



*Extra recepten*



**80 recepten 1**  
**Carta-Dick**



## **Inhoudsopgave.**

1. Andijviestamppot met salami
2. Appeltaart
3. Äppelformar - appelgebakjes
4. Ärtar med fläsk - erwtensoep met spek.
5. Biefstuk met bosuitjesjus
6. Boomstammetje met kruidige stoofperen
7. Brunede kartofler - karamel aardappelen
8. Färsrulader - gevulde kalfsrolletjes
9. Fonds d'Artichauts Ninette (Artisjokbodems Ninette)
10. Fransk äppelkaka - gebakken halve appels in amandelen
11. Gebakken witlof
12. Gehakt à la Lindström
13. Gevulde brioche
14. Glasmästaresill - glasblazerssharing
15. Grönkålsoppa - koolsoep met balletjes
16. Hasselbackpotatis 1 - gebraden aardappelen
17. Jansson's frestelse - Janssons verzoeking
18. Kalvsjärpar - kalfsvinken met peterselieboter
19. Kikkererwtenspuree
20. Kip kerrie
21. Kokosnasi met roodbaarsfilet
22. Konijn in romige mosterdsaus met roergebakken groene kool
23. Köttbullar - zweedse gehaktballetjes
24. Kronans kaka - briochekrans
25. Laxpudding - aardappel-zalmquiche
26. Limoenkward
27. Mor monsens kaker - moeder monsens boterkoek
28. Ongezoet fijn roggebrood. (een typisch Zweeds brood)
29. Paksoitaart
30. Penne alla puttanesca
31. Pepparkak - peperkoek
32. Pijnboompittentaart
33. Pistoletjes met kruidige likkepot
34. Pittige hachee
35. Plättar - kleine pannenkoekjes
36. Preistamppot met blauwe kaas
37. Pytt i panna - zweedse hachee
38. Råkor i kryddig sås - garnalen in pittige saus
39. Rådjur eller renstek - gebraden ree of rendier
40. Rårakor med gräslök - aardappelkoekjes
41. Rijtschotel met kip en kerriesaus
42. Rode kool met zuidvruchtenjus
43. Roergebakken kip
44. Romige mosterdsoep met verse mosselen
45. Rosbief met rode port en bosvruchten
46. Rötgröt med grädde - pudding met room
47. Rökål - rode kool
48. Saumon à l'Andalouse (Andalusische zalm)
49. Sla met makreel en ketjapdressing
50. Snelle venkelstamppot met jus
51. Spaanse bruinebonensoep
52. Spaghetti alla carbonara
53. Spaghetti met courgettesaus en kaas
54. Spaghattitaart met beenham
55. Spenatsoppa - spinaziesoep
56. Stekt marinert makrell - gegrilde makreel
57. Stokbroodschuitje met gyros, mais en kidneyboontjes
58. Stoofschotel met koolvis en kerrie
59. Tapas als taartje met ham, ricotta en cheddar in filodeeg
60. Tilapia in prei 'en papilotte' met yoghurtsaus
61. Tilapia met groenten uit de wok
62. Tonijnsteak met romige driepepersaus

- 63. Tonijntartaar**
- 64. Twee smulpizza's**
- 65. Varkenshaasjes in mosterdsaus**
- 66. Våfflor med grädde - gebakken roomwafels**
- 67. Vårkyckling - lentekip**
- 68. Vegetarische balletjes in zoetzure saus**
- 69. Vegetarische rolletjes met kaasspread**
- 70. Verse tomatensoep met pasta**
- 71. Vrolijke taart van pannenkoeken**
- 72. Winterse steak met kastanjechampignons en portsaus**
- 73. Witlofsalade met appel en ananas**
- 74. Witlofstamppot in hamrolletjes**
- 75. Zalm-aardappelschotel met tuinkruiden**
- 76. Zalm op bladerdeeg**
- 77. Zalmoot uit de oven met kruidige roomkaas**
- 78. Zuurkool-röstischotel**
- 79. Zuurkoolstamppot met romige kipfilet**
- 80. Zweedse taart**

## Andijviestamppot met salami

---

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

Soort Vlees  
Type Groente

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

1½ kg kruimig kokende aardappelen, geschild en in stukken  
zout  
2 zakken andijvie fijn gesneden, zak à 200 g  
250 g salami Toscane (Stegeman), in piepkleine blokjes  
50 g gebakken uitjes (Conimex)  
50 g pizzakaas (Finello)  
1 zakje jus voor stamppot (Knorr)

### **Bereiding**

Kook de aardappelen in water met zout in ± 20 minuten gaar.  
Giet ze af maar vang het vocht op.  
Stamp de aardappelen fijn en schep er de andijvie en zoveel van het kookvocht door zodat een smeuijge stamppot ontstaat.  
Schep de salami en de gebakken uitjes erdoor en warm alles kort door.  
Doe de stamppot over in een ovenschaal en bestrooi de stamppot met de kaas.  
Laat de stamppot in een voorverwarmde oven (200 °C) in ± 10 minuten gratineren.  
Bereid intussen de jus voor stamppot volgens de aanwijzingen op de verpakking.  
Serveer de jus bij de stamppot.

Wijnadvies: Cabernet Sauvignon Jean Balmont

## Appeltaart

---

Menugang Gebak

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type Fruit

Slank Nee

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

Sterren

---

### **Ingrediënten**

180 g bloem

90 g boter

2 eierdooiers

snufje zout

90 g suiker

4 goudreinetten, geschild en in stukken

2 handappels (Jonagold), in dunne plakjes

4 eetlepels abrikozenjam

### **Bereiding**

Zeef de bloem boven een grote kom, maak een kuiltje in de bloem.

Voeg de boter, 1 eierdooier, snufje zout en 50 g suiker toe.

Meng dit met de vingers tot een kruimelig deeg.

Maak er een bal van en laat het deeg afgedekt ca. 1 uur in de koelkast rusten.

Verwarm de oven voor op 200 C.

Kook de goudreinetten met de rest van de suiker en 2 eetlepels water ca. 4 minuten.

Laat afkoelen.

Bestuif en werkvlak met bloem en rol het deeg uit.

Vet een springvorm (24 cm) in met boter.

Bekleed de vorm met deeg en snij de randen bij en prik met een vork gaatjes in het deeg.

Vul de vorm met de afgekoelde appels.

Leg de handappels als een waaier over de gekookte appels.

Bestrijk de appels met 1 losgelopte eierdooier.

Bak de taart midden in de oven in ca. 40 minuten gaar en goudbruin.

Dek de taart met aluminiumfolie af als de bovenkant te donker wordt.

Laat afkoelen in de vorm.

Bestrijk de taart met de abrikozenjam.

Serveertip: lekker met crème fraîche

Wijnadvies: Club des Sommeliers Vin de Pays d'Oc Syrah Rosé

## Äppelformar - appelgebakjes

---

Menugang	Gebak	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Zweeds	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	zweedse-keuken.nl			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

5 eetlepels ongezouten boter  
125 gram suiker  
1 ei  
250 gram bloem  
een mespuntje bakpoeder

Voor de vulling:

2 eetlepels ongezouten boter  
2 zure appels, geschild en fijngesneden  
12 eetlepels abrikozenjam  
amandelsnippers  
poedersuiker

### **Bereiding**

Roer de boter en de suiker tot een gladde romige massa met een mixer.

Klop dan het ei erdoor.

Zeef de bloem en de bakpoeder samen en voeg dit bij het mengsel, met de vingers knedend tot een mooi glad deeg ontstaat.

Maak van dit deeg een bal, pak het in vetvrij papier en zet het een uur in de koelkast.

Verwarm de oven voor op 175 graden.

De gebakjes worden gemaakt in kleine ronde bakjes met een doorsnee van ongeveer 6 cm.

Snij na het koelen één derde deel van het deeg af en zet dat terug in de koelkast.

Verdeel de rest van het deeg in 12 stukken en pers elk deel in een ingevet bakje op de bodem en tegen de wand.

Smelt de 2 eetlepels boter in een pan en voeg de appels toe.

Laat dit 2 minuten sudderen, de pan goed schuddend.

Vul de vormpjes met de appel, en doe in elk vormpje een lepel jam.

Bestrooi de vulling met amandelen.

Rol het achtergehouden deeg uit tot een plak van 6 mm. dik.

Steek hier met een glas 12 rondjes uit.

Maak de randen van deze rondjes nat met wat koud water en druk ze op de gevulde vormpjes.

Druk ze aan de rand dicht.

Bak daarna alles in het midden van de oven gedurende 30 tot 35 minuten.

Haal de gebakjes uit vormpjes en laat ze afkoelen.

Bestrooi ze voor het opdienen met poedersuiker.

## Ärter med fläsk - erwtensoep met spek.

---

Menugang	Voorgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Zweeds	Type Soep	Slank	Nee
Bron	zweedse-keuken.nl		Sterren	

---

### **Ingrediënten**

500 g gele, groene of spliterwten  
1250 ml koud water  
2 middelgrote uien, fijngehakt  
1 hele ui, gepeld en met twee kruidnagels erin gestoken  
500 g mager gezouten spek aan een stuk  
1 theelepel marjolein  
halve theelepel tijm  
zout

### **Bereiding**

Was de erwten in stromend water en doe ze in een 2 tot 3 liter soeppan.  
Doe het koude water erbij en breng dit aan de kook op een flinke hitte.  
Laat het enkele minuten goed doorkoken, draai dan de hitte uit en laat de erwten in dit water een uur lang weken.  
Schep alle losgelaten velletjes eraf die aan de oppervlakte drijven.  
Voeg dan de gehakte uien, de hele ui, het spek, de marjolein, en de tijm toe en breng het geheel opnieuw aan de kook.  
Als het kookt direct de hitte terug draaien en alles 1½ laten sudderen tot de erwten zacht zijn maar niet uit elkaar vallen.  
Neem dan de hele ui en het spek uit de pan en snij het spek in plakken van ongeveer een halve centimeter.  
Maak de soep op smaak met wat zout.

Serveertip: Ärter med Fläsk kan op twee manieren geserveerd worden.

- 1 - Leg enkele plakjes spek op een bord en schenk de soep erover heen.
- 2 - Dien de soep op en leg het spek er op een apart bord bij zodat ieder zelf kan nemen.

In Zweden wordt deze soep in de winter gegeten als donderdagavond eten, samen met Plättar. (Zie recept verderop)

## Biefstuk met bosuitjesjus

---

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

Soort Vlees  
Type -

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

15 g boter  
1 eetlepel olijfolie traditioneel  
4 biefstukken  
versgemalen peper  
zout  
2 bosuitjes, in stukjes van ± 2 cm  
Maggi jus smaakmaker rundvlees, fles 195 ml

### ***Bereiding***

Verhit de boter met de olie in een koekenpan met anti-aanbaklaag.  
Dep de biefstukken droog met keukenpapier en bestrooi ze met peper en zout naar smaak.  
Bak de biefstukken aan beide kanten bruin en naar wens vanbinnen rood of rosé.  
Neem ze uit de pan en laat ze afgedekt met aluminiumfolie rusten.  
Roer 2 dl heet water door het bakvet toe en voeg de bosuitjes en Maggi jus smaakmaker naar smaak toe.  
Breng de jus al roerende aan de kook en geef hem bij de biefstuk.  
Lekker met gekookte aardappelen en gegratineerde witlof.

Wijnadvies: Bordeaux rouge



## Boomstammetje met kruidige stoofperen

---

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

Soort Vlees  
Type Fruit

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 kg stoofperen  
1 eetlepel kaneelpoeder  
1 eetlepel gemalen koriander (Silvo)  
100 g suiker  
4 dl rode wijn  
40 g Bak & Braad vloeibaar bakvet  
4 boomstammetjes

### ***Bereiding***

Schil de peren, snijd ze in vieren en snijd de klokhuizen eruit.  
Leg ze in een ruime pan en strooi het kaneelpoeder, de koriander en de suiker erover.  
Schenk de wijn erop en voeg zoveel water toe zodat de peertjes onder staan.  
Breng alles aan de kook.  
Stoof de peren op een heel laag vuur met de deksel op de pan in ± 2½uur gaar.  
Verhit het vloeibare bakvet en bak de boomstammetjes rondom bruin en gaar.  
Serveer ze met de stoofpeertjes.  
Lekker met rode kool en aardappelpuree.

Wijnadvies: Oranjerivier Ruby Cabernet/Merlot

## Brunede kartofler - karamel aardappelen

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Zweeds	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	zweedse-keuken.nl			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

750 g gekookte krieltjes

125 g suiker

8 eetlepels gesmolten boter

### ***Bereiding***

Smelt de suiker in een flinke braadpan bij lage hitte.

Laat het een paar minuten sudderen totdat het een lichte karamelkleur krijgt.

Laat de suiker niet te donker worden, dan wordt ze bitter.

Roer de gesmolten boter er door heen.

Voeg daarna zoveel aardappelen toe dat ze nog makkelijk kunnen bewegen.

Blijf steeds roeren zodat de aardappelen aan alle kanten worden bedekt met een karamellaagje.

Neem de hete gecaramelliseerde aardappelen uit de pan en doe ze in een verwarmde schaal.

Herhaal dit proces net zo lang tot alle aardappelen klaar zijn.

