

# ILSE KOOKT

**100 makkelijke  
recepten voor  
elke dag**



LANNOO

**Libelle**

# INHOUD



# LEKKER DOORDEWEEKS

## MAANDAG

### *Vleesdag*

|  |    |
|--|----|
| Gegrilde steak met bloemkool op z'n Vlaams .....         | 20 |
| Varkenshaasje in maderasaus .....                        | 22 |
| Runderreepjes met broccoli en rode ui .....              | 24 |
| Gegrilde steak met zoete aardappel en tomatensalsa ..... | 26 |
| Konijnstoofpotje onder bladerdeeg .....                  | 28 |
| Varkenshaasje met salie .....                            | 30 |
| Winters stoofpannetje .....                              | 31 |
| Pompoenrisotto met gevulde kalfsrolletjes .....          | 32 |
| Varkenshaasje met pastinaakstoemp .....                  | 34 |
| Ossobuco .....   | 36 |
| Runderdaube met sinaasappel .....                        | 38 |
| Kalfsblanquette met amandelen en rozijnen .....          | 40 |



## DINSDAG

### *Kipdag*

|  |    |
|--|----|
| Kipschnitzel met rijst .....                                     | 46 |
| Citroenkip met krieltjes uit de oven .....                       | 48 |
| Gevulde kipfilet met wortelstoemp .....                          | 50 |
| Vol-au-vent .....  | 52 |
| Salade met gevulde kipfilet .....                                | 54 |
| Pasta met kip en dragon .....                                    | 55 |
| Pasta met kip en prosciutto .....                                | 56 |
| Capellini met peterseliepesto en kip .....                       | 58 |
| Conchiglie met kalkoenreepjes, champignons<br>en courgette ..... | 60 |
| Chilikip met cashewnoten en nasi goreng .....                    | 62 |



## WOENSDAG

# Gehaktdag

|  |    |
|--|----|
| Feta-spinazietaart met lamsgehakt            | 68 |
| Gevulde paprika's met tomatensaus            | 70 |
| Ovenschotel met worstjes in baconjasje       | 72 |
| Gehaktbrood met Luikse stroop                | 74 |
| Blinde vinken met boontjessalade             | 76 |
| Gratin van lamsgehakt                        | 77 |
| Broccoligratin                               | 78 |
| Oosterse gehaktballetjes                     | 80 |
| Gevuld witloof                               | 82 |
| Lamsburgers met gegrilde venkel en tomaatjes | 84 |

## DONDERDAG

# Pastadag

|                                     |     |
|-------------------------------------|-----|
| Pappardelle met balletjes           | 90  |
| Pittige pappardelle met pancetta    | 92  |
| Spaghetti met knoflookgarnalen      | 94  |
| Lasagne verde                       | 96  |
| Vegetarische pasta met gorgonzola   | 98  |
| Pasta alla bosciaola                | 100 |
| Pasta met primeurs en poon          | 101 |
| Macaroni-gehaktschotel              | 102 |
| Vegetarische cannelloni             | 104 |
| Tagliatelle met konijn en courgette | 106 |
| Ravioli met 'knikkers'              | 108 |

## VRIJDAG

# Visdag

|  |     |
|--|-----|
| Kabeljauw met kruidenkorstje               | 114 |
| Visstoofpotje met mosselen en langoustines | 116 |
| Pladijs met garnaaalsalade                 | 118 |
| Grietmoten met herfstgroenten              | 120 |
| Scampi's met Thaise curry                  | 122 |
| Vispannetje met zalm en kabeljauw          | 124 |
| Ovenschotel van steenbolk en prei          | 125 |
| Grietmoot met gebakken little gem          | 126 |
| Millefeuille van zalm met venkel           | 128 |
| Fish pie met rog                           | 130 |
| Stoofpotje van rog met spinazie en tomaat  | 132 |



# INHOUD



# WEEKENDKOKEN



## WEEKENDKOKEN *Relaxed*

|  |     |
|--|-----|
| Benedict eitjes .....  | 140 |
| Quiche met brie en een witloofslaatje .....                    | 142 |
| Geroosterdetomatensoep met zuiderse<br>gehaktspiesjes .....    | 144 |
| Pittige maaltijdsoep met zoete aardappel en vis .....          | 146 |
| Wraps met kip .....  | 148 |
| Wintertaart met gegrilde champignons<br>en uienconfituur ..... | 150 |
| Salade met pompoen, geitenkaas en pistachepesto .....          | 152 |
| Eitjes met kaassaus .....                                      | 153 |
| Pompoenburger met homemade ketchup .....                       | 154 |
| Lenterolletjes met scampi's .....                              | 156 |
| Tartiflette .....  | 158 |
| Aardappelsalade met mosselen en spekjes .....                  | 160 |
| Wok met schorseneren, garnalen en oesterzwammen .....          | 162 |

## WEEKENDKOKEN

# Voor zoetekauwen

|  |     |
|--|-----|
| Donuts                                 | 168 |
| Romige rijst met balsamico-aardbeien   | 170 |
| Dessertpizza's met vers fruit          | 172 |
| Chocolademousse met kattentongen       | 174 |
| Bananenbeignets met butterscotch cream | 176 |
| Chocoladecappuccino en macarons        | 178 |
| Crêpes Suzette                         | 180 |
| Appelmuffins met kaneel                | 181 |
| Charlottetaart                         | 182 |
| Soesjes met vanillepudding             | 184 |
| Chocoladetaart met frambozen           | 186 |
| Trifle met witte chocolademousse       | 188 |
| Citroenkubusjes                        | 190 |



