



Recepten
Carta

Ruud 's Kookboek

529 recepten I
(Carta-Dick)

Inhoudsopgave.

1. Aardappelen in het pannetje
2. Aardappelen met kalkoen en abrikozen
3. Aardappelen met spek en ui
4. Aardappelflensjes 3
5. Aardappelflensjes 4
6. Aardappelgratin 4
7. Aardappelgratin met wortel en courgette
8. Aardappelkoekjes 2
9. Aardappelkroketjes 2
10. Aardappelkroketjes 3
11. Aardappelkroketjes 4
12. Aardappelnestjes met paprika en shoarmavlees
13. Aardappelomelet met basilicumsla
14. Aardappelomelet met chorizo en paprika
15. Aardappelovenshotel 2
16. Aardappelpannenkoeken
17. Aardappelpanpizza
18. Aardappelpuree met kaas en/of ham
19. Aardappelpuree met slagroom
20. Aardappelragoût
21. Aardappelrolletjes met rucola en Parmezaanse kaas
22. Aardappelsalade 10
23. Aardappelsalade met gerookte makreel
24. Aardappelsalade met ham
25. Aardappelschotel uit de combi-magnetron
26. Aardappelschotel uit Napels
27. Aardappelsoep 4
28. Aardappelsoep met bacon
29. Aardappelstoofschotel met spek
30. Aardappeltjes uit de combi-magnetron
31. Aardappeltortilla (van een restje gekookte aardappelen)
32. Aardbeienkwark
33. Abrikozenkwark
34. Appelkwark
35. Bahmi goreng met zoetzure scholfilet
36. Balti kip
37. Balti van garnalen en groenten in currysous
38. Balti van mini-lamskebab met uitjes
39. Bananen met verse gember
40. Bananenmix
41. Banketbakkersroom 4
42. Basispeper
43. Beierse aardappelknödel
44. Belgische nasi goreng
45. Bengaalse viscurry
46. Bertennestjes
47. Bessensappudding
48. Biefstuk met roomkaastomaten
49. Bitterkoekjesdessert
50. Blauwvoetschelpen
51. Borstfilet van kip met port
52. Borstplaat 4
53. Boterkip
54. Bouillabaisse uit de Provence
55. Brabantse gevogeltekroket
56. Brioche van een Vlaamse bakker
57. Broccoli-quorn-lasagna
58. Broccoli-rijst met walnoten en gember
59. Broccolisoepp met viscroûtons
60. Brownies 1
61. Brownies 2

62. Bruinbiersoep
63. Bruine bonensoep met Malheur
64. Bruschetta 1
65. Bruschetta 2
66. Bruschetta met paprikasalade en mozzarella
67. Bruschetta met toplaag van gerookte zalm en asperges
68. Bruschetta met toplaag van ricotta en pancetta
69. Bruschetta met toplaag van rucola en salami:
70. Bruschetta met traditionele toplaag van tomaat en basilicum
71. Brusselse spruitjes
72. Budino alle fragole (roompudding met aardbeien)
73. Buñuelos de pescado (visbeignets met kruidenmayonaise)
74. Buttermilk pancakes (Amerikaans ontbijtgerecht)
75. Butterscotch-brownies
76. Cacciucco alla Livornese (italiaanse vissoep)
77. Cake van bittere chocolade
78. California saucijsjes
79. Cappuccino éclairs
80. Cappuccinocake met pecannootjes
81. Champignons met oranjebloesemhoning
82. Cheesecake
83. Chili con 'quorn' met aubergine
84. Chocolade-amandeltaartjes
85. Chocolade-appeltaart
86. Chocolade-bietentaart
87. Chocolade-biscuitgebak
88. Chocolade-gembercake
89. Chocolade-grand marnier bombe
90. Chocolade-hazelnoottaart 1
91. Chocolade-hazelnoottaart 2
92. Chocolade-kaastaart
93. Chocolade-kersen ijscoupe
94. Cracker Griekse salsa
95. Crostini met kippenleverpastei
96. Crostini met quorn fijngehakt en amandelen
97. Crostini met quorn fijngehakt en mozzarella
98. Crostini met tapanini en gerookte kip
99. Crostini met tomaat en basilicum
100. Curry-quornfilets met amandelen
101. Curry-quornspiesjes met mangosalsa
102. Curry udon (noolesoep met kerrie)
103. Curry van quorn met bloemkool en ananas
104. Dille-aardappelen uit de oven
105. Doperwtjes en raapjes met basilicum
106. Drie vissen in court-bouillon
107. Driekleurenpenne met romige gehaktsaus
108. Dronken paling
109. Duitse aardappelsalade
110. Forel-crèmesoep
111. Forel met rode wijn
112. Forel uit de Ardennen
113. Forel zoals in de Voer
114. Forel zonder naam
115. Forellen op Ardeense wijze
116. Forellen op Julia's wijze
117. Forelsoep met sinaasappel
118. Franse vissalade
119. Fricassée á la bière
120. Frites
121. Fruitspiesjes met chocoladedip
122. Fug thong sung khaya (custard in een pompoen)
123. Fusilli met courgette in kaassaus
124. Gaeng som goong (gekruid soep met garnalen)
125. Gai tom kha (kip en kokos soep)

126. Gambacurry
127. Garnalencurry uit Sri Lanka
128. Garnalensoep 2
129. Garnalensoep 4
130. Geglaceerde visvelouté met fijne kruiden
131. Gegratineerde aardappelen 4
132. Gegratineerde aardappelschijfjes
133. Gegratineerde aardappelschijfjes met prei en knoflook
134. Gegratineerde champignons met ham en olijven
135. Gegratineerde gekookte ham
136. Gegratineerde spaghetti
137. Gegratineerde witlofschuitjes
138. Gegrilde groente
139. Gegrilde jacobsschelpen met puree van tomaat en basilicum
140. Gegrilde kalkoenfilet met tomaten/sinaasappelcrème
141. Gegrilde karbonade met Griekse rauwkost
142. Gegrilde king crab poten
143. Gegrilde kip met citroengras
144. Gegrilde kipfilet met gekruide wedges
145. Gegrilde kreeft met kruidenboter
146. Gegrilde lamsburger met kerrie
147. Gegrilde lamskoteletten met aardappelkoekjes en peterselieworteltjes
148. Gegrilde lamskoteletten met mediterrane couscous
149. Gegrilde langoustines met pernod-olijfoliedressing
150. Gegrilde oesters met bacon
151. Gegrilde quornfilet met dillesaus
152. Gegrilde quornfilet met oosterse sinaasappelsaus
153. Gegrilde St Jacobsnoten met tomatensaus en basilicum
154. Gegrilde St Jacobsvruchten en cantharellen
155. Gegrilde tonijn met salade niçoise
156. Gehaktdipsaus
157. Gemarineerde rauwe mosselen
158. Gemberroomijs
159. Gepocheerde gemberappelen
160. Geroosterde bananen in een jasje
161. Gestoomde chocoladepudding
162. Gevulde abrikozen
163. Gevulde champignons met krab
164. Gevulde tomaten 2
165. Gnocchi met aubergines en basilicum
166. Grapefruit
167. Gratin van citrusvruchten gemarineerd met tijm en krokant van amandelen
168. Gratin van citrusvruchten met kletsoppen
169. Grieks yoghurtijs met schuimpje
170. Griekse lasagna
171. Groenteballetjes in kerrie-notensaus
172. Groenteschotel met feta
173. Groentetagliatelle met zalm en tomatendressing
174. Hartige griesmeelpunten
175. Heilbotbouillon met tomaat
176. Hopscheuten Alostoise
177. Hot curry met vis en sereh
178. Indische boontjes
179. Jhinga kari madras (droge garnalencurry uit Madras)
180. Jhinga ka pathia (garnalencurry met kokos)
181. Jhinga kari (garnalencurry)
182. Joegoslavische vissalade
183. Kabeljauw met kwarksaus
184. Kalfsragoût Picasso
185. Khan um kluk (Thaise kokosflensjes)
186. Khao niew mumuang (kleefrijst met mango)
187. Khow niaw piag (kleefrijst en pudding van zoete maïs)
188. Kip-champignonragoût
189. Kip-kerrieschotel met banaan

190. Kip-tomaten balti
191. Kip en ananas in bierbeslag
192. Kip en kokossoep
193. Kip gestoofd in wijn
194. Kip gestoofd met champignons in roomsaus
195. Kip gevuld met kaas
196. Kip in amandel-saffraansaus
197. Kip in champignonsaus
198. Kip in de braadzak met roomkaasvulling en kruidenboter
199. Kip in deegjasjes
200. Kip in een knapperig kaasjasje met saladewraps en tortilla's
201. Kip in het nestje
202. Kip in het pannetje
203. Kip in koriander
204. Kip in kruidige saus 1
205. Kip in kruidige saus 2
206. Kip in olie- en azijnsaus
207. Kip in port
208. Kip in rode wijn
209. Kip in wijnsaus 1
210. Kip in wijnsaus 2
211. Kip in zachtzure tomatensaus
212. Kip ketjap 1
213. Kip ketjap 2
214. Kip korma
215. Kip masala
216. Kip masala uit de wok
217. Kip Mediterranée
218. Kip met 40 teentjes knoflook
219. Kip met abrikozen 2
220. Koffiegranita 2
221. Kokos-ijs
222. Kokosbananen met karamelsaus
223. Kokosblini's met gekarameliseerde ananas
224. Kokosijs met gebakken banaan
225. Komkommersorbet met tomatencoulis
226. Krabcocktail
227. Krabkroketten
228. Kreeft in maïssoep
229. Kulfi (Indiaas ijs)
230. Kwarkvanillevla
231. Lasagna frutti di mare
232. Lasagna met spinazie en ei
233. Lasagna quattro formaggi
234. Limoen-kokosijs
235. Loog choob (koekjes van namaakmarsepein)
236. Luchtige salade met pittig gebakken quorn fijngehakt
237. Maleisische gehaktcurry
238. Maleisische kippensoep 1
239. Maleisische kippensoep 2
240. Maleisische vruchtengelei
241. Mandarijnenmix
242. Masor jhol (viscurry uit Assam)
243. Med kanoom (namaackjackfruitzaden)
244. Med maeng lug naam gathi (zoete basilicumzaden in kokosmelk)
245. Mediterrane tomatensoep met kabeljauw
246. Mierikswortelsaus
247. Mini quiche met feta-uivulling
248. Mini quiche met gerookte zalmvulling
249. Mini quiche met paprikavulling
250. Minicourgettes gevuld met een tartaar van sint-jakobsschelpen
251. Minicroissants
252. Minikroketjes met Noordzeegarnaal
253. Minipasteitjes gevuld met garnalen op z'n Provençaals

254. Minitaartje met paprika en kaas
255. Miso-noedelsoep met scampi
256. Mokka-ijsmousse
257. Mokkaijs 2
258. Mokkasaus
259. Mole con quorn
260. Mosselen à la Grècque
261. Mosselen en verse pasta met peterselie
262. Mosselen in een jasje
263. Mosselen in groene kerrie
264. Mosselen in witte wijnsaus
265. Mosselen met kerriesaus
266. Mosselen met knoflook en citroen
267. Mosselen met knolselder en prei
268. Mosselen met kruidenkaas
269. Mosselen met pasta
270. Mosselen met pilaf
271. Mousse van ananas, lychee en limoen
272. Mousse van witte chocolade met aardbeien
273. Muchli kari (visballetjescurry)
274. Noodles met garnalen
275. Noten-petits fours
276. Oliebollen 3
277. Open sandwiches 1
278. Open sandwiches 2
279. Open sandwiches 3
280. Open sandwiches 4
281. Paaseitjes gevuld met gerookte zalm
282. Paksoi met kruidige kip uit Vietnam
283. Palmpaashaan
284. Paratha (plat brood)
285. Penne alla puttanesca 2
286. Penne con salame, pomodori, olive e formaggio cheddar (penne met salami, tomaat, olijven en cheddarkaas)
287. Penne met aubergine
288. Penne met bolognesesaus
289. Penne met gehakt en ontbijtspek
290. Penne met gehaktballetjes in groentesaus
291. Penne met lamsvlees
292. Penne met lentesaus
293. Penne met mozzarella en gorgonzola
294. Penne met paddestoelensaus
295. Penne met paprikasaus en chorizo
296. Penne met pittige visaus
297. Penne met poelet en spekjes
298. Penne met sardientjes
299. Penne met selderij
300. Penne met snelle pastasaus
301. Penne met tomaten uit de oven
302. Penne met varkensvlees
303. Penne met verse worst
304. Penne met zalm in dilleroomsaus
305. Penne met zalmroomsaus
306. Penne rigate con cavolfiore, pomodori e pignoli (penne rigate met bloemkool, pomodori-tomaten en pijnboompitten)
307. Penne rigate con macinata di manzo, broccoli e ricotta (Penne rigate met gehakt, broccoli en ricotta)
308. Penne rigate met knoflook en eiergratin
309. Pens
310. Peper met kippenmaagjes en kippenlevertjes
311. Peperige kipfilet
312. Peperkoek 2
313. Peperkoek 3
314. Peperkoekijs

315. Pepernoten 9
316. Peren in witte wijn met Roquefortsaus
317. Perenfrangipane met mangocoulis
318. Perziken uit de oven
319. Pisang goreng 2 (bananenbeignets)
320. Pittige kalkoencurry
321. Pittige kokos-kipschotel
322. Portugese sinaasappelpudding met Licor Beirao
323. Provençaalse mosselen 2
324. Pruimenflapjes
325. Quornschnitzels met pittige perziksous
326. Rabarberschuimtaart
327. Rabarbertaart 3
328. Rabarbertaart met papriest
329. Raita 2 (frisse yoghurtalade)
330. Ravioli met geitenkaas en radicchio
331. Rettichsalade met zalm
332. Rijst met kalkoen op z'n Vietnamees
333. Rode bietenpasta met pittige saus
334. Rode kool-gehaktrulletjes in bier
335. Rode koolsoep
336. Rode koolstampot met kruidige jus
337. Rode pepersoep
338. Rode roerbakschotel
339. Rode ui-appelstampot met tonijn en gefrituurde knoflook
340. Rode vruchten met eierschuim en vanille
341. Rode wijnsorbet
342. Rodekoolstampot met appel en bosui
343. Roerbak stroganoff met paddenstoelen
344. Roerbak van pompoen en groene asperges
345. Roerbakgerecht met quornsaté
346. Roerbakmie met ham en Thaise groenten
347. Roerbakmie met satéquorn
348. Roerbakmie met wokreepjes en knapperige groenten
349. Roerbaknoedels met lychees
350. Roerbakrisotto
351. Roergebakken kipfilet met komkommer en prei
352. Romige Provençaalse runderreepjes
353. Romige rundertaco's
354. Roomvla met druiven
355. Rosbief aan het spit
356. Roze pompelmoes, watermeloen en geconfijte gember
357. Rundervinken met rucolapuree
358. Salade met spekjes
359. Salade van gerookte zalm en avocado
360. Salade van konijnerugfilets met witbier
361. Salade van zeeduivel met sinaasappeltjes
362. Salade van zeevruchten met meloen en grapefruit
363. Saladewraps
364. Sambal goreng babi 3 (heet varkensvlees)
365. Saté boemboe koening
366. Scampi in roomsaus met ananas
367. Scampi met bloemkool en broccoli in de wok
368. Scampi met honing en sesamzaadjes
369. Scampi met knoflook en olie
370. Scampibrochettes met courgettes en tomaten
371. Scampifricassee met bospaddestoelen
372. Scampisoufflé op zwarte pasta met Noilly Pratsaus en basilicum
373. Scampispiesjes met kiwi op de barbecue
374. Scampispiesjes met portosaus in een jasje van Superano
375. Scampivlinders
376. Scheermesjes in wijn en sjalottenboter
377. Scheermesmosselen in witte wijn
378. Scheermeschelpen à la plancha

379. Schelpdieren in roomsaus met truffels
380. Schiacciata (krokant pizzabrood)
381. Schilferijs van sinaasappel met kersensaus
382. Schmarrn (zoete omelet met gebakken appelen)
383. Schnecke (wijngaardslakken op Elzasser wijze)
384. Schnitzel met oesterzwammenjus
385. Schnitzel met paprikasaus en frites
386. Schnitzel Vesuvio met spinaziespaghetti
387. Schnitzelrolletjes in mosterd-preisaus
388. Schnitzelrolletjes met kaas
389. Schol uit de oven
390. Semifreddo van ricotta met krokantjes
391. Sinaasappel-fool Tillypronie met sinaasappel-shortbread
392. Sinaasappelen met chocoladesaus
393. Sint-Jacobsschelpen met artisjokmousse
394. Snelle woksotel
395. Soepje van papaja, honing, kruiden en perensorbet
396. Soepje van rood fruit met Bordeaux en vlierbloesembeignet
397. Spaghetti met courgette en tapenade
398. Spaghetti met spek en paddestoelen 1
399. Spaghetтини met zalm en sinaasappelsaus
400. Spruitjestaart
401. St Jacobsschelpen met Noilly Prat
402. St Jacobsschelpen met truffelcrème
403. St Jacobsvruchten in de wok
404. St Jacobsvruchten met inktvispasta en currysous
405. St Jacobsvruchten met limoen
406. St Jacobsvruchten met witlof in een honing-azijnsausje
407. St Jakobsnoten in garnalensaus
408. St Jakobsnoten in geurig kookvocht
409. St Jakobsnoten met champignonhoedjes en preicoulis
410. St Jakobsnoten op spinaziebed
411. Stokbrood met mediterrane roomkaas
412. Surimicocktail
413. Tamago to kinusaya no suimono (soep met eidraadjes en peultjes)
414. Tandoori vis en garnalen
415. Tandoorivis 1
416. Tandoorivis 2
417. Tandori machhi (tandoorivis)
418. Thaise curry-noedelsoep
419. Thaise maaltijdsoep
420. Thaise vissoep met lengfilet
421. Tilapiapakketjes met rijst en salade
422. Timbale van groente
423. Tiramisu-ijs 2
424. Tiramisu-taart
425. Tiramisu met abrikozenmousse
426. Tjap tjoy 2
427. Toastje met gerookte zalm en guacamole
428. Toastwafels met aardbeien en crème fraîche
429. Tofu-macaronischotel
430. Tom chin goong (soep met garnalensalletjes)
431. Tom kha gai 1 (kruidige kokosmelk- en kippensoep)
432. Tom kha gai 2 (kippensoep met kokos)
433. Tom kha kai (Thaise laoskip met kokosmelk)
434. Tom khao pla (seafood en rijstsoep)
435. Tom rim (gekarameliseerde garnalen)
436. Tom som pla (zure soep met vis en groenten)
437. Tom yam goong 1 (hete en zure garnalensoep)
438. Tom yam goong 2 (pittig gekruide garnalensoep)
439. Tom yam soep
440. Tom yum (garnalensoep)
441. Tomaat-eischotel met mortadella
442. Tomatenbrood met knoflookmosselen

- 443. Tomatensalade met parmezaankaas en radijsscheutjes
- 444. Tong à la Picasso
- 445. Torentje van rood fruit en lepelbiscuit
- 446. Tortellini met ricotta-vulling
- 447. Tortellonisalade met pesto
- 448. Tortillarolletjes met gerookte paling
- 449. Vanilleroom 2
- 450. Varkenshaas en Chinese kool uit de wok
- 451. Varkensoesters saltimbocca
- 452. Varkensvlees met donker bier
- 453. Varkensvlees met gember
- 454. Varkensvlees met prei en champignons
- 455. Varkensvlees met taugé en prei
- 456. Varkensvleesvariatie
- 457. Venkelslaatje met Antwerps rookvlees
- 458. Vietnamese groente-noedelsoep
- 459. Vietnamese kalkoenrolletjes
- 460. Vietnamese kippensoep met rijstnoedels
- 461. Vietnamese omelet op noedelbedje
- 462. Vijfkruidenkip
- 463. Vijgen, prosciutto en roomkaas
- 464. Visbouillon met gratineerde zeeduivel
- 465. Viscouscous
- 466. Viscurry 1
- 467. Viscurry 2
- 468. Viscurry met asmatirijst
- 469. Vispakketjes met garnalen
- 470. Vispakketjes met pesto
- 471. Vispastei in brooddeeg en dille-mosterdsaus
- 472. Vispotje met kerriesaus
- 473. Visragoût met rijst
- 474. Visrisotto
- 475. Visroerbak met ketjap-sesamsaus
- 476. Visrolletjes geserveerd met gebakken aardappeltjes en salade
- 477. Vissalade 2
- 478. Vissalade alla Napolitana
- 479. Visschotel met kabeljauw en gorgonzola
- 480. Vissoep op Oosterse wijze
- 481. Vlaamse mosselen 4
- 482. Vruchtencrumble
- 483. Vruchtengazpacho
- 484. Vruchtenkrans in wijngelei
- 485. Waldorfsalade
- 486. Witlof naar Vlaamse trant
- 487. Witlofovenschotel met gehakt en salami
- 488. Witlofsalade 6
- 489. Witlofsalade met zalmtartaar
- 490. Witlofsla
- 491. Witlofsoep 4
- 492. Witlofsoep 5
- 493. Witlofsoep 6
- 494. Witlofsoep 7
- 495. Wok rolls met gember en ketjapvleesreepjes
- 496. Woon waan (zoete stukjes agar-agar)
- 497. Wortel-witlofsalade
- 498. Wortelsalade 2
- 499. Wortelsalade met citroensaus
- 500. Wortelsalade met geitenkaas en amandelen
- 501. Wortelsalade met hüttenkäse
- 502. Wortelsalade met pistachenootjes en feta
- 503. Wortelsalade met rozijnen
- 504. Wortelsalade met sherryvinaigrette en koriander
- 505. Wortelsoep 2
- 506. Worteltaart 2

- 507. Wrap met gerookte kip en tomaten-sinaasappelsalsa
- 508. Wrap met kruidige nuggets en yoghurtsaus
- 509. Wrappers met gerookte kip
- 510. Xorior maasor jhol (viscurry met mosterd uit Assam)
- 511. Zalmcocktail
- 512. Zalmsaladetaart
- 513. Zalmwraps
- 514. Zeevruchten balti met groenten
- 515. Zoete broodbelegging 1
- 516. Zoete broodbelegging 2
- 517. Zoete broodbelegging 3
- 518. Zuidfranse kipstoofschotel
- 519. Zure kip
- 520. Zuurkoolschotel met casselerrib
- 521. Zuurkoolschotel met kip
- 522. Zuurkoolschotel met kip 2
- 523. Zuurkoolsoep met quenelles van bloedworst
- 524. Zwaardvis met pittige tomatensaus
- 525. Zwarte bessen muffins 2
- 526. Zweedse mosselsalade 2
- 527. Zweedse vissalade
- 528. Zwitserse spätzli
- 529. Zwitserse worteltaart

Aardappelen in het pannetje

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

Ingrediënten

500 g aardappelen
200 g sesamzaad
300 g jong belegen kaas
(room)boter
knoflook

Bereiding

Schil de aardappelen en snijd ze in dunne plakjes.

Rasp of maal de kaas.

Wrijf de binnenkant van een hoge, smalle, dikwandige pan in met knoflook.

Leg een paar klontjes boter onderin de pan en vul hem verder als volgt:

een laagje aardappelen, een laagje geraspte kaas, bestrooi met sesamzaad, 2 klontjes boter, een laagje aardappelen enzovoort.

Eindig met kaas.

Sluit de pan en zet hem $\pm \frac{1}{2}$ uur in een op 180-200°C voorverwarmde oven.

Aardappelen met kalkoen en abrikozen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g vastkokende aardappelen
250 g bleekselderij
100 g gedroogde abrikozen
2 sjalotjes
250 g kalkoenfilet
1 eetlepel olijfolie
zout
versgemalen peper
1½ dl witte wijn
½ dl groentebouillon
2 eetlepels balsamicoazijn
1 eetlepel honing
verse tijm

Bereiding

Was de aardappelen, kook ze gaar en pel ze.
Was de bleekselderij en snijd deze in stukken.
Snijd de abrikozen in reepjes.
Pel en snipper de sjalotjes.
Verhit de olie in een diepe koekenpan en braad het vlees hierin aan.
Breng op smaak met zout en peper en neem het uit de pan.
Snijd het vlees in stukken en fruit de groenten intussen in de koekenpan.
Halveer de aardappelen en voeg ze samen met de abrikozen toe.
Voeg de wijn, de bouillon, de azijn, de honing en het vlees toe en breng op smaak met tijm, zout en peper.

Aardappelen met spek en ui

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 kg afgeschrobde, ongeschilde aardappelen

250 g dunne plakken mager rookspek

zout

peper

2 grote grof gesnipperde uien

Bereiding

Kook de aardappelen in de schil gaar, pel ze en snijd ze in vrij dikke plakken.

Bekleed een ovenvaste schotel met de helft van de plakken spek, leg hierop een laag aardappelplakken en bestrooi die met wat peper en zout.

Leg er een laag uien op en ga zo door tot alle aardappelen en uien op zijn.

Bedek de bovenste laag met de rest van de plakken spek en zet het gerecht ± 30 minuten in een op 190°C voorverwarmde oven.

Aardappelflensjes 3

Menugang Bijgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Aardappel

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor 2 personen

400 g bintjes
3 eieren
1¼ dl melk
2 eetlepels bloem
½ theelepel nootmuskaat
zout
2 eetlepels boter
100 g harde geitenkaas aan één stuk

Bereiding

Schil de aardappelen, was ze, snijd ze in schijfjes, kook die in ± 12 minuten gaar en giet ze af.
Pureer de aardappelen en laat de puree afkoelen.
Klop de eieren met de melk en de bloem los, meng er met een staafmixer de aardappelpuree door en breng het beslag op smaak met nootmuskaat en zout.
Verhit in een koekenpan ½ eetlepel boter en bak van 1/4 deel van het beslag 1 flensje.
Bak op dezelfde manier nog 3 flensjes.
Snijd de geitenkaas in blokjes.
Leg op elk bord 2 opgerolde flensjes met de geitenkaas erop.
Lekker met frisée- of rode sla.

Aardappelflensjes 4

Menugang Bijgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Aardappel

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Bereiding

Rasp 1 aardappel en ½ sjalotje fijn en voeg er ½ eidooier bij.

Verhit olie in een koekenpan, schep 4 bergjes van het beslag in de hete olie en druk die met de achterkant van een lepel plat; u krijgt dan kleine flensjes.

Bak ze knapperig en haal ze uit de pan.

Leg op ieder flensje een plakje gerookte zalm.

Bak 4 kwarteleitjes en leg die op de zalm.

Garneer met een takje kervel.

Aardappelgratin 4

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 kg nieuwe aardappelen

zout

versgemalen peper

75 g magere spekreepjes

75 g achterham

1 teentje knoflook

boter om in te vetten

400 g camembert

Bereiding

Verwarm de oven voor op 240°C.

Borstel de aardappelen onder stromend water schoon, dep ze droog, snijd ze in dunne plakjes en bestrooi die met zout en peper.

Bak de spekreepjes in een droge koekenpan op laag vuur ± 4 minuten.

Snijd de ham in reepjes, voeg ze toe en bak ze ± 2 minuten.

Pel de knoflook en pers hem boven het spekmengsel uit.

Vet de ovenschaal in en verdeel eerst de plakjes aardappel over de bodem.

Verdeel het spekmengsel over de aardappel.

Snijd de camembert in plakken, verwijder de korst en verdeel de kaas over de aardappel.

Laat de aardappelgratin midden in de oven in ± 35 minuten gaar worden.

Lekker met een gebakken varkenshaasje en roergebakken witlof.

Aardappelgratin met wortel en courgette

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

750 g aardappelen
1 winterwortel
1 courgette
1 eetlepel boter
peper
zout
nootmuskaat
1 dl melk
1 dl koffieroom
100 g geraspte Gruyère

Bereiding

Schil de aardappelen en de wortel en snijd ze (met een kaasschaaf) in dunne plakjes.
Was de courgette en snijd ook die in dunne plakjes.
Vet een ovenschaal in en leg daarin eerst een laagje aardappelplakjes, daarop een laag wortelplakjes, een laag aardappelplakjes en een laag courgetteplakjes.
Herhaal dit tot alles op is en zorg dat de laatste laag uit aardappelplakjes bestaat.
Bestrooi elke laag met wat peper, zout en nootmuskaat.
Roer de koffieroom en de melk door elkaar en schenk dit over de plakjes.
Strooi er tenslotte de Gruyère over.
Laat het gerecht midden in een op 150°C voorverwarmde oven in ± 1½ uur goudbruin en gaar worden.
Met vlees, kip of vis is dit een volledige maaltijd.

Aardappelkoekjes 2

Menugang Bijgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vegetarisch
Type Aardappel

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

500 g kruimige aardappelen
100 g geraspte feta
4 kleingesneden uien
3 eetlepels fijngehakte dille
1 losgeklopt ei
citroensap
bloem
3 eetlepels olie

Bereiding

Borstel de aardappelen schoon en kook ze in 20-25 minuten gaar.
Pel ze en pureer ze direct.
Schep de feta, de ui, de dille, het ei en het citroensap erdoor en breng op smaak met peper en zout.
Laat het mengsel afkoelen en draai er dan balletjes van 2 cm doorsnee van.
Druk ze iets plat, haal ze door de bloem en bak ze in de hete olie aan beide kanten goudbruin.

Aardappelkroketjes 2

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

Ingrediënten

750 g aardappelen

½ theelepel zout

3 eidooiers

3-4 eetlepels paneermeel

nootmuskaat

bloem voor het bestuiven

voor het paneren

2 eetlepels bloem

2 eiwitten

3 eetlepels paneermeel

Bereiding

Kook de aardappelen gaar, giet ze af en laat ze uitdampen en enigszins afkoelen.

Pureer de aardappelen en roer de eidooiers en het paneermeel door de puree tot een vormbaar, niet plakkerig deeg ontstaat.

Breng het aardappeldeeg op smaak met zout en nootmuskaat en vorm er op een met bloem bestoven werkblad een rol van met een diameter van ± 6 cm.

Snijd de rol in stukjes van ± 2 cm en vorm daar met licht bebloemde handen kroketjes van.

Wentel de kroketjes eerst door de bloem, daarna door het losgeklopt eiwit en tenslotte door het paneermeel en laat de kroketjes hierna 15 minuten staan.

Verhit de frituurpan en bak de kroketjes met niet te veel tegelijk in ± 6 minuten mooi bruin.

Haal ze uit de frituur en laat ze op keukenpapier uitlekken.

Aardappelkroketjes 3

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

Ingrediënten

500 g gekookte aardappelen
1 dl melk
zout
peper
nootmuskaat
1 gesplitst ei
1 eetlepel gehakte peterselie
paneermeel
frituurvet

Bereiding

Maak de aardappelen met een pureestamper, een pureeknijper of een elektrische mixer fijn.
Breng de melk aan de kook, klop deze door de aardappelen en breng op smaak met zout, peper en nootmuskaat.
Roer de eidooier en de peterselie door de puree en laat deze afkoelen.
Vorm er met behulp van 2 lepels balletjes van, wentel deze door het paneermeel en werk de balletjes met de handen af tot kleine kroketjes.
Zorg dat de kroketjes geen barsten vertonen.
Klop het eiwit met 2 eetlepels water los, wentel de kroketjes hierdoor en vervolgens door het paneermeel.
Verhit het frituurvet tot 180-200°C en bak de kroketjes hierin met 4-5 stuks tegelijk goudbruin en knapperig.
Zorg dat de kroketjes geheel door het frituurvet zijn bedekt en laat ze op keukenpapier uitlekken.

Aardappelkroketjes 4

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

Ingrediënten

500 g gare droge aardappelen

30 g boter

1 ei en 1 eidooier

zout

nootmuskaat

paneerei (= 1 eiwit, losgeklopt met 1 lepel water)

paneermeel

frituurvet

Bereiding

Maak de gare aardappelen heel fijn en vermeng ze met de gesmolten boter, het losgeklopte ei, de eidooier, het zout en de nootmuskaat.

Vorm er kleine balletje of kroketjes van en haal die eerst door het paneerei en daarna door het paneermeel.

Bak de kroketjes in heet frituurvet ($\pm 180^{\circ}\text{C}$) snel bruin.

Aardappelnestjes met paprika en shoarmavlees

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vlees
Type Aardappel

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 pak aardappelpuree
1 ei
1 rode en 1 groene paprika
30 g boter of 2 eetlepels olie
400 g shoarmavlees
¼ l gekruide tomatensaus (pot of fles)
zout
versgemalen peper

Bereiding

Maak de aardappelpuree volgens de aanwijzingen op de verpakking en roer er het ei door.
Scheep de puree in een spuitzak met een grofgekarteld spuitmondje en spuit een rand langs 4 eenpersoonsovenschaaltjes.
Verwarm de oven voor op 180°C.
Snijd de schoongemaakte paprika's eerst in vieren en dan in smalle reepjes.
Verhit de boter of de olie in een koekenpan en bak de paprikareepjes omscheppend enkele minuten.
Bak het vlees ± 5 minuten mee, scheep er de tomatensaus door en laat goed doorwarmen.
Breng zo nodig op smaak met zout en/of peper.
Scheep het paprikamengsel in de aardappelnestjes en zet de schaaltes ± 10 minuten in de voorverwarmde oven.
Geef er sla en/of komkommer bij.

Aardappelomelet met basilicumsla

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

Ingrediënten

voor 2 personen

1 kleine ui
½ rode paprika
2-3 eetlepels olijfolie
200 g voorgebakken frietjes
4-5 grote eieren
1 eetlepel kruiden voor ei
50 g geraspte kaas
3-4 takjes basilicum
75 g gemengde bladsla

Bereiding

Snijd de ui in halve schijven en duw de laagjes los.

Snipper de paprika.

Verhit de olie in een koekenpan van ± 20 cm doorsnee en bak de frietjes, de uiringen en de paprikasnippers hierin onder af en toe omscheppen 5 minuten.

Klop de eieren los met de eikruiden en de geraspte kaas en schep de inhoud van de koekenpan bij de eieren in de kom.

Schenk vervolgens nog wat olie in de koekenpan, schep het gevulde eimengsel erin en verdeel de vulling gelijkmatig.

Laat de omelet op halfhoog vuur stollen; leg hierbij een deksel op de koekenpan.

Keer de omelet, zodra de bovenkant zo goed als droog is, met behulp van het deksel om en bak nu de onderkant snel gaar.

Snijd intussen de basilicumblaadjes in repen en meng ze met de gemengde sla.

Leg de omelet op een snijplank en strooi de salade erover.

Snijd tot slot de omelet in 4 gelijke stukken, stapel deze per 2 op elkaar en leg ze zo op de borden.

Geef er wat tomaatjes en eventueel tomatenketchup bij.

Aardappelomelet met chorizo en paprika

Menugang Bijgerecht	Soort Vlees	Snel	Ja
Keuken -	Type Aardappel	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

1 rode paprika
een stukje chorizo van 150 g
3 eetlepels olijfolie
1 zak aardappelblokjes 750 g (diepvries pommes rissolées Aviko)
1 zakje panklare prei (250 g)
6 eieren
3 eetlepels melk
2 eetlepels Provençaalse kruiden
zout, peper
100 g geraspte oude kaas

Bereiding

Maak de paprika schoon en snijd hem in stukjes.
Snijd de chorizo in blokjes.
Verhit de olie in een hapjespan en bak de aardappelblokjes al omscheppend in ± 3 minuten lichtbruin.
Bak de paprika, prei en chorizo al omscheppend ± 3 minuten mee.
Klop de eieren met de melk, de kruiden, zout en peper los en schenk ze over het aardappelmengsel.
Strooi de kaas erover en laat het ei afgedekt op zacht vuur in ± 8 minuten stollen.
Snijd de omelet in punten en leg die op 4 borden.

Tip: Vervang de panklare prei eventueel door 2 preien die u in ringen van ± ½ cm dik snijdt.

Aardappelovenshotel 2

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

Ingrediënten

- 1 rode paprika
- 250 g rundergehakt
- 1 eetlepel margarine
- 1 teentje knoflook
- 1 zak gesneden prei (300 g)
- 1 zak panklare aardappelschijfjes (700 g)
- 1 pot aardappel anders kruiden-knoflook (ovensaus, 390 ml)

Bereiding

- Oven voorverwarmen op 225 °C.
- Paprika wassen en in stukjes snijden.
- Gehakt in 1 eetlepel magarine in 10 minuten rulbakken en op smaak brengen met zout en peper.
- Knoflook doormidden snijden en ovenschaal ermee inwrijven.
- Paprika en prei mengen. In ingevette ovenschaal laagje gehakt leggen, daarop laagje groenten en eindigen met aardappelschijfjes.
- Ovensaus gelijkmatig over aardappel verdelen.
- Ovenschaal in midden van oven in ca. 45 minuten gaar laten worden, evt. met vork in aardappels prikken om gaarheid te controleren.

Aardappelpannenkoeken

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Aardappel

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1½-2 kg aardappelen
2 grote uien
4 eieren
5 eetlepels paneermeel
1 eetlepel bloem

Bereiding

Schil de aardappelen, maak ze schoon en rasp ze fijn.

Pel de uien en rasp ze fijn.

Vermeng de aardappel- en uienrasp.

Klop de eieren, voeg ze aan het geraspte mengsel toe en voeg er de bloem en het paneermeel bij.

Roer alles goed door en kruid het deeg naar smaak, bijvoorbeeld met zout en peper.

Neem per pannenkoek 1 soeplepel van het deeg en bak de pannenkoeken in wat olie of boter.

Aardappelpanpizza

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor 1 persoon

2 flinke aardappelen
2 eetlepels gefruite uitjes
1 eetlepel bloem
1 eidooier
2 eetlepels (olijf)olie
zout, versgemalen peper
1 dikke plak gekookte ham (± 50 g)
100 g champignons
1 tomaat
1 klontje boter
bloem
2 eetlepels grofgeraspte of geschaafde jongbelegen kaas

Bereiding

Snijd de geschilde aardappelen in blokjes en kook die in water met wat zout in ± 10 minuten gaar.

Giet ze af en stamp ze met de uitjes, de bloem, de eidooier en de helft van de olie tot een vaste puree.

Breng op smaak met wat zout en peper.

Snijd de ham in reepjes en de champignons en de tomaat in plakjes.

Bak de ham en de champignons omscheppend ± 2 minuten in een klontje boter en maal er wat peper over.

Verhit een kleine koekenpan met anti-aanbaklaag en een doorsnede van ± 20 cm met de resterende eetlepel olie.

Maak met bebloemde handen een bal van de puree en druk die op een met bloem bestrooid werkvlak uit tot een ronde lap die in de pan past.

Schep de aardappelplak met behulp van een spatel in de pan en bak hem op middelhoog vuur ± 8 minuten tot de onderkant mooi is gekleurd.

Verwarm intussen de grill voor op de hoogste stand.

Verdeel de ham, de champignons en de tomaat over de aardappelpizza, bestrooi met de kaas en schuif de pan enkele minuten onder de hete grill tot de kaas begint te kleuren.

(Let op dat de steel van de pan buiten de oven steekt)!

Laat de pizza op een bord glijden en eet er sla of een gemengde rauwkostsalade bij.

Aardappelpuree met kaas en/of ham

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Vermeng hete puree met 150 g geraspte kaas of 150 g kleingesneden ham of de helft van beide.

