



Inhoudsopgave.

1. Bieten-rucolasalade met haring
2. Broodje met haringtomatensalade
3. Chinese kippensoep
4. Gebakken tilapiafilet met avocadosalsa
5. Geweldige gebakken rijst met gember, varkensvlees, ei en Batida De Coco
6. Kipfilet met asperges in roomsaus
7. Pasta met verse groenten en knoflook
8. Pasta romana met aubergine en ui
9. Royale de crème de riz au lait d'amandes (royale van rijstcrème met amandelen)
10. Royale de crustaces (royale van schaaldieren)
11. Royale de gibier (royale van wild)
12. Royale de pointes d'asperges (royale van aspergepunten)
13. Royale de poireaux (royale van prei)
14. Royale de poisson (royale van vis)
15. Royale de puree de foie gras (royale van ganzenleverpuree)
16. Royale de puree de marrons (royale van kastanjepuree)
17. Royale de puree de pois frais (royale van erwtenpuree)
18. Royale de tomate (royale van tomaten)
19. Royale de truffe (royale van truffel)
20. Royale de volaille (royale van gevogelte)
21. Royale deslignac
22. Sjalotten met spek en champignons
23. Sweet en sour tofu met ananas en peper
24. Thaise noodles met tofu wokreepjes
25. Tosti met Yorkham en blauwe kaas
26. Varkensvleesreepjes met satésaus
27. Velouté Argenteuil (crèmesoep Argenteuil)
28. Velouté aux champignons (crèmesoep met champignons)
29. Velouté Carmen (crèmesoep Carmen)
30. Velouté Colombine (crèmesoep Colombine)
31. Velouté Dame Blanche (crèmesoep Dame Blanche)
32. Velouté Dieppoise (crèmesoep Dieppoise)
33. Velouté Doria (crèmesoep Doria)
34. Velouté Dubarry (crèmesoep Dubarry)
35. Velouté Fedora (crèmesoep Fedora)
36. Velouté Florida (crèmesoep Florida)
37. Yoghurtpudding met aardbeien en honing

Bieten-rucolasalade met haring

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

Ingrediënten

3 eetlepels magere yoghurt
2 eetlepels mayonaise
1 eetlepel mosterd
1 eetlepel appelsap
peper
zout
500 g gekookte bietjes
150 g rucola
3 gekookte vastkokende aardappelen, in blokjes
1 ui, gesnipperd
1 appel met groene schil, in dunne partjes
4 zoetzure augurken middel, grof gehakt
3 schoongemaakte haringen, in stukjes
2 bosuitjes, in ringetjes

Bereiding

Klop een dressing van de yoghurt, de mayonaise, de mosterd, het appelsap en peper en zout naar smaak.
Ontvel de bietjes en snijd de rest in kleine blokjes.
Verdeel de rucola, de aardappel, de biet, de ui, de appel, de augurk en de haring over een schaal en schenk de dressing erover.
Schep de salade om en bestrooi met de bosui.
Lekker met stokbrood met tuinkruidenkaas.

Wijnadvies: Muscadet Sevre & Maine sur Lie

Broodje met haringtomatensalade

Menugang Lunchgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vis
Type Brood/broodjes

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

3 schoongemaakte haringen
3 tomaten
3 eetlepels mayohalf
2 eetlepels peterselie, geknipt
peper
zout
4 volkorenpuntjes
4 blaadjes kropsla, gewassen en gedroogd

Bereiding

Snijd de haringen in piepkleine stukjes.
Was de tomaten en halveer ze, verwijder de zaadjes en snijd het vruchtvlees in kleine blokjes.
Meng de haring met de tomaat, de mayohalf, de peterselie en peper en zout naar smaak.
Snijd de puntjes open en verdeel de sla erover.
Schep de haringtomatensalade erop en sluit de broodjes.
Serveer direct.