## Färsrulader - gevulde kalfsrolletjes

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Zweeds	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	zweedse-keuken.nl			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

½ liter koud water  
1 aardappel, geschild en in 4 stukken gesneden  
2 eetlepels boter  
4 eetlepels fijngehakte uien  
500 g fijn gemalen kalfsvlees  
2 eetlepels paneermeel  
125 ml. room  
2 eetlepels water  
1½ theelepel zout  
½ theelepel witte peper  
1 ei  
2 eetlepels fijngehakte peterselie  
1 eetlepel maizena  
8 eetlepels zeer dun gesneden prei (alleen het witte gedeelte)  
8 eetlepels boter  
4 eetlepels room

### ***Bereiding***

Breng in een grote steelpan het water aan de kook.  
Doe daar de aardappel en kook deze tot ze zacht is (10 a 15 minuten).  
Giet het water af en prak de aardappel fijn met een vork.  
Smelt in een kleine braadpan 2 eetlepels boter.  
Bak hierin de uien tot ze zacht zijn en doorzichtig maar niet bruin.  
Doe de uien in een kom en voeg de aardappel, het kalfsvlees, de peterselie, room, water, peper en zout en de maizena hieraan toe.  
Meng alles goed door elkaar en zet het mengsel tenminste een uur in de koelkast.  
Maak een grote houten broodplank nat met water en rol het gehaktmengsel uit tot een lap van ongeveer 40 bij 40 cm en 3 mm dik.  
Zowel je handen als de deegrol moeten voortdurend nat zijn om aankleven van het mengsel te voorkomen.  
Snij de plak in 16 vierkantjes van 10 bij 10 cm en strooi een laagje van de prei erover.  
Rol elk vierkantje met behulp van een pannenkoekmes op.  
De rolletjes kunnen nu gebraden worden, maar het is beter ze eerst nog weer te koelen in de koelkast.  
Verwarm 2 eetlepels boter in een braadpan en leg er voorzichtig de rolletjes in, steeds 4 tegelijk.  
Als alle rolletjes gebraden zijn de 4 eetlepels room in de pan doen en in enkele minuten goed heet laten worden in het vet tot ze dik wordt.  
Giet de saus over de rolletjes die u warm heeft gehouden in een ovenschaal en die ze zo op.

## Fonds d'Artichauts Ninette (Artisjokbodems Ninette)

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Hans Smit			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

6 grote artisjokbodems  
bieslook  
4 grote garnalen in hun pantser  
enkele blaadjes sla  
1 tomaat  
200 g garnalen  
peterselie  
kervel  
2 dl mayonaise

### ***Bereiding***

Maal 2 artisjokbodems met een mixer fijn en voeg deze puree, na te zijn uitgeknepen, bij de mayonaise.  
Hak de kruiden fijn en voeg en halve eetlepel van ieder bij de mayoanise.  
Vul alle artisjokbodems met dit mengsel.  
Garneer eleke artisjokbodem met een grote garnaal.  
Leg de slablaadjes op een schaal.  
Zet er de artisjokbodems op.  
Snij de tomaat in vieren en leg de stukken tomaat tussen de artisjokbodems.  
Serveer koud.

## Fransk äppelkaka - gebakken halve appels in amandelen

---

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Zweeds	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	zweedse-keuken.nl			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

voor 6 personen

½ l koud water  
¼ citroen  
4 grote zure moesappels  
125 g suiker  
2 theelepels zachte ongezouten boter  
250 g zachte ongezouten boter  
160 g suiker  
3 eierdooiers  
8 eetlepels gemalen geblancheerde amandelen  
2 theelepels citroensap  
3 eiwitten  
snufje zout

### **Bereiding**

Doe het koude water in een grote pan samen met het sap van de kwart citroen en ook de kwart citroen zelf.

Schil de appels, halveer ze, snij het klokhuis eruit en leg ze in het citroenwater zodat ze niet verkleuren.

Roer daarna de 125 g suiker in het water.

Breng het snel aan de kook, af en toe roerend.

Verlaag dan de hitte en laat het geheel zonder deksel 6 tot 8 minuten sudderen of zolang tot de appels zacht zijn.

Haal dan de appels uit de pan en laat ze afdruppen op een rek.

Verwarm de oven voor tot 175 graden.

Vet een ondiepe vuurvaste schaal in met de 2 theelepels boter.

Neem een schaal die juist groot genoeg is om de halve appels in één laag te bevatten.

Leg één halve appel in het midden en de rest er om heen met de platte kant naar beneden.

Sla de 250 g boter met een mixer of met een houten lepel tot een romige massa die mooi glad is.

Roer de 160 g suiker er beetje bij beetje door.

Daarna de eidooiers één voor één, en tenslotte de amandelen en de 2 theelepels citroensap.

Sla de eiwitten in een grote kom met een beetje zout totdat het zo stijf is dat het in punten blijft staan.

Meng 2 eetlepels van dit eiwit met het botermengsel en laat dan langzaam de rest van het eiwit erbij glijden.

Meng het erdoor met een pannenkoek door het te keren, en niet te roeren.

Spreid dit mengsel uit over de appels en bak het geheel midden in de oven gedurende ongeveer 20 minuten, of zolang tot de oppervlakte mooi goudgeel is.

Serveren op kamertemperatuur.

## Gebakken witlof

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vegetarisch  
Type Groente

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

4 struikjes witlof  
boter  
zout  
peper

### ***Bereiding***

Haal de blaadjes van de witlof los.  
Bak ze in de boter zacht en beetgaar.  
Bestrooi ze met zout en peper.  
Scheep het geheel nog even om.  
Lekker groentegerechtje bij diverse vleesgerechten.

## Gehakt à la Lindström

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Zweeds	Type	-	Slank	Nee
Bron	zweedse-keuken.nl			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

4 sjalotjes of 2 uien  
1 prei  
4 eetlepels kappertjes (potje)  
1 eetlepel groene peperkorrels (potje)  
ca. 150 g rode biet (pot)  
500 g rundergehakt  
4 eetlepels bietensap  
1 middelgroot ei  
2 theelepels zout  
1 theelepel versgemalen zwarte peper  
5 eetlepels zonnebloemolie  
2 eetlepels vlees bouillon  
1½ dl zure room of crème fraîche  
bieslook

### ***Bereiding***

Pel de sjalotjes en hak ze zeer fijn. Maak de prei schoon en snipper hen eveneens fijn. Laat de kappertjes uitlekken en meng ze met de uitgelekte peperkorrels. Zet ze apart. Laat de bietjes uitlekken en maal ze fijn, bijvoorbeeld in een blender. Bewaar het vocht. Meng in een kom sjalot, prei en biet met elkaar. Haal het gehakt met een vork los en vermeng dit met de groenten in de kom, de kappertjes en peperkorrels. Roer wat bietensap en het losgeklopte ei erdoor en breng op smaak met zout en peper. Vorm van deze massa eerst 8 ronde balletjes en druk ze dan met de handen wat plat. Verhit de olie in een ruime koekenpan en bak de schijven op hoog vuur aan beide kanten goudbruin. Temper de warmtebron, voeg de bouillon toe en laat nog ca. 4 minuten, afgedekt, per kant stoven. Neem de schijven uit de pan, roer het overgebleven fond los met nog wat bietensap en de room voor een mooie volle saus. Serveer het vlees met de saus en bestrooi het geheel met wat geknipte bieslook. Geef hierbij bijvoorbeeld een salade van wortel en komkommer met een dressing naar keuze.

## Gevulde brioche

---

Menugang Brood  
Keuken -  
Bron

Soort Vegetarisch  
Type Brood/broodjes

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

10 gram gist  
\* 2 eetlepels melk  
\* 450 gram bloem  
\* 1 theelepel zout  
\* 20 gram suiker  
\* 4 eieren  
\* 100 gram zachte boter

\* Vulling:

2 teentjes knoflook  
50 g zongedroogde tomaat, in reepjes gehakt  
2 eetlepels olijven, in reepjes gehakt  
2 eetlepels olijfolie  
1 bolletje mozzarella in plakken

Voor het glazuur:

1 ei losgeklopt in 1 eetlepel melk  
1 eetlepel geraspte kaas.

### ***Bereiding***

Bereid eerst de vulling.  
Bak de teentjes knoflook in 1 eetlepel olijfolie.  
Doe hierbij de zongedroogde tomaat en olijven bij.  
Doe 1 eetlepel olijfolie en mozzarella erdoor.  
Meng goed door elkaar.  
Kneed van de ingrediënten een deeg en laat dit een half uur rijzen.  
Verdeel het deeg in twee delen.  
Verdeel de vulling over de ene deegplak en druk de andere erop.  
Rol het op en leg met de naad naar beneden in een bakvorm op een bakplaat.  
Weer een half uur rijzen.  
Bestrijk met losgeklopt ei en kaas en bak in 30 minuten op 220 graden C.



## Glasmästaresill - glasblazersharing

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Zweeds	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	zweedse-keuken.nl			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

voor 6 tot 8 personen

12 eetlepels witte azijn  
125 ml water  
125 gram suiker  
500 tot 750 g zoute haring, schoongemaakt en in koud water gelegd gedurende 12 uur  
stuk mierikswortel, geschraapt of 2 eetlepels geconserveerde mierikswortel, afgedroogd  
1 middelgrote wortel, geschild en in dunne plakjes gesneden  
2 kleine (liefst rode) uien, in dunne plakjes gesneden  
2 theelepels hele piment  
2 theelepels hele gele mosterdzaden  
3 laurierbladen

### ***Bereiding***

Breng de azijn, het water en de suiker aan de kook in een roestvrijstalen steelpan, steeds roerend tot alle suiker is opgelost.

Neem de pan van het vuur en laat het mengsel afkoelen tot kamertemperatuur.

Was ondertussen de haring onder koud stromend water en snij ze in stukjes van ongeveer 2½ tot 3 cm.

Leg een dunne laag uischijfjes in een glazen pot met een inhoud van 1 liter, met een goed sluitend deksel.

Leg vervolgens op de ui enkele stukjes haring, wortels, en mierikswortel.

Bestrooi dit met piment, mosterdzaad en laurierblad.

Herhaal dit tot alle ingrediënten zijn gebruikt, in 3 of 4 lagen.

Giet de afgekoelde marinade in de pot tot alles net onder staat.

Sluit de pot zorgvuldig af en koel het geheel gedurende 2 a 3 dagen.

Serveertip: Serveer het als voorgerecht of als onderdeel van het smörgåsbord.

## Grönkålsoppa - koolsoep met balletjes

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Zweeds	Type	Soep	Slank	Nee
Bron	zweedse-keuken.nl			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

15 g boter  
50 g gerookte spekblokjes  
1 fijngesnipperde ui  
2 fijngesnipperde sjalotjes  
400 g panklare groene kool  
1 l runderbouillon, vers of van tabletten

Voor de balletjes:

250 g kalfs- of half om half gehakt  
1 theelepel gedroogde majoraan  
peper  
zout  
1 klein ei  
2 eetlepels paneermeel

### ***Bereiding***

Smelt de boter in een soeppan en bak hierin de spekjes ongeveer 3 minuten.  
Voeg de ui en de sjalotjes toe en fruit ze 5 minuten zachtjes mee.  
Schep de kool erdoor en bak de kool al omscheppend 1 minuut mee.  
Voeg de bouillon toe, breng alles aan de kook en laat het ongeveer 20 minuten zachtjes koken.  
Meng ondertussen in een kom het gehakt met de majoraan, peper, zout, het ei en het paneermeel en rol er met natte handen balletjes van.  
Voeg de balletjes aan de soep toe en laat de soep nog 10 minuten zachtjes doorkoken.  
Breng de soep op smaak met peper en zout.

## Hasselbackpotatis 1 - gebraden aardappelen

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Zweeds	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	zweeds-keuken.nl			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

6 grote aardappelen  
1 eetlepel zachte boter  
3 eetlepels gesmolten boter  
zout  
2 eetlepels paneermeel  
geraspte parmezaanse kaas

### ***Bereiding***

De randen van de lepel voorkomen dat de aardappel helemaal wordt doorgesneden.  
Leg de voor tweederde doorgesneden aardappel terug in het koude water.  
Als alle aardappelen klaar zijn, giet ze dan af en droog ze met keukenpapier.  
Smeer een vuurvaste schaal in met boter, en leg de aardappelen erin met de insnijdingen naar boven.  
Giet de helft van de gesmolten boter erover, bestrooi ze ruim met zout en zet ze in het midden van de oven.  
Strooi na een half uur paneermeel over de bovenkant van elke aardappel, en overgiet ze met de rest van de boter.  
Zet het braden nog een kwartier voort, of zolang tot de aardappelen goudbruin zijn en niet meer hard aanvoelen als je er in prikt.  
Strooi 5 minuten voor ze gaar zijn de kaas over de aardappelen.

## Jansson's frestelse - Janssons verzoeking

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Zweeds	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	zweedse-keuken.nl			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

7 aardappelen, geschild en in reepjes gesneden  
3 eetlepels boter  
2 eetlepels zonnebloemolie  
3 uien, dun gesneden  
16 platte ansjovisfilets, afgedroogd  
witte peper  
2 eetlepels fijne droge broodkruimels  
2 eetlepels boter in blokjes van een halve cm. gesneden  
¼ l slagroom  
1/8 l melk

### ***Bereiding***

Verwarm de oven tot 200 graden.  
Doe de aardappelrepen in koud water om te zorgen dat ze niet verkleuren.  
Verwarm 2 eetlepels boter en de olie in een flinke braadpan.  
Als de boter gesmolten is en warm de uien erbij doen en deze laten sudderen tot ze zacht en glazig zijn maar niet bruin.  
De overgebleven eetlepel boter uitstrijken in een grote vuurvaste schaal.  
Giet de aardappelen af en dep ze droog.  
Leg een laagje van aardappelreepjes op de bodem van de schaal en dan afwisselend een laagje uien en ansjovis.  
Leg als laatste een laagje aardappelen.  
Bestrooi elke laag met een beetje witte peper.  
Strooi de broodkruimels of paneermeel over de bovenste laag aardappelen en verdeel er de blokjes boter over.  
Verwarm de melk en de slagroom in een steelpannetje tot het bijna borrelt, en giet het dan over de aardappelen.  
Bak het geheel midden in de oven gedurende ongeveer 45 minuten of zolang tot de aardappelen zacht zijn als je er in prikt.

## Kalvsjärpar - kalfsvinken met peterselieboter

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Zweeds	Type	-	Slank	Nee
Bron	zweedse-keuken.nl			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen:

40 g boter  
1 teentje knoflook  
2 eetlepels fijngehakte peterselie  
cayennepeper  
zout  
2 lente-uitjes  
2 kalfsschnitzels van 125 g  
versgemalen peper  
5 eetlepels slagroom  
bindgaren, dun rolladetouw of cocktailprikkers

### ***Bereiding***

Roer in een kommetje de helft van de boter zacht, pers de knoflook erboven uit en roer de peterselie, een snufje cayennepeper en een snufje zout erdoor.

Snij de lente-uitjes in lange, dunne reepjes.

Halveer de schnitzels.