Aardappelpuree met slagroom

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Aardappel

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

40 g pijnboompitten
2 bosjes basilicum
¼ l slagroom
zout
20 g boter
versgemalen witte peper

Bereiding

Rooster de pijnboompitten in een droge anti-aanbakpan goudgeel.
Pluk 12-14 basilicumblaadjes van de bosjes en hak de rest fijn.
Kook de geschilde en in vieren gesneden aardappelen met weinig zout gaar.
Giet ze af en stamp ze fijn.
Verwarm de slagroom.
Roer de boter en de helft van de slagroom door de puree.
Meng de gehakte basilicum door de rest van de slagroom en maak het met de mixer fijn.
Roer het basilicum-slagroommengsel met een garde door de puree en breng hem met zout en peper op smaak.
Doe de puree op een voorverwarmde schaal en strooi er de geroosterde pijnboompitten en de basilicumblaadjes over.

Aardappelragoût

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Aardappel

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

750 g aardappelen
1 ui
25 g boter
2 bouillontabletten
½ liter melk
4 eetlepels gehakte selderij
zout
peper
25 g maïzena
melk
100 g Leidse kaas

Bereiding

Schil de aardappelen en snijd ze in kleine blokjes.
Snipper de schoongemaakte ui fijn en fruit hem 5 minuten in de hete boter.
Voeg de blokjes aardappel toe, schenk er ½ liter water bij en doe de bouillontabletten erbij.
Laat het geheel ± 30 minuten zachtjes koken en wrijf het daarna door een zeef.
Giet de melk erbij en laat het gerecht opnieuw aan de kook komen.
Roer er de selderij door en breng op smaak met zout en peper.
Bind de ragoût bij met wat melk aangelengde maïzena en roer er tot slot de in stukjes gesneden kaas door.

Aardappelrolletjes met rucola en Parmezaanse kaas

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

Ingrediënten

100 g bloemige aardappelen

1 ei

50 g maïzena

50 g volkorenbloem

75 g rucola

1 tomaat

40 g zwarte ontpitte olijven

30 g pijnboompitten

zout

versgemalen peper

1 eetlepel olijfolie

30 g geraspte Parmezaanse kaas

Bereiding

Was de aardappelen, kook ze gaar, pel ze en pers ze door een pureeknijper (of stamp ze fijn).

Kneed de pruee met het ei, de bloem en de maïzena tot een uitrolbaar deeg.

Was en droog de rucola en de tomaat en snijd ze klein.

Snijd de olijven in plakjes.

Rol het deeg op een met bloem bestoven werkvlak uit tot een rechthoek.

Verdeel de rucola, de pijnboompitten, de tomaat en de olijven over het deeg en breng op smaak met zout en peper.

Rol langs de lange kant op en snijd de rol in 12 plakken.

Verhit de olie in een pan en bak de aardappelrolletjes hierin rondom gaar.

Bestrooi ze met de kaas.

Lekker als voorgerecht of, met een salade erbij, als hoofdgerecht.

Aardappelsalade 10

Menugang Voorgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Aardappel

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 kg aardappelen
1 krop sla
10 ajuinpijpjes of 1 ui
2 dl mayonaise
een weinig peterselie

Bereiding

Gebruik resten van gekookte aardappelen en snijd die in schijfjes.
Meng ze met de mayonaise en de fijngesneden ui of ajuinpijpjes.
Leg de sla op een schotel, daarop de aardappelen en versier met de peterselie.

Aardappelsalade met gerookte makreel

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

Ingrediënten

1 kg aardappelen vastkokend, geschild en in blokjes van 2 cm

1 bekertje zure room à 125 ml

4-5 eetlepels mayonaise

2 eetlepels verse dille, fijngehakt

peper

zout

1 gerookte makreel

1 zak veldsla à 75 g

Bereiding

Kook de aardappelblokjes in een bodempje water met zout in ± 10 minuten gaar.

Giet ze af en laat de aardappelen in het vergiet uitdampen.

Meng de zure room met de mayonaise en de dille en breng op smaak met peper en zout.

Schep de dressing door de lauwwarme aardappelen.

Maak de makreel schoon en verdeel in kleine stukjes.

Schep de makreel door de aardappelsalade.

Serveer de aardappelsalade direct of zet op een koele plek weg om de smaken te laten intrekken.

Verdeel de veldsla over de borden of een serveerschaal en schep de aardappelsalade erop.

Wijnadvies: Domaine des Hautes Noelles, wit, Frankrijk

Aardappelsalade met ham

Menugang Voorgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vlees
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 kg aardappelen
500 g dikke sneden gekookte ham
peterselie
2 uien
1 teentje knoflook
het sap van 2-3 citroenen
olie
peper
zout

Bereiding

Was de aardappelen zeer goed en kook ze ongeschild.
Pel ze en snijd ze in plakjes.
Snijd de ham in dobbelsteentjes.
Snipper de peterselie en de uien zeer fijn.
Pers de knoflook en vermeng het looksap met het citroensap, olie en de kruiden.
Vermeng de aardappelen en de ham met de saus, de peterselie en de uien.

Aardappelschotel uit de combi-magnetron

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

Ingrediënten

voor 2-3 personen

1 doorgesneden teentje knoflook

een klontje boter

500 g geschilde aardappelen

1 dl water

zout

peper

nootmuskaat

3 eetlepels geraspte kaas

2 eetlepels paneermeel

4 eetlepels slagroom

Bereiding

Wrijf een ovenschaal in met knoflook en bestrijk hem met boter.

Schaaf of snijd de aardappelen zeer dun en vermeng de plakjes onmiddellijk met het water, zout, peper en nootmuskaat.

Doe ze over in de schaal en bedek ze met de kaas en het paneermeel.

Schep de slagroom erover.

Zet de schotel 15-18 minuten in de onvoorverwarmde combi-magnetron tot de aardappelen gaar zijn en de bovenkant lichtbruin is (225°C, ± 500 Watt).

Aardappelschotel uit Napels

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

1 pakje aardappelpuree met kaas (Maggi)
2 dl melk
1 ei
150 g mortadella (Italiaanse vleeswaar), in plakken
1 blik polpabella (400 g, stukjes tomaat, Grand'Italia)
zout
versgemalen peper
3 takjes basilicum
1 Mozzarellakaasje in plakjes

Bereiding

Verwarm de oven voor op 225°C.
Maak de puree met water en 2 dl melk volgens de gebruiksaanwijzing en meng het ei erdoor.
Vet een ovenschaal (24 cm doorsnee) in.
Schep de puree erin en strijk die glad.
Leg de mortadella erop.
Schep de stukjes tomaat uit het blik, verdeel ze over de mortadella en bestrooi met zout en peper.
Knip de basilicum erboven fijn, verdeel de plakjes Mozzarella erover en schenk het tomatensap erover.
Bak de 'pizza' in het midden van de oven in ± 15 minuten goudbruin en laat de kaas smelten.
Garneer met een toefje basilicum.
Lekker met friséesalade.

Variatietip: u kunt ook 2 eenpersoons 'pizza's' maken in kleine ovenschaaltjes (18 cm doorsnee).

Aardappelsoep 4

Menugang Voorgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Aardappel

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

500 g bloemige aardappelen
100 g lente-uitjes
1 teen knoflook
1 eetlepel olijfolie
½ liter groentebouillon
70 g rode linzen
zout, versgemalen peper
1 bosje kervel
2 theelepels roze peperkorrels

Bereiding

Was de aardappelen, schil ze en snijd ze in blokjes.
Was de lente-uitjes en snijd ze in ringen; houd 1 eetlepel achter.
Pel en hak de knoflook.
Verhit de olie in een pan en fruit de groenten en de knoflook hierin.
Voeg de bouillon toe en laat de soep 20 minuten zachtjes koken.
Kook de linzen in gezouten water gaar.
Pureer de soep met een staafmixer en breng op smaak met zout en peper.
Hak de kervel fijn.
Verdeel de linzen, de peperkorrels, de kervel, de achtergebleven lente-ui en de soep over vier kommen.

Aardappelsoep met bacon

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

3½ eetlepel olijfolie traditioneel
1 zak prei à 250 g
750 g kruimig kokende aardappelen, geschild en in stukken
2 tuinkruidenbouillon tabletten
1 courgette, in blokjes
1 rode paprika, in blokjes
8 plakjes streaky bacon

Bereiding

Verhit 2 eetlepels van de olie in een soeppan en bak de prei met de aardappelen al omscheppend ± 5 minuten.

Voeg 1 l water en de bouillontabletten toe en breng alles aan de kook. Kook de soep ± 20 minuten.

Schep de courgette en paprika door de rest van de olie en voeg peper en zout naar smaak toe.

Verdeel de groenten over een met een bakmatje bekleed bakblik

Schuif het blik onder de hete grill en rooster de groenten in ± 10 minuten lichtbruin.

Schep de groenten om en grill nogmaals ± 5 minuten.

Pureer de soep en warm goed door.

Verdeel de soep over de kommen of borden en schep er naar wens groenten en bacon in.

Lekker met warm Vlaams stokbrood.

Serveertip: Schep bij de groenten en de bacon ook nog een flinke lepel verse roomkaas met kruiden in de soep

Wijnadvies: rosé, Chamarree, Signature Blend RR1, Frankrijk

Aardappelstoofschotel met spek

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

- 1 kg superaardappels (kruimig)
- 2 winterwortels (ca. 300 g)
- 1 duobakje gerookte spekblokjes (250 g)
- 1 pot bouillon met rundvlees (350 ml)
- 2 groene paprika's
- 2 preien
- 1 zakje rucolasla (30 g)

Bereiding

- Aardappels schillen, wassen en in partjes snijden.
- Wortel schoonmaken en in plakken snijden.
- In braadpan spekblokjes ca. 4 minuten bakken.
- Aardappel en wortel ca. 3 minuten meebakken.
- Bouillon met vlees en 50 ml water door groente roeren en geheel aan de kook brengen.
- Paprika schoonmaken en in reepjes snijden.
- Prei wassen en in stukken van ca. 2 cm snijden.
- Paprika en prei door aardappelmengsel scheppen.
- Met deksel op pan ca. 15 minuten laten stoven.
- Op smaak brengen met zout en peper.
- Rucola grof snijden.
- Vlak voor opdienen rucola door stoofschotel scheppen.

Aardappeltjes uit de combi-magnetron

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

Ingrediënten

voor 2 personen

400 g mini-krielaardappeltjes

1 rode ui

1 teentje knoflook

1 eetlepel hele komijn

3 eetlepels olijfolie

Bereiding

Zet de combi op de magnetron- en grillfunctie (vermogen 550 Watt en grill).

Vet een schaal in met olijfolie.

Doe de overgebleven olijfolie in een kommetje, voeg daar het geperste teentje knoflook bij en roer het door elkaar.

Doe de krielaardappeltjes in een magnetronschaal en voeg de gesneden rode ui toe.

Voeg er de mix van olijfolie en knoflook bij en roer om.

Strooi de komijn erover en roer om.

Zet de schaal 20 minuten in de combimagnetron.

Roer na 10 minuten nog even om.

Het gerecht is klaar als de aardappeltjes lichtbruin zijn.

Lekker met een tomatensalade en een stukje vlees.

Aardappeltortilla (van een restje gekookte aardappelen)

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

Ingrediënten

voor 2 personen

een restje gekookte aardappelen (4 stuks)

3 eieren

½ kopje melk

zout

peper

paprikapoeder

3 eetlepels olie

Bereiding

Snijd de aardappelen in plakjes.

Breek de eieren boven een grote kom en doe er de melk, en wat zout, peper en paprikapoeder bij.

Klop tot het eiwit geen draden meer trekt en doe er dan de plakjes aardappel in.

Verhit de olie op hoog vuur in een koekenpan.

Giet, als de damp eraf slaat, het losgeklopte ei met de aardappel in de pan en laat het vuur even hoog staan.

Schud de pan af en toe heen en weer om te zorgen dat de tortilla niet aan de bodem plakt.

Zet het vuur laag, leg een deksel op de pan en laat het ei stollen.

Draai de tortilla om en bak de andere kant op hoog vuur snel lichtbruin.

Serveer er een salade met olijven bij.

Tortilla keren zonder hem te breken:

Houd met één hand de pan en met de andere hand het deksel stevig vast.

Draai de pan om, terwijl u het deksel goed op zijn plaats houdt; de tortilla valt nu met de ongebakken kant op het deksel.

Zet de pan terug op het vuur en laat de tortilla van het deksel in de pan glijden.

Deze methode is ook handig voor het omdraaien van omeletten, (appel)pannekoeken enzovoort.

In Spanje wordt een punt tortilla op een sneetje stokbrood geserveerd, als tapa en dat is het Spaanse woord voor borrelhapje.

Variatietip: U kunt de aardappelen ook eerst bakken en dan van allerlei mee bakken, zoals: gesnipperd ui, blokjes paprika, plakjes courgette, blokjes boterhambeleg (ontbijtspek, ham, worst enzovoort). Giet na 5 minuten bakken het eimengsel erover.

Aardbeienkwark

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Ja
Bron	Mona			Sterren	

Ingrediënten

225 g kwark

4 eetlepels aardbeienpuddingsaus

Bereiding

Vermeng de kwark met de saus.

Serveer dit nagerecht in coupeglazen en garneer met een wafel.

Abrikozenkwark

Menugang Nagerecht
Keuken -
Bron Mona

Soort -
Type Fruit

Snel Ja
Slank Ja
Sterren

Ingrediënten

225 g kwark
4 eetlepels abrikozenvlaaivulling

Bereiding

Vermeng de kwark met de abrikozen-vlaaivulling en serveer dit toetje in een open glas en versier de bovenkant met enige figuurtjes gemaakt uit de vlaai-vuling.

Appelkwark

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Ja
Bron	Mona			Sterren	

Ingrediënten

225 g kwark

2 appels

basterdsuiker

eventueel gewelde rozijnen

Bereiding

Doe de kwark in een kom, rasp de appels erbij.

Mengd e geraspte appels af en toe door de kwark en voeg naar smaak basterdsuiker en eventueel gewelde rozijnen toe.

Bahmi goreng met zoetzure scholfilet

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

Ingrediënten

½ zak (250 g) Conimex Mie (nestjes)
1 zakje Conimex Mix voor Bahmi Goreng
1 pakje Conimex Mix voor Chinese Zoetzuur
Conimex Wok Olie
4 dubbele scholfilets
600 g Chinese wokgroenten
4 eetlepels Conimex Ketjap Manis
1 zak Conimex Kroepoek Saté

Bereiding

Kook de mie volgens de aanwijzing op de verpakking.
Afgieten in een vergiet, met koud water afspoelen en goed laten uitlekken.
Meng de mix voor Bahmi Goreng met 1 dl kokend water en laat het tenminste 10 minuten staan.
Meng de marinademix (uit het pakje) met 2 eetlepels olie.
Leg de scholfilets in de marinade en marineer ze 10 minuten.
Verhit ondertussen een wok.
Voeg een scheutje olie toe en wok de groenten 5 minuten.
Roer de geweldige mix erdoor en wok nog 2 minuten.
Schep de mie erdoor en wok nog 2 minuten.
Voeg de ketjap toe.
Meng ondertussen de mix voor saus (uit het pakje) in een koekenpan met 3½ dl koud water en breng het al roerende aan de kook.
Leg de scholfilets in de saus en laat ze in ca. 4 minuten gaar worden.
Schep de bahmi op 4 borden, leg de scholfilets ernaast en leg er wat kroepoek bij.
Zet de rest van de kroepoek op tafel.

Serveertip: Zet knapperige Conimex Gebakken Uitjes en pittige Sambal Oelek op tafel.

Variatietip: De schol kan worden vervangen door dunne plakjes kipfilet. Deze moeten wel eerst even om en om worden gebakken. En dan in 5 minuten in de saus gaar worden.

Balti kip

Menugang Hapje	Soort Kip	Snel	Nee
Keuken Oosters	Type Groente	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

2 eetlepels maïsolie
1 in halve ringen gesneden ui
1 gehalveerde tomaat in partjes
2 cm pijpkaneeel
1 kardemomzaadje
¼ theelepel komijnzaadjes
¼ theelepel geraspte gemberwortel
½ geperst teentje knoflook
1 theelepel garam masala (kerriepoeder)
zout
cayennepeper
± 500 g kipdelen, bijvoorbeeld drumsticks of karbonades
1 eetlepel volle yoghurt
1 eetlepel citroensap
1 eetlepel fijngesneden verse koriander
1 kleine groene peper in ringen

Bereiding

Verhit de olie en bak de ui hierin ± 5 minuten.

Bak de tomaat 2 minuten mee.

Voeg de kaneeel, de kardemom, het komijnzaad, de gember, de knoflook, de garam masala, ½ theelepel zout en cayennepeper toe en roerbak 3 minuten.

Voeg de kipdelen toe en roerbak ± 5 minuten.

Roer de yoghurt erdoor en laat de kip afgedekt onder af en toe roeren ± 15 minuten stoven.

Roer er het citroensap, de verse koriander en de groene pepers door en serveer direct met gekruide rijst.

Ook lekker met blokjes kipfilet; stoof die dan 5-10 minuten.

Lekker met kruidige rijst Pullao (kruidige rijst).

Balti van garnalen en groenten in currysaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vleesvervanger	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

3 eetlepels maïsolie
1 ui in ringen
¼ bloemkool in roosjes
4 in de lengte in vieren gesneden worteltjes
4 kleine aardappelen in dunne plakjes
50 g diepvriesdoperwten
1 eetlepel tomatenpuree
½ theelepel gemalen koriander
½ theelepel geraspte gemberwortel
½ geperst teentje knoflook
zout
peper
1 eetlepel citroensap
250 g gekookte, gepelde garnalen
1-2 eetlepels fijngesneden verse koriander
½ rode peper, zaadjes verwijderd, in plakjes
4 eetlepels slagroom

Bereiding

Verhit de olie en roerbak de ui, bloemkool, wortel, aardappelen en doperwten ± 10 minuten tot de groenten lichtbruin zijn.

Roer de tomatenpuree, gemalen koriander, gember, knoflook, ½ theelepel zout, peper, het citroensap en ½ dl water door het groentemengsel en laat afgedekt nog 10 minuten stoven.

Voeg de garnalen toe en stoof die ± 5 minuten mee.

Voeg de verse koriander, rode peper en slagroom toe.

Verwarm het gerecht goed en serveer het.

De garnalen kunt u vervangen door zeeduivel, omdat dat een stevige vis is die tijdens het bakken niet uit elkaar valt.

Lekker met Raita (frisse yoghurtosalade).

Balti van mini-lamskebab met uitjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

200 g lams- of rundergehakt
½ fijngesneden ui
½ theelepel garam masala (kerriepoeder)
½ geperst teentje knoflook
1 fijngesneden groene peper
1 eetlepel fijngesneden verse koriander
½ theelepel zout
½-1 eetlepel bloem
2 eetlepels maïsolie
8 kleine uitjes
8 kerstomaatjes
1-2 eetlepels fijngesneden verse koriander

Bereiding

Verwarm de grill voor op de hoogste stand.

Meng het gehakt, de fijngesneden ui, de garam masala, de knoflook, de groene peper, de verse koriander, het zout en de bloem in een kom.

Vorm van het gehaktmengsel kleine ovale worstjes en steek 2 worstjes aan elke spies.

Bestrijk de kebabs met ½ eetlepel olie en rooster ze 12-15 minuten onder de grill.

Draai de spiesen enkele keren om.

Verhit 1 ½ eetlepel olie en bak de uitjes hierin ± 5 minuten.

Bak de tomaten 3 minuten mee.

Neem de kebabs van de spiesen en voeg ze aan het tomatenmengsel toe.

Warm ze nog 3 minuten mee.

Bestrooi ze voor het serveren met verse koriander.

Lekker met gekruide aardappelen

Bak in 3 eetlepels olie ½ eetlepel komijnzaadjes, 1 theelepel fijngevreven gedroogde chilipepers, ½ theelepel geraspte gemberwortel en 2 teentjes geperste knoflook 2 minuten.

Bak 2 in ringen gesneden uien 5 minuten mee.

Voeg 6 in dunne plakjes gesneden aardappelen, 1 eetlepel fijngesneden verse koriander en zout toe en bak, onder regelmatig roeren, afgedekt 10-15 minuten tot de aardappelen gaar zijn.

Info: Balti-gerechten worden vrijwel altijd in een soort kleine wok, de karahi, bereid. Maar er zijn uitzonderingen. Voor dit lamsgerecht worden de worstjes eerst gegrild en daarna pas aan het tomatenmengsel toegevoegd.

Bananen met verse gember

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

Ingrediënten

1 schoongeboende sinaasappel
2 theelepels fijngehakte verse gemberwortel
1 eetlepel gembersiroop
1 eetlepel sesamzaad
1 eetlepel geraspte kokos
4 niet te rijpe bananen
½ l vanille-ijs

Bereiding

Verwarm de oven voor op 225°C.
Trek met een citroentrekker sliertjes schil van de sinaasappel (of schil hem dun en snijd de schil in reepjes).
Pers de sinaasappel uit en vermeng 4 eetlepels sap met de gemberwortel en de gembersiroop.
Vermeng het sesamzaad en de kokos.
Snijd de bananen aan de holle kant over de hele lengte tot op de schil aan de bolle kant in.
Snijd de bananen los van de schil, leg ze open en schenk het sinaasappel-gembersap op de snijkanten.
Strooi er de sesamzaad-kokos over en klap de bananen dichtklappen.
Rooster ze ± 15 minuten op de barbecue.
Serveer ze warm met een bolletje ijs, bestrooid met sliertjes sinaasappelschil.

Bananenmix

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Ja
Bron	Mona			Sterren	

Ingrediënten

2 bananen
225 g kwark
30 g batersuiker
2 eetlepels koffieroom

Bereiding

Maak de bananen goed fijn en vermeng ze met de kwark, suiker en room.
Klop het mengsel met de mixer luchtig.
Doe het in coupeglazen en versier deze met partjes banaan, die u hebt besprenkeld met citroensap tegen bruin worden.

Banketbakkersroom 4

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

Ingrediënten

1 l melk
80 g custard
200 g suiker
2 eieren
1 vanillestokje

Bereiding

Breng in een pan 9 dl melk met de helft van de suiker en het opengesneden vanillestokje aan de kook en laat het even zachtjes doorkoken.
Klop de eieren met de suiker los en voeg er de custard en de achtergehouden melk aan toe.
Verwijder het vanillestokje en voeg de kokende melk onder voortdurend roeren met een garde aan het custardmengsel toe.
Giet het terug in de pan, zet de pan op het vuur en laat het mengsel al roerend doorkoken (pas op, het brand gemakkelijk aan).
Laat het snel afkoelen.

Basispeper

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

Ingrediënten

1-2 rode of gele Madame Jeanette pepers (u kunt ook Spaanse pepers gebruiken. Als u van 'heet' houdt, neem er dan wat meer)

½ bol knoflook

1-2 grote uien

± 5 eetlepels olie (bijvoorbeeld arachide)

zout

Bereiding

Snijd de pepers, de knoflook en de uien fijn.

Verhit de olie in een pan en fruit de uien en de knoflook op middelhoog vuur lichtbruin.

Doe de peper erbij en laat ze even smoren.

Voeg naar smaak zout toe.

Als u het te scherp vindt, kunt u eerst de peper bakken; hij verliest dan enigszins zijn scherpte.

Aan bovenstaande basis kunt u zowel groente als fruit of vlees toevoegen.

Beierse aardappelknödel

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Duits	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

900 g gekookte aardappelen
75 g boter
1/8 theelepel zout
1 eierdooier
¾-1 kop gezeefde bloem
1 sneetje witbrood in dobbelsteentjes
1 eetlepel boter

Bereiding

Maak van de aardappelen, de boter en het zout een zeer gladde puree.
Klop er de eierdooier door en zoveel bloem dat het een soepel deeg wordt.
Bak de blokjes brood in 1 eetlepel boter aan alle kanten bruin.
Vorm van de aardappelmasa balletjes van ± 5 cm.
Duw een blokje gebakken brood in elk aardappelballetje en strijk het oppervlak glad.
Breng een grote pan water aan de kook en laat er de aardappelballetjes voorzichtig in glijden.
Zet het vuur laag en laat ze 20 minuten sudderen.
Als ze gaar zijn, komen de knoedels aan de oppervlakte drijven en moeten ze een beetje gepoft zijn.
Laat ze op een stuk keukenpapier uitdruipen.
Serveer ze direct bij gebraden vlees met jus of bij gebraden gemarineerd vlees.

Belgische nasi goreng

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

3 kopjes gewassen rijst

8-10 tassen water

½ eetlepel zout

½ versnipperde ui

voor de vulling

1 versnipperde wortel

1 versnipperde ui

1 versnipperd takje selder

boter

2 eetlepels olie

½ kg gewassen mosselen

100 g kleine rauwe Sint-Jacobsvruchten (diepvries)

100 g gepelde rauwe scampi's (diepvries)

12 steurgarnalen

1½ dl droge witte wijn

peper

zout

voor het garnituur

enkele blaadjes selder

8 schijfjes komkommer

Bereiding

Breng de rijst met het water aan de kook.

Doe er de versnipperde ui en het zout bij en laat hem in 12-18 minuten gaar koken.

Stoof de wortel, de ui en de selder in een klontje boter en de olie in de pan of in de wok.

Doe er de mosselen, de Sint-Jacobsvruchten, de scampi's en de steurgarnalen bij.

Roer 4-6 minuten met een houten spatel en haal dan alles uit de pan.

Blus met de witte wijn en spatel er de rijst in.

Warm even op en voeg dan de zeevruchten toe.

Warm nog 1 minuutje op en kruid.

Werk de pan af met de selder en de komkommer.

Bengaalse viscurry

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

700 g vis met stevig vlees
1 theelepel gemalen kurkuma
1¼ theelepel zout
5 eetlepels olie
1 grote gesnipperde ui
een blokje gemberwortel, ½ x ½ cm, gepeld en fijngehakt
1 eetlepel gemalen koriander
1 theelepel chilipoeder
1 theelepel paprikapoeder
275 g Bulgaarse yoghurt
4-6 hele verse chilipepers
1-2 tenen knoflook, gepeld en geperst
1 eetlepel besan (meel van peulvruchten)
2 eetlepels fijngehakte korianderblaadjes (eventueel)

Bereiding

Maak de vis schoon, was hem en dep droog.
Snijd de vis in stukjes van 4 cm, wrijf die voorzichtig in met 1/4 theelepel gemalen kurkuma en 1/4 theelepel zout en zet ze 15-20 minuten apart.
Verhit de olie op half vuur (neem een pan die ruim genoeg is om de vis er in één laag in te kunnen leggen) en fruit de ui en de gember tot de ui lichtbruin is (6-7 minuten). Schep vaak om.
Voeg de koriander, het restant van de kurkuma, het chili- en paprikapoeder toe en roerbak op laag vuur 1-2 minuten.
Klop de yoghurt met een vork tot een gladde massa en voeg die aan het mengsel van de ui en de specerijen toe.
Voeg op half vuur de hele groene chilipepers, het restant zout en de knoflook toe en roer dit door de yoghurt.
Leg de stukjes vis naast elkaar in het mengsel van de yoghurt en de kruiden en breng dit aan de kook.
Leg het deksel op de pan en laat de vis op laag vuur 5-6 minuten koken.
Roer de besan met een beetje water tot een papje, giet dit door een zeefje op de vis en schep de curry voorzichtig om.
Leg het deksel op de pan en laat nog 2-3 minuten stoven.
Neem de pan van het vuur en schep (eventueel) de helft van de fijngehakte korianderblaadjes voorzichtig door de curry.
Doe de viscurry in een schaal en garneer (eventueel) met de rest van de korianderblaadjes.

Bertennestjes

Menugang Hapje	Soort Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken -	Type Ei	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

4 verse haring- of tongfilets

¼ l Rodenbach

peterselie

3 hardgekookte eieren

12 sneden brood

boter

bloem

melk

peper

zout

muskaatnoot

80 g geraspte kaas

Bereiding

Snij de visfilets in stukjes en laat die in frituurvet even bruin kleuren.

Laat de bruin gekleurde stukjes visfilet in het Rodenbach zachtjes gaar sudderen.

Vermeng er vervolgens de fijngehakte peterselie en de hardgekookte eieren onder.

Laat intussen de sneden brood in boter bruinen.

Bereid een kaassaus:

Smelt een weinig boter, vermeng er de bloem onder en meng er al roerend de melk bij.

Laat alles een 5-tal minuten zachtjes koken.

Roer de met eieren en peterselie vermengde stukjes visfilet in de kaassaus en smeer dit vervolgens op de broodsneden uit.

Verwarm ze tenslotte 15 minuten in de oven en dien ze als toostjes op.

Bessensappudding

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	Alie Kroezen, Assen			Sterren	

Ingrediënten

1 flesje bessensap

½ flesje water

1 appel

1 peer

1 banaan

10 blaadjes gelatine

125 g suiker

1 kaneelstokje

Bereiding

Het bessensap en het water met een kaneelstokje laten trekken.

De gelatine oplossen in dit sap (nadat de gelatine geweekt is).

De appel, peer en banaan in stukje snijden er door mengen.

De pudding storten en opdoen met vanillesaus en/of slagroom.

Biefstuk met roomkaastomaten

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

Ingrediënten

2 schaaltes biefstuk (à ca. 300 g)
8 trostomaten
1 doosje verse roomkaas met kruiden (150 g)
1 zak aardappelkroketjes (diepvries, 450 g)
40 g boter of margarine
frituurvet of olie

Bereiding

Biefstuk op kamertemperatuur brengen.
Oven voorverwarmen op 200°C.
Frituurvet verhitten.
Van tomaten kapje snijden (wordt niet gebruikt) en half uithollen.
Tomaten vullen met roomkaas en in midden van oven in ca. 15 minuten gaarbakken.
Intussen aardappelkroketjes volgens gebruiksaanwijzing frituren.
In koekenpan boter verhitten en biefstuk in ca. 4 minuten van buiten bruin- en van binnen rose bakken, halverwege omdraaien.
Biefstuk bestrooien met zout en peper en serveren met roomkaastomaten en aardappelkroketjes.

Bitterkoekjesdessert

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Alie Kroezen, Assen			Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

½ dl melk

50 g bitterkoekjes

2 eetlepels marmelade

2 eetlepels advocaat

¼ l chocoladevla

wat slagroom

Bereiding

Maak de melk lauwwarm en week hierin de bitterkoekjes (in een diep bord).

Leg ze nadien in de coupes.

Doe hierop de marmelade.

Giet de advocaat er over.

Bedek het geheel met chocoladevla.

Garneer met slagroom.

Blauwvoetschelpen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 flesje Rodenbach
500 g visfilets
6-7 kleine uitjes (liefst sjalotten)
50 g boter
1 grote appel
peper
zout

voor de saus

1 flesje Rodenbach Grand Cru
60 g boter
2 grote opgehoopte lepels bloem
1 klein doosje Carnation melk of 1 klein potje room
50 g gepelde garnalen
peterselie
peper
zout
4 schelpen

voor de garnering

sla
tomaten
geraspte wortelen

Bereiding

Was de visfilets vlug en droog ze af.
Snijd de sjalotten in schijven.
Smeer een kookpot met boter in, breng de visfilets erin en overgiet ze met de Rodenbach.
Leg er dan de sjalotten bovenop en kruid het gerecht.
Schil de appel, ontpit hem, snijd hem in dunne schijven en leg die op de sjalotten.
Laat het gerecht op een klein vuur 20-25 minuten sudderen.
Voeg er zo nodig een beetje Rodenbach aan toe, zodat de visfilets in de Rodenbach 'zwemmen'.
Pel intussen de garnalen, was de peterselie en verwarm de schelpen voor.
Smelt de boter voor de saus, maar laat niet bruinen.
Meng er beetje bij beetje de bloem onder samen met wat Rodenbach Grand Cru.
Neem de pan van het vuur.
Mix het kookvocht van de visfilets en meng dit, afgewisseld met de room of de melk onder de bloem.
Als er geen kookvocht meer is, neem dan verder Rodenbach Grand Cru.
Breng op smaak met peper, zout en een beetje peterselie.
Vul de schelpen met het vis-sjalot-appelmengsel en schik ze op borden met kantpapier.
Schenk er wat saus over en garneer met een fris blaadje sla en een schijfje tomaat of met geraspte wortelen.

Blauwvoetschelpen

Geef de rest van de saus er apart bij.
Drink er een Rodenbach Grand Cru bij.

Borstfilet van kip met port

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

4 kipfilets
2 appels
¼ l bouillon
150 g rijst
1 dl port
1 prei
1 ui
1 dl slagroom

Bereiding

Schenk de bouillon en de port in een pannetje en laat dit tot stroopdikte inkoken.
Snijd de ui fijn en fruit die in wat boter glazig.
Snijd de prei ragfijn en zet hem weg.
Kook de rijst en voeg, als die gaar is, de ui en de prei toe.
Maak de saus af met de room, verwarm nog even en breng op smaak.
Schil de appels, verwijder de klokhuizen en snijd ze in partjes.
Smelt de boter in een pan en bak de appelschijfjes gaar, maar niet bruin.
Bekleed een bakblik met aluminiumfolie, beboter dit en strooi er wat peper over.
Leg de kipfilets hierop, bestrijk ze met boter, kruid ze met peper en zout en zet ze 10 minuten in een op 200°C voorverwarmde oven.
Leg de kipfilets op de voorverwarmde borden, zet er een timbaaltje rijst naast, leg er een paar schijfjes appel bij en giet er wat saus over.

Borstplaat 4

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

Ingrediënten

1 flesje koffieroom, slagroom of gecondenseerde melk van ongeveer 180 ml.

500 g (witte basterd)suiker

30 g boter

smaakjes zoals bijvoorbeeld rozenwater / rozenessence, amandelessence, cacao, oploskoffie of vanille

steekvormpjes

vetvrij papier

Bereiding

Leg het vetvrije papier op een platte ondergrond.

Vet het papier in met boter.

Vet ook de vormpjes in en leg ze op het papier.

Pak een steelpannetje met dikke bodem.

Giet een derde van de koffieroom, de suiker en de boter in de pan.

Doe er een smaakje bij, zoals een paar druppels essence, een theelepel rozenwater of een eetlepel cacao of oploskoffie.

Laat het smelten terwijl je blijft roeren.

Het mag niet aanbranden.

Als het mengsel (suikerstroop) begint te koken, haal je het pannetje even van het vuur.

Laat het eventjes rusten.

Druppel dan af en toe een lepel vol suikerstroop in het pannetje.

Het is klaar als de laatste druppel even aan de punt van de lepel blijft hangen.

Giet het mengsel in één grote of een paar kleine vormpjes.

Was de pan en lepel daarna meteen af met heet water, anders gaat het er bijna niet meer af.

Begin weer van voren af aan, maar nu met een ander smaakje.

Laat de borstplaat twee uur lang goed afkoelen en til dan pas heel voorzichtig de vormpjes op.

Info: Cacaoborstplaat blijft vaak zacht van binnen. Koffieborstplaat wordt soms zelfs helemaal niet hard. Als je geen vormpjes hebt kun je de suikerstroop ook op een ingevet bord uitgieten. Het resultaat is dan minder mooi, maar het smaakt net zo lekker.

Boterkip

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

Ingrediënten

1 kg kipfilet
1 theelepel zout
0,6 dl citroensap
¼ l yoghurt
1 middelgrote gesnipperde ui
2 geperste tenen knoflook
3 cm geraspte verse gemberwortel
1 fijngehakte groene chilipeper
2 theelepels garam masala
2 theelepels gele levensmiddelenkleurstof
1 theelepel rode levensmiddelenkleurstof
1¼ dl kant-en-klare tomatensaus
1¼ dl water
extra 2 cm geraspte gemberwortel
¼ l slagroom
extra 1 theelepel garam masala
2 theelepels suiker
¼ theelepel chilipoeder
1 eetlepel citroensap
1 theelepel gemalen komijn
100 g boter

Bereiding

Snij de kipfilet in repen van 2 cm dik, bestrooi ze met zout en besprenkel ze met citroensap.
Meng de yoghurt met de ui, de gember, de chilipeper en de garam masala in een keukenmachine tot een gladde pasta.
Vermeng de beide kleurstoffen en bestrijk de kip hiermee.
Voeg het yoghurtmengsel toe en schep goed door.
Laat de kip in de koelkast 4 uur marineren.
Haal de kip daarna uit de marinade en laat 5 minuten uitlekken.
Verwarm de oven voor op 220°C.
Doe het vlees in een ovenschaal en bak het 15 minuten.
Giet eventueel vocht af, bedek het vlees met folie en houd het warm.
Meng de tomatensaus en het water in een kan en roer er de gember, de slagroom, de extra garam masala, de suiker, het chilipoeder, het citroensap en de komijn goed door.
Smelt de boter op matig vuur in een grote pan, giet er het tomatenmengsel bij en breng het aan de kook.
Laat het 2 minuten koken, zet het vuur laag en doe de kip erbij.
Schep alles goed door en laat het door en door warm worden.

Tip: Neem een garam masala uit de Indiase keuken. De kleur is bruinig (het bevat nl. geen koenjit, geelwortel of kurkuma) en u ruikt er goed de nootmuskaat in. Het chilipoeder is uiteraard gemalen chilipeper en niet de Amerikaans-Mexicaanse variant.

Bouillabaisse uit de Provence

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 envelopje saffraan
2 grote tenen knoflook
600 g kabeljauwfilet
1 dl olijfolie
4 tomaten
½ zakje verse Provençaalse kruidenmix
1 ui
1 dunne prei
1 stengel bleekselderij
3 visbouillontabletten
1 stukje sinaasappel van ± 4 cm
1 pakje fruit de mer (150 gr)
1 eetlepel tomatenpuree
1 eetlepel Pastis of Pernod
zout
peper
1 takje peterselie

Bereiding

Week de saffraandraadjes ± 5 minuten in een kommetje met 2 eetlepels heet water.
Pel de knoflooktenen en hak ze fijn.
Snijd de kabeljauwfilet in blokjes.
Meng in een kom 3 eetlepels olie, de helft van de knoflook en de helft van de saffraandraadjes door elkaar.
Schep er de kabeljauwfilet door en laat het geheel ± 10 minuten staan.
Kruis de tomaten in, dompel ze enkele seconden in kokend water onder, spoel ze onder koud stromend water af en ontvel ze.
Snijd de tomaten in vieren, verwijder de zaadjes en snijd het vruchtvlees in blokjes.
Bind de Provençaalse kruiden met dik garen tot een bosje bij elkaar (bouquet garni).
Pel de ui en snipper hem grof.
Maak de prei schoon, was hem en snijd hem in dunne ringen.
Was de bleekselderij en snijd hem in plakjes.
Verhit in een soeppan de rest van de olie en fruit daarin de ui, de prei, de bleekselderij en de rest van de knoflook in ± 2 minuten zachtjes glazig.
Roer er de tomaten door en verkruimel er de bouillontabletten boven.
Voeg 1 l water, het kruidenbosje, de sinaasappelschil en de rest van de saffraan met het vocht toe, breng het geheel aan de kook en laat het ± 20 minuten op matig vuur koken.
Voeg de blokjes kabeljauw met de marinade en de fruit de mer aan de soep toe en verwarm de soep nog 5-8 minuten tegen de kook aan.
Verwarm intussen een ondiepe schaal en een soepterrine voor.
Schep de blokjes vis en de fruit de mer met een schuimspaan in de ondiepe schaal en houd ze onder aluminiumfolie warm.
Verwijder het bouquet garni en de sinaasappelschil uit de soep en roer er de tomatenpuree en de Pastis door.

Bouillabaisse uit de Provence

Breng de soep op smaak met zout en peper en doe haar over in een soepterrine.

Knip er de peterselie boven fijn en roer die door de soep.

Schep de vis door de soep en serveer met croûtons (in olijfolie gebakken blokjes brood) en rouille.