Chinese kippensoep

Menugang Voorgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Kip
Type Soep

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 zakje kippensoep
1 kipfilet, in dunne reepjes
5 worteltjes, in dunne plakjes
75 g peultjes, schoongemaakt
100 g shii-take, in dunne plakjes
75 g Honig roerbakmie, pak 300 g
75 g taugé
1 eetlepel ketjap asin
2 eetlepels koriander, geknipt

Bereiding

Bereid de soep met 1¼ l water volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Voeg de kip, de worteltjes, de peultjes en de shii-take toe en kook de soep 5 minuten.
Voeg de mie en de taugé toe en kook 2 minuten op een laag vuur mee.
Breng de soep op smaak met de ketjap en strooi de koriander erover.
Serveer direct.

Gebakken tilapiafilet met avocadosalsa

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

Ingrediënten

sap en rasp van 1 limoen
3 eetlepels olijfolie extra vierge
1 theelepel gemalen koriander (Silvo)
tabasco
peper
zout
500 g tilapiafilet
1 avocado
1 vleestomaat, ontzaad en in stukjes
2 eetlepels koriander, geknipt
3 eetlepels pijnboompitten, geroosterde
2-3 eetlepels tarwebloem

Bereiding

Roer 1 eetlepel van het limoensap met de helft van de rasp, 1 eetlepel van de olie, de helft van de gemalen koriander en tabasco en peper en zout naar smaak door elkaar.
Bestrijk de vis met het mengsel en laat de vis ± 10 minuten liggen.
Maak intussen de avocado schoon, snijd het vruchtvlees in stukjes en schep er de rest van het limoensap, de rasp, de tomaat, de geknipte koriander, de pijnboompitten en tabasco, peper en zout naar smaak erdoor.
Wentel de vis door de bloem en verhit de rest van de olie in een koekenpan met antiaanbaklaag.
Bak de vis in ± 5 minuten aan beide kanten mooi bruin.
Serveer de vis met de salsa.
Lekker met gebakken aardappelen en een salade.

Wijnadvies: Duc de Termes Cotes-de-Saint-Mont Rosé

Geweldige gebakken rijst met gember, varkensvlees, ei en Batida De Coco

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	http://www.varkensvlees.be			Sterren	

Ingrediënten

1 eetlepel plantaardige olie
8 pijpajuintjes, in dunne ringetjes
2 teentjes knoflook
1 grote knol gember, geraspt of fijn gehakt
2 eieren
350 g gekookte basmatirijst
100 g erwten (diepvries)
2 eetlepels sojasaus
peper
zout
400 g heel fijn gesneden varkenslapjes
1 dl Batida De Coco

Bereiding

Bak het varkensvlees in een hete wok.
Doe de pijpajuintjes, de knoflook en de gember erbij en laat alles nog 2 minuten verder bakken.
Breek de eieren er bij en roerbak alles een paar minuten.
Schep de rijst en de doperwten door het mengsel en laat alles goed warm worden.
Breng het gerecht op smaak met de Batida De Coco en de sojasaus.
Kruid eventueel nog met wat peper en zout.

Kipfilet met asperges in roomsaus

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.C1000.nl

Soort Vlees
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

450 g groene asperges
zout
2 eetlepels olijfolie traditioneel
15 g boter
125 g magere spekreepjes
300 g kipfilet, in reepjes
paprikapoeder, peper
2 dl Room Culinair
4 tomaten, in partjes
15 g basilicum, geknipt

Bereiding

Was de asperges, breek het onderste stugge stukje ($\pm$ 3 cm) eraf en snijd de rest in stukjes van 4 cm.
Kook ze 5 minuten in water met zout.
Giet ze af en spoel ze onder koud stromend water.
Verwarm intussen de olie met de boter in een ruime pan en bak de spekreepjes $\pm$ 3 minuten op een halfhoog vuur.
Voeg de kipfilet toe en bak ze al omscheppend bruin.
Strooi er paprikapoeder en peper en zout naar smaak over en voeg de Room Culinair, de asperges en de tomaten toe. Warm alles goed door.
Neem de pan van het vuur en schep het basilicum erdoor.
Lekker met pasta (bijv. tagliatelle).

