervolgens de kipstukken aan het mengsel toe en warm de kipstukken nog even goed door. Warm serveren.

Yala corbasi (Anatolische soep)

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

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

Bereiding

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

Yerseker mosselspiesjes

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

200 gram gekookte mosselen

8 cocktailprikkers

mosterd

1 ei

paneermeel

olie om in te frituren

Bereiding

Rijg de mosselen aan de cocktailprikkers en bestrijk ze met een beetje mosterd. Klop het ei los. Wentel de spiesjes eerst door het ei en vervolgens door paneermeel zodat ze volledig bedekt zijn. Verhit de olie tot 180°C en frituur de mosselspiesjes goudbruin. Goed laten uitlekken. Lekker met knoflooksaus.

Zabaglione (marsalascuim)_01

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

8 eidooiers

100 gram suiker

250 milliliter Massalawijn

eventueel 1 eetlepel cacao

Bereiding

Doe de eidooiers met de suiker in een kom en klop het mengsel met een mixer tot een lichtgeel schuimig geheel. Plaats de kom op een pan met heet water en schenk de Massala erbij. Klop met een mixer net zo lang tot het mengsel dik en schuimig is. Schenk het direct in glazen die even met warm water zijn omgespoeld. Bestuif eventueel met cacao. Lekker met amandelkrullen.

Zalmpasteitjes met tzatziki

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

9 plakjes bladerdeeg

1 losgeklopt ei

Voor de vulling:

300 gram zalm, zalmforel of zalm uit blik

2 fijngehakte hardgekookte eieren

2 fijngesneden lente-uitjes

zout, peper

1 eetlepel fijngesneden bieslook

1 eetlepel fijngesneden peterselie

1 losgeklopt ei

Voor de tzatziki:

1 komkommer

zout, peper

2½ deciliter Griekse yoghurt

1 eetlepel fijngesneden munt

extra nodig: 6 ovale of ronde vormpjes, 8 cm lang en 4 cm hoog,
ingevet

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200°C. Bekleed elk vormpje met een plakje bladerdeeg en snijd het overhangende deeg af. Snijd uit het afsnijdsels (met een uitsteekvormpje) zes visjes. Voor de vulling: Bak verse zalm of zalmforel in olie ongeveer zeven minuten en laat hem afkoelen. Vermeng de zalm, hardgekookt eieren, lente-uitjes, zout, peper, bieslook en peterselie en verdeel de vulling over de vormpjes (vul de vormpjes maximaal tot driekwart). Halveer de overige plakjes deeg, dek de vormpjes met halve plakjes deeg af en plak de deegranden met water op elkaar; kartel het randje mooi, plak op elk pasteitje een deegvisje en bestrijk het deeg met losgeklopt ei. Bak de pasteitjes in het midden van de oven in circa 25 minuten goudbruin en gaar en laat ze afkoelen.

Voor de tzatziki:

Schil de komkommer, snijd hem in de lengte door en schraap de met een lepel de zaadjes uit. Rasp de komkommerhelften grof boven een zeef, bestrooi dit met zout en laat gedurende dertig minuten uitlekken. Knijp de komkommer goed uit en meng hem door de yoghurt. Breng op smaak met zout, peper en munt. Bewaar de tzatziki koel.

Zalmtartaar

Menugang Voorgerecht
Keuken Belgisch
Bron

Soort Vis
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Voor 4 Personen:

- 300 gram gefileerde verse zalm
- 4 takjes dille
- 8 steeltjes bieslook
- 4 takjes peterselie
- 2 sjalotjes
- 1 theelepel mosterdzaadjes (geplet)
- 2 theelepel citroensap
- 2 theelepel olijfolie
- peper en zout

Bereiding

Snij het stuk zalm in dunne plakken.

Snij de plakken in dunne reepjes en hak deze in kleine blokjes.

Doe de vis in een kom en bestrooi met wat zout en de mosterdzaadjes.

Voeg de olijfolie en het citroensap toe.

Hak de dille, bieslook, peterselie en het sjalotje fijn en meng dit alles door de vis.

Breng verder op smaak met peper en zout.

Garneer met dille, bieslook, peterselie en een plakje citroen. Serveer met getoast roggebrood

Zarzuela (visserspot)_01

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

Voor zes personen:

400 gram kabeljauwfilet

400 gram schelvisfilet

400 gram koolvis

200 gram inktvisringen

200 gram grote garnalen

500 gram mosselen

600 gram uien

2 deciliter olijfolie

2 tot 3 knoflooktenen

1 blik tomaten (400 gram)

peterselie

200 gram doperwtten (diepvries)