Leg een schnitzel tussen 2 laagjes vershoud-folie en rol hem met een deegroller iets dunner uit.

Herhaal dit met de andere schnitzels.

Leg op elke schnitzel een paar reepjes lente-ui en verdeel de peterselieboter er in klontjes over.

Rol de schnitzels op en bind om beide uiteinden een stukje garen of steek de rolletjes met cocktailprikkers vast.

Verhit de rest van de boter in een braadpan of een koekenpan.

Bestrooi de rolletjes met peper en zout en bak ze rondom bruin in de boter.

Voeg 2 eetlepels water toe en stoof de rolletjes in ongeveer 10 minuten verder gaar.

Keer ze af en toe om tijdens het stoven.

Schep de rolletjes op 2 warme borden.

Roer de slagroom door het bakvet en breng het aan de kook.

Breng deze saus op smaak met peper en zout.

Schenk de saus over de rolletjes.

Seveertip: De kalfsvinken zijn erg lekker met gekookte aardappelen en een salade.

Variatietip: Je kunt met dit recept lekker variëren door telkens verschillende kruiden in de boter te gebruiken.

## Kikkererwtenpuree

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken Afrikaans  
Bron

Soort -  
Type Peulvruchten

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

250 g kikkererwten  
3 teentjes knoflook  
sap van ½ citroen  
2 dl olijfolie  
2 takjes tijm  
1 takje rozemarijn  
zout  
versgemalen zwarte peper  
2 theelepels sesamolie  
milde paprikapoeder

### ***Bereiding***

Week de kikkererwten 8 uur (1 nacht) in water  
Kook de erwten ± 2 uur in ruim water zacht en gaar.  
Giet af en bewaar het kookvocht.  
Pel de knoflook.  
Pers de halve citroen uit.  
Pluk de blaadjes van de takjes tijm en rozemarijn. Hak de blaadjes fijn.  
Plaats het stalen mes in de kom van de keukenmachine. Doe er de kikkererwten, de olijfolie, de tijm, de rozemarijn, het citroensap, zout en versgemalen zwarte peper in, zet de machine aan en maal alles tot een dikke puree.  
Voeg zo nodig wat van het kookvocht toe.  
Schep de puree in een diep bord of schaal en maak er met de tanden van een vork lijnen in.  
Besprenkel met wat olijf- of sesamolie en bestrooi met wat paprikapoeder.

Serveertip: Serveer met Turks of Marokkaans brood. De erwtenpuree kan ook als voorgerecht worden geserveerd. Geef er dan wat groente bij.

## Kip kerrie

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Kip  
Type Groente

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

300 g kipfilet  
250 g champignons  
1/8 l slagroom  
peper  
zout  
kerriepoeder  
korianderpoeder  
bouillonpoeder

### ***Bereiding***

Kipfilet in stukjes snijden.  
Champignons in stukjes snijden.  
Kip aanbraden met peper en zout aanbraden.  
Champignons toevoegen.  
250 ml water en bouillonblok toevoegen.  
Laten pruttelen.  
Op smaak brengen met kerrypoeder en koreanderpoeder.  
Eventueel binden.  
Slagroom toevoegen.

Serveertip: Serveren met rijst.

## Kokosnasi met roodbaarsfilet

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	www.conimex.nl			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 pakje Conimex Mix voor Nasi Speciaal  
400 g roodbaarsfilet (of een andere stevige visfilet)  
800 g roerbakgroenten  
6 eetlepels Conimex Geraspte Kokos  
Conimex Wok Olie  
400 g witte rijst

### ***Bereiding***

Breng in een ruime pan een flinke laag water (met wat zout of ketjap asin) aan de kook.  
Voeg de rijst toe en kook deze in ca. 10 minuten gaar.  
Afgieten en terug in de pan met het deksel erop nog 3 minuten laten staan.  
Laat de rijst zonder deksel koud worden, geregeld omscheppen.  
Meng ondertussen de groentemix (uit het pakje) met 1 dl heet water, ten minste 10 minuten laten staan.  
Snijd de visfilet in blokjes van 3-4 cm.  
Zet een grote wok op het vuur en laat de wok goed heet worden.  
Voeg een scheutje olie toe en wok de visblokjes in ca. 3 minuten voorzichtig gaar.  
Haal ze uit de wok en houd ze warm (op een warme plaat op het fornuis of in de een lauw warme oven).  
Maak de wok schoon en zet deze terug op het vuur.  
Laat de wok goed heet worden.  
Voeg een scheutje olie toe en wok de groenten ca. 5 minuten.  
Meng de gewelde groentemix en de rijst erdoor. Voeg de kruidenmix (uit het pakje) toe en wok 2 minuten.  
Schep voorzichtig de gare visblokjes en de geraspte kokos door de nasi.  
Schep de kokosnasi op borden of in kommen.

Serveertip: Zet Conimex Sojasaus en Atjar op tafel, om naar eigen smaak toe te voegen en erbij te nemen.

Variatietip: Breng de kokosnasi eventueel verder op smaak met wat citroen- of limoensap. Vervang de visfilet door kip of in blokjes gesneden hamlapjes. Roerbak deze 8 minuten en voeg vervolgens direct de groenten toe.



## Konijn in romige mosterdsaus met roergebakken groene kool

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vlees  
Type Groente

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

4 konijnenbouten  
zout  
peper  
1 ui  
¼ groen kooltje  
50 g boter  
2 laurierbladen  
2 tenen knoflook  
4 eetlepels pittige gele mosterd  
½ l droge witte wijn  
½ l slagroom  
2 eetlepels zonnebloemolie

### ***Bereiding***

Bestrooi de konijnenbouten met zout en peper.  
Snij de gepelde ui in ringen.  
Snij de groene kool in dunne slierten.  
Verhit de boter in een braadpan en bak hierin de bouten snel rondom lichtbruin. Schep de bouten uit de pan.  
Bak nu de uienringen zacht.  
Voeg de laurierbladen, de knoflook uit de knijper, de mosterd en de wijn toe.  
Leg de bouten weer in de pan en stook ze op een vrij laag vuur in ongeveer 40 minuten gaar.  
Schep de bouten en de laurierbladen uit de pan.  
Roer de slagroom door het vocht in de pan.  
Verhit de zonnebloemolie in een wok en roerbak de koolblierten 2 minuten.  
Verdeel de konijnenbouten en de kool over de borden.  
Giet mosterdsaus over het vlees.  
Serveer bij dit gerecht bijvoorbeeld tagliatelle of aardappelpuree.

Serveertip: Dit gerecht kan natuurlijk ook met kippenbouten worden bereid. De braadtijd is dan korter, circa 25 minuten. In plaats van groene kool kan ook spitskool, rode kool of een andere sluitkool worden gebruikt.

## Köttbullar - zweedse gehaktballetjes

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Zweeds	Type	-	Slank	Nee
Bron	zweedse-keuken.nl			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 eetlepel boter  
1 fijngehakte ui  
1 grote gekookte aardappel, fijngeprakt  
3 eetlepels droog broodkruim of paneermeel  
500 g mager rundergehakt  
5 eetlepels slagroom  
1 ei  
1 eetlepel peterselie  
2 eetlepels boter  
2 eetlepels olie  
1 eetlepel bloem  
12 eetlepels dunne room of slagroom

### ***Bereiding***

Smelt in een kleine braadpan de eetlepel boter.  
Bak hierin de uien tot ze glazig zijn maar niet bruin.  
Doe in een grote kom de uien, aardappelpuree, brood of paneermeel, gehakt, slagroom, zout, ei en peterselie.  
Kneed deze massa zorgvuldig door elkaar totdat alle ingrediënten goed vermengd zijn, en het een glad en luchtig mengsel is.  
Maak van dit mengsel kleine balletjes van ongeveer 3 cm. doorsnee.  
Leg de balletjes op een schaal en bedek ze met plastic huishoudfolie.  
Smelt de 2 eetlepels boter tezamen met de olie in een pan.  
Braad hierin de balletjes aan alle kanten door voortdurend de pan te schudden.  
In ongeveer 10 minuten zijn de balletjes mooi bruin en gaar.  
Neem de balletjes uit de pan en giet het vet eraf.  
Roer de bloem door het vet.  
Roer vervolgens de room erdoor en kook deze saus een paar minuten tot dik en glad is.  
Giet de saus over de balletjes en dien ze op.

## Kronans kaka - briochekrans

---

Menugang	Gebak	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Zweeds	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	zweedse-keuken.nl			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 pak mix voor koffiebroodjes (IKEA Sweden shop)

250 ml lauwwarm water

1 ei

50 g suiker

50 g boter, in kleine stukjes

halve theelepel kaneelpoeder

1 eetlepel geraspte citroenschil

voor het glazuur:

100 g poedersuiker

1 eetlepel citroensap

1 eetlepel geroosterd amandelschaafsel

### ***Bereiding***

Week de gist uit het pak volgens de bereidingswijze.

Doe de beide zakjes uit het pak in een kom.

Voeg de gist, het water, het ei, de suiker, de boter, het kaneelpoeder en de geraspte citroenschil toe en kneed alles 5 minuten met een mixer met deeghaken.

Dek de kom af met een vochtige theedoek en laat het deeg op een warme plaats een half uur rijzen.

Het deeg is dan verdubbeld in volume.

Druk met een vuist de lucht uit het deeg en verdeel het in drie gelijke bollen.

Dek ze af met folie en de vochtige theedoek en laat ze tien minuten liggen.

Vet intussen de bakplaat in of bekleed hem met bakpapier.

Rol de bollen uit tot strengen van 60 cm lang, vlecht de strengen in elkaar en vorm er een krans van.

Leg de krans op de bakplaat en dek hem af met vershoudfolie of de vochtige theedoek en laat de krans nog een klein uurtje op een warme plaats rijzen.

Verhit intussen de oven voor op 225 graden.

Bak het brood in ongeveer 25 minuten lichtbruin en gaar.

Laat het brood op een rooster afkoelen.

Roer een glazuur van de poedersuiker, het citroensap en twee eetlepels heet water en bestrijk het brood ermee.

Strooi het amandelschaafsel over het nog natte glazuur.

## Laxpudding - aardappel-zalmquiche

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Zweeds	Type	Hartige taart	Slank	Nee
Bron	zweedse-keuken.nl			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

375 g gekookte aardappelschijfjes  
versgemalen peper  
zout  
220 g gerookte zalm  
1 kleine ui, in dunne ringen gesneden  
2 eetlepels fijngehakte dille  
2 eieren  
125 ml zure room  
250 ml melk  
nootmuskaat  
3 eetlepels paneermeel  
1 eetlepel gesmolten boter

### ***Bereiding***

Stekt Marinert Makrell - Gegrilde Makreel

2 eetlepels olie.  
1 eetlepel citroensap.  
zout.  
zwarte peper.  
1 kleine fijngehakte ui.  
2 makrelen van elk 1 pond.  
3 eetlepels gesmolten boter samengevoegd met 2 eetlepels olie.

Vraag de visboer de graad uit de makrelen te halen zonder ze door midden te snijden.  
Verwarm de grill voor.  
Meng in een braadpan de olie, citroensap, zout, peper en ui.  
Leg de vis in deze marinade met de binnenzijde naar beneden gedurende 15 minuten.  
Daarna de andere kant ook 15 minuten.  
Smeer de bodem van de grillpan in met wat boter met olie.  
Grilleer de vis slechts aan één kant.  
Giet er af en toe wat van de boter met olie over.  
In ongeveer 12 minuten is de vis gaar en mooi goudbruin van kleur.

## Laxpudding - aardappel-zalmquiche

---

Gravlax - Zalm gemarineerd in dille

3 pond verse zalm, in de rug doorgesneden, schoongemaakt en van schubben ontdaan  
1 grote bos dille  
4 eetlepels ruw zout, of als u dat niet heeft gewoon keukenzout  
60 gram suiker  
2 eetlepels gestampte peperkorrels ( witte of zwarte )

Vraag de vishandelaar de zalm in de lengte in tweeën te snijden en alle graten te verwijderen.

Leg de helft van de vis met de velkant naar beneden in een geëmailleerde of roestvrijstalen pan. Was de bundel dille en sla het goed uit. Leg daarna de dille op de vis. Meng in een kom het zout, de suiker en de gestampte peper. Strooi dit mengsel over de dille. Plaats daar op de andere helft van de vis met het vel naar boven. Bedek de vis met aluminiumfolie en plaats daarop een zwaar bord iets groter dan de vis. Verzwaar dat bord met enige blikken conserven. Plaats het geheel 48 uur in de koelkast. Draai de vis iedere 12 uur om, overgiet ze met de vrijgekomen vloeistof en doe de beide stukken zalm even van elkaar om het vocht op de binnenkant te laten inwerken. Daarna het gewicht er opnieuw opzetten. Wanneer de gravlax tenslotte gereed is, haal dan de vis uit de marinade, schraap de dille en de kruiden eraf en droog de vis met papier van de keukenrol. Leg de beide vishelften met de velkant naar beneden op een snijplank en snij de vis in smalle diagonale plakken. Ontdoe elke plak van het vel.

Gravlax wordt opgediend als onderdeel van de smörgåsbord of als voorgerecht. Het wordt opgediend met mosterdsaus. Als het als hoofdgerecht moet dienen, wordt het gegarneerd met schijfjes citroen en met de mosterdsaus en geserveerd met toast en mogelijk met komkommersalade.

Apelsinsill med honung - Sinaasappelharing met honing

Dit heb je nodig:

3 zoute haringen  
1 rode ui  
10 korrels witte peper  
5 kruidnagels  
1 laurierblad  
½ sinaasappel  
1 dl azijn  
½ dl honing  
1 dl suiker  
1 dl water  
½ dl sinaasappelsap

## Laxpudding - aardappel-zalmquiche

---

Doe het water, het sinaasappelsap, de azijn, honing en suiker in een pan en breng het aan de kook.

Laat het geheel als de suiker gesmolten is afkoelen.

Was de haringen en snij ze in stukjes van ongeveer 1 cm.

Schil de ui, snij hem in vier delen en snij deze delen in schijfjes.

Schil de sinaasappel en snij deze in stukjes.

Kneus de peperkorrels.

