



Recepten
Carta

Ruud 's Kookboek

165 recepten
(Carta-Anita)

Inhoudsopgave.

1. Aioli (Provençaalse knoflookmayonaise)
2. Ajam besengeh
3. Ajam boemboe Bali
4. Ajam boemboe roedjak
5. Ajam goreng (gebakken kip)_01
6. Ajam goreng (gebakken kip)_02
7. Ajam goreng (gebakken kip)_03
8. Ajam opor
9. Ajam Palembang
10. Ajam pangang (geroosterde kip)_01
11. Ajam pangang (geroosterde kip)_02
12. Ajam pedis (hete kip)_01
13. Ajam Pedis (hete kip)_02
14. Ajam setan
15. Ajam tomat
16. Ajuinsaus (uiensaus)
17. Appelsinsill med honung (sinaasappelharing met honing)
18. B'stilla
19. Basis tomatensaus voor pasta
20. Beurre manié (handige boeter voor een gladde saus, zonder kans op schiften)
21. Boeboek voor lontong
22. Boemboe roedjak van kip
23. Cajun seasoning
24. Chili-olie_01
25. Chili-olie_02
26. Chilisaus
27. Cocktail Doria
28. Cocktail Prins Alexander
29. Cocktail Tosca
30. Coq au vin (kip in rode wijnsaus)_01
31. Coq au vin (kip in rode wijnsaus)_02
32. Coq au vin (kip in rode wijnsaus)_03
33. Coq au vin (kip in rode wijnsaus)_04
34. Coq au vin (kip in rode wijnsaus)_05
35. Couscous met kip in pittige tomatensaus
36. Crème fraîche-mosterdsaus
37. Crostino di fegatini (kippenlevers op brood)
38. Currypasta
39. Çerkez tavugu (Circassische kip)
40. Deense garnalenbuideltjes
41. Drumsticks met Noord-Afrikaanse marinade
42. Eiersaus
43. Famor Ellens deser (oma Ellens toetje)
44. Fazant met zuurkool
45. Franse mosterd
46. Gado gadosaus
47. Gekonfijte knoflook
48. Gekruide kipfilet met muntsaus
49. Gepocheerde kabeljauw met peterseliesaus
50. Gesmoorde kip met peterselievulling
51. Gestoofde kip in witbier
52. Gevulde appels met vanillesiroop
53. Gevulde kip
54. Gravlax (zalm gemarineerd in dille)_02
55. Gravlax (zalm gemarineerd in dille)_03
56. Guacamole de Salsa Verde
57. Harissa (chili pasta)_01
58. Harissa (chili pasta)_02
59. Harissa (chili pasta)_03
60. IJs met aardbeien
61. Imam bayaldi (gevulde aubergines)

62. Indiase curry
63. Jambalaya_01
64. Jambalaya_02
65. Jambalaya_03
66. Jansson's frestelse (Janssons verzoeking)_02
67. Kalakukko (zalmforel in broodkorst)
68. Kalavuorka tilkkutäkin malliin (ovenshotel met zalm en snoekbaars)
69. Kalkoen à la mama
70. Keskek
71. Kip alla grand'Italia
72. Kip met amandelen en pruimen
73. Kip met gebakken citroen (tajine)
74. Kip met kruisbessen en oregano
75. Kip met olijven
76. Kip met zuurkool
77. Kip pasteitjes
78. Kipburgers met Haloumi
79. Kipcurry
80. Kipfilet met geitenkaas en kikkererwtensalade
81. Kipfilet op Griekse wijze_01
82. Kipfilet verpakt in bananenblad
83. Kippen-goulashsoep
84. Kippensoep met rode bonen
85. Kippensoep met tarwe en feta
86. Kiptaco's
87. Knoflook-honing rub
88. Knoflookpotjes
89. Kokt laks (gepocheerde zalm)
90. Kotopitta (kippenpastei)
91. Kotopoulo Lemonato (kip met citroensap en basilicum)
92. Kotosoupa avgolemono (kippensoep met ei-citroensaus)
93. Laxtårta med avocado och löjrom (zalmtaart met avocado en kaviaar)
94. Mierikswortelsaus
95. Mosterd
96. Mosterd-stip (Mosterdsaus)
97. Mosterd-yoghurtdressing
98. Nam phrik kaeng (rode currypasta)
99. Nuoc Cham saus
100. Olio picante - peperolie
101. Op zout gebakken heilbot
102. Oreganozout
103. Ortikia pilafi (kwartel met rijst)
104. Ostrich stew (struisvogel stoofpot)
105. Perthikes krasates (patrijzen in wijn)
106. Pilav met kippenlevers
107. Pinda-kokossaus
108. Pistou-pasta
109. Pittige kipsatétjes
110. Pollo Asado
111. Pollo con piña
112. Poularde Dijon (kip met mosterd-roomsaus)
113. Poularde madame Renoir (kip in kruidige tomatensaus)
114. Poule au pot (kip in de pan)
115. Provençaalse kruidenolie
116. Ras el Hanout
117. Rouille (pepersaus)_01
118. Rouille (pepersaus)_02
119. Rouille (pepersaus)_03
120. Roux
121. Sambal badjak
122. Sambal bawang
123. Sambal daboe daboe
124. Sambal djeroek limo
125. Sambal gandaria

126. Sambal katang
127. Sambal oelek citroen
128. Sambal oelek_01
129. Sambal oelek_02
130. Sambal peteh
131. Sambal rawit ketjap
132. Sambal taotjo
133. Sambal tjoeka
134. Sambal tomaat
135. Sambal trassi
136. Santen
137. Saté ajam
138. Sauce Rouille
139. Scandinavische palingtartaar
140. Seafood seasoning
141. Seroendeng_01
142. Shiro wot (Oost-Afrikaanse pindasaus)
143. Shopska salade
144. Speculaaskruiden (mild)
145. Speculaaskruiden (scherp)
146. Spiesjes van struisvogelbiefstuk
147. Taco's met kip, spinazie en avocadosaus
148. Tafuk corbasi yoghurtlu (kippensoep met yoghurt)
149. Tafuk yahnisi (kip hachee)
150. Tajine met drumsticks
151. Tajine met kip, abrikozen en amandelen
152. Tom Ka Kai (Thaise soep met rijstnoedels)
153. Türk pilav (Turkse pilaf)
154. Tzatziki (koude yoghurt dip met knoflook)
155. Uiensaus
156. Vinaigre à l'arriette (azijn met bonenkruid)
157. Waterzooi van kip
158. Wijn-kebab
159. Witte béchamel saus (pastasaus)
160. Wraps met kip en papaja
161. Zalm mayonaise
162. Zalmhoekjes
163. Zelfgemaakte tomatenketchup
164. Zeventiende-eeuwse salie-uiensaus
165. Zuid-Amerikaanse groene chilisaus

Aïoli (Provençaalse knoflookmayonaise)

Menugang -
Keuken -
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

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

Bereiding

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

Ajam besengeh

Menugang -
Keuken -
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

kip (circa 1 kilogram) of 5 à 6 pootjes
1 à 1½ deciliter slaolie
2 middelgrote uien
3 teentjes knoflook
¼ blokje santen
½ eetlepel assem
2 à 3 deciliter water

Voor de boemboes:

3 fijngemaakte kemirienootjes
2 blaadjes salam (soort laurier)
2 blaadjes djeroek poeroet
1 spriet sereh (citroengras)
2 plakjes laos
2 theelepels koenjit
2 theelepels ketoembar (koriander)
1 theelepel djinten (komijn)
1 theelepel trassi
2 theelepels suiker
1 theelepel vetsin
zout naar smaak

Bereiding

Maak de kip schoon en snijd deze in vijf tot zes stukken. Snijd de uien en de knoflook fijn en fruit deze in de slaolie glazig. Voeg vervolgens de boemboes toe en fruit deze even mee. Voeg daarna de stukken kip aan het mengsel toe en braad die heel even om en om lichtbruin. Los de assem op in water en blus het geheel hiermee af. Laat de kip ongeveer een half uur sudderen, doe de santen erbij en laat deze smelten. Voeg eventueel nog wat water toe en laat de kip nog een half uurtje sudderen. Verwijder voor het opdienen de blaadjes, sereh en de laos.

Ajam boemboe Bali

Menugang -
Keuken -
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

kip (circa 1 kilogram) of 5 à 6 pootjes
1 à 1½ deciliter slaolie
3 middelgrote uien
3 teentjes knoflook
4 rode lomboks (Spaanse peper)
1 blikje tomatenpuree (70 gram)
2 à 3 deciliter water

Voor de boemboes:

1 spriet sereh (citroengras)
1 plakje djahé (gemberwortel)
1 theelepel trassi
2 theelepels suiker
zout naar smaak

Bereiding

Maak de kip schoon en snijd deze in vijf tot zes stukken. Snijd de uien en knoflook fijn en fruit deze in de slaolie glazig. Snijd de lomboks schuin (als snijbonen) en fruit deze samen met de boemboes mee. Voeg dan de stukken kip toe en bak die om en om lichtbruin. Los de tomatenpuree op in water en voeg dit mengsel toe aan de pan. Laat het geheel ongeveer een uur sudderen. Voeg eventueel water toe wanneer dit is verdampt. Verwijder de sereh en de djahé alvorens het gerecht op te dienen.

Ajam boemboe roedjak

Menugang -
Keuken -
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 pond kippenbouten
2 tenen knoflook
1 grote ui
1 schijfje laos
1 eetlepel sambal
½ theelepel trassi
1 kopje santen
zout
suiker
tamarinde
sereh (citroengras)
daun djerोक poeroet (vrucht van Citrus Hystrix)
boter

Bereiding

De kip licht aanbraden in de boter. Ui en knoflook fijnsnijden en fruiten. Voeg de trassi, sambal en de overige kruiden toe. Bak de kip even mee en voeg vervolgens het kopje santen toe. Laat de kip hierin sudderen tot ze gaar is.

Ajam goreng (gebakken kip)_01

Menugang -

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron

Sterren

Ingrediënten

kipfilet

eetlepel sambal oelek

2 eetlepels boter

ketjap manis

citroensap

peper en zout

Bereiding

Snijd de kipfilet in niet te kleine stukjes. Bak vervolgens deze stukjes in de gesmolten boter gaar. Voeg de sambal oelek toe en breng de kip op smaak met peper en zout. Doe daarna het citroensap (naar smaak) en de ketjap manis bij het kimpengsel en laat de saus tenslotte op een zacht vuur inkoken.

Ajam goreng (gebakken kip)_02

Menugang -

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron

Sterren

Ingrediënten

kip (circa 1 kilogram) of 5 à 6 pootjes

5 deciliter slaolie

Voor de marinade

1 dessertlepel assem

½ à ¾ deciliter water

Voor de boemboes:

2 theelepels knoflookpoeder

peper en zout naar smaak

Bereiding

Maak de kip schoon en snijd deze in zes tot acht stukken. Kook de stukjes kip ongeveer tien minuten in water; de kip mag niet uit elkaar vallen. Giet het water af en marineer de kip in de assem, opgelost in water en de boemboes gedurende ongeveer een uur. Laat in een wadjang of een frituurpan de slaolie goed heet worden en frituur hierin de stukjes kip, totdat ze bruin en knapperig zijn. Dit gerecht kan zowel warm als koud gegeten worden.

Ajam goreng (gebakken kip)_03

Menugang -
Keuken -
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

kip
vetsin
boter
olie
Chinese ketjap
meel
peper en zout

Bereiding

Wrijf de kip goed in met vetsin, peper en zout. Doe olie met boter in de pan. Rol de kip, alvorens deze te bakken, even door het meel. Als het botermengsel goed heet is, voeg dan de kip toe en bak deze onder voortdurend omscheppen gaar. Aflussen met wat ketjap.

Warm serveren.

Ajam opor

Menugang -
Keuken -
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

kip (circa 1 kilogram) of 5 à 6 pootjes
1 à ½ deciliter slaolie
2 middelgrote uien
3 teentjes knoflook
½ eetlepel assem
2 à 3 deciliter water
¼ blokje santen

Voor de boemboes:

2 fijngemaakte kemirienootjes
2 blaadjes salam (soort laurier)
2 blaadjes djerboek poeroet (blad van Citrus Hystrix)
1 spriet sereh (citroengras)
2 plakjes laos
2 theelepels ketoembar (koriander)
1 theelepels djinten (komijn)
1 theelepels trassi
2 theelepels suiker
1 theelepels vetsin
zout naar smaak

Bereiding

Maak de kip schoon en snijd die in vijf tot zes stukken. Snijd de uien en de knoflook fijn en fruit deze in de slaolie glazig. Voeg vervolgens de boemboes toe en fruit die heel even mee. Braad de stukken kip hierin even om en om lichtbruin. Los de assem op in water en blus het geheel hiermee af. Laat de kip daarna gedurende een half uur sudderen, voeg het blokje santen erbij en laat dit smelten. Laat de kip nog eens een half uur sudderen. Voeg eventueel water toe wanneer dit is verdampt. Verwijder voor het opdienen de blaadjes, de sereh en de laos.

Ajam palembang

Menugang -
Keuken -
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

kip (circa 1 kilogram) of 5 à 6 pootjes
7½ deciliter water
3 middelgrote uien
3 teentjes knoflook
¼ blokje santen
½ eetlepel assem
1½ ons geraspte kokos
1 eetlepel slaolie

Vor de boemboes:

2 blaadjes salam (soort laurier)
2 theelepels ketoembar (koriander)
1 theelepel djinten (komijn)
3 theelepels suiker
2 theelepels sambal oelek
1 theelepel vetsin
zout naar smaak

Bereiding

Maak de kip schoon en snijd deze in vijf tot zes stukken. Zet de stukken kip op met water er breng het geheel aan de kook. Snijd vervolgens de uien en de knoflook heel fijn en voeg deze bij de kip, tezamen met de boemboes. Laat de kip gedurende ongeveer drie kwartier koken, totdat deze gaar is (hij mag niet uit elkaar vallen) Voeg het stukje santen toe en laat deze smelten in het mengsel. Voeg vervolgens de assem toe en roer alles goed om.

Bak de kokos in een koekenpan met de slaolie bruin en voeg dit bij de kip. Roer alles nog eens goed door. Verwijder voor het opdienen de blaadjes.

Ajam pangang (geroosterde kip)_01

Menugang -
Keuken -
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

kip
ketoembar (koriander)
djinten (komijn)
knoflook
ketjap manis
peper en zout
citroen

Bereiding

Smeer de kip goed in met ketoembar, djinten, knoflook en peper en zout. Leg de kip daarna in een ovenschotel. Voeg vervolgens ketjap manis en citroensap toe en bak de kip in de oven tot deze gaar is.

Ajam pangang (geroosterde kip)_02

Menugang -

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron

Sterren

Ingrediënten

1 kip (circa 1500 gram)

1 à 1½ deciliter slaolie

Voor de boemboes:

2 theelepels knoflookpoeder

peper en zout naar smaak

Bereiding

Maak de kip schoon en verdeel deze in twee helften. Wrijf de stukken in met slaolie en de boemboes.

Doe de kip in een ovenschaal. Verwarm de oven voor op 275°C. Zet de kip in de oven en laat hem ongeveer 1 à 1½ uur roosteren op 200 tot 225°C.

Ajam pedis (hete kip)_01

Menugang -

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron

Sterren

Ingrediënten

1 pond kipstukken (kipvleugels)

5 tenen knoflook

2 eetlepels sambal oelek

peper en zout

3 eetlepels ketjap manis

125 gram margarine

suiker

Bereiding

De kipstukken vooraf zouten en licht aanbraden. Voor dit gerecht bij voorkeur margarine gebruiken in plaats van olie. Smelt de margarine tot deze bruin ziet en bak de fijngeperste knoflook hierin. Zodra de knoflook iets bruin ziet onmiddellijk iets water toevoegen om aanbranden te voorkomen (knoflook wordt snel bitter van smaak). Voeg vervolgens de sambal, ketjap, peper en zout en iets suiker toe. Voeg de kipstukken aan dit mengsel toe en laat de kip op een zacht vuurtje sudderen totdat de ze gaar is.

Ajam Pedis (hete kip)_02

Menugang -
Keuken -
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

kip (circa 1 kilogram) of 5 à 6 pootjes
5 deciliter slaolie (om te frituren)
½ tot ¾ deciliter slaolie
2 middelgrote uien
4 teentjes knoflook
4 tjabé rawits (kleine Spaanse peper)
½ eetlepel assem
2 à 3 deciliter water
Boemboes:
2 blaadjes salam (soort laurier)
2 eetlepels sambal oelek
1 theelepel trassi
2 plakjes laos
2 theelepels suiker
1 theelepel vetsin
zout naar smaak

Bereiding

Maak de kip schoon en snijd deze in vijf tot zes stukken. Laat in een wadjan of frituurpan de slaolie goed heet worden en frituur hierin de stukken kip bruin. Snijd de uien en de knoflook fijn en fruit deze in de slaolie glazig. Kneus de tjabé rawits, voeg ze met de boemboes toe en fruit ze even mee. Doe dan de gebakken kip erbij. Los de assem op in water en voeg dit aan de kip toe. Laat het geheel ongeveer een half uur sudderen totdat de kip gaar is. Verwijder voor het opdienen de blaadjes en de laos.

Ajam setan

Menugang -
Keuken -
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

kip (circa 1 kilogram) of 5 à 6 pootjes
1 eetlepel mosterd
3 eetlepels ketjap manis
1 à 1½ deciliter slaolie
3 middelgrote uien
4 teentjes knoflook
5 tjabé rawits (kleine Spaanse peper)
5 rode lomboks (Spaanse pepers) of 1 eetlepel sambal oelek
½ à ¾ deciliter azijn
2 à 3 deciliter water
Boemboes:
2 blaadjes djerboek poeroet (blad van Citrus Hystrix)
3 theelepels suiker
1 theelepel trassi
1 theelepel vetsin
zout naar smaak

Bereiding

Maak de kip schoon en snijd deze in vijf tot zes stukken. Wrijf de stukken kip in met de mosterd en de ketjap. Snijd de uien en de knoflook fijn en fruit ze in de slaolie. Doe vervolgens de stukken kip erbij en bak deze om en om lichtbruin. Snijd de tjabé rawits en eventueel de lomboks schuin als snijbonen. Voeg ze samen met de boemboes toe en fruit deze ook mee. Blus het geheel af met azijn en water en laat de kip gedurende ongeveer een uur sudderen. Eventueel nog wat extra water toevoegen als dit te snel verdampt. Verwijder voor het opdienen de blaadjes.

Ajam tomat

Menugang -
Keuken -
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

kant en klaar gegrilde kip

1 grote ui

knoflook

1 eetlepel sambal

4 tot 5 tomaten

ketjap manis

citroen

trassi

assemwater

daun djeroek poeroet (blad van Citrus Hystrix)

boter

Bereiding

Pel en snipper de ui en de knoflook. Fruit de ui en knoflook in de boter. Doe er vervolgens de sambal en de tomaten bij. Laat het geheel pruttelen tot de tomaten zacht zijn. Voeg vervolgens de ketjap, de citroen, de trassi, de daun djeroek poeroet en het assemwater toe. Doe de kip in de saus en laat deze warm worden en de saus indikken.