Wijnadvies: Vin d'Alsace Pinot Blanc

Pasta met verse groenten en knoflook

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vlees
Type Pasta

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

400 g macaroni
zout
3 eetlepels olijfolie traditioneel
1 ui, gesnipperd
1 rode paprika, in stukjes
1 courgette, in blokjes
4 bosuitjes, in schuine ringetjes
250 g salami, in blokjes
1 kuipje Boursin Cuisine knoflook & fijne kruiden
peper
50 g geraspte Italiaanse kaas (Parrano)

Bereiding

Kook de macaroni in ruim water met zout beetgaar.
Verhit de olie en fruit de ui al omscheppend in 3 minuten glazig.
Bak de paprika 3 minuten mee.
Scheep de courgette erdoor en bak alles nog 2 minuten op een hoog vuur.
Voeg de bosui, de salami, de Boursin Cuisine en 1 dl heet water toe en verwarm alles ± 4 minuten.
Giet de pasta af en scheep de saus door de pasta.
Breng de pasta op smaak met peper en zout. Serveer met de kaas.

Wijnadvies: Canaletto Pinot Grigio

Pasta romana met aubergine en ui

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vlees
Type Pasta

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

400 g spaghetti
zout
3 eetlepels olijfolie traditioneel
1 ui, gesnipperd
1 teentje knoflook, gesnipperd
1 aubergine, in blokjes
1 pot Grand'Italia Romana pastasaus à 425 g
peper
75 g geraspte Italiaanse kaas (Parrano)

Bereiding

Kook de spaghetti in ruim water met zout volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar.
Verhit intussen de olie in een ruime pan en fruit de ui met de knoflook al omscheppend 5 minuten.
Voeg de aubergine toe en bak hem al omscheppend in ± 5 minuten bruin.
Laat alles op een laag vuur 3 minuten zachtjes pruttelen.
Schep de pastasaus door het auberginemengsel en warm alles goed door.
Breng op smaak met peper en zout.
Giet de spaghetti af en verdeel de saus erover.
Bestrooi met de kaas en serveer direct.
Lekker met een groene salade.

Wijnadvies: Timara Chardonnay Semillon

Royale de crème de riz au lait d'amandes (royale van rijstcrème met amandelen)

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

Ingrediënten

½ dl gekookte rijst
2 eetlepels melk
6 amandelen
2 eierdooiers

Bereiding

Passeer de geodgekookte rijst door een zeef.
Stamp de amandelen zeer fijn in de melk.
Klop de eierdooiers los en meng alles goed door elkaar.
Voeg wat zout toe en passer het geheel door een zeef.
Giet het in beboterde vormpjes en pocheer 40 à 45 minuten au bain marie.
Laat het gestolde mengsel afkoelen en stort.

Royale de crustaces (royale van schaaldieren)

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

Ingrediënten

50 g vlees van schaaldieren

½ dl slagroom

2 eierdooiers

nootmuskaat

1 eetlepel béchamelsaus

zout

peper

Bereiding

Stamp het vlees in een vijzel fijn met de slagroom.

Voeg de béchamelsaus en de losgeklopte eierdooiers toe.

Breng op smaak met wat zout, peper en een beetje nootmuskaat.

Passeer de compositie door een zeef.

Giet ze in een beboterd vormpje en pocheer dit au bain marie tot de compositie gestold is.

Dit vergt 40 à 45 minuten.

Laat buiten de bain marie afkoelen alvorens te storten.

Royale de gibier (royale van wild)

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Ei	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

50 g gekookt vlees van wild

½ dl slagroom

zout

peper

1 ei

½ dl wildbouillon

2 eierdooiers

Bereiding

Stamp het vlees zeer fijn in een vijzel samen met de slagroom.

Passeer het door een zeef.

Voeg de bouillon toe en de losgeklopte eieren.

Breng op smaak met zout en peper.

Giet de compositie in een beboterd vormpje.

Laat dit au bain marie pocheren tot de compositie gestold is.

Dit vergt 40 à 45 minuten.

Laat buiten de bain marie afkoelen alvorens te storten.

Royale de pointes d'asperges (royale van aspergepunten)

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

50 g gekookte asperges
2 eetlepels béchamelsaus
2 eetlepels slagroom
wat spinazie
nootmuskaat
zout
peper
3 eierdooiers

Bereiding

Meng alle ingredienten en breng op smaak met zout, peper en nootmuskaat.
Passeer de compositie door een zeef.
Giet de compositie in een beboterd vormpje.
Pocheer dit au bain marie tot de compositie gestold is.
Dit vergt 40 à 45 minuten.
Laat buiten de bain marie afkoelen alvorens te storten.