Brabantse gevogeltekroket

Menugang Hapje	Soort Gevogelte	Snel	Nee
Keuken Belgisch	Type -	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

2 kipfilets
1 takje selder
½ ui
1 kruidentuiltje
1 l water
2 witloofstruikjes
boter
peper
zout
nootmuskaat
120 g bloem
½ dl room
1 eetlepel olie
2 eiwitten
½ pakje paneermeel

voor extra saus

2 dl room
2 witloofstruikjes
peper
zout
nootmuskaat

Bereiding

Snijd de kipfilets in kleine stukjes.
Reinig het takje selder en versnipper het, samen met de ui.
Breng dit met de kipfilets, het kruidentuiltje en 1 l water aan de kook en laat dit 15-20 minuten zachtjes koken.
Reinig de witloofstruikjes, snipper ze fijn en stoof ze in een klontje boter.
Breng op smaak met peper, zout en muskaatnoot.
Haal de kipfilets, als ze gaar zijn, uit het kookvocht en zeef het sap door een puntzeef.
Laat het sap nog even inkoken tot u ½ l overhoudt.
Snijd de kipfilets in stukjes en voeg ze bij het gestoofde witloof.
Smelt voor de roux 100 g boter en roer er de bloem onder.
Laat dit mengsel goudblond bakken en doe er dan het kippekookvocht bij.
Roer stevig door om aanbranden te vermijden.
Doe er dan de room bij, breng op smaak met peper en zout en haal er de kipblokjes en het gestoofde witloof door.
Meng alles goed en giet het uit op een ingeoliede plaat.
Laat de vulling in de koelkast 1 uur afkoelen en maak er mooie bolletjes of cilindertjes van.
Paneer deze op z'n Engels: strooi een weinig bloem in een bord, klop 2 eiwitten los in een ander bord en strooi flink wat paneermeel in een derde bord.
Rol de kroketten achtereenvolgens door de bloem, het eiwit en door het paneermeel.

Brabantse gevogeltekroket

Bewaar de kroketten in een diepvriezer.

Dompel de diepgevroren of gekoelde kroketten in heet frituurvet van 180°C en laat ze 5-7 minuten bakken.

Intussen heeft u de tijd om een extra saus te maken:

Versnipper de witloofstruikjes en laat ze in de room gaar sudderen.

Mix even kort af en breng op smaak met peper, zout en muskaatnoot.

Reinig de waterkers en de kerstomaatjes en snijd de citroen in halve schijfjes.

Schik per bord een toefje waterkers, 1 kerstomaatje, ½ schijfje citroen en 2-3 Brabantse gevogeltekroketten.

De extra saus geeft dit gerecht iets heel speciaals.

Brioche van een Vlaamse bakker

Menugang	Nagerecht	Soort -	Snel	Nee	
Keuken	Belgisch	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

25 g verse gist

1 ei nummer 2

15 g suiker

2 dl melk

350 g bloem

½ theelepel zout

60 g boter

kristalsuiker

Bereiding

Verbrokkel de gist in een kom en vermeng die met het losgeklopte ei, de suiker en de lauwe melk, tot de gist is opgelost.

Werk er dan de bloem en het zout onder (dat gaat makkelijk met de kneedhaken van de mixer of foodprocessor).

Werk er dan de zachte boter onder en laat het geheel 10 minuten draaien.

Laat het deeg afgedekt met een vochtige doek ½ uur rijzen, kneed het dan door tot een rechte vorm en verdeel het in stukken van 50 gr.

Knip ze op één bolletje na vervolgens kruislings bovenop in en druk in het midden een klein deegbolletje. Bestrijk met losgeklopt ei, bestrooi met kristalsuiker en bak de brioche 12 minuten bij 240°C.

Broccoli-quorn-lasagna

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vegetarisch
Type Lasagna

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Bereiding

Bak 2 pakjes Quornstukjes (à 175 g elk) in 2 eetlepels olie en bak 1 grote gesnipperde ui en 1 teen knoflook uit de pers 5 minuten mee.

Voeg dan 1 blikje tomaatstukjes, ½ eetlepel Italiaanse keukenkruiden en 500 g broccoli in roosjes toe en laat alles 5 minuten zachtjes koken.

Bereid een saus van 2 zakjes witte saus en roer er 50 g geraspte jonge kaas door.

Maak in een ovenschaal laagjes van Quornsaus, groene lasagne en broccoli.

Eindig met kaassaus en bestrooi met 50 g geraspte kaas.

Bak de lasagne in de op 180°C voorverwarmde oven mooi goudbruin en gaar.

Broccoli-rijst met walnoten en gember

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

300 g gekookte witte rijst
350 g Quornstukjes
3 eetlepels arachideolie
200 g gepelde walnoten
1 stronk broccoli in roosjes
2 uitgeperste teentjes knoflook
2 fijngesneden schijven gember
½ theelepel vijfkruidenpoeder
1 theelepel zout
3 theelepels maïzena
4 eetlepels zoete sojasaus
1 theelepel suiker
3 eetlepels droge witte wijn
2 dl koud water

Bereiding

Verhit de olie in een wok, bak de walnootstukjes daarin tot ze geurig worden en haal ze met een schuimspaan uit de wok.

Roerbak de broccoli 3 minuten in de olie en haal ook die uit de wok.

Schenk eventueel wat nieuwe olie in de wok en bak er de knoflook en de gember in.

Voeg de Quornstukjes toe en roerbak ± 4 minuten.

Voeg dan de broccoli en de walnoten toe, schep om en voeg het vijfkruidenpoeder, het zout, de maïzena, de sojasaus, de suiker, de witte wijn en het water toe.

Laat ± 10 minuten sudderen tot de broccoli beetgaar is.

Serveer met de witte rijst.

Broccolisoeep met viscroûtons

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

Ingrediënten

1 ui
1 zak panklare broccoliroosjes (300 g)
2 eetlepels olijfolie
2 groentebouillontabletten
2 sneetjes witbrood
1 teentje knoflook
2 ansjovisfilets (blikje à 46 g)
2 tomaten

Bereiding

Ui pellen en snipperen.
Broccoli in kleinere roosjes verdelen.
In soeppan 1 eetlepel olie verhitten.
Ui ca. 3 minuten bakken.
Bouillontabletten oplossen in 600 ml kokend water en broccoli ca. 8 minuten in bouillon koken.
Grill voorverwarmen.
Korsten van brood snijden en brood in dobbelsteentjes snijden.
Knoflook uitpersen boven rest van olie.
Ansjovis fijnsnijden en door olie roeren.
Brood besmeren met knoflookmengsel.
Tomaten schoonmaken en in kleine blokjes snijden.
Brood ca. 2 minuten onder grill knapperig bakken.
Broccoli met staafmixer in bouillon pureren.
Broccolisoeep opdienen in grote kommen gegarneerd met croûtons en blokjes tomaat.

Brownies 1

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

Ingrediënten

225 g chocolade 50-70%
100 g boter in stukken
150 g gezeefde patentbloem
1 theelepel bakpoeder
1 mespunt zout
4 eieren
325 g suiker
2 theelepels vanille-essence
100 g pecannoten

Bereiding

Doe de chocolade in een pan en smelt hem door de pan in een grotere pan kokend water te hangen. Laat de chocolade iets afkoelen en roer er dan de boter door. Blijf roeren tot alle boter is gesmolten. Klop de eieren met de suiker en de vanille-essence romig en roer ze door het chocolademengsel. Voeg de gezeefde bloem, het bakpoeder en het zout toe en roer alles goed door elkaar. Meng er tot slot de gehakte noten door. Giet het beslag in een met boter ingevette en met bloem bestoven vierkante bakvorm. Zet de vorm in een op 180°C voorverwarmde oven en bak de taart daarin in 20-25 minuten gaar. Laat de taart afkoelen en snijd hem dan in flinke stukken.

Brownies 2

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

Ingrediënten

150 g hazelnoten
75 g chocolade
75 g boter
425 g suiker
1 dl melk
3 eieren
125 g bloem
2 eetlepels cacao poeder
1 zakje vanillesuiker
een snufje zout
1 dl (versgeperst) sinaasappelsap
¼ l roomijs
stijfgeslagen slagroom
kaneel

Bereiding

Verwarm de oven voor op 175°C.
Bekleed een bakvorm van 20 x 20 cm met bakpapier of vet hem in.
Hak de noten fijn.
Smelt de chocolade 1 minuut in de magnetron op vol vermogen en laat afkoelen.
Mix de boter, 325 g suiker, de melk, de eieren, de gesmolten chocolade, de bloem, het cacao poeder, de vanillesuiker en het zout in een kom door elkaar.
Schep het beslag in de vorm en zet die 25-30 minuten in de oven tot de bovenkant knapperig is; binnenin mag de koek zacht blijven.
Laat de koek afkoelen.
Laat voor de karamelsaus de rest van de suiker in een pan met dikke bodem goudbruin kleuren, maar niet te donker, want dan smaakt de karamel bitter.
Voeg het sinaasappelsap toe en breng het al roerend aan de kook.
Los gestolde stukjes karamel op door te blijven roeren.
Laat de saus 2-3 minuten inkoken tot de dikte goed is (ze wordt nog dikker als ze is afgekoeld).
Snijd de koek in vierkantjes.
Schep het ijs en de slagroom erbij en schenk de saus erover.
Bestrooi met een snuf cacao en kaneel.

Bruinbiersoep

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

50 g boter
10 g suiker
1 l bruinbier
1 mespunt kaneel
2 eidooiers
100 g crème fraîche
200 g oud brood in dobbelsteentjes
zout
peper uit de molen

Bereiding

Smelt de boter in een pan, voeg de suiker toe en blijf roeren tot de karamel wit wordt.
Voeg al roerend het bier en naar smaak kaneel, zout en peper toe.
Meng de crème fraîche en de eidooiers in een schaal en voeg dit mengsel aan de soep toe.
Serveer de soep heet en strooi er de dobbelsteentjes brood over.

Bruine bonensoep met Malheur

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Peulvruchten	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

350 g gerookt spek
1 winterpeen
2 teentjes knoflook
2 uien
1 rode paprika
1 groene paprika
boter
2 eetlepels tomatenpuree
1 eetlepel paprikapoeder
1½ l vleesbouillon
½ l Malheur bier
350 g bruine bonen
zout
versgemalen peper naar smaak
½ bosje peterselie
licht geslagen ongezoete room

Bereiding

Snijd het spek in niet al te kleine blokjes.
Schil de winterpeen, was hem en snijd hem in stukjes.
Plet de knoflookteentjes.
Pel en snipper de uien.
Maak de paprika's schoon en snijd ze in stukjes.
Verhit dit alles in de boter en voeg dan de tomatenpuree en het paprikapoeder toe.
Laat goed doorwarmen.
Voeg de bouillon toe en breng die langzaam aan de kook.
Voeg het Malheur bier toe en laat de soep weer aan de kook komen.
Voeg de bruine bonen toe en laat 1 uur zachtjes doorsudderen.
Breng op smaak met zout en peper.
Serveer de soep in grote soepkommen en garneer met fijngehakte peterselie en de geslagen room.
Drink er een glas Malheur bij.

Info: Malheur is een bovengistend blond bier van de kleinbrouwerij De Landtsheer uit Buggenhout, België. 6% vol.alc., 14,5 plato stamwortgehalte. Te koop bij de betere slijterij en bierspeciaalzaak.

Bruschetta 1

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Italiaans
Bron

Soort -
Type Brood/broodjes

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Bereiding

Rooster plakken stevig witbrood (bijvoorbeeld ciabatta of pain de campagne) en wrijf deze aan beide kanten in met een doorgesneden teen knoflook.

Besprenkel het brood royaal met olijfolie en bestrooi het met grof gemalen zeezout.

Eventueel kunt u het brood nog beleggen met fijngesneden ontvelde tomaat.

Info: Bruschetta of Fettunta is geroosterd brood met knoflook, zout en olijfolie. Bruschetta wordt in Toscane als voorgerecht geserveerd.

Bruschetta 2

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron			Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Verwarm de grill voor op de hoogste stand en bak 8 sneden stevig witbrood (ciabatta of pain de campagne) onder de hete grill aan beide zijden goudbruin.

Wrijf 4 sneden brood aan beide zijden met 2 doorgesneden teentjes knoflook in.

Wrijf de andere sneden brood in met 2 gehalveerde pomodori tomaten.

Besprenkel het brood royaal met olijfolie en bestrooi het met grofgemalen zeezout.

Bruschetta met paprikasalade en mozzarella

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

3 eetlepels olijfolie
1 teen knoflook
8 dikke, lange sneden volkorenstokbrood
3 ansjovisfilets
3 tomaten
8 geroosterde paprika's (pot, Peloponese) of 1 verse rode paprika
zout
peper
4 theelepels kappertjes
4 takjes peterselie
3 bollen mozzarella

Bereiding

Verwarm de grill of oven voor op 175°C.
Roer de olie om met de uitgeperste knoflook.
Kwast de sneetjes brood in met het mengsel en laat ze onder de grill of in de oven goudbruin kleuren.
Hak de ansjovisfilets fijn.
Snijd de (evt. ontvelde) tomaat in blokjes en de paprika's in reepjes en schep er 1 theelepel van de knoflookolie, de ansjovis, de kappertjes en de gehakte peterselie door.
Breng op smaak met zout en peper.
Beleg de bruschetta met dikke plakken mozzarella en de salade.

Bruschetta met toplaag van gerookte zalm en asperges

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 Italiaans brood
¼ kop olijfolie
2 teentjes knoflook, geperst
125 g zachte roomkaas
1 bosje asperges, geschild en geblancheerd
200 g gerookte zalm, in plakken
1 eetlepel olijfolie
150 g kappertjes, uit een potje, uitgelekt

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 °C (gasstand 6).
Snijd het brood in 1½ cm dikke plakken en snijd de plakken in vieren.
Vet een bakplaat met wat olijfolie in en leg het brood erop.
Meng de rest van de olijfolie en het knoflook en bestrijk het brood ermee.
Bak het 10-15 minuten tot het lichtbruin en knapperig is (halverwege het bakken omkeren).
Neem het uit de oven en laat het afkoelen.
Smeer de roomkaas op de bruschetta.
Snijd de houtige uiteinden van de asperges en snijd ze vervolgens in vier stukjes.
Leg ze samen met de zalm op de roomkaas en bestrooi alles met versgemalen zwarte peper.
Bak de kappertjes in hete olie iets knapperig en strooi ze over de zalm.

Bruschetta met toplaag van ricotta en pancetta

Menugang	Lunchgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 Italiaans brood
¼ kop olijfolie
2 teentjes knoflook, geperst
125 g ricotta
¼ kop vers basilicum, fijngebakt
2 eetlepels zongedroogde tomaten, fijngehakt
olijfolie
125 g pancetta, in dunne plakken

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 °C (gasstand 6).
Snijd het brood in 1½ cm dikke plakken en snijd de plakken in vieren.
Vet een bakplaat met wat olijfolie in en leg het brood erop.
Meng de rest van de olijfolie en het knoflook en bestrijk het brood ermee.
Bak het 10-15 minuten tot het lichtbruin en knapperig is (halverwege het bakken omkeren).
Neem het uit de oven en laat het afkoelen.
Meng ricotta, basilicum en zongedroogde tomaten en smeer dit op de bruschetta.
Vet een koekenpan met wat olijfolie in en bak de pancetta knapperig.
Snijd de pancetta fijn en strooi hem over de ricotta.

Bruschetta met toplaag van rucola en salami:

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 Italiaans brood
¼ kop olijfolie
2 teentjes knoflook, geperst
½ kop pesto
60 g zachte roomkaas
150 g rucola
125 g pepperoni, in dunne plakken
geraspte parmezaanse kaas

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 °C (gasstand 6).
Snijd het brood in 1½ cm dikke plakken en snijd de plakken in vieren.
Vet een bakplaat met wat olijfolie in en leg het brood erop.
Meng de rest van de olijfolie en het knoflook en bestrijk het brood ermee.
Bak het 10-15 minuten tot het lichtbruin en knapperig is (halverwege het bakken omkeren).
Neem het uit de oven en laat het afkoelen.
Meng de pesto en roomkaas en smeer dit op het brood.
Beleg het brood vervolgens met rucola, pepperini en kaas.

Bruschetta met traditionele toplaag van tomaat en basilicum

Menugang	Lunchgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 Italiaans brood
¼ kop olijfolie
2 teentjes knoflook, geperst
2 rijpe tomaten
¼ kop gescheurd vers basilicum
1 eetlepel extra vierge olijfolie

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 °C (gasstand 6).
Snijd het brood in 1½ cm dikke plakken en snijd de plakken in vieren.
Vet een bakplaat met wat olijfolie in en leg het brood erop.
Meng de rest van de olijfolie en het knoflook en bestrijk het brood ermee.
Bak het 10-15 minuten tot het lichtbruin en knapperig is (halverwege het bakken omkeren).
Neem het uit de oven en laat het afkoelen.
Snijd de tomaat fijn en meng hem met basilicum, olijfolie en versgemalen zwarte peper.
Schep het mengsel vlak voor het serveren op het brood.

Brusselse spruitjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 kg spruitjes
zout
peper
2 eetlepels boter
75 g bacon

Bereiding

Maak de spruitjes schoon en kook ze ± 9 minuten in weinig water met zout.
Knip de bacon in reepjes.
Verhit de boter in een koekenpan en bak de bacon knapperig bruin.
Schep de bacon op een dubbele laag keukenpapier en laat deze goed uitlekken.
Giet de spruitjes af en stoom ze in een gesloten pan op zacht vuur in nog ± 10 minuten gaar.
Schep de bacon en 3 eetlepels bakvet door de spruitjes.

Budino alle fragole (roompudding met aardbeien)

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

Ingrediënten

3 blaadjes witte gelatine
4 dl slagroom
75 g suiker
1 zakje vanillesuiker
250 g aardbeien
1 eetlepel balsamico-azijn
1 takje basilicum
(1 theelepel olie om in te vetten)
4 timbaaltjes of soufflévormpjes, inhoud ± 150 ml

Bereiding

Laat de gelatine in een kom met ruim koud water ± 5 minuten weken.
Breng in een pan de helft van de slagroom met 50 g suiker en de vanillesuiker aan de kook en laat het ± 4 minuten heel zachtjes koken.
Knijp de gelatine goed uit, los hem al roerend in roommengsel op en laat tot lauwwarm afkoelen.
Vet de timbaaltjes in.
Klop in een kom de rest van de slagroom stijf en spatel het lauwwarme room-suikermengsel er luchtig door.
Schenk het roommengsel in de timbaaltjes en laat de pudding in de koelkast in ± 1,5 uur stijf worden.
Was intussen de aardbeien, verwijder de kroontjes en halveer de vruchten.
Roer in een kom de balsamico-azijn en de rest van de suiker door elkaar en schep de aardbeien erdoor.
Zet de timbaaltjes tot het gebruik in de koelkast.
Snijd de basilicum in fijne reepjes.
Houd de timbaaltjes enkele seconden in heet water.
Zet er een bord op, keer ze samen en laat een timbaaltje op een bord glijden.
Stort de andere timbaaltjes op dezelfde manier.
Schep de aardbeien erlangs en strooi de basilicum erover.

Buñuelos de pescado (visbeignets met kruidenmayonaise)

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

Ingrediënten

voor de kruidenmayonaise

150 g mayonaise
1 theelepel mosterd
50 g verse kruiden (kervel, peterselie, bieslook), zeer fijn
gesneden
citroensap
zout
peper

voor de visbeignets

125 g paneermeel
80 g geraspte parmezaanse kaas
zout
peper
600 g scholfilets, in reepjes van 4x2 cm
75 g bloem
2 grote losgeklopte eieren
frituurolie

Bereiding

Meng de mayonaise met de mosterd en kruiden in de keukenmachine tot de mayonaise mooi groen is.

Breng op smaak met zout, peper en wat citroensap.

Meng het paneermeel met de kaas en breng dit mengsel op smaak met zout en peper.

Haal de reepjes vis eerst door de bloem, daarna door het ei en vervolgens door het mengsel van paneermeel en kaas.

Frituur ze in gedeelten in de hete olie (180 C.) lichtbruin en krokant.

Laat ze op keukenpapier uitlekken.

Serveer de beignets aan houten prikkers met de groene kruidenmayonaise.

Buttermilk pancakes (Amerikaans ontbijtgerecht)

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

Ingrediënten

Bereiding

Klop in een blender of keukenmachine 200 g zelfrijzend bakmeel, 1 eetlepel suiker, 1 mespuntje zout, 2 eieren, 3 dl karnemelk en 2 eetlepels gesmolten boter door elkaar.

Bak er kleine, dikke pannenkoeken van en eet die met marmelade of maple syrup.

Butterscotch-brownies

Menugang Gebak
Keuken -
Bron

Soort -
Type Gebak

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

75 g bruine basterdsuiker
75 g boter
1 ei
125 g zelfrijzend bakmeel
1 zakje vanillesuiker
50 g walnoten

Bereiding

Meng de suiker met de gesmolten boter.

Roer er het ei, het meel en de vanillesuiker door en voeg de grofgehakte noten toe.

Doe het deeg in een goed ingevet, met ouwel bekleed, liefst vierkant bakblik van 20 x 20 x 5 cm of in een springvorm van 20 cm en bak de brownies in een op 180°C voorverwarmde oven in 20 minuten gaar.

Cacciucco alla Livornese (italiaanse vissoep)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g inktvis
500 g octopus
300 g verse hondshaai
500 g vis voor soep
500 g schelpdieren (mosselen)
500 g (rivier)kreeft, garnalen, Noorse zeekreeft
witte wijn
1 eetlepel tomatenpuree
olijfolie
knoflook
chilipoeder
salie
12 sneden geroosterd brood, gekruid met knoflook en peper

Bereiding

Zet een casserole op het vuur met op de bodem de olijfolie, knoflook, salie en chili en fruit dit lichtjes. Doe er dan de in stukken gesneden octopus en inktvis bij, besprenkel met witte wijn, voeg de tomatenpuree toe en laat dit, onder af en toe roeren, 20 minuten koken. Voeg geleidelijk de vis voor soep en de gesneden hondshaai toe. Kook de viskoppen met geurige kruiden in bouillon, snijd ze daarna in stukken, laat die in een vergiet uitlekken en doe ze in de casserole (dit verhoogt de consistentie en smaak van de 'cacciucco'). Zet het vuur middelhoog en voeg, als de octopus en de inktvis zacht zijn geworden, de schelpdieren toe. Laat dit 6-7 minuten koken, tot de mosselschelpen zijn opengegaan. Leg het met knoflook ingewreven en geroosterde brood op de bodem van de soepborden en schep er met een grote lepel de vis en het vocht uit de casserole op.

N.B.: Het gebruikte brood moet niet vers zijn, maar een paar dagen Oud. Het moet niet hard zijn, maar nogal zacht; dit bereikt u door het in een gesloten verpakking te bewaren.

Cake van bittere chocolade

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

Ingrediënten

400 g bittere chocolade (tenminste 60% cacao)

300 g boter

50-70 ml cognac (2 glaasjes)

7 eieren

1 sinaasappel

4 eetlepels oploskoffie

50 g bloem

een vorm met anti-aanbaklaag

Bereiding

Snijd de chocolade in stukjes en doe ze in een pan.

Maak ½ kopje zeer sterke koffie en doe die samen met de cognac in de pan.

Snijd de boter in dobbelsteentjes en doe ze in de pan.

Zet de pan au bain-marie of op een kookplaatje op zeer zacht vuur.

Laat alles al roerend smelten tot u een mooi zalfje heeft verkregen.

Breek de eieren in de kom en klop ze terwijl u er geleidelijk de bloem bij voegt. Let op dat er geen klontjes achterblijven.

Rasp de sinaasappelschil en doe de helft in de pan.

Breng in de vorm met een kwastje de boter aan.

Doe de inhoud van de pan in de kom en vermeng de eieren goed met de chocolade, tot u een volledig homogene massa heeft en vul de vorm hiermee.

Strooi de rest van de schil erover.

Zet de cake 35 minuten in de op 150°C voorverwarmde oven.

Haal het gebak uit de oven en laat het bij kamertemperatuur volledig afkoelen (3 kwartier).

Snijd het gebak in plakken van ± 1 cm.

Bewaar het restant in de koelkast, maar heel het er tenminste 4 uur voor het gebruik uit.

Door de kou verliest de cake zijn zachtheid.

California saucijsjes

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

Ingrediënten

4 eetlepels Bakken & Braden vloeibaar
1 bak uiensnippers à 175 g
1 duopak krieltjes à 700 g
4 California saucijzen
1 rode paprika, in stukjes
1 pot sperziebonen/witte bonen à 60 g
(versgemalen) peper, zout
1 bakje Stroganoffsaus (Remia)

Bereiding

Verhit 2 eetlepels van het bakvet in een ruime koekenpan met antiaanbaklaag en bak de ui met de krieltjes al omscheppend bruin en gaar.
Verhit de rest van het bakvet in een andere koekenpan en bak de saucijzen rondom bruin aan.
Voeg de paprika toe en bak al omscheppend mee.
Verwarm de bonen in hun vocht.
Giet ze af.
Neem de saucijzen uit de pan en schep de afgegoten groenten met peper en zout door het bakvet en de paprika.
Verwarm de stroganoffsaus volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Serveer de krieltjes met de groenten, de saus en de saucijzen.

Wijnadvies: rode wijn, Eclat du Rhone, Frankrijk

Cappuccino éclairs

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

Ingrediënten

40 g boter
zout
50 g zelfrijzend bakmeel
2 eieren
2½ dl slagroom
5-6 theelepels oploskoffie
cacaopoeder
1-2 eetlepels basterdsuiker
80-100 g poedersuiker
spuitzak met glad mondje
bakplaat met bakpapier

Bereiding

Verwarm de oven voor op 225°C.
Breng 1 dl water met de boter aan de kook.
Voeg een mespunt zout toe en voeg, als de boter is opgelost, de meel toe.
Roer het tot een samenhangende massa en klop er van het vuur af één voor één de eieren door.
Blijf kloppen tot een dik glanzend beslag is ontstaan.
Doe dit over in de spuitzak en spuit op de bakplaat 6 brede strepen van 12 cm.
Bak de éclairs in het midden van de oven in 20 minuten goudbruin en gaar en laat ze op een rooster afkoelen.
Klop de slagroom met 4 theelepels oploskoffie, ½ theelepels cacao en de basterdsuiker stijf.
Knip de éclairs open en vul ze met de koffieroom (bewaar de rest voor het garneren).
Los 1-2 theelepels oploskoffie in 1 eetlepel heet water op en roer dit druppelsgewijs door de poedersuiker tot een glad glazuur ontstaat.
Bestrijk de éclairs met het glazuur en garneer met de overgebleven koffieroom.
Bestuif de room met cacao.

Cappuccinocake met pecannootjes

Menugang Gebak
Keuken -
Bron

Soort -
Type Gebak

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

4 plakjes cake
1 pakje mousse cappuccino (Oetker, 82 gr)
2½ dl melk
1 dl cream-sherry
10 pecannoten
steruitsteekvorm

Bereiding

Steek een ster uit de plakjes cake.
Bereid het moussepoeder met de melk en de sherry volgens de aanwijzingen op de verpakking en verdeel de mousse over de cakesterren.
Garneer ze met een hele pecannoot.
Hak de rest van de pecannoten grof en strooi ze rond de cakes.
Laat de mousse 1 uur in de koelkast opstijven.

Champignons met oranjebloesemhoning

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

Ingrediënten

300 g gedroogde champignons
1 sjalot
1 teen look
1 eetlepel arachideolie
1 eetlepel donkere sojasaus
1 theelepel sesamolie
1 eetlepel oranjebloesemhoning

Bereiding

Week de champignons 20-30 minuten in zeer heet, maar niet kokend water.
Hak de sjalot zeer fijn en snijd het lookteentje in dunne plakjes.
Giet de geweekte champignons door een zeef, droog ze goed af en verwijder de taaie steel.
Verwarm de wok tot hij begint te walmen.
Giet de olie in de wok.
Als de olie licht walmt, worden de look en de sjalot enkele seconden geroerbakt om de olie te parfumeren.
Het vuur mag nu lager en de champignons gaan in de wok.
Roerbak even en voeg dan de sojasaus en de honing toe.
Laat de champignons nu bij matig vuur verder garen, terwijl ze voortdurend door de saus worden geschept.
Doordat een gedeelte van het vocht verdampt, kan de saus vrij dik worden.
Voeg zo nodig enkele scheutjes Shaoxing rijstwijn of sherry toe.
Druppel, als de champignons gaar zijn, de sesamolie erover en schep alles nog eens goed om.
Serveer warm of koud, eventueel met rijst of noedels.

Cheesecake

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

Ingrediënten

Bereiding

Klop 250 g roomkaas met 125 g suiker romig.

Klop er dan 115 g zure room, 1 theelepel vanille-extract en (de één na de ander) 2 eieren door.

Zet dit even apart.

Klop 100 g boter romig, voeg er geleidelijk 135 g suiker en afzonderlijk 2 eieren bij en klop tot de massa romig is.

Voeg er 1 eetlepel melk en 1 theelepel vanille-extract aan toe.

Zeef 110 g bloem met 1 theelepel bakpoeder en ½ theelepel zout en meng dan de droge ingrediënten met het botermengsel tot een beslag.

Giet het beslag in een ingevette en met bloem bestoven 5 cm hoge springvorm met een doorsnee van 25 cm en spreid het beslag uit over de bodem en de zijkanten (aan de zijkanten iets dunner).

Lepel het kaasmengsel voorzichtig op het beslag.

Bak de taart 40-45 minuten in een op 165°C voorverwarmde oven.

Meng 2 ¼ dl zure room met 2 eetlepels suiker en 1 theelepel vanille-extract.

Spreid dit mengsel als een toplaag over de taart en bak hem nog ± 5 minuten.

Haal de taart uit de oven en laat hem afkoelen.

Bedek hem met folie en zet hem minstens 4 uur in de koelkast om koud te worden.

Desgewenst kunt u de bovenkant decoreren met schijfjes mandarijn of sinaasappel, aardbeien, verse frambozen of welk fruit u lekker vindt.

Chili con 'quorn' met aubergine

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 grote of 3 kleine aubergines
2 uien
1 rode, 1 gele en 1 groene paprika
2 tenen knoflook
3 eetlepels olijfolie
2 pakjes Quorngehakt
1 eetlepel kruiden voor chili con carne
1 blik tomaatstukjes
½ dl droge witte wijn
2 blikjes rode nierbonen
peterselie
bieslook

Bereiding

Snijd de aubergine in blokjes en doe die in een vergiet.
Bestrooi ze ruim met zout en laat ze ½ uur uitlekken.
Snijd de uien in ringen en de paprika's in stukjes.
Fruit de uien met de knoflook uit de pers in wat olie.
Voeg het Quorngehakt toe en bak dit kort mee.
Voeg de kruiden, tomaatstukjes met vocht en de wijn toe, breng het aan de kook en laat het 20 minuten pruttelen.
Voeg na 10 minuten de drooggedepte auberginestukjes, de paprika en de nierbonen (met vocht) toe.
Knip wat peterselieblad en bieslook fijn en roer dit op het laatst bij de chili.
Lekker met grofgeraspte kaas en (pita)brood.

Chocolade-amandeltaartjes

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

Ingrediënten

50 g blanke amandelen
150 g gezeefde bloem
1 mespunt zout
100 g suiker
125 g boter
1 eidooier
10 gedroogde abrikozen
2 eetlepels abrikozenjam
1 eetlepel geschaafde amandelen
250 g Toblerone of melkchocolade met amandelen
1 ¼ dl slagroom

Bereiding

Maal de amandelen fijn en vermeng ze met de gezeefde bloem, het zout en de suiker.
Snijd er met 2 messen de boter en de eidooier door en kneed met koele hand tot een soepel deeg.
Laat dit in de koelkast minstens 30 minuten rusten.
Verwarm de oven voor op 175°C.
Verdeel het deeg in ± 10 porties en druk het in goed ingevette taartvormpjes met een duidelijke kartelrand uit.
Prik met een vork gaatjes in de bodempjes.
Bak de taartjes in de oven in ± 25 minuten goudbruin en gaar.
Neem ze uit de oven en laat ze 5 minuten rusten.
Haal ze voorzichtig uit de vormpjes en laat ze helemaal afkoelen.
Snijd de abrikozen in reepjes.
Verwarm de jam, zeef deze en schep de abrikozen erdoor.
Rooster de geschaafde amandelen in een droge koekenpan goudbruin en laat ze afkoelen.
Breek de chocolade in stukjes, smelt ze au bain-marie en schenk de slagroom erbij.
Roer alles goed door.
Klop het mengsel glanzend, verdeel het over de bodempjes en laat opstijven.
Garneer met de abrikozen en de geschaafde amandelen.

Chocolade-appeltaart

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

Ingrediënten

voor het deeg

250 g bloem
1 eidooier
2 eetlepels suiker
125 g boter

voor de vulling

6-8 appels
125 g pure chocolade
75 g boter
100 g suiker
100 g gemengde gehakte noten
2 eieren
1 eetlepel bloem
de geraspte schil van 1 sinaasappel

Bereiding

Knead een deeg van de bloem, de eidooier, de suiker en de boter.

Pak het in folie en leg het ± 30 minuten in de koelkast.

Maak intussen de vulling.

Schil de appels en snijd ze in dunne plakjes.

Smelt de chocolade au bain-marie en laat het weer afkoelen.

Klop de boter en de suiker tot room.

Klop de noten, de eidooiers, de bloem en de sinaasappelschil erdoor.

Bekleed een ingevette springvorm van 22 cm doorsnee met het uitgerolde deeg.

Klop de eiwitten stijf en spatel ze samen met chocolade door het beslag.

Schep enkele lepels beslag op de deegbodem, verdeel er de helft van de appels over, schep er weer wat beslag op en dan de rest van de appels.

Schep er de rest van het chocoladebeslag over en bak de taart onderin een op 175°C voorverwarmde oven in ± 1 uur gaar.

Laat de taart afkoelen, haal hem uit de vorm en serveer hem eventueel met stijfgeklopte slagroom.

Chocolade-bietentaart

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

Ingrediënten

cacaopoeder om te bestuiven
225 g gekookte bieten (bewaar het kookvocht)
115 g zachte ongezouten boter
425 g gele basterdsuiker
3 eieren
1 eetlepel vanille-essence
75 g gesmolten melkchocolade
225 g bloem
2 theelepels bakpoeder
½ theelepel zout
120 ml karnemelk
(chocoladekrullen)

voor de ganache

4¾ dl slagroom
500 g pure of melkchocolade van goede kwaliteit, in stukjes
1 eetlepel vanille-essence

Bereiding

Verwarm de oven voor op 180°C.

Vet 2 springvormen van ± 23 cm in en bestuif de bodem en de zijkanten met cacao-poeder.

Rasp de bieten, schep ze door het kookvocht en zet ze apart.

Klop de boter, de suiker, de eieren en de essence tot een lichte massa.

Zet de mixer een standje lager en klop de gesmolten chocola erdoor.

Zeef de bloem, het bakpoeder en het zout in een kom.

Zet de mixer laag en klop het bloemmengsel geleidelijk door het botermengsel, afgewisseld met scheutjes karnemelk.

Voeg de bieten en het sap toe en klop de massa nog 1 minuut door.

Verdeel het beslag over de springvormen en zet deze 30-35 minuten in de oven, tot een prikker er schoon uitkomt.

Laat de taarten 10 minuten afkoelen, stort ze op een taartrooster en laat ze verder afkoelen.

Verwarm voor de ganache de room op middelhoog vuur in een pan met dikke bodem tot hij bijna kookt; roer af en toe.

Neem de pan van het vuur, roer de chocola erdoor en blijf roeren tot u een zachte substantie heeft.

Roer de vanille-essence erdoor.

Zeef het mengsel boven een kom, laat het afkoelen en zet het dan in de koelkast tot het smearbaar is (roer het elke 10 minuten even door).

Chocolade-bietentaart

Leg een taart op een schaal en besmeer deze met 1/3 van de ganache.

Leg de tweede taart erop en verdeel er de rest van de ganache over; neem ook de zijkant mee.

Garneer de taart eventueel met chocoladekrullen.

Laat de ganache in 20-30 minuten hard worden en zet de taart koud weg.

Serveer de taart op kamertemperatuur.

Chocolade-biscuitgebak

Menugang Gebak
Keuken -
Bron

Soort -
Type Gebak

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor het biscuitgebak

4 eidooiers
4 eetlepels lauw water
150 g suiker
4 eiwitten
zout
80 g bloem
80 g maïzena
70 g cacao

voor de vulling

200 g pure chocolade
1/8 l slagroom
40 g boter
2 cl rum

Bereiding

Klop de eidooiers, het water en de suiker dik en schuimig.

Sla de eiwitten met een mespunt zout stijf.

Zeef de bloem, maïzena en cacao.

Schep de eiwitten met dit mengsel op de dooiermassa en schep alles door elkaar.

Bekleed een bakplaat met bakpapier, vouw de randen iets omhoog en strijk de biscuitmassa ± 1 cm dik op het papier.

Bak het deeg in een op 200°C voorverwarmde oven in ± 12 minuten gaar.

Stort het deeg op een met suiker bestrooide theedoek, laat het afkoelen en snijd het dan in 4 gelijke delen.

Rasp de chocolade, verwarm de room met de rum au bain-marie en laat de chocolade erin smelten.

Laat dit mengsel afkoelen, voeg dan de boter toe en zet de crème ± 30 minuten in de koelkast.

Strijk de crème dan op de biscuitdeegplakken en bestrijk er ook de zijkanten mee.

Zet het gebak tot het gebruik in de koelkast.

Chocolade-gembercake

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

Ingrediënten

200 g zachte boter
120 g suiker
220 g gezeefde bloem
2 eetlepels sinaasappellikeur
70 g poedersuiker
4 eieren
150 g gekonfijte gember
100 g pure chocolade
1 pakje vanillesuiker
wat geraspte citroenschil
boter en bloem voor de vorm
poedersuiker voor de afwerking

Bereiding

Snij de gekonfijte gember in stukjes en laat ze tot het gebruik in de sinaasappellikeur trekken.
Breek de chocolade in stukjes.
Splits de eieren.
Klop de boter met de poedersuiker, de vanillesuiker en de geraspte citroenschil met een garde tot een gladde crème en roer er geleidelijk de eidooiers door.
Klop het eiwit stijf, meng 1/3 ervan door de crème en spatel er de rest voorzichtig door, samen met de bloem.
Roer er voorzichtig de stukjes gember en chocolade door.
Verwarm de oven voor op 170°C.
Vet een cakevorm met boter in en strooi er wat bloem in.
Doe het cakemengsel in de vorm en bak de cake 50 minuten.
Neem de cake uit de oven en laat hem afkoelen.
Bestrooi hem voor het serveren met poedersuiker.