Doe de haring, ui, sinaasappel en kruiden in een glazen pot.

Vul de pot af met het afgekoelde mengsel tot alles onder staat.

Laat het geheel minimaal 1 dag in de koelkast trekken.

Je kan dit gerecht gebruiken als voorafje bij de warme maaltijd, maar het is ook erg lekker bij de borrel, al dan niet op een toastje.

Gehakt a la Lindström.

4 sjalotjes of 2 uien

1 prei

4 eetlepels kappertjes (potje)

1 eetlepel groene peperkorrels (potje)

ca. 150 g rode biet (pot)

500 g rundergehakt

4 eetlepels bietensap

1 middelgroot ei

2 theelepels zout

1 theelepel versgemalen zwarte peper

5 eetlepels zonnebloemolie

2 eetlepels vlees bouillon

1½ dl zure room of crème fraîche

bieslook

Pel de sjalotjes en hak ze zeer fijn. Maak de prei schoon en snipper hen eveneens fijn. Laat de kappertjes uitlekken en meng ze met de uitgelekte peperkorrels. Zet ze apart. Laat de bietjes uitlekken en maal ze fijn, bijvoorbeeld in een blender. Bewaar het vocht. Meng in een kom sjalot, prei en biet met elkaar.

Haal het gehakt met een vork los en vermeng dit met de groenten in de kom, de kappertjes en peperkorrels. Roer wat bietensap en het losgeklopte ei erdoor en breng op smaak met zout en peper.

## Laxpudding - aardappel-zalmquiche

---

Vorm van deze massa eerst 8 ronde balletjes en druk ze dan met de handen wat plat.

Verhit de olie in een ruime koekenpan en bak de schijven op hoog vuur aan beide kanten goudbruin.

Temper de warmtebron, voeg de bouillon toe en laat nog ca. 4 minuten, afgedekt, per kant stoven. Neem de schijven uit de pan, roer het overgebleven fond los met nog wat bietensap en de room voor een mooie volle saus.

Serveer het vlees met de saus en bestrooi het geheel met wat geknipte bieslook. Geef hierbij bijvoorbeeld een salade van wortel en komkommer met een dressing naar keuze.

Jansson's Frestelse -

Janssons Verzoeking.

7 aardappelen, geschild en in reepjes gesneden

3 eetlepels boter

2 eetlepels zonnebloemolie

3 uien, dun gesneden

16 platte ansjovisfilets, afgedroogd

witte peper

2 eetlepels fijne droge broodkrumels

2 eetlepels boter in blokjes van een halve cm. gesneden

een kwart liter slagroom

een achtste liter melk

Verwarm de oven tot 200 graden.

Doe de aardappelrepen in koud water om te zorgen dat ze niet verkleuren.

Verwarm 2 eetlepels boter en de olie in een flinke braadpan.

Als de boter gesmolten is en warm de uien erbij doen en deze laten sudderen tot ze zacht en glazig zijn maar niet bruin.

De overgebleven eetlepel boter uitstrijken in een grote vuurvaste schaal.

Giet de aardappelen af en dep ze droog.

Leg een laagje van aardappelreepjes op de bodem van de schaal en dan afwisselend een laagje uien en ansjovis.

Leg als laatste een laagje aardappelen.

Bestrooi elke laag met een beetje witte peper.

Strooi de broodkrumels of paneermeel over de bovenste laag aardappelen en verdeel er de blokjes boter over.

Verwarm de melk en de slagroom in een steelpannetje tot het bijna borrelt, en giet het dan over de aardappelen.

Bak het geheel midden in de oven gedurende ongeveer 45 minuten of zolang tot de aardappelen zacht zijn als je er in prikt.

Deze aardappel-zalmquiche kan met verschillende soorten zalm gemaakt worden. Je kunt het maken met gravlax, met gezouten zalm of zoals ik het heb beschreven met gerookte zalm.

## Laxpudding - aardappel-zalmquiche

---

Verwarm de oven voor op 200 graden.

Vet een lage ronde ovenschaal goed in.

Leg hier het derde deel van de aardappelschijfjes en bestrooi ze met peper.

Leg hierop de helft van de zalm, de helft van de uienringen en de helft van de dille.

Leg om en om weer een laag aardappelen, zalm en aardappelen.

Doe de eieren, de zure room, de melk, peper, zout en nootmuskaat in een hoge kom en klop dit 2 minuten met een garde of een mixer.

Schenk dit mengsel in de schaal.

Strooi het paneermeel eroverheen en besprenkel de bovenkant met de gesmolten boter.

Bak de taart in ongeveer 30 minuten gaar in het midden van de oven.

Serveertip: De taart serveren als hoofdgerecht met een komkommersalade. De taart is ook erg lekker als hapje bij de borrel, serveer hem dan in kleine blokjes of puntjes.



## Limoenkward

---

Menugang Nagerecht

Keuken -

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

Soort -

Type Fruit

Snel Ja

Slank Nee

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1½ limoen

½ l naturel kwark

2 eetlepels suiker

### ***Bereiding***

Boen de limoen onder de koude kraan schoon en rasp de schil.

Snijd de limoen doormidden en pers de halve limoenen uit

Meng de kwark met 2/3 van de limoenrasp, het limoensap en de suiker.

Verdeel de limoenkwark over 4 glazen of kommetjes en strooi de rest van de rasp erover.

Variatietip: vervang de limoen door citroen of een halve sinaasappel.

## Mor monsens kaker - moeder monsens boterkoek

---

Menugang	Gebak	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Zweeds	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	zweedse-keuken.nl			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

50 g zachte boter

500 g boter

500 g suiker

4 eieren

300 g bloem

1 theelepel vanille

100 g gehakte amandelen

4 eetlepels krenten

### ***Bereiding***

Warm de oven voor tot 190 graden.

Bestrijk de bakplaat met de 50 g boter.

Maak van de 500 g boter en de suiker een romige massa met behulp van een mixer.

Als het mengsel luchtig is, sla er dan één voor één de eieren door.

Roer dan het meel en de vanille erdoor.

Verdeel het beslag over de bakplaat tot er een egale laag op ligt.

Bestrooi de oppervlakte met de amandelen en de krenten en bak de koek 20 tot 25 minuten, tot de oppervlakte mooi bruin is.

Neem de bakplaat uit de oven en laat de koek afkoelen.

Snij de koek met een scherp mes in kleine driehoekjes of vierkantjes.

## Ongezoet fijn roggebrood. (een typisch Zweeds brood)

---

Menugang	Brood	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Zweeds	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	zweedse-keuken.nl			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

450 g water van 37 graden Celsius.

50 g gist.

15 g zout.

60 g melkpoeder.

20 g basterdsuiker (suikersiroop)

50 g broodcreme, reuzel of boter.

375 g roggebloem.

375 g tarwebloem.

1 klein ei

½ dl water

### ***Bereiding***

Verwarm de oven voor op 225 - 200 C.

Weeg de diverse onderdelen af en leg ze op de klassieke manier op het aanrecht.

Los het gist op in het water.

Voeg dan het vet en de suiker toe en als laatste het zout.

Kneed net zo lang onder toevoeging van bloem tot het deeg niet direkt meer kleeft. (rogge neemt slecht vocht op en maakt het deeg kleverig)

Laat het deeg op een warme plaats met een doek overdekt ± 30 min. rijzen.

Kneed tot het mooi soepel en glad is en deel het in twee stukken.

Vorm er 2 ronde bollen van en leg ze op een ingesmeerde bakplaat.

Bestrijk de broden met het losgeklopte ei vermengd met water.

Laat het onder een doek ±30 min. rijzen.

Bak in het midden v/d oven eerst 15 minuten op 225 graden en daarna ± 20 minuten op 200 graden of net zo lang tot de broden mooi bruin en gaar zijn.

Laat de broden op een rooster onder een doek afkoelen.

Opmerking: Als verfraaiing kan men er voor de laatste rijtjes figuurtjes in de bollen drukken met de grootste gekartelde spuitmond van een slagroomsput.

20 gram suiker is voor Zweedse begrippen ongezoet. (deze hoeveelheid wordt door het gist tijdens het rijzen verbruikt.)

Dit is een recept van bakker Ingvar Andersson uit de plaats Mellby, Zweden.

## Paksoitaart

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Hartige taart

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

3 plakjes diepvriesbladerdeeg  
1 eetlepel olie om in te vetten  
750 g paksoi  
75 g gehakte pistachenoten of amandelen  
2 eetlepels paneermeel  
3 eetlepels blanke rozijnen  
100 g geraspte belegen kaas  
3 eieren  
2 dl kookroom  
mespuntje nootmuskaat  
versgemalen peper  
cherrytomaatjes voor garnering  
taartvorm of springvorm ø 24 cm

### ***Bereiding***

Verwarm de oven voor op 190°C.  
Laat de bladerdeeglapjes ontdooien en bekleed de licht ingevette vorm ermee.  
Prik de deegbodem hier en daar in met een vork.  
Snijd de stelen van de paksoi in stukjes en was de bladeren goed.  
Blancheer ze 2 minuten, giet ze af, laat ze afkoelen en knijp het overtollige vocht eruit.  
Strooi de noten en het paneermeel op de deegbodem.  
Verdeel de paksoi, rozijnen en kaas over de noten.  
Klop de eieren met de kookroom, nootmuskaat en peper en giet dit mengsel over de paksoi.  
Bak de taart in het midden van de oven goudbruin in 35-45 minuten.  
Garneer met kers/cherrytomaatjes

Serveertip: In plaats van kookroom kan schenkbare crème fraîche worden gebruikt.

## Penne alla puttanesca

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	Libelle 40-2003			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

300 - 400 g penne

zot

peper

2 teentjes knoflok, fijngesneden

1 rode chilipeper, fijngesneden

2 eetlepels olijfolie

3 - 5 ansjovisfilets, fijngesneden

250 - 300 g kerstomaatjes, gehalveerd

2 theelepels fijngesneden oregano

2 - 3 eetlepels kappertjes

10 zwarte olijven, in plakjes

1 - 2 theelepels geraspte citroenschil

### ***Bereiding***

Pasta 'alla puttanesca' ('van de vrouw van lichte zeden') is een klassieker uit de Italiaanse keuken

Kook de penne beetgaar.

Bak de knoflook en chilipeper 3 - 4 minuten in de olijfolie.

Voeg de ansjovisfilets toe en laat ze zacht worden.

Roer de tomaatjes erdoor en laat de saus 5 - 10 minuten sudderen.

Voeg tenslotte de oregano, kappertjes, olijven, citroenschil, zout en peper toe.

Meng de saus door de uitgelekte pasta.

## Pepparkak - peperkoek

---

Menugang	Gebak	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Zweeds	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	zweedse-keuken.nl			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

2 eetlepels stroop	5
eetlepels bruine basterdsuiker	
50 gongezouten boter	
½ theelepel bakpoeder	
225 g bloem	
1 theelepel gemalen kruidnagelen	
2 theelepels kardemom	
1 theelepel kaneel	
1 theelepel gemberpoeder	

### **Bereiding**

Verwarm de stroop, de bruine suiker en de boter in een pan totdat de suiker helemaal gesmolten is.

Haal dan de pan van het vuur van laat het afkoelen.

Zeef ondertussen de bloem, het bakpoeder en de kruidnagels in een kom.

Doe de kardemom, de kaneel, de gemberpoeder en de lauwwarme stroopmassa erbij en kneed dit deeg heel goed met de handen.

Het gaat het beste als je het plat drukt en dan dubbel vouwt.

Blijf 5 tot 10 minuten kneden tot het deeg helemaal glad is.

Leg dan het deeg afgedekt in de koelkast en laat het minimaal 2 uur koelen.

Warm de oven voor op 200 graden.

Rol het deeg uit op een met bloem bestoven ondergrond tot een plak van 3mm.

Maak de plak niet dikker, dan worden de koekjes niet lekker.

Steek nu het deeg uit met verschillende vormpjes.

Heb je geen koekvormpjes, dan kan het ook met een glas.

Je krijgt dan mooie ronde koekjes.

Smeer de bakplaat in met boter en leg de koekjes er op.

Bak de koekjes ongeveer 5 minuten tot ze goudbruin zijn.

Bewaartip: Als je de koekjes in een luchtdichte trommel doet kun je ze wekenlang bewaren.

## Pijnboompittentaart

---

Menugang Gebak  
Keuken Italiaans  
Bron

Soort -  
Type Gebak

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

voor het deeg:

300 g bloem  
2 theelepels backin poeder  
1 snufje zout  
150 g zachte boter  
1 ei

voor de vulling:

2 eieren  
150 g suiker  
1 snufje zout  
1 flesje citroenaroma  
½ l melk  
50 g bloem  
35 g custard

om te bestrooien:

enkele pijnboompitten  
een beetje poedersuiker

### ***Bereiding***

Verwarm de oven voor.

Bloem met backin mengen en boven een mengkom zeven.

De overige ingrediënten een voor een toevoegen en met de mixer (deeghaken) tot een deeg kneden.

Zet het deeg ½ uur in de koelkast.

Klop voor de vulling de eieren, de suiker, het zout en het aroma schuimig.

Breng de melk aan de kook. roer de bloem erdoor en kook dit verder onder voortdurend roeren tot een dikke pap.

Neem de steelpan van het vuur en roer geleidelijk aan de eicrème erdoor.

Breng het geheel onder voortduren roeren aan de kook en laat het al roerend ongeveer 1 minuut koken.

Neem het mengsel van het vuur en laat het al roerend afkoelen.

Meng de custard erdoor.

Rol 2/3 van het deeg uit en bekleed hiermee de bodem van een ingevette springvorm (diameter 28 cm).

Vorm van het deeg een rand tot bovenaan de springvorm, giet de vulling hierin en strijk deze glad.

Rol het overige deeg uit, leg dit op de vulling en bestrooi het met pijnboompitten.

Plaats de vorm in de onderste helft van de voorverwarmde oven.

Laat de taart in de vorm afkoelen.

Verwijder de springvorm en bestrooi de bovenkant dun met poedersuiker.