Royale de poireaux (royale van prei)

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

1 eetlepel béchamelsaus
2 eetlepels slagroom
50 g schoongemaakte prei
zout
peper
2 eierdooiers

Bereiding

Maak de prei zeer fijn en stoof ze in wat boter gaar.
Voeg de saus toe met de slagroom en de losgeklopte eierdooiers.
Passeer de compositie door een zeef.
Giet ze in een beboterd vormpje en pocheer dit au bain marie tot de compositie gestold is.
Dit vergt 30 à 45 minuten.
Laat buiten de bain marie afkoelen alvorens te storten.

Royale de poisson (royale van vis)

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

50 g gekookte vis
1 eetlepel béchamelsaus
2 eierdooiers
nootmuskaat
½ dl slagroom
zout
peper

Bereiding

Stamp de vis in een vijzel fijn met de slagroom.
Voeg de saus toe en de losgeklopte eierdooiers.
Breng op smaak met zout, peper en wat nootmuskaat.
Passeer de compositie door een zeef.
Giet ze in een beboterd vormpje en pocheer dit au bain marie tot de compositie gestold is.
Dit vergt 40 à 45 minuten.
Laat buiten de bain marie afkoelen alvorens te storten.

Royale de puree de foie gras (royale van ganzeleverpuree)

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Ei	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

50 g ganzelever

1 eetlepel bechamelsaus

2 eierdooiers

½ ei

Bereiding

Passeer de ganzelever door een fijne zeef.

Voeg de bechamelsaus toe.

Klop de eieren los en voeg deze toe.

Giet ze in een beboterd vormpje en pocheer dit au bain marie tot de compositie gestold is.

Dit vergt 40 à 45 minuten.

Laat buiten de bain marie afkoelen alvorens te storten.

Royale de puree de marrons (royale van kastanjepuree)

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

50 g kastanjepuree

2 eetlepels bouillon

2 eierdooiers

poedersuiker

Bereiding

Voeg de bouillon bij de kastanjepuree en een snufje poedersuiker.

Klop de dooiers los en voeg toe aan het mengsel.

Giet ze in een beboterd vormpje en pocheer dit au bain marie tot de compositie gestold is.

Dit vergt 40 à 45 minuten.

Laat buiten de bain marie afkoelen alvorens te storten.

Royale de puree de pois frais (royale van erwtenpuree)

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

60 g verse erwtes
2 eetlepels bouillon
2 eierdooiers
poedersuiker
groen van spinazie
zout

Bereiding

Maak puree van de vers gekookte erwtes.
Voeg er voor de kleur wat spinazie bij.
Voeg wat zout en een snufje poedersuiker toe.
Klop de eierdooiers los en voeg toe.
Giet ze in een beboterd vormpje en pocheer dit au bain marie tot de compositie gestold is.
Dit vergt 40 à 45 minuten.
Laat buiten de bain marie afkoelen alvorens te storten.

Royale de tomate (royale van tomaten)

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

50 g tomatenpuree
2 eetlepels bouillon
2 eierdooiers
zout
1 ei
poedersuiker

Bereiding

Voeg de bouillon en de losgeklopte eieren bij de tomatenpuree.
Breng op smaak met wat zout en een snufje poedersuiker.
Giet ze in een beboterd vormpje en pocheer dit au bain marie tot de compositie gestold is.
Dit vergt 40 à 45 minuten.
Laat buiten de bain marie afkoelen alvorens te storten.

Royale de truffe (royale van truffel)

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

50 g truffel

2 eierdooiers

1 eetlepel demiglace saus

Bereiding

Stamp de truffel in een vijzel fijn samen met de demiglace saus.

Klop de eierdooiers los en voeg ze toe.

Passeer de compositie door een zeef.

Giet ze in een beboterd vormpje en pocheer dit au bain marie tot de compositie gestold is.

Dit vergt 40 à 45 minuten.