Chocolade-grand marnier bombe

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

Ingrediënten

4 gesplitste eieren
85 g fijne tafelsuiker
35 g bloem of maïzena
40 g cacao
1½ dl slagroom
150 g witte chocolade in stukjes
2 eetlepels geraspte sinaasappelschil
1 eetlepel sinaasappelleur, bijvoorbeeld Grand Marnier
Voor de vulling:
6 dl slagroom
500 g pure chocolade in stukjes
2 eetlepels Grand Marnier
een rechthoekige lage bakvorm van 20 x 30 cm, bekleed met bakpapier of een stuk gevouwen bakpapier met opstaande rand van 2 cm
een bombevorm, inh 1½ l
plasticfolie

Bereiding

Verwarm de oven voor op 220°C.
Klop de eidooiers met 50 g suiker schuimig tot het mengsel een lint vormt.
Klop de eiwitten schuimig en klop er 35 g suiker door.
Spatel de eiwitten voorzichtig door het dooiermengsel en spatel er ook de bloem en de cacao door.
Schenk het beslag in de vorm en strijk de bovenkant glad.
Bak de cake 10-15 minuten tot het midden stevig is en dek hem met een theedoek af.
Verhit de slagroom, schenk die over de witte chocolade en laat de chocolade erin oplossen.
Roer de sinaasappelschil en de likeur erdoor en zet het geheel afgedekt 3 uur koel weg.
Klop de chocoladeroom dan tot zachte pieken.
Stort de cake op een vel bakpapier, bestrijk hem met de witte chocoladeroom en rol hem vanaf de korte zijde op.
Snijd de cakerol in plakken van 1 cm.
Bekleed de bombevorm met plasticfolie.
Leg de plakjes cake aansluitend in de vorm (begin op de bodem en leg de rest er in cirkels op).
Smelt de chocolade au bain-marie en laat hem iets afkoelen.
Klop de slagroom bijna stijf, spatel er de chocolade en de likeurer door en schenk het mengsel in de bombevorm.
Strijk de bovenkant glad en dek af.
Laat de taart in de koelkast in 5 uur opstijven en stort hem voorzichtig op een schaal.

Chocolade-hazelnoottaart 1

Menugang Gebak
Keuken -
Bron

Soort -
Type Gebak

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

110 g bittere chocolade
200 g zachte boter
100 g gezeefde poedersuiker
3 eieren
3 eidooiers
80 g bloem
1 volle theelepel bakpoeder
150 g gemalen hazelnoten
3 eiwitten

vulling

125 g hazelnoten
1 zakje chocoladepuddingpoeder
5 dl melk
250 g zachte boter
60 g gezeefde poedersuiker

Bereiding

Breek de chocolade in stukjes en smelt ze au bain-marie.

Roer de boter smeug en roer er geleidelijk de gesmolten chocolade door.

Roer er de poedersuiker, de eieren en de eidooiers door.

Vermeng de bloem met het bakpoeder, doe er de gemalen hazelnoten bij en klop dit mengsel met een mixer lepel voor lepel door het chocolademengsel.

Klop de eiwitten stijf en spatel ze erdoor.

Schep het mengsel in een ingevette springvorm van 28 cm doorsnee, strijk het glad en bak het in 45-50 minuten in een op 175°C voorverwarmde oven gaar.

Keer de taart op een rooster om, laat hem afkoelen en snijd hem 2 keer door.

Bak de hazelnoten 8-10 minuten op een bakblik in de op 200°C voorverwarmde oven tot de velletjes knappen.

Laat de geroosterde noten in een zeef iets afkoelen en wrijf de velletjes eraf.

Houd 18 hazelnoten achter voor de garnering en maal de rest.

Maak het chocoladepuddingpoeder volgens de gebruiksaanwijzing aan en zet het in de koelkast.

Roer af en toe.

Klop dan met de mixer de zachte boter en de gezeefde suiker door het puddingmengsel tot een gladde crème is ontstaan.

Doe ¼ hiervan in een spuitzak voor de garnering en meng de gemalen hazelnoten door de rest.

Bestrijk de lagen taart met de crème, leg ze op elkaar en strijk de crème op de bovenste laag met een spatel of lepel mooi glad.

Voorzie de bovenkant van de taart met de spuitzak van mooie toefjes crème en garneer die met garneerchocolaatjes en de achtergehouden hazelnoten.

De zijkanten kunt u desgewenst nog met een mengsel van suiker en gemalen noten versieren.

Chocolade-hazelnoottaart 2

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

Ingrediënten

100 g roomboter plus wat extra boter om de bakvorm in te vetten

150 g suiker

1 theelepel vanillesuiker

2 eieren

3 eetlepels cacao

125 g tarwebloem

1 theelepel bakpoeder

50 g gehakte hazelnoten

Bereiding

Vet een taartvorm (doorsnee 28 cm) goed in.

Roer de boter met de suiker en de vanillesuiker tot een crème en voeg daarna de eieren toe.

Zeef de cacao met de bloem en het bakpoeder en roer ze door de crème.

Meng de hazelnoten erdoor.

Giet het beslag in de vorm en strijk het glad.

Bak de taart 30-40 minuten in een op 180°C voorverwarmde oven.

Chocolade-kaastaart

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

Ingrediënten

250-300 g verkruimelde mariabiscuitjes
100 g gesmolten boter
350 g bittere chocolade
500 g verse roomkaas op kamertemperatuur
500 g suiker
4 eieren
3 eetlepels cacao
2 theelepels vanille-essence
¼ l zure room of volvette yoghurt

Bereiding

Roer de boter door de biscuits en druk dit mengsel op de bodem en tegen de zijkanten van een springvorm van 26 cm doorsnee uit.
Smelt de chocolade au bain-marie.
Roer de suiker door de roomkaas en klop er dan één voor één de eieren door.
Roer tenslotte de cacao, de vanille-essence en de gesmolten chocolade door de roomkaasmassa, schenk de massa in de biscuitbodem en laat de taart in de koelkast enige uren opstijven.

Chocolade-kersen ijscoupe

Menugang Nagerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type IJs

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 pot kersen op sap (zonder pit)
1 l stracciatella-ijs of chocolade-ijs
50 g geschaafde amandelen

voor de chocoladesaus

175 g pure chocolade
100 g witte basterdsuiker
4 eetlepels water
25 g boter

Bereiding

Giet de kersen af en vang het sap op.
Rooster hierna de geschaafde amandelen goudbruin in een droge hete koekenpan.
Verwarm voor de chocoladesaus de basterdsuiker met het water.
Roer tot de suiker is opgelost.
Meng vervolgens de in stukjes gebroken chocolade er in gedeelten door.
Wacht steeds tot de chocolade gesmolten is voordat u er nieuwe stukjes bij doet.
Roer dan de boter er in klontjes door.
Laat de saus niet koken.
Meng er ook nog 2 eetlepels kersensap door.
Houd de saus lauwwarm tot gebruik.
Vul 4 hoge coupes of glazen met afwisselend bolletjes ijs en kersen.
Giet er vlak voor het serveren een beetje lauwwarme chocoladesaus over en bestrooi het geheel met het goudbruine amandelschaafsel.

Cracker Griekse salsa

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Grieks	Type	Salade	Slank	Ja
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

1 tomaat
½ komkommer
25 g zwarte olijven zonder pit
75 g feta
1 eetlepel olijfolie
½ eetlepel rode-wijnazijn
1 takje peterselie (zakje à 30 g)
4 maïscrackers (slimmers maïs pak à 145 g)

Bereiding

Tomaat schoonmaken en in vieren snijden.
Komkommer halveren.
Zaadjes van tomaat en komkommer verwijderen en vruchtvlees in blokjes snijden.
Olijven in plakjes snijden.
Feta in kleine blokjes snijden.
Dressing roeren van olie, azijn, zout en peper.
Peterselie fijnknippen.
Groente, kaas, peterselie en dressing mengen en over crackers verdelen.
Met salsa belegde crackers meteen opeten, anders worden ze zacht.

Crostini met kippenleverpastei

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

300 g kippenlever
150 g kippemaagjes en -hartjes
100 g ontbijtspek
50 g Parmaham
300 g verse worst
2 eetlepels olijfolie
50 g gesnipperde ui
3 geperste teentjes knoflook
100 g gesnipperde bleekselderij
3 fijngehakte ansjovisfilets
1 eetlepel fijngehakte kappertjes
1 theelepel jeneverbessen
1 eetlepel (verse) rozemarijnnaaldjes
1 schijf geschilde sinaasappel
1 schijf geschilde citroen
3 eetlepels rode wijn
50 g boter
6-8 sneetjes wit casinobrood
peterselie en jeneverbessen voor de garnering

Bereiding

Was de kippenlevertjes, -maagjes en -hartjes zorgvuldig, maak ze schoon en dep ze met keukenpapier droog.

Snijd het spek en de ham in zeer kleine blokjes.

Verwijder de velletjes van de verse worst.

Verhit de olie en bak alles hierin enkele minuten.

Bak de ui, knoflook en bleekselderij enkele minuten mee.

Voeg de ansjovis, kappertjes, jeneverbessen, rozemarijn, sinaasappel- en citroenschijf toe en schep het geheel op matig vuur even om.

Schenk er de rode wijn bij en smoor het geheel onder voortdurend roeren tot de massa bruin en gaar is geworden.

Voeg eventueel nog wat wijn toe.

Laat de vleesmassa enigszins afkoelen en maal het vervolgens in de keukenmachine.

Verhit de boter, verwarm de vleesmassa hierin en laat het geheel weer afkoelen.

Roster het brood, bestrijk het met de kippenleverpastei, snijd het diagonaal tweemaal door en garneer met peterselie en jeneverbessen.

Serveer met groene en zwarte olijven en kerstomaatjes.

Crostini met quorn fijngehakt en amandelen

Menugang Lunchgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vegetarisch
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

175 g Quorn fijngehakt
5 sneetjes wittebrood
6 eetlepels olijfolie
100 g taugé
2 eetlepels grofgehakte blanke amandelen
1 eetlepel ketjap manis
zout
1 bakje tuinkers
1 eetlepel fijngesnipperde rode paprika

Bereiding

Snijd de korstjes van het brood en snijd de sneetjes diagonaal door.
Verhit 4 eetlepels olijfolie in een koekenpan en bak de driehoekjes brood goudbruin.
Laat de driehoekjes op keukenpapier uitlekken.
Verhit de rest van de olijfolie in de koekenpan en bak de Quorn fijngehakt met de taugé en de amandelen al omscheppend snel mooi bruin.
Breng de Quorn op smaak met wat ketjap en zout.
Schep het Quormengsel op de crostini en garneer met de tuinkers en de paprika.

Crostini met quorn fijngehakt en mozzarella

Menugang Hapje	Soort Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken -	Type Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

175 g Quorn fijngehakt
10 sneetjes wittebrood
6 eetlepels olijfolie
8 fijngesneden gedroogde tomaatjes op olie
10 kleine mozzarellabolletjes
2 eetlepels fijngehakt bieslook

Bereiding

Steek met een uitsteekvormpje of groot glas 10 rondjes van 6-7 cm uit de sneetjes brood.
Verhit 4 eetlepels olijfolie in een koekenpan en bak de rondjes brood (in gedeelten) goudbruin.
Laat de sneetjes op keukenpapier uitlekken en leg ze op een bakplaat.
Verhit de rest van de olie in de koekenpan en bak de Quorn fijngehakt en de stukjes tomaat op matig vuur al omscheppend mooi bruin.
Schep de Quorn met tomaat op de toostjes en leg er een mozzarellabolletje op.
Schuif de bakplaat onder een hete grill en laat de mozzarella in enkele minuten iets smelten.
Strooi er het bieslook over.

Crostini met tapanini en gerookte kip

Menugang	Hapje	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

- ½ ciabatta (brood)
- 1 bakje tapanini feta-tomaat (80 g)
- 1 zakje rucolasla (30 g)
- 1 schaalpje kipfilet fumé (gerookte kipfilet, ca. 100 g)

Bereiding

- Ciabatta in 12 dunne plakken snijden.
- Plakken in broodrooster kort roosteren.
- Kipfilet in plakjes snijden.
- Brood besmeren met tapanini en beleggen met rucola en kip.

Crostini met tomaat en basilicum

Menugang	Lunchgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Meng 4 ontvelde, ontpitte en fijngesneden pomodori tomaten met 20 g grofgesneden of gescheurde basilicum, 1 uitgeperst teentje knoflook, 2 eetlepels olijfolie, zout en peper.

Rooster 8 sneden stevig witbrood, beleg ze met de tomatensalade en garneer met blaadjes basilicum. Ook lekker zijn crostini, belegd met plakjes mozzarella en ansjovis.

Curry-quornfilets met amandelen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

2 theelepels milde currypasta

4 eetlepels zonnebloemolie

2 gepaneerde Quornfilets

25 g geschaafde amandelen

1 rode ui in schijfjes

150 g broccoli in roosjes

1 rode paprika in reepjes

½ dl kruidenbouillon

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200°C.

Roer de currypasta en 2 eetlepels olie in een kopje door elkaar.

Bestrijk de Quornfilets rondom met de curry-olie en leg ze in een kleine lage ovenschaal.

Strooi de amandelen erover en bak de Quornfilets in de oven in ± 25 minuten goudbruin.

Verhit de rest van de olie in een wok en roerbak de ui, de broccoli en de paprika ± 2 minuten.

Voeg de kruidenbouillon toe en laat de groenten in nog ± 2 minuten zachtjes gaar worden.

Schep de Quornfilets op 2 borden en schep de groenten ernaast.

Lekker met rijst.

Tip: U kunt de Quornfilets met curry natuurlijk ook in een koekenpan bakken of roosteren op een grillplaat.

Curry-quornspiesjes met mangosalsa

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

175 g Quornstukjes
1 zakje santen (30 g)
1 eetlepel milde currypasta
1 limoen
1 mango in plakken
1 ontvelde tomaat zonder zaadjes
3 eetlepels muntblaadjes
1 eetlepel fijngehakte koriander
zout
versgemalen peper
hot peppersauce
1 komkommer
2 eetlepels roerbakolie
(1 limoen voor de garnering)

Bereiding

Roer de santen en de currypasta met 1 dl heet water tot een marinade en marineer de stukjes Quorn hierin ± 15 minuten.

Rasp de groene schil van de limoen en pers de limoen uit.

Snijd de mango en de tomaat in stukjes.

Hak 1 eetlepel muntblaadjes fijn.

Schep de mango, de tomaat, de geraspte limoenschil, de munt, de koriander en 1 eetlepel limoensap in een kom door elkaar en breng de salsa op smaak met zout, peper en hot peppersauce.

Laat de salsa minstens een kwartier staan.

Schaaf van de komkommer in de lengte 12 mooie repen en dep ze met keukenpapier droog.

Verhit de olie in een koekenpan en bak de stukjes Quorn rondom knapperig bruin.

Steek aan 12 satéstokjes steeds 3-4 stukjes Quorn en blaadjes munt met een reep komkommer golvend ertussen.

Leg op 4 borden elk 3 spiesjes en schep er een flinke lepel salsa naast.

Strooi desgewenst wat geraspte limoenschil over het gerecht.

Curry udon (noolesoep met kerrie)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Japans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 blaadje nori, zeewier
100 g surimisticks of imitatiekrab (D. Blue of Surimi)
4 bosuitjes
250 g (eier)mie
½ eetlepel kerriepoeder
¾ l kippenbouillon
1 eetlepel suiker
1 eetlepel (Japanse) sojasaus
2 eetlepels medium dry sherry
1 eetlepel maïzena
2 eetlepels verse korianderblaadjes

Bereiding

Rol het blaadje nori op en knip het in flinterdunne reepjes.
Snijd de surimisticks schuin in stukjes van ± 3 cm.
Snijd de bosuitjes in stukken van ± 5 cm en snijd deze in dunne reepjes.
Breng in een pan ruim water aan de kook en laat de mie volgens de gebruiksaanwijzing wellen.
Roer in een pan het kerriepoeder met een scheutje bouillon door elkaar.
Voeg al roerend de rest van de bouillon, de sojasaus, de suiker en de sherry toe en breng de bouillon aan de kook.
Roer de maïzena met een beetje water tot een papje en voeg dit al roerend aan de bouillon toe.
Laat de bouillon nog een paar minuten zachtjes doorkoken.
Giet de mie af en verdeel de mie over vier grote kommen.
Leg de stukjes surimi en de bosuitjes erop en schenk de bouillon erop.
Garneer met de koriander en de nori en serveer direct.

Info: Noedels zijn een belangrijk bestanddeel in de informele, dagelijkse keuken in Japan, net als de pasta in Italië. Ze zijn makkelijk klaar te maken en te eten. Er zijn twee hoofdsoorten: de soba, de boekweitnoedels uit Tokio en het noorden van Japan en de udon, de noedels van tarwe uit het zuiden en Osaka.

Curry van quorn met bloemkool en ananas

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Snijd 2 rode uien in ringen en roerbak die met 1 eetlepel currypasta en 1 teentje knoflook uit de pers in 2 eetlepels olie.

Voeg 600 g bloemkoolroosjes en 200 g Quorngehakt toe en roerbak ze even mee.

Voeg bouillon toe en laat de bloemkoolroosjes op zacht vuur in 10 minuten beetgaar worden.

Neem de pan van het vuur en schep er 2 eetlepels yoghurt, in stukjes gesneden verse ananas en 2 eetlepels fijngehakte koriander door.

Serveer er een komkommersalade bij van plakjes komkommer met een dressing van magere yoghurt en komijnpoeder.

Lekker met Turks brood.

Dille-aardappelen uit de oven

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

Ingrediënten

voor 2 personen

voldoende nieuwe aardappelen voor 2 personen

zout

½ eetlepel olijfolie

zout en versgemalen peper naar smaak

4 eetlepels fijngehakte verse dille

Bereiding

Verwarm de oven voor op 225°C.

Schil de aardappelen of schrap ze schoon en snijd ze in onregelmatige hapklare stukken.

Kook de aardappelstukjes ± 3 minuten met wat zout, giet ze af en laat ze droog dampen.

Doe de aardappelstukjes in een grote mengkom.

Vermeng de olijfolie met zout, peper en de dille en roer het door de aardappelen.

Verdeel de dille goed over alle aardappelpartjes.

Doe alles in een grote platte ovenschaal en zet die in de oven.

Laat het gerecht ± 20 minuten bakken en roer het iedere 5 minuten even om.

Doperwtjes en raapjes met basilicum

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

Ingrediënten

1 kg niet gedopte erwtes (of 350 g gedopte erwtes)
500 g jonge raapjes
6 jonge uitjes
75 g boter
zout
1 koffielepel fijne suiker
peper
1 kruidenultje (tijm, laurier, peterselie)
1 tak basilicum

Bereiding

Dop de erwtes.
Schil de raapjes en snijd ze in julienne.
Pel de uitjes en laat ze in de warme vetstof langzaam zacht worden.
Voeg er de doperwtjes en de raapjes bij, leng aan met 1 dl wateren kruid naar smaak.
Bestrooi met de suiker, voeg het kruidenultje toe, dek de pan af en laat 20 minuten zachtjes koken.
Ga het vloeistofpeil na en giet er zo nodig water bij.
Was de basilicumblaadjes, snijd ze fijn en voeg ze aan het einde van de kooktijd bij de groenten.
Serveer dit gerecht bij geroosterd vlees, bijvoorbeeld bij lamskoteletten.

Drie vissen in court-bouillon

Menugang Hapje	Soort Vis	Snel	Nee
Keuken -	Type Groente	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

voor de bouillon

3 wortelen
1 prei
1 tak selderij
4 sjalotten
1 kleine venkelknol
1 klein stukje gember
1 kruidentuiltje (tijm, laurier, peterselie)
zout
peper
½ l water
½ l witte wijn

4 moten kabeljauw
4 moten schorpioenvis
4 moten zalm

Bereiding

Maak de wortelen, de prei, de sjalotten en de selderij schoon en snijd ze fijn.
Maak de venkelknol schoon en snijd hem in reepjes.
Doe alle groenten in een pan met de gember, het kruidentuiltje, zout en peper.
Giet er het water en de wijn bij, breng het aan de kook en laat het 20 minuten pruttelen.
Pocheer de vismotten afhankelijk van de grootte 6-8 minuten in de court-bouillon.
Serveer per persoon een moot van elke vis in een diep bord met de courtbouillon en de daarin gekookte groenten.
Desgewenst kunt u vlak voor het serveren nog een geutje room bij de bouillon voegen.

Driekleurenpenne met romige gehaktsaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

450 g driekleurenpenne rigate
zout
peper
boter
1 zakje mix voor béchamelsaus
½ liter melk
350 g gehakt
75 g geraspte Pardano-kaas
1 blikje artisjokharten
2 eetlepels kappertjes
een paar takjes verse dragon

Bereiding

Kook de penne in ruim water, met wat zout volgens de aanwijzingen op het pak beetgaar.
Giet af en roer er een klontje boter door.
Bereid de saus met de melk zoals beschreven op het zakje.
Bak het gehakt rul en roer het door de saus en voeg de kaas toe.
Laat de artisjokharten uitlekken, snijd ze in vieren en roer ze samen met de kappertjes door de saus.
Maak op smaak af met peper en eventueel zout.
Snijd de dragonblaadjes klein.
Schep de pasta en de saus op de borden en bestrooi met de dragon.
Lekker met een groene salade.

Dronken paling

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

Ingrediënten

1 kg paling
¼ l Rodenbach
¼ l room
boter
versgemalen peper
zout

Bereiding

U kunt zowel rivierpaling (de fijnste) als zeepaling gebruiken.
Hak de paling in stukken.
Begiet de bodem van een kookpot met Rodenbach en breng die aan de kook, zodat het bier indikt.
Laat intussen de paling in de boter goudgeel bruinen en kruid met peper en zout.
Dompel de paling in de Rodenbach en laat hem een groot kwartier zwemmen.
Haal de paling op het droge vooraleer hij helemaal dronken is.
Roer de room door het bier, warm die zachtjes op en overgiet de paling met de saus.
Dien op met bruin brood en een glaasje Rodenbach.

Duitse aardappelsalade

Menugang	Voorgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Duits	Type Aardappel	Slank	Nee
Bron			Sterren	

Ingrediënten

750 g vastkokende of nieuwe aardappelen
2 fijngehakte sjalotjes
1 geschilde goudrenet in stukjes
1 grote zure augurk in kleine blokjes
1 eetlepel kappertjes
2 eetlepels gehakte peterselie
1 eetlepel gehakte dille
4 eetlepels mayonaise
2 eetlepels halfroom
1 eetlepel wijnazijn
1 theelepel suiker
peper
zout

Bereiding

Boen de aardappelen goed schoon en kook ze in de schil gaar.
Laat ze iets afkoelen en pel de schil eraf.
Maak een sausje van de mayonaise, de room, de azijn, de suiker en de gehakte dille en breng op smaak met peper en zout.
Meng de nog warme aardappelen met de dressing en roer de appel, de kappertjes en de augurk erdoor.
Bestrooi met de peterselie en laat afkoelen.
Door de aardappelen met de overige ingrediënten te mengen als ze nog warm zijn, worden de verschillende smaken beter door de aardappelen opgenomen.
Lekker met grof boerenbrood en veldsla.

Forel-crèmesoep

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

Ingrediënten

8 dl visbouillon
2 eetlepels Noilly Prat
4 gerookte forefilets
¼ l slagroom
2 eierdooiers
2 eetlepels geroosterde, geschaafde amandelen
4 toefjes waterkers

Bereiding

Laat de visbouillon en de vermut tot 2/3 inkoken.
Snijd 2 forefilets in schuine repen en pureer de rest van de forefilets met beetje visbouillon.
Houd enkele lepels slagroom apart.
Roer in een pan de forelpuree en de rest van de slagroom door elkaar en verwarm dit 3 minuten.
Klop de eierdooiers met de achtergehouden slagroom los en roer er 2 eetlepels bouillon door.
Voeg het eimengsel al roerend aan de puree toe en verwarm alles zachtjes 2 minuten (laat niet koken!).
Verdeel de soep over 4 diepe borden en garneer met de repen forefilet, de amandelen en de toefjes waterkers.

Forel met rode wijn

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

4 forellen
100 g boter
1 eetlepel bloem
100 g room
peper
zout

voor de court-bouillon

$\frac{3}{4}$ l rode wijn
1 wortel
1 ui
een kruidentuiltje (tijm, laurier, peterselie)
peperkorrels (naar smaak)
4 kruidnagels

Bereiding

Steek voor de bereiding van de court-bouillon de kruidnagels in de schoongemaakte ui, snijd de wortel in plakjes, doe deze ingrediënten samen met het kruidentuiltje en de peperkorrels in de wijn en laat alles op een laag vuurtje 30-40 minuten trekken.

Leg de vissen met wat zout en peper in de court-bouillon en laat alles op een flink vuur ± 15 minuten koken.

Haal de forellen met een schuimspaan voorzichtig uit de pan en houd ze op een schaal warm, terwijl u de saus maakt.

Smelt de boter in een kleine pan op zeer laag vuur, voeg de bloem toe en Giet er onder voortdurend roeren beetje bij beetje de kookvloeistof (court-bouillon) bij tot een gladde saus is ontstaan.

Voeg, nog steeds onder roeren, de room toe.

Breng de saus op smaak met zout en peper en schenk haar over de forellen.

Serveer met gekookte aardappelen.

Forel uit de Ardennen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

4 plakken Ardenner ham
3 sneetjes (oud) witbrood
45 g boter
4 forellen
zout
peper
3-4 eetlepels bloem
1 citroen
een klein bosje peterselie

Bereiding

Snijd de ham in stukjes.
Haal de korsten van het brood af en verkruimel het restant (dit gaat goed in een foodprocessor).
Bak het broodkruim in 10 g boter lichtbruin en meng het daarna met de stukjes ham.
Spoel de forellen af en dep ze droog.
Bestrooi de binnenkant van de vissen met zout en peper en wentel de forellen door de bloem.
Verhit de rest van de boter in een ruime koekenpan en bak de forellen in ± 10 minuten (afhankelijk van het formaat) lichtbruin en gaar.
Besprenkel de vissen met citroensap en verdeel er het hammengsel over.
Serveer de forellen direct of houd ze in de oven enkele minuten warm.
Bestrooi de forellen vlak voor het serveren met de gehakte peterselie en garneer ze met een partje citroen.
Lekker met in vieren gesneden en in boter gebakken aardappelen.

Forel zoals in de Voer

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Belgisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

4 forellen
2 grote rabarberbladen
100 g boter
2 citroenen
peper
zout

Bereiding

Maak de vissen schoon en verwijder de ingewanden.
Wrijf de binnenkant van de vissen in met wat zout en peper.
Snijd de rabarberbladen een beetje op maat, zodat elke vis in een stuk van een blad kan worden gewikkeld.
Smelt de boter in een grote pan, voeg de vissen toe en laat die, onder voortdurend omdraaien, op een zacht vuur in ± 15 minuten gaar worden.
Verwijder voor het serveren de rabarberbladen en houd de vissen apart op een voorverwarmde schotel.
Giet op een hoog vuur het citroensap bij het braadvocht en schenk de saus over de vissen.
Dien de vis zeer warm op met gekookte aardappelen en geef er tevens partjes citroen bij.

Forel zonder naam

Menugang	Hapje	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 forel per persoon
1 sjalot per 2 personen
100 g gekookte ham
50 g geschilferde amandelen
½ l room
½ bosje peterselie
100 g boter

Bereiding

Bak de forellen in de boter bruin en voeg er na 5-7 minuten de ham, de amandelen en de sjalotten bij.
Laat alles samen zachtjes verder braden tot de vis gaar is.
Leg de forellen op een serveerschotel.
Giet zo nodig een deel van het braadvet af.
Voeg de room toe en laat tot de gewenste dikte inkoken.
Giet de saus over de vis en bestrooi met gehakte peterselie.
Serveer met gekookte of gestoomde aardappelen of aardappelen in de pel.

Forellen op Ardeense wijze

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

Ingrediënten

50 g Ardennerham
2 sneetjes oud witbrood
½ zakje verse peterselie
1 citroen
4 forellen
zout
(versgemalen) witte peper
3 eetlepels bloem
75 g boter

Bereiding

Snijd de ham in stukjes.
Snijd de korstjes van het brood en verkruimel het brood.
Knip de peterselie in een kopje fijn.
Pers de citroen uit.
Verwarm 4 borden voor.
Bestrooi de forellen met zout en peper, ook in de buikholten en wentel ze door de bloem.
Verhit in een grote koekenpan 50 g boter en bak de forellen op halfhoog vuur in 8-10 minuten bruin en gaar.
Verhit intussen in een steelpan de rest van de boter, schep het broodkruim erdoor en bak het in ± 3 minuten goudbruin.
Schep de ham erdoor en warm die ± ½ minuut mee.
Schep er van het vuur af de peterselie door.
Leg de forellen op de warme borden, schep er het broodkruim met de ham en de peterselie over en sprenkel er het citroensap over.
Serveer met minikrieltjes en peultjes.

Forellen op Julia's wijze

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

4 verse forellen
900 g gemiddelde aardappelen
800 g uien
4 kleine tomaten
Van De Moortele vinaigrettesaus
100 g gesnipperde venkel
azijn
1 likeurglas droge witte wijn
2 flesjes Benedictijnerbier van Steenbrugge
een stukje wortel, prei en selder
1 citroen
boter
peterselie, tijm, dille
laurier
peperkorrels
look
mayonaise met citroen
verse dragon, verse bieslook, verse kervel
wat spinazieblad, wat waterkers
wat augurk, wat kappertjes
gehakte sjalot
Torhoutse mosterd

Bereiding

Pocheer de forellen blauw, laat de koppen aan de vis.
Spoel noch ontschub de forellen (de slijmhuud mag niet worden beschadigd).
Kerf de vissen in, vul ze met de in blokjes gesneden verse venkel en bind de vissen op (bind de bek dicht).
Steek hiervoor met een naald een 30 cm lange draad door de kieuwen, kruis het uiteinde van de draad over de bek en knoop het dicht.
Overgiet de vissen met lauwe azijn en pocheer ze vervolgens 8-10 minuten in een court-bouillon.
Laat daarvoor 5 eetlepels azijn, 6 dl water, een stukje wortel, prei en selder, een takje peterselie, tijm en dille een blaadje laurier, peperkorrels en look 30 minuten zachtjes koken en zeef de bouillon.
Voeg enige minuten voor het einde van de pocheertijd de witte wijn toe en laat de vis in de court-bouillon napocheren.
Verwijder de draden, alsmede de vulling.
Snijd de aardappelen in kleine blokjes en kook die 10 minuten in een duimhoogte heet water.
Snipper de uien fijn en fruit ze in hete boter tot ze glazig worden.
Voeg het bier, alsmede de uien en de mosterd aan de aardappelen toe en laat Minstens 5 minuten verder sudderen.
Maak korfjes van de tomaten en vul die met de fijngesnipperde venkel, op smaak gebracht met gekruide vinaigrettesaus en wat peper.
Blancheer voor de saus de gereinigde spinazie en waterkers en pers deze groenten samen met de kervel uit.

Forellen op Julia's wijze

Vang het vocht op en vermeng dat met de mayonaise.

Hak de bieslook, dragon, augurk, sjalot en wat kappertjes en voeg ze aan de mayonaise toe.

Schik de aardappelen in het midden van een voorverwarmde schotel en schik aan beide zijden 2 blauw gekookte forellen.

Steek in de oogholte van de vis een citroendriehoekje, geef de overgang tussen kop en lichaam aan met gehakte peterselie en steek een tomaatpartje tussen de bek.

Ontvel een klein middenstukje van de vis en giet op het vrijgekomen oppervlak wat groen gekleurde saus.

Versier de schotel met de tomaatmandjes en werk de boord verder met gecanneleerde citroenschijfjes af.

U kunt deze bereiding ook op andere riviervissen, zoals karper en zeelt toepassen.

Mayonaise wordt lichter als u er een hoeveelheid magere yoghurt onder roert. Mocht de smaak van uw mayonaise dan toch wat te flauw worden, dan kunt u dat oplossen door er een beetje mosterd aan toe te voegen.

Forelsoep met sinaasappel

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

50 g gerookte forel

½ citroen

½ sinaasappel

½ l visbouillon (tablet)

1/8 l slagroom

½ theelepel fijngehakte dille

1 theelepel gembersiroop

zout

peper

Bereiding

Snijd de gerookte forel in stukjes.

Pers de citroen en de sinaasappel uit.

Breng de visbouillon met het citrussap en de slagroom aan de kook en laat de soep op hoog vuur inkoken, tot er ongeveer 4 dl over is.

Voeg de dille, de gembersiroop en wat zout en peper toe.

Leg de stukjes forel in 2 voorverwarmde soepborden en schep er de soep over.

Franse vissalade

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

6 sneetjes stokbrood

2 gehalveerde teentjes knoflook

± 2 eetlepels olijfolie

1 krop sla

2 hardgekookte eieren in partjes

1 blikje gerookte mosselen, uitgelekt

6 sardientjes (blik)

1 blikje tonijn op olie, uitgelekt

100 g gekookte sperzieboontjes

2 tomaten in parten

Bereiding

Wrijf de sneetjes stokbrood in met knoflook en bak het brood in de olijfolie knapperig en bruin.

Laat het op keukenpapier uitlekken.

Schik de slabladeren in een kom en verdeel de rest van de ingrediënten daarover.

Geef er aioli bij.

Fricassée á la bière

Menugang Hapje	Soort Vis	Snel	Nee
Keuken -	Type Groente	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

500 g gefileerde zeevis (kabeljauw, schelvis of wijting)

200 g kleine champignons

50 g boter

35 g bloem

4 dl visbouillon (eventueel instant)

1 eetlepel limoen- of citroensap

1 dl Brugs Blond (of Leffe Blond)

1 kleine gesnipperde ui

zout

witte peper

fijngeknipte peterselie

Bereiding

Spoel de vis onder koud stromend water, maak de filets met keukenpapier droog en snijd ze in 12 gelijke stukken.

Wrijf de stukken vis met limoen- of citroensap in en laat ze 10 minuten liggen.

Bestrooi ze daarna met wat zout en peper.

Maak intussen de champignons schoon en verwijder de voetjes van de steeltjes.

Snijd grote paddestoelen in vieren en laat de kleintjes heel.

Verhit de boter en fruit de ui tot ze glazig ziet.

Schep de champignons erdoor en laat ze, onder voortdurend roeren en omscheppen, 3 minuten zachtjes bakken.

Strooi er door een zeefje de bloem over en schep alles enkele malen goed om.

Schenk er, onder voortdurend roeren, langzaam de bouillon bij en blijf roeren tot alles aan de kook is gekomen.

Schenk er, eveneens onder voortdurend roeren, beetje voor beetje het bier bij en laat de saus met de champignons enkele minuten zachtjes pruttelen.

Proef de saus en voeg naar smaak zout en peper toe.

Houd de saus tegen de kook aan, schep de stukken vis erdoor en laat die in ± 8 minuten in de saus gaar worden.

Doe alles over in een voorverwarmde schaal en strooi er peterselie over.

Tip: Schep tegelijk met de vis een handvol gepelde garnalen door de saus. Geef er drooggekookte rijst of aardappelpuree met gekookte broccoliroosjes bij.

Info: Een gerecht met een Franse naam, maar wel bereid met Belgisch bier! Eigenlijk logisch, want in Frankrijk weet men al heel lang, dat bier een voorname rol in de keuken kan spelen.

Frites

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

Ingrediënten

Bereiding

Eerst en vooral moet u de goede aardappelsoort gebruiken. Maak nooit frites met nieuwe aardappelen.

Versnijd de aardappelen op maat (\pm 1 cm op 5 cm).

Vervolgens is het belangrijk dat de frites goed worden gespoeld en daarna (in een handdoek) gedroogd.

Bak ze de eerste maal voor op 140°C tot de frites gaar zijn en er rond de frites een korstje wordt gevormd.

Je moet ze tussen duim en wijsvinger kunnen draaien zonder dat ze breken.

Bak ze de tweede maal bakken op 180°C tot de frites goudgeel en krokant gebakken zijn.

Bak niet te veel frites tegelijk (\pm 1/3 van het mandje).

Bestrooi ze met weinig zout.

Fruitspiesjes met chocoladedip

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

Ingrediënten

1 blikje ananasstukjes op sap
1 klein blikje lychees op sap
2 bananen
2 kiwi's
1 mango
satéprikkers
200 g pure chocolade
200 ml slagroom
2 eetlepels rum of cognac

Bereiding

Giet de ananas en de lychees af.
Schil de kiwi's en snijd deze in partjes.
Pel de bananen en verdeel deze in stukjes.
Schil vervolgens de mango, verwijder de pit en verdeel de vrucht in blokjes.
Rijg tot slot de vruchten afwisselend aan de prikkers en leg deze op borden.
Breek de chocolade in stukjes en smelt deze al roerend in de slagroom.
Roer de rum of cognac door het gesmolten chocolade/roommengsel.
Serveer de chocoladedip over de fruitspiesjes (of apart erbij).

Fug thong sung khaya (custard in een pompoen)

Menugang	Nagerecht	Soort -	Snel	Ja
Keuken	Thais	Type Fruit	Slank	Nee
Bron			Sterren	

Ingrediënten

1 kleine pompoen
5 kipeëieren
75 g palmsuiker
een mepuntje zout
250 ml kokoscrème

Bereiding

Snijd de bovenkant van de pompoen en haal de zaden en het meeste vruchtvlees eruit.
Klop de eieren in een mengkom licht op, doe het zout, de suiker en de kokosmelk erbij en vermeng alles goed.
Giet de vloeistof in de pompoen, doe de bovenkant weer op de pompoen en stoom de pompoen ± 20 minuten tot de vloeistof dik is geworden.

Fusilli met courgette in kaassaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

300 g fusilli
3 eetlepels olijfolie
1 grote ui, grof gesneden
600 g courgette, in blokjes
100 g gedroogde abrikozen of tutti frutti, in stukjes
1 doosje MAGGI Groentesmoor Kaas-Kruiden
1-2 eetlepels bieslook, fijn gesneden

Bereiding

Kook de fusilli beetgaar volgens de aanwijzingen.
Verhit de olie in een wok en roerbak de ui en courgette 3-4 minuten.
Voeg de abrikozen en 100 ml water toe en smoor de groente afgedekt 6-7 minuten.
Meng de MAGGI Groentesmoor Kaas-Kruiden met 250 ml water en roer de saus door de courgette.
Breng het geheel al roerende aan de kook en laat de courgette nog even zachtjes smoren.
Verdeel de fusilli over vier diepe borden.
Schep de courgette met saus erover en bestrooi het gerecht met de bieslook.

Gaeng som goong (gekruide soep met garnalen)

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Thais	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

400 g verse garnalen
½ groene papaya
125 g aspergebonden
50 g babymais
10 gedroogde rode pepers
4 sjalotten
4 teentjes knoflook
2½ cm verse Kha gember aan een stuk
1 dunne plak kurkumawortel
2 theelepels gemalen citroengras
½ theelepel gehakte Kaffir limeschil
1 theelepel trassi
1 ½ liter visbouillon
50 g palmsuiker
50 ml vissaus
50 ml tamarindewater
1 takje Kaffir limebladeren

Bereiding

Pel 1/3 deel van de garnalen en maal ze met een vleesmolen fijn.
Pel de overige garnalen, maar laat de staarten zitten.
snijd de papaya in kleine dunne strookjes, snijd de aspergebonden en haal de steeltjes van de babymais.
Week de gedroogde pepers in warm water tot ze zacht zijn en snijd ze daarna in stukken.
Hak de sjalotten, knoflook, gember en kurkumawortel in stukken, doe ze samen met het citroengras, de limeschil en de trassi in een vijzel en stamp tot een gladde massa ontstaat.
Doe het mengsel met de gehakte garnalen in een mengkom en meng het geheel goed.
Breng de bouillon in een diepe pan aan de kook, roer er het kruidenmengsel door en laat het 2 minuten koken.
Voeg de papaya, bonen en babymais toe en breng het op smaak met suiker, vissaus en tamarindewater.
Breng het mengsel opnieuw aan de kook en laat het op matig vuur 5 minuten doorkoken.
Voeg dan de garnalen toe en laat nog 3 minuten koken.
Doe de soep in een terrine en garneer met de limebladeren.