Lekker met nasi goreng

Ajuinsaus (uiensaus)

Menugang -	Soort -	Snel	Nee
Keuken -	Type -	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

4 ajuinen
klontje boter
2 eetlepels bloem
groentenbouillon
enkele druppels patrelle (bruine kleurstof op basis van glucose)
1½ deciliter water

Bereiding

Neem een braadpan en laat de boter smelten. Laat de pan goed warm worden. Snij ondertussen de ajuin in schijfjes (niet in blokjes) en bak ze gedurende ongeveer acht minuten goed bruin. Overstrooi met twee eetlepels bloem en roer de bloem door de ajuinen. Voeg dan het water toe en roer het ajuinaanbaksel los met een garde. Voeg de groentenbouillon toe en ook enkele druppels patrelle. Laat het geheel opkoken en voeg daarna nog peper en zout toe. Op het laatste nog één eetlepel azijn eronder roeren.

Tip:

Gebruik geen anti-aanbakpan.

Appelsinsill med honung (sinaasappelharing met honing)

Menugang -	Soort -	Snel	Nee
Keuken -	Type -	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

3 zoute haringen

1 rode ui

10 korrels witte peper

5 kruidnagels

1 laurierblad

½ sinaasappel

1 deciliter azijn

½ deciliter honing

1 deciliter suiker

1 deciliter water

½ deciliter sinaasappelsap

Bereiding

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 één centimeter. 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 één dag in de koelkast trekken.

B'stilla

Menugang -	Soort -	Snel	Nee
Keuken -	Type -	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

2 kippen, in stukken gesneden
6 uien, gesnipperd
8 takjes peterselie, fijngehakt
3 eetlepels olie
½ enveloppe saffraan
5 takjes koriander, fijngehakt
zout en peper
1 theelepel gemberpoeder
½ theelepel kaneel
1 theelepel nootmuskaat
1 à 2 eetlepels suiker
150 gram grofgemalen, geroosterde amandelen
1 pak filodeeg
200 gram boter, gesmolten
4 eieren, losgeklopt

Bereiding

Bak de kippen aan in de olie met de saffraan, zout, peper, uien, peterselie, koriander, gemberpoeder, nootmuskaat en kaneel in een pan. Giet er water bij tot de kip onderstaat en kook haar in één uur gaar. Schep de kip uit de pan in een schaal en laat afkoelen. Voeg suiker aan de bouillon toe. De eieren voortdurend roeren geleidelijk aan door de bouillon mengen en vijf minuten zachtjes door laten koken totdat de saus ingedikt is. Laat de mengsel geheel afkoelen. Haal het kippenvlees van de botten en vel en snijd dit in heel kleine blokjes. Oven op 190°C voorverwarmen. Voor het bakken een rond bakblik met een doorsnede van ongeveer dertig centimeter doorsnede met boter invetten. Vel deeg in de bakblik leggen en met gesmolten boter bestrijken. Een tweede vel deeg erop leggen en opnieuw met gesmolten boter bestrijken. De deegvellen zodanig rangschikken dat een deel over de rand van bakblik hangt. Herhalen met nog eens zes vellen. Hierover heen de amandelen bestrooien en eimengsel en kip erover spreiden. De overhangende randen naar binnen klappen. Hier overheen opnieuw vier vellen deeg leggen, die over de rand hangen. Het geheel optillen en de overhangende randen naar beneden toe omvouwen. Bestrijk de B'stilla met boter en bak de B'stilla goudbruin en knapperig in ongeveer dertig minuten. Bestrooi de B'stilla voor het serveren met poedersuiker en serveer direct.

Tip:

Uit Fes is het gerecht B'stilla afkomstig. Een gerecht met een lange traditie bestaat uit kunstig versierde pastij van dun bladerdeeg die een mengsel van duivenvlees, eieren en fijngehakte amandelen bevat. Voor de moderne variant wordt filodeeg en in reepjes gesneden kip en gehakte amandelen gebruikt. B'stilla is een gerecht dat haast bij elk feest geserveerd wordt.

Basis tomatensaus voor pasta

Menugang -	Soort -	Snel	Nee
Keuken -	Type -	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

1 selderstengel
1 halve wortel
1 ui
500 gram gepelde tomaten in blik
1 halve rundvlees-bouillonblokje
3 teentjes knoflook
olijfolie
peper en zout

Bereiding

Snij de selder (met blaadjes en al), de wortel, de ui en de look in kleine stukjes. Stoof ze aan in een diepe pan in zes lepels olijfolie. Laat zacht verder bakken tot de stukjes halfzacht en glazig zijn. Voeg er de tomaten met het sap uit het blik aan toe. Kruid met flink wat peper en zout en voeg er het half bouillonblokje aan toe. Laat een half uur met gesloten deksel op laag-middelmatig vuur sudderen (af en toe eens in roeren). Haal de pan van het vuur en mix (in de pan of in een andere pot) de saus met een mixer (niet volledig glad, afhankelijk naar eigen wens). Laat de saus minstens één keer volledig afkoelen (zorgt ervoor dat ze nog wat meer indikt). Warm ze terug op (eventueel met wat water of olijfolie om ze wat lossier te maken) voor je pastagerecht.

Beurre manié (handige boeter voor een gladde saus, zonder kans op schiften)

Menugang -	Soort -	Snel	Nee
Keuken -	Type -	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

50 gram gesmolten boter

60 gram bloem

Bereiding

Meng de ingrediënten goed door elkaar. Bind een saus met kleine stukjes van deze boter. Roer de klontjes in gedeelten door een saus, net genoeg om een saus mooi te binden.

Boeboek voor lontong

Menugang -	Soort -	Snel	Nee
Keuken -	Type -	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

een beetje slaolie

250 gram geraspte kokos

½ à ¾ deciliter water

½ eetlepel assem (tamarinde)

Voor de boemboes:

½ theelepel laos

½ theelepel serehpoeder

2 theelepels suiker

1 theelepel knoflookpoeder

zout naar smaak

Bereiding

Neem een wadjan en vet die in met een stukje keukenpapier doordrenkt met slaolie. Vermeng de kokos met de boemboes en bak dit in de wadjan goed droog. Voeg de assem in water opgelost toe en bak dit alles net zolang totdat het water verdampt is en de kokos goudbruin van kleur is. Laat het geheel afkoelen en stamp het met een oelekan in een tjobek (vijzel) fijn of maal het door een molen of keukenmachine. Bewaar de boeboek in een schone en goed afgesloten pot in het donker (niet in de koelkast). De boeboek is ongeveer 3 à 4 maanden houdbaar.

Boemboe roedjak van kip

Menugang -

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron

Sterren

Ingrediënten

kip

lombok (Spaanse peper)

uien

trassi assem

suiker

olie

Bereiding

De kip roosteren tot deze gaar is. Maak de lomboks en de uien fijn, samen met de trassi assem en de suiker. Bak dit mengsel gaar in niet te warme olie. Voeg vervolgens de kip toe met wat water en laat dit inkoken tot het vlees zacht en droog is.

Cajun seasoning

Menugang -

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron

Sterren

Ingrediënten

1 theelepel uienpoeder

2 theelepels cayennepeper

1 theelepel zwarte peper

1 theelepel witte peper

1 theelepel tijm

2 theelepels paprikapoeder

2 theelepels knoflookpoeder

1 theelepel basilicum

1 theelepel oregano

1 theelepel rozemarijn

1 theelepel selderijzout

Bereiding

Maal alle ingrediënten en meng deze zeer goed. Dit mengsel is onontbeerlijk in de Cajunkeuken.

Chili-olie_01

Menugang -	Soort -	Snel	Nee
Keuken -	Type -	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

½ liter olijfolie

8 rode pepers

2 takjes tijm

Bereiding

Was de rode pepers en snijd ze doormidden. Doe ze, met de zaadjes, in een schone fles. Voeg de takjes tijm toe en vul de fles af met de olijfolie. Zet de fles minimaal één maand koel en donker weg. Zeef de olie voor gebruik. (Je kan de takjes tijm ook vervangen door één takje basilicum). Olijfolie moet luchtdicht worden bewaard, liefst in gekurkte flessen. (Spijsolie daarentegen mag nooit in flessen met een kurk worden bewaard). Gooi de olijfolie niet weg als hij troebel wordt; zet hem even wat warmer weg, of in een warm waterbadje, en het zal weer helder worden.

Chili-olie_02

Menugang -

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron

Sterren

Ingrediënten

1 deciliter olie

10 tot 15 kleine gedroogde chilipepers

Bereiding

Verhit de olie en voeg er de pepers aan toe. Verwarm de pepers één minuut mee. Laat het mengsel één nacht staan. Bewaar de olie goed afgesloten in de koelkast.

Chilisaus

Menugang -
Keuken -
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 groene chilipeper
1 rode chilipeper
4 eetlepels suiker
3 knoflookteentjes
1 deciliter azijn
2 deciliter groentenbouillon
1 bosje verse koriander of verse basilicum (naar keuze)
2 eetlepels ketchup

Bereiding

Doe alles in een keukenmachine en mix tot een gladde massa. Een lekker dipsausje. Zeer heet, dus uitsluitend voor liefhebbers.

Cocktail Doria

Menugang -

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron

Sterren

Ingrediënten

1 gepocheerde kippenborst

4 augurkjes

1 krop sla

1 appel

1 ui

1 doosje tuinkers

mosterd

vinaigrettesaus

Bereiding

Maak een vinaigrettesaus met mosterd. Snij de kip in brunoise. Schil de appel en snij ook deze in brunoise. Besprenkel de appel met citroensap tegen het bruin worden. Snij de augurken in kleine brunoise en hak de ui zeer fijn. Spatel alles met de saus dooreen. Zet het een uurtje in de koelkast. Leg een blaadje sla in de coupes. Dresseer er de salade over en garneer de coupes met tuinkers.

Cocktail Prins Alexander

Menugang -

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron

Sterren

Ingrediënten

300 gram gekookte asperges

2 deciliter mayonaise

300 gram gepocheerde kipfilets

kerriepoeder

slagroom

gembernat

½ blikje mandarijntjes

Bereiding

Snij het kippenvlees in brunoise, snij de asperges in kleine stukjes, maar houd wat punten over voor garnering. Neem de helft van de mandarijntjes en doe alles in een kom. Maak een cocktailsaus van de mayonaise, die daartoe vermengd wordt met wat kerriepoeder, wat gembernat en wat geslagen room. Meng de saus met de overige ingrediënten en laat alles een tijdje intrekken. Vul de cocktailglazen met het mengsel en garneer met de overgebleven asperges en mandarijntjes.

Cocktail Tosca

Menugang -
Keuken -
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 eetlepel tomatenketchup
1 deciliter slagroom
1 sjalotje
2 citroenen
1 kropje sla
sherry
cognac
worcester saus
peper en zout
mosterd
peterselie
1 deciliter mayonaise
200 gram gepocheerde kippenborst

Bereiding

Meng de mayonaise met de geklopte slagroom. Voeg citroensap naar smaak toe, tomatenketchup, cognac en sherry. Vervolgens hakt U het sjalotje ragfijn en voegt ook dit toe. Voeg er nog wat worcestersaus, fijne mosterd en zout en peper bij. Leg in de cocktailglazen een blaadje sla. Leg daarop de in juliënne gesneden kip. Schep er wat saus overheen, zodat er nog iets van de kip en de sla zichtbaar blijft. Garneer met fijngehakte peterselie. Zet op de rand van het glas een schijfje citroen. Serveer er warme toast met boter bij.

Coq au vin (kip in rode wijnsaus)_01

Menugang -	Soort -	Snel	Nee
Keuken -	Type -	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

200 gram gerookte spekblokjes
500 gram kipfilet in reepjes
250 gram champignons in plakjes
2 gesnipperde uien
1 paprika in stukjes
1 deciliter rode wijn
2 deciliter koksroom
peper en zout

Bereiding

Bak het rookspek uit. Roerbak bij het spek de kip goudbruin, samen met de paprika, de ui en de champignons. Blus het geheel af met de rode wijn en de koksroom. Laat de saus inkoken en breng het op smaak met peper en zout. Lekker met gekookte wilde rijst en peultjes.

Coq au vin (kip in rode wijnsaus)_02

Menugang -	Soort -	Snel	Nee
Keuken -	Type -	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

1 plak bacon (75 gram)
2 eetlepels boter
1 panklare braadkip
½ eetlepel tomatenpuree
½ liter rode wijn
peper en zout
¼ liter kippenbouillon
2 teentjes knoflook
1 laurierblad
2 takjes verse peterselie
125 milliliter crème fraîche

Bereiding

Snijd de bacon in reepjes van drie centimeter. Smelt de boter in een braadpan en bak de bacon zachtjes gedurende vier minuten. Haal de bacon uit de pan. Was de braadkip en dep hem droog. Braad de braadkip rondom aan in de pan en bestrooi hem met peper en zout. Voeg de tomatenpuree en de bacon toe. Laat de kip afgedekt tien minuten stoven onder af en toe keren. Voeg de wijn toe en zoveel bouillon dat de kip net onderstaat. Pel de knoflook en pers deze uit boven de bouillon. Voeg ook het laurierblad aan de bouillon toe. Laat de kip afgedekt in 35 minuten gaar stoven. Haal de kip uit het stoofvocht en laat het inkoken tot ongeveer ½ liter. Verwijder het laurierblad en breng de saus op smaak met peper en zout. Roer de crème fraîche door de saus. Was de peterselie en hak hem grof. Leg de kip op een schaal en schenk de saus erover. Garneer met de peterselie.

Coq au vin (kip in rode wijnsaus)_03

Menugang -	Soort -	Snel	Nee
Keuken -	Type -	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

½ liter kippenbouillon
4 deciliter rode wijn
1 geplet teentje knoflook
8 gekneusde peperkorrels
250 gram soepgroenten (wortel, prei, bloemkool, paprika)
75 gram boter of margarine
15 kleine sjalotjes
100 gram ontbijtspek in blokjes
1 flinke braadkip in 6 stukken
zout en versgemalen peper
2 tot 3 eetlepels fijngesneden peterselie

Bereiding

Kook de bouillon, wijn, knoflook, peperkorrels en soepgroenten gedurende dertig minuten op een laag vuur. Zeef het mengsel, vang het vocht op en laat het inkoken tot vijf deciliter. Verhit de boter, bak hierin de sjalotjes en het spek vijf minuten en schep ze uit de pan. Wrijf de kip in met weinig zout en peper. Bak de braadboter aan alle kanten bruin. Voeg de bouillon, spek en sjalotjes toe en laat het geheel met het deksel op de pan 1½ uur op laag vuur stoven. Neem de laatste tien minuten het deksel van de pan om het vocht te laten verdampen. Bestrooi de kip met peterselie en serveer met peterselie-aardappelen.

Coq au vin (kip in rode wijnsaus)_04

Menugang -	Soort -	Snel	Nee
Keuken -	Type -	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

12 kleine uien
250 gram champignons
1 braadkip
zout en peper
3 eetlepels olijfolie
6 eetlepels crème fraîche
1 eetlepel boter
100 gram magere spekreepjes
circa ½ liter rode wijn
1 laurierblad
1 theelepel tijm

Bereiding

Uien pellen, champignons schoonmaken en in (dikke) plakjes snijden. De kip met peper en zout inwrijven. Verhit de olie en de boter in de pan en braad de kip rondom bruin. Neem vervolgens de kip uit de pan, giet het overtollige vet af en bak in het overgebleven vet de spekjes krokant. Neem de spekjes uit de pan en bak de uitjes goudbruin, laat de champignonplakken een paar minuten meebakken. Voeg daarna de wijn, de spekjes, laurier en de tijm toe en leg de kip in de pan. Stoof het geheel met het deksel op de pan ongeveer 45 minuten op een zacht vuur. Keer de kip regelmatig. Neem de gare kip uit de pan en leg hem in een warme schaal, schep de uien en de champignons eromheen en houd de schaal warm. Laat het stoofvocht iets inkoken. Neem de pan van het vuur en roer de crème fraîche erdoor. Breng de saus tenslotte op smaak met peper en zout en schenk hem over de kip

Tip:

Lekker met aardappelpuree en verse, beetgaar gekookte groenten.

Tip:

Coq au vin is een traditioneel Frans gerecht en zoals veel tradities die van vader op zoon of moeder op dochter worden doorgegeven, veranderen ze in de loop der tijd geleidelijk. Laat dus rustig uw fantasie in vrije loop. Voeg blokjes winterpeen toe, gebruik eens andere paddestoelen of doe vlak voor het opdienen een schep ingelegde zilveruitjes door de saus.

Coq au vin (kip in rode wijnsaus)_05

Menugang -	Soort -	Snel	Nee
Keuken -	Type -	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

2 kippen à 1200 gram
1 ui
3 teentjes knoflook
1 wortel
1 stengel bleekselderij
1 laurierblad
1 takje tijm
5 zwarte peperkorrels
1 fles Beaujolais
60 gram boter
peper en zout
20 gram bloem
250 gram champignons
6 bosuitjes
150 gram spekblokjes
1 eetlepel fijngehakte peterselie

Bereiding

Verdeel de kip elk in zes stukken. Pel de ui en de knoflook. Snijd de ui, de knoflook, de schoongemaakte bleekselderij en de wortel in grove stukken. Leg de stukken kip met de groenten, het laurierblad, de tijm en de peperkorrels in een schaal en schenk de wijn er over. Laat dit in de koelkast een nacht marineren. Neem de kip uit de schaal en dep deze droog. Verhit veertig gram boter in een braadpan en bak de kip rondom bruin. Voeg de groenten en de kruiden uit de marinade toe en strooi de bloem en peper en zout naar smaak erover. Schenk de marinade erbij en breng alles aan de kook. Kook de kip in circa 1½ uur op een laag vuur gaar. Snijd ondertussen de champignons en de bosuitjes grof. Fruit de spekblokjes met de rest van de boter, de champignons en de bosuitjes lichtbruin. Neem de kip uit de pan en verdeel het champignonmengsel erover. Kook de saus op hoog vuur even flink door en breng het op smaak met peper en zout. Lepel de saus over de kip en garneer met de peterselie.

Couscous met kip in pittige tomatensaus

Menugang -
Keuken -
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 pak Lassie Couscous Maroc
2 eetlepels olijfolie
250 gram kipfilet, in blokjes
1 theelepel kerriepoeder
1 ui, fijngesnipperd
2 eetlepels zoete chilisaus
½ blik tomatenblokjes (à 400 gram)

Bereiding

Verhit de olijfolie in een wok en roerbak hierin de kipfilet met de kerriepoeder in vijf minuten goudbruin en gaar. Laat de couscous in een kom met 500 milliliter kokend water vijf minuten wellen. Fruit intussen de ui en chilisaus twee minuten op middelhoog vuur met de kipfilet mee. Voeg de tomatenblokjes aan de kipfilet toe en laat de tomatensaus vijf minuten op middelhoog vuur sudderen. Breng de kip in tomatensaus op smaak met zout en peper. Roer de couscous door elkaar. Verdeel de couscous en kip in pittige tomatensaus over de borden. Garneer de saus eventueel met twee eetlepels fijngehakte verse koriander.

Crème fraîche-mosterdsaus

Menugang -
Keuken -
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 beker crème fraîche (250 milliliter)
3 (of meer naar smaak) eetlepels milde mosterd

Bereiding

Mosterd en crème fraîche met een lepel door elkaar mengen, eventueel voor de luchtigheid heel even doorkloppen met een kleine garde.

Lekker:

Bij in de oven gegaarde vis (tilapiafilet, pangasiusfilet, kabeljauwfilet).