Laat buiten de bain marie afkoelen alvorens te storten.

Royale de volaille (royale van gevogelte)

Menugang	Bijgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

50 g gekookte kippenborst

½ dl slagroom

2 eierdooiers

nootmuskaat

1 eetlepel béchamelsaus

½ ei

zout

peper

Bereiding

Stamp de kippenborst met de slagroom fijn in een vijzel.

Voeg de béchamelsaus toe en de losgeklopte eieren.

Breng op smaak met zout, peper en wat nootmuskaat.

Passeer de compositie door een zeef.

Giet ze in een beboterd vormpje en pocheer dit au bain marie tot de compositie gestold is.

Dit vergt 40 à 45 minuten.

Laat buiten de bain marie afkoelen alvorens te storten.

Royale deslignac

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Ei	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

1 dl slagroom

2 eierdooiers

nootmuskaat

1 ei

zout

Bereiding

Klop het en de dooiers los.

Voeg de slagroom toe.

Breng op smaak met zout en nootmuskaat.

Giet de compositie in een beboterd vormpje en laat dit au bain marie pocheren tot het gestold is.

Dit vergt 40 à 45 minuten.

Laat de royale buiten de bain marie afkoelen.

Stort als het is afgekoeld.

Sjalotten met spek en champignons

Menugang Bijgerecht

Soort Vlees

Snel Nee

Keuken -

Type Groente

Slank Nee

Bron www.c1000.nl

Sterren

Ingrediënten

400 g sjalotten, gepeld

30 g boter

1½ eetlepel suiker

125 g magere spekreepjes

1 theelepel tijm, geknipt

250 g champignons, schoongemaakt en in vieren

peper

Bereiding

Doe de sjalotten in een ruime pan (zodat de uitjes de bodem bedekken en niet op elkaar liggen). Schenk er zoveel water op zodat ze net onder staan.

Voeg 20 g van de boter, de suiker en de tijm toe en breng alles in een gesloten pan aan de kook.

Neem de deksel van de pan en laat alles net zo lang koken totdat al het vocht verdampt is.

Laat de sjalotten mooi bruin kleuren en schud de pan regelmatig om.

Verhit intussen de rest van de boter en bak de spekreepjes knapperig uit.

Voeg de champignons toe en bak ze 5 minuten mee.

Neem de pan van het vuur en schep, wanneer de uitjes mooi lichtbruin zijn, het paddestoelenmengsel erdoor.

Breng op smaak met peper.

Lekker bij rosbief met gekookte aardappelen.

Sweet en sour tofu met ananas en peper

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

Ingrediënten

1 pakje SoFine Tofu Basis
400 g roerbak groentepakket met rode peper
1 blikje (200 g) ananasstukjes
Conimex Woksaus Sweet en Sour
Conimex Wok Olie
2 eetlepels fijngehakte peterselie
½ pak Conimex Mihoen

Bereiding

Breng in een ruime pan een flinke laag water (met wat zout of ketjap asin) aan de kook.
Voeg de mihoen toe aan het kokende water en laat de mihoen ca. 2 minuten koken.
Direct afgieten in een vergiet, met koud water afspoelen en goed laten uitlekken.
Giet het vocht van de tofu, laat het uitlekken en dep zoveel mogelijk vocht op met keukenpapier. Snijd de tofu in kleine blokjes.
Halveer de rode peper (uit het groentepakket), verwijder de zaadlijsten en snijd in smalle reepjes.
Zet een grote wok op het vuur en laat de wok goed heet worden.
Voeg een scheutje olie toe en roerbak de tofublokjes en de peperreepjes (hoe meer, hoe heter!) ca. 3 minuten.
Voeg de groenten toe en roerbak deze ca. 3 minuten mee.
Voeg dan de mihoen, de ananasstukjes met het sap en de woksaus naar smaak (ca. 5 eetlepels) toe en warm alles goed door.
Scheep de mihoen in diepe borden of kommen en bestrooi met wat fijngehakte peterselie.