## Pistoletjes met kruidige likkepot

---

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

Soort Vlees  
Type Brood/broodjes

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

4 voorgebakken pistolets (Easy Bakery)  
100 g Kroon Likkepot, bol à 150 g  
1½ eetlepel curry ketchup  
2 eetlepels bieslook, geknipt  
1 zoetzure augurk, fijngehakt  
4 eetlepels zilveruitjes, uitgelekt

### ***Bereiding***

Bak de pistoletjes volgens de aanwijzingen op de verpakking af.  
Roer de likkepot met de ketchup en de bieslook door elkaar.  
Bestrijk de opengesneden broodjes met de likkepot.  
Verdeel de augurk en de zilveruitjes erover.  
Sluit de broodjes en serveer direct.



## Pittige hachee

---

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

---

### ***Ingrediënten***

600 g hacheevlees  
3 eetlepels olie  
1 ui, gesnipperd  
2 teentjes knoflook, gesnipperd  
1 prei, in ringen  
1 theelepel sambal  
1 zakje kruidenmix nasi  
200 ml runderbouillon  
200 ml kokosmelk  
pandanrijst  
paksoi

### ***Bereiding***

Bak het hacheevlees in de olie al omscheppend aan.  
Voeg de ui, knoflook, prei, sambal, kruidenmix, runderbouillon en kokosmelk toe aan het vlees.  
Stoof het vlees afgedekt in ca. 2½ uur gaar.  
Serveer er gekookte pandanrijst en roergebakken paksoi bij.

## Plättar - kleine pannenkoekjes

---

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Zweeds	Type	-	Slank	Nee
Bron	zweedse-keuken.nl			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

3 eieren  
500 ml melk of 250 ml melk + 250 ml room  
150 g bloem  
6 eetlepels gesmolten boter  
een beetje zout

### ***Bereiding***

Klop de eieren samen met de helft van de melk gedurende een paar minuten.  
Voeg alle bloem er ineens bij en roer het verder tot een dikke, gladde massa.  
Voeg dan de rest van de melk toe.  
Roer tenslotte de gesmolten boter en het zout erdoor.  
Omdat er al veel boter door het beslag zit is bij het bakken minder nodig.  
Bak de pannenkoekjes in een koekenpan, er kunnen drie stuks tegelijk in de pan.  
Bak ze aan beide kanten tot ze bruin en gaar zijn.

Info: In Zweedse gezinnen worden Plättar opgediend direct uit de pan op het bord.

Serveertip: Serveer de Plättar met verse wilde bessen of bessen uit blik.

## Preistamppot met blauwe kaas

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1 kg AH Panklare Stampotaardappelen  
15 g basilicum  
50 g boter  
2 zakken panklare prei (à 300 g)  
2 schaaltjes groenteburgers (à 150 g, AH Biologisch)  
1 bakje Gormas (blauwaderkaas, 160 g)  
200 ml melk  
zoyt  
peper

### ***Bereiding***

Kok de aardappels volgens de gebruiksaanwijzing.  
Snij de basilicum in reepjes.  
Verhit de helft van de boter in een pan.  
Bak de prei zacht in 10 minuten.  
Verhit de rest van de boter en bak de groenteburgers in 6 minuten gaar.  
Voeg de Gormas en melk toe aan de prei en laat de kaas smelten.  
Breng de prei met zout en epepr op smaak.  
Stamp de aardappels fijn en schep het preimengsel metd e basilicum erdoor.  
Laat de stampot door en door warm worden.  
Serveren met de groenteburgers.

Wijnadvies: Moselland Riesling Classic

## Pytt i panna - zweedse hachee

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Zweeds	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	zweedse-keuken.nl			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

6 middelgrote aardappelen, geschild en in blokjes gesneden,  
of 750 g aardappelblokjes uit de diepvries  
500 g gebraden rundvlees, eveneens in blokjes  
250 g ham, ook in blokjes  
2 uien  
boter  
olie  
1 eetlepel peterselie  
zout  
peper  
1 eidooier of gebakken ei per persoon

### ***Bereiding***

Smelt wat boter en olie in een grote braadpan op flinke hitte.  
Als het schuim wegtrekt de aardappelblokjes erbij doen.  
Draai de hitte terug tot matig en bak de blokjes 15 tot 20 minuten tot ze bruin en knapperig zijn.  
Haal ze uit de pan en zet ze opzij om af te druipen op een laagje keukenpapier.  
Doe als dat nodig is nog wat meer boter en olie in de pan en braad hierin de uien tot ze glazig zijn, maar niet bruin.  
Voeg dan de blokjes vlees en ham toe en verhoog de hitte een beetje.  
Braad het geheel ongeveer 10 minuten.  
Schud de pan voortdurend zodat de vleesblokjes aan alle kanten licht aanbruinen.  
Doe de aardappelblokjes er weer bij en laat alles sudderen tot de aardappelen weer goed heet zijn.  
Bestrooi de hachee met peterselie en voeg zout en peper naar smaak toe.  
In Zweden wordt de hachee opgediend in porties op voorverwarmde borden.  
Maak in elke portie een kuiltje met de bolle kant van een lepel.  
Zet hierin een halve eierschaal met een eidooier erin.  
Iederéén kan nu zelf de dooier door de hachee mengen.  
Een alternatief hiervoor is om het te serveren met een gebakken erop.

## Räkor i kryddig sås - garnalen in pittige saus

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Zweeds	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	zweedse-keuken.nl			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 prei  
1 rode paprika  
500 g gepelde garnalen  
beetje paprikapoeder  
beetje zwarte peper  
½ dl cognac  
2 dl slagroom  
2 eetlepels chilisaus  
beetje tabasco  
zout  
boter  
cayennepeper

### ***Bereiding***

Snij de prei en de paprika in reepjes en bak deze zachtjes in een beetje boter.  
Haal vervolgens de groenten van het vuur.  
Verwarm een braadpan en bak de garnalen snel met paprikapoeder, zwarte peper en cayennepeper op een laag vuur.  
Voorkom dat de garnalen te lang bakken  
Even flamberen door er cognac over te gieten en aan te steken.  
Laat de vlammen uitbranden.  
Voeg de slagroom en de gebakken groenten toe.  
Laat alles sudderen totdat het goed heet is en voeg naar smaak wat tabasco, chilisaus en zout toe.  
De garnalen serveren met rijst, salade en witbrood.  
Je kan het gerecht ook maken zonder flamberen als je geen alcohol wilt gebruiken.

## Rådjur eller renstek - gebraden ree of rendier

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Zweeds	Type	-	Slank	Nee
Bron	zweedse-keuken.nl			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

1 kg lendenstuk van ree of rendier, zonder been

3 eetlepels zachte boter

zout

vers gemalen zwarte peper

3 dl. vleesbouillon

1 eetlepel boter

1 eetlepel bloem

2 theelepels rode bessenjam

½ ons geitenkaas

¼ liter zure room

### **Bereiding**

Warm de oven voor op 240 graden.

Omwind het vlees in z'n geheel met dun touw zodat het tijdens het braden zijn vorm behoudt.

Verdeel de zachte boter egaal over het vlees.

Plaats het vlees op een rooster in de braadslee of een ondiepe pan en schroei het dicht in de hete oven gedurende 20 minuten.

Als de oppervlakte al flink bruin is de hitte terug draaien tot 190 graden, en het vlees ruim bestrooien met zout en gemalen peper.

Doe de bouillon in de pan en braad het vlees zonder deksel ongeveer 90 minuten.

Overgiet het vlees ongeveer ieder half uur met de jus.

Plaats tenslotte het vlees op een warme vuurvaste schaal en overdek het met aluminiumfolie, en laat het in de afgezette oven staan terwijl u de saus maakt.

Schep het vet van de jus in de pan.

Meet de overgebleven hoeveelheid en breng dit terug tot 250 ml door het even snel te laten koken, of voeg water bij tot 250 ml.

Verwarm in een pan 1 eetlepel boter en roer hier de bloem doorheen.

Kook dit mengsel onder voortdurend roeren met een houten lepel, ongeveer 8 minuten, tot het een mooie notenbruine kleur heeft gekregen.

Sla met een garde de jus door deze saus en voeg vervolgens de jam en de kaas erbij.

Blijf zolang kloppen met de garde tot een gladde saus is ontstaan, en roer dan de room erdoor.

Zorg er steeds voor dat de saus niet gaat koken.

Verwijder de touwtjes van het vlees en snij het in dunne plakjes.

Dien de saus apart op.

## Rårakor med gräslök - aardappelkoekjes

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Zweeds	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	zweedse-keuken.nl			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

4 middelgrote aardappelen  
2 eetlepels verse gehakte bieslook  
2 theelepels zout  
2 tot 4 eetlepels boter  
2 tot 4 eetlepels zonnebloemolie  
verse gemalen zwarte peper

### ***Bereiding***

Schil de aardappelen en rasp ze grof, het liefst in dunne flinters boven een grote mengkom.  
Giet het vocht dat zich uit de rasp in de kom zal vormen niet af..  
Werk vlug om te voorkomen dat de flinters verkleuren, meng er de bieslook, het zout en wat peper door.  
Verwarm de boter en de olie in een grote braadpan op hoge hitte tot het schuim wegtrekt.  
De pan moet zeer heet zijn, maar het vet mag niet roken.  
Neem per koekje 2 eetlepels van de flinters en hou ze dun en plat door er met een pannenkoekmes op te drukken.  
Bak 3 of 4 koekjes tegelijk die ongeveer een doorsnee hebben van 7 cm.  
Bak de koekjes 2 tot 3 minuten lang op middelmatige hitte aan elke kant, of zolang tot ze krokant en goudgeel zijn.  
Voeg indien nodig een beetje boter of olie toe.

## Rijstschotel met kip en kerriesaus

---

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

---

### ***Ingrediënten***

250 g snelkookrijst  
500 ml tuinkruidenbouillon (van een tablet)  
1 ui, gesnipperd  
2 appels, geschild, klokhuis eruit en in stukjes  
3 eetlepels boter  
400 g kipfiletblokjes  
1 zak diepvries sperziebonen, (à 450 g)  
1 pak Verstegen Kerriesaus voor Kip en Groenten (3 x 80 ml)  
zout  
peper

### ***Bereiding***

Kook de rijst in de bouillon gaar.  
Verhit de boter in een braadpan en bak de kipfiletblokjes in 3 minuten lichtbruin.  
Kook de sperziebonen in weinig water 6 - 8 minuten.  
Giet ze af.  
Voeg de ui aan de kip toe en bak 1 minuut mee.  
Appel toevoegen en 1 minuut meebakken.  
Schep de rijst door de kip.  
Breng op smaak met zout en peper.  
Prik gaatjes in de verpakking van de kerriesaus en in de magnetron op 600 Watt in 30 seconden verwarmen.  
Serveer het rijstmengsel met de sperziebonen en de saus.

Wijnadvies: Hardys Bin 141 Coilombard/Chardonnay



## Rode kool met zuidvruchtenjus

---

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

Soort Vlees  
Type Groente

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

800 g kruimige aardappels, geschild  
50 g boter  
4 runderbraadworsten  
500 g gekookte rode kool met appel  
1 ui, gesnipperd  
100 g tutti frutti  
2 eetlepels Maggi Jus Smaakmaker Naturel (fles à 195 ml)

### ***Bereiding***

Kook de aardappels in 20 minuten gaar.  
Verhit de boter in een kokenpan en bak de worst in 20 minuten gaar.  
Bereid de rode kool volgens de gebruiksaanwijzing.  
Snij de tutti frutti in stukjes.  
Haal de worst uit de pan.  
Fruit de ui in het braadvet.  
Vooeg de smaakmaker en tutti frutti toe.  
Breng de jus al roerend aan de kook.  
Serveer de kool met aardappels, worst en jus.

Wijnadvies: Los Molinos Tinto

## Roergebakken kip

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Kip  
Type Groente

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

3 eetlepels zonnebloemolie  
250 g kipfilet, in diagonale plakken van ca. 2 cm gesneden  
1 pak diepvriesgroenten (zoals broccoli, sperzieboontjes, rode paprika en paddestoelen) à 250 g  
2 eetlepels water  
250 g verse spinazie

### ***Bereiding***

Verhit 1½ eetlepel olie in een koekenpan of wok.  
Voeg de plakken kip toe en roerbak de kip ongeveer 2 minuten.  
Doe de kip op een schaal.  
Voeg nu de overgebleven olie toe en voeg de bevroren diepvriesgroenten toe.  
Roer ca. 4 minuten tot de grote stukken beetbaar zijn.  
Doe de kip terug in de pan.  
Voeg water en sojasaus toe en roerbak deze mix ongeveer 2 minuten.  
Breng de warmtebron terug tot een matig vuur.  
Leg de geassen en uitgelekte spinazie op het mengsel.  
Doe een deksel op de pan laat het geheel ca. 2 minuten stomen.  
Keer de spinazie met een paar lepels en stoom opnieuw 2 minuten met de deksel op de pan.  
Neem de kip en de groenten met een schuimspaan uit de pan.  
Serveer het kookvocht apart als dipsaus of jus.

## Romige mosterdsoep met verse mosselen

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1 kg verse mosselen  
250 ml witte wijn (Chardonnay)  
40 g boter  
3 eetlepels Kühne Franse Mosterd (potje à 250 ml)  
40 g bloem  
1½ l visbouillon (van een tablet)  
200 ml koksroom  
3 bosuitjes

### ***Bereiding***

Mosselen wassen, uitzoeken en kapotte exemplaren weggooien.  
Kook de mosselen in de wijn tot de schelpen opengaan.  
Afgieten en kookvocht opvangen.  
Neem de mosselen uit de schelp.  
Laat ongeveer 12 mooie in de schelp zitten.  
Smelt de boter in een soeppan en voeg de mosterd toe en verwarm 1 minuut mee.  
Voeg de bloem toe en roer tot een vaste massa ontstaat.  
Schenk de bouillon er in gedeelten bij en breng aan de kook.  
Met een garde blijven roeren tot een gebonden saus ontstaat.  
Roer de room erdoor en nog 1 minuut laten doorkoken.  
Voeg de gepelde mosselen toe.  
Snij de bosui in ringetjes.  
Maak de achtergebleven mosselen los van schelp en leg ze erin terg.  
Schep de soep in 4 diepe borden.  
Garneer met de mosselen in de schelp.  
Bestrooi met de bosui.