Bij gerookte kip(filet), (kip)knakworstjes of rookworst.

Vis bestrijken met de saus en vervolgens in de oven garen. De resterende saus apart serveren.

Wil je een pittiger saus, voeg dan zout en versgemalen peper naar smaak toe of gebruik een scherpe (re) mosterd.

Crostino di fegatini (kippenlevers op brood)

Menugang -	Soort -	Snel	Nee
Keuken -	Type -	Slank	Nee
Bron Toscana		Sterren	

Ingrediënten

300 gram oud witbrood in sneden of in reepjes

olio di oliva (olijfolie) en/of boter

½ uitje fijngehakt

desgewenst 1 fijngehakte knoflookteen

stuk fijngehakte bleekselderij

stuk wortel fijngehakt

200 gram fijngesneden kippenlevers

3 eetlepels droge witte wijn

desgewenst 1 theelepel tomatenpuree

water of bouillon

1 eetlepel kappertjes, fijngehakt

peper en zout

Bereiding

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

Verhit één tot twee eetlepels olijfolie en/of boter in een pan en fruit daarin de knoflook, bleekselderij en de wortel gedurende tien minuten. Voeg de levertjes toe en bak ze een paar minuten mee. Doe de wijn en desgewenst de tomatenpuree bij het levermengsel en laat de wijn op middelhoog vuur verkoken.

Voeg peper en zout toe en laat het geheel afgedekt tien tot vijftien minuten pruttelen; voeg zondig water of bouillon toe. Voeg de kappertjes toe, pureer het mengsel en maak het zo nodig wat smeüiger met een klontje boter. Bestrijk er vlak voor het opdienen de crostini mee.

Currypasta

Menugang -
Keuken -
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

flink stuk gemberwortel in stukjes
2 stengels sereh (citraengras) in stukjes
5 tenen knoflook
4 tot 5 verse koenjit (geelwortel) in stukjes
4 tot 5 verse rode pepers in stukjes
1 kleine ui in stukken
½ bosje verse koriander

Bereiding

Pureer alle ingrediënten in een keukenmachine of met behulp van een staafmixer. Deze curry gebruikt u vers. Als u de curry wilt bewaren, bak hem dan even in een wok. Na afkoelen kunt u de curry in een potje in de koelkast bewaren.

Çerkez tavugu (Circassische kip)

Menugang -	Soort -	Snel	Nee
Keuken -	Type -	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

1 kip
fijngehakte uien
fijngehakte wortel
fijngehakte stengel bleekselderij
peper en zout
2 theelepels paprikapoeder (eventueel gemengd met cayennepeper)
2 eetlepels noten- of olijfolie
paar kruidnagels

Voor de saus:

150 gram gepelde walnoten
2 sneden witbrood
knoflook naar smaak

Bereiding

Doe de kip in een pan met zoveel water dat de kip onderstaat. Voeg de kruidnagels, groenten, peper en zout toe en breng het water tegen de kook aan. Pocheer de kip in 45 tot 60 minuten gaar, Haal de kip uit de bouillon, laat haar een beetje afkoelen en verwijder dan de vellen en de botten, doe deze weer in de bouillon en snijd het vlees in reepjes. Laat het vlees afkoelen. Kook ondertussen de bouillon flink in en zeef hem. Week het brood in water of bouillon, knijp het uit en pureer het met de walnoten en knoflook naar smaak. Roer er zoveel ingekookte bouillon door dat een gladde saus ontstaat. Leg de reepjes kip op een schaal, giet de saus erover en garneer met paprikapoeder en olie. Serveer het gerecht warm.

Deense garnalenbuideltjes

Menugang -	Soort -	Snel	Nee
Keuken -	Type -	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

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

Bereiding

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

Drumsticks met Noord-Afrikaanse marinade

Menugang -
Keuken -
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

8 drumsticks

Voor de marinade:

3 eetlepels olijfolie

sap van een grote citroen

1 eetlepel geraspte citroenschil

snufje gemalen kruidnagel

¼ theelepel gemalen kaneel

1 theelepel gemalen komijn

snufje saffraanpoeder

2 teentjes knoflook, geperst

1 theelepel harissa of sambal oelek

1 fijngesneden sjalotje

peper en zout

Bereiding

Meng alle ingrediënten voor de marinade goed door elkaar. Wrijf de drumsticks met de marinade in en laat de kip minimaal drie uur in de koelkast marineren. Rooster de drumsticks gedurende 25 tot 35 minuten op de barbecue. Draai ze tijdens het roosteren regelmatig en bestrijk ze af en toe met de marinade. Lekker met vers brood.

Eiersaus

Menugang -	Soort -	Snel	Nee
Keuken -	Type -	Slank	Nee
Bron Frans Huits		Sterren	3

Ingrediënten

3 eieren

1 ui

1 teentje knoflook

10 gram boter

1 theelepel sambal

zout

100 gram champignons

2½ deciliter groente-bouillon -

2 eetlepels tomatenpuree

½ eetlepel maïzena

ketjap of tamari

Bereiding

Kook de eieren tien minuten, pel ze en snijd ze in parten. Maak de ui schoon en snijd hem klein. Fruit de ui en de kleingesneden knoflook in de boter en voeg de sambal en het zout toe. Smoor de gewassen en in plakken gesneden champignons even mee. Giet er de bouillon en de tomatenpuree bij en bind de saus met de aangemengde maïzena. Schep de eieren voorzichtig door de saus en maak de saus op smaak met wat ketjap of tamari. Lekker bij witlof.

Famor Ellens deser (oma Ellens toetje)

Menugang -	Soort -	Snel	Nee
Keuken -	Type -	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

½ liter slagroom

2 eetlepels suiker

150 gram bitterkoekjes

3 grote sinaasappels

Bereiding

Klop de slagroom met de suiker stijf en snijd de bitterkoekjes in kleine stukjes. Schil de sinaasappels dik, zodat ook het wit van de schil eraf is. Snijd vervolgens het vruchtvlees tussen de vliezen uit. Schep de brokjes koek en de stukjes sinaasappel door de slagroom. Laat het geheel goed koud worden in de koelkast en verdeel het mengsel over vier glazen. Eventueel garneren met een toefje munt.

Fazant met zuurkool

Menugang -	Soort -	Snel	Nee
Keuken -	Type -	Slank	Nee
Bron Noordholland		Sterren	

Ingrediënten

2 fazanten

lapjes vet spek om mee te larderen

zout

peper

100 gram boter

voor de zuurkool:

1 kilogram zuurkool uit het vat

200 gram doorregen spek in reepjes of blokjes

½ liter bouillon

½ liter droge, witte wijn

6 jeneverbessen

Bereiding

Laat de gewassen zuurkool goed uitlekken en doe deze in een ruime pan. Verdeel de reepjes spek goed door de zuurkool. Kneus de jeneverbessen, doe ze erbij en overgiet het geheel met de bouillon en de wijn. Laat op laag vuur ongeveer 1½ uur sudderen. Zout en peper de fazanten en ontwikkel ze met de lapjes lardeerspek; braad ze daarna aan in de hete boter. Neem de aangebraden fazanten uit de pan en leg ze op de zuurkool. Sluit de pan af en laat de zuurkool samen met de fazanten nog ongeveer drie kwartier sudderen. Neem de fazanten uit de pan. Snijd ze in stukken en leg ze op een verwarmde, grote, platte schotel. Omring ze met de uitgelekte zuurkool en giet tenslotte de met een beetje water afgebluste braadboter over het geheel.

Franse mosterd

Menugang -	Soort -	Snel	Nee
Keuken -	Type -	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

115 gram mosterdpoeder of 150 gram mosterdzaad (wit),

gekneusd in de vijzel

¼ liter witte wijn

5 eetlepels olie

eventueel wat knoflookpoeder of citroensap

eventueel witte basterdsuiker erbij

Bereiding

Vermeng het mosterdpoeder (of het gekneusde zaad) met de suiker en de kokende wijn tot een roerbaar geheel, terwijl u met een houten lepel gedurende tien minuten 'wrijvend' roert. Laat het mengsel enige tijd staan tot het is uitgedijd. Voeg dan zoveel olie toe tot de mosterd de gewenste dikte heeft gekregen. Doe de mosterd in een schone pot en sluit deze goed af.

Gado gadosaus

Menugang -
Keuken -
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1½ pot pindakaas (525 gram)
1 liter water
1 deciliter azijn
2 eetlepels ketjap manis
gefruite uitjes

Voor de boemboes:

2 blaadjes salam (soort laurier)
2 blaadjes djeroek poeroet (blad van Citrus Hystrix)
2 flinke theelepels sambal oelek
3 theelepels suiker
2 theelepels knoflookpoeder
1 theelepel vetsin
zout naar smaak

Bereiding

Meng de pindakaas met water en zet dit op het vuur. Voeg de boemboes toe en laat het geheel even borrelen. Voeg daarna de azijn en de ketjap manis toe en laat de saus vijftien tot twintig minuten zachtjes koken, totdat het water iets is verdampt en de saus iets is ingedikt. Verwijder voor het opdienen de blaadjes. Strooi er bij het opdienen gefruite uitjes over. Deze saus wordt royaal over gado-gado gegoten.

Gekonfijte knoflook

Menugang -

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron

Sterren

Ingrediënten

teentjes knoflook

water

Bereiding

Breng de teentjes knoflook in hun hemdje (ongepeld) in een klein laagje water aan de kook. Laat ze uitlekken en herhaal dit proces nog vijf keer.

Gekruide kipfilet met muntsaus

Menugang -	Soort -	Snel	Nee
Keuken -	Type -	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

400 gram kipfilet
1 zakje tandoori- of gyroskruiden
4 eetlepels olie
1 ui
2 teentjes knoflook
1 blik tomaatstukjes op vocht
1 tot 2 pakjes voorgebakken shoarmabroodjes
1 bekertje Bulgaarse yoghurt
verse munt
1 krop friséesla
1 rood uitje
1 kleine groene of witte paprika
3 tomaten
zout, zwarte peper
olijfolie
kruidenazijn

Bereiding

Schep de kipfilet om met de kruiden, laat ze één uur marineren, snijd ze in reepjes en bak ze in de hete olie goudbruin. Voeg het gesnipperde uitje en één teentje knoflook uit de pers toe en bak die op lager vuur mee. Voeg de tomaatstukjes en het vocht toe en laat het gerecht onder roeren vijftien minuten zacht pruttelen. Rooster de shoarmabroodjes onder de grill aan beide kanten goudbruin. Meng de yoghurt met één teentje knoflook uit de pers en tien fijngeknipte muntblaadjes. Maak een salade van gescheurde sla, ringen ui, reepjes paprika en plakjes tomaat. Strooi er wat zout en peper over, druppel er één eetlepel azijn en drie eetlepels olijfolie over en meng de salade.

Gepocheerde kabeljauw met peterseliesaus

Menugang -	Soort -	Snel	Nee
Keuken -	Type -	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

5 deciliter melk
1 wortel in stukken
2 stengels bleekselderij in stukken
1 ui in vieren gesneden
stengels van een bos peterselie
1 laurierblad
10 gekneusde peperkorrels
4 kabeljauwfilets à 200 gram
voor de saus:
1 blikje schelvislever
2-3 eetlepels slagroom
15 gram boter
zout
3 tot 4 eetlepels fijngesneden peterselie

Bereiding

Breng de melk met de wortel, bleekselderij, ui, peterselie, peperkorrels en het laurierblaadje aan de kook en laat het mengsel ongeveer vijf minuten zachtjes sudderen. Leg de stukken kabeljauw erin en laat deze in vijf tot zes minuten tegen de kook aan gaar worden. Neem de vis uit de pan en houd deze warm. Zeef het melkmengsel en laat dit iets inkoken. Pureer de schelvislever met de saus in een blender. Roer de slagroom en de boter door de saus, maar pas op dat de saus niet gaat schiften. Breng de saus op smaak met peper en zout en roer er voor het serveren de peterselie door. Serveer er vers gekookte aardappelen bij.

Tip:

Gebruik om de saus te binden Beurre manié ('handige boter' voor een gladde saus, zonder kans op schiften). Meng daartoe 50 gram gesmolten boter en 60 gram bloem goed door elkaar. Bind een saus met kleine stukjes van deze boter. Oer de klontjes in gedeelten door een saus, net genoeg om een saus mooi te binden.

Gesmoorde kip met peterselievulling

Menugang -

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron

Sterren

Ingrediënten

½ kilogram rijpe tomaten, ontpit en fijngehakt

1 bos peterselie, fijngehakt

1 stengel bleekselderij, fijngehakt

schil van 1 ingelegde citroen, fijngehakt

gemalen peper

½ theelepel chilipoeder of cayennepeper

1 verse kip van 1½ kilogram

8 gram boter

3 deciliter water

15 gram boter, gesmolten

komijn en zeezout, bij het opdienen

Bereiding

Oven voorverwarmen op 180°C. Tomaten, peterselie, selderij en citroen mengen peper en chilipoeder erbij doen. Kip met het mengsel vullen en de helft van de boter toevoegen. Kip in een ovenvaste vorm met rooster leggen, water toevoegen. Met gesmolten boter bestrijken en met aluminiumfolie afdekken. De kip in 75 minuten gaar smoren. Opdienen met komijn en zeezout.

Gestooftde kip in witbier

Menugang -	Soort -	Snel	Nee
Keuken -	Type -	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

1 braadkip van circa 1 kilogram

1 citroen

100 gram bloem

¼ theelepel peper

¼ theelepel zout

3 eetlepels boter

8 sjalotten

8 aardappelen

10 champignons

4 plakjes ontbijtspek

1 flesje Valkenburg witbier

Bereiding

Verwijder het vel van de kip en snijd de kip in acht stukken. Pers de citroen af. Spoel het vlees goed af met water en dep het droog. Wrijf het vervolgens in met citroensap. Vermeng de bloem met zout en peper en wentel de kip er vervolgens door. Verhit de boter in een koekenpan en bak de kip rondom bruin in circa tien minuten. Haal de kip uit de pan en wikkel ieder stuk in aluminiumfolie om het warm te houden. Schil de sjalotten en aardappelen en snijd ze in vieren. Maak de champignons schoon met keukenpapier en bak de sjalotten, de aardappels en de champignons aan in het braadvet van de kip in de koekenpan. Voeg het spek toe, bak dit knapperig en doe de kip weer in de pan. Op hoog vuur circa drie minuten laten bakken en het geheel blussen met het witbier. Laat de kip met het deksel op de pan in circa vijftig minuten gaar stoven.

Gevulde appels met vanillesiroop

Menugang -

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron

Sterren

Ingrediënten

Voor 2 personen:

2 appels

50 gram walnoten (gepeld)

75 gram suiker

vanille suiker

kaneel (naar smaak)

20 gram boter, gesmolten

Bereiding

Schil de appels en hol ze voorzichtig uit. Maak de vulling van de gesmolten boter, 50 gram suiker, de walnoten en kaneel. Doe de vulling in de appels, besprenkel ze met één eetlepel water en leg ze in de oven, dertig minuten 150°C. Maak in de tussentijd de siroop van 50 gram suiker, de vanillesuiker en 50 milliliter heet water. Doe de siroop over de afgekoelde appels en serveer direct.

Gevulde kip

Menugang -	Soort -	Snel	Nee
Keuken -	Type -	Slank	Nee
Bron Noordholland		Sterren	

Ingrediënten

1 braadkuiken
200 gram half-om-half of kalfsgehakt
1 middelgrote ui
1 dunne prei
1 snee oud brood
1 ei
zout
peper
nootmuskaat
paprika of kerrie
2 eetlepels gehakte peterselie of bieslook
75 gram boter
1 tot 1½ deciliter bouillon (tablet)

Bereiding

Spoel de kip kort onder koud water af, dep hem droog. Doe het gehakt in een kom, voeg hieraan de gesnipperde gepelde ui en prei toe en het verkruimelde sneetje brood (zonder korst). Klop het ei los en roer er wat zout, peper, nootmuskaat, paprika of kerrie en de gehakte peterselie door. Vermeng dit met het gehakt en vul hiermee de kip. Steek of naai de buik holte dicht. Verhit de boter in een grote braadpan en braad de kip aan alle kanten snel goudbruin. Temper dan het vuur, schenk de bouillon erbij en schraap liet aanbaksel los. Doe een deksel op de pan en laat de kip in één uur gaar worden onder af en toe keren. Neem de gevulde kip uit de pan en snijd haar aan tafel met een scherp mes in nette stukken. Roer eventueel nog wat room door de saus, verwarm die kort en geef de saus er apart bij.

Gravlax (zalm gemarineerd in dille)_02

Menugang -	Soort -	Snel	Nee
Keuken -	Type -	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

verse zalm van 1 kilogram
¾ deciliter fijn zeezout
¾ deciliter suiker
20 grof gebroken witte peperkorrels
50 gram verse gesnipperde dille
toast
citroenschijfjes

Voor de gravlax saus:

3 eetlepels zachte mosterd
2 eetlepels suiker
2 eetlepels rode wijnazijn
1 deciliter olijfolie
3 eetlepels gesnipperde dille
peper en zout

Bereiding

De zalm fileren en alle graten verwijderen. De filets afdeppen. Meng het zeezout met de suiker en de peperkorrels. Strooi een deel van dit mengsel op de bodem van een schaal en leg er wat verse dille op. Leg nu de zalmfilets met het vel naar beneden hierop. Strooi het kruidenmengsel en de dille over elke filet en dek de schaal af met plastic folie. Plaats de schaal gedurende 48 uur in de koelkast en draai, zodra er vocht vrijkomt, de zalm regelmatig om. Verwijder de resterende kruiden en snijd heel dunne plakken zoals van gerookte zalm. Versier de zalm met verse dille en citroenschijfjes en serveer met Gravlax saus en toast. Meng voor de saus de mosterd, suiker en wijnazijn en voeg beetje bij beetje de olie toe. Breng op smaak met de dille en peper en zout. Serveer het koud.

Gravlax (zalm gemarineerd in dille)_03

Menugang -	Soort -	Snel	Nee
Keuken -	Type -	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

- 1 kleine zalm (1 tot 1½ kilogram, schoongemaakt)
- 1 deciliter zout
- 1 deciliter suiker
- 1 eetlepel gemalen peper
- 1 grote bos dille

Bereiding

Meng de zout, suiker en peper goed door elkaar. Verwijder de zalmkop, maak over de lengte van de ruggengraat naar de staart een snede. Steek het mes in de snede en snijd de eerste filet met korte halen los van de graat. Keer de vis om en snijd de andere filet los. Doe ¼ van de dille en ¼ van het zout-suiker-peper-mengsel in een schotel. Leg een filet erop met het vel naar beneden. Doe de helft van de dille en de helft van het mengsel op de filet en leg de tweede filet erop, met het vel naar boven. Dek met de overige hoeveelheid dille en mengsel het gerecht af. Dek af met folie en zet er iets zwaars op. Laat de vis drie dagen in de koelkast staan, wend de filets iedere dag. Verwijder de dille en het zout-suiker-peper-mengsel en snijd de filets in dunne moten (zonder vel). Dien met een mosterdsaus op.