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

Variatietip: Vervang Conimex Woksaus Sweet en Sour door Woksaus Chili Gember. Voeg met de peperreepjes een ½ eetlepel versgeraspte gember toe en bestrooi de mihoen met wat Seroendeng

Thaise noodles met tofu wokreepjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Thais	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	www.c1000.nl			Sterren	

Ingrediënten

1 pak roerbakmie of wokmie
4 eetlepels wokolie (Conimex)
2 pakken SoFine wokreepjes mild pikant à 180 g
2 uien, gesnipperd
2 rode paprika's, in stukjes
600 g snijbonen, schoongemaakt en in stukjes van 3 cm
± 1 dl woksaus five spice (Conimex)

Bereiding

Bereid de noedels volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Verhit de olie in een ruime pan en bak de wokreepjes al omscheppend bruin en krokant.
Voeg de ui, de paprika en de snijbonen toe en bak ze al omscheppend 5 minuten mee.
Scheep de noedels erdoor en schep alles goed om.
Voeg de woksaus toe en warm alles goed door.

Wijnadvies: Riesling Qualitätswein Mosel-Saar-Ruwer

Tosti met Yorkham en blauwe kaas

Menugang Lunchgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vlees
Type Brood/broodjes

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

8 plakken Yorkham
8 sneetjes witbrood
100 g gorgonzola (of andere blauwe kaas)
2 augurken, in plakjes

Bereiding

Verdeel de ham over de helft van het brood.
Snijd de kaas in plakjes en verdeel ze over de ham.
Verdeel de augurk erover en leg de rest van het brood erop.
Druk ze goed aan.
Bak er in een tosti-ijzer of tostirooster tosti's van.
Snijd ze schuin middendoor.

Varkensvleesreepjes met satésaus

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vlees
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

500 g sperziebonen, schoongemaakt en gebroken
zout
3 eetlepels zonnebloemolie
400 g varkensvleesreepjes
peper
1 ui, gesnipperd
1 teentje knoflook, gesnipperd
250 g champignons, in plakjes
100 g taugé
1 pak Knorr Satésaus kant&klaar, pak 370 ml

Bereiding

Kook de boontjes 5 minuten in water met zout.
Giet ze af en spoel ze met koud water.
Verhit de olie en bak het vlees al omscheppend bruin en gaar.
Neem het uit de pan en bestrooi het met peper en zout naar smaak.
Bak de ui met de knoflook al omscheppend in het bakvet.
Voeg de boontjes en de champignons toe en bak alles al omscheppend 5 minuten.
Scheep de taugé erdoor en bak 2 minuten mee.
Bereid intussen de satésaus volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Serveer de roerbak met de satésaus.
Lekker met witte rijst.

Wijnadvies: Buzet rosé

Velouté Argenteuil (crèmesoop Argenteuil)

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

Ingrediënten

1 l runderbouillon
40 g bloem
peterselie
50 g asperges
1 plak gekookte ham, ½ cm dik
40 g boter
250 g champignons
1 dl slagroom
zout
peper
1 ei

Bereiding

Maak van de boter en bloem een witte roux.
Voeg de bouillon en de in stukjes gesneden asperges toe.
Laat de soep gedurende 20 minuten zachtjes koken.
Voeg de in plakjes gesneden champignons en de in blokjes gesneden ham toe.
Breng op smaak met zout en peper.
Laat nog even sudderen.
Voeg van het vuur af de room gemengd met de eierdooiers toe.
Serveer de soep bestrooid met wat peterselie.

Velouté aux champignons (crèmesoepp met champignons)

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

Ingrediënten

150 g champignons

room

¼ citroen

40 g bloem

¼ wortel

foelie

zout

peper

1 l runderbouillon

40 g boter

½ ui

2 eierdooiers

Bereiding

Fruit de gesnipperde ui, wortel en foelie en wat peper.

Voeg, als de ui begint te kleuren, de bloem toe en maak een roux.

Voeg nu de bouillon toe en maak een mooie soep.

Laat 20 minuten zachtjes koken.

Maak de champignons schoon en snij in schijfjes.

Sprenkel er wat citroensap over.

Pocheer enkele minuten onder schudden met alleen aanhangend water.

Voeg het champignonvocht toe aan de soep.

Breng op smaak met zout en peper.