Gai tom kha (kip en kokos soep)

Menugang	Voorgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Thais	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

225 g kipfilet
2½ cm verse Kha gember aan een stuk
6 teentjes knoflook
3 sjalotten
6 korianderwortels
2 stengels citroengras
6 peperkorrels
1 theelepel rode sambal
5 kleine groene pepers
7 Kaffir limebladeren
12 korianderbladeren
½ l dikke kokosmelk
½ l dunne kokosmelk
½ dl vissaus
½ dl limesap

Bereiding

Snijd de kip en de gember in plakken.

Hak de knoflook, de sjalotten, de korianderwortels en het citroengras in stukken, doe die samen met de peperkorrels, de sambal en de helft van de gember in een vijzel en stamp tot een gladde massa ontstaat.

Kneus de pepers en snijd de koriander- en limebladeren in stukjes.

Breng de helft van de dikke kokosmelk aan de kook, voeg de kruidenmassa toe en laat het al roerend 4-5 minuten goed doorkoken.

Voeg dan de kip, de rest van de gember en de rest van de kokosmelk toe en breng het opnieuw aan de kook.

Temper het vuur en laat het zacht doorkoken tot de kip gaar is.

Voeg dan de vissaus, het limesap en de pepers toe en kook de soep al roerend nog 1 minuut.

Doe de soep in een terrine en strooi er de stukjes van de bladeren over.

Gambacurry

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

Ingrediënten

800 g rauwe ongepelde gamba's
¼ blok santen (± 50 g)
1 eetlepel geraspte kokos
1 eetlepel rijstbloem
3 eetlepels olie
1 ui in dunne ringen
1 rode Spaanse peper in reepjes
stukje verse gember van ± 1 x 2 cm, geraspt
5 teentjes knoflook
2 theelepels kerriepoeder (mild)
1 theelepel gemalen piment
2 theelepels paprikapoeder (mild)
½ theelepel ketoembar (koriander)
zout, peper
+- 2 eetlepels citroensap
8 takjes koriander

Bereiding

Pel de gamba's.
Maak met een scherp mesje een inkeping in de rug en verwijder het zwarte stukje darm.
Los in 3 dl heet water de santen op.
Rooster in een droge koekenpan de kokos en de rijstbloem lichtbruin en roer er van het vuur af 1 dl opgeloste santen door.
Verhit in een braadpan de olie.
Bak de ui, Spaanse peper en gember ± 5 minuten zachtjes.
Pers de knoflook erboven uit.
Voeg de kerriepoeder, piment, paprikapoeder en ketoembar toe.
Bak nog ± 2 minuten zachtjes.
Voeg het kokosmengsel en de rest van de opgeloste santen toe.
Laat +- 10 minuten zachtjes koken.
Doe de gamba's erbij en laat nog ± 8 minuten zachtjes koken.
Breng op smaak met zout, peper en citroensap.
Knip de koriander erboven fijn.
Lekker met witte rijst.

Garnalencurry uit Sri Lanka

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

5 dl kokosmelk
1 eetlepel uiringen
1 groene chilipeper, van zaadjes ontdaan en fijgehakt
1 theelepel geraspte verse gemberwortel
3 teentjes knoflook
½ theelepel gemalen fenegriek
5 kerrieblaadjes en/of 1 fijngehakte stengel citroengras
½ theelepel kurkuma
500 g (diepvries)garnalen
2 theelepels limoen- of citroensap
zout

Bereiding

(Laat diepvriesgarnalen ontdooien) en laat de garnalen goed uitlekken.
Giet de helft van de kokosmelk in een pan met een dikke bodem, voeg de uiringen, chilipeper, gemberwortel en specerijen toe, roer alles goed door elkaar en breng het geheel langzaam aan de kook. Doe er de garnalen en de rest van de kokosmelk bij, breng alles weer aan de kook, zet het vuur wat lager en laat het gerecht in de onafgedekte pan zachtjes doorkoken tot de saus is gebonden. Blijf roeren om aanbranden te voorkomen.
Voeg het limoen- of citroensap toe, breng het de curry met wat zout op smaak en laat alles nog 3 minuten doorwarmen.
Geef er gekookte rijst of mie bij.

Info: De garnalen moeten worden gepeld, maar het is belangrijk, dat u de staartjes laat zitten, omdat die bijdragen aan de smaak van het gerecht.

Garnalensoep 2

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

3 cm verse gemberwortel
1½ eetlepel olie
1 grote fijngesneden ui
1 fijngesneden groene peper, zaadjes verwijderd
100 g kleine oesterzwammen
1¾ l kippenbouillon (van tablet)
2 stengels sereh (citroengras, toko) of 1 stukje citroenschil
1½ eetlepel wijnazijn
2 zakjes waterkers (á 75 g), steeltjes verwijderd, blad grof gesneden
350 g gepelde grote gekookte garnalen
zout
peper

Bereiding

Schil de gember met een dunschiller en snijd hem fijn.
Verhit in een pan de olie.
Bak de ui, peper en gember ± 5 minuten al omscheppend.
Bak de oesterzwammen ± 2 minuten mee.
Voeg de bouillon, sereh en azijn toe.
Breng de soep aan de kook en laat 10-12 minuten zachtjes koken.
Voeg de waterkers en de garnalen aan soep toe en kook ze ± 2 minuten zachtjes mee.
Verwijder de sereh en breng de soep op smaak met zout en peper.

Garnalensoep 4

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1½ eetlepel olie
1 grote ui
1 groene peper
een stukje verse gemberwortel van 3 cm
100 g kleine oesterzwammen
1¾ l kippenbouillon (van tablet)
2 stengels citroengras (of 1 citroenschilletje)
1½ eetlepel wijnazijn
150 g waterkers
500 g grote, gepelde garnalen (gekookt)
zout
peper

Bereiding

Pel de ui en snijd hem fijn.
Halveer de groene peper, verwijder de zaadlijst en hak hem fijn.
Schil de gember en hak hem fijn.
Verhit in een pan de olie en bak de ui, peper en gember ± 5 minuten al omscheppend.
Bak de oesterzwammen ± 2 minuten mee.
Voeg de bouillon, het citroengras en de azijn toe.
Breng de soep aan de kook en laat ± 11 minuten zachtjes koken.
Verwijder intussen de steeltjes van de waterkers en snijd het blad grof.
Voeg de waterkers en de garnalen aan de soep toe en kook ze ± 2 minuten zachtjes mee.
Verwijder het citroengras en breng de soep op smaak met zout en peper.

Geglanceerde visvelouté met fijne kruiden

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

Ingrediënten

voor de basisbouillon

2 kg visafval van platvissen
2 uien
3 sjalotten
2 selderijtakjes
boter
1 kruidenbultje (peterselie, tijm en laurier)

voor de soep

2 preiwitten
1 selderijtakje
2 uien
boter
60 g bloem
peper
zout

voor het garnituur

2 dl room
1 eetlepel gehakte kervel
1 eetlepel gehakte peterselie
1 koffielepel gehakte dragon
1 eetlepel gehakte bieslook

Bereiding

Was het visafval zorgvuldig en verwijder de kieuwen en de bloedresten.

Pel de uien en de sjalotten en snipper ze fijn.

Maak de selderijtakjes schoon en snijd ze klein.

Smelt een klontje boter en stoof er de groentesnippers in.

Schep er het visafval op en laat dat even meestoven.

Voeg er het kruidenbultje en 2½ l water bij en laat ± 20 minuten zachtjes koken.

Giet de bouillon door een zeef.

Maak intussen de soepgroenten schoon.

Was de preiwitten en het resterende selderijtakje en snijd ze fijn.

Pel de uien en snipper ze fijn.

Smelt een klontje boter en stoof er de stukjes prei, selderij en ui in.

Bestrooi met de bloem en laat even bakken.

Voeg er de gezeefde visbouillon bij en laat nog ± 30 minuten koken.

Roer de soep om en giet haar door een zeef.

Breng de soep op smaak met peper en zout.

Geglanceerde visvelouté met fijne kruiden

Klop voor het garnituur de room lichtjes op en spatel er de gehakte groene kruiden door.
Scheep de soep in 4 soepkommen en giet er voorzichtig de kruidenroom op.
Zet de soepkommen even onder de grill en laat glaceren.

Tip: U kunt deze soep verder afwerken met garniaaltjes, mosselen, champignons of stukjes gerookte forel.

Gegratineerde aardappelen 4

Menugang Bijgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Aardappel

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 kg aardappelen
peper
zout
4 teentjes knoflook
tijm
¼ l melk
4 eetlepels room

Bereiding

Schil de aardappelen, was ze, dep ze droog, snijd ze in dunne schijfjes en bestrooi ze met peper en zout.

Bestrijk de binnenkant van een gratineerschotel met een knoflookteentje. Leg de aardappelen in de schotel en strooi er tijm over.

Giet er een mengsel van de melk en de room over tot ze onder staan en laat ze in een hete oven 30-45 minuten gratineren.

Serveer ze in de gratineerschotel.

Voor een kaasgratin kunt u gruyère gebruiken. Leg die rop de aardappelen en zet de schotel even onder de grill.

Gegratineerde aardappelschijfjes

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

Ingrediënten

5 grote aardappelen

zout

peper

2 theelepels knoflookpoeder

125 g geraspte oude kaas

1/8 l slagroom

1 dl melk

2½ eetlepel boter

Bereiding

U kunt ook knoflook persen en mengen met de room.

Verwarm de oven voor op 200°C.

Vet een ovenschotel in.

Schil de aardappelen en schaaft ze met een kaasschaaf in dunne plakjes.

Bedek de bodem van de ovenschotel ermee en bestrooi met zout, peper, knoflookpoeder en kaas.

Herhaal dit laag om laag tot de schijfjes op zijn.

Klop in een kom de slagroom met de melk los en schenk dit over de aardappelschijfjes.

Verdeel er klontjes boter over, dek af met aluminiumfolie en laat de aardappelen in het midden van de oven in ± 40 minuten gaar worden.

Verwijder het folie en laat ze in nog eens ± 10 minuten goudbruin worden.

Gegratineerde aardappelschijfjes met prei en knoflook

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vegetarisch
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

750 g aardappelen
1 prei
50 g boter
2 teentjes knoflook
peper
zout
1 dl melk

Bereiding

Schil de aardappelen en snijd ze met een kaasschaaf in heel dunne plakjes.

Maak de prei schoon en snijd hem in ringetjes.

Vet een ovenschaal in en leg er een laag aardappelplakjes in.

Doe de gepelde teentjes knoflook in een knoflookpers en knijp er wat knoflook over uit.

Verdeel enkele kleine klontjes boter en wat prei over de aardappelschijfjes en bestrooi het geheel met peper en zout.

Ga zo door tot alles op is.

Eindig met een laag aardappelschijfjes en verdeel hier de rest van de boter over.

Schenk de melk erover en dek de schaal met aluminiumfolie af.

Zet de schaal ± 40 minuten in het midden van een op 220°C voorverwarmde oven.

Verwijder het folie en laat de schijfjes in nog ± 10 minuten goudbruin worden.

Gegratineerde champignons met ham en olijven

Menugang Bijgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vlees
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor 2 personen

6 grote champignons
2 eetlepels citroensap
50 g zwarte olijven zonder pit
2 ansjovisfilets (uit blik)
2 theelepels kappertjes
2 eetlepels olijfolie
versgemalen peper
50 g achterham
50 g geitenkaas
2 takjes peterselie

Bereiding

Veeg de champignons schoon en snijd de steeltjes eruit.

Kook de hoedjes ± 2 minuten in ruim water met 1 eetlepel citroensap.

Pureer de steeltjes met de olijven, de ansjovisfilets en de kappertjes en meng er de olie, peper en 1 eetlepel citroensap door.

Snijd de ham in kleine stukjes en verkruimel de geitenkaas.

Verwarm de grill voor op de hoogste stand.

Vul de champignonhoedjes met het olijvenmengsel en strooi er eerst de ham en dan de geitenkaas over.

Schuif de champignons ± 10 cm onder de hete grill en laat ze in ± 5 minuten heet en lichtbruin worden.

Garneer met kleine toefjes peterselie.

Gegratineerde gekookte ham

Menugang Bijgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vlees
Type -

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor 2 personen

8 plakken ham van ± 60 g elk

30 g boter

1 uitje

250 g champignons

300 g tomaten

2 dl droge witte wijn

zout, peper

3½ dl slagroom

50 geraspte kaas

Bereiding

Vouw de plakken ham dubbel en leg ze in een beboterde ovenschaal.

Dek af met aluminiumfolie en zet de schaal in de op 150°C voorverwarmde oven.

Snipper de ui.

Was de champignons en snijd ze fijn.

Ontvel de tomaten.

Breng de wijn met de ui aan de kook en laat ± 6 minuten koken.

Voeg dan de champignons, de tomaten, zout, peper en de room toe en laat dit nog eens 3 minuten inkoken.

Haal de ovenschotel uit de oven.

Keer de plakken ham om en schenk de saus erover.

Bestrooi alles met de kaas en schuif het geheel ± 10 minuten in de op 220°C verwarmde oven om een mooi kleurtje te krijgen.

Gegratineerde spaghetti

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

Ingrediënten

300 g spaghetti
2 uien
1 winterwortel
4 eetlepels olijfolie
1 pot napoletanasaus (425 g)
4 sneetjes pan tostado (toast met knoflook, zak à 150 g)
1 zakje gemalen oude kaas (48+, 150 g)

Bereiding

Spaghetti koken volgens gebruiksaanwijzing.
Ui pellen en snipperen.
Wortel schoonmaken en in kleine blokjes snijden.
Grill voorverwarmen. In braadpan ui en wortel ca. 10 minuten in olie fruiten.
Saus toevoegen en op laag vuur verwarmen (niet koken).
Saus mengen met spaghetti en in ovenschaal scheppen.
Toast verkruimelen en met kaas over spaghetti strooien.
Schotel onder grill zetten tot kaas gesmolten is.
Lekker met groene salade met vinaigrette.

Gegratineerde witlofschuitjes

Menugang Voorgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vlees
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor 2 personen

1 dikke struik witlof
½ kropje radicchio
½ eetlepel azijn
1 eetlepel olie
½ theelepel mosterd
zout
peper
4 plakjes ham
3 eetlepels crème fraîche of zure room
1 eetlepel kappertjes
3 eetlepels geraspte kaas
1 eetlepel fijngeknipte peterselie

Bereiding

Maak de witlof schoon, neem de 6 buitenste blaadjes van het stronkje en snijd de rest in dunne reepjes.

Snijd de radicchio in reepjes.

Klop een sausje van de azijn, de olie, de mosterd en wat peper en zout en schep er de witlof- en radicchioreepjes door.

Snijd de ham in reepjes en roer de crème fraîche en de kappertjes door de ham.

Vul de witlofblaadjes met dit mengsel, zet ze naast elkaar op de grillplaat en strooi de kaas erover.

Verwarm de grill voor op de hoogste stand en laat de witlofschuitjes onder de grill in 3-4 minuten gratineren.

Verdeel de witlofsalade over 2 bordjes en rangschik de witlofschuitjes erop.

Strooi de peterselie erover.

Lekker met driehoekjes geroosterd volkorenbrood.

Gegrilde groente

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Life & Cooking			Sterren	

Ingrediënten

1 venkel
1 courgette
1 gele paprika
1 scheut Bertolli olijfolie
1 citroen
takje tijm
zeezout
peper

Bereiding

Verwarm de oven voor op 180 C.
Snijd de groentes in plakken, besprenkel ze met wat olijfolie en gril ze in een grillpan.
Leg de gegrilde plakken in een ovenschaal en rasp er de gele schil van een citroen overheen.
Leg het takje tijm erbij.
Besprenkel de groente met nog wat olijfolie en strooi er wat zeezout en versgemalen peper overheen.
Doe het geheel ca 10 minuten in de oven.

Gegrilde jacobsschelpen met puree van tomaat en basilicum

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Frans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

12 jacobsschelpen
4 aardappelen Belle de Fontenaye
2 tomaten
1 bosje basilicum, fijngesneden
peper
zout
10 cl olijfolie
5 cl balsamicoazijn
roze peperbolletjes
krullen parmezaan

Bereiding

Maak de vinaigrette: pel de tomaten, snijd ze in vieren.
Haal de pulp eruit en duw deze door een zeef.
Meng de olijfolie en de balsamicoazijn erdoor.
Kook de aardappelen gaar pureer ze.
Snij de tomaten in blokjes en roer ze samen met de fijngesneden basilicum door de aardappelen.
Kruid alles met peper en zout.
Duw de puree in 12 hoge vormpjes van 3 cm doorsnede en verwijder de vormpjes daarna voorzichtig.
Grill de jacobsschelpen en leg ze op de torentjes puree.
Druppel er de tomatenvinaigrette rond en versier met de peperbolletjes en enkele krulletjes parmezaan.

Gegrilde kalkoenfilet met tomaten/sinaasappelcrème

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

4 kalkoenfilets (van elk circa 125 g)

1 theelepel paprikapoeder

wat versgemalen peper

wat zout

2 eetlepels olijfolie

voor de tomaten/sinaasappelcrème:

1 sinaasappel

1 gepeld en gehakt teentje knoflook

100 g magere roomkaas naturel

2 in stukjes gesneden en gedroogde tomaten op olie

2 eetlepels gehakte peterselie of 1 eetlepel gehakte tijm (vers of diepvries)

Bereiding

Leg de kalkoenfilets naast elkaar tussen huishoudfolie en druk ze met een fles of mes iets platter.

Meng peper, paprikapoeder en zout door de olijfolie en bestrijk de filets hiermee en laat dit eventjes intrekken.

Boen de sinaasappel schoon onder heet water, rasp van de schil een hoeveelheid van 1 theelepel en pers de vrucht.

Roer het rasp, de helft van het sap, het teentje knoflook, de tomaten en de peterselie of tijm door de roomkaas.

Verhit een grillpan en gril de kalkoenfilets gedurende zo'n 5 minuutjes per kant.

Zorg er in ieder geval voor dat ze goudbruin en gaar zijn.

Verdeel de tomaten/sinaasappelcrème over de kalkoenfilets.

Serveer met een groene salade en wat peultjes.

Heerlijk met een glaasje rosé.

Gegrilde karbonade met Griekse rauwkost

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

Ingrediënten

4 schouderkarbonades
2 theelepels milde paprikapoeder
peper
zout
4 eetlepels olijfolie traditioneel
1 duobak aardappelschijfjes à 700 g
3-4 eetlepels knoflooksaus
1 zak veldslamix à 200 g
1 schaal luxe Griekse rauwkost à 300 g

Bereiding

Dep de karbonades droog met keukenpapier.
Meng het paprikapoeder met peper en zout naar smaak door 2 eetlepels olie.
Bestrijk de karbonades met de paprikaolie.
Verhit de rest van de olie en bak de aardappelschijfjes volgens de aanwijzingen op de verpakking goudbruin en gaar.
Verhit een grillpan en rooster de karbonades in 4-5 minuten per kant goudbruin en gaar.
Schep de knoflooksaus met de slamix en de Griekse rauwkost door elkaar en serveer met de gegrilde karbonades en de aardappelschijfjes.

Wijnadvies: Buzet, rosé, Frankrijk

Gegrilde king crab poten

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

Ingrediënten

4 grote King Crab poten
grof zeezout met zeewier

voor de whiskysaus

2 dl zure room
2 eetlepels mayonaise
1 theelepel paprikapoeder
1 theelepel kerriepoeder
1 eetlepel ketchup
1 eetlepel whisky

Bereiding

King Crab is vrijwel uitsluitend in diepgevroren vorm verkrijgbaar.

Je laat de poten het best traag ontdooien in de koelkast.

Snijd ze overlangs door en wrijf in met grill-olie of vismarinade

Kruid met het grofzeezout met zeewier.

Meng allevoor het sausje.

Leg de krab met de vleeskant naar beneden zo'n 4 minuten op een hete grill.

Gebruik bij houtskool weer rijkelijk vuurkruiden om de heerlijke aroma's onder het pantser te krijgen.

Dien de saus apart op.

Tip: Grof zeezout met gedroogd zeewier vind je kant-en-klaar in handige potjes met molentje. Uiteraard kan je ook zelf een mengeling maken en die in een pepermolen malen.

Gegrilde kip met citroengras

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Vietnamees	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 eetlepels zeer fijngehakt, vers (liefst net geoogst) citroengras
1 theelepel vissaus (Nuoc Nam)
2 theelepels sojasaus
2 theelepels suiker
2 theelepels fijngehakte knoflook
het sap van ¼ citroen
2 eetlepels plantaardige olie (arachide- of zonnebloem-)
1 kg enkele kipfilets

Bereiding

Meng alle ingrediënten, behalve de kip, in een grote kom.
Voeg de kipfilets toe en laat ze 20 minuten marineren.
Laat de grill matig heet worden en grill de kipfilets tot ze in het midden net wit worden, maar nog wel sappig zijn (3-5 minuten aan iedere kant).
Dien ze direct op met roergebakken groenten en droge gestoomde rijst.
U kunt de kip ook koud serveren.

Gegrilde kipfilet met gekruide wedges

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

Ingrediënten

4 kipfilets
2 eetlepels olijfolie traditioneel
peper
zout
1 zak gekruide wedges à 750 g (McCain)
1 eetlepel citroensap
2 eetlepels fijngesneden verse basilicum
3 eetlepels mayonaise
4-5 tomaten, in plakjes

Bereiding

Bestrijk de kipfilets met de olie en bestrooi ze aan beide kanten met peper en zout.
Verhit een grillpan en bak de kipfilets op matig hoog vuur in 12-15 minuten aan beide kanten bruin en goed gaar.
Bereid de gekruide wedges volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Roer het citroensap met de basilicum door de mayonaise en breng op smaak met peper en zout.
Leg de tomaat op een schaal en verdeel er de citroen-basilicummayonaise over.
Serveer de tomatensalade met de gegrilde kipfilets en de gekruide wedges.

Wijnadvies: Huiswijn, wit droog, Spanje

Gegrilde kreeft met kruidenboter

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 kreeften (elk ± 500 g)
4 stengels bleekselderij
3 grote wortelen
5 uien
tijm (liefst vers)
laurier (liefst vers)
2 eetlepels zwarte peperbollen
30 g cayennepeper
1 chilipeper

voor de boter

1 pakje roomboter (kamertemperatuur)
50 g ui
50 g gepelde knoflook
50 g peterselie en bieslook (of gemengde tuinkruiden)
5 druppels worcestersaus
een mespuntje cayennepeper en nootmuskaat
peper
zout

Bereiding

Was de selderij en wortelen en pel de uien.

Snij alles in grove stukken en doe ze met water en alle kruiden in een kookpan.

Breng deze court bouillon, de traditionele bouillon voor kreeften, aan de kook en laat minstens 20 minuten trekken voordat je de kreeften in het kokende vocht dompelt.

Kreeften van ongeveer ½ kg moeten een 7-tal minuten koken, voor kleinere of grotere kreeften pas je de kooktijd wat aan.

Voor de kruidenboter hakken we de in stukken gesneden uien met de knoflook en alle kruiden in een keukenmachine.

Je kunt alles uiteraard ook gewoon met het mes te lijf gaan.

Meng alles door de boter en laat een deel hiervan smelten in een pannetje.

Zorg ervoor dat je de boter niet bruin laat worden.

Haal de kreeften uit de bouillon en verwijder de scharen voordat je de kreeft overlangs doorsnijdt.

Overgiet de vleeskant met de kruidenboter en kruid nog eens extra met viskruiden.

Rol de rest van de kruidenboter tot een worstje in een vel aluminiumfolie.

Vouw de uiteinden toe en laat kort aanvriezen.

Dan kan je er makkelijk plakjes van snijden.

Doe dit pas op het laatste moment, net voor je aan het grillen gaat.

Serveer de plakjes kruidenboter apart.

Niet iedere tafelgast zal er nog extra willen.

Leg de kreeften 2 minuten met de vleeskant naar beneden op een gloeiend rooster.

Warm ook de scharen even mee.

Strooi een handvol vuurkruiden in de houtskool.

Gegrilde kreeft met kruidenboter

Die geven een heerlijk aroma aan de kreeft.

Tip: giet de bouillon door een zeef, en je kunt hem gerust invriezen voor een volgende keer.
Knoflookboter kun je gemakkelijk in kleine porties invriezen voor een volgende keer.

Gegrilde lamsburger met kerrie

Menugang Hapje	Soort Vlees	Snel	Ja
Keuken -	Type Groente	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

4 lamsburgers
1 sjalotje
½ komkommer
2 limoenen
3 eetlepels olie
½ eetlepel kerriepoeder
2 eetlepels mayonaise
2 eetlepels yoghurt
1 teentje knoflook
1 theelepel tuinkruiden
4 pitabroodjes
1 bosje rucola
snufje zout
snufje peper (versgemalen)
grillpan en broodrooster of oven

Bereiding

Pel het sjalotje en snipper het heel fijn.
Snijd de komkommer in plakjes.
Rasp de schil van een limoen en snijd de andere limoen in 4 partjes.
Roer de olie, het sjalotje, de koriander, de limoenrasp, de kerriepoeder en versgemalen peper in een kom door elkaar.
Bestrijk de hamburgers met het oliemengsel.
Maak de knoflooksaus door de mayonaise, de yoghurt, het uitgeperste teentje knoflook en de tuinkruiden te mengen.
Verwarm een grillpan met antiaanbaklaag op hoog vuur. Grill de lamsburgers aan beide zijden in ± 8 minuten goudbruin en gaar.
Verwarm intussen de pitabroodjes volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking in het broodrooster of de voorverwarmde oven.
Bestrooi de lamsburgers met zout.
Serveer de burgers tussen een pitabroodje met rucola, komkommer een eetlepel knoflooksaus en een partje limoen.
Lekker met tomatensalade.

Gegrilde lamskoteletten met aardappelkoekjes en peterselieworteltjes

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

Ingrediënten

1 kg panklare vastkokende aardappelen, grof geraspt
1 scharrelei
4 eetlepels tarwebloem
peper, zout
1 bos worteltjes
40 g boter
1½ eetlepel olijfolie traditioneel
8-12 lamskoteletten Provençaals
4 eetlepels fijngehakte peterselie

Bereiding

Schep de geraspte aardappelen met het ei, de bloem en peper en zout naar smaak door elkaar.
Maak de worteltjes schoon, halveer ze in de lengte en snijd de grote een keer middendoor.
Verhit telkens een klontje boter in een koekenpan met antiaanbaklaag en schep er 4 bergjes aardappel in.
Bak de koekjes aan beide kanten bruin en gaar en houd ze warm in de oven (200 °C).
Kook intussen de worteltjes in weinig water met zout beetgaar.
Bak de koteletten in 10 g van de boter en de olie aan beide kanten bruin en in ± 5 minuten rosé.
Giet de worteltjes af en schep er 20 g boter en de peterselie door.
Serveer het vlees met de worteltjes en de aardappelkoekjes.

Wijnadvies: Cotes du Tauch, rood, Frankrijk

Gegrilde lamskoteletten met mediterrane couscous

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

Ingrediënten

300 g couscous
10 zwarte olijven zonder pit, in ringetjes
100 g feta, grof verkruimeld
2 eetlepels verse tijmblaadjes
peper (versgemalen)
zout
8 lamskoteletten provençaals

Bereiding

Bereid de couscous volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Roer de couscous met een vork los en roer de olijven, de feta en de tijm met peper en zout naar smaak erdoor.
Verhit een grillpan en rooster de lamskoteletten in ± 2 minuten per kant mooi bruin en rosé van binnen.
Serveer de couscous met de lamskoteletten.
Lekker met een rucolasalade met zongedroogde tomaatjes.

Wijnadvies: Chateau Remouly, rood, Frankrijk

Gegrilde langoustines met pernod-olijflijedressing

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Frans	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

8 grote verse of in zeewater geblancheerde langoustines

2 fijngesnipperde sjalotjes

½ eetlepel gehakte dragon

½ eetlepel gehakte platte peterselie

1 theelepel Dijon mosterd

1 theelepel Kikkoman sojasaus

8 cl extra virgin olijfolie

1½ eetlepel vers geperst citroensap

1 theelepel pernod

50 g gesmolten boter

zout

versgemalen zwarte peper

Bereiding

Als u verse langoustines kunt krijgen, blancheer ze dan eerst een paar seconden in kokend goed gezouten water.

Snij de langoustines door in de lengte met een scherp mes.

Verwijder het zandzakje (de maag) uit de kop en de zwarte darm uit de staart.

Lepel de romige inhoud van de kop (het koraal) voorzichtig uit en doe het in een slakkommetje.

Verwarm de ovengrill voor op maximum hitte.

Roer de gesnipperde sjalotjes, gehakte dragon en peterselie, mosterd, sojasaus, olijfolie, citroensap, pernod en een weinig peper en zout door het koraal.

Zet opzij.

Leg de halve langoustines met de snijkant naar boven op een bakplaat en borstel ze in met de gesmolten boter.

Kruid lichtjes met peper en zout en grill gedurende 2-3 minuten tot de schaaldieren goed heet zijn.

Schik de halve langoustines in een hoop op een serveerschotel en lepel er wat van de dressing over.

Geef de rest van de dressing in 4 individuele kommetjes en serveer.

Vergeet de servetjes niet!!

Gegrilde oesters met bacon

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

12 oesters

6 plakjes bacon

30 g boter

Bereiding

Open de schelpen en snijd de oesters los van de schelp.

Doe de oesters terug in de diepste schelp.

Strooi er een beetje broodkruim over.

Snijd de plakjes bacon in de breedte doormidden.

Bak de bacon lichtbruin en knapperig.

Leg op elke oester een klein klontje boter.

Plaats de oesterschelpen ongeveer 1 minuut onder de ovengril.

Zodra de randen van de oesters beginnen om te krullen worden de oesters weer uit de oven gehaald.

Dek elke oester toe met een plakje bacon.

Dien meteen op.

Gegrilde quornfilet met dillesaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 teentje knoflook
2 eetlepels olie
1 eetlepel citroensap
1 mespunt suiker
versgemalen peper
4 Quornfilets
2 augurken, middelmaat
4 eetlepels mayonaise
3 eetlepels zure room
5 eetlepels fijngeknipte verse dille
peper
zout

Bereiding

Snipper de knoflook.
Roer de knoflook met de olie, het citroensap, de suiker en peper naar smaak door elkaar en wrijf de Quornfilets ermee in.
Marineer de filets minimaal 20 minuten.
Hak de augurken fijn.
Klop een sausje van de mayonaise, de zure room, de augurk, de dille en peper en zout naar smaak.
Verhit de grill of grillpan.
Rooster de Quornfilets in 5 minuten aan beide kanten lichtbruin.
Keer ze regelmatig en bestrijk ze tussentijds met de marinade.
Bestrooi de filets met zout en serveer ze met de saus.
Lekker met een gepofte aardappel en een salade van rode ui en ijsbergsla of gefrituurde rode uiringen.

Gegrilde quornfilet met oosterse sinaasappelsaus

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

Ingrediënten

2 teentjes knoflook
¼ rode peper
1½ eetlepel lichte sojasaus
3 eetlepels zonnebloemolie
1½ eetlepel sesamolie
1 eetlepel bruine basterdsuiker
4 Quornfilets
2 dl sinaasappelsap
200 g suiker
5 eetlepels fijngehakte peterselie

Bereiding

Pel en snipper de knoflook.
Maak het pepertje schoon, verwijder de zaadjes en hak het vruchtvlees fijn.
Klop een marinade van de knoflook, het pepertje, de sojasaus, de 2 oliesoorten en de bruine suiker.
Leg de Quornfilets in een platte schaal, schenk de marinade erover en marineer de filets minstens 20 minuten.
Breng het sinaasappelsap met de suiker aan de kook en laat de suiker al roerend smelten.
Laat de saus in ± 7 minuten tot een licht gebonden saus inkoken.
Verhit de grill of een grillpan, leg de Quornfilets eronder of erin en rooster ze in ± 5 minuten aan beide kanten lichtbruin.
Keer ze regelmatig en bestrijk ze tussentijds met de marinade.
Voeg de rest van de marinade en de peterselie aan de saus toe en warm kort door.
Serveer de filets met de saus.
Lekker met roergebakken prei met sesamzaadjes en meergranenrijst.

Gegrilde St Jacobsnoten met tomatensaus en basilicum

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vleesvervanger	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

6 St Jakobsnoten
125 g verse tomaten
60 g boter
6 blaadjes verse basilicum
½ teentje look
5 cl droge witte wijn
1 el olijfolie
250 g verse tagliatelle
zout
peper

Bereiding

Was de tomaten, verwijder de steeltjes en hak ze in grote stukken.
Fruit ze gedurende 15 minuten op een matig vuur in de warme olie.
Voeg zout, peper, de geperste look en de witte wijn toe.
Laat 15 minuten op een zacht vuur koken.
Mix het geheel tot een fijne puree en haal deze door een puntzeef.
Verwarm gedurende 5 minuten op een matig vuur.
Blijf kloppen en voeg 50 g koude boter in stukjes toe, haal van het vuur en voeg de gesneden basilicum toe.
Dek af.
Bestrijk met een penseel alle zijden van de St Jakobsnoten met olijfolie waaraan u zout en peper hebt toegevoegd.
Laat deze 2 à 3 minuten kleuren in een goed verwarmde antikleefpan.
Kook de pasta in kokend zout water.
Giet af en giet daarna in een slaschaal en voeg hieraan de resterende boter, zout en peper toe.
Meng alles en schik kleine hoopjes pasta in twee warme borden.
Schik 3 noten op elk bord en giet hier rond de saus.
Versier met basilicumblaadjes en dien op.

Gegrilde St Jacobsvruchten en cantharellen

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Frans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor 1 persoon

3 grote, witte vaste St Jacobsschelpen

1 cantharellen

1 sjalot

1 glas champagne

5 dl room

1 tomaat

25 g boter

Bereiding

De sjalot (fijngesnipperd) en champagne aan de kook brengen en tot de helft laten inkoken.

Lichtjes romen, opnieuw tot de helft laten inkoken en opwerken met boter.

Een vers gepelde tomaat, zonder pit, mixen en in de gewelde champagneboter mengen.

De St Jacobsmosselen grillen langs 2 kanten.

De cantharellen bakken met wat sjalot.

Gegrilde tonijn met salade niçoise

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

Ingrediënten

4x100 g tonijnfilet
aardappel blokjes
haricots verts
paprikablokjes
komkommerblokjes
rode ui gesnipperd
zwarte olijven zonder pit grof gehakt
stukjes gedroogde tomaat
ansjovis
gekookt (kwartel)ei

Bereiding

De tonijn licht marineren in de olijfolie met wat knoflook, sesamzaad en pepertjes.
De niçoise maak je door alle groenten te mengen en op smaak te brengen met wat olijfolie, peper en zout.
De grillpan goed heet laten worden en de tonijn iets afdeppen met keukenpapier.
De gemengde salade in een steker plaatsen en de tonijn grillen voor zo'n 2 minuten aan elke zijde.
Zorg dat de tonijn mooi rosé blijft van binnen.
De tonijn op de salade plaatsen de gemarineerde ansjovis en het gekookte ei erop doen.
Dit geheel opdienen met lekker grof brood en aiolie.

Gehaktdipsaus

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Thais	Type	Saus	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

180 g varkensgehakt
2½ eetlepel arachide- of plantaardige olie
½ theelepel fijngehakte knoflook
½ theelepel fijngehakte citroengraswortel
1 theelepel pikante chilisaus
2 eetlepels pindakaas
2½ dl kokosroom
2 eetlepels vissaus
1½ theelepel bruine basterdsuiker
2 theelepels gehakte koriander
1 pakje Japanse rijstcrackers

Bereiding

Gehakt in de olie rul bakken, knoflook en citroengraswortel toevoegen en nog 1-2 minuten bakken. Chilisaus, pindakaas, kokosroom, vissaus en suiker toevoegen en al roerend laten indikken. Koriander erdoor roeren. Saus in twee schaaltjes doen. Elk schaaltje op het midden van een bord zetten, omringd door rijstcrackers. Warm serveren.

Info: Let op: alleen het lichtgroene, knolvormige deel van het citroengras gebruiken. Van de rietachtige groene bladeren kan een thee getrokken worden waar een verkoelende, verfrissende en ontspannende werking vanuit gaat. Tip: U kunt deze dipsaus ook met reepjes verse groenten serveren. Het varkensgehakt kan door runder- of kippengehakt vervangen worden.

Gemarineerde rauwe mosselen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

4 x 18 mosselen

1 sjalotje

1 ui

2 tomaten

2 eetlepels wijnazijn

4 eetlepels maïsolie

versgemalen zwarte peper

Bereiding

Open de rauwe mossel met een mosselmesje en breek de bovenste schelp af .

Maak de mossel los van de schelp.

Verdeel over de 4 borden.

Snipper de gepelde ui en het sjalotje fijn.

Snijd de gepelde en ontpitte tomaten in piepkleine blokjes.

Kruid de mosselen met flink wat peper en strooi er de groenten over.

Besprenkel met azijn de olie.

Laat een ½ uur marineren in de koelkast.

Serveer met een beboterd sneetje wit brood.

Gemberroomijs

Menugang	Nagerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type IJs	Slank	Nee
Bron			Sterren	

Ingrediënten

45 cl slagroom

22 cl koffieroom

115 g suiker

5 grote eierdooiers

75 g heel fijngesneden zoete gember uit bokaal

2 soeplepels gembersiroop uit bokaal

2 soeplepels vanille-extract

1 snuifje zout

Bereiding

Meng slagroom, koffieroom, suiker en zout in een kookpot, en breng zachtjes aan de kook, roerend tot alle suiker is opgelost, in ongeveer 8 minuten.

Klop de eierdooiers op tot schuim en voeg er langzaam, onder voortdurend roeren, de kokende room-mengeling bij.

Doe terug in de kookpot en warm al roerende gedurende ongeveer 4 minuten tot een dikke pap, laat zeker niet koken.

Giet deze custard in een ruime kom en laat afkoelen onder af en toe roeren.

Meng de fijngesneden gember, de gembersiroop en de vanille door de custard, dek af met plasticfolie en zet een nachtje in de koelkast.

Giet in de ijsmaker en volg de instructies van de fabrikant.

Serveer gearneerd met wat gesnipperde gember en een paar koekjes.

Gepocheerde gemberappelen

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 appelen
2 dl water
1 eetlepel citroensap
boter voor het beboteren
4 bolletjes gember
2 eetlepels gembersiroop
1 mespunt kaneel
1 mespunt gemalen kruidnagel
suiker naar smaak
1 eetlepel maïzena
4 bolletjes vanille-ijs

Bereiding

Schil de appelen, verwijder met een appelboor de klokhuizen en besprenkel ze met citroensap tegen verkleuren.

Leg de halve appelen in een beboterde ovenvaste schaal.

Hak de bolletjes gember fijn, roer in een pannetje de kaneel, het kruidnagelpoeder, de gembersiroop, het water en suiker door elkaar en breng alles aan de kook.

Schenk het gembermengsel op de appelen en dek de schaal af met aluminiumfolie.

Roer intussen de maïzena met 2 eetlepels water glad.

Zet de appelen midden in de hete oven.

Neem de appel eruit en snijd ze zodra ze zijn aan te pakken waaivormig in.

Breng het pocheervocht aan de kook en bind het met de maïzena.

Leg op elk bord een gewaaierde appel met wat van het pocheervocht en een bolletje vanille-ijs.