Guacamole de Salsa Verde

Menugang -

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron Yucatan

Sterren

Ingrediënten

4 rijpe (=malse) avocado's

2 groene tomaten

1 groene chile

1 teentje knoflook

snuifje zout

1 kleine ui

1 à 2 limoenen

Bereiding

De groene tomaten eerst heel even onder grill of op barbecue leggen zodat ze met de avocado's kunnen geplet worden. Ui, knoflook en chile snipperen en onder de rest roeren.

Zout en limoen (sap) naar smaak toevoegen.

Tip:

Het ergerlijke aan guacamole is dat die zo snel bruin uitslaat. Om dit te voorkomen, roer je de pitten er mee door (laat ze wel heel en haal ze net voor het serveren er weer uit).

Harissa (chili pasta)_01

Menugang -

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron

Sterren

Ingrediënten

2 gedroogde Spaanse pepers

3 eetlepels koriander

2 eetlepels komijn

3 eetlepels knoflookpoeder

2 eetlepels zout

1½ dl olijfolie

Bereiding

Verkruimel de pepers en wrijf ze met de overige ingrediënten in een vijzel tot een brij. Bewaar de harissa in goed afgesloten potjes in de koelkast; het blijft zo enige maanden houdbaar.

Harissa (chili pasta)_02

Menugang -

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron

Sterren

Ingrediënten

100 gram verse of gedroogde rode chilipepers, fijngesneden

1 bol knoflook, gepeld en kleingesneden

1 eetlepel karwijzaad

1 theelepel zout

desgewenst korianderzaad, munt, korianderblad

zonodig: olijfolie

Bereiding

Wrijf alle vaste ingrediënten in een vijzel tot een sambal-achtige massa. Voeg desgewenst olijfolie toe.

Harissa is onder een laagje olie heel lang houdbaar.

Harissa (chili pasta)_03

Menugang -

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron

Sterren

Ingrediënten

150 gram gedroogde rode chilipepers

4 gepelde tenen knoflook

¼ theelepel zout

1 eetlepel komijnpoeder

2 theelepels gedroogde munt

2 theelepels karwijzaad

4 eetlepels olijfolie

Bereiding

Week de pepers in warm water tot ze zacht zijn en knijp ze uit. Hak ze grof en wrijf ze in vijzel tot een pasta met de overige ingrediënten (de olie als laatste toevoegen). Roer goed. Serveer bij couscous royal, geroosterde kip of groenten.

IJs met aardbeien

Menugang -

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron

Sterren

Ingrediënten

1 liter aardbeien roomijs

veel bosaardbeien of eventueel gewone aardbeien

aquavit

Bereiding

Spoel de aardbeien schoon, verwijder de kroontjes en halveer ze. Drenk de aardbeien gedurende een uur in de aquavit. Trek krullen van het ijs en garneer het ijs met de uitgelekte aardbeien.

Imam bayaldi (gevulde aubergines)

Menugang -	Soort -	Snel	Nee
Keuken -	Type -	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

2 aubergines
3 tomaten, in plakjes
2 uien, gesnipperd
1 wortel, in plakjes
½ selderij, in stukjes
2 teentjes knoflook, geperst
½ limoen
2 el broodkruimels
peterselie, fijngehakt
zonnenbloemolie
zout, versgemalen peper

Bereiding

Hol de aubergines zorgvuldig uit en bak deze in olie. Laat de aubergines uitlekken op keukenpapier. Voor de vulling: bak de uitjes in dezelfde olie en voeg de gesneden wortel en selderij toe. Voeg wanneer deze gaar beginnen te worden, ook de tomaten, knoflook, peterselie, peper en zout toe (bewaars een paar plakjes tomaat als garnering). Vul de aubergines. Dek deze af met de overgebleven plakjes tomaat, bestrooi met broodkruimels en bak gedurende 25 minuten in de oven (150°C). Koud serveren, garneren met limoen.

Indiase curry

Menugang -

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron

Sterren

Ingrediënten

750 gram kipfilet

1 grote ui

2 teentjes knoflook

2 appels (golden delicious)

4 tomaten

1 rode paprika

tandoori kruiden

2 eetlepels Vindaloo Kruidenpasta

crème fraîche

ketoembar (koriander)

boter om in te bakken

Bereiding

Snijd de kipfilet in blokjes en strooi er naar smaak tandoori kruiden overheen. Snijd de ui en de appels heel fijn. Ontvel de tomaten en snijd deze in kleine stukjes. Ontdoe de paprika van de zaadlijsten en snijd deze in kleine reepjes. Pers de knoflook uit. Bak de kipfilet in wat boter zachtjes gaar. Voeg de ui, appel en knoflook toe en bak deze zachtjes mee. De paprika en de tomaat toevoegen en zachtjes smoren. Voeg wat water toe en laat het geheel tien minuten pruttelen met twee theelepels kruidenpasta. Roer de crème fraîche erdoor en bestrooi het gerecht met wat fijngeknipte ketoembar.

Jambalaya_01

Menugang -	Soort -	Snel	Nee
Keuken -	Type -	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

2 eetlepels plantaardige olie
1 gesnipperde ui
1 gesneden rode paprika
1 kip in acht stukken gesneden
300 gram chorizoworst in dobbelsteentjes
325 gram witte rijst
1 fijngehakte knoflookteen
¾ liter kippenbouillon
peper en zout
2 eetlepels versgehakte peterselie
2 grofgehakte tomaten
1 theelepel cayennepeper of sambal oelek

Bereiding

Bak in een diepe pan de ui en de paprika zachtjes in de olie. Doe er de kip en de worst bij en vermeng alles goed. Vijf minuten laten staan met het deksel op de pan. Doe er vervolgens de rijst bij en vermeng alles goed totdat de rijst gaat glimmen. Dan de tomaat, de cayennepeper en de knoflook toevoegen en vervolgens de hete bouillon erover schenken. Breng het gerecht aan de kook en laat het circa dertig minuten zachtjes koken. Proef of de rijst gaar is en maak het gerecht op smaak met peper en zout. Strooi er alvorens het gerecht op te dienen de peterselie overheen.

Jambalaya_02

Menugang -	Soort -	Snel	Nee
Keuken -	Type -	Slank	Nee
Bron Louisiana		Sterren	

Ingrediënten

2 eetlepels zonnebloemolie
1 fijngehakte grote ui
1 kopje fijngehakte groene paprika's
2 fijngehakte teentjes knoflook
1 kopje gekookte kippenblokjes
1 kopje ham in blokjes
1 kopje rookworst in blokjes
2½ kopje gepelde tomaten in blokjes
2½ kopje kippenbouillon
1 kop opgekookte rijst
1 eetlepel gehakte peterselie
½ theelepel tijm
1½ theelepel zout
½ theelepel tabasco

Bereiding

Verhit de olie in een grote pan en fruit hierin de ui. Laat de groene paprika en de knoflook even meefruchten. Voeg de kip, ham en de rookworst toe en laat het geheel vijf minuten bakken. Voeg de andere ingrediënten toe en meng het gerecht goed. Laat het geheel 20 tot 25 minuten koken op een laag vuurtje tot de rijst gaar is en het vocht is verdwenen.

Jambalaya_03

Menugang -	Soort -	Snel	Nee
Keuken -	Type -	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

300 gram kipfilet
1 ui
1 groene paprika
3 stengels bleekselderij
1 dikke plak ham van circa 150 gram
25 gram boter
1 teentje knoflook
250 gram langkorrelrijst
1 blik tomatenblokjes
1½ eetlepel cajunkruiden
3 bosuitjes

Bereiding

Snijd de kipfilet in blokjes. Pel en snipper de ui, snijd de paprika in blokjes en de bleekselderij in boogjes. Snijd de plak ham in blokjes. Bak kort de kip rondom aan in de boter. Voeg de ui, paprika en bleekselderij toe en bak alles al omscheppend gedurende vijf minuten op een laag vuur. Pers de knoflook uit boven de pan en schep het gerecht om. Voeg de ham., rijst, tomaat met het vocht, cajunkruiden en drie deciliter water toe. Schep alles door elkaar en laat het gerecht onder af en toe roeren in dertig minuten gaar worden op laag vuur. Snijd de bosuitjes in ringetjes en schep deze val voor het serveren door de rijst.

Jansson's frestelse (Janssons verzoeking)_02

Menugang -	Soort -	Snel	Nee
Keuken -	Type -	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

200 tot 300 gram Zweedse ansjovis (filets)

6 tot 8 grote rauwe aardappelen

2 grote uien, gehakt

30 gram boter

150 milliliter koffieroom of slagroom

vers gemalen zwarte peper

½ theelepel zout

3 eetlepel droog broodkruim

Bereiding

Verwarm de oven voor tot 200°C. Schil en snijd de aardappelen in fritesvorm. Fruit de gehakte uien in boter drie tot vier minuten. Leg op de bodem van een platte vuurvaste schotel een beetje boter en daarna aardappelen, daarop gehakte en gebraden uien samen met ansjovisfilets, daarop weer aardappelen, gevolgd door uien en ansjovis, enzovoort. Leg bovenop droog broodkruim en de rest van de boter in kleine klontjes. Zet de schotel dertig minuten in de oven, giet de room erover en laat de schotel nog vijftien minuten in de oven staan totdat de aardappelen goudbruin zijn. Serveer onmiddellijk samen met bier of een borrel.

Kalakukko (zalmforel in broodkorst)

Menugang -	Soort -	Snel	Nee
Keuken -	Type -	Slank	Nee
Bron Lapland		Sterren	

Ingrediënten

300 gram roggemeel
100 gram bloem
2 eetlepels zout
2 eiwitten
2½ deciliter water
1 schoongemaakte zalmforel zonder graat
peper uit de molen
4 takjes dille
100 grm ontbijtspek
100 gram schouderham
1 sjalot

Bereiding

Meng het roggemeel, bloem en zout door elkaar. Voeg de eiwitten toe en beetje bij beetje zoveel water dat een stevig soepel deeg ontstaat. Laat het deeg verpakt in huishoudfolie dertig minuten in de koelkast rusten. Verwarm de oven voor op 225°C. Bestrooi de vis van binnen en buiten met peper. Doe de dille in de buikholten. Rol het deeg uit tot een langwerpige lap, zo groot dat de vis erin verpakt kan worden. Leg de plakjes ontbijtspek er naast elkaar op en verdeel de ham er over, maar laat de randen van het deeg vrij. Leg de vis erop en vouw het deeg er om heen. Plak de randen vast met water. Leg het brood met de sluitnaad naar beneden op een ingevette bakplaat en bak het brood in drie kwartier bruin en gaar. Dek, als de bovenzijde te donker wordt, deze af met een stukje aluminiumfolie. Serveer in plakken gesneden met een beker melk of karnemelk.

Kalavuorka tilkkutäkin malliin (ovenshotel met zalm en snoekbaars)

Menugang -	Soort -	Snel	Nee
Keuken -	Type -	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

300 gram snoekbaarsfilets

300 gram zalmfilets

boter

(kruiden)zout

(citroen)peper

dille

bieslook

2 deciliter visbouillon van een tablet

1 glas droge witte wijn

sap van 1 citroen

Bereiding

Verwarm de oven voor op 180°C. Snijd de visfilets in mooie stukken van drie x vijf centimeter. Vet een ovenshotel goed in met boter en schik daarin de stukjes vis om en om, zodat een mooi geblokt patroon ontstaat. Bestrooi de vis met het zout, de versgemalen peper en royaal met fijngesneden dillegroen en geknipte bieslook. Schenk vervolgens de witte wijn, visbouillon en het citroensap erover. De vis moet tot halverwege in het vocht liggen. Schuif de shotel in het midden van de hete oven en laat de vis in dertig minuten gaar worden. Bestrooi de shotel nogmaals met een mengsel van fijngesneden dillegroen en geknipte bieslook. Lekker met aardappelpuree.

Kalkoen à la mama

Menugang -	Soort -	Snel	Nee
Keuken -	Type -	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

4 kalkoenfilets à 150 gram
2 eetlepels groene pesto
8 blaadjes basilicum
4 plakjes Schwarzwaldersham
2 eieren
2 eetlepels bloem
peper en zout
4 eetlepels paneermeel
½ deciliter olie

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200°C. Snijd de kalkoenfilets open als een broodje en bestrijk de binnenzijde met pesto. Verpak de blaadjes basilicum in de ham. Leg de hampakketjes op een kant van de filets en sla de andere kant er over heen. Druk de filets goed dicht. Steek ze zonodig vast met een cocktailprikker. Klop de eieren los in een diep bord. Roer de bloem met wat peper en zout door elkaar in een ander diep bord. Strooi het paneermeel in een derde diep bord. Wentel de gevulde filets achtereenvolgend door het bloemmengsel, het eimengsel en tenslotte door de paneermeel. Verwarm de olie in een ruime pan en bak de filets aan beide kanten in circa drie minuten lichtbruin. Leg ze vervolgens op een rooster in de voorverwarmde oven en laat ze in vijftien minuten haar worden. Lekker met een salade van groene en rode sla met een kruidendressing en een pasta met basilicum. Voor een lekkere saus smelt u kruidenboter met een paar druppels citroensap.

Keskek

Menugang -	Soort -	Snel	Nee
Keuken -	Type -	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

1 malse kip
250 gram bulghur
1 liter water
30 gram boter
2 theelepels paprikapoeder
1 theelepel zout
versgemalen peper

Bereiding

Zet de bulghur (gebroken tarwe) in zoveel koud water dat de korrels net onder staan en laat ze een nacht wellen. Trek de kip gaar in het water met een royale hoeveelheid zout en peper. Reken ongeveer een uur en laat haar daarna in de bouillon afkoelen. Snijd de kip na ontvellen en ontbenen met een heel scherp mes zo fijn mogelijk en voeg het vlees weer aan de bouillon toe. Doe er daarna ook de bulghur bij met eventueel nog meer zout en peper en kook het mengsel al roerend en kloppend tot een dikke brij (dit duurt een minuut of twintig). Dien dit gerecht zo warm mogelijk in kleine kommen op en bedruppel het tevoren nog met een mengsel van gesmolten boter en paprikapoeder.

Kip alla grand'Italia

Menugang -
Keuken -
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

500 gram kipfilets in dunne reepjes gesneden
2 eetlepels Grand Italia pesto alla Genovese saus
2 eetlepels olio di oliva (olijfolie)
150 gram Italiaanse verse groentemix
½ fles Grand Italia sugocasa traditioneel
3 eetlepels slagroom of room culinair
verse basilicum
400 gram bami

Bereiding

Meng de pesto en de kipreepjes goed. Verwarm de olijfolie in een hapjespan en roerbak hierin de kip bruin. Voeg hieraan de groentemix, de sugocasa met de room toe en verwarm dit vijftien minuten. Kook de bami beetgaar. Serveer de kip met de bami op voorverwarmde borden en garneer met een beetje basilicum. Lekker met komkommersalade en mozzarellakaas.

Kip met amandelen en pruimen

Menugang -	Soort -	Snel	Nee
Keuken -	Type -	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

1 grote kip in stukken
75 gram boter of margarine
1 fijngesneden ui
10 saffraandraadjes
peper en zout
1 gehalveerd kaneelsokje
250 gram gedroogde pruimen zonder pit
1 tot 2 eetlepels honing
100 gram blanke amandelen
1 eetlepel sesamzaadjes

Bereiding

Bak de kipdelen in de boter rondom bruin. Voeg de ui, saffraan, peper, zout en het kaneelstokje toe en bak dit drie minuten mee. Schenk er vijf tot zes deciliter water bij en laat de kip met het deksel op de pan in 45 tot 50 minuten gaar worden. Neem de kip uit de pan. Doe de pruimen bij het achtergebleven braadvocht en laat ze vijftien minuten zachtjes koken. Roer de honing erdoor en laat de saus nog enkele minuten koken tot deze wat taai begint te worden. Doe de kip weer in de pan en warm alles nog even goed door. Breng het gerecht op smaak met peper en zout. Rooster de amandelen en de sesamzaadjes in een droge koekenpan lichtbruin. Serveer het gerecht bestrooid met de amandelen en het sesamzaad. Lekker met couscous.

Kip met gebakken citroen (tajine)

Menugang -	Soort -	Snel	Nee
Keuken -	Type -	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

8 kipkarbonades
1 theelepel korianderpoeder
½ theelepel pimentpoeder
¼ theelepel kaneel
¼ theelepel versgeraspte nootmuskaat
¼ theelepel kruidnagelpoeder
zout en versgemalen peper
olie om in te bakken
2 teentjes knoflook
1 blikje gepelde tomaten in blokjes (400 gram)
20 zwarte olijven zonder pit
75 gram rozijnen
sap van ½ citroen
¼ liter kippenbouillon
koriander of peterselie voor garnering
2 citroenen

Bereiding

Laat de stukken kip op kamertemperatuur komen. Roer de kruiden door elkaar en wrijf de kip in met het kruidenmengsel. Laat de kruiden kort intrekken. Bak de stukken kip in de hete olie rondom bruin. Neem ze uit de pan. Laat de gesnipperde knoflook een paar tellen in het braadvet bakken. Doe de tomatenblokjes met het vocht, de gehalveerde olijven, de rozijnen, het citroensap en de bouillon in de pan, roer goed en breng het geheel desgewenst op smaak met peper en zout. Leg de stukken kip in de saus, breng het aan de kook, draai het vuur laag en laat de kip met het deksel op de pan in circa 45 tot 60 minuten stoven zonder dat de saus kookt. De kip moet goed gaar zijn. Snijd voor het serveren de citroenen in dikke plakken, bestrijk ze met olie en bak ze in een grillpan op een hoog vuur tot ze beginnen te kleuren. Bestrooi ze met wat zout en peper. Schep de kip met de saus in een passende schaal, bestrooi met koriander of peterselie en garneer met de gebakken citroen. Geef er gele rijst bij.

Tajine is de naam van een stevige vuurvaste aardewerken schaal met een hoog taps toelopend deksel. In Marokko wordt de tajine vaak boven een houtskoolvuur verwarmd, maar hij kan ook op het gas gebruikt worden. Gerechten die in deze schaal bereid worden heten ook tajine.

Kip met kruisbessen en oregano

Menugang -	Soort -	Snel	Nee
Keuken -	Type -	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

1 kip van 1½ kilogram in vier stukken
zout en versgemalen zwarte peper
1 deciliter olijfolie
250 gram verse kruisbessen
250 gram ontvelde tomaten, grof gehakt
1 rood uitje, fijngehakt
2 Jalapeñopepers, fijngehakt
2 fijngehakte knoflooktenen
3 eetlepels donkerbruine palm- of rietsuiker
1½ eetlepels verse fijngeknipte oregano (toppen)
2½ deciliter kippenbouillon

Bereiding

Wrijf de kip in met (oregano-) zout en peper. Schroei de kip goudgeel in de hete olie in een grote pan. Haal de kip uit de pan en giet op één eetlepel na alle olie uit de pan. Voeg de kruisbessen, tomaten, ui, pepers en knoflook toe en fruit deze al roerende op een matig vuur tot de ui zacht is. Voeg suiker, oregano en bouillon toe. Verhit de saus, leg de kip erin en laat deze afgedekt op een zacht vuurtje gedurende vijftig minuten zacht pruttelen. Serveer met maïsbrood of een salade van witte boontjes.