½ liter witte Rioja

zout en peper

Bereiding

Snijd de vis in niet te kleine stukken en nakijken op achtergebleven graten. De garnalen schoonmaken en de zwarte darmen verwijderen. Mosselen onder de koude kraan afspoelen en kapotte exemplaren wegdoen. De uien hakken. In een flinke pan de helft van de olie heet laten worden en heel voorzichtig alle stukjes vis, inktvis en garnalen even aan alle zijden aanbakken. Met de schuimspaan uit de pan nemen. De rest van de olie in de pan gieten en heet laten worden. Mosselen en uien erin doen en op hoog vuur ongeveer tien minuten laten stoven tot de schelpen open zijn. Meerdere malen goed omschudden en de mosselen uit de pan halen. Het nat door een doekje zeven en opvangen. De knoflook zeven. De tomaten laten uitlekken (vocht opvangen) en in stukjes snijden. De peterselie grof hakken. De knoflook, tomaten, wat van het sap, peterselie en doperwtten in de pan doen en het gezeefde mosselnat toevoegen. De wijn en het vocht van de tomaten bijschenken en het geheel op smaak brengen met zout en royaal peper. Op een laag vuur tien minuten laten pruttelen, dan alle vis in de pan doen. De vis in vijf tot tien minuten (de laatste twee minuten de mosselen, al dan niet met schelp, meeoverwarmen) gaar laten worden. Het gerecht in de pan op tafel zetten.

Tip:

Zorg voor voldoende stokbrood met knoflookboter en rooster ze onder een grill.

Tip:

Zoals het woord visserspot al doet vermoeden wordt dit gerecht veel door vissers gemaakt en gegeten. Er wordt dan ook niet moeilijk gedaan over de soorten vis die erin gaan. Gewoon de vangst van de dag, daarmee moet men genoeg nemen. Harder, sardientjes, grote garnalen, inktvis, mosselen en als men geluk heeft een kreeft, alles is goed als het maar vers is. Hierboven staan enkele soorten genoemd, maar daaraan hoeft men zich niet te houden.

Zarzuela (visserspot)_02

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

2 deciliter visbouillon van een tablet
½ deciliter droge sherry
1 kilogram mosselen
4 eetlepels olijfolie
1 fijngesneden ui
2 teentjes knoflook, fijngesneden
4 eetlepels fijngesneden peterselie
1 verkruimeld blaadje laurier
600 gram rijpe tomaten, ontveld en in stukjes
600 gram kabeljauwfilet, in grote stukken
peper en zout
200 gram inktvisringen
15 saffraandraadjes
150 gram grote garnalen, gepeld, maar met het staartstukje
cayennepeper

Bereiding

Verhit de bouillon met de sherry. Voeg de mosselen toe en kook ze in een afgedekte pan gedurende ongeveer vijf minuten tot alle schelpen open zijn. Schud de pan tussentijds enkelen keren om. Verwijder de mosselen uit de pan en bewaar de bouillon. Verhit twee eetlepels olie en bak hierin de ui vijf minuten. Voeg knoflook, twee eetlepels peterselie en laurier toe en bak dit één minuut mee. Roer dan de tomaten erdoor en kook het mengsel in twintig tot dertig minuten tot een dikke saus. Bestrooi de kabeljauw met peper en zout. Verhit twee eetlepels olie in een braadpan en bak hierin de vis aan elke kant lichtbruin. Voeg de inktvisringen toe en bak ze twee minuten mee. Week de saffraandraadjes in twee eetlepels bouillon en schenk het samen met de rest van de bouillon bij de vis. Breng het mengsel tegen de kook aan en voeg de garnalen toe. Schep het vismengsel met het vocht door de tomatensaus. Schep ook de mosselen erdoor. Verwarm alles nog even, breng het gerecht op smaak met cayennepeper en zout en serveer het in diepe borden. Garneer met de overgebleven peterselie.

Zoetzure kalkoen

Menugang	Soort	Snel	Nee
Keuken	Type	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

250 gram witte rijst
1 liter ananasschijven op sap
2 rode paprika's
200 gram peultjes
400 gram kalkoenfilet
2 eetlepels bloem
4 eetlepels roerbakolie
3 eetlepels tomatenketchup
1 eetlepel sojasaus

Bereiding

Kook de rijst volgens de gebruiksaanwijzing. Laat ondertussen de ananas uitlekken en bewaar drie eetlepels van het sap. Snijd de ananas in stukjes. Was de paprika en snijd deze in reepjes. Peultjes schoonmaken. Kalkoenfilet in reepjes snijden en met de bloem bestrooien. Verhit de olie in een wok en bak hierin de kalkoenreepjes gedurende vijf minuten. Haal de kalkoen uit de wok en houd het vlees warm. Roerbak de paprika en de peultjes twee minuten. Voeg de ananas, het sap, ketchup en sojasaus toe en warm het gedurende een minuut mee. Voeg de kalkoen toe en warm ook deze nog een minuut mee. Serveer met de rijst.

Zuppa Pavese (bouillon uit Pavia)

Menugang		Soort	Snel	Nee
Keuken		Type	Slank	Nee
Bron	Lombardije		Sterren	

Ingrediënten

1 tot 2 eetlepels olio di oliva (olijfolie)

4 sneetjes stokbrood

1 liter bouillon

4 eieren

50 gram geraspte Parmezaanse kaas

Bereiding

Bak de plakken stokbrood in de olijfolie goudbruin. Verhit ondertussen de bouillon tot het kookpunt. Leg de sneetjes stokbrood elk in een kom. Breek boven elke plak voorzichtig een ei. Bestrooi de eieren met Parmezaanse kaas. Lepel er nu voorzichtig de bouillon over, zodat het ei niet breekt of uiteenvalt.

Serveer de soep direct.



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun..



..U ook???

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

Compressed by