Geroosterde bananen in een jasje

Menugang Nagerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Fruit

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

4 bananen
2 niet-behandelde sinaasappelen
1 nootje boter
50 g suiker
10 cl amberkleurige rum

Bereiding

Was de bananen, droog ze af en leg ze in de schil op de barbecue.
Laat ze ongeveer 4 minuten bakken en draai ze regelmatig om.
Rasp de schil van een sinaasappel en pers hem.
Laat de suiker in een pannetje karameliseren met de boter.
Voeg sinaasappelschil en -sap toe als de suiker kleurt, roer alles om en voeg er de rum bij.
Schik de bananen op de borden, maak de schil open en giet de saus op het vruchtvlees.

Gestoomde chocoladepudding

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	www.diabetesfonds.nl			Sterren	

Ingrediënten

50 g ongezoete, pure chocola
100 g bloem
100 g basterdsuiker
1 eetlepel ongezoet cacao-poeder
125 ml magere melk
1 ei
2 theelepels bakpoeder
1 theelepel geraspte nootmuskaat
75 g hazelnoten, geroosterd en gehakt
margarine om in te vetten

Bereiding

Smelt de chocolade in een kom, meng de overige ingrediënten (op de hazelnoten na) in een keukenmachine en laat die 1 minuut niet te snel draaien.

Voeg de gesmolten chocolade toe en draai nog 1 minuut, nu met hoge snelheid.

Schep er de hazelnoten door.

Bestrijk een puddingvorm van circa 1¼ l met wat margarine.

Schep er het puddingbeslag in en dek dit af met een dubbele laag ingevette aluminiumfolie.

Zet de puddingvorm op een rooster op de bodem van een grote pan.

Giet zoveel kokend water in de pan dat de puddingvorm voor driekwart onderstaat.

Laat de pudding op matig vuur in 1½ uur gaarstomen.

Neem de puddingvorm uit de pan en laat de pudding 10 minuten afkoelen.

Steek een mes langs de rand van de pudding om hem los te maken.

Draai hem om en serveer de pudding met vanillevla.

Gevulde abrikozen

Menugang Hapje	Soort -	Snel	Nee
Keuken Turks	Type Fruit	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

200 g gedroogde abrikozen

250 g fijne suiker

sap van ½ citroen

½ l slagroom

Bereiding

Laat de abrikozen een nachtje weken in ½ l water met het citroensap.

Breng 's anderendaags het weekwater aan de kook met de fijne suiker en laat inkoken tot een lichte stroop.

Voeg de abrikozen bij en laat op een zacht vuur sudderen tot de abrikozen lekker zacht zijn.

Laat uitlekken en afkoelen.

Snij de abrikoosjes open en vul ze met een lepeltje goed stijfgeklopte room.

Gevulde champignons met krab

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vleesvervanger	Snel	Ja
Keuken	Belgisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

12 grote champignons
1 blik king krab (120 g uitgelekt)
2 eetlepels kruidenboter
50 g gemalen Parmezaanse kaas
peper

Bereiding

Verwarm de oven voor op 180 °C.
Laat het blik krab uitlekken.
Verwijder de stelen van de champignons en hak ze fijn.
Meng de champignonsnippers met de krab en kruid met flink wat peper uit de molen.
Lepel dit mengsel in de hoedjes van de paddestoelen.
Bestrijk ze met kruidenboter en strooi er een beetje gemalen kaas over.
Zet de champignons in de oven tot de vulling pruttelt en de kaas gesmolten is.
Serveer meteen.

Gevulde tomaten 2

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Ja
Bron	Mona			Sterren	

Ingrediënten

4 stevige tomaten
2 hardgekookte eieren
100 g kwark
1 flinke augurk
2 amsterdamse uitjes
peterselie
zout
peper
nootmuskaat
worcestershire saus

Bereiding

Hou de tomaten even in kokend water en haal er daarna het velletje af.
Snij er een kapje af en hol de tomaten uit.
Pel de 2 hardgekookte eieren en maak ze fijn.
Vermeng de kwark met de fijngesneden augurk en uitjes, 1 theelepel fijngesneden peterselie en de eieren.
Maak het mengsel op smaak af met zout en peper, nootmuskaat en een scheutje worcestershire saus.
Vul hiermee de tomaten, zet het kapje er weer op en bestrooi met wat fijngesneden peterselie.

Gnocchi met aubergines en basilicum

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

Ingrediënten

200 g gnocchi
2 aubergines
20 blaadjes basilicum
100 g mozzarella
2 eetlepels olijfolie
4 eetlepels broodkruim
peper
zout

Bereiding

Laat de gnocchi koken en spoel ze onder een straal koud water.
Snijd de aubergines in kleine blokjes, kruid ze met peper en zout en laat ze 30 minuten zacht fruiten in ruime olijfolie.
Voeg op het laatste moment het fijngehakte basilicum toe, de mozzarella en de gnocchi.
Doe het geheel in een ovenschotel en bestrooi met het broodkruim.
Laat 15 minuten in de oven bakken op 180°C.
Snijd de aubergines in kleine blokjes, kruid ze met peper en zout en laat ze 30 minuten zacht fruiten in ruime olijfolie.
Voeg op het laatste moment het fijngehakte basilicum toe, de mozzarella en de gnocchi. Doe het geheel in een ovenschotel en bestrooi met het broodkruim.
Laat 15 minuten in de oven bakken op 180°C.
Serveer in de ovenschotel.

Grapefruit

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	Alie Kroezen, Assen			Sterren	

Ingrediënten

2 grapefruits
wat sherry

Bereiding

Pel de grapefruits en verdeel in stukjes.
Sprenkel de sherry erover en dien op in glazen coupes.

Gratin van citrusvruchten gemarineerd met tijm en krokant van amandelen

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 pompelmoezen
4 sinaasappels
1 ugli
1 pomelo
80 rozijntjes
100 g amandelschilfers
50 g suiker

voor de siroop van tijm

100 g suiker
100 g water
3 takjes tijm

Bereiding

De rozijntjes 2 dagen in water weken.
De siroop bereiden: suiker en water aan de kook brengen, de tijm toevoegen en 10 minuten laten rusten.
De infusie zeven.
De pompelmoezen doormidden snijden.
Het vruchtvlies van tussen de vliesjes snijden.
De ugli, pomelo en sinaasappels schillen en de partjes van tussen de vliesjes lossnijden.
Het vruchtvlies en de rozijnen marinieren in de siroop.
De halve pompelmoezen opvullen met gemarineerd vruchtvlies, bestrooien met amandelen en griessuiker en kort onder de grill kleuren.
Versieren met wat verse tijm en serveren.

Gratin van citrusvruchten met kletsoppen

Menugang	Nagerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type Fruit	Slank	Nee
Bron			Sterren	

Ingrediënten

2 sinaasappelen
2 gele pompelmoezen
2 roze pompelmoezen
2 eierdooiers
1 dl half opgeklopte room
30 g suiker

voor de kletsoppen

75 g boter op kamertemperatuur
275 g suiker
½ dl water
125 g bloem

Bereiding

Schil de citrusvruchten, verdeel ze in partjes en pel ook die voorzichtig.
Schik de partjes trapsgewijs en afwisselend van kleur in vuurvaste schoteltjes.
Klop de eierdooiers, room en suiker schuimig au bain marie.
Giet de eierroom over de vruchten en gratineer de schoteltjes een paar minuten onder de grill. Kneed de voor de kletsoppen snel tot een stevig deeg.
Verdeel het deeg in kleine bolletjes en schik die ver genoeg van elkaar op een bakplaat, voorzien van bakpapier of ingevette alufolie.
Bak de kletsoppen in een oven op 180°C, ze zijn goed als ze beginnen te bruinen.
Haal de koekjes uit de oven en leg ze onmiddellijk op flessen of andere ronde voorwerpen zodat ze kunnen omkrullen.
Serveer de gratin heet met de kletsoppen als garnituur.

Grieks yoghurtijs met schuimpje

Menugang	Nagerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Grieks	Type IJs	Slank	Nee
Bron			Sterren	

Ingrediënten

voor het ijs

3 eierdooiers
75 g poedersuiker
3 dl melk
200 g Griekse yoghurt
rasp van 1 sinaasappel
200 g blauwe bessen

voor de schuimpjes

200 g fijne suiker
4 eiwitten
een snuifje zout

Bereiding

Klop voor het ijs de eierdooiers met de poedersuiker, au bain marie, tot een dik mengsel.

Verhit de melk en roer er het eimengsel door.

Neem de pan van het vuur en laat afkoelen.

Roer er de Griekse yoghurt door en de sinaasappelrasp.

Doe het mengsel in de ijsmachine en laat draaien tot het schepklaar is.

Wrijf 100 g blauwe bessen door een zeef en vang het sap op.

Klop voor de schuimpjes de eiwitten met het zout.

Voeg er geleidelijk de suiker aan toe.

Blijf doorkloppen tot de eiwitten stijf zijn en glanzen.

Verwarm de oven voor op 100°C.

Bekleed een bakplaat met bakpapier en schep er met een lepel toefjes eiwit op.

Zet ze 1 à 2 uur in de oven.

Laat daarna volledig afkoelen.

Schep bolletjes ijs in leuke koppen of glazen.

Werk af met een schuimpje en de overige, gespoelde, bessen.

Giet er het sap van de bessen over en serveer.

Griekse lasagna

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Grieks	Type	Lasagna	Slank	Nee
Bron	Honig			Sterren	

Ingrediënten

1 pakje Honig kerstlasagna
3 dl koude melk
½ rode ui, gesnipperd
1 kleine gele paprika, in blokjes
1 kleine groene paprika, in blokjes
300 g (lams) gehakt
100 g feta, in blokjes
½ rode ui, in ringen

Bereiding

Verwarm de oven voor tot 200 C.
Beboter een ovenschaal (1½ l).
Schenk 3 dl koude melk in een kom en roer er de mix voor bechamelsaus met een garde door.
Laat de saus minimaal 5 minuten staan.
Verhit een klontje boter in een braadpan en fruit de uien en paprika enkele minuten.
Voeg het gehakt toe en bak dit rul.
Voeg 8 dl water toe en roer de mix erdoor en breng aan de kook en laat de saus 1 minuut koken.
Schep een laagje lasagnasaus in de schaal, leg hierop één laag lasagnabladen en herhaal dit nog 3 maal.
Schep over de laatste laag lasagnabladen de bechamelsaus en verdeel gelijkmatig.
Verdeel over de saus de blokjes feta en de uienringen.
Laat de schotel in het midden van de oven in 30 minuten gaar worden.
Garneer met peterselie.

Groenteballetjes in kerrie-notensaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

300 g snelkook zilvervliesrijst
1 net spruitjes (450 g)
20 g boter of margarine
1 schaalte groenteballetjes (210 g)
1 zakje kerriesaus (voor 250 ml saus)
275 ml halfvolle melk
50 g ongezouten cashewnoten

Bereiding

Rijst koken volgens gebruiksaanwijzing.
Spruitjes schoonmaken en in ca. 8 minuten beetgaar koken.
In koekenpan boter verhitten en groenteballetjes in ca. 5 minuten gaar bakken.
Kerriesaus met melk bereiden volgens gebruiksaanwijzing.
Cashewnoten door de saus roeren en dit over de groenteballetjes schenken.
Serveren met rijst en spruitjes.

Groenteschotel met feta

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vegetarisch
Type Groente

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 beker fetablokjes (kaas, 200 g)
1 bekertje slagroom (250 ml)
4 eieren (M)
2 teentjes knoflook
4 tomaten
olie om in te vetten
1 zak Italiaanse groentemix (400 g)
½ donker volkorenbrood, ongesneden

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4.
Feta laten uitlekken en fijnprakken met vork.
Feta mengen met slagroom en eieren.
Op smaak brengen met zout en peper.
Knoflook pellen en snipperen.
Tomaten schoonmaken en in blokjes snijden.
Ovenschaal invetten.
In schaal knoflook, tomaten, groentemix, zout en peper mengen.
Fetamengsel over groenten schenken.
Schotel in oven in ca. 40 minuten gaar laten worden.
Serveren met dikke sneden brood.

Groentetagliatelle met zalm en tomatendressing

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	Tijd voor Vis			Sterren	

Ingrediënten

2 moten zalm van ca. 150 g

½ citroen (uitgeperst)

peper (versgemalen)

zout

2 wortels

1 courgette

voor de dressing

2 gedroogde tomaten in smalle reepjes

en 1 eetlepel van de olie

1 eetlepel olijfolie

1 eetlepel balsamicoazijn

enkele blaadjes basilicum

Bereiding

Bestrooi de moten zalm met citroen en bestrooi ze met peper en zout.

Schaaf de geschrapte wortels en gewassen courgette met de kaasschaaf of groenteschaaf in brede linten en leg deze als een bedje in een ovenschaal.

Leg de moten zalm erop.

Verwarm het gerecht afgedekt 4-5 minuten in de magnetron op maximaal 400 watt.

De zalm is gaar als deze ondoorschijnend is.

Meng de ingrediënten voor de tomaten-balsamicodressing

Leg de zalm op een bedje groentetagliatelle.

Sprenkel de dressing erover en garneer met basilicumblaadjes.

Serveer er pasta bij.

Wijnadvies: Een witte Côtes du Roussillon (zonder hout) heeft voldoende fris fruit en vetigheid voor bij de zalm met dressing.

Info: Vis in de magnetron: Vis is uitermate geschikt voor bereiding in de magnetron omdat het visvlees daarin lekker sappig blijft. Daarnaast is de bereiding niet moeilijk en is het gerecht snel klaar! Zorg ervoor dat de visfilet overal ongeveer even dik is, bijvoorbeeld door de dunne delen dubbel te vouwen. Leg de vis in de magnetronschaal en kerf het vel met een scherp mes op enkele plaatsen in. Voeg vocht toe, bijvoorbeeld citroensap en eventueel wat visbouillon of witte wijn, en zet de schaal afgedekt met deksel of magnetronfolie in de magnetron op halve stand, 400 Watt maximaal. Afhankelijk van de dikte van de visfilet moet u rekenen op 1 tot 2 minuten bereidingstijd per 100 g. Houd rekening met nagaren.

Hartige griesmeelpunten

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

Ingrediënten

voor 2 personen

¼ l melk

½ vleesbouillontablet

25 g griesmeel

2 eetlepels fijngeknipte bieslook

2 eetlepels fijngeknipte peterselie

zout, versgemalen zwarte peper

25 g boter

Bereiding

Breng in een steelpan de melk met het bouillontablet aan de kook, roer de griesmeel erdoor en breng het geheel opnieuw aan de kook.

Kook de griesmeel al roerend in ± 3 minuten tot een dikke pap.

Roer er van het vuur af de bieslook en de peterselie door.

Voeg naar smaak zout en peper toe.

Schenk de pap in een diep bord en laat afkoelen tot de griesmeel stijf is.

Snijd de griesmeelplak in punten.

Verhit de boter in een koekenpan en bak de griesmeelpunten in ± 5 minuten goudbruin.

Heilbotbouillon met tomaat

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

Ingrediënten

Bereiding

Trek in 30 minuten op zacht vuur een krachtige court-bouillon van visgraten en -koppen, 1 ui, 1 stengel bleekselderij, 2 laurierblaadjes, peterselienstelen (liefst met wortel!), 2 dl witte wijn en 1½ l water (schuim goed af).

Zeef de bouillon door een doek en breng hem op smaak met zout, peper en een snufje saffraanpoeder.

Snijd dunne schuine plakjes van 1 zorgvuldig gewassen prei.

Ontvel en ontpit 3 vleestomaten en snijd het vruchtvlees in kleine blokjes.

Snijd 400 g gefileerde heilbot in schuine repen.

Breng de bouillon aan kook, zet het vuur heel laag en pocheer de vis en de prei 5 minuten.

Schep de soep in voorverwarmde borden, verdeel er de tomaatblokjes over en bestrooi met bieslook.

Hopscheuten Alostoise

Menugang	Bijgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type Groente	Slank	Nee
Bron			Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Kook 500 g hopscheuten in met het sap van ½ citroen aangezuurd, licht gezouten water.

Maak ¼ l goede béchamelsaus en roer hier op het laatste moment, van het vuur af, een grote eidooier en een flinke klont boter door.

Giet de saus over de hopscheuten.

Serveer dit gerecht bij lams- of varkensvlees, bij gepocheerde eieren of als een vulling voor een omelet.

Hot curry met vis en sereh

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1½ theelepel kurkuma
zout
600 g grote visfilets in 8 stukken
1 ui in stukken
3 teentjes knoflook
2 theelepels fijngesneden gemberwortel
2 serehstengels (gebruik alleen het zachte dikke gedeelte)
2 rijpe tomaten
1 rode chilipeper
4 eetlepels olie
2 theelepels gemalen koriander
1 theelepel gemalen komijn
2 theelepels kerrievoeder
2 dl kokosmelk (blik)
2 dl kippe- of visbouillon (van tablet)
1-2 theelepels limoensap
zout
peper

Bereiding

Vermeng de kurkuma met zout, wrijf de vis hiermee in en laat het mengsel ± 10 minuten intrekken.
Wrijf de ui, knoflook, gember, sereh, tomaten, rode peper en 1 eetlepel olie in een vijzel tot een pasta of pureer ze in een keukenmachine.
Verhit 2 eetlepels olie, bak de vis hierin aan beide zijden ± 1 minuut en neem de vis uit de pan.
Verhit opnieuw 1 eetlepel olie in de pan en laat de koriander, de komijn en het kerrievoeder hierin ± 1 minuut zachtjes bakken.
Voeg het uienmengsel toe en bak dat op heel zacht vuur ± 5 minuten mee.
Schenk de kokosmelk en de bouillon erbij en laat het mengsel ± 8 minuten koken tot de saus iets dikker wordt.
Breng De saus met limoensap, zout en peper op smaak.
Doe de vis in de saus en verwarm het geheel nog ± 4 minuten.
Serveer er gekookte witte rijst bij.

Indische boontjes

Menugang Bijgerecht
Keuken Indisch
Bron

Soort -
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor 2 personen

400 g sperzieboontjes

2 uien

2 knoflooktenen

½ blok santen

1 rode lombok

1-2 eetlepels olie

2 grote theelepels sambal manis

Bereiding

Ontdoe de boontjes van hun topjes en snijd ze in kleine schuine reepjes.

Fruit de gesnipperde uien in de olie, voeg de geperste knoflook en de sambal toe en laat dit even bakken.

Voeg de boontjes toe en roerbak 5 minuten.

Voeg dan een paar kopjes warm water en de santen toe en laat de boontjes gaar worden.

Jhinga kari madras (droge garnalencurry uit Madras)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Indiaas	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

50 g ghee
1 kleine gesnipperde ui
2 gesnipperde teentjes knoflook
1 theelepel gemalen koriander
½ theelepel kurkuma
mespunt gemalen gember
½ theelepel gemalen komijn
½ theelepel zout
500 g gepelde steurgarnalen
1 eetlepel azijn
chilipoeder ter garnering

Bereiding

Smelt de ghee in een grote pan met dikke bodem en fruit er de ui en knoflook op een laag vuur in 4-5 minuten zacht in.

Voeg de specerijen en het zout toe en roerbak nog 3 minuten.

Draai het vuur zeer laag (gebruik eventueel een vlamverdeler), voeg de garnalen toe en schep ze 1 minuut luchtig door de specerijen.

Roer vervolgens de azijn erdoor, draai het vuur hoger en roerbak 30 seconden.

Bestrooi de curry met chilipoeder en serveer meteen.

Noot: Veel mensen denken dat een curry in de saus moet zwemmen. Dat is niet zo, want vele Indiërs houden juist van ietwat droge schotels. Vergeet echter niet dat in een droger gerecht de kruiden geconcentreerd raken; wees daarom voorzichtig als u de hoeveelheid vloeistof in een gerecht verandert.

Jjhinga ka pathia (garnalencurry met kokos)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Indiaas	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

75 g ghee
1 grote gesnipperde ui
2 gesnipperde teentjes knoflook
7 cm verse gemberwortel, geschild en in schijfjes
5 cm pijpkaneeel
1 laurierblad
2 theelepels chilipoeder
2 theelepels garam masala
1 theelepel fenegriekzaad
1½ theelepel zout
1 theelepel versgemalen zwarte peper
200 g tomatenpuree
500 g gepelde steurgarnalen
50 g gedroogde kokos
vers gehakte korianderblaadjes (desgewenst)

Bereiding

Smelt de ghee in een grote pan met dikke bodem en fruit hierin de ui, knoflook en gember op een laag vuur in 4-5 minuten zacht.

Voeg kaneeel en laurier toe, roerbak 1 minuut en voeg chilipoeder garam masala, fenegriek, zout en zwarte peper toe.

Roerbak nog 2 minuten.

Roer de yoghurt en tomatenpuree erdoor.

Draai het vuur hoger, voeg de garnalen en eventuele sappen toe en roer tot een tamelijk dikke saus. (Voeg indien nodig wat water toe).

Laat 2 minuten zachtjes koken en voeg dan de gedroogde kokos toe.

Laat nog 5 minuten pruttelen; roer af en toe voorzichtig, zodat de garnalen niet uiteen vallen.

Bestrooi naar wens met gehakte koriander.

Noot: Dit gerecht komt van de zuidwestkust van India, waar men de garnalen heel ingenieus vangt met balansnetten, die reageren op het getij. Bij vloed kunnen ze erin zwemmen, maar bij eb wordt het net boven water getild. In het Westen gebruikt men voor dit recept vaak de duurdere grote garnalen, maar het is minstens even lekker met kleintjes.

Jhinga kari (garnalencurry)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Indiaas	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

50 g ghee
1 kleine gesnipperde ui
2 gesnipperde teentjes knoflook
2 theelepels gemalen koriander
½ theelepel gemalen gember
1 theelepel kurkuma
½ theelepel gemalen komijn
½ theelepel chilipoeder
2 eetlepels azijn
500 g gepelde steurgarnalen
2 dl water
vers gehakte koriander ter garnering

Bereiding

Smelt de ghee in een grote pan met dikke bodem en fruit er de ui en knoflook op een laag vuur in 4-5 minuten zacht in.

Meng de koriander, gember, kurkuma, komijn en chilipoeder met azijn tot een smeùige pasta.

Voeg deze aan de pan toe en roerbak 3 minuten.

Voeg de garnalen toe en schep ze voorzichtig met een pollepel door de kruiden.

Roer het water erdoor en laat 2-3 minuten op een laag vuur sudderen.

Serveer ze direct met gekookte witte rijst en gegarneerd met gehakte koriander.

Noot: Garnalen zijn ruimschoots verkrijgbaar in India, vooral in de kuststreken. Het merendeel van de beste recepten stamt uit Kerala in het zuidwesten, waar de koks zich realiseren dat de delicate smaak van garnalen niet moet worden gemaskeerd.

Joegoslavische vissalade

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Salade	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

350 g kabeljauwfilet

zout

1 schoongemaakte in stukjes gesneden groene paprika

2 ontvelde en in plakjes gesneden tomaten

½ in reepjes gesneden krop sla

100 g gare doperwtjes (eventueel uit blik)

10 grof geraspte radijsjes

2 eetlepels olijf- of zonnebloemolie

6 eetlepels citroensap

1 eetlepel mosterd

peper

3 in stukjes gesneden lente-uitjes

2 eetlepels fijngehakte peterselie

Bereiding

Kook de kabeljauwfilet in een pan met wat kokend water en zout, laat de vis goed uitlekken en afkoelen en snijd de afgekoelde kabeljauw in kleine blokjes.

Vermeng de blokjes kabeljauw in een kom met de stukjes paprika, de plakjes tomaat, de reepjes sla, de doperwtjes en de geraspte radijsjes en schep alles voorzichtig dooreen.

Verdeel de salade over vier bordjes.

Roer van de olie met het citroensap, de mosterd en wat zout en peper in een kommetje een sausje, schenk dit over de salade en bestrooi het geheel met de stukjes lente-ui en de fijngehakte peterselie.

Kabeljauw met kwarksaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Ja
Bron	Mona			Sterren	

Ingrediënten

4 moten kabeljauw

50 g boter

225 g kwark

¼ uitje

2 tomaten

1 dl witte wijn

zout

aroma

Bereiding

Bestrooi de zalm met zout en stoof ze in de boter gaar.

Meng door de kwark de iets geraspte ui, de gepelde en in kleine stukjes gesneden tomaat, de wijn, zout en aroma naar smaak.

Verwarm de kwarksaus iets.

Doe de moten kabeljauw op een schotel.

Giet er de saus over en garneer met een paar partjes tomaat.

Kalfsragoût Picasso

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

Ingrediënten

500 g kalfspoulet
250 g champignons
2 eetlepels olie
1 grote ui (in ringen)
1 prei (in ringen)
2 eetlepels bloem (afgestreken)
1 laurierblaadje
2 dl bouillon
1 theelepel kerrie
1 theelepel paprikapoeder
1 dl room
snufje zout
snufje peper (versgemalen)

Bereiding

Dep het vlees droog met keukenpapier.
Snijd de champignons in vieren.
Verhit de olie in een braadpan en bak de blokjes vlees goed bruin aan alle kanten.
Doe vervolgens de ui en prei erbij en laat dit lichtbruin worden.
Giet de bouillon erbij en voeg het laurierblaadje toe.
Kruid het geheel vervolgens met zout en versgemalen witte peper en smoor het op laag vuur ca. 30 - 35 minuten met het deksel op de pan.
Meng de bloem, kerrie en paprikapoeder door de room en voeg dit aan het vlees toe.
Breng het vervolgens voorzichtig roerend met een houten lepel aan de kook en laat het vervolgens op laag vuur 10 minuten zachtjes koken.
Voeg de champignons bij het vlees en laat alles nog eens 2 minuten doorkoken.
Breng het eventueel nog op smaak met wat zout en peper.
Schep het geheel in een voorverwarmde schotel en dien het meteen op.
Lekker met gekookte rijst en doperwten à la Française (ui, bacon en sla in dunne reepjes gesneden).

Khan um kluk (Thaise kokosflensjes)

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Thais	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

6 dl kokosmelk
100 g rijstbloem
3 eieren
125 g suiker
60 g geraspte kokos
een snufje zout
groene en rode kleurstof
plantaardige olie

Bereiding

Doe de kokosmelk in een beslagkom, voeg de bloem en de schuimig geklopte eieren toe en meng alles goed.

Klop er dan de suiker door tot deze is opgelost.

Roer de helft van de kokosrasp en het zout erdoor en verdeel het beslag in gelijke porties.

Kleur ze groen, roze en naturel.

Vet een koekenpan in en laat hem matig heet worden.

Giet 1 volle eetlepel beslag in de pan, laat dit uitlopen en bak tot er bruine vlekjes aan de onderkant van het flensje komen.

Keer het en bak de andere kant ook kort.

Bak zo ook de andere flensjes en houd ze intussen warm.

Rol ieder flensje stijf op, schik ze naar kleur op een bord en bestrooi ze met de rest van de kokos.

Serveer ze warm of op kamertemperatuur.

Khao niew mumuang (kleefrijst met mango)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type Rijst	Slank	Nee
Bron			Sterren	

Ingrediënten

125 g kleefrijst
175 ml dikke kokosmelk
50 ml suikersiroop
een mespuntje zout
2 verse mango's

Bereiding

Week de rijst minstens 12 uur in water, stoom ze daarna en laat ze afkoelen.
Meng de kokosmelk, de siroop en het zout.
Schil de mango's en snijd het vruchtvlees in kleine plakjes.
Doe, om te serveren, een beetje kleefrijst in ieder schaalpje, doe de mango er op en giet het kokosmelkmengsel erover.

Khaw niaw piag (kleefrijst en pudding van zoete maïs)

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Thais	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

250 g kleefrijst

75 g suiker

125 g zoete maïs uit blik

125 g kokoscrème

een mespuntje zout

zoete basilicum bladeren

Bereiding

Week de rijst minstens 12 uur in water.

Kook de rijst tot ze zacht en gaar is, haal ze dan van het vuur en meng de suiker en de zoete maïs erdoor.

Vermeng alles goed en doe het vervolgens in schaalpjes.

Breng de kokoscrème op smaak met zout, giet die over de rijst en garneer met de basilicumblaadjes.

Kip-champignonragoût

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

200 g kipfilet
400 g mergelchampignons
1 teentje knoflook
3 bosuitjes
100 g meergranenrijst
zout
50 g boter
40 g bloem
2 dl kruidenbouillon (tablet)
½ dl bier
3 eetlepels fijngeknipte bieslook
50 g geraspte Friese nagelkaas
1 bekertje crème fraîche
peper
1 theelepel mosterd

Bereiding

Snijd de kipfilet in reepjes.
Maak de champignons schoon en snijd ze in plakjes.
Snipper de knoflook.
Maak de uitjes schoon en snijd ze in schuine ringetjes.
Kook de rijst.
Smelt intussen de boter in een ruime pan en bak de kipreepjes al omscheppend in ± 5 minuten bruin en gaar.
Voeg de champignons en de knoflook toe en bak die al omscheppend 3 minuten mee.
Strooi de bloem over het mengsel, schep goed om en laat het 3 minuten zachtjes koken.
Schenk er beetje bij beetje de bouillon en het bier bij en breng alles al roerend aan de kook.
Laat de ragoût op halfhoog vuur al roerend dik worden en daarna op laag vuur 10 minuten zachtjes koken.
Schep de bieslook door de rijst en verdeel de rijst over 4 timbaaltjes of 4 kopjes met een inhoud van 2 dl.
Schep de bosuitjes, de kaas en de crème fraîche door de ragoût en warm die 1 minuut goed door.
Breng op smaak met de mosterd en wat peper en zout.
Stort de timbaaltjes op de borden en serveer de ragoût erbij.

Kip-kerrieschotel met banaan

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

± 750 g kipfilet
1 klein blikje ananas
2 zakjes kerriesaus
1 blok santen
1 banaan
1 handje rozijnen
kerriepoeder
olie
room
(rode paprika)

Bereiding

Snijd de kipfilet in blokjes en kruid ze flink met kerrie.
Bak de kip in de olie.
Maak de kerriesaus aan met het ananassap in plaats van water of melk en voeg dit bij de kip.
Breng het zachtjes aan de kook en voeg zoveel van het blok santen toe, dat een lekkere dikke saus ontstaat (ongeveer de helft).
Roer er de stukjes ananas en de rozijnen door en doe er op het laatst de in plakjes gesneden banaan bij.
Warm het geheel goed door.
Neem de pan van het vuur en roer er een scheut room door.
Om het gerecht wat kleuriger te maken, kunt u er wat reepjes rode paprika door scheppen.
Lekker met (meergranen)rijst.

Kip-tomaten balti

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

2 eetlepels maïsolie
4 tomaten in plakjes
½ theelepel gemalen koriander
½ theelepel chilipoeder
½ theelepel zout
½ theelepel gemalen komijn
½ geperst teentje knoflook
300 g kipfilet in blokjes
½ eetlepel geroosterd sesamzaad
1 eetlepel fijngesneden koriander

Bereiding

Verhit de olie en bak de tomaten hierin 5 minuten.

Meng intussen de gemalen koriander, chilipoeder, zout, komijn en knoflook in een kom en strooi dit kruidenmengsel over de tomaten.

Voeg de kip aan het tomatenmengsel toe, schep goed om en roerbak ± 5 minuten.

Schenk er 2 eetlepels water over en laat onder af en toe omroeren ± 10 minuten inkoken tot de saus de juiste dikte heeft en de kip gaar is.

Strooi er sesamzaad en verse koriander over en serveer direct.

Geef er Indiaas Naan-brood of een grof landelijk brood bij.

Lekker met linzen en witte rijst.

Geroosterde sesamzaadjes zijn te koop bij toko's en natuurvoedingswinkels.

Bak ongeroosterde zaadjes 1 minuut in een droge koekenpan, die u in beweging houdt.

Kip en ananas in bierbeslag

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g kipfilet
zout
peper
1 ananas
2 rode pepers
1 flesje witbier (30 cl, Hoegaarden)
300 g bloem
1 ei
tabasco
(zonnebloem)olie om te frituren
keukenpapier

Bereiding

Kook de kipfilets in ruim kokend water met zout in ± 20 minuten gaar.
Laat ze afkoelen en dep ze droog.
Schil de ananas, verwijder het hart en snijd hem in schijven.
Snijd de schijven in stukken van ± 2 cm.
Snijd de kipfilet in stukken van 2 cm.
Wrijf de pepers tussen uw handen zodanig dat de zaadlijsten loslaten.
Was de pepers, verwijder de stelen en de zaadlijsten en snijd het vruchtvlees in ringetjes. (gebruik tijdens deze werkzaamheden wel huishoudhandschoenen, pepers zijn zeer gemeen).
Zeef de bloem en roer dit met het bier, het ei en de tabasco tot een glad beslag.
Voeg wat zout en peper toe.
Verhit de olie tot er een witte damp af komt (180°C).
Haal de kip en de ananas door het beslag en frituur ze met 3 stuks tegelijk in ± 3 minuten gaar en goudbruin.
Garneer de kip met verse ananas en verse munt.
Bieradvies: Hoegaarden witbier

Kip en kokossoep

Menugang	Voorgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	Oosters	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

225 g kipfilet
25 mm verse Kha gember aan een stuk
6 teentjes knoflook
3 sjalotten
6 korianderwortels
2 stengels citroengras
6 peperkorrels
1 theelepel rode sambal
5 kleine groene pepers
7 Kaffir limebladeren
12 korianderbladeren
500 ml dikke kokosmelk
500 ml dunne kokosmelk
50 ml vissaus
50 ml limesap

Bereiding

Snijd de kip en de gember in plakken.
Hak de knoflook, de sjalotten, de korianderwortels en het citroengras in stukken, doe die samen met de peperkorrels, de sambal en de helft van de gember in een vijzel en stamp tot een gladde massa ontstaat.
Kneus de pepers en snijd de koriander- en limebladeren in stukjes.
Breng de helft van de dikke kokosmelk aan de kook, voeg de kruidenmassa toe en laat het al roerend 4-5 minuten goed doorkoken.
Voeg dan de kip, de rest van de gember en de rest van de kokosmelk toe en breng het opnieuw aan de kook.
Temper het vuur en laat het zacht doorkoken tot de kip gaar is.
Voeg dan de vissaus, het limesap en de pepers toe en kook de soep al roerend nog 1 minuut.
Doe de soep in een terrine en strooi er de stukjes van de bladeren over.

Kip gestoofd in wijn

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

3 eetlepels zonnebloemolie
25 g boter
1½ kg ontvelde panklare kip in stukken
12 zilveruitjes
400 g tomaten (blik)
1 gekneusd teentje knoflook
1 groene paprika in reepjes
2 eetlepels gehakte peterselie
½ theelepel gedroogde basilicum
1 theelepel zout
peper
1½ dl rode wijn

Bereiding

Braad enkele stukken kip tegelijk in een grote braadpan in de olie aan alle kanten bruin.
Neem ze uit de pan en houd ze apart.
Fruit de uitjes in de achtergebleven olie goudbruin.
Voeg de knoflook, de tomaten met het vocht, de paprika, de peterselie, de basilicum, zout en peper toe.
Roer alles goed door en breng het langzaam aan de kook.
Leg de kip weer in de pan, giet de wijn erbij en breng weer aan de kook.
Dek de pan af, temper het vuur en stoof de kip in 40-45 minuten gaar.
Serveer de kip op een verwarmde schaal, bestrooid met fijngehakte peterselie.

Kip gestoofd met champignons in roomsaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

4 kipfilets
5 eetlepels bloem
50 g boter
200 g champignons in vieren
1 eetlepel fijngehakte ui
1½ dl slagroom
3 eetlepels droge sherry
1 theelepel zout
een snufje peper

Bereiding

Wentel de kipfilets door de bloem en bak ze in de hete boter lichtbruin; houd ze hierna apart.
Fruit de ui en de champignons, onder af en toe roeren, 5 minuten in de pan.
Voeg de room, de sherry, zout en peper toe en roer deze er goed door.
Leg de filets terug in de pan en laat alles afgedekt 20 minuten zachtjes stoven.
Leg de filets dan op een verwarmde schaal.
Maak de overgebleven bloem aan met wat water, voeg dit langzaam aan het stoofvocht toe en laat de saus inkoken.
Giet de saus over de kip.

Kip gevuld met kaas

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

100 g kaas
1 kip van 1 kg
150 g aardappelen
¼ rode paprika
zout
peper
50 g cashewnoten

Bereiding

Schil de aardappelen en rasp ze grof.
Snijd de kaas en de paprika in kleine blokjes.
Hak de cashewnoten grof.
Meng deze ingrediënten met het zout en de peper in een kom door elkaar.
Vul de kip met dit mengsel en naai hem met keukengaren dicht.
Doe wat olie of boter in een braadslee, leg de kip erin en zet hem in een op 225°C voorverwarmde oven.
Zet de oven na 15 minuten op 175°C en bak de kip in (totaal) 75 minuten gaar.
Haal de vulling uit de kip en verdeel de kip in 4 stukken.
Serveer er de vulling en een gemengde salade bij.

Kip in amandel-saffraansaus

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

Ingrediënten

3 dubbele kipfilets

25 g boter

1 eetlepel olijfolie

zout

versgemalen zwarte peper

het sap van ½ citroen

1 grote fijngesnipperde ui

6 eetlepels amandelpoeder

4½ dl melk

1 enveloppe saffraandraadjes

2 laurierbladeren

½ kippenbouillontablet

Bereiding

Snijd elke dubbele kipfilet in de lengte doormidden.

Verhit 15 g boter, samen met de olie, in een zware braadpan en bak de kip op hoog vuur goudbruin.

Doe de kip in een braadslee, kruid licht met peper en zout en knijp er de halve citroen over uit.

Laat de kip in een op 190°C voorverwarmde oven 20 minuten garen.

Doe intussen de rest van de boter in een braadpan en fruit de ui licht aan (laat niet kleuren).

Roer er het amandelpoeder door, laat het licht kleuren en giet er geleidelijk de melk bij.

Voeg de rest van de ingrediënten toe en laat zachtjes sudderen tot de saus indikt.

Giet het braadvocht van de kip bij de saus en breng deze op smaak.

Serveer de kip met de saus en bijvoorbeeld een salade van radicchio en venkel met een eenvoudige vinaigrette.

Kip in champignonsaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 braadkip van ± 1 kg
1 kleine prei
3 takjes peterselie en selderij
een stukje foelie
1 laurierblad
2 worteltjes
zout
6 gekneusde witte peperkorrels
150 g kleine champignons
50 g boter
30 g bloem
1 eidooier
1 dl koffieroom
versgemalen peper
citroensap

Bereiding

Zet $\frac{3}{4}$ l water op met de prei, de peterselie, de selderij, de foelie, het laurierblad, de worteltjes, zout en de peperkorrels en laat de bouillon op laag vuur 20 minuten trekken.

Verdeel intussen de kip in 8 stukken.

Voeg deze toe en laat ze 1 uur in de bouillon trekken.

Voeg na 3 kwartier de champignons toe.

Zeef de bouillon en laat hem tot 4 dl inkoken.

Smelt de boter en roer er de bloem door tot deze licht is gekleurd.

Schenk er geleidelijk en onder goed roeren de ingekookte bouillon bij.

Blijf roeren, op laag vuur, tot een gebonden saus is verkregen.

Roer de eidooier met de koffieroom los, voeg een scheutje van de saus toe en roer dit mengsel vervolgens door de rest van de saus.

Leg tenslotte de stukken kip in de saus en voeg de champignons toe.

Laat het geheel goed doorwarmen, maar niet meer koken.

Breng de saus op smaak met zout, peper en citroensap.