Kip met olijven

Menugang -
Keuken -
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

6 stukken kip
1 theelepel gemalen kaneel
½ theelepel gemberpoeder
¼ theelepel kurkuma
½ theelepel paprikapoeder
½ theelepel gemalen peper
40 milliliter olijfolie
1 uien, fijngehakt
1 rode paprika, in kleine stukjes gesneden
¼ kop verse koriander, fijngehakt
2 deciliter kippenbouillon
2 stukjes ingelegde citroenschil, in dunne reepjes gesneden
1 eetlepels citroensap
1 kop groene olijven

Bereiding

Stukken kip samen met kruiden in een grote kom leggen. Eén uur afgedekt laten staan. In een grote pan twee eetlepels olie verhitten. Stukken kip bakken tot ze goed bruin, maar nog niet gaar zijn. In een grotere pan overdoen. Resterende olie in de kleinere pan gieten. Ui en paprika toevoegen en op laag vuur vijf minuten al roerend gaar laten worden. Bij de stukken kip in de grote pan doen. Koriander, bouillon, citroenreepjes, sap en olijven toevoegen. Het geheel afgedekt veertig minuten zachtjes laten koken, tot het vlees zacht en het vocht ingekookt is.

Kip met zuurkool

Menugang -	Soort -	Snel	Nee
Keuken -	Type -	Slank	Nee
Bron Noordholland		Sterren	

Ingrediënten

1 braadkuiken of poularde in vieren
50 gram ontbijtspek in dobbelsteentjes
1 kleingesneden ui
1 appel in stukjes
500 gram zuurkool
2 laurierblaadjes
2 deciliter water
2 kruidnagelen
½ theelepel tijm
12 geplette jeneverbessen
100 gram boter of margarine
zout
peper

Bereiding

Verwarm de boter of margarine in een braadpan en bak hierin de met zout en peper bestrooide "kip" rondom bruin. Bak het spek uit in een koekenpan, fruit hierin de ui en de appel. Voeg vervolgens de zuurkool, de laurierblaadjes, het water, de kruidnagelen, de tijm, de jeneverbessen en het ui-appelmengsel toe aan de inhoud van de braadpan. Plaats het deksel op de pan en laat het geheel 45 minuten stoven. Serveer hierbij aardappelpuree.

Kip pasteitjes

Menugang -
Keuken -
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Voor 25 stuks:

1 grote dubbele kipfilet
25 plakjes roomboter bladerdeeg
2 eetlepels olie
1 groot blik doperwten (700 gram)
1 klein potje kappertjes (96 gram)
1 klein blikje maïs (180 gram)
1 middelgrote pot worteltjes (340 gram)
1 bosje fijngesneden bladselderij
aginomoto (toko)
aromat
zwarte peper

Bereiding

Snijd de kipfilet in blokjes. Laat de plakjes bladerdeeg naast elkaar ontdooien. Verwarm de oven voor op 200°C. Verhit de olie in een pan en bak hierin de kip rondom bruin. Voeg de doperwten, de kappertjes, maïs, worteltjes, selderij, aginomoto, aromaat en versgemalen peper toe en bak het mengsel vijf minuten al omscheppend. Laat het kip-mengsel in een vergiet bekleed met keukenpapier uitlekken. Verdeel de vulling over het midden van de plakjes bladerdeeg en vouw een punt naar de tegenoverliggende punt (zodat driehoeken ontstaan). Druk de randen goed aan. Bak de pasteitjes in het midden van de oven in dertig minuten goudbruin en gaar.

Kipburgers met Haloumi

Menugang -
Keuken -
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

400 gram kipfilet in kleine stukjes
1 sneetje witbrood, fijn verkruimeld
3 eetlepels fijngesneden peterselie
peper en zout
1 ei
3 eetlepels olijfolie
frituurolie
50 gram spinazie
150 gram gele tros-kerstomaatjes
1 citroen in partjes
200 gram Haloumi (kaas)

Bereiding

Pureer de kip met brooskruim, peterselie en het ei en breng het op smaak met peper en zout. Vorm er platte burgers van. Verhit de olijfolie in een koekenpan en bak de burgers in dertig minuten gaar. Verwarm de frituurolie tot 180°C. Meng de spinazie met de tomaatjes en verdeel het mengsel over vier borden. Frituur de Haloumi-reepjes in twee tot drie minuten goedbruin en laat ze op keukenpapier uitlekken. Verdeel de Haloumi-reepjes en de citroenpartjes over de salade en leg de burgers erbij.

Kipcurry

Menugang -
Keuken -
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

3 bananen
600 gram kleingesneden kipfilet
1 kleine prei
10 gram kerrie
peper en zout
2 deciliter kippenbouillon
1 deciliter kokosmelk
citroensap
1 deciliter zonnebloemolie
verse basilicum

Bereiding

Snijd de prei in dunne ringetjes en was ze. Braad de stukjes kip in de hete olie goed aan en bestrooi ze met peper en zout. Voeg de kerrie en de prei toe. Voeg de bouillon en de kokosmelk toe en laat het geheel langzaam gaar worden (dertig minuten). Voeg de in plakjes gesneden banaan toe en laat het geheel nog tien minuten koken. Breng het mengsel op smaak met peper, zout en een paar druppels citroensap. Voeg op het laatste moment de grof gesneden basilicum toe. Serveer met droge rijst.

Kipfilet met geitenkaas en kikkererwtensalade

Menugang -	Soort -	Snel	Nee
Keuken -	Type -	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

5 eetlepels olijfolie
2 kipfilets
100 gram zachte geitenkaas in plakjes
100 gram kikkererwten uitgelekt (pot)
100 gram grote witte bonen of boterbonen
1 fijngesneden teentje knoflook
1 eetlepel fijngesneden peterselie
1 eetlepel fijngesneden munt
2 tomaten in blokjes
10 gemengde olijven
peper en zout

Bereiding

Laat de olijven uitlekken en snijd ze in ringetjes (vocht opvangen). Verwarm de grill voor op de hoogste stand. Verhit twee eetlepels olie in een koekenpan en bak hierin de kipfilets in acht minuten rondom bruin en net gaar. Leg de filets in een ovenschaal, verdeel de kaas over de kip en besprenkel met een eetlepel olijfolie. Laat de kaas onder de grill over het vlees smelten. Meng de kikkererwten met de bonen. Meng de knoflook, peterselie, munt, tomaat en olijvenringetjes erdoor en breng de salade op smaak met peper en zout, twee eetlepels olijfolie en het vocht van de olijven. Serveer de salade met de kipfilets.

Kipfilet op Griekse wijze_01

Menugang -	Soort -	Snel	Nee
Keuken -	Type -	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

750 gram kipfilet
2 uien
1 bolletje knoflook
1 grote aubergine
2 aardappelen
½ blik gehakte tomaten
6 soeplepels olijfolie
1 koffielepel oregano
4 kruidnagels
4 gedroogde chilipepers
1 stukje steranijs
½ koffielepel tijm
zwarte gemalen peper
een snufje kaneel
1 stuk feta (200 gram)
eventueel zout

Bereiding

Snijd de aubergine en de aardappelen in fijne schijfjes en bak elk apart in de olijfolie aan. Druk de aubergines regelmatig aan, zodat de olie goed wordt opgenomen. Snijd daarna de kipfilet in reepjes en braad die eveneens aan, terwijl u de oregano en zwarte peper toevoegt. Schik alles in schuine lagen in een aarden schotel en meng er verkrumelde feta door. Bestrooi de schotel met tijm, dek af met aluminiumfolie en zet hem dertig minuten in een hete oven. Hak intussen de uien fijn en laat ze in de olijfolie kleuren. Voeg de knoflook, de tomaten en de andere kruiden toe en laat alles tien minuten doorstoven. Haal de schotel uit de oven, verwijder de kruiden, verdeel de saus erover en zet de schotel nog vijf minuten terug in de oven alvorens op te dienen.

Kipfilet verpakt in bananenblad

Menugang -	Soort -	Snel	Nee
Keuken -	Type -	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

4 enkele kipfilets

4 stukken bananenblad

Voor de marinade:

1 eetlepel geraspte gemberwortel

1 geperst teentje knoflook

2 eetlepels hoisinsaus

2 eetlepels lichte sojasaus

2 theelepels honing

2 theelepels limoensap

1 theelepel vijfkruidenpoeder (toko) of kerriepoeder

2 eetlepels zonnebloemolie

houten prikkers

Bereiding

Meng alle ingrediënten voor de marinade en laat de kip hierin twee uur marineren. Leg vier stukken bananenblad op een werkvlak en leg hierop de in plakken gesneden kipfilet. Verdeel de marinade over de kip en vouw de bananenbladeren dicht. Steek ze met houten prikkers vast. Rooster de pakketjes ongeveer vijftien tot twintig minuten onder regelmatig omkeren. Serveer de kipfilets in de bananenbladeren en geef er eventueel wat extra hoisinsaus bij. Serveer er een frisse komkommersalade bij van plakjes komkommer, fijngesneden rode peper en dunne ringen lente-uitjes.

Kippen-goulashsoep

Menugang -	Soort -	Snel	Nee
Keuken -	Type -	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

125 gram bakbacon in dunne plakken
1 grote ui in dunne ringen
2 fijngesneden teentjes knoflook
1 rode paprika in reepjes
1 groene paprika in reepjes
1½ eetlepel paprikapoeder
1 eetlepel karwijzaadjes
1½ liter kippenbouillon
4 grote ontvelde tomaten in partjes
4 geschilde aardappelen in stukken
6 drumsticks
peper en zout
2 tot 3 eetlepels fijngesneden peterselie

Bereiding

Bak de plakken bacon in een grote pan met een dikke bodem lichtbruin en krokant. Neem ze uit de pan en laat ze op keukenpapier uitlekken. Bak de ui en de knoflook gedurende vijf minuten in het achtergebleven braadvet. Roer beide paprika's, paprikapoeder en de karwijzaadjes erdoor en laat het mengsel nog twee tot drie minuten zachtjes bakken. Voeg de bouillon en de tomaten toe en laat het gerecht vijf minuten zachtjes koken. Voeg vervolgens de aardappelen en de kip toe en laat de soep op een zacht vuur gedurende twintig minuten zachtjes koken totdat de aardappelen en de kip gaar zijn. Verkruimel een deel van de bacon door de soep maar bewaar vier tot zes mooie plakjes. Breng de soep op smaak met peper en zout en serveer de soep met de plakjes bacon en de peterselie.

Kippensoep met rode bonen

Menugang -
Keuken -
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

2 eetlepels olie
1 grote ui, fijngesneden
2 fijngesneden teentjes knoflook
1 tot 2 fijngesneden rode chilipepers, zaadjes verwijderd
1 theelepel gedroogde tijm
1 theelepel gemalen piment
1½ liter kippenbouillon
1 groot blik kidneybonen (rode bonen), uitgelekt
250 gram gerookte kipfilet in plakjes
peper en zout
1 bosje waterkers

Bereiding

Verhit de olie en bak hierin de ui, knoflook en chilipepers gedurende vijf minuten. Voeg tijm, piment en bouillon toe. Breng de soep aan de kook en laat deze vijftien minuten zachtjes koken. Roer er dan de bonen en de kip door en verwarm alles nog vijf tot tien minuten. Breng de soep op smaak met peper en zout en roer er vlak voor het serveren de waterkers door.

Kippensoep met tarwe en feta

Menugang -	Soort -	Snel	Nee
Keuken -	Type -	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

50 gram boter of margarine
1 grote ui, fijngesneden
3 fijngesneden teentjes knoflook
1 eetlepel paprikapoeder
2 theelepels gemalen komijn
150 gram tarwekorrels
1½ liter kippenbouillon
6 drumsticks
2 deciliter volle yoghurt (Turkse of Griekse yoghurt)
peper en zout
4 eetlepels fijngesneden koriander of platte peterselie
200 gram verkruimelde feta

Bereiding

Verhit de boter en bak hierin gedurende tien minuten de ui, knoflook, paprikapoeder en komijn op een zacht vuur. Voeg de tarwe, bouillon en kip toe en laat de soep op een zacht vuur twintig minuten koken tot de tarwe en de kip gaar zijn. Neem de kip uit de pan en haal het vlees van de botten. Doe het kippenvlees in de soep. Roer de yoghurt door de soep en verwarm alles goed. Breng de soep op smaak met peper en zout en strooi er voor het serveren de koriander en de feta over.

Kiptaco's

Menugang -
Keuken -
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

4 sjalotten
1 rode paprika
1 bosuitje
2 eetlepels pijnboompitten
50 gram boter
300 gram kipreepjes
1 eetlepel geraspte gemberwortel
peper en zout
1 pakje koksroom
6 taco's
1 zakje geraspte kaas

Bereiding

Pel en hak de sjalotten fijn. Maak de paprika schoon en snijd deze in kleine stukjes. Maak het bosuitje schoon en snijd deze in dunne ringetjes. Rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan lichtbruin. Verhit de helft van de boter en fruit de sjalotten een halve minuut. Voeg de paprika toe en bak deze gedurende twee minuten mee. Neem alles uit de pan. Verhit de rest van de boter in de koekenpan en bak de kip al omscheppend bruin en gaar. Voeg de gember en peper en zout naar smaak toe. Schenk de koksroom erbij en voeg vervolgens het uienmengsel toe. Breng het geheel aan de kook en laat het iets inkoken. Verwarm ondertussen de taco's. Schep de bosui en de pijnboompitten door het kippmengsel en vul er de taco's mee. Strooi de kaas erover en serveer de taco's direct.

Knoflook-honing rub

Menugang -
Keuken -
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

3 teentjes knoflook
2 eetlepels olie
4 eetlepels vloeibare bloemenhoning
4 eetlepels droge sherry
peper en zout

Bereiding

Fruit de fijngeperste teentjes knoflook in de hete olie. Roer er de honing en de sherry door en breng het mengsel op smaak met peper en zout. Lekker bij Chinese fondue.

Knoflookpotjes

Menugang -
Keuken -
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

knoflook
laurier
1 tjabé rawit
sjalotjes
azijn
suiker
peperkorrels
zout
olijfolie

Bereiding

Maak de knoflook schoon zodat de teentjes heel blijven. Snijd de tjabé rawit in stukjes. Snijd de sjalotjes fijn. Kook de knoflook, azijn, tjabé rawit, sjalotjes, suiker, zout en de peperkorrels gedurende drie minuten op hoog vuur. Doe het mengsel over in glazen potten (vul deze tot ongeveer drie cm. onder de rand). Afvullen met olijfolie.

Kokt laks (gepocheerde zalm)

Menugang -	Soort -	Snel	Nee
Keuken -	Type -	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

1 ui

1 wortel

1 bosje kruiden van 6 takjes peterselie, 6 takjes dille en 3 takjes

tijm

5 peperkorrels

zout

4 moten zalm

Bereiding

Pel de ui en snijd deze in ringen. Maak de wortel schoon en snijd deze in plakjes. Breng een liter water aan de kook. Voeg de ui, wortel, kruidenbosje, peperkorrels en een mespunt zout tot. Laat dit tien minuten op een laag vuur koken. Zeef de bouillon en breng het opnieuw aan de kook. Voeg de zalm toe en zet het vuur laag. De bouillon mag beslist niet meer gaan koken. Laat de vis zeven minuten in de bouillon garen. Neem de vis met een schuimspaan uit de pan. Serveer de zalm met in de schil gekookte aardappelen en bloemkool met mosterdsaus.

Kotopitta (kippenpastei)

Menugang -
Keuken -
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 kip van ongeveer 1 kilogram
450 gram bladerdeeg
20 gram boter
20 gram bloem
2 eieren
4 eetlepels parmezaanse kaas
nootmuskaat
zout, peper

Bereiding

Kook de kip in voldoende water met zout gaar. Laat de kip in de bouillon afkoelen. Haal haar uit de pan en ontdoe haar van botten en vel. Snijd het vlees in reepjes. Smelt de boter in de pan, roer de bloem erdoor en voeg langzaam 3 deciliter van de bouillon toe. Klop de eieren erdoor, voeg de kaas toe en giet deze saus over het kippenvlees. Bekleed een bakblik met de helft van het deeg. Bestrijk het deeg goed met boter en doe de vulling in het bakblik. Leg de rest van het deeg erover. Vouw de randen goed samen en bestrijk deze deeglaag met gesmolten boter. Leg er een vel vetvrij papier over en bak de pastei in één uur goudbruin in de oven (stand vier).

Kotopoulo Lemonato (kip met citroensap en basilicum)

Menugang -	Soort -	Snel	Nee
Keuken -	Type -	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

50 gram boter
1 braadkuiken in 4 stukken
1 middelgrote gepelde en in dunne ringen gesneden ui
2 grote geschrapte en grofgesnipperde wortelen
2 stengels bleekselderij, schoongemaakt en kleingesneden
1 grote tak basilicum (tenminste 8 forse blaadjes) gescheurd
6 eetlepels citroensap
2 eetlepels olijfolie
versgemalen zwarte peper
1½ deciliter kippenbouillon
2 eetlepels gesnipperde peterselie

Bereiding

Verhit de roomboter en de olijfolie in een grote braadpan. Braad er de stukken kip aan alle kanten in aan tot ze egaal goudbruin zijn. Haal ze met een schuimspaan uit de pan en leg ze apart. Doe nu de ui, de wortelen en de bleekselderij in de pan en laat de groenten vijf minuten zachtjes bakken. Leg de stukken kip terug in de pan met de basilicum en het citroensap en strooi er een beetje zout en peper naar smaak over. Laat de kip daarna rustig braden tot al het vocht is verdampt. Giet er de warme kippenbouillon bij, leg een deksel op de pan en laat de kip zachtjes zestig minuten gaar worden. Strooi de gesnipperde peterselie over de stukken kip en geef er dunne spaghetti of gekookte aardappelen bij.

Kotosoupa avgolemono (kippensoep met ei-citroensaus)

Menugang -	Soort -	Snel	Nee
Keuken -	Type -	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

1 hele kip
1½ liter water
2 gesnipperde uien
2 gesneden wortelen
1 gesneden stengel selderij
verse peper
laurierblad
zout
300 gram rijst
Voor de avgolemono:
30 gram boter
2 eetlepels bloem
2½ deciliter hete bouillon
2 eieren
sap van twee citroenen
2 eetlepels koud water

Bereiding

Maak de kip schoon en was ze. Plaats de kip in een pan met het water en voeg alle kruiden en groenten toe. Breng dit aan de kook en laat ongeveer 90 minuten sudderen. Verwijder de kip uit de bouillon en voeg de rijst toe. Laat de soep in een gesloten pan nog twintig minuten doorkoken. Maak de avgolemonosaus als volgt: smelt de boter in een pan en meng de bloem er goed door. Roer de hete bouillon er langzaam door. Houd de saus warm en klop intussen de eieren luchtig. Klop vervolgens heel langzaam het citroensap door de eieren en het koude water. Roer een flinke soeplepel van de hete saus door het eimengsel en doe dit mengsel weer terug in de pan. Roer goed en laat de saus nu niet meer koken, anders gaat ze klonteren. Voeg de saus aan de soep toe.
Gebruik de kip voor een ander gerecht of maak ze schoon en voeg de stukken aan de soep toe.