Passeer de soep door een neteldoekse lap.

Voeg de champignons toe.

Klop de eierdooiers met wat room en voeg de liaison, van het vuur af, toe aan de soep.

Velouté Carmen (crèmesoep Carmen)

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

Ingrediënten

1 l runderbouillon
50 g bloem
2 eierdooiers
tomatenpuree
50 g boter
8 tomaten
1 dl room

Bereiding

Maak een witte roux van boter en bloem.
Leng deze aan met de bouillon tot een gladde soep ontstaat.
Breng aan de kook en laat 10 minuten zachtjes koken.
Voeg de tomaten en wat tomatenpuree toe.
Laat nog 20 minuten doorkoken.
Breng op smaak met wat zout en peper en eventueel wat tomatenpuree.
Zeef de soep.
Meng de eierdooiers met de room en voeg de liaison, van het vuur, bij de soep.
Serveer op voorverwarmde borden.

Velouté Colombine (crèmesoop Colombine)

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

Ingrediënten

2 duiven
1½ l gevogeltevelouté
2 eierdooiers
4 korrels anijs
zout
peper
1 dl slagroom

Bereiding

Laat de duiven in de boter opstijven zonder dat ze kleur krijgen.
Voeg ze daarna bij de gevogeltevelouté en laat ze gaar koken.
Haal het vlees van de botten en bewaar 3 borstfilets voor de garnering.
Maal de rest van het vlees met de velouté fijn in de mixer.
Voeg dit toe aan de soep en passeer deze door een zeef.
Snij de borstfilets in kleine reepjes.
Maak een liaison van dooiers en room.
Voeg deze, van het vuur af, bij de soep.
Garneer de soep met de reepjes duivevlees.

Velouté Dame Blanche (crèmesoep Dame Blanche)

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

Ingrediënten

1 l kippenbouillon
50 g bloem
1 dl slagroom
gekookt kippenvlees
50 g boter
1 dl melk
80 g gepelde amandelen
2 eierdooiers

Bereiding

Maak van de boter en bloem een witte roux.
Voeg de bouillon toe en zorg dat er een gladde soep ontstaat.
Laat deze 20 minuten zachtjes koken.
Maak amandelmelk door de amandelen fijntje stampen met de melk.
Voeg de amandelmelk toe.
Breng de soep aan de kook.
Snij wat kippenvlees in blokjes voor de garnering.
Schenk, van het vuur af, de liaison van eierdooiers en slagroom bij de soep.
Serveer met de garnituur van kippenvlees.

Velouté Dieppoise (crèmesoep Dieppoise)

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

Ingrediënten

30 g afsnijdsel van champignons

1½ dl mosselen kookvocht

2 eierdooiers

1 dl slagroom

12 mosselen

8 dl visvelouté

1 prei

boter

50 g garnalen

zout

peper

Bereiding

Maak de prei schoon en snij het wit in stukjes.

Smoor de prei in wat boter.

Voeg ze samen met de champignons toe aan de visvelouté en laat even zachtjes koken.

Passer de soep door een zeef.

Voeg het mosselvocht toe.

Maak een liaison van de eierdooiers en de room.

Voeg deze, van het vuur af, bij de velouté.

Als garnering nemen we een lepeltje garnalen en 3 ontbaarde mosselen.

Velouté Doria (crèmesoep Doria)

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

Ingrediënten

40 g boter
1 l runderbouillon
50 g rijst
1 dl slagroom
40 g bloem
1 komkommer
2 eierdooiers
zout
peper

Bereiding

Maak van de boter en bloem een witte roux.
Leng deze aan met de bouillon.
Zorg dat er een gladde soep ontstaat.
Bewaar 6 cm van de komkommer voor garnering.
Kook de rijst gaar.
Schil de komkommer en verwijder de pitjes.
Snij de komkommer in blokjes.
Stoof deze in wat boter gaar en voeg ze bij de soep.
Laat de soep een tijdje zachtjes koken.
Passeer de soep door een zeef.
Snij de rest van de komkommer in mooie stukjes.
Stoof ze in wat boter en gebruik ze als garnering.
Maak van de eierdooiers en room een liaison.
Voeg deze, van het vuur af, bij de soep.
Serveer als garnering wat komkommer stukjes en een lepeltje rijst in de borden.