Kip in de braadzak met roomkaasvulling en kruidenboter

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

Ingrediënten

1 hele kip
1 ui
50 g boter
2 eetlepels peterselie
1 teen knoflook
½ rode paprika
50 g verse roomkaas
50 g meergranenbroodkruim
peper
zout
paprikapoeder
1 braadzak

Bereiding

Was de kip, ook van binnen, schoon en dep hem droog.
Hak de ui fijn en meng de helft daarvan met de boter, de peterselie en de knoflook.
Meng de rest van de ui met de gesnipperde paprika, de verkruimelde roomkaas, het broodkruim, wat zout, versgemalen peper en paprikapoeder en vul de kipholte hiermee.
smeer de kip in met de kruidenboter, leg hem in de braadzak, sluit deze losjes, prik de zak bovenop hier en daar met een vork in en leg hem in een ovenschaal in de (combi)oven.
Laat e kip op 200°C in 1-1 ¼ uur of in de combimagnetron op 200°C, gecombineerd met 60% magnetron (= ± 350 Watt/stand 6) in 30 minuten gaar en lichtbruin worden.
Laat de kip in de uitgeschakelde combimagnetron nog 10 minuten nagaren.
Controleer de gaarheid van de kip met een vleesthermometer: de temperatuur in het dikste stuk van de bout moet oplopen naar 90°C.
Lekker met nieuwe aardappeltjes en peultjes met worteltjes.

Variatietip: Met gekruide rijstvulling en kerrieboter:

1 kip en kruidenboter van 50 g boter, 1 gesnipperd en gefruit sjalotje met 1 eetlepel kerrievoeder en 1 theelepel honing.
Vulling van 50 g (rauw gewogen, gekookte) rijst, 50 g rozijnen, 50 g doperwtjes, 3 kleingesneden gedroogde abrikozen en 1 eetlepel gemalen korianderzaad.
Lekker met (gekruide) rijst.

Variatietip: Met venkel-appelvulling en peperboter:

1 kip en kruidenboter van 50 g boter, 2 eetlepels groene peperkorrels (blikje) en 1 theelepel zout.
Vulling van 200 g net gaar gekookte en fijngehakte venkel, 1 gesnipperde appel, verkruimelde beschuit, 2 eetlepels bieslook en versgemalen peper.
Lekker met gebakken aardappeltjes.

Kip in deegjasjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

400 g kippenborstfilet
1 theelepel scherp kerriepoeder (Madras)
1 theelepel mild paprikapoeder (Edelsüsz)
zout
peper
25 g maïzena
75 g gezeefde bloem
1 stijfgeslagen eiwit
(arachide)olie voor het frituren
1 grote geschild en in blokjes gesneden zachtzure appel (Granny Smith)
1 theelepel citroensap
1½ dl kippenbouillon (van tablet)
2 stengels bleekselderij in boogjes
½ ragfijn gesneden rode Spaanse peper
2 eetlepels ketjap manis
2 eetlepels sherry
4 eetlepels gembersiroop
1 theelepel maïzena

Bereiding

Dep het kippenvlees met keukenpapier droog en snijd de filets in blokjes van 2½ cm.
Vermeng het kerriepoeder, het paprikapoeder, zout en peper in een kommetje.
Strooi het mengsel over het kippenvlees, schep alles enkele malen om en laat alles 10 minuten staan.
Besprenkel de appelblokjes met het citroensap.
Kook de bleekselderijboogjes 3 minuten in de kippenbouillon.
Voeg vervolgens de Spaanse peper (niet meer dan 1 theelepel), de sojasaus, de sherry en de gembersiroop toe.
Maak 1 theelepel maïzena met 1 eetlepel koud water aan, roer het mengsel door de bouillon met toevoegingen en laat alles opnieuw aan de kook komen.
Scheep er de appelblokjes door.
Houd de saus met toebehoren hierna nog enige tijd aan de kook.
Scheep in een kom de bloem en de maïzena door elkaar, voeg er 1 dl koud water bij en blijf roeren tot een volkomen glad beslag is verkregen.
Voeg eventueel nog 1-2 eetlepels water extra toe (het beslag moet iets dikker zijn dan voor pannenkoeken).
Spatel kort voor het frituren het eiwit door het beslag.
Verhit de olie tot 180°C.
Haal de blokjes kip door het beslag en bak ze in de hete olie in ± 6 minuten goudbruin en knapperig.
Bak niet meer dan 6 blokjes tegelijk en laat ze na het bakken op keukenpapier uitlekken.
Schik ze in het midden van voorverwarmde borden en schep de saus, de appel en de bleekselderij eromheen.

Kip in een knapperig kaasjasje met saladewraps en tortilla's

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

350 g kipfilet
3 eieren
1½ eetlepel bloem
2 eetlepels geraspte belegen kaas
versgemalen peper
zout
20 g cornflakes
1 blik tomaatstukjes (400 g)
1 kruidenbouquettablet basilicum-tijm
2 eetlepels zonnebloemolie

Bereiding

Verwarm de oven voor op 180°C.
Snijd de kipfilets in schuine plakjes van ± 2 cm dik.
Klop de eieren met de bloem, de kaas en peper en zout naar smaak tot een dik beslag en schep de cornflakes erdoor.
Breng de tomaatstukjes met het kruidentablet aan de kook en laat het op laag vuur ± 15 minuten koken.
Verhit de olie in een koekenpan.
Haal de plakjes kip stuk voor stuk door het eimengsel en bak ze in de hete olie om en om goudbruin.
Leg ze op een met bakpapier bekleed bakblik en laat ze in de oven in ± 10 minuten gaar worden.
Serveer de saus bij de kip.

Kip in het nestje

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

Ingrediënten

1 eetlepel olijfolie
een flinke hoeveelheid gemengde gedroogde kruiden
1 grote scharrelkip
2 theelepels balsamicoazijn
1 theelepel geplette peperkorrels
300 g bloem
30 g boter
3 takjes gehakte peterselie
grofgemalen peper
grof zeezout
1½ dl water

Bereiding

Verwarm de oven voor op 220°C.
Neem een ovenschaal die net iets groter is dan de kip en een goed sluitend deksel heeft en bestrijk de binnenkant licht met olie.
Leg de gedroogde kruiden erin, leg de kip daarop en bestrooi hem met peper en zout.
Sprenkel de azijn erover en strooi er de geplette peperkorrels over.
Meng de bloem met het water en kneed hier een soepel deeg van.
Rol het uit tot een "lange worst en leg die in een cirkel langs de randen van de ovenschaal.
Leg het deksel erop, zodat het deeg de schaal afsluit.
Zet de schaal in de oven en braad de kip ± 1 uur.
Laat het gerecht in de oven nog 10 minuten nagaren.
Maak het deeg met een mes los en til het deksel van de schaal.
Strooi grofgemalen peper en grof zeezout over de kip en doe er een flinke klont boter en versgehakte peterselie over.

Kip in het pannetje

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 kip
100 g spek in plakjes
80 g boter
16 sjalotjes of kleine uitjes
eventueel ½ dl Cognac
4 dl rode wijn
4 teentjes knoflook
2 laurierblaadjes
peper
zout
6 eetlepels zilveruitjes
400 g champignons in plakjes
1 theelepel tijm
1 bekertje zure room

Bereiding

Maak de kip schoon en snijd hem in 4 stukken.
Bak de plakjes spek uit en haal ze uit de pan.
Bak de stukken kip in het spekvet met wat extra boter bruin.
Snij de sjalotjes in stukjes en doe die bij de kip.
Schenk er eventueel de Cognac bij en steek die aan.
Verwarm de wijn even en voeg die met de laurierbladen, de knoflook, peper en zout bij de kip.
Laat even sudderen en doe er dan de zilveruitjes bij.
Laat het gerecht met het deksel op de pan 35 minuten stoven.
Bak de gesneden champignons met de tijm en doe ze bij kip.
Haal de stukken kip uit de pan en houd ze warm.
Schep de zure room en het spek door de saus, roer even door, maar laat niet meer koken.
Schep tenslotte de kip weer in de saus en serveer het gerecht warm.
Lekker met rijst of met warm stokbrood.

Kip in koriander

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

Ingrediënten

300 g kipfilet

1/8 l zure room

3 teentjes knoflook.

1 ui

2 eetlepels korianderpoeder

peper

geelpoeder

paprikapoeder

amandelschaafsel

Bereiding

Marineer de kipfilet in de zure room met de geperste knoflook.

Fruit de geraspte ui, het korianderpoeder, wat peper en geelpoeder.

Doe de kipfilet en de marinade erbij en laat alles 15 minuten stoven.

Strooi er paprikapoeder en amandelschaafsel over.

Kip in kruidige saus 1

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

Ingrediënten

800 g kipfilet
5 geperste tenen knoflook
2 theelepels versgeraspte gember
1 eetlepel kerrie
2 cm santen
3 theelepels rietsuiker
45 g geschaafde amandelen
1 eetlepel rozijnen
3 theelepels zout
peper
1 theelepel garam masala
10 kleine of 5 grote hele kardemompeulen
1 eetlepel gembersiroop
1 eetlepel ketjap manis
zonnebloemolie
sesamolie

Bereiding

Verhit de zonnebloemolie en de sesamolie in een wok, voeg de knoflook en de gember toe en laat dit even garen.

Doe de santen erbij en laat die met wat heet water smelten.

Doe er de rest van de ingrediënten bij (behalve de kip) en laat even smoren.

Voeg dan de kip toe en laat die op laag vuur gaar worden.

Proef af en toe of de kip de juiste smaak heeft.

Kip in kruidige saus 2

Menugang Hapje	Soort Kip	Snel	Nee
Keuken -	Type Groente	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Kook 1 hele kip even in ± ½ l water met 1 bouillontablet.

Vermeng 1 grote, gesnipperde ui, 3 geperste teentjes knoflook, 1 theelepel rietsuiker, een scheutje gembersiroop, 1 verkrumelde bouillontablet, een flinke scheut ketjap manis en 1 eetlepel citroensap.

Doe dit mengsel bij de kip en laat de kip in ± 1½ uur verder gaar worden.

Vermeng voor de saus de kippenbouillon met 1 in plakjes gesneden wortel, 1 in ringen gesneden prei, 1 theelepel rietsuiker, wat citroensap, wat gembersiroop, 1 cm santen, een scheut ketjap manis en 1 eetlepel kerrie en laat het geheel inkoken.

Zeef de saus en bind haar eventueel met wat aangelengde bloem.

Kip in olie- en azijnsaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 kg kipkarbonades
2 uien
3 preien
2 wortelen
1 stengel bleekselderij
4 teentjes knoflook
1 glas droge witte wijn
1 kop appelazijn
1½ kopje olie
1 kop water
1 citroen
1 eetlepel grof zout
1 eetlepel versgemalen peper
1 laurierblad
tijn
olie om in te bakken

Bereiding

Bak de kipkarbonades in wat olie zonder zout goudbruin en leg ze op keukenpapier.
Doe de fijngesneden uien, prei, wortelen en bleekselderij met de witte wijn, de azijn, de olie en het water in een pan.
Voeg zout, peper, de schoongemaakte en in tweeën gesneden knoflookteentjes en de kruiden toe, leg het deksel op de pan en laat het op laag vuur 25 minuten zachtjes sudderen.
Kruid de kipkarbonades met zout, doe ze in de saus en laat het geheel in 20 nog eens minuten verder gaar worden.
Doe er zo nodig nog een scheut azijn, olie en/of water bij.

Kip in port

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

Ingrediënten

25 g boter
1 fijngehakt uitje
250 g champignons in plakjes
40 g bloem
2 theelepels zout
½ theelepel peper
1 theelepel nootmuskaat
8 kipfilets
1½ dl kippenbouillon
¾ dl port
1½ dl slagroom

Bereiding

Fruit de ui en de champignons 5 minuten in de boter en haal ze uit de pan.
Zeef de bloem met de kruiden en haal de stukken kip erdoor.
Leg deze in de pan en braad ze aan alle kanten in ± 15 minuten bruin.
Giet de bouillon en de port erbij en voeg de ui en de champignons toe.
Laat alles afgedekt in 20-25 minuten gaar stoven.
Roer de room erdoor en verwarm even.

Kip in rode wijn

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

Ingrediënten

1 hele kip
2 rode uien
1 teentje knoflook
boter
½ kopje ketjap manis
½ fles rode wijn
1 theelepel kaneel
2 kruidnagels
zout
peper
nootmuskaat
azijn

Bereiding

Kruid de kip met peper, zout en nootmuskaat, braad hem in de boter aan en neem hem uit de pan.

Fruit de uien en de knoflook in de boter.

Leg de kip terug in de pan, voeg de kaneel, de kruidnagels, de rode wijn en de ketjap toe en laat de kip gaar sudderen.

Voeg op het laatst een klein beetje azijn toe om een zoetzure smaak te krijgen.

Lekker met witte rijst, gekookte aardappelen, aardappelpuree en rode kool.

Kip in wijnsaus 1

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 eetlepels olie
60 g boter
6 stukken kip
1 kopje fijngehakte ui
1 kopje fijngehakte bleekselderijstengels
1 kopje fijngesneden worteltjes
1 blik tomaten (400 gr)
1 blikje tomatenpuree (150 gr)
2 dl droge witte wijn
2 kruidnagels
een snufje kaneel
3 theelepels zout
versgemalen peper
350 g schelpjesmacaroni

Bereiding

Verhit de olie en de boter in een vuurvaste schaal en bak de stukken kip hierin rondom bruin.
Haal de stukken kip uit de schaal en leg ze opzij.
Bak de ui, de bleekselderij en de wortel, onder af en toe roeren, 5 minuten in het overgebleven braadvet.
Voeg er de tomaten, de tomatenpuree, de wijn en de kruiden bij, breng het geheel aan de kook en meng alles goed door elkaar.
Leg de stukken kip terug in de schaal, dek deze goed af en laat de kip in een matig warme oven van 160-170°C in ± 1 uur gaar worden.
Kook intussen de macaroni in ruim water met wat zout beetgaar en laat deze goed uitlekken.
Breng de macaroni vlak voor het opdienen over op een flinke serveerschaal, leg de stukken kip erop en overgiet het geheel met de saus.

Kip in wijnsaus 2

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

50 g boter
4 stukken kip
1 ui
4 stengels bleekselderij
4 worteltjes
1 blik gepelde tomaten
2 dl droge witte wijn
1 kruidnagel
versgemalen peper
zout

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200°C.
Wrijf de stukken kip in met peper en zout.
Verhit de boter in een koekenpan en bak de stukken kip hierin rondom mooi bruin.
Snipper de ui fijn en snijd de selderij en de worteltjes in dunne plakjes.
Neem de stukken kip uit de pan en leg ze op een bord.
Bak de plakjes wortel en selderij en de gesnipperde ui 5 minuten in het overgebleven braadvet; roer af en toe.
Voeg dan de kruidnagel, de wijn en de inhoud van het blik gepelde tomaten toe met nog wat zout en peper.
Roer alles goed door elkaar.
Leg de stukken kip in een vuurvaste schaal, giet de saus erover, dek de schaal met een deksel af en zet hem in het midden van de oven.
Laat de kip in ± 45 minuten gaar worden.
Verwijder voor het serveren de kruidnagel.
Lekker met macaroni of rijst en vruchtencompote of een groene salade.

Kip in zachtzure tomatensaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 eetlepels olie
4 kipfilets
2 uien
3 dl kippenbouillon
2 eetlepels tomatenpuree
2 eetlepels tomatenketchup
2 eetlepels maïzena
8 augurken
2 eetlepels kleine zilveruitjes
1 eetlepel gewelde rozijnen
zout
peper

Bereiding

Verhit de olie in een wok of wadjan en bak de kipfilets rondom goudbruin.
Haal ze uit de wok en houd ze warm.
Fruit de gesnipperde uien glazig, schenk de kippenbouillon erbij en roer er de tomatenpuree en de tomatenketchup door.
Maak de maïzena met water aan en bind de saus hier al roerend mee.
Voeg de kleingesneden augurken, de zilveruitjes en de rozijnen toe.
Breng de saus op smaak met zout en peper en giet het mengsel over de warm gehouden kipfilets.
Geef er gekookte rijst en ijsbergsla bij.

Kip ketjap 1

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

Ingrediënten

1 kg kipdelen of 3 kipfilets
4 gesnipperde tenen knoflook
5 eetlepels zoete ketjap
een stukje foelie
het sap van ½ limoen
½ l kippenbouillon
nootmuskaat
zout
olie

Bereiding

Bak de kip in de olie bruin en neem ze uit de pan.
Fruit de knoflook in het braadvet en blus af met de bouillon.
Voeg de foelie, de ketjap en het limoensap toe, breng dit aan de kook en laat het met het deksel op de pan ½ uur garen.
Breng op smaak met zout en nootmuskaat.

Kip ketjap 2

Menugang -
Keuken -
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 kg kipdelen of 3 kipfilets
1 afgestreken eetlepel gemberpoeder
zwarte peper
2 grote gesnipperde uien
3 cm gemberwortel
4 gesnipperde tenen knoflook
5 eetlepels zoete ketjap
½ l kippenbouillon
1 eetlepel witte natuurazijn
zout
olie

Bereiding

Wrijf de kip in met peper en gemberpoeder en laat dit 1 uur intrekken.
Bak de kip in de olie bruin en neem ze uit de pan.
Fruit de ui, de gember en de knoflook in het braadvet en blus af met de bouillon.
Voeg de ketjap en de azijn toe en breng het geheel aan de kook.
Doe de kip weer in de pan en laat met het deksel op de pan ½ uur garen.
Breng op smaak met zout.

Kip korma

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Indiaas	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

10 draadjes saffraan
2 uien
3 teentjes knoflook
3 groene pepertjes zonder zaadjes
3 dl volle yoghurt
2 eetlepels arachideolie
500 g kipfilet
zout
peper
4 kruidnagels
½ eetlepel gemalen kardemom
een stukje pijpkaneeel
½ theelepel kurkuma
½ theelepel gemberpoeder
2 dl kippenbouillon
2 eetlepels fijngesneden koriander

Bereiding

Week de saffraan in a/2 eetlepel warm water en wrijf ze fijn.
Laat de gesnipperde knoflook in 1 dl water trekken.
Pureer de uien met de pepertjes.
Klop de yoghurt los.
Verhit de olie en fruit de ui-peperpuree.
Temper het vuur en laat de ui in nog 10 minuten zacht worden.
Snijd de kipfilet in stukjes en wrijf die in met peper en zout.
Roer de specerijen bij de ui en voeg de kipfilet, het knoflookwater en de yoghurt toe.
Laat onder af en toe omscheppen op laag vuur 10 minuten sudderen.
Zet het vuur dan wat hoger en roerbak de kip in 4 minuten goudbruin.
De saus dikt dan in; schenk er wat bouillon bij, zodat een dunne saus ontstaat.
Laat de kip op laag vuur in nog 30 minuten zacht worden.
Maal er nog wat peper boven en bestrooi met de koriander.
Serveer er basmatirijst bij.

Kip masala

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

Ingrediënten

1 kg kip
4 eetlepels volle yoghurt
1 theelepel kurkuma
1 middelgrote fijngehakte ui
1 theelepel gemberpoeder
1 geplet teentje knoflook
2 theelepels chilipoeder
2 theelepels koriander
7 eetlepels olie
zout

Bereiding

Verdeel de kip in stukken en marineer die met het zout ± 1 uur in de yoghurt.
Verhit de olie en fruit de kurkuma.
Voeg de ui toe en fruit die lichtbruin.
Voeg dan de met 1 eetlepel water vermengde gember en knoflook toe en schep alles goed om.
Voeg dan de met 4 eetlepels water vermengde chilipoeder en koriander toe en schep weer goed om tot de olie helder ziet.
Voeg dan de kip toe en voldoende water om een goede saus te kunnen maken.
Dek de pan af en laat de kip in ± 30 minuten gaar stoven.

Kip masala uit de wok

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 kip
olie
1 grote ui
2 tenen knoflook
2 rode pepers in stukjes
1 grote rijpe tomaat
1 theelepel sambal oelek
1 bouillontablet
peper
zout
2 flinke eetlepels masala

Bereiding

Bak de kip in een laagje olie rondom bruin en haal het dan uit de pan.
Doe er een beetje olie bij en fruit daarin de gesnipperde ui, de geperste knoflook, de pepers, de kleingesneden tomaat, de sambal, het bouillontablet, peper, zout.
Doe de kip er weer bij, voeg de masala toe en fruit nog even door.
Voeg wat water toe en laat pruttelen tot de kip gaar is.
Lekker met een groentegerecht (bijvoorbeeld beetgare sperziebonen of bloemkool) en in olie gebakken aardappelblokjes.

Kip Mediterranée

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

Ingrediënten

1 kip

zout

versgemalen peper

4 eetlepels olijfolie

400 g sjalotten

2 dl droge witte wijn

150 g ontbijtspek

75 g zongedroogde tomaten

150 g zwarte olijven zonder pit

3 takjes rozemarijn

Bereiding

Verdeel de kip in stukken, was ze, dep ze droog en bestrooi ze met zout en peper.

Verhit de olijfolie in een braadpan en bak de kipstukken in ± 10 minuten aan.

Pel de sjalotten.

Haal de kip uit de pan en bak de sjalotten ± 3 minuten in het achtergebleven bakvet.

Voeg de wijn toe.

Omwikkel elk stuk kip met ontbijtspek en leg ze terug in de pan.

Snijdt de tomaat in repen, voeg die met de olijven en de rozemarijn aan de kip toe en stook de kip in ± 30 minuten gaar.

Kip met 40 teentjes knoflook

Menugang Bijgerecht	Soort Kip	Snel	Nee
Keuken -	Type Groente	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

1 scharrelkip van ± 1200 g

zout

versgemalen zwarte peper

tweemaal bouquet garni van Provençaalse kruiden, zoals laurier, peterselie, tijm, selderijgroen, bonenkruid en rozemarijn

½ dl olijfolie

40 ongepelde teentjes knoflook

2 eetlepels anisette (Ricard of Pernod)

50 g bloem

Bereiding

Verwarm de oven voor op 175°C.

Wrijf de kip in met zout en peper, doe een bouquet garni in de holte van de kip, steek deze holte aan beide kanten met prikkers dicht en leg de kip in een ovenschotel.

Meng de olijfolie met de teentjes knoflook, de anisette, het andere bouquet garni, zout en peper en schenk dit over de kip.

Doe de bloem in een kom en roer er zoveel water bij dat een stevig deeg ontstaat.

Vorm er een rolletje van en plak dit op de rand van ovenschotel.

Sluit de schotel dan met een deksel, zet hem in de voorverwarmde oven en braad de kip in 1 uur en 15 minuten gaar.

Serveer de kip in de schaal.

Kip met abrikozen 2

Menugang Bijgerecht	Soort Kip	Snel	Nee
Keuken -	Type Groente	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

2 grote uien
2 teentjes knoflook
2 tomaten
50 g boter
600 g kip in stukken (kipkarbonades of drumsticks)
1 zakje Indiase kipkruiden-melange
2½ dl bouillon (van een tablet)
250 g gedroogde abrikozen
(allesbinder)
korianderblad of peterselie

Bereiding

Pel en snipper de ui en de knoflook.
Snijd de tomaten in stukjes.
Verhit de boter in een pan en fruit de ui en de knoflook in ± 5 minuten goudbruin.
Voeg de kip, de Indiase kipkruiden-melange, de tomaat en de bouillon toe.
Breng het geheel aan de kook en laat alles op matig vuur ca. 30 minuten met het deksel op de pan zachtjes stoven.
Was de abrikozen en stoof ze ± 10 minuten mee.
Bind het stoofvocht eventueel heel licht met allesbinder en garneer de schotel met kleingesneden korianderblad of peterselie.

Koffiegranita 2

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	IJs	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

185 g basterdsuiker

1½ eetlepel cacao poeder

1¼ l sterke espresso

Bereiding

Doe de suiker en cacao poeder in een grote pan, voeg langzaam 1¼ dl water toe en roer op laag vuur tot de suiker is opgelost.

Breng het mengsel aan de kook, zet het vuur zacht en laat het 3 minuten sudderen.

Haal het van het vuur en voeg de verse koffie toe.

Schenk het in een ondiepe metalen bak en laat het geheel afkoelen.

Vries het mengsel in tot het deels stevig is en roer met een vork om de ijskristallen gelijkmatig te verdelen.

Vries het in tot het weer stevig is.

Maak de granita met een vork tot fijne kristallen en zet hem 1 uur voor het serveren in de vriezer.

Schep hem in glazen voor het serveren.

Tip: dit gaat heel moeilijk als de granita bevroren is en in een diepe bak zit, dus moet u hem in een ondiepe bak overdoen en pas scheppen als hij deels ontvroren is.

Kokos-ijs

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

Ingrediënten

1 citroen
6 dl melk
150 g santen (gedroogde kokosnoot uit kuipje of pakje)
2 blaadjes witte gelatine
4 eidooiers
150 g suiker
2 dl slagroom
125 cc (ml) slagroom
25 g gemalen kokos

Bereiding

Was de citroen zorgvuldig en schil er heel dun ¼ deel van de schil af.
Breng deze langzaam in de melk aan de kook en laat het ca.15 minuten op en laag vuur trekken.
Verwijder de schil en los de santen in de hete melk op.
Week de gelatine ca. 5 minuten in ruim koud water.
Klop de eidooiers met de suiker tot een dikke witte crème.
Roer de hete kokosmelk met kleine scheutjes tegelijk door de crème.
Verwarm deze, al roerend met een houten lepel, au bain marie of op een laag vuur tot de crème is gebonden en als een dun laagje van lepel kleeft.
Laat het vooral niet koken.
Los hierin de goed uitgeknepen gelatine op.
Zet de crème direct in een bak met koud water en klop tot het koud is.
Klop 2 dl slagroom loddig en spatel het door de crème.
Giet dit in een vriesvaste schaal en zet deze in het vriesvak van -20°C.
Laat het in ca. 1 uur half bevriezen. Klop het dan elk ½ uur flink door tot het bijna bevroren is.
Of maak het ijs in een sorbetière of roomijsmachine.
Klop vlak voor het serveren 1/8 l slagroom lobbig en roer er de gembersiroop door.
Rooster in een droge koekepan de kokos heel lichtbruin.
Schep het kokos-ijs in schaalpjes en strooi er de kokos over.

Kokosbananen met karamelsaus

Menugang	Nagerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Thais	Type Fruit	Slank	Nee
Bron			Sterren	

Ingrediënten

4 middelgrote, stevige bananen (800 g)
bloem
2 eieren, losgeklopt
70 g geschaafde kokos
2 eetlepels broodkruim
olie om te frituren

voor de karamelsaus

100 g bruine suiker
110 g poedersuiker
125 ml water
een blik kokosmelk van 340 g
1 eetlepel pijlwortel
1 eetlepel water
20 g boter

Bereiding

Karamelsaus: Doe de bruine suiker en poedersuiker met het water in een pan, verwarm dit al roerend tot de suiker opgelost is.

Laat het dan aan de kook komen en kook het zonder deksel een minuut of 8 tot het goudbruin is.

Roer de kokosmelk erdoor en de pijlwortel aangemaakt met het extra water.

Blijf roeren tot de saus iets gebonden is, neem de pan van het fornuis, voeg de boter toe en roer tot deze gesmolten is.

De saus kan 3 uur tevoren gemaakt worden.

Bewaar de saus afgedekt in de koelkast.

Snijdt de bananen in de lengte doormidden, haal ze door de bloem, schud het teveel af.

Haal de bananen door de losgeklopte eieren, vervolgens door een mengsel van kokos en broodkruim.

Frituur de bananen in hete olie lichtbruin.

Laat ze op keukenpapier uitlekken.

Dien warm op met karamelsaus.

Kokosblini's met gekarameliseerde ananas

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

Ingrediënten

1 kokosnoot
100 g bloem
25 g lichtbruine suiker
¼ theelepel zout
½ theelepel gedroogde gist
50 g geraspte kokos
2 dl lauwe kokosmelk
1 eetlepel bruine rum
2 eieren

voor de afwerking

1 ananas
zonnebloemolie
25 g boter
2 eetlepels suiker
tarwesirop

Bereiding

Prik gaatjes in de 'ogen' van de kokosnoot en laat het vocht eruit lopen.
Maak het vruchtvlees los van de schil en bewaar voor later.
Zeef de bloem, suiker, zout en gist in een kom.
Voeg de geraspte kokos toe.
Zeef het kokosvocht in een maatbeker en voeg voldoende kokosmelk toe om een totaal van 2 dl vocht te verkrijgen.
Doe dit in een pannetje met de rum en verwarm tot lauwwarm.
Splits de eieren.
Roer de kokosmelk door de bloem en voeg ook de eierdooiers toe.
Dek de kom af en zet 1 uur op een warme plaats.
Schil de ananas in zijn geheel en verwijder de ogen.
Snij de vrucht in de lengte in kwarten en verwijder de harde kern.
Snij elk kwart in de lengte in drie stukken.
Zet opzij.
Klop de eiwitten stijf en roer ze voorzichtig door het beslag.
Verwarm een beetje zonnebloemolie in een grote pan en doe per blini enkele eetlepels beslag in de pan.
Bak de blini's 2 minuten aan elke kant en hou ze warm tot al het beslag op is.
Laat de boter smelten in de pan en voeg de ananas toe.
Strooi de suiker over het fruit en bak op hoog vuur tot de ananas karameliseert.
Haal met een dunschiller repen van het vruchtvlees van de kokosnoot.
Verdeel de blini's over vier borden en serveer ze met de ananas, kokos en tarwesirop.

Kokosijs met gebakken banaan

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

Ingrediënten

½ l melk
75 g kokos
210 g suiker
2 dl room
2 bananen
2 dl rum
water
suiker
wat cacao
muntblaadjes

Bereiding

Maak eerst het ijs: Kook de melk op met de room en de kokos.
Klop de eigelen met de suiker tot een lichtgeel lint en giet er kokende melk op.
Laat al roerend indikken op een zacht vuurtje, maar zie dat het niet kookt.
Laat afkoelen en zet in de koelkast om ijskoud te worden.
Laat tot ijs draaien in de ijsmachine.
Snij de bananen in lange schuine stukken van 1 flinke cm dikte (gebruik de uiteindjes voor iets anders) en bak ze aan in boter.
Overstrooi met suiker, keer en blus met rum.
Serveer de banaan met een bolletje ijs in het midden, overstrooi met cacao en versier met een takje munt.

Komkommersorbet met tomatencoulis

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	IJs	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 stuk komkommer
200 g volle yoghurt
2 stevige tomaten
5 eetlepels citroensap
8 blaadjes verse munt
zout
takjes munt voor de garnituur

Bereiding

Was en schil de komkommer, snijd deze overlangs in 2 delen, verwijder de pitten en strooi er zout op, om het vocht eruit te laten trekken.

Pureer dit met de muntbladeren, de yoghurt en het zout.

Leg deze puree in ijsblokjesbakjes en zet deze 4 uur in de diepvries.

Dompel de tomaten 30 seconden in kokend water, pel ze en verwijder de pitten.

Laat het vruchtvlees goed uitlekken en pureer dit vervolgens met het sap van de citroen tot een coulis van tomaten.

Op smaak brengen met zout.

Snijd de diepgevroren komkommerblokjes in fijne schijfjes.

Leg deze op elkaar in een vorm en laat ze weer 30 minuten in de diepvriezer.

Met een ijslepel hieruit sorbetballen maken en opdienen met de tomatencoulis.

Garneer met enkele takjes munt en serveer meteen.

Krabcocktail

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Ja
Bron	Mona			Sterren	

Ingrediënten

100 g kwark
1 dl slagroom
½ dl sherry
1½ eetlepel tomatenketchup
peper
zout
1 blikje krab (ca. 110 g)
paprikapoeder
schijfjes citroen

Bereiding

Vermeng de kwark met de iets stijfgeslagen slagroom, de sherry en tomatenketchup.
Voeg peper en zout naar smaak toe.
Leg een slablad in 4 wijde glazen en doe daarop de uitgelekte stukjes krab.
Verdeel de saus over de glazen.
Strooi er wat paprikapoeder over en steek op de rand van de glazen een uitgetand schijfje citroen.
Serveer de cocktail koud.

Krabkroketten

Menugang	Bijgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 blik krabvlees van goede kwaliteit

1 blik kreeftensoep

30 g boter

30 g bloem

1 eidooier

1 citroen

1½ dl melk

paneermeel van beschuit

cayennepeper

zout

peterselie

voor de 'Anglaise'

2 eiwitten

1 eetlepel bloem

1 eetlepel olie

Bereiding

Breng de melk aan de kook en voeg een half blik kreeftensoep toe.

Maak in een ander pannetje een roux: laat de boter smelten en klop er de bloem door tot die kruimelig wordt.

Laat enkele minuten bakken en laat afkoelen.

Giet de kokende melkmengeling op de roux en breng al roerende opnieuw aan de kook.

Men moet een gladde saus bekomen zonder klonters.

Kruid met zout en een snuifje cayennepeper.

Meng er met een houten lepel het krabvlees door en verfijn de smaak met enkele druppels citroensap.

Strijk de bereiding uit op een licht ingevette plaat of folie.

Bedek het geheel met bakpapier of folie en laat het op een frisse plaats of in de koelkast minstens twee uur, maar beter een nacht afkoelen.

Keer het afgekoelde krabbeslag op een met bloem bestrooide tafel en verdeel het in stukjes van ongeveer 50 g.

Vorm met de stukjes eivormige balletjes.

Rol de balletjes door bloem, vervolgens door de Anglaise en dan door het paneermeel.

Schud het overtollige broodkruim af en herhaal de bewerking.

Bak ze krokant in frituurolie van 180°C.

Serveer met gefrituurde peterselie en een stukje citroen.

Info: Krabvlees in blik is prima op voorwaarde dat u mooie stukken kan gebruiken en niet de draderige, ondefinieerbare massa vol kraakbeen die sommige goedkopere merken aanbieden. Ook voor de kreeftensoep houdt u vast aan een label waarop u kan vertrouwen (de overschot van de bisque verwerkt u met een gelijke hoeveelheid kokosmelk en een pluk koriander tot een oosters aperitiefsoepje). Stevig jasje: Het geheim van een goed gepaneerde kaas-, garnaal-of krabkroket schuilt uiteraard in de dubbele handeling. Het jasje moet immers extra stevig zijn, zo niet dreigt de kroket

Krabkroketten

in het frituurvet uit elkaar te spatten. Nog een reden waarom een kroket kan 'leeglopen', is frituurolie die niet warm genoeg is. De kaas smelt en druipt als het ware door de zachte naden van zijn slechts langzaam hard wordend jasje.

Kreeft in maïssoep

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

20 g boter
kervel
1 zakje court-bouillon
beetje kerrie
2 gehakte lookteentjes
2 kreeften
1 kleine Spaanse peper
2 uien
peper
zout
2 takjes tijm
500 g maïskorrels
100 g sugar snaps

Bereiding

Kook de kreeften gedurende 8 minuten in een gezouten court-bouillon.
Pel ze, leg de koppen opzij voor de versiering en de schalen voor de fumet. (Als u gekookte kreeft koopt, sla dan deze stap over en vervang het kookvocht door kreeftenfond in blik).
Om de fumet te bereiden, doet u de schalen in een grote kookpot samen met een fijngesnipperde ui, een takje tijm en de court-bouillon van het kreeftenkookvocht.
Laat 1 uur doorkoken en filter het sap.
Voor de maïssoep stooft u een uitje met de maïs en de tijm in wat boter.
Daarna lengt u aan met 1 l kreeftenfumet.
Mix het geheel en zeef alles, voeg de kurkuma en de pepers toe en breng op smaak met peper en zout.
Kook de sugar snaps (soort peultjes) 10 minuten in gezouten water en laat uitlekken.
Die een scheutje olijfolie in een pan, bak er de sugar snaps in en voeg de kreeftenstukjes toe.
Verdeel de kreeftenmaïssoep over de borden, schik er de stukjes kreeft en groenten op.
Versier met de halve kreeftenkoppen en de scharen en overstrooi met de kervelplukjes.

Kulfi (Indiaas ijs)

Menugang	Nagerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Indiaas	Type IJs	Slank	Nee
Bron			Sterren	

Ingrediënten

1½ l melk
8 kardemompeulen
4 eetlepels basterdsuiker
20 g gepelde amandelen, fijngehakt
20 g pistachenoten, fijngehakt

Bereiding

Breng de melk en kardemompeulen in een grote pan met dikke bodem aan de kook, zet het vuur laag en laat het mengsel sudderen.
Roer vaak tot het volume met circa eenderde is afgenomen, tot 1 l - dit duurt even.
Blijf roeren anders gaat het mengsel plakken.
Voeg de suiker toe en kook 2-3 minuten.
Zeef de kardemompeulen uit het mengsel en voeg de noten toe.
Schenk de kulfi in een ondiepe metalen of plastic bak, bedek hem met bakpapier en vries hem 1 uur in.
Haal de kulfi uit de vriezer en klof de ijskristallen kapot.
Vries hem weer in en doe dit nog twee keer, of draai het ijs in een sorbetière.
Bekleed 6 ijshoornvormpjes met bakpapier of vet 6 puddingvormpjes van 2½ dl in met smaakloze olie en verdeel de kulfi erover; vries hem een nacht in.
Stort de kulfi voor het serveren en maak er een 5 mm diepe kruisvormige inkeping in.

Info: Kulfi is een traditioneel soort Indiaas ijs dat wordt gemaakt door melk te koken tot het in volume afneemt. Dit is een tijdrovende bezigheid, maar wel een die een unieke smaak geeft. Kulfi heeft een dikke ijsachtige textuur en wordt van oudsher gemaakt in de vorm van hoorntjes. Als u deze vormpjes niet kunt vinden, kunt u ijshoorntjes of een ander type vorm gebruiken. Ze worden meestal geserveerd met een kruis in de bovenkant gesneden, waardoor ze gemakkelijker te eten zijn. Snelle kulfi's kunnen worden gemaakt met geëvaporeerde of gecondenseerde melk.

Kwarkvanillevla

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Ja
Bron	Mona			Sterren	

Ingrediënten

225 g kwark
60 g basterdsuiker
½ l vanillevla
30 g hazelnoten
30 g rozijnen
1/8 l slagroom
wat jam of puddingsaus

Bereiding

Meng de kwark met de uiker.
Hou 1 eetlepel suiker achter om de slagroom mee stijf te kloppen.
Roer de vla, gehakte noten en rozijnen door dit mengsel.
Verdeel het over de glazen en laat goed koud worden.
Garneer met een toefje slagroom en jam.
Serveer er waaieroublies bij.

Lasagna frutti di mare

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Lasagna	Slank	Nee
Bron	Honig			Sterren	

Ingrediënten

1 pakje Honig kerstlasagna
3 dl koude melk
100 g blauwschimmelkaas
200 g broccoli
100 g gekookte mosselen
100 g garnalen
100 g krabsticks
fijngeknipte bieslook

Bereiding

Verwarm de oven voor tot 200 C.
Beboter een ovenschaal (1½ l).
Schenk 3 dl koude melk in een kom en roer er de mix voor bechamelsaus met een garde door.
Laat de saus minimaal 5 minuten staan.
Verkruimel de schimmelkaas en meng deze door de saus.
Verhit een klontje boter in een braadpan en fruit de broccoli enkele minuten.
Voeg 8 dl water toe, roer de mix erdoor en breng al roerende aan de kook.
Voeg de mosselen, garnalen en krabsticks toe en laat de saus ca. 1 minuut koken.
Schep een laagke lasagnasaus in de schaal en leg hierop een laag lasagnabladen.
Herhaal dit nog 3 maal.
Schep over de laatste laag de koude bechamelsaus en verdeel dit gelijkmatig over de bladen.
Laat de schotel in het midden van de oven in 30 minuten gaar worden.
Garneer met de fijngeknipte bieslook.