Laxtårta med avocado och löjrom (zalmtaart met avocado en kaviaar)

Menugang -	Soort -	Snel	Nee
Keuken -	Type -	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

200 gram Brabants roggebrood
75 gram gesmolten boter
5 blaadjes gelatine
250 gram verse zalmfilet
1 fijngehakt sjalotje
500 gram Hüttenkäse
2 deciliter crème fraîche
2½ deciliter slagroom
2 eetlepels citroensap
peper en zout
200 gram gerookte zalm in dunne plakjes
2 avocado's
200 gram rode kaviaar of gekleurd viskuit
citroen
(maché) sla

Bereiding

Hak het brood in een mixer tot fijne kruimels en meng de boter erdoor. Druk de massa op de bodem van een ingevette springvorm met een doorsnede van 24 cm. en zet de vorm in de koelkast. Week de gelatine in ruim koud water. Maal de zalm in de mixer tot een gladde massa. Roer er de fijngesneden sjalot, Hüttenkäse, crème fraîche en als laatste de stijfgeslagen slagroom door. Maak het mengsel op smaak met peper, zout en citroensap. Haal de pit uit de avocado's, schil de vruchten en snijd ze in plakjes. Knijp de gelatine uit en laat deze op een laag vuur smelten. Giet de gelatine in een dun straaltje op de zalmousse en meng alles goed. Leg een dunne laag zalmousse op de bodem van de vorm, daarop een laag gerookte zalm en daarover schijfjes avocado. Dek het geheel af met een tweede laagje en strijk het glad. Laat de taart in de koelkast een paar uur opstijven. Verdeel vlak voor het serveren de kaviaar erover. Haal de taart uit de vorm en snijd hem met een scherp mes in acht tot twaalf punten. Serveer de taart op wat blaadjes sla en met schijfjes citroen.

Mierikswortelsaus

Menugang -

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron

Sterren

Ingrediënten

250 milliliter zure room

2 eetlepels versgeraspte mierikswortel

2 theelepels citroensap

zout en versgemalen witte peper

1½ tot 2 theelepels dunne honing

Bereiding

Roer eerst de mierikswortel door de room, proef of het scherp genoeg is. Voeg citroensap, zout, peper en honing toe. Roer en proef nog eens. Serveer bij koude gebraden rosbeef, gepocheerde tarbot, groene asperges of roereieren met reepjes gerookte sprout of tarbot.

Mosterd

Menugang -
Keuken -
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

150 gram mosterdmeel
100 gram gekneusd mosterdzaad
60 gram suiker
witte wijnazijn
eventueel een scheutje maggi

Bereiding

Vermeng mosterdmeel (-poeder) en suiker met een flinke scheut kokende azijn tot een roerbaar geheel, terwijl u met een houten lepel gedurende tien minuten 'wrijvend' roert.
Laat het mengsel enige tijd staan tot het is uitgedijd. Voeg dan zoveel azijn toe tot het de gewenste dikte heeft gekregen. Doe de mosterd in een schone pot en sluit deze goed af.
U kunt ook uw eigengemaakte kruidenazijn toevoegen voor een zeer 'persoonlijke' mosterd.

Mosterd-stip (Mosterdsaus)

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

Ingrediënten

1 eetlepel bloem

1 eetlepel suiker

1½ eetlepel mosterd

1½ eetlepel azijn

3 eetlepels koud water

Bereiding

Meng alle ingrediënten voorzichtig door elkaar en breng ze al roerend langzaam aan de kook.

Mosterd-yoghurtdressing

Menugang -
Keuken -
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

2 eidooiers
1 flinke eetlepel grove, middelscherpe mosterd
2 theelepels citroensap
3 deciliter yoghurt
2 sjalotten
zout en (versgemalen) peper naar smaak

Bereiding

De sjalotten pellen en fijnsnipperen. De dooiers met de mosterd en het citroensap losroeren. Vervolgens de yoghurt erdoor mengen, goed roeren tot het een glad mengsel is. De gesnipperde sjalotten erdoor roeren. Zo nodig op smaak afmaken met zout en peper.

Tip:

Serveer over een eenvoudige groene salade zoals kropsla met hardgekookte eieren en tomaat of omgeschept met in dunne schijfjes gesneden komkommer en/of in achten gesneden tomaten (afdekken en een uurtje in laten trekken).

Nam phrik kaeng (rode currypasta)

Menugang -

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron

Sterren

Ingrediënten

6 fijngehakte rode pepers

1 gehakte sjalot

1 fijngehakte stengel sereh (alleen witte deel)

½ theelepel verkruimelde trassi

½ zakje fijngeknipte koriander

2 teentjes knoflook

1 eetlepel olie

Bereiding

Stamp in een vijzel de rode pepers, de sjalot, de sereh, de trassi en de koriander tot een fijne pasta.

Knijp er vervolgens de knoflook bovenuit en verdun de pasta met de olie tot een smeùige massa.

Nuoc Cham saus

Menugang -

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron

Sterren

Ingrediënten

2 eetlepels citroensap

8 eetlepels vissaus

eventueel 1 tot 2 eetlepels water

snuffje suiker

1 spaanse peper, grof gehakt

2 tot 3 tenen knoflook, grof gehakt

Bereiding

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

Olio picante - peperolie

Menugang -
Keuken -
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 flesje olio di oliva (olijfolie) van de eerste persing
12 gedroogde pepertjes

Bereiding

Schenk een scheutje olijfolie uit het flesje. Doe de pepertjes één voor één in het flesje. Draai de dop weer op het flesje en laat het flesje minimaal drie weken staan. Schud het flesje dagelijks om. Gebruik de peperolie in sauzen of voeg bijvoorbeeld een lepeltje toe aan al dente gekookte pasta.

Op zout gebakken heilbot

Menugang -	Soort -	Snel	Nee
Keuken -	Type -	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

600 gram heilbotfilet met vel
grof zout
olijfolie
versgemalen witte peper
1 groene pompoen
1 gele pompoen
1 aubergine
8 sjalotjes
1 bosje basilicum
1 bosje tijm
zeezout

Bereiding

Bedek een ovenschaal met een laagje grof zout en leg hierop de heilbotfilet met het vel naar beneden. Smeer de vis in met wat olijfolie. Zet de schaal in een tot 180°C voorverwarmde oven en laat de vis in acht tot tien minuten garen, afhankelijk van de dikte van de vis. Doe een laag grof zout in een schaal en plaats hierop de ongesneden groenten. Laat de groenten in de tot 180°C voorverwarmde oven gedurende één uur gaar worden. Neem de groenten uit de schaal en snijd ze vervolgens in grove stukken. Verwarm iets olijfolie in een pan en bak hierin de groenten. Voeg hierbij wat fijngehakte basilicum en tijm en breng de groenten op smaak met versgemalen peper en zeezout. Leg op de borden een laagje groente en daarop de heilbot (zonder vel). Garneer met een takje basilicum en wat grof zeezout.

Oreganozout

Menugang -

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron

Sterren

Ingrediënten

250 gram fijn zeezout

1 bosje verse, gedroogde oregano (mag bloeiend zijn)

Bereiding

Strip de oregano van de takjes en rol de oregano zeer fijn met een deegroller. Zeef de kruiden. Meng vijf tot zeven theelepels gezeefde oregano door het zout. Gebruik bij courgettes, lever, pizza's, paddestoelen of gebakken kaas.

Ortikia pilafi (kwartel met rijst)

Menugang -

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron

Sterren

Ingrediënten

8 kwartels

3 deciliter witte wijn

1 deciliter water

1 eetlepel olijfolie

60 gram boter

zout, peper

gekookte rijst voor vier personen

Bereiding

Doe de kwartels samen met de boter, olijfolie, water, wijn, zout en peper in een ovenschaal. Bak de kwartels met een deksel op de schaal zachtjes gaar (stand vier). Serveer de vogels op een schaal met rijst. Giet het gezeefde kookvocht erover.

Ostrich stew (struisvogel stoofpot)

Menugang -	Soort -	Snel	Nee
Keuken -	Type -	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

2 uien
4 tenen knoflook
2 winterwortels
125 gram kastanjechampignons
750 gram struisvogelsteak (of bieflapjes)
100 gram bakbacon
1 'boerewors' (of braadworst)
3 eetlepels olie
1 eetlepel tomatenpuree
½ deciliter cognac of vieux
¾ fles Zuid-Afrikaanse rode wijn
2 laurierblaadjes

Bereiding

Pel de uien en snijd ze grof. Pel de knoflooktenen en hak ze fijn. Maak de wortels schoon en snijd ze in plakjes. Veeg de champignons schoon en snijd ze in vieren. Snijd het vlees in blokjes en de bacon in reepjes. Snijd de boerewors in plakjes. Verhit de olie in een braadpan. Fruit de ui en de knoflook zachtjes glazig. Voeg het vlees toe en bak het al omscheppend bruin. Bak de bacon en de tomatenpuree heel even mee en voeg dan de plakjes wortel en de cognac, wijn (langs de rand van de pan schenken) en laurierblaadjes toe. Laat het geheel tien minuten zachtjes stoven. Voeg vervolgens de plakjes worst en champignons toe en stoof het vlees nog dertig minuten zachtjes gaar. Lekker met putu of polenta (pap van griesmeel) of rijst en sperziebonen.

Perthikes krasates (patrijzen in wijn)

Menugang -
Keuken -
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

4 jonge patrijzen
120 gram boter
1 fijngehakte ui
2 deciliter rode wijn
4 gepelde, ontpitte en fijngehakte tomaten
zout, peper
1 eetlepel bloem

Bereiding

Bak de schoongemaakte patrijzen in de helft van de boter lichtbruin. Doe de ui, zout en peper erbij en laat het geheel enkele minuten bakken. Zeef de bloem erover en doe de tomaten en de wijn erbij. Laat de patrijzen met het deksel op de pan gaarkoken. Haal de patrijzen uit de pan, zeef het kookvocht en giet de saus over de vogels.

Pilav met kippenlevers

Menugang -
Keuken -
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

300 gram rijst
1 ui
1 teentje knoflook
mespunt kaneel
enkele draadjes saffraan
2 theelepels paprikapoeder
zout
¾ liter bouillon (van tabletten)
250 gram kippenlevers
2 eetlepels olie
boter

Bereiding

Snipper de ui en de knoflook en fruit die in de olie zachtjes goudgeel. Voeg de droge, niet snelkokende rijst aan toe en laat die onder voortdurend omscheppen meebakken tot ze glimt. Strooi er de paprikapoeder en kaneel over, schep goed om, giet er de warme bouillon op en doe er de saffraandraadjes bij. Leg het deksel op de pan, breng het geheel aan de kook en laat de rijst in ongeveer twintig minuten gaar koken. Bestuif de kippenlevers met wat zout en bloem, fruit ze in wat boter en laat ze daarna even met de pilav meestoven.

Pinda-kokossaus

Menugang -
Keuken -
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

half potje pindakaas
een scheut kokosmelk
knoflook naar smaak
sambal naar smaak
ketjap naar smaak

Bereiding

Meng alle ingrediënten goed. Lekker bij pittige kipsaté.

Pistou-pasta

Menugang -

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron

Sterren

Ingrediënten

3 grote knoflooktenen

10 blaadjes basilicum

3 eetlepels olijfolie

3 eetlepels geraspte Parmezaanse kaas

Bereiding

Pureer alle ingrediënten in een blender of keukenmachine tot een smeuïge pasta.

Pittige kipsatétjes

Menugang -

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron

Sterren

Ingrediënten

250 gram kipfilet

3 theelepels sambal oelek

8 eetlepels ketjap manis

Bereiding

Snijd de kipfilet in de lengte in reepjes. Rijg de kipreepjes aan korte satéstokjes. Klop de sambal door de ketjap en marineer hierin de kipsatés gedurende 30 minuten. Neem de satés uit de marinade en dep ze met keukenpapier droog. Bak ze tijdens het gourmetten in een beetje olie gedurende vijf minuten gaar.

Tip:

Lekker met pinda-kokossaus.

Pollo Asado

Menugang -
Keuken -
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 hele scharrelkip

Voor de mojo:

6 deciliter sap van zure sinaasappels (eventueel sinaasappelsap met citroen)

200 gram gestampte knoflook

½ fijngesneden ui

1 eetlepel komijn

1 eetlepel oregano

2 tot 3 eetlepels olijfolie

Bereiding

Meng alle ingrediënten voor de mojo en laat de kip hierin een nacht marineren. Verwarm de oven voor op 225°C. Braad de kip in het midden van de oven tot deze gaar is (circa 45 minuten). Serveer de kip met zwarte rijst en tostones.

Pollo con piña

Menugang -
Keuken -
Bron Havana

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

6 stukken kip
3 eetlepels vers limoensap
3 eetlepels olijfolie
2 uien, gesnipperd
4 teentjes knoflook, fijn gesneden
bieslook, fijngehakt
tomatensap (25 centiliter)
60 gram rozijnen
de vers geraspte schil van een limoen
bruine Havana Club rum
zout
zwarte peper
2 zoete pepertjes
1 verse ananas

Bereiding

Marineer de stukken kip, gekruid met peper en zout gedurende dertig minuten in limoensap. Overgiet de rozijnen met rum. Verhit de olijfolie in een pan en braad de kip. Schep de aangebraden kip in een grote schotel. Fruit de uien, en voeg later knoflook en de zoete pepertjes toe. Voeg vervolgens de gemarineerde rozijntjes toe en de geraspte limoenschil. Voeg daarna de gesnipperde bieslook, het tomatensap, zout en peper toe. Laat een kwartiertje doorsudderen. Voeg de kip toe en laat nog een vijftal minuten doorsudderen. Voeg tot slot de brokjes ananas toe.

Poularde Dijon (kip met mosterd-roomsaus)

Menugang -	Soort -	Snel	Nee
Keuken -	Type -	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

1 braadkip van circa 1200 gram of 4 kippenbouten
3 eetlepels olie
1 eetlepel boter
4 sjalotten
peper en zout
1 deciliter kippenbouillon
2 theelepels gedroogde dragon
2 tot 3 theelepels Dijonmosterd
6 eetlepels crème fraîche of zure room
1 deciliter droge witte wijn

Bereiding

Verhit de oven voor tot 175°C. Snijd de kip in vier gelijke stukken en wrijf ze in met peper en zout. Verhit in een braadpan de olie en boter en bak op een hoog vuur de kip aan alle kanten bruin. In de oven schuiven en in ongeveer twintig minuten gaar. Vervolgens de stukken kip uit de pan nemen, in folie pakken en warm houden. Een deel van het vet uit de pan wegdoen. Sjalotten hakken en in het resterende vet in de pan even laten kleuren. Wijn en de bouillon bijgieten en op een hoog vuur laten inkoken tot nog de helft van het vocht over is. Daarna de dragon samen met de mosterd en de room door de saus roeren en de saus zo nodig verder op smaak brengen met wat zout en peper. Door en door heet laten worden, maar niet meer laten koken! Tenslotte de saus over verwarmde borden verdelen en de stukken kip in de saus leggen.

Tip:

Smaakt uitstekend bij rijst.

Poularde madame Renoir (kip in kruidige tomatensaus)

Menugang -	Soort -	Snel	Nee
Keuken -	Type -	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

1½ kilogram kip (stukken of poten)
zout en peper
3 eetlepels olijfolie
1 ui
1 knoflookteentje
1 blik gepelde tomaten van circa 450 gram
1 glaasje cognac
1 eetlepel boter
1 theelepel herbes de Provence
(of een ½ theelepel tijm en een ½ theelepel oregano)
een mespunt saffraan
¼ liter droge witte wijn
250 gram (grot- of kastanje) champignons
peterselie

Bereiding

Wrijf de stukken kip in met peper en zout en bak de stukken kip in de hete olie rondom bruin. Neem de kip uit de pan en houd deze even apart. Het vet uit de pan gieten en wegdoen. Pel de knoflook en de ui. De ui en de knoflook hakken en de tomaten in een vergiet laten uitlekken. Het sap opvangen en de tomaten in niet te kleine stukjes snijden. In dezelfde pan de boter smelten en de ui en de knoflook glazig bakken. Tomaten, kruiden en de witte wijn erbij doen. Aan de kook brengen en indien nodig wat van het tomatensap toevoegen. De stukken kip in de saus leggen en op een laag vuur in twintig minuten gaar laten worden. Schep af en toe even om. De champignons schoonmaken en de grote exemplaren halveren. De cognac en de champignons bij de kip en de saus doen en nog vijf tot tien minuten meestoven. Het gerecht op smaak brengen met peper en zout. De kip en de saus, gegarneerd met peterselie opdienen.

Tip:

Grot- of kastanjechampignons zijn lichtbruin en wat sterker van smaak dan gewone witte champignons.

Poule au pot (kip in de pan)

Menugang -	Soort -	Snel	Nee
Keuken -	Type -	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

4 eetlepels olie
2 gesnipperde uitjes
200 gram kippenlevers, gewassen en fijngesneden
100 gram doorregen rookspek, gesnipperd
4 fijngehakte tenen knoflook
250 gram verse spinazie
8 fijngehakte sjalotjes
1 eetlepel verse tijmblaadjes
4 eetlepels versgeknipte peterselie
1 losgeklopt ei
1 verse kip
50 gram boter of margarine
1 grote ui, ongepeld
1 kruidnagel
1 theelepels zwarte peperkorrels
2 tot 3 takjes tijm
2 laurierbladeren
8 bladeren van een groene of savooiekool

Bereiding

Was de spinazie en laat deze goed uitlekken. Verhit in een koekenpan twee eetlepels olie en fruit de uitjes. Schep de kippenlevers, rookspek en knoflook erbij en roerbak het geheel twee tot drie minuten. Schep het mengsel in een kom. Laat de spinazie in een pan slinken, schep het in een zeef en druk het uit. Schep de spinazie, sjalotjes, tijm, twee eetlepels peterselie en het ei bij de levertjes en meng het goed door elkaar. Vouw de achteropening van de kip naar boven dicht en bind de poten er overheen met keukengaren vast. Vul de kip via de halsopening met een deel van de vulling en naai de opening dicht met keukengaren. Bewaar de rest van de vulling in de koelkast. Verhit in een ruime braadpan de rest van de olie met de boter en bak op hoog vuur de kip rondom goudbruin in ongeveer tien minuten. Leg de ui, specerijen en kruiden erbij en schenk er water bij tot de kip er net onder staat. Leg het deksel op de pan en stoof de kip op een laag vuur (op een vlamverdeler) in 1½ uur gaar. Blancheer de koolbladeren één minuut in ruim kokend water en snijd de dikke nerf eruit. Vul elk blad met een deel van de overgebleven vulling, vouw ze dicht en rol ze op. Stoom de rolletjes gedurende twintig minuten boven kokend water. Leg de kip op een schaal. Zeef het kookvocht en roer de rest van de peterselie erbij. Leg de koolrolletjes erbij en schep wat saus over de kip. Geef de rest van de saus er apart bij. Lekker met fèves au lard fumél (tuinbonen met bacon) en legumes d'été à la vinaigrette (zomergroenten in vinaigrette)

Tip:

Als het gerecht een dag van tevoren wordt bereid, laat het dan snel afkoelen. Breng het de volgende dag aan de kook en warm het afgedekt dertig minuten zachtjes door. Stoom de koolrolletjes vlak voor het serveren.

Provençaalse kruidenolie

Menugang -
Keuken -
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

½ liter olijfolie
3 takjes basilicum
2 takjes rozemarijn
3 takjes tijm
2 takjes lavendel
1 takje salie

Bereiding

Was de kruiden goed en dep ze droog met keukenpapier. Bind de takjes samen en hang ze in een schone fles. Vul de fles met de olijfolie en sluit de fles goed af. Laat deze op een niet te warme plaats twee weken trekken. Bewaar het dan koel en donker, maar niet in de koelkast.