## WEEKENDKOKEN

# Voor gasten

|  |     |
|--|-----|
| Makreelartaar met kruidensalade                        | 196 |
| Carpaccio met granaatappel en mandarijn                | 198 |
| Pittige quinoa met scampi's                            | 200 |
| Gerookte zalmtimbaal met avocado                       | 202 |
| Hammousse met mozzarella en bietenchips                | 203 |
| Carpaccio van gerookte zalm en courgette               | 205 |
| Minipizza's  | 206 |
| Knolselderijsoep met amandelen en camembert            | 208 |
| Chowder met zeevruchten en pata negra                  | 210 |
| Sint-jakobsvruchten met vichyssoise van waterkers      | 212 |
| Kipsaté met avocadosalsa                               | 214 |
| Schelvis met fijne groentjes en puree                  | 216 |
| Haantje gevuld met abrikozen                           | 217 |
| Soepje met brie en champignon-bruschetta               | 218 |
| Kalkoenrollade met cranberry's en appelcrumble         | 220 |
| Sint-jakobsvruchten met zwarte pens                    | 222 |
| Lamsbout met rozemarijn en gegrilde<br>groene asperges | 224 |
| Gestoomde kip met venkel, couscous en granaatappel     | 226 |
| Hindekroon met grand-veneursaus                        | 228 |
| Lamskroontje met peterselie-kruidenkorst               | 230 |



# Gegrilde steak met BLOEMKOOLOP Z'N VLAAMS

voor 4 personen • 35' bereidingstijd

## Ingrediënten \* 4 steaks

- \* 1 bloemkool \* 600 g aardappelen \* 2 gekookte eieren
- \* 1 el gehakte bladpeterselie
- \* 80 g boter \* olijfolie
- \* peper en zout



**1** Verdeel de bloemkool in roosjes. Blancheer ze kort in lichtgezouten water.

**2** Schil de aardappelen en kook ze beetgaar in lichtgezouten water.

**3** Laat de boter smelten en plet de gekookte eieren. Meng het eierkruim en de gesmolten boter met de gehakte peterselie en de bloemkoolroosjes. Kruid met peper en zout.

**4** Verhit een grillpan. Bestrijk de steaks met olijfolie en gril ze goudbruin en naar wens. Kruid met peper en zout.

**5** Serveer de steaks met de bloemkool en de gekookte aardappelen.

**TIP** Laat de hardgekookte eitjes even schrikken in koud water. Zo pellen ze makkelijker en blijft de dooier mooi geel.



# Kabeljauw

## MET KRUIDENKORSTJE

voor 4 personen • 15' bereidingstijd + 20 min. oven

**Ingrediënten** \* 4 kabeljauw-  
haasjes van 180 g  
\* 20 tomaten, liefst met  
takje \* 1 teentje knoflook  
\* 2 el gehakte peterselie  
\* 2 el gehakte dille  
\* 1 el kappertjes \* 2 à 3 el panko  
(Japans broodkruim) \* olijfolie  
\* boter \* peper en fleur de sel  
(of gewoon zout)



**1** Verwarm de oven voor op 180° C.  
Pel en pers de knoflook. Meng hem met de groene kruiden. Hak de kappertjes fijn en doe ze erbij. Voeg 3 el olijfolie toe en roer om. Doe er peper, zout en panko bij en meng tot een crumble.

**2** Spoel de kabeljauwhaasjes en dep ze droog. Bedek ze met de crumble. Beboter een ovenschaal en leg er de vis in.

**3** Spoel de tomaatjes en leg ze bij de vis. Besprenkel ze met olijfolie en kruid met peper en fleur de sel. Zet 20 à 25 minuten in de oven.

**TIP** Gebruik je diepvriesvis, laat die dan vooraf ontdooien en dep hem goed droog. Lekker met aardappelpuree of rijst.





# Donuts

voor 10 stuks • 30' bereidingstijd + 3 uur rijzen

**Ingrediënten** \* 380 g bloem  
\* ½ kl zout \* 30 g fijne suiker  
\* 6 g instant gist \* 1 dl melk  
\* 1 ei \* 25 g gesmolten boter  
\* zonnebloemolie om te frituren  
\* suiker om te bestrooien

**1** Zeef de bloem met het zout. Voeg de suiker en de gist toe. Vermeng met de melk, het ei en de boter. Kneed in 10 minuten tot een soepel deeg. Dek af en laat ± 2 uur rijzen, tot het volume verdubbeld is.

**2** Rol het deeg op een met bloem bestoven werkvlak uit tot 1 cm dikte. Steek er rondjes uit (met een glas of dresseerring). Maak er met een appelboor in het midden een gaatje in.

**3** Leg de donuts op een ingevette bakplaat, dek af met ingevette plasticfolie en laat ½ à 1 uur rijzen, tot het deeg in volume verdubbeld is.

**4** Verhit de frituurolie tot 180° C. Bak de donuts in ± 2 minuten aan elke kant goudbruin. Laat uitlekken en afkoelen. Bestrooi met suiker.

**TIP** Druk de donuts in gehakte nootjes, in suiker vermengd met kaneelpoeder, of in gesmolten chocolade die je weer laat afkoelen.