## Rosbief met rode port en bosvruchten

---

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

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

250 g rosbeef (aan één stuk)  
zout  
peper  
1 dikke plak ontbijtkoek  
1 teentje knoflook, geperst  
100 ml rode port  
1 theelepel koek- en speculaaskruiden  
3 eetlepels olijfolie  
25 g boter  
3 eetlepels gemengde bosvruchten (diepvries)

### ***Bereiding***

Leg de rosbeef in een diepe schaal en bestrooi met zout en peper.  
Snij de ontbijtkoek in blokjes.  
Roer een marinade van de port met de koek- en speculaaskruiden, ontbijtkoek, 2 eetlepels olie en de knoflook.  
Schenk de marinade over het vlees en laat het afgedekt ca. 1 uur staan.  
Dep het vlees droog.  
Verhit de boter en 1 eetlepel olie in een kokenpan en bak het vlees in ca. 6 minuten rondom aan.  
Leg het vlees op een bord en dek af met aluminiumfolie.  
Schenk de rest van de marinade in een kokenpan met de bosvruchten en laat de saus 3 minuten inkoken.  
Serveer de rosbeef met de saus.

Tip: hou wat vruchten achter voor garnering

Serveertip: lekker met gestoomde haricots verts met reepjes verse gember en geroosterde stukken aardappel met rozemarijn

Wijnadvies: Château Juli Bordeaux Supérieur, Franse rode wijn

## Rötgröt med grädde - pudding met room

---

Menugang	Nagerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Zweeds	Type Fruit	Slank	Nee
Bron	zweedse keuken.nl		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 blik aardbeien en 1 blik bosvruchten (samen 1 l)  
2 eetlepels suiker  
2 eetlepels maïzena  
4 eetlepels water  
amandelsnippers  
250 ml slagroom

### ***Bereiding***

Doe de vruchten in een beslagkom, het sap er ook bij doen.  
Meng de vruchten met een mixer op de hoogste snelheid tot alles goed fijn is geslagen.  
Doe de vruchtenpuree in een pan (geen aluminium pan), en roer de suiker erdoor.  
Breng dit mengsel aan de kook onder voortdurend roeren.  
Meng de maïzena met het water en roer dit tot een glad mengsel.  
Voeg dit papje toe aan de vruchtenpuree.  
Laat dit mengsel sudderen om in te dikken, maar laat het niet koken.  
Als het voldoende ingedikt is de pan van het vuur nemen.  
Schenk de pudding in aparte dessertschaaltjes of in een grote schaal.  
Koel de pudding minimaal 2 uur voor u het opdiend.  
Voordat de Rötgröt wordt geserveerd, de bovenkant garneren met amandelsnippers en ongeklopte slagroom.

## Rötkål - rode kool

---

Menugang	Bijgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Zweeds	Type Groente	Slank	Nee
Bron	zweedse-keuken.nl		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 kilo rode kool  
4 eetlepels boter  
1 eetlepel suiker  
1 theelepel zout  
5 eetlepels water  
5 eetlepels azijn  
4 eetlepels rode bessensjam  
1 geraspte appel

### ***Bereiding***

Doe de boter, suiker, zout, het water en de azijn in een grote pan.

Breng dit mengsel aan de kook.

Als de boter en de suiker zijn gesmolten de kool erbij doen en het geheel goed door elkaar roeren.

Opnieuw aan de kook brengen en de pan half afgedekt laten smoren tot de kool goed gaar is.

Ongeveer 10 minuten voordat de kool gaar is de jam en de appel toevoegen.

Daarna de pan geheel sluiten en de inhoud gaar laten smoren op een matige hitte.

Als de kool dreigt droog te koken een beetje water toevoegen.

De kool is een vast onderdeel van het Kerstdiner.

De kool is nog lekkerder als ze een nacht in de koelkast heeft gestaan en daarna de volgende dag in de oven wordt opgewarmd op 165 graden.

## Saumon à l'Andalouse (Andalusische zalm)

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	Hans Smit			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

4 moten zalm  
100 g rozijnen  
2 tomaten  
1½ dl mayonaise  
tomatenketchup  
100 g rijst  
1 groene paprika  
1 krop sla  
zout  
peper

### ***Bereiding***

Laat de rozijnen weken in lauw water.  
Kook de zalm 10 minuten in heet water.  
Kook de rijst en laat deze afkoelen.  
Meng de mayonaise met 2 eetlepels tomatenketchup.  
Was en droog de sla.  
Maak de paprika schoon en snij deze in dunne reepjes.  
Was de tomaten en snij ze in plakjes.  
Laat de moten zalm uitlekken, haal er het vel af en de graten eruit zonder de moten stuk te maken.  
Leg de blaadjes sla op een serveerschaal.  
Leg hierop een bodempje van rijst.  
Daarop de zalm, waar overheen stukjes paprika en rozijnen komen.  
De tomaat langs de rand leggen.  
Serveer de saus er apart bij.

## Sla met makreel en ketjapdressing

---

Menugang Voorgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vis  
Type Salade

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 lollo bionda  
1 gestoomde makreel  
6 zoetzure augurken, in reepjes  
2 rode uien, in partjes  
3 eetlepels witte wijnazijn  
½ à 1 eetlepel ketjap manis of sojasaus  
zout  
peper

### ***Bereiding***

Was de sla en dep droog.  
Laat de bladeren heel.  
Verwijder het vel van de makreel en pluk de vis in repen.  
Klop een dressing van de wijnazijn, ketjap en breng op smaak met zout en epepr.  
Verdeel de sla, makreel, uien en augurk over 4 borden.  
Schenk de dressing erover.

Serveertip: lekker met geroosterd ciabata brood, besmeerd met een opengesneden torstomaat, knoflook en olijfolie (bruschetta's)

Wijnadvies: Vin d'Alsace Pinot Blanc Orschwiller, Franse witte wijn



## Snelle venkelstampot met jus

---

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

Soort Vlees  
Type Aardappel

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

800 g venkel  
1 rode paprika, in blokjes  
4 eetlepels boter  
250 g magere spekblokjes  
1 pak puree voor stampot (224 g, Maggi)  
1 zakje Maggi Gebonden Jus Naturel (29 g)

### ***Bereiding***

Venkel schoonmaken en wat groen achterhouden.  
Snij de knol in stukjes.  
Verhit in een braadpan 2 eetlepels boter.  
Bak de spekblokjes in 5 minuten knapperig.  
Bak de venkel en paprikablokjes 5 minuten al omscheppend mee.  
bereid de puree volgens de gebruiksaanwijzing.  
Scheep hetvenkel-spekjesmengsel door de puree.  
Laat de rest van de boter in een pan bruin worden.  
Voeg het juspoeder en 300 ml water toe en breng al roerend aan de kook.  
Knip het venkelgroen fijn en roer door de jus.  
Serveer de stampot met een kuiltje jus.

Wijnadvies: Australian Valleys wit

## Spaanse bruinebonensoep

---

Menugang Voorgerecht  
Keuken Spaans  
Bron

Soort Vlees  
Type Soep

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 ui  
2 teentjes knoflook  
1 winterwortel  
2 aardappelen  
300 g vleestomaten  
½ knolselderij  
1 prei  
4 eetlepels olijfolie  
1 blik of pot bruine bonen  
1½ l runderbouillon van een tablet  
peper  
zout  
200 g chorizo in plakjes

### ***Bereiding***

Pel de ui en de knoflook en snipper ze.  
Schrap de wortel en snijd deze in plakjes.  
Schil de aardappelen en verdeel ze in blokjes.  
Kruis de tomaten in, leg ze enkele tellen in kokend water, pel ze en snijd in partjes.  
Schil de selderij, verdeel deze in blokjes en de prei in ringen.  
Verhit de olijfolie in een soeppan.  
Roerbak hierin de ui, knoflook, wortel, aardappel, selderij en prei in 5 minuten.  
Voeg de tomaten toe en bak ze 1 minuut mee.  
Giet de bonen af en pureer 2/3 deel van met de stafmixer.  
Voeg deze bonenpuree met de bouillon bij het roerbakmengselen kook zachtjes 15 minuten.  
Voeg peper en zout naar smaak toe.  
Snijd de choroza in repjes.  
Roer de vleesreepjes en de rest van de bonen vlak voor het serveren door de soep.

## Spaghetti alla carbonara

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type Pasta	Slank	Nee
Bron	Libelle 40-2003		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

300 - 400 g spaghetti  
zout  
peper  
1 teentje knoflook  
15 g boter  
1 eetlepel olijfolie  
150 - 200 g pancetta of bakbacon, in reepjes  
5 eetlepels droge witte wijn  
4 eieren  
2 eetlepels slagroom  
4 eetlepels versgeraspte parmezaanse kaas

### ***Bereiding***

Kook de spaghetti beetgaar volgens de gebruiksaanwijzing in ruim kokend zout water.  
Bak de knoflook lichtbruin in de boter en olijfolie.  
Schep de knoflook uit de pan en bak daarna de pancetta of bakbacon in ca. 5 minuten lichtbruin.  
Schenk de wijn erbij en laat het vocht verdampen.  
Klop de eieren los met de slagroom en roer de kaas erdoor.  
Roer de uitgelekte pasta door het pancettamengsel.  
Roer het eimengsel erdoor.  
Breng op smaak met zout en peper.  
Blijf roeren tot het eimengsel romig om de pasta is verdeeld.  
Laat het niet meer koken.

info: een romig en vullend gerecht vernoemd naar kolenbranders met knapperige stukjes pancetta (Italiaans ontbijtspek)

## Spaghetti met courgettesaus en kaas

---

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

Soort Vlees  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

1½ eetlepel olijfolie traditioneel  
1 ui, gesnipperd  
1 teentje knoflook, gesnipperd  
500 g courgette, in gehalveerde plakjes  
1 pot Heinz pasta sauce traditional à 600 g  
400 g spaghetti  
zout  
300 g belegen kaas aan een stuk, in kleine blokjes  
1 bakje basilicum, geknipt

### **Bereiding**

Verhit de olie in een braadpan en fruit de ui met de knoflook 7 minuten op een halfhoog vuur.  
Schep de courgette erdoor en bak alles nog 3 minuten.  
Roer de pastasaus erdoor en breng alles aan de kook.  
Kook de saus op een laag vuur totdat de courgette beetgaar is.  
Kook intussen de spaghetti volgens de aanwijzingen op de verpakking in ruim water met zout beetgaar en giet hem af.  
Schep de kaas door de saus en verdeel de saus over de spaghetti.  
Bestrooi alles met het basilicum.

Wijnadvies: Valpolicella Terre di Verona

## Spaghettitaart met beenham

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vlees  
Type Pasta

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

400 g snijbonen, afgehaald  
30 blaadjes basilicum  
1 beenham naturel (ca. 600 g)  
zout  
peper  
250 g spaghetti  
2 eetlepels olijfolie  
400 ml Italiaanse roomsaus funghi (pot, Grand'Italia)  
50 g geraspte jong belegen kaas  
75 g roomkaas met kruiden en knoflook  
springvorm (22 cm)

### ***Bereiding***

Laat de snijbonen heel en kook ze in water met zout in c. 10 minuten gaar.  
Snij de bonen in de lengte in repen.  
Hak de helft van de blaadjes basilicum grof.  
Braad de beenham in een braadpan of oven volgens de gebruiksaanwijzing beetgaar.  
Bestrooi met zout en peper.  
Kook de spaghetti beetgaar en laat uitlekken in een vergiet.  
Roer de olijfolie erdoor.  
Verwarm de oven voor op 200 C.  
Meng de spaghetti met de roomsaus, kaas, gehakte basilicum en roomkaas.  
Bekleed de springvorm met een stuk bakpapier en schep het pastamengsel er in.  
Druk het geheel aan in de vorm.  
Bak de taart in 25 minuten gaar en krokant.  
Snij ca. 400 g beenham in plakken en bewaar de rest als brodbeleg.  
Zet de taart op een schaal en verdeel de beenhamplakken erover.  
Maak van de snijbonen 4 nestjes en leg ze op de beenham.

Variatietip: vervang de snijbonen bijvoorbeeld door sugar snaps of peultjes.

Dranktip: aardbeiensap

## Spenatsoppa - spinaziesoep

---

Menugang	Voorgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Zweeds	Type Soep	Slank	Nee
Bron	zweedse-keuken.nl		Sterren	

---

### **Ingrediënten**

1 pak diepvriesspinazie (750 g)  
2 l kippenbouillon  
3 eetlepels boter  
2 eetlepels bloem  
zout  
witte peper  
nootmuskaat  
2 hardgekookte eieren

### **Bereiding**

De spinazie ontdooien en afgieten door een zeef.  
De bouillon aan de kook brengen in een flinke pan en dan de spinazie erbij voegen.  
Laat dit zonder deksel op de pan ongeveer 8 minuten sudderen en giet dan de hele inhoud van de pan door een zeef boven een grote kom of schaal.  
Druk met de achterkant van een houten lepel flink op de spinazie om alle vocht er uit te krijgen.  
Smelt de boter in een pan.  
Als het schuimen afneemt de pan van het vuur nemen en de bloem door de boter roeren tot er een gladde saus ontstaat.  
Sla met een garde de hete bouillon beetje bij beetje door de saus.  
Plaats de pan terug op het vuur en breng de inhoud onder voortdurend roeren aan de kook.  
Voeg dan de spinazie weer toe.  
Kruid de soep met zout, peper en nootmuskaat.  
Dek de pan half af en laat de soep nog 5 minuten sudderen op een laag vuur.  
Serveer de soep op grote soepborden en garneer elke portie met enkele plakjes hardgekookt ei, of voeg het hardgekookte ei in stukjes gesneden toe aan de pan met soep.

Info: Met Pasen wordt in Zweden de spinatsuppe vaak opgediend met gevuld ei, half drijvend in het bord met soep.

Om zulk een gevuld ei te maken neem je de dooiers van 2 of 3 hardgekookte eieren (al naar gelang het aantal personen) uit het wit en wrijf dit tot pasta met 1 of 2 theelepeltjes zachte boter.

Rol de pasta tot kleine knikkertjes en doe er een paar in elk half eiwit.