Velouté Dubarry (crèmesoep Dubarry)

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

Ingrediënten

1 l runderbouillon
1 klein bloemkooltje
40 g bloem
zout
peper
room
2 eierdooiers
40 g boter

Bereiding

Snij de bloemkool in roosjes.
Kook ze in wat bouillon in 15 minuten gaar.
Kook ook de stronken in dezelfde bouillon gaar.
Passeer ze daarna door een zeef.
Maak van boter en bloem een blanke roux.
Leng deze aan met de bouillon.
Zorg dat er een mooie gebonden soep ontstaat.
Voeg de stronken puree bij de soep en laat 20 minuten zachtjes doorkoken.
Breng de soep op smaak met zout en peper.
Klop de eierdooiers los met wat room.
Voeg deze liaison, van het vuur af, bij de soep.
Schenk de soep in borden en garneer met een paar bloemkoolroosjes.
Serveer met stokbrood.

Velouté Fedora (crèmesoep Fedora)

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

Ingrediënten

40 g boter
1 l kippenbouillon
1 blikje tomatenpuree
40 g bloem
zout
peper
50 g vermicelli

Bereiding

Maak van boter en bloem een witte roux.
Voeg langzaam de bouillon erbij zodat er een gladde soep ontstaat.
Laat deze 20 minuten zachtjes koken.
Voeg de tomatenpuree toe.
Kook de vermicelli in wat bouillon gaar serveer deze als garnering bij de soep.

Velouté Florida (crèmesoep Florida)

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

Ingrediënten

1 l kippenbouillon
40 g bloem
½ dl room
50 g champignons
1 ui
2 eierdooiers
peterselie
40 g boter
1 blaadje foelie
1 banaan
1 sneetje brood
1 worteltje
50 g kippenvlees

Bereiding

Maak de ui en wortel schoon en snij ze fijn.
Smelt de boter en fruit de ui, wortel en foelie.
Voeg als de ui glazig is de bloem erbij en maak een witte roux.
Voeg de bouillon toe.
Breng aan de kook en laat 20 minuten zachtjes koken.
Passeer de soep door een doek en breng weer aan de kook.
Snij de champignons in plakjes en voeg toe aan de soep.
Snij het brood in kleine vierkantjes en bak er in wat boter mooie croûtons van.
Snij het kippenvlees in blokjes en voeg toe.
Maak van de dooiers en de room een liaison.
Voeg deze, van het vuur af, bij de soep.
Leg wat plakjes banaan in de soepkoppen.
Schenk er wat soep over en versier met wat gehakte peterselie.
Strooi er verder wat broodcroûtons over.

Yoghurtpudding met aardbeien en honing

Menugang Nagerecht

Keuken -

Bron www.c1000.nl

Soort -

Type Fruit

Snel

Ja

Slank

Nee

Sterren

Ingrediënten

5½ blaadje gelatine

125 ml slagroom

1 zakje vanillesuiker

2½ dl Griekse yoghurt

6 eetlepels Langnese Bee Easy honing,

flacon 250 ml

1 scharreleiwit

1½ eetlepel sinaasappelsap

125 g aardbeien, schoongemaakt en in stukjes

4 toefjes munt

Bereiding

Week de gelatine in ruim koud water.

Breng 2 eetlepels water aan de kook en los de uitgeknepen gelatine er in op.

Klop de slagroom met de vanillesuiker stijf.

Roer de yoghurt met 3 eetlepels honing los en schenk er al roerend het gelatinemengsel bij.

Klop het eiwit stijf.

Spatel de slagroom en het eiwit door de yoghurt en verdeel het mengsel over 4 kleine met koud water omgespoelde puddingvormpjes (inh. 1½ dl).

Laat ze in ca. 2½ uur opstijven.

Verwarm de rest van de honing met het sinaasappelsap en schep er de aardbeien door.

Neem de pan van het vuur en laat de compote afkoelen.

Stort de puddinkjes elk op een bordje en schep de compote erover.

Garneer met een toefje munt.