Ras el Hanout

Menugang -
Keuken -
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 theelepel gemalen komijn
1 theelepel gemalen gember
1¼ theelepel gemalen koriander
1½ theelepel zwarte peper
¼ theelepel cayennepeper
4 geplette kruidnageltjes of 2 theelepels gemalen kruidnagel
1½ theelepel kaneel

Bereiding

Meng de ingrediënten goed door elkaar.

Rouille (pepersaus)_01

Menugang -	Soort -	Snel	Nee
Keuken -	Type -	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

- 1 Spaans pepertje
- 3 knoflookteentjes
- 2 sneetjes witbrood
- ¾ deciliter visbouillon
- ¾ deciliter olijfolie
- 2 eetlepels tomatenpuree

Bereiding

Maak het Spaanse pepertje schoon en snijd deze in ringen. Pers de knoflookteentjes uit en wrijf de peper en de knoflook heel fijn. Snijd twee sneetjes witbrood (zonder korst) in blokjes. Pureer het brood met de visbouillon, de peper-knoflookpasta en twee eetlepels tomatenpuree in een foodprocessor. Voeg al roerende de olijfolie toe. Eventueel op smaak brengen met wat zout.

Rouille (pepersaus)_02

Menugang -	Soort -	Snel	Nee
Keuken -	Type -	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

2 rode chilipepers

2 tot 3 knoflookteentjes in stukken

10 saffraandraadjes of ½ theelepel saffraanpoeder

100 gram vers broodkruim

1½ deciliter visbouillon

1 tot 1½ deciliter olijfolie

Bereiding

Verwijder de zaadjes uit de pepers en snijd de pepers in stukjes. Wrijf de rode peper, de knoflook en de saffraandraadjes met behulp van een vijzel tot puree. Week het broodkruim even in de visbouillon en doe dit mengsel ook in de vijzel. Stamp alles goed fijn tot er een mooie puree ontstaat. Schenk dan de olijfolie er in een dun straaltje bij en blijf roeren tot de saus ongeveer de dikte van mayonaise heeft. Traditioneel wordt deze saus bij Franse vissoep gegeten, maar ook bij andere visgerechten smaakt hij uitstekend.

Rouille (pepersaus)_03

Menugang -
Keuken -
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 grote Spaanse peper
½ rode paprika
2 grote tenen knoflook
1 witte boterham zonder korst
4 tot 5 eetlepels visfond of visbouillon
4 eetlepels krachtige olijfolie

Bereiding

Blaker de peper en de paprika onder een hete grill. Doe de ze in een plastic zak en leg deze vijftien minuten apart. Verwijder vervolgens de schil en de zaadjes. Week het brood in de fond of bouillon. Wrijf alle ingrediënten fijn in een vijzel. Lekker bij bouillabaisse of gegrilde vis.

Tip:

Vervang het brood eens door een superverse eidooier.

Roux

Menugang -
Keuken -
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

¼ kopje boter
2 eetlepels bloem

Bereiding

Laat de boter smelten in een pan en roer de bloem erdoor. Laat het geheel op een zacht vuurtje kleuren tot een bruine roux.

Sambal badjak

Menugang -	Soort -	Snel	Nee
Keuken -	Type -	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

1 tot 1½ deciliter slaolie
2 grote uien
4 teentjes knoflook
200 gram sambal oelek
½ eetlepel assem (tamarinde)
¾ tot 1 deciliter water

Voor de boemboes:

2 fijngemaakte kemirienootjes
2 blaadjes salam (soort laurier)
1 spriet sereh (citroengras)
2 plakjes laos
2 theelepels trassi
2 eetlepels suiker

Bereiding

Snijd de uien en de knoflook fijn en fruit deze in de slaolie glazig. Voeg de boemboes toe en fruit deze mee. Voeg dan de sambal oelek toe en roer alles goed om. Los de assem op in water, voeg dit bij het gerecht en laat het geheel sudderen, totdat de olie komt bovendrijven. Laat het geheel goed afkoelen en verwijder de laos, de sereh en de salam. Bewaar de sambal in een schone, goed afgesloten pot in de koelkast. Deze sambal is ongeveer drie tot vier maanden houdbaar. Voor een vegetarische variatie de trassi weglaten. Verder bereiden als hierboven.

Sambal bawang

Menugang -
Keuken -
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

2 grote uien
25 gram tjabé rawits (kleine Spaanse peper)
100 gram sambal oelek
½ deciliter azijn

Voor de boemboes:

1 theelepels trassi
2 theelepels suiker

Bereiding

Verwarm de oven ongeveer tien minuten voor op 275°C. Snijd de uien in vieren en pof deze in de oven ongeveer tien minuten op 225°C. Ontdoe de tjabé rawits van de steeltjes, was ze en laat ze uitlekken. Wrijf daarna de tjabé rawits met een oelekan (vijzel) fijn, tezamen met de trassi en de suiker. Is de rawit fijn, wrijf dan de gepofte uien daardoorheen. Voeg vervolgens de sambal oelek toe, roer alles goed om en doe de azijn erbij. Bewaar de sambal in een schone, goed afgesloten pot in de koelkast. Deze sambal is ongeveer een maand houdbaar. Voor een vegetarische variatie de trassi weglaten. Verder bereiden als hierboven.

Sambal daboe daboe

Menugang -

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron

Sterren

Ingrediënten

5 sjalotjes

10 rawits

2 tomaten

sap van een limoen of citroen

zout

Bereiding

Pel de sjalotjes en snijd ze samen met de rawits fijn. Snijd de tomaten in blokjes. Meng alles met het limoensap en voeg zout naar smaak toe.

Sambal djeroek limo

Menugang -

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron

Sterren

Ingrediënten

25 gram tjabé rawits (kleine Spaanse peper)

100 gram sambal oelek

3 kleine djeroek limo's (citrusvruchtje soort citroen)

Voor de boemboes:

1 theelepels trassi

2 theelepels suiker

Bereiding

Ontdoe de tjabé rawits van de steeltjes, was ze en laat ze uitlekken. Wrijf ze tezamen met de trassi en de suiker met een oelekan in een tjobek fijn. Voeg de sambal oelek toe en meng dit alles goed. Rol de djeroek limo's even, snijd ze door en pers ze uit. Doe het sap bij de sambal. Bewaar de sambal in een schone, goed afgesloten pot in de koelkast. Deze sambal is ongeveer een maand houdbaar. Voor een vegetarische variatie kan de trassi weggelaten worden. Verder bereiden als hierboven.

Sambal gandaria

Menugang -
Keuken -
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

25 gram tjabé rawits (kleine Spaanse peper)
100 gram sambal oelek
5 à 6 gandaria's (klein rond zuur vruchtje)

Voor de boemboes:

1 theelepels trassi
2 theelepels suiker

Bereiding

Ontdoe de tjabé rawits van de steeltjes, was ze en laat ze uitlekken. Wrijf ze tezamen met de trassi en de suiker met een oelekan in een tjobek (vijzel) fijn. Was de gandaria's, snijd ze middendoor en haal het pitje er uit. Wrijf ook de gandaria's fijn en voeg de sambal oelek toe. Meng dit alles goed. Bewaar de sambal in een schone, goed afgesloten pot in de koelkast. Deze sambal is ongeveer een maand houdbaar. Voor een vegetarische variatie kan de trassi weggelaten worden. Verder bereiden als hierboven.

Sambal katang

Menugang -
Keuken -
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

2 eetlepels pindakaas
1 eetlepel sambal oelek
4 à 5 eetlepels azijn
2 eetlepels water

Voor de boemboes:

1 theelepel knoflookpoeder
2 theelepels suiker
een snufje zout

Bereiding

Meng alle ingrediënten en de boemboes goed door elkaar tot een glad sausje. Natuurlijk kunt u naar smaak azijn en suiker toevoegen. Deze sambal is slechts enkele dagen houdbaar in de koelkast.

Sambal oelek citroen

Menugang -
Keuken -
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

25 gram tjabé rawits
100 gram sambal oelek
sap van een halve citroen

Voor de boemboes:
2 theelepels suiker

Bereiding

Ontdoe de tjabé rawits van de steeltjes en wrijf ze tezamen met suiker met een oelekan in een tjobek (vijzel) fijn. Voeg de sambal oelek en het citroensap toe en meng het geheel goed. Bewaar de sambal in een schone, goed afgesloten pot in de koelkast. Deze sambal is ongeveer een maand houdbaar. Mocht de sambal iets uitdrogen voeg dan een paar druppels citroensap toe.

Sambal oelek_01

Menugang -
Keuken -
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

20 dikke lomboks
½ eetlepel zout

Bereiding

Was de lomboks en snijd ze in ringen. Maak ze fijn met behulp van een vijzel. Meng er vervolgens het zout door en bewaar de sambal oelek in een schone, goed afsluitbare pot in de koelkast.

Sambal oelek_02

Menugang -

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron

Sterren

Ingrediënten

20 fijngesneden rode lomboks

2 theelepels zout

Bereiding

Wrijf de lomboks en het zout met behulp van een vijzel fijn. Dit vormt de basis voor vele sambalschotels.

Sambal peteh

Menugang -
Keuken -
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 grote ui
3 teentjes knoflook
½ à ¾ deciliter slaolie
150 gram sambal oelek
2 theelepels assem
½ à ¾ deciliter water
100 gram petehbonen (diepvries)

Voor de boemboes:

2 blaadjes salam
2 blaadjes djeroek poeroet
1 plakje laos
1 theelepel trassi
2 theelepels suiker
een snufje zout

Bereiding

Rasp de ui en de knoflook door een persje of wrijf ze fijn. Fruit ze daarna in de slaolie glazig. Voeg vervolgens de boemboes toe en fruit die even mee. Voeg daarna de sambal oelek toe. Los de assem op in water en doe dit bij het mengsel. Halveer de petehbonen, voeg ze aan het mengsel toe en laat het geheel nog vijf tot tien minuten sudderen. Laat alles goed afkoelen en verwijder de blaadjes. Bewaar deze sambal in een schone, goed afgesloten pot in de koelkast. Deze sambal is ongeveer een maand houdbaar. Voor een vegetarische variant de trassi niet toevoegen. Verder bereiden als hierboven.

Sambal rawit ketjap

Menugang -

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron

Sterren

Ingrediënten

6 gram tjabé rawits

1 eetlepel sambal oelek

1 deciliter ketjap manis

2 teentjes knoflook

sap van een halve citroen

Voor de boemboes:

1 theelepel ketoembar (koriander)

2 theelepels suiker

zout naar smaak

Bereiding

Ontdoe de tjabé rawits van de steeltjes en wrijf ze tezamen met de knoflook met een oelekan in een tjobek fijn. Doe in een schaaltje de sambal oelek, ketjap manis en de boemboes en meng hierdoor het fijngemaakte knoflook-mengsel. Voeg op het laatst het citroensap toe. Deze sambal is slechts een paar dagen houdbaar in de koelkast.

Sambal taotjo

Menugang -
Keuken -
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 middelgrote ui
2 teentjes knoflook
½ à ¾ deciliter slaolie
1 rode en 1 groene lombok
6 tjabé rawits
100 gram sambal oelek
2 eetlepels taotjo
2 theelepels assem (tamarinde)
½ à ¾ deciliter water
1 dessertlepel ketjap manis

Voor de boemboes:

2 blaadjes salam
2 blaadjes djeroek poeroet
1 spriet sereh (citroengras)
1 plakje laos
1 theelepel trassi
2 theelepels suiker

Bereiding

Snijd of wrijf de ui en de knoflook fijn en fruit deze in de slaolie glazig. Snijd de lomboks fijn in kleine ringetjes, ontdoe de tjabé rawits van de steeltjes (laat de tjabé rawits wel heel) en fruit ze samen met de boemboes mee. Voeg de sambal en de taotjo toe en roer dit goed door elkaar. Los de assem op in water, doe dit erbij en voeg daarna de ketjap manis toe. Laat het geheel nog vijf tot tien minuten sudderen. Laat alles goed afkoelen en verwijder de blaadjes. Bewaar deze sambal in een schone, goed afgesloten pot in de koelkast. Deze sambal is ongeveer drie weken houdbaar. Voor een vegetarische variant de trassi niet toevoegen. Verder bereiden als hierboven.

Sambal tjoeka

Menugang -

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron

Sterren

Ingrediënten

2 eetlepels sambal oelek

1 eetlepel suiker

1 deciliter azijn

½ deciliter water

Bereiding

Meng alle ingrediënten tot een sausje. Het sausje is dun en mag een beetje zuur zijn. In de koelkast is het ongeveer een week houdbaar.

Sambal tomaat

Menugang -
Keuken -
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

25 gram tjabé rawits
100 gram sambal oelek
2 middelgrote tomaten

Voor de boemboes:

1 theelepel trassi
2 theelepels suiker

Bereiding

Verwarm de oven ongeveer tien minuten voor op 275°C. Was de tomaten, snijd ze door midden en pof ze ongeveer tien minuten in de oven op 225°C. Ontdoe de tjabé rawits van de steeltjes en wrijf ze tezamen met de trassi en de suiker met een oelekan in een tjobek fijn. Voeg de gepofte tomaten erbij en wrijf die voorzichtig mee. Meng de sambal oelek er goed doorheen. Bewaar de sambal in een schone, goed afgesloten pot in de koelkast. Deze sambal is ongeveer twee weken houdbaar.

Sambal trassi

Menugang -
Keuken -
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

25 gram tjabé rawits
100 gram sambal oelek
sap van een halve citroen

Voor de boemboes:

1 theelepel trassi
2 theelepels suiker

Bereiding

Ontdoe de tjabé rawits van de steeltjes en wrijf ze tezamen met suiker en trassi met een oelekan in een tjobek (vijzel) fijn. Voeg de sambal oelek en het citroensap toe en meng het geheel goed. Bewaar de sambal in een schone, goed afgesloten pot in de koelkast. Deze sambal is ongeveer een maand houdbaar. Mocht de sambal iets uitdrogen voeg dan een paar druppels citroensap toe.

Santen

Menugang -
Keuken -
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

500 gram kokos
1½ liter water

Bereiding

Meng geraspte kokos met heet water (500 gram kokos op 1½ liter water). Laat dit goed weken totdat de kokos zich met het water heeft vermengd. Zeef het mengsel en pers het goed uit. Dit kunt u twee tot drie keer herhalen. De melkachtige vloeistof is de santen.

Saté ayam

Menugang -
Keuken -
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

500 gram kipfilet
satéstokjes

Voor de marinade:

3 dessertlepels ketjap manis
peper en zout naar smaak

Bereiding

Snijd de kip in kleine stukjes en marineer ze gedurende één uur in peper, zout en ketjap. Rijg het vlees daarna aan de stokjes. Bak ze in een met olie ingesmeerde koekenpan om en om in ongeveer tien minuten of rooster ze op een houtskoolvuurtje. Dien de saté op met katjangsaus. Verwerk voor de saté ayam in deze saus 1½ maal zoveel knoflook als voor de andere satés.

Sauce Rouille

Menugang -
Keuken -
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 rode paprika
2 tot 3 knoflooktenen
1 eigeel
4 eetlepels olijfolie
handvol broodkruim
1 eetlepels citroensap of visbouillon

Bereiding

Gril de paprika om en om in een hete oven van 220°C tot hij blakert. Stop deze vervolgens twee minuten in een plastic zakje en pel haar daarna. Verwijder de zaadlijsten en het zaad. Wrijf de paprika en de knoflook fijn in een vijzel. Week het broodkruim in water, knijp het goed uit en voeg het aan het knoflookmengsel toe. Voeg de olijfolie in een dun straaltje bij onder voortdurend mengen. Breng het gerecht op smaak met citroensap of visbouillon. Serveer bij bouillabaisse of gegrilde groente.

Scandinavische palingtartaar

Menugang -
Keuken -
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

200 gram gerookte palingfilet
1 klein uitje
1 kleine appel
2 grote augurken
1 bekertje crème fraîche
2 eetlepels fijngehakte dille
1 eetlepel citroensap
peper en zout
75 gram veldsla

Bereiding

Pel en hak de ui fijn. Schil de appel en verwijder het klokhuis. Snijd de appel, de palingfilet en de augurken in kleine blokjes. Meng de appel, ui, paling en augurken. Meng de crème fraîche met het citroensap en de dille. Voeg peper en zout naar smaak toe. Schep in het midden van vier bordjes $\frac{1}{4}$ deel van de palingtartaar. Leg de veldsla om de tartaar en schep de saus over de sla.

Seafood seasoning

Menugang -
Keuken -
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 eetlepel gemalen laurier
2½ theelepel selderijzout
1½ theelepel mosterdpoeder
1½ theelepel zwarte peper
½ theelepel nootmuskaat
½ theelepel knoflookpoeder
½ theelepel gemberpoeder
½ theelepel paprikapoeder
½ theelepel cayennepeper

Bereiding

Maal alle ingrediënten en meng deze zeer goed. Met dit mengsel kan je zeevis of kip kruiden.

Seroendeng_01

Menugang -	Soort -	Snel	Nee
Keuken -	Type -	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

1 pond geraspte kokos
½ pond gebakken vliespinda's
3 tenen knoflook
1 grote ui
1 stukje assem (tamarinde)
½ eetlepel ketoembar (koriander)
½ theelepel laospoeder
peper en zout
suiker naar smaak
een scheut olie

Bereiding

Week de assem in een beetje water. Wrijf de ui en de knoflook fijn in een vijzel en vermeng dit mengsel met de kokos, het assemwater, de olie en de overige kruiden. Schep de massa goed om en doe het kokosmengsel in braadslede. Laat het mengsel in een hete oven eerst droog worden, om vervolgens het vuur te temperen en om de vier minuten het mengsel omscheppen zodat het een egale kleur krijgt. Is de seroendeng klaar, meng dan de voorgebakken pinda's door het mengsel.

Shiro wot (Oost-Afrikaanse pindasaus)

Menugang -	Soort -	Snel	Nee
Keuken -	Type -	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

Voor 500 milliliter saus:

250 gram ongebrande pinda's zonder vlies

6 deciliter water

50 gram boter

1 zeer fijngehakte chilipepertje

1 eetlepel tomatenpuree

1 fijngehakte kleine ui

½ theelepel pimentpoeder

peper en zout naar smaak

Bereiding

Maal de pinda's zeer fijn en breng ze in het water aan de kook. Voeg de overige ingrediënten toe en laat de saus op een zeer zacht vuur gedurende dertig minuten pruttelen. Serveer de saus over rijst, in de schil gekookte zoete bataat, gebakken banaan of roergebakken wilde spinazie.

Tip:

Verrijk de saus eventueel met meegekookte stukjes vis of kip.

Shopska salade

Menugang -
Keuken -
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Voor 2 personen:
150 gram tomaat
½ komkommer
1 kleine peper
75 gram witte kaas
1 ui
2 groene pepers
10 olijven
peterselie
olie
zout

Bereiding

Hak de ui in stukjes. Snij de groene peper in de lengterichting in tweeën, verwijder de zaadjes, snij de rest in smalle reepjes. Snij de chilipeper in kleine stukjes. Snij de komkommer in reepjes. Mix alles, voeg zout toe. Besprenkel met olie. Verkruiemel de kaas over de salade. Garneer met peterselie en olijven.