## Stekt marinert makrell - gegrilde makreel

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Zweeds	Type	-	Slank	Nee
Bron	zweedse-keuken.nl			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

2 eetlepels olie

1 eetlepel citroensap

zout

zwarte peper

1 kleine fijngehakte ui

2 makrelen van elk 500 g

3 eetlepels gesmolten boter samengevoegd met 2 eetlepels olie

### ***Bereiding***

Vraag de visboer de graad uit de makrelen te halen zonder ze door midden te snijden.

Verwarm de grill voor.

Meng in een braadpan de olie, citroensap, zout, peper en ui.

Leg de vis in deze marinade met de binnenzijde naar beneden gedurende 15 minuten.

Daarna de andere kant ook 15 minuten.

Smeer de bodem van de grillpan in met wat boter met olie.

Grilleer de vis slechts aan één kant.

Giet er af en toe wat van de boter met olie over.

In ongeveer 12 minuten is de vis gaar en mooi goudbruin van kleur.

## Stokbroodschuitje met gyros, maïs en kidneyboontjes

---

Menugang Lunchgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vlees  
Type Brood/broodjes

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

4 petit pains  
1 pakje gyrosvlees  
1 blikje maïskorrels  
1 blikje kidneybonen  
2 lente-uitjes, in ringetjes

### ***Bereiding***

Bak het vlees gaar in een koekenpan.  
Laat de maïs en boontjes uitlekken en schep deze door het vlees.  
Snij het bovenste kapje van de broodjes en haal het zachte broodkruim eruit.  
Schep het vleesmengsel erin en garneer met de ringetjes lente-ui.

Serveertip: Lekker met knoflooksaus en/of zigeunersaus

Variatietip: Vervang de maïs door stukjes uitgelekte ananas



## Stoofschotel met koolvis en kerrie

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1 ui, gesnipperd  
1 teentje knoflook, gesnipperd  
2 eetlepels olijfolie traditioneel  
500 g panklare prei  
2-3 eetlepels kerriepoeder (Silvo)  
2 dl Cuisine Room Culinair (Campina)  
½ visbouillontablet (Knorr)  
2 vleestomaten, in stukjes  
peper  
zout  
500 g Queens Ocean Koolvisfilet (zak à 1 kg)

### ***Bereiding***

Fruit de ui met de knoflook in de hete olie in een ruime pan in ± 7 minuten goudgeel en glazig.  
Voeg de prei en de kerriepoeder toe en bak ze al omscheppend mee.  
Schep de Room Culinair en ½ dl heet water erdoor.  
Verkruimel de bouillontablet erboven en breng alles aan de kook.  
Schep de tomaat erdoor.  
Leg de met peper en zout bestrooide vis in de pan.  
Laat de vis met de deksel op de pan in ± 10 minutengaar stoven.  
Lekker met witte rijst.

Wijnadvies: Andes Peaks Chardonnay

## Tapas als taartje met ham, ricotta en cheddar in filodeeg

---

Menugang Hapje  
Keuken -  
Bron

Soort Vlees  
Type Groente

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

voor 8 personen

6 plakjes ham ca. 125 g  
4 velletjes filodeeg  
200 g ricotta kaas  
2 eieren  
100 g champignons  
50 g cheddar, geraspt  
½ theelepel nootmuskaat  
zwarte peper  
2 eetlepels olijfolie  
2 teentjes knoflook  
6 lente uitjes, fijngesneden

### ***Bereiding***

Info: Heerlijk in filodeeg verpakt met Cheddar, Ricotta, uitjes, knoflook en champignons. Echt leuk om deze tapas is uit te proberen.

Verwarm de oven voor op 180 graden.

Verhit 1 eetlepel olijfolie in een koekenpan.

Bak de champignons, de lente-uitjes en het knoflook ca. 3 minuten op hoog vuur.

Laat het geheel vervolgens wat afkoelen.

De champignonmengsel in een kom, voeg cheddar, ricotta, eieren en nootmuskaat toe en breng het op smaak met zout en peper.

Snijd de plakjes ham in kleine reepjes en schep ze door het champignonmengsel.

Leg de plakjes bladerdeeg op elkaar, snijd ze in de lengte doormidden.

Snijd elk stuk weer in vier even grote stukjes.

Bestrijk de vier stukjes deeg met wat olie en leg ze in een ingevette muffinvorm: doe dit ook voor de overige vormpjes.

Schep de vulling met een lepel in de vormpjes met bladerdeeg.

Bak de taartjes 20 tot 25 minuten in de oven tot ze goudbruin zijn.

Haal ze na een paar minuten afkoelen voorzichtig uit de vormpjes.

## Tilapia in prei 'en papilotte' met yoghurtsaus

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vis  
Type Groente

Snel Nee  
Slank Ja  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

4 tilapiafilets à 75 g  
citroensap  
zeezout  
witte peper  
kerriepoeder  
2 handsinaasappels  
2 kleine avocado's (of 1 grote) geschild en in plakken  
3 preien, blaadjes losgehald  
12 blaadjes basilicum  
2 dl drinkyoghurt naturel

extra nodig: extra dik aluminiumfolie (Melitta)

### ***Bereiding***

Besprenkel de visfilets met citroensap en betroof met zout en peper.

Schil 1 sinaasappel dik, zodat het wit verwijderd is.

Snij in dunne plakken.

Haal de preibladeren los en kook ze 1 - 2 minuten in ruim kokend water.

Laat ze wat afkoelen.

Leg op elk van 2 vierkante stukken aluminiumfolie een laag, elkaar overlappende, preibladeren.

Leg haaks over het midden nog een rij peibladeren.

Leg de filet erop.

Bestrooi met wat kerriepoeder.

Leg er dakpansgewijs 2 -3 plakken sinaasappel, 3 plakken avocado en 4 blaadjes basilicum op.

Strooi er nog wat kerrieppoeder over.

Leg een 2e filet op.

Vouw de preibladeren dicht over de vispakketjes.

Sluit beide foliepakjes en leg ze tot gebruik in de koelkast.

Verwarm de oven voor op 180 C.

Leg de pakjes op het rooster en bak ze in 20 - 30 minuten gaar.

Boen de 2e sinaasappel schoon en trek er met een zesteur 1 eetlepel schilletjes af.

Pers de vrucht uit.

Verwarm vlak voor het serveren, zachtjes, al roerend de yoghurt met sinaasappelsap, schilletjes en ½ - 1 theelepel kerriepoeder.

Snij de rest van de basilicumblaadjes in reepjes.

Roer door de saus.

Maak de pakketjes aan tafel open en maal er zout en peper over.

Lekker met gele rijst en avocado met vinaigrette.

## Tilapia met groenten uit de wok

---

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

Soort Vis  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 pak Chhinese eiermie (250 g, Soubry)  
400 g tilapiafilet  
6 eetlepels roerbakolie  
400 g grof gesneden wokgroenten  
150 ml zoete chilisaus  
175 g taugé  
75 g gezouten pinda's  
zout  
peper  
½ pot atjar tjampoer (à ca. 350 g)

### ***Bereiding***

Bereid de mie volgens de aanwijzing op de verpakking.  
Snij de vis in blokjes.  
Verhit 3 eetlepels olie in een wok.  
Roerbak de vis 3 minuten  
Neem uit de wok en hou warm.  
Verhit de rest van de olie en roerbak de groenten 4 minuten.  
Voeg de chilisaus, taugé, vis en pinda's toe en verwarm alles door en door.  
Visschtel met zout en peper op smaak brengen.  
Serveer met de mie en atjar.

Wijnadvies: Concilio Pinot Grigio Trentino

## Tonijnsteak met romige driepepersaus

---

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

Soort Vis  
Type Groente

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

300 g tagliatelle  
1 ui, gesnipperd  
750 g broccoli, in roosjes  
6 eetlepels olijfolie  
4 tonijnsteaks (à 150 g)  
1 cup Boursin Cuisine Drie pepers (250 ml)  
zout  
peper

### ***Bereiding***

Kook de tagliatelle beetgaar.  
Schil de broccoli steeltjes en snij ze in stukjes.  
Verhit 4 eetlepels olie in een wok en verhit de ui 2 minuten.  
Voeg de broccoli roosjes en stukjes steel toe en roerbak 4 minuten.  
Bestrijk de tonijn met de rest van de olie.  
Bestrooi met zout en peper.  
In grillpan of droge koekenpan tonijnsteaks ca. 3 minuten van binnen rosé grillen.  
Verwarm de Boursin in een steelpan.  
Serveer de tonijnfilets met broccoli, pasta en pepersaus.

Wijnadvies: Undurraga Chardonnay

## Tonijntartaar

---

Menugang Voorgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vis  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

150g verse tonijn, in kleine blokjes  
¼ rode peper, fijngesneden  
1 teentje knoflook, fijngesneden  
½ sjalotje, gesnipperd  
1 cm verse gemberwortel, geraspt  
1 takje peterselie, grof gehakt  
1 eetlepel olijfolie  
fijn zeezout  
25 g veldsla

### ***Bereiding***

Zet de blokjes tonijn afgedekt in de koelkast.

Als hij goed koud is, alle ingrediënten door de tonijn (behalve de sla).

Vorm van de tonijn 2 tartaartjes en zet ze nog ca. 15 minuten in de koelkast.

Was de sla en verdeel over 2 borden.

Serveer de tartaartjes op de sla.

Tip: ook lekker als hoofdgerecht. Neem dan voor de tartaartjes dubbele hoeveelheden

Wijnadvies: Club des Sommeliers Vin de Pays d'Oc Sauvignon Blanc

## Twee smulpizza's

---

Menugang Lunchgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vis  
Type Pizza

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

voor 8 stuks

1 blik Pizza & Tomato (voor 2 personen, Danerolles)  
250 g mozzarella  
2 pomodori tomaten, in plakken  
20 blaadjes basilicum  
100 g gerookte zalm  
3 geroosterde paprika's (pot)

### ***Bereiding***

Verwarm de oven voor op 200 C.  
Bekleed een bakplaat met bakpapier.  
Rol het pizzadeeg uit en steek er met een glas rondjes uit.  
Leg de rondjes op de bakplaat en bak het deeg, zonder beleg, ca. 10 minuten.  
Snij de mozzarella in 8 plakken.  
Bestrijk na het bakken alle deeggrondjes met de helft van de tomatensaus (uit de verpakking).  
Beleg ze met de kaas.  
Beleg de helft van de rondjes met de plakjes tomaat.  
Was de basilicumblaadjes en hou er 12 apart.  
Hak de andere in reepjes.  
Snij de zalm en paprika's in repen en meng ze met de basilicumreepjes.  
Verdeel dit over de overige deeggrondjes.  
Zet de pizza's terug in de oven en bak ze nog ca. 5 minuten.  
Verdeel de blaadjes basilicum erover.

Serveertip: lekker met een frisse groene salade met Italiaanse dressing en geroosterde zonnebloempitten.

Variatietip: ook een lekkere combinatie is gegrilde paprika met artisjokharten en geitenkaas

Drankadvies: Dubbelfris

## Varkenshaasjes in mosterdsaus

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vlees  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 varkenshaasje van circa 250 g  
1 ui  
1 teentje knoflook  
2 eetlepels olie of 30 g braadboter  
1 flinke eetlepel mosterd  
2 theelepels fijngehakte dragon (vers of diepvries) of 1 theelepel gedroogde dragon  
1 glas droge witte wijn of appelsap  
3 eetlepels crème fraîche  
zout  
versgemalen peper

### ***Bereiding***

Laat het vlees op kamertemperatuur komen.  
Snipper de ui en de knoflook.  
Verhit de olie of de boter in de braadpan.  
Bak het varkenshaasje rondom bruin en neem het uit de pan.  
Fruit de ui in het braadvet glazig en laat de knoflook kort meefruiten.  
Voeg de mosterd en de dragon toe.  
Blus af met de wijn of het appelsap en roer er de crème fraîche door.  
Breng de saus desgewenst verder op smaak met wat zout en peper.  
Leg het varkenshaasje terug in de pan en laat met het deksel op de pan op laag vuur in circa 15 minuten gaar stoven.

Serveertip: Lekker met aardappelpuree, gekookte aardappelen of aardappelkoekjes.



## Våfflor med grädde - gebakken roomwafels

---

Menugang Gebak  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Gebak

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

voor 5 wafels

5 eieren  
125 g suike  
150 g gezeefde bloem  
1 theelepел gemalen kardemom of gember (wat je zelf het lekkerst vindt)  
250 ml zure room  
4 eetlepels gesmolten  
ongezouten boter

### ***Bereiding***

Klop de eieren en de suiker samen gedurende 10 minuten met een elektrische mixer in een kom totdat het als een dik lint in de kom terugvalt als je de mixer optilt.  
Roer er nu met een houten lepel afwisselend de helft van de bloem, de kardemom of gember en de zure room door, en tenslotte de andere helft van de bloem.  
Klop hier licht de gesmolten boter door en zet het mengsel 10 minuten weg.  
Maak een wafelijzer warm zonder het in te vetten, totdat het zo heet is dat een waterdruppel sputtert als die er op valt.  
Vul het ijzer met de geklopte massa vanuit het midden naar de rand toe.  
Sluit het ijzer en verhit het geheel tot de wafels mooi goudgeel zijn.  
Gebruik je een elektrisch wafelijzer, volg dan de instructies die daar bij horen.  
De wafels worden opgediend met koude wilde bessen en verse boter.  
Een alternatief hiervoor is een lekkere bessensjam.

Info: De wafels op deze foto komen uit een modern wafelijzer. Vroeger bezaten veel Zweedse families wafelijzers die speciaal voor hen gemaakt werden door de plaatselijke smid. Daar werd dan hun eigen patroon of familiewapen in verwerkt.

## Vårkyckling - lentekip

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Zweeds	Type	-	Slank	Nee
Bron	zweedse-keuken.nl			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

4 stukken kipfilet van elk ongeveer 125 g

Voor de marinade:

sap van 1 citroen

1 eetlepel olie

1 eetlepel water

2 theelepels zout

2 teentje knoflook, geperst

½ theelepel oregano

½ theelepel tijm

1 theelepel tabasco of curry

### ***Bereiding***

Verwarm de oven voor op 200 C.