Speculaaskruiden (mild)

Menugang -
Keuken -
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

20 gram kaneel
5 gram gemalen kruidnagel
5 gram gemalen foelie
2 gram gemberpoeder
1 gram kardemom

Bereiding

De ingrediënten zeer goed mengen. Ben je een liefhebber, maak dan grotere hoeveelheden en bewaar het in goed afgesloten potten of zakjes.

Speculaaskruiden (scherp)

Menugang -
Keuken -
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

15 gram kaneel
2 gram gemalen kruidnagelen
2 gram gemalen nootmuskaat
1 gram witte peper
1 gram gemberpoeder
½ gram kardemom

Bereiding

De ingrediënten zeer goed mengen. Ben je een liefhebber, maak dan grotere hoeveelheden en bewaar het in goed afgesloten potten of zakjes.

Spiesjes van struisvogelbiefstuk

Menugang -	Soort -	Snel	Nee
Keuken -	Type -	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

300 gram sjalotten
1 eetlepel chilisaus
2 eetlepels olijfolie
1 theelepel tijm
1 teentje knoflook
600 gram struisvogelbiefstuk
1 eetlepel verse tijmblaadjes

Bereiding

Rasp één sjalotje fijn. Roer de olijfolie met de chilisaus, de tijm, de sjalot en de knoflook door elkaar. Snijd de biefstuk in blokjes, schep deze door de marinade en laat de marinade minimaal dertig minuten intrekken. Verwarm de grill voor op de hoogste stand. Pel de rest van de sjalotjes, blancheer ze vijf minuten in kokend water en spoel ze onder koud water af. Laat ze uitlekken. Rijg het vlees en de sjalotjes aan satéstokjes en rooster ze zeven minuten onder de hete grill tot het vlees rondom bruin en van binnen rosé is. Bestrooi de spiesjes met verse tijmblaadjes. Lekker met tomatensalsa.

Taco's met kip, spinazie en avocadosaus

Menugang -	Soort -	Snel	Nee
Keuken -	Type -	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

200 gram spinazie
1 tomaat
1 bosje lente-uitjes
300 gram kipfilet
25 gram boter
1 zakje tacokruiden
12 taco's (uit een pak)
100 gram geraspte belegen Goudse kaas
1 avocado
1 eetlepel citroensap
1/8 liter zure room
2 eetlepels mayonaise
zout en cayennepeper

Bereiding

Verwarm de oven voor op 160°C. Was en droog de spinazie en verwijder de steeltjes. Was de tomaat en snijd deze in stukjes. Maak de lente-uitjes schoon en snijd ze in smalle ringetjes. Maak de saus: halveer de avocado, verwijder de pit en schraap het vruchtvlees uit de schil. Prak het vruchtvlees fijn en vermeng het met het citroensap, de zure room en de mayonaise. Breng de saus op smaak met cayennepeper en zout. Snijd het kipfilet in smalle reepjes. Verhit de boter in een koekenpan en bak hierin de kipfilet rondom lichtbruin. Roer de tacokruiden door de kip en laat de kip in vijf minuten zachtjes gaar worden. Verwarm ondertussen de taco's vijf minuten in de oven. Vul de taco's vervolgens met spinazie, kip, een paar stukjes tomaat, twee flinke eetlepels avocadosaus, een paar lente-ui ringetjes en een lepel geraspte kaas.

Tafuk corbasi yoghurtlu (kippensoep met yoghurt)

Menugang -

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron

Sterren

Ingrediënten

1½ liter kippenbouillon

¼ kop ongekookte rijst

1 theelepel zout

versgemalen zwarte peper

1 kop yoghurt

2 losgeklopte eidooiers

½ theelepel gedroogde of ¼ theelepel verse gehakte munt

2 eetlepels fijngehakte peterselie

Bereiding

Breng de kippenbouillon in een soeppot aan de kook, voeg de rijst, zout en peper toe, doe het deksel erop en laat ongeveer twintig minuten koken, tot de rijst gaar is. Roer de yoghurt door de eidooiers, klop het mengsel glad en voeg dit bij de hete soep. Roer goed, maar laat niet koken. Garneer met munt en peterselie en dien de soep heet op.

Tafuk yahnisi (kip hachee)

Menugang -
Keuken -
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

2 kippen
4 lepels margarine
2 uien
2 teentjes knoflook
3 grote tomaten
2 lepels zout
zwarte peper

Bereiding

Snijd de kip in grote stukken. Smelt de margarine en bak de kippen in acht minuten op hoog vuur. Voeg het zout, knoflook en in dunne plakjes gesneden uien toe. Voeg dan de gepelde en in stukken gesneden tomaten en wat zwarte peper toe. Doe het deksel op de pan en kook het op laag vuur gaar. Serveren met rijst.

Tajine met drumsticks

Menugang -	Soort -	Snel	Nee
Keuken -	Type -	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

10 drumsticks
3 grote uien, gesnipperd
2 tomaten, ontveld
2 takjes koriander, fijngehakt
4 takjes peterselie, fijngehakt
2 eetlepels olie
zout en peper
1 theelepel komijn
1 theelepel gemberpoeder
½ theelepel nootmuskaat
½ theelepel kerriepoeder
½ zakje saffraan
100 gram rozijnen

Bereiding

Bestrooi de drumsticks met zout en peper en voeg de komijn, gemberpoeder, nootmuskaat, kerriepoeder, saffraan, koriander en de peterselie toe. Meng dit goed door elkaar en laat dit ongeveer een uur intrekken. Verwarm de olie in de tajine en voeg de drumsticks toe en laat dit zachtjes ongeveer vijf minuten bakken. Leg de uien boven de drumsticks. Snij de tomaten in ringen en rangschik deze in een cirkel boven op de uien. Leg in het midden de rozijnen. Laat dit geheel zachtjes ongeveer 1½ uur koken. Dit gerecht is lekker met groene olijven, frisse salade en Marokkaans brood.

Tajine met kip, abrikozen en amandelen

Menugang -	Soort -	Snel	Nee
Keuken -	Type -	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

1 envelopje saffraan
2 uien
1 sinaasappel
3 eetlepels olijfolie van de tweede persing
4 kipfilets in blokjes
1 theelepel gemberpoeder
1 theelepel kaneelpoeder
½ theelepel komijn
½ theelepel korianderpoeder
peper en zout
2 deciliter kippenbouillon
200 gram abrikozen
1 eetlepel honing
3 eetlepels fijngehakte peterselie
100 gram amandelen

Bereiding

Week de saffraan gedurende tien minuten in de warme bouillon. Pel en snipper de uien. Boen de sinaasappel onder stromend water schoon en rasp de oranje schil dun af. Rooster de amandelen in een droge koekenpan lichtbruin, houd er een paar achter voor garnering en maal de rest in een keukenmachine fijn. Verhit de olie in een braadpan en bak de kip rondom bruin. Voeg de uien, sinaasappelrasp, gemberpoeder, kaneelpoeder, koriander, komijn, peper en zout naar smaak toe en schenk er de saffraanbouillon bij. Breng alles aan de kook. Voeg de abrikozen en gemalen amandelen toe en laat dit vijf minuten garen. Schep de honing door de saus. Garneer het gerecht met de peterselie en de achtergehouden amandelen. Lekker met couscous.

Tom Ka Kai (Thaise soep met rijstnoedels)

Menugang -	Soort -	Snel	Nee
Keuken -	Type -	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

4 deciliter gevogeltebouillon
4 deciliter kokosmelk
1 eetlepel verse laoswortel
1 gespleten spriet sereh
4 verse blaadjes djeroek poeroet (limoenblaadjes)
200 gram in reepjes gesneden kipfilet
80 gram champignons in kwarten gesneden
3 groene pepers fijngeplet
4 eetlepels Nam Pla (Thaise vissaus)
4 eetlepels limoensap
handvol verse korianderblaadjes
300 gram rijstnoedels
1 eetlepel arachide olie
½ eetlepel lichte sojasaus

Bereiding

Verwijder de nerfjes van de djeroek poeroet en snijd ze in reepjes. Week de rijstnoedels vijftien minuten in koud water en laat ze uitlekken. Kook de bouillon en de kokosmelk gedurende twee minuten met de laos, sereh en djeroek poeroet. Kook de kip, champignons en peper een minuut mee. Voeg de Nam Pla en het limoensap toe. Bestrooi de soep met koriander. Roerbak de noedels tien seconden en bedruppel ze met de sojasaus. Serveer de noedels apart bij de soep.

Türk pilav (Turkse pilaf)

Menugang -
Keuken -
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

4 kipfilets
1 ui
2 rode paprika's
4 lepels olijfolie
250 gram rijst
100 gram rozijnen
5 deciliter kippenbouillon
0,2 gram saffraan
gemberpoeder
peper, zout

Bereiding

Snijd de kip in kleine stukjes. Snipper de ui en snijd de paprika in kleine stukjes. Verhit de olijfolie. De kip aanbraden, en de paprika en de ui mee laten stoven. Voeg dan de rijst en de rozijnen toe, giet de bouillon erover. Bestrooien met de saffraan, gemberpoeder en de peper en zout. Laat de pilav ongeveer dertig minuten koken op een laag vuurtje.

Tzatziki (koude yoghurt dip met knoflook)

Menugang -

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron

Sterren

Ingrediënten

Voor vier personen:

3 komkommers, geraspt

500 gram dikke yoghurt

3 teentjes knoflook, uitgeperst

1 theelepel fijngehakte dille

1 eetlepel olijfolie

zout en versgemalen zwarte peper

Bereiding

Leg een doek op een fijne zeef. De stukjes komkommer erin leggen, met de doek afdekken. Druk het vocht uit de komkommerstukjes. Doe de komkommer in een schaal. Yoghurt, knoflook, dille en olie toevoegen en goed roeren. Op smaak brengen met zout en peper. De schaal afgedekt minstens twee uur of een nacht in de koelkast zetten.

Uiensaus

Menugang -
Keuken -
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

2 grote gepelde uien
¼ liter melk
zout, witte peper
nootmuskaat
20 gram boter
15 gram bloem
½ geraspte appel (geschild)
worcestersaus
gehakte peterselie

Bereiding

Rasp de uien en kook ze tien minuten met de melk, zout, peper en nootmuskaat. Smelt de boter en voeg de bloem erbij en roer alles glad en roer met de uienmelk tot een gladde saus. Breng op smaak met de geraspte appel, zout en worcestersaus. Roer er fijngesneden peterselie door. Warm serveren.

Vinaigre à l'arriette (azijn met bonenkruid)

Menugang -

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron

Sterren

Ingrediënten

1 liter milde witte wijnazijn

1 tak vers bonenkruid

3 tot 4 geplette zwarte peperkorrels

Bereiding

Pluk het bonenkruid voor de bloei en stop het met peper en azijn in een fles. Laat de vinaigre twee weken trekken. Lekker in slasauzen en marinades en (spaarzaam) over allerlei soorten bonen.

Waterzooi van kip

Menugang -	Soort -	Snel	Nee
Keuken -	Type -	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

2 liter runderbouillon
1 flinke kip van 1½ kilogram
4 preien
1 winterpeen
¼ selderijknol
30 gram boter
30 gram bloem
3 eierdooiers
1/8 liter slagroom
peterselie

Bereiding

Breng de bouillon aan de kook en kook de kip erin gaar (circa 45 minuten). Neem de kip uit de pan en laat deze even afkoelen. Snijd de preien in dunne ringen en snijd de wortelen en selderijknol in blokjes. Laat in een grote pan de boter smelten en smoor de groente hierin totdat ze wat glazig worden. Strooi de bloem erover en blijf roeren totdat de bloem geheel is opgenomen en er geen klontjes meer zijn. Van de bouillon circa 1½ liter nemen en bij de groente doen. Op een laag vuur heet laten worden. Ondertussen de kip ontvellen en het vlees in stukken snijden. De peterselie fijn hakken. Eierdooiers met de slagroom loskloppen en met een klein straaltje door de waterzooi kloppen. Stukken kip toevoegen en even proeven of nog extra peper of zout nodig is. Heet laten worden, maar niet meer laten koken. In voorverwarmde borden scheppen en bestrooid met peterselie serveren.

Wijn-kebab

Menugang -
Keuken -
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Voor 2 personen:

zonnebloemolie

½ kilogram kalfsvlees

2 uien, gesnipperd

½ winterpeen, in stukjes

¼ selderij, in stukjes

1 eetlepel tomatenpuree

1 eetlepel bloem

1 tl paprikapoeder

1 deciliter witte wijn

peterselie

zout

Bereiding

Haal de botten uit het vlees en snij het in kleine stukjes. Doe de olie in de pan, fruit de uitjes, voeg het vlees toe. Voeg vervolgens de selderij en de wortel toe. Laat en half uur op klein vuur pruttelen, voeg eventueel wat water toe. Voeg vervolgens de tomatenpuree, paprikapoeder en de bloem toe, goed roeren. Voeg tot slot de wijn, de peper en het zout toe. Garneren met peterselie alvorens te serveren

Witte béchamel saus (pastasaus)

Menugang -
Keuken -
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

½ liter melk
50 gram boter
50 gram bloem
zout
eventueel nootmuskaat

Bereiding

Verwarm de melk in een steelpan. Smelt de boter in een sauspan. Laat de boter niet bruin worden. Roer de bloem door de boter en laat deze roux drie minuten zachtjes pruttelen. Roer regelmatig om. Giet vervolgens bij kleine beetjes tegelijk de warme melk in de sauspan. Blijf steeds met een garde of pollepel roeren zodat er geen klontjes ontstaan. Breng deze witte saus aan de kook. Temper vervolgens de hittebron en laat de saus nog eens enkele minuten zachtjes pruttelen. Breng op smaak met zout en eventueel met geraspte nootmuskaat.

Tip:

Aan deze witte basissaus die behalve bij pasta- en rijstgerechten ook bij groenten, zoals bloemkool, kan worden geserveerd, kunnen verschillende smaakmakers worden toegevoegd.

Een paar voorbeelden:

Maak van de witte saus een kaassaus: roer 75 gram geraspte belegen kaas door de witte saus (lekker bij pasta en over lasagne en cannelloni).

Voeg aan bovenstaande kaassaus 50 gram gepelde ongezouten walnoten toe (lekker bij pasta).

Roer enkele eetlepels fijngehakte verse tuinkruiden door de saus (lekker bij pasta).

Roer fijngehakte peterselie en wat kappertjes door de saus (lekker bij vis).

Roer mosterd door de saus (lekker bij vis).

Roer plakjes gebakken champignons door de saus (lekker bij rijst en pasta).

Wraps met kip en papaja

Menugang -

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron

Sterren

Ingrediënten

1 papaja

2 bloemtortilla's

4 eetlepels zoete chilisaus

6 blaadjes sla

8 plakjes gerookte kipfilet

½ bakje preischeuten of alfalfa

Bereiding

Halveer de papaja en verwijder de pitjes en de schil. Snijd het vruchtvlees in reepjes. Was de sla, dep de slablaadjes goed droog en verwijder de harde nerven. Verwarm de tortilla's volgens de aanwijzingen op de verpakking. Spreid ze uit en besmeer ze aan een kant met de chilisaus. Beleg ze met sla en kipfilet. Verdeel er, iets onder het midden, in een brede rand de reepjes papaja en de preischeutjes over. Rol de tortilla's rondom de vulling stevig vast en snijd ze in repen van drie cm. Prik de rolletje vast met een cocktailprikker en serveer direct.

Zalm mayonaise

Menugang -

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron Thea Wildeman

Sterren

Ingrediënten

5 dikke eetlepels mayonaise (of zelfgemaakte mayonaise)

60 gram gerookte zalmsnippers

1 sjalotje

2 takjes peterselie

Bereiding

Doe de mayonaise in een kom. Snij de peterselie en de zalmsnippers heel fijn. Snij de sjalot fijn. Meng alle ingrediënten door de mayonaise.

Zalmhoekjes

Menugang -	Soort -	Snel	Nee
Keuken -	Type -	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

1 pak diepvriesbladerdeeg
2 sjalotjes of 1 ui
100 gram champignons
1 klontje boter
150 gram gerookte zalmsnippers
½ eetlepel fijngehakte dille of ½ theelepel gedroogde dille
peper en zout
50 gram gekookte rijst
1 eidooier

Bereiding

Haal de bevroren deeglapjes met een mes van elkaar. Laat de deeglapjes gedurende vijf tot tien minuten ontdooien en verwijder de folie. Verwarm de oven voor op hete lucht 200°C, conventioneel 210°C. Vet de bakplaat in of bekleed deze met bakpapier. Pel de sjalotjes en hak deze samen met de schoongeborstelde champignons fijn. Smelt de boter en fruit hierin het ui-champignon mengsel. Laat dit iets afkoelen. Hak de zalmsnippers grof. Meng dille, peper en zout door de zalm en voeg dit alles bij de uien en champignons. Snijd de deeglapjes diagonaal door zodat er driehoekjes ontstaan. Beleg de driehoekjes voor de helft met een theelepel gekookte rijst met daarop iets van het zalmmengsel. Bestrijk de deegranden met water en vouw de driehoekjes dicht. Druk de deegranden stevig op elkaar. Leg de lapjes op de bakplaat, bestrijk ze met losgeklopte eidooier en bak ze in het midden van de oven in vijftien tot twintig minuten goudbruin en gaar.

Tip:

Voeg aan de zalm ook eens krab toe.

Zelfgemaakte tomatenketchup

Menugang -	Soort -	Snel	Nee
Keuken -	Type -	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

1½ kilogram rijpe tomaten
2 teentjes knoflook
2 laurierblaadjes
1 theelepel korianderpoeder
1 theelepel kerrie
100 gram lichtbruine basterdsuiker
¼ liter rode wijnazijn
1 eetlepel mosterd
1 klein blikje tomatenpuree
een paar druppels tabasco
zout

Bereiding

Snijd de tomaten in kwarten en doe ze met de grof gesneden knoflook in de pan. Voeg de laurierblaadjes, het korianderpoeder, de kerrie, de suiker, de azijn, de mosterd en de tomatenpuree toe, breng aan de kook en laat af en toe roerend circa één uur zachtjes koken met het deksel schuin op de pan. Laat zonodig zonder deksel verder inkoken als het mengsel te nat mocht zijn of voeg tegen het eind van de kooktijd een extra scheutje water toe. Roer de ketchup door een fijne zeef om de velletjes en de pitjes achter te houden.

Breng verder op smaak met een scheutje tabasco en wat zout. Bewaar in een goed gesloten fles in de koelkast.

Zeventiende-eeuwse salie-uiensaus

Menugang -

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron

Sterren

Ingrediënten

Voor vier personen:

1 gesnipperde middelgrote ui

2 eetlepels fijngehakt salieblad

25 gram boter

25 gram fijn broodkruim

peper

150 milliliter jus of gevogeltefond

Bereiding

Fruit de ui en de salie gedurende tien minuten zacht tot de uien zacht (niet bruin) zijn. Roer het broodkruim, peper en jus erdoor en kook de saus al roerende drie tot vijf minuten. Serveer bij varkensvlees, lamsvlees, gans of eend.

Zuid-Amerikaanse groene chilisaus

Menugang -

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron

Sterren

Ingrediënten

groene chili

½ ui

verse koriander

olie

azijn

zout

Bereiding

Mix een of meerdere chili's, een handvol verse koriander, de halve ui, een eetlepel olie, een scheutje azijn en wat zout in een blender.



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun...

 **Blind** **E**lephant
Stg. **xperience**

U ook???

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

Compressed by