Doe alle spullen voor de marinade in een ovenvaste schaal.

Leg de kipfilet er in en rol ze rond zodat ze geheel bedekt worden met de marinade.

Laat dit minimaal 2 uur intrekken, liefst nog iets langer.

Zet dan de schaal met marinade en kip in de oven.

Bak de kip ongeveer 25 minuten tot ze gaar is.

Serveer de kip met pasta of rijst en een frisse salade.

## Vegetarische balletjes in zoetzure saus

---

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

---

### ***Ingrediënten***

300 g mie  
1 ui, in halve ringen  
5 eetlepels zonnebloemolie  
2 schaaltjes AH Tivali Balletjes (à 210 g)  
150 g wortelreepjes  
1 pot Chines zoetzure roerbaksaus (550 g, AH)  
1 komkommer, in plakjes  
4 eetlepels sladressing knoflook

### ***Bereiding***

Kok de mie volgens de gebruiksaanwijzing.  
Verhit de olie in een wok.  
Bak de balletjes 3 minuten.  
Schept de uiringen en worteltjes erdoor en bak 3 minuten mee.  
Voeg de roerbaksaus toe en verwarm geheel door en door.  
Meng de komkommer met de dressing.  
Serveer de mie met de saus en salade.

Wijnadvies: Etchart Cafayate Torrontés

## Vegetarische rolletjes met kaasspread

---

Menugang Voorgerecht

Soort Vegetarisch

Snel Nee

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

50 g zongedroogde tomaatjes op olie

1 pakje vegetarische shii-take filet

1 cup Friso Slankie Fris & Romig (kaasspread met tuinkruiden, 100 g)

30 g rucola

### ***Bereiding***

Snij de tomaatjes in dunne reepjes.

Besmeer de plakjes filet met Slankie.

Verdeel de tomaatjes en rucola (paar blaadjes apart houden) erover.

Rol de filet op.

Verdeel de rolletjes over 4 borden.

Garneer met de rest van de rucola.

Wijnadvies: Baron de Hoen Pinot Blanc d'Alsace Prestige

## Verse tomatensoep met pasta

---

Menugang Voorgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Soep

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

2 kg rijpe tomaten.  
2 teentjes knoflook  
10 takjes basilicum  
4 eetlepels olijfolie  
3 blokjes tuinkruidenbouillon  
120 g penne pasta  
8 ansjovisfilets  
peper

### ***Bereiding***

Breng een pan met ruim water aan de kook.  
Kerf de tomaatjes in en laat ze even koken, totdat de velletjes loslaten.  
Pel de tomaten en snij ze in stukken.  
Pel en hak de knoflook.  
Was en hak de basilicum (hou 2 takjes apart voor garnering).  
Verhit in een pan met dikke bodem de olie en bak de olijfolie en tomaten aan.  
Voeg 1 l water, bouillonblokjes, pasta en de helft van de basilicum toe.  
Breng de soep aan de kook en laat deze afgedekt op een laag vuur ca. 10 minuten koken.  
Hak de ansjovisfilets fijn en voeg op het laatst toe.  
Breng op smaak met peper.  
Garneer met de achtergehouden blaadjes basilicum.

Tip: gebruik in plaats van ansjovis uitgebakken spekblokjes.

Wijnadvies: Club des Sommeliers Côtes du Rhône

## Vrolijke taart van pannenkoeken

---

Menugang Nagerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Gebak

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

voor 8 personen

1 pak pannenkoeken (kant & klaar)  
1 pot chocopasta  
1 pakje hagelslag  
jam  
pakje lange vingers  
diverse snoepjes  
kant & klare slagroom

### ***Bereiding***

Besmeer de pannenkoeken met jam, slagroom of chocopasta.  
Stapel ze op en beleg de taart met de snoepjes.  
Plak de lange vingers rondom de zijkant met wat pasta vast.  
Bestrooi de bovenkant en versier met de snoepjes.  
Laat de taart in de ijskast een uurtje opstijven.  
Geef er een lekkere bol is bij!

## Winterse steak met kastanjechampignons en portsaus

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vlees  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

4 rundersteaks  
2 kleine uitjes of sjalotjes, fijngesneden  
vloeibare bak & braadboter  
1 doosje kastanjechampignons  
evt. enekel takjes rozemarijn of tijm  
1 (vlees) bouillonblokje  
2½ dl rode port  
2½ dl slagroom  
spruitjes  
zout  
peper

### ***Bereiding***

Veeg de champignons schoon en snij ze in vieren.  
Verhit de boter in een ruime steelpan en bak de uitjes in enkele minuten glazig.  
Voegd e champignons en eventueel de rozemarijn of tijm toe.  
Bak ze op ene hoog vuur in enkele minuten goudbruin.  
Giet de port erbij en het bouillonblokje.  
Laat dit tot de helft inkoken.  
Voeg de room toe en laat de saus nog 10 minuten zachtjes pruttelen.  
Bak de steaks in d ehete boter bruin.  
Bestrooi met zout en peper.  
Serveer de steaks met de portsaus.  
Lekker met roergebakken kleine spruitjes.

## Witlofsalade met appel en ananas

---

Menugang Voorgerecht

Soort Vegetarisch

Snel Ja

Keuken -

Type Fruit

Slank Ja

Bron

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

4 stronkjes witlof

1 appel

1 klein blikje ananas

3 eetlepels mayonaise

klein scheutje azijn

### ***Bereiding***

Witlof heel fijn snijden en wassen.

Appel in kleine stukjes snijden. Ananas in kleine stukjes snijden.

Doe de mayonaise met een scheutje azijn in een kom.

Mix het even goed door elkaar doe er dan de appel en ananas bij goed mixen.

Als laatste doe je er de witlof bij en even alles door elkaar mixen.

Klaar is kees.



## Witlofstamppot in hamrolletjes

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vlees  
Type Groente

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 kg witlof, in stukken van 2 cm  
1 kg kruimige aardappels  
zout  
peper  
150 g geraspte belegen kaas  
150 g belegen kaas, in blokjes  
30 g margarine  
300 g gesneden ham

### ***Bereiding***

Verwarm de oven voor op grillstand.  
Schil de aardappelen en kook ze in 20 minuten gaar.  
Voeg de laatste 10 minuten de witlof toe.  
Giet de aardappelen en witlof af.  
Voeg de margarine toe en stamp alles door elkaar.  
Schep de kaasblokjes erdoor en breng op smaak met zout en peper.  
Vet een ovenschaal in.  
Leg plakjes ham op een werkvlak en schep op ieder plakje ham wat stamppot en rol ze op.  
Leg de rolletjes in de ovenschaal en strooi de geraspte kaas erover.  
Zet de schaal 5 minuten onder de grill tot de kaas gesmolten is en het gerecht goudbruin kleurt.

Wijnadvies: Antoine Dépagneux, Beaujolais Villages

## Zalm-aardappelschotel met tuinkruiden

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1 kg vastkokende aardappels  
2 uien, in ringen  
400 g zalmfilet, in reepjes  
1 pot Campbell's Aardappel Anders Tuinkruiden Knoflook (390 ml)  
200 g gemengde friseesla  
150 g wortelreepjes  
1 cupje honing-mosterd dressing (100 ml)  
ovenschaal (2 l), ingevet

### ***Bereiding***

Verwarm de oven voor op 200 C.  
Schil de aardappels en rasp ze grof.  
Leg de aardappel, zalm en ui in laagjes in de ovenschaal.  
Elke laag bestrooien met zout en peper.  
Schenk de saus over de aardappels.  
Laat het gerecht midden in de oven in ca. 45 minuten goudbruin en gaar worden.  
Dek eventueel af met aluminiumfolie als de schotel te donker wort.  
Meng de sla met de wortel en dressing.  
Serveer de schotel met de salade.

Wijnadvies: Viré Clessé

## Zalm op bladerdeeg

---

Menugang Voorgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vis  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

2 plakken bladerdeeg  
2 zalm filets  
2 teentjes knoflook  
klein bekertje creme fraiche  
1 rode ui  
zout  
peper.

### ***Bereiding***

Wrijf de zalm filets in met zout en peper.

Snij de ui fijn.

Besmeer de plakken bladerdeeg met creme fraiche bestrooi deze met de helft van de ui.

Leg er dan 1 op iedere plak een zalmfilet en smeer deze aan de boven kant ook in met een beetje creme fraiche.

Strooi de rest van de ui er over.

Knijp over iedere zalmfilet een teentje knoflook uit naar wens 2 teentjes.

Nu 15 minuten in de voorverwarmde oven op 200 graden en genieten maar.

## Zalmmoot uit de oven met kruidige roomkaas

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vis  
Type Pasta

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

4 zalmmoten  
2 pakjes roomkaas, op kamertemperatuur  
½ bosje peterselie, fijngesneden  
1 doosje cheerytomaatjes  
scheutje olijfolie  
½ fles witte Vermouth (of witte wijn)  
1 groentebouillonblokje  
zout  
peper  
1 doos tagliatelle  
1 courgette  
2 wortelen  
1 stronk broccoli  
4 klontjes boter

### ***Bereiding***

Roer in een kom de roomkaas met de kruiden, zout en peper door elkaar.  
Leg de zalm in een met olie ingevette ovenschaal.  
Schep gelijkmatig de helft van de roomkaas over de zalmmoten.  
Leg de tomaatjes erbij.  
Verwarm in een steelpan de Vermouth met het bouillonblokje en giet dit bij de zalm.  
Dek de schaal af met aluminiumfolie.  
Zet de schaal 20 minuten in een voorverwarmde oven van 150 C.  
Snij de courgette in halve maantjes.  
Snij de wortels in dunne plakjes of reepjes.  
Verdeel de broccoli in kleine roosjes.  
Verpak de groenten in 4 alupakjes met zout en peper en een klontje boter.  
Vouw ze dicht en zet de pakjes 20 minuten in de oven op 150 C.  
Kook intussen de pasta gaar.  
Laat uitlekken en schep de rest van de roomkaas erdoor.  
Server de pasta in een schaal samen met de groentepakjes en de zalmschotel.

Tip: doe een beetje pesto bij de groentepakjes.

Wijnadvies: Sauvignon Blanc Chardonnay Viajero 2004, Chileense witte wijn

## Zuurkool-röstischotel

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vegetarisch  
Type Aardappel

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 pak kruidenzuurkool  
1 apel, in stukjes (met schil)  
2 uien, in ringen  
1 zak röstirondjes  
10 vegetarische gehaktballetjes  
150 g Griekse yoghurt  
150 g geraspte belegen kaas  
1 eetlepel (zonnebloem) olie

### ***Bereiding***

Laat de röstirondjes ontdooien.  
Fruit de uien in de olie.  
Kook de zuurkool 15 minuten in een beetje water en giet daarna af.  
Vermeng de zuurkool met de appelstukjes in een ingevette ovenschaal.  
Snij de gehaktballetjes in plakjes en verdeel over de zuurkool.  
Strooi de gefruite uitjes erover.  
Meng de yoghurt met de kaas.  
Verdeel de helft ervan over de uitjes.  
Verbrokkel de rondjes en roer ze door de rest van het yoghurtmengsel.  
Strooi dit luchtig over de zuurkool.  
Bak de schotel 25 à 30 minuten bij 180 C tot de rösti knapperig is.  
Serveer de schotel met een Hollandse tomatensalade.

Wijnadvies: Rudisbourg, Elza, Pinot Blanc Reserve

## Zuurkoolstampot met romige kipfilet

---

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

---

### ***Ingrediënten***

500 g zuurkool  
1 zak aardappelpuree in deelblokjes (diepvries, 750 g, AH)  
2 uien, gesnipperd  
1 rode paprika, in stukjes  
25 g boter  
350 g kipfiletblokjes  
125 ml crème fraîche

### ***Bereiding***

Kook de zuurkool met 4 - 5 eetlepels water in 25 minuten zachtjes gaar.  
Verwarm de puree volgens de gebruiksaanwijzing.  
Verhit de boter in een koekenpan en fruit de ui.  
Schep de paprika erdoor en bak nog 5 minuten mee.  
Schep de kip erbij en bak in 5 minuten rondom bruin.  
Roer de crème fraîche erdoor en verwarm zachtjes mee.  
Breng op smaak met zout en peper.  
Roer de zuurkool en aardappelpuree door elkaar.  
Verdeel over 4 borden.  
Schepde kipfilet met saus erover.

Wijnadvies: Riesling Kabinet Trocken

## Zweedse taart

---

Menugang	Gebak	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Zweeds	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	zweedse-keuken.nl			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

3 dl hazelnoten met vlies of walnoten

3 eiwitten

3 dl (iets minder) bastersuiker

purechocoladereep

slagroom

### ***Bereiding***

Verwarm de over op ongeveer 140 graden C.

Maal de noten redelijk fijn.

Vermeng het maassel met de basterdsuiker.

Klop de eiwitten zo stijf mogelijk.

Vermeng heel voorzichtig, zonder te roeren, de stijf geklopte eiwitten met het noten-suikermengsel.

Leg een stuk bakpapier op een ovenplaat.

Stort het notenmengsel voorzichtig op het bakpapier in een cirkel met een hoogte van ongeveer 3 of 4 cm.

Laat de taart ongeveer 25 minuten bakken(afhankelijk van de oven).

Als de taart goudbruin is, de bakplaat uit de over nemen (let op: niet te lang in de oven laten want dan wordt de taart zo hard als een steen!; niet te vroeg eruit halen want dan is de taart nog te rauw).

Leg een stuk bakpapier op de aanrecht.

Pak het bakpapier met de taart erop van de bakplaat en draai snel en plaats de taart op het nieuwe vel bakpapier.

Voorzichtig het oude bakpapier van de taart trekken (de taart breekt snel) en af laten koelen.

Als de taart is afgekoeld, slagroom met suiker of vanillesuiker stijf kloppen.

Slagroom op de taart lepelen.

Een pure reep chocola met een scherp aardappelmesje in 'kleine brokjes' raspen (niet te fijn) en over de slagroom strooien.

Variatietip: Deze taart kan ook in meerdere identieke lagen worden opgebouwd.



<https://ruudskookboek.nl>

*Ik steun...*



*U ook???*

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

Compressed by