Lasagna met spinazie en ei

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Lasagna	Slank	Nee
Bron	Honig			Sterren	

Ingrediënten

1 pakje Hoinig kerstlasagna
3 dl koude melk
250 g geraspte kaas
150 g magere spekblokjes
300 g spinazie, gekookt
6 hard gekookte eieren, in plakjes
fijnggehakte peterselie

Bereiding

Verwarm de oven voor tot 200 C.
Beboter een ovenschaal (1½ l).
Schenk 3 dl koude melk in een kom en roer er de mix voor bechamelsaus met een garde door.
Laat de saus minimaal 5 minuten staan
Vermeng de helft vande kaas door de saus.
Verhit een klontje boter in een braadpan en bak hierin de spekblokjes.
Voeg 8 dl water toe en roer de mix erdoor.
Breng al roerend aan de kook.
Schep in de schaal achtereenvolgens lasagnasaus, spinazie, ei, geraspte kaas en laagje lasagnabladen.
Herhaal dit nog 3 maal.
Schep over de laatste bladen de bechamelsaus en verdeel gelijkmatig.
Laat de schotel in het midden van de oven in 30 minuten gaar worden.
Garneer met peterselie.

Lasagna quattro formaggi

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Lasagna	Slank	Nee
Bron	Honig			Sterren	

Ingrediënten

1 pakje Honig kerstlasagna
3 dl koude melk
50 g gorgonzola
200 g pecannoten
1 zakje Honig lasagnablade verde
75 g geitenkaas, in blokjes
75 g Kernhem, in blokjes
75 g Pardano, in blokjes
gehakte peterselie

Bereiding

Verwarm de oven voor tot 200C.
Beboter een ovenschaal (1½ l).
Schenk 3 dl koude melk in een kom en roer met een garde de mix voor bechamelsaus erdoor.
Laat de saus minimaal 5 minuten staan.
Verkruimel de gorgonzola en meng deze door de saus.
Doe 8 dl water in een pan en roer de mix voor lasagnasaus erdoor en breng de saus aan de kook.
Voeg aan het eiende van de kooktijd de pecannoten toe.
Schep een laagje lasagnasaus in de schaal en strooi hier geitenkaas overheen.
Leg hierop een laag lasagnebladen.
Herhaal dit met vervolgens de Kernhem en in de volgende laag de Pardano.
Schep over de laatste laag lasagnablade de koude bechamelsaus en verdeel gelijkmatig over de bladen.
Laat de schotel in het midden van de oven in 30 minuten gaar worden.
Garneer met de fijngehakte peterselie.

Limoen-kokosijs

Menugang Nagerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type IJs

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

100-150 g suiker
3 dl kokosmelk (blik)
4 eetlepels limoensap
1 eetlepel geraspte limoenschil
1 eetlepel sinaasappellikeur

Bereiding

Breng de suiker met 2 dl water aan de kook tot de suiker is opgelost.
Laat het mengsel iets afkoelen en meng het met de kokosmelk, het limoensap, de limoenschil en de sinaasappellikeur.
Draai het mengsel in een ijsmachine in ± 30 minuten tot ijs of bevries het in ± 6 uur in het ijslaatje (schep het dan elke 2 uur met een vork door).

Loog choob (koekjes van namaakmarsepein)

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

225 g sojabonen

225 g suiker

100 g geraspte kokos

250 ml dikke kokosmelk

25 g gelatine

kleurstoffen

Bereiding

Stoom de sojabonen tot de gaar zijn, prak ze fijn met een vork en doe ze in een pan.

Zet de pan op een matig vuur, doe de suiker, de geraspte kokos en de kokosmelk erbij en roer tot het mengsel erg dik wordt.

Haal de pan van het vuur en laat hem afkoelen alvorens hem 1 uur in de koelkast te zetten.

Los in een kom de gelatine op in een beetje warm water.

Kneed het sojabonenmengsel in vormen, zoals pepers, druiven en kersen en dompel, met tandenstokers, iedere stukje in de juiste kleurstof en dan in de gelatine.

Leg de koekjes op vet papier en zet de even in de koelkast voor ze te serveren.

Luchtige salade met pittig gebakken quorn fijngehakt

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

Ingrediënten

175 g Quorn fijngehakt
30 g rucola
1 klein struikje radicchio
1 struikje witlof
15 g vers basilicum
2 eetlepels balsamicoazijn
6 eetlepels olijfolie extra vierge
½ eetlepel verse tijmblaadjes
zeezout
versgemalen zwarte peper
50 g veldsla
8 bladeren eikenbladsla
1 uitgeperste teen knoflook
3 bosuitjes in ringetjes
2 theelepels sambal badjak
1-2 eetlepels olijfolie met truffelaroma (of truffelolie)

Bereiding

Snijd de rucola, de radicchio, het witlof en het basilicum in grove repen.
Roer 1 eetlepel azijn met 3 eetlepels olijfolie, de tijm en naar smaak zout en peper tot een dressing en schep de rucola, de radicchio, het witlof, het basilicum en de veldsla er luchtig door.
Leg de eikenbladsla op 4 borden en schep er de salade als een berg op.
Verhit de rest van de olijfolie in een koekenpan en bak de Quorn fijngehakt met de knoflook en de sambal op matig vuur in ± 3 minuten knapperig bruin.
Roer de laatste lepel azijn erdoor en breng de Quorn pittig op smaak met zout en peper.
Schep de bosuitjes erdoor.
Schep de Quorn over de salade en druppel er wat truffelolie over.
Lekker met een stukje focaccia of ciabatta.

Tip: Voor deze luchtige salade kunt u ook gebruik maken van een zakje gemengde salade, bijvoorbeeld rocketsalade of friséesalade.

Maleisische gehaktcurry

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Maleisisch	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

1 fijngesneden ui
1 eetlepel olie
300 g rundergehakt
½ eetlepel geraspte gemberwortel
1 geperst teentje knoflook
¼ theelepels gemalen kaneel
½ theelepel chilipoeder
1 eetlepel kerriepoeder
1 dl volle yoghurt
250 g sperziebonen in stukjes van 2 cm
zout
peper
1 ciabatta (langwerpig Italiaans brood)
2 eetlepels fijngesneden koriander of peterselie

Bereiding

Bak de ui in de olie ± 5 minuten.

Voeg het gehakt toe en bak het in ± 5 minuten rul.

Roer er de gember, knoflook, kaneel, chilipoeder, kerrie en yoghurt door en laat alles ± 15 minuten zacht bakken.

Kook intussen de sperziebonen in ruim water met zout in 5-10 minuten beetgaar.

Roer de bonen door het gehaktmengsel en breng het geheel met zout en peper op smaak.

Hol de Ciabatta iets uit en serveer het currymengsel in het brood.

Strooi er de koriander over.

Maleisische kippensoep 1

Menugang	Nagerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Maleisisch	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 grote ui
2 tenen knoflook uit de pers
2 eetlepels zonnebloemolie
1 kleine soepkip
2 kippenbouillontabletten
1 klein kaneelstokje
3 steranijs
4 kruidnagels
4 groene kardemomzaden
een stukje foelie
1 winterwortel
3 aardappelen
zout
peper
versgehakte peterselie

Bereiding

Snijd de ui in ringen en fruit die zachtjes met de knoflook in de verhitte olie.
Hak de soepkip in stukken van 150 gr, verwijder het vel en bak de kip met de ui mee.
Voeg de kippenbouillontabletten en zoveel lauw water toe dat de kipstukken ruim onder staan.
Breng de bouillon aan de kook, voeg er het kaneelstokje, de steranijs, de kruidnagels, de geplette kardemomzaden en de foelie aan toe en laat de soep 30 minuten zacht trekken.
Snijd de winterwortel in schuine plakjes en de aardappelen in blokjes van 1 cm, voeg ze aan de soep toe en laat nog 10 minuten zacht koken.
Breng de hete soep op smaak met zout en peper.
Schenk de soep in kommen en bestrooi met de gehakte peterselie.

Maleisische kippensoep 2

Menugang	Voorgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	Maleisisch	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 ui
2 tenen knoflook
2 eetlepels olie
4 steranijs
6 kruidnagels
6 kardemompeulen
1 kaneelstokje
1 l kippenbouillon met 300 g kippenvlees
200 g boswortels
3 middelgrote aardappelen
4 takjes peterselie

Bereiding

Snipper de ui grof en fruit hem met de uitgeperste knoflook in de olie zachtjes glazig.
Voeg de specerijen toe en fruit die 2 minuten mee.
Voeg de bouillon en het kippenvlees toe en breng de soep tegen de kook aan.
Snijd de worteltjes in dikke repen van ± 4 cm lengte en de aardappelen in dunne partjes en voeg die aan de soep toe.
Laat de soep nog 15 minuten zachtjes trekken en garneer met de gehakte peterselie.

Maleisische vruchtengelei

Menugang	Nagerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Maleisisch	Type Fruit	Slank	Nee
Bron			Sterren	

Ingrediënten

1 l kokosmelk (toko)
2 mango's
3 carambola's of sterfruit
500 g ramboetans
500 g baby-bananen of appelbananen
eventueel ander tropisch fruit
12 blaadjes gelatine
een cakevorm van ± 2 l inhoud

Bereiding

Verwarm de kokosmelk au bain-marie.
Week de gelatine in koud water en los dit dan in de kokosmelk op.
Leg op de bodem van de cakevorm een mooi mozaïek van plakjes vruchten en giet hier voorzichtig een laagje kokosgelei over.
Zet het in de koelkast tot het stijf begint te worden.
Schep er weer een laagje fruit en een laagje kokosgelei op en zet het in de koelkast.
Herhaal dit tot alles is op gebruikt.
Eindig met kokosgelei en laat het in de koelkast tenminste 2 uur hard worden.

Mandarijnenmix

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Ja
Bron	Mona			Sterren	

Ingrediënten

225 g kwark
1 blikje mandarijnen
iets marasquin
1/8 l slagroom
60 g suiker

Bereiding

Vermeng de kwark met de helft van de mandarijntjes (in stukjes gesneden) en een scheutje marasquin.
Sla de slagroom met de suiker stijf, schep er het kwarkmengsel voorzichtig door.
Doe het in 4 coupeglazen en garneer met achtergehouden mandarijnpastjes.

Masor jhol (viscurry uit Assam)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Indiaas	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

± 500 g schoongemaakte zeewolf in stukjes van ± 2 cm

½ theelepel kurkuma

½ theelepel gemalen komijn

½ theelepel korianderpoeder

1 theelepel zout

2 fijngehakte groene chilipepers

1 fijngehakte ui

fijngehakte knoflook en gemberwortel

¼ theelepel komijnzaad

½ theelepel mosterdzaad

versgehakte koriander

2 tomaten in plakjes

Bereiding

Wrijf de vis in met de kurkuma, de gemalen komijn, het korianderpoeder, het zout en de fijngehakte chilipeper.

Verhit 1 eetlepel olie in een braadpan en bak de stukjes vis hierin ± 2 minuten aan beide kanten.

Neem de stukjes vis uit de pan en laat ze uitlekken.

Fruit in de achtergebleven olie achtereenvolgens de komijn- en mosterdzaadjes, de knoflook, de gember en de ui.

Voeg dan de plakjes tomaat toe en laat het mengsel ± 5 minuten koken.

Voeg tenslotte de stukjes vis toe en laat de curry nog ± 10 minuten sudderen.

Serveer er rijst bij.

Med kanoom (namaakjackfruitzaden)

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

Ingrediënten

225 g gedroogde witte linzen
125 g verse geraspte kokos
¼ theelepel zout
450 g suiker
5 eierdooiers
een paar druppels jasmijnessence
verse muntbladeren
jasmijnbloemen

Bereiding

Week de linzen minstens 12 uur in water, kook ze daarna in een stomer en prak ze met een vork fijn. Laat de geprakte linzen afkoelen en vermeng ze daarna met de gemalen kokos, het zout en 150 g suiker.

Meng alles goed door elkaar en kneed daarna het mengsel in kleine balletjes ter grote van een druif. Klop de eieren een beetje op in een mengkom.

Giet 375 ml water in een pan, doe de overgebleven suiker en de jasmijnessence erbij en breng het water aan de kook; blijf roeren tot de suiker is opgelost.

Temper het vuur en hou de siroop tegen het kookpunt.

Doop de linze'duiven' in de eierdooier en zorg dat ze helemaal bedekt zijn met ei, kook ze dan 5 minuten in de siroop.

Leg ze dan op een metalen druiprek en laat ze afkoelen.

Leg ze minstens 30 minuten in de koelkast voor ze op te dienen en versier ze met de verse muntbladeren en de jasmijnbloemen.

Med maeng lug naam gathi (zoete basilicumzaden in kokosmelk)

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

25 g zoete basilicumzaden

1 verse groene kokosnoot

400 ml kokoscrème

100 g palmsuiker

Bereiding

Zet de basilicumzaden ± 20 minuten in koud water en roer af en toe.

Haal de zaden uit het water, maak ze goed droog en leg ze op een schaal.

Maak de kokosnoot met een hakmes open en haal het water eruit.

Verwijder het zachte vruchtvlees met een klein lepel en doe dat op de basilicumzaden.

Verwarm de kokoscrème in een sauspan, doe de palmsuiker erbij en roer tot de suiker geheel is opgelost.

Laat de crème afkoelen, giet hem over de schaal met basilicumzaden en vermeng alles goed.

Laat de schaal minstens 1 uur in de koelkast staan alvorens op te dienen.

Mediterrane tomatensoep met kabeljauw

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

Ingrediënten

1 soeppakket mediterrane tomatensoep (152 g)

4 tomaten

1 schaaltje kabeljauwfilet (ca. 200 g)

1 zakje verse basilicum (15 g)

Bereiding

Bouillonmix (zakje 1) met 1 l water in grote pan al roerende aan de kook brengen.

Tomaten en kabeljauw in blokjes snijden.

Als soep kookt, pasta (zakje 2) en tomaten toevoegen.

Met deksel schuin op pan soep ca. 10 minuten zachtjes laten koken, af en toe roeren.

Laatste 5 minuten kabeljauw toevoegen en meekoken.

Basilicum fijnsnijden.

Laatste minuut kruidenmix (zakje 3) aan soep toevoegen.

Soep bestrooien met basilicum.

Serveren met pittenmix (zakje 4).

Mierikswortelsaus

Menugang Bijgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Saus

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

80 ml mierikswortel (fles)
60 ml zure room
1 eetlepel fijngeknipt vers bieslook
zout
peper

Bereiding

Meng de mierikswortel en de zure room in een kleine kom; klop tot alles goed gemengd is.
Scheep het bieslook erdoor en breng op smaak met zout en peper.

Serveertip: bij rauwkost, salades, gerookte vis of bij hartige gerechten zoals viskroketjes.

Mini quiche met feta-uivulling

Menugang	Hapje	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Hartige taart	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Verhit 1 eetlepel olie en 20 g boter en fruit 2 in dunne ringen gesneden uien 20 minuten op laag vuur (af en toe roeren).

Zet het vuur iets hoger en bak de ui in 10 minuten goudbruin.

Laat de ui afkoelen en verdeel hem over de quiches.

Verkruimel 125 g feta en verdeel de kaas over de quiches.

Klop 2 eieren en 2/3 kop room door elkaar en schenk dit mengsel over de vulling.

Mini quiche met gerookte zalmvulling

Menugang Hapje
Keuken -
Bron

Soort Vis
Type Hartige taart

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Bereiding

Mix 100 g kwark, ¼ kop room en 2 eieren in een keukenmachine.
Snijd 125 g gerookte zalm fijn en verdeel de zalm over de quiches.
Schenk het roommengsel erover.

Mini quiche met paprikavulling

Menugang -
Keuken -
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Bereiding

Snijd 2 rode paprika's doormidden en verwijder zaad en zaadlijsten.

Leg ze onder een hete grill tot het vel zwart is en blaren heeft en laat ze afkoelen onder een schone theedoek.

Verwijder het vel en snijd de paprika fijn.

Verdeel hem over de quiches en strooi er 50 g geraspte parmezaanse kaas over.

Klop ½ kop melk, ½ kop room en 2 eieren door elkaar en schenk het mengsel over de vulling.

Minicourgettes gevuld met een tartaar van sint-jakobsschelpen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Frans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

8 ronde minicourgettes
12 sint-jakobsschelpen
scheutje olijfolie
1 rode paprika, in fijne blokjes gesneden en afgekookt in water
zout en peper van de molen

voor de saus

2 gehakte sjalotjes
50 g boter
1 mespuntje saffraanpoeder
sap van 1 citroen
2 dl droge witte wijn
2 dl visbouillon
2 dl room

voor de garnituur

200 g inktvistagliatelle (het liefst verse)
4 blaadjes basilicum

Bereiding

Snij de kopjes van de minicourgettes en hol ze uit met behulp van een klein lepeltje.
Dompel ze vervolgens 2 minuten onder in kokend water met zout, spoel ze direct koud en laat ze uitlekken.
Zo behouden ze een mooie groene kleur. Snij de sint-jacobsschelpen in fijne blokjes, doe ze in een kom en vermeng ze met de olijfolie, blokjes paprika en breng ze op smaak met zout en peper.
Verdeel ze in de courgettes en besprenkel ze met een weinig olijfolie.
Warm ze 5 minuten voor het opdienen in een voorverwarmde oven op 180°C terug op.
Zweet de sjalotjes aan in de boter en voeg de saffraan toe, blus dit af met de citroen en de wijn en voeg de visbouillon eraan toe.
Kook dit in voor 1/3 en voeg de room toe.
Laat de saus opnieuw inkoken tot er een lichtgebonden saus ontstaat.
Breng op smaak met wat zout en peper en passeer de saus door een zeef.
Als je verse pasta hebt, hou dan enkele slierten achter en frituur deze voor de decoratie van de schotel. Indien je gedroogde pasta hebt, kan je ze ook gewoon gedroogd als decoratie gebruiken.
Kook de rest van de pasta al dente met een scheutje olijfolie en zout.
Laat uitlekken en giet er vlak voor het opdienen nog eens een scheutje olijfolie over.
Breng op smaak met zout en peper.
Zet de courgettes in het midden van de warme borden en omring ze met de saffraansaus.
Draai de pasta rond een vork en leg ze ernaast.
Maak het geheel af met de gefrituurde pasta en de blaadjes basilicum.

Minicroissants

Menugang Lunchgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken -	Type Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

40 g boter
3 uien, gesnipperd
12 ontpitte zwarte olijven, fijngesneden
2 eetlepels verse peterselie, fijngehakt
zout
gekneusde zwarte peper, naar smaak
8 velletjes diepvriesbladerdeeg, ontdooid
1 ei, losgeklopt

Bereiding

Smelt de boter en bak de ui in ongeveer 10 minuten zacht en goudbruin.
Neem de pan van het vuur en roer de olijven en peterselie en peper en zout naar smaak door.
Laat het mengsel afkoelen.
Snijd het bladerdeeg diagonaal in vier driehoekjes.
Leg een schepje uimengsel op de korte kant van de driehoekjes.
Rol het deeg naar de punt op en zorg dat de vulling goed door het deeg wordt omsloten.
Buig de uiteinden om, zodat een croissantvorm ontstaat.
Leg de croissants op een bakplaat en laat ze 30 minuten in de koelkast afkoelen.
Verwarm de oven voor op 200 °C (gasstand 6).
Bestrijk de croissants met wat losgeklopt ei en bak ze in 20 minuten goudbruin.

Tip: u kunt de croissants 6 uur van tevoren bereiden; bak ze vlak voor u ze wilt serveren.

Minikroketjes met Noordzeegarnaal

Menugang Hapje	Soort Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken Belgisch	Type -	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

1250 g Noordzeegarnaal (ongepeld)
100 g kaas (gemalen)
250 g paneermeel
200 g bloem
2 eiwitten
2 eierdooiers
75 g boter
1 dl room
2 citroenen
1 bosje peterselie
1 cl olijfolie (extra vierge)
peper
zout
10 dl water

Bereiding

De garnalen pellen.

De koppen en schalen met het water aan de kook brengen, 20 minuten laten sudderen en de garnaalfumet door een neteldoek zeven.

Een roux bereiden met de boter en de helft van de bloem.

De hete garnaalfumet erdoor mengen en onder voortdurend roeren inkoken tot een dikke gladde saus.

De room en de eierdooiers loskloppen en bij de kokende saus voegen.

Opnieuw aan de kook brengen en onmiddellijk van het vuur halen.

De gemalen kaas en het citroensap erdoor mengen, op smaak brengen met peper en zout, de garnalen erdoor mengen en een nacht in de koelkast laten opstijven.

De garnaalbereiding tot kleine balletjes rollen.

Het eiwit loskloppen met een scheutje olie, een weinig water, peper en zout.

De balletjes door de resterende bloem wentelen, even afkloppen, in het eiwit dompelen en door het paneermeel halen.

De garnaalballetjes 6 minuten in hete olie frituren.

De peterselieplukjes eveneens kort in de hete olie frituren en kruiden met zout.

De minigarnaalkroketjes serveren met de gefrituurde peterselie en een schijfje citroen.

Minipasteitjes gevuld met garnalen op z'n Provençaals

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.Spar.nl			Sterren	

Ingrediënten

2 pakjes minipasteitjes (24 stuks) (Jos Poell)
1 eetlepel olijfolie om in te bakken (Bertolli)
2 fijngesneden sjalotjes
1 teentje uitgeperste knoflook
¼ courgette in kleine blokjes gesneden
¼ aubergine in kleine blokjes gesneden
1 ontvelde tomaat, zonder zaadjes in kleine blokjes gesneden
½ in kleine blokjes gesneden paprika
6 fijngehakte champignons
200 g roze garnalen
2 eetlepels gehakte peterselie
2 eetlepels cognac of vieux
versgemalen peper
zout

Bereiding

Haal de mini pasteibakjes uit de verpakking en verwijder voorzichtig het middelste kapje.
Zet ze op een ovenplateau.
Verwarm de oven voor op 180°C.
Verhit een koekenpan, giet hier de olijfolie in en bak de sjalot met de knoflook heel even aan.
Voeg dan de overige in kleine blokjes gesneden groenten en champignons er aan toe en laat deze even meebakken.
Het geheel afblussen met de cognac en de peterselie erbij strooien.
Op het laatst de garnalen er aan toevoegen en ca. 2 minuten laten meebakken.
Op smaak brengen met versgemalen peper en zout.
De pasteibakjes met een theelepeltje vullen en vervolgens ca. 5 minuten in de oven verwarmen.
Op kleine bordjes of een serveerschaal plaatsen en zo warm mogelijk serveren.

Variatietip: Vervang de garnalen door kleine blokjes gekookte ham of kip en bestrooi de gevulde bakjes voordat ze de oven in gaan met geraspte kaas.

Minitaartje met paprika en kaas

Menugang Bijgerecht

Soort -

Snel Ja

Keuken -

Type Hartige taart

Slank Nee

Bron www.c1000.nl

Sterren

Ingrediënten

½ rode paprika, in piepkleine blokjes

1 scharrelei

2 eetlepels crème fraîche

100 g fijngeraspte belegen kaas

1 theelepel gedroogde oregano

peper

zout

3 plakjes bladerdeeg (diepvries), ontdooid

olie om in te vetten

Bereiding

Roer de paprika met het ei, de crème fraîche, de kaas, de oregano en peper en zout naar smaak door elkaar.

Snij de plakjes bladerdeeg in vieren.

Vet de holletjes van een mini-muffinblik in met olie.

Druk de kleine plakjes deeg in de holletjes en schep in elk holletje een lepel van het paprikamengsel.

Bak de taartjes in een voorverwarmde oven (200 °C) in ± 15 minuten lichtbruin en gaar.

Eet ze heet of lauwwarm.

Info: Met een mini-muffinbakblik kunt u niet alleen kleine zoete muffins maken, ze zijn ook heel geschikt om spannende snackjes in te bakken. Deze zijn gevuld met kleine stukjes paprika, ook geraspte courgette of gefruite ui en stukjes salami kunnen prima dienen als vulling.

Miso-noedelsoep met scampi

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

200 g dunne rijstnoedels
4 pakjes instant miso-soep
16 voorgekookte scampi
8 verse spinazieblaadjes
waterkers
1 blad of kleine stukjes zeewier
4 fijngesneden lente-uitjes

Bereiding

Breng water aan de kook, leg de rijstnoedels in het kokende water, haal de pan van het vuur en laat ze enkele minuten weken.
Giet ze af en spoel ze af.
Giet kokend water over de miso, roer en laat even trekken.
Verdeel de voorgekookte scampi, de gewassen spinazieblaadjes en waterkers, het zeewier en de fijngesneden lente-uitjes over kommen en giet er de hete miso over.
Dien heet op.
De volgende dag kunt u de soep zeven en de sappige ingrediënten apart opwarmen.

Mokka-ijsmousse

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

Ingrediënten

225 g fijne kristalsuiker

2¼ dl sterke koffie

100 g glucosestroop (of Golden siroop)

½ l slagroom

3 eidooiers

Bereiding

Doe de suiker in een pan met een dikke bodem.

Laat het op middelhoog vuur karamelliseren totdat het goudbruin van kleur is.

Blus het af met de koffie en laat de suiker goed oplossen.

Klop ondertussen de eidooiers los en voeg hier langzaam de suiker en de koffie-oplossing aan toe.

Doe het geheel terug in de pan en breng het al roerend aan de kook.

Laat de massa op ijs afkoelen en klop de slagroom tot yoghurtdikte op.

Wanneer de massa afgekoeld is spatelt u het door de slagroom.

Vul 8 theeglazen met de mousse, dek af met plasticfolie en plaats minimaal 12 uur in de vriezer.

Garneer met een roosje stijfgeklopte slagroom en met koffiesiroop.

Mokkaijs 2

Menugang	Lunchgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type IJs	Slank	Nee
Bron			Sterren	

Ingrediënten

40 g koffiebonen (espresso)
7½ dl room
250 g goede pure chocolade, gehakt
185 g basterdsuiker
6 eierdooiers
2½ dl melk

Bereiding

Zet een rechthoekig blik bekleed met plasticfolie in de vriezer.
Roer de koffiebonen en room in een pan op matig vuur tot het mengsel begint te koken.
Voeg de chocolade toe, haal de pan van het vuur en zet hem 1 minuut weg voor u gaat roeren.
Meng de suiker en eierdooiers in een grote kom, klop tot het mengsel iets dikker wordt en klop de melk erdoor.
Voeg langzaam het koffiemengsel toe en klop alles glad.
Zeef het en gooi de bonen weg.
Doe het mengsel in de pan en roer op laag vuur tot het dik wordt en aan de achterkant van een lepel blijft plakken.
Laat het niet koken.
Laat het van het vuur af afkoelen.
Schenk het mengsel in het blik en vries het in tot het stevig is.
Doe het in een grote koude kom en klop het met de mixer dik.
Schep de massa weer in het blik, bedek dit met plasticfolie en vries het weer in tot het stevig is.
Herhaal dit en klop nog een keer voor u het ijs in een diepvriesbakje bewaart in de vriezer.
Bedek het oppervlak met plasticfolie of bakpapier.
Serveer het ijs in bolletjes met geglaceerde rozenblaadjes of bewaar het maximaal 7 dagen in de vriezer.

Info: klop om de rozenblaadjes te glaceren 1 eiwit los, doop de schone, droge blaadjes in het eiwit (of bestrijk ze met een penseel) en bestrooi ze met suiker. Schud overtollige suiker eraf en laat ze op papier drogen.

Tip: u kunt dit recept ook maken met een ijsmachine.

Mokkasaus

Menugang Bijgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Saus

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

60 g boter
150 g pure chocolade, in stukjes
3¼ dl room
1 eetlepel oploskoffie
2 eetlepels cacaoboter, naar keuze

Bereiding

Meng de boter, chocolade, room en oploskoffie in een pan.
Laat op een laag vuur de boter en chocolade smelten en roer tot een gladde massa is ontstaan.
Haal van het vuur; roer evt. de cacaoboter erdoor.
Warm serveren.

Serveertip: bij vanille- of chocoladepudding en bij ijs.

Mole con quorn

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

60 g sesamzaad
½ theelepel korianderzaad
1½ theelepel anijszaad
6 zwarte peperkorrels
2 kruidnagels
50 g blanke amandelen
50 g ongebrande pinda's
70 g boter
4 Spaanse pepers zonder zaad in ringetjes
4 ontvelde tomaten zonder zaad in blokjes
1 grote ui in stukjes
50 g ontpitte gedroogde pruimen
50 g rozijnen
1 ½ tortilla in stukjes
4 dl kruidenbouillon
1 ½ kaneelstokje
60 g bittere chocolade
30 g boter
2 bakjes Quorn naturel (à 175 g)

Bereiding

Rooster de sesamzaadjes enkele minuten in een koekenpan.
Wrijf het korianderzaad, de anijs, de peperkorrels en de kruidnagels in een vijzel fijn.
Bak deze kruiden even met de sesamzaadjes mee en strooi het sesam-kruidenmengsel op een bord.
Rooster de amandelen en de pinda's in dezelfde koekenpan en strooi de noten op een bord.
Smelt 70 g boter in een koekenpan en bak de peperringetjes hierin zachtjes.
Maal alle ingrediënten, behalve het kaneelstokje, de chocolade, 30 g boter en de Quorn, in de keukenmachine of met de staafmixer tot een gladde saus en laat deze saus samen met het kaneelstokje en de chocolade in een hapjespan nog 30 minuten zachtjes koken.
Voeg, als de mole te dik wordt, nog wat extra bouillon toe.
Verhit intussen 30 g boter in een koekenpan en bak de stukjes Quorn enkele minuten zachtjes.
Verwijder het kaneelstokje uit de mole en voeg de Quorn aan de mole toe.

Info: Deze pittige saus met chocolade is een klassieker uit de Mexicaanse keuken. Hij kan worden geserveerd met tortilla's, knapperige groenten, avocado's, rijst of gekookte bonen.

Mosselen à la Grècque

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Frans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

mosselen
1 ui, gesnipperd
1½ dl witte wijn
citroensap
2 eetlepels olijfolie
1 teentje knoflook, geperst
1 sjalotje, gesnipperd
700 g verse tomaten, gepeld en in stukjes gesneden
1 theelepel venkelzaad
1 theelepel korianderzaad
1 theelepel gekneusde oregano
1 laurierblad
1 eetlepel verse gesnipperde basilicum
1 mespuntje cayennepeper
peper en zout
zwarte olijven voor de garnering

Bereiding

De mosselen boenen.
Mosselen waarvan de schelpen stuk zijn of die bij aanraking niet dichtgaan, weggooien.
De mosselen met ui, wijn en citroensap in een grote pan doen.
Met een deksel op de pan op hoog vuur koken tot de mosselen opengaan.
Af en toe opschudden.
Mosselen die niet opengaan, weggooien.
De mosselen uit de schelpen halen en laten afkoelen.
Het kookvocht zeven en bewaren.
De olijfolie verhitten in een steelpan en knoflook en sjalot toevoegen.
Op laag vuur fruiten tot de snippers goudbruin zijn.
De tomaten, kruiden en specerijen erdoor roeren.
Het kookvocht van de mosselen toevoegen en op smaak brengen met peper en zout.
Het mengsel aan de kook brengen en laten koken tot de tomaten zacht zijn en de helft van het vocht verdampt is.
Het laurierblaadje uit de pan halen.
De saus laten afkoelen, vervolgens de mosselen erdoor scheppen en in de koelkast zetten.
Serveren met een groene sla en garneren met de zwarte olijven.

Mosselen en verse pasta met peterselie

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vleesvervanger	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 takje selder
1 dl slagroom
1 kg mosselen
200 g verse pasta
1 bosje peterselie
4 soeplepels gehakte peterselie
1 bosje peterselie
1 ui
peper
zout

Bereiding

Kook de mosselen volgens het klassieke recept met selder, ui, peper en zout. Haal ze vervolgens uit de schelpen.

Kook de pasta gaar en spoel onder een straal koud water.

Verwijder de steeltjes van de peterselie en was ze.

Bak ze in hete frituurolie (180°C) en leg ze op een blad keukenpapier.

Warm de pasta opnieuw op met de room en de fijngehakte peterselie.

Voeg er op het allerlaatste moment de mosselen bij.

Dien op in diepe borden en versier met een gefrituurd takje peterselie.

Mosselen in een jasje

Menugang	Hapje	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 kg mosselen
2 eieren
een beetje bloem
broodkruim of paneermeel
1 snuifje zout
frituurolie

Bereiding

De mosselen schoonmaken en flink wassen.
De schelpen voorzichtig openen met een scherp mes en de mosselen eruit halen.
Ze schoonspoelen onder koud stromend water en grondig laten uitlekken.
Klop de eieren los met een snuifje zout.
Wentel de mosselen door de bloem, vervolgens door de eierstruif en tot slot door het broodkruim.
Laat ze mooi goudbruin bakken in heet frituurvet.
Serveer met wat gefrituurde peterselie erbij.

Mosselen in groene kerrie

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

een tiental grote mosselen (liefst Spaanse) per persoon
het hart van 4 stronkjes citroengras, fijngehakt
3 of 4 kleine groene chilipepers
3 geperste lookteentjes
stukje geniber van 5 cm
2 sjalotten
4 eetlepels fijngehakte koriander
1 theelepel komijnpoeder
1 theelepel korianderpoeder
4 llmoenblaadjes, zonder de nerven
1 eetlepel nam pla of garniaalpasta
200 ml kokosmelk

Bereiding

Doe al dein een blender met 2 eetlepels olie en maak er een smeùige pasta van.
Bewaar in het koelvak.
Bak 2 eetlepels van de groene kerriepasta in olie en voeg 200 ml dikke kokosmelk en de mosselen toe.
Hou rekening met de gouden mosselregel : geen open mosselen garen en na de gaartijd de gesloten dieren weggooien.
Dien op met verse koriandersnippers en basilicumblaadjes en veel brood om de jus te soppen.

Mosselen in witte wijnsaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Australisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 kg mosselen
100 g groen van lenteuitjes
200 g groene selderstelen, zonder blad
2 eetlepels gehakte peterselie
6 peterseliestelen
versgemaken zwarte peper
50 g boter
2 dl droge witte wijn

Bereiding

Was de mosselen onder stromend water.
Fruit de uien, de selderij, de peterselienstengels in de boter, 5 minuten op een zacht vuurtje.
Doe de wijn en de mosselen er bij en kruid met peper.
Laat 5 minuten koken op een hoog vuur.
Neem de pan van het vuur zodra de mosselen open zijn en giet af. maar vang het kookvocht op.
Ontdoe de mosselen van hun bovenste schelp.
Verwijder de peterselienstengels, en doe de groenten samen met de mosselen in halve schelp in een kom.
Bedeck de mosselen en hou de kom warm.
Laat het kookvocht zonder deksel op een hoog vuur inkoken tot 3½ dl.
Filter door een zeef waarin u een natte uitgewrongen filterdoek legt.
Breng aan de kook.
Neem vervolgens van het vuur en voeg 20 g boter en 2 soeplepels gehakte peterselie toe.
Giet de saus over de mosselen en dien op.

Mosselen met kerriesaus

Menugang	Bijgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

50 g boter
1 ui, gesnipperd
40 g bloem
1 eetlepel kerrievoer
6 dl vis- of mosselbouillon
1 dl crème fraîche
600 g gekookte mosselen, zonder schelp
2 eetlepels fijngehakte peterselie

Bereiding

Smelt de boter en smoor hierin het gesnipperde uitje.
Voeg bloem en kerrie bij de ui en roer het geheel goed om.
Voeg goed roerend het warme kookvocht toe en tot slot de crème fraîche.
Laat de saus vijf minuten zachtjes koken.
Verwarm de mosselen in de saus en strooi tot slot de fijngeknipte peterselie over de mosselen.
Lekker met stokbrood.

Mosselen met knoflook en citroen

Menugang Voorgerecht
Keuken Frans
Bron

Soort Zeevruchten
Type Fruit

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor 2 personen

1 citroen
1 eetlepel verse gehakte peterselie
2 kg mosselen
2 teentjes knoflook
versgemalen zwarte peper

Bereiding

Boen de mosselen onder stromend water schoon.
Verwijder kapotte mosselen en mosselen die niet dicht gaan.
Pel de teentjes knoflook en snijd ze in plakjes.
Schil de citroen en snijd de partjes tussen de vliesjes uit.
Leg de mosselen in de hapjespan en zet het deksel erop.
Verwarm de mosselen circa 5 minuten op half hoog vuur.
Verdeel de knoflookplakjes en citroenpartjes tussen de mosselen en schud ze op.
Laat nu de mosselen zonder deksel in nog zo'n 3 minuten gaar sudderen.
Maal er de peper boven en strooi de peterselie erover.
Lekker met ciabatta en een frisse salade.

Mosselen met knolselder en prei

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vleesvervanger	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

2 kg mosselen

1 prei, in ringetjes

¼ knolselder, in blokjes

½ bladselder, grofgehakt

1 ui

1 teentje knoflook, fijngehakt

2 dl droge witte wijn

1 eetlepel olie

1 theelepel mosterd

zelfgemaakte mayonaise

Bereiding

Spoel de mosselen onder stromend water af. Verwijder de eventuele baard en gooi kapotte en al openstaande mosselen weg.

Snipper de uien grof.

Verhit de olie in een pan en bak alle groenten in 3 minuten onder voortdurend omscheppen beetgaar. Voeg het zout en de wijn toe en leg de gewassen mosselen erop.

Plaats het deksel op de pan en laat de mosselen in 5-6 minuten gaar worden.

De schelpen gaan vanzelf open.

Schep de gare mosselen in een voorverwarmde schaal.

Roer de mosterd door de mayonaise om de mosselen in te dippen.

Mosselen met kruidenkaas

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 kg mosselen
2 koffielepels versgehakte peterselie
1 gehakt knoflookteentje
3 eetlepels broodkruim
3 eetlepels olie
4 romige smeerkaasjes
zout
peper

Bereiding

Laat de zorgvuldig schoongemaakte mosselen openkoken.
Haal er de ene losse schelp af en plaats de mosselen met de onderste schelp eraan in een grote vuurvaste schotel.
Laat de olie smelten in een andere pan en voeg er de peterselie, de knoflook, het broodkruim en de punten smeerkaas bij. Kruid met peper en zout en laat de kaas mooi uitsmelten.
Schep vervolgens een eetlepel van de kaas in elke mosselschelp en laat ze tien minuten gratineren in een op 220°C voorverhitte oven.
Dadelijk serveren met stokbrood en wijn.

Mosselen met pasta

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Frans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

350 g pasta
4 l mosselen
4 uien
tijm
laurierblad
peperbollen
peper
zout
2 wortelen
2 stengels selderij
2 stengels prei
olijfolie
1 dl room

Bereiding

Kook de pasta al dente.
Maak de mosselen schoon.
Snijd de uien klein en leg ze op de bodem van een grote pan.
Leg daarop een laurierblad, wat tijm, enkele peperbollen en wat zout, en leg daarop de mosselen.
Zet een deksel op de pan en laat de mosselen gaar stomen.
Schud ze af en toe om.
Haal ze dan uit de schelpen en bewaar het mosselvocht.
Snijd de wortelen, de selderij en de prei in lange sliertjes en kook die beetgaar in water met zout.
Vermeng ze met de pasta en de mosselen en stoof alles even op in wat olijfolie.
Doe wat mosselvocht met de room in een pannetje, laat dit opkoken en maak de saus op smaak met peper en zout.
Verdeel de saus over de borden en verdeel de pasta met de mosselen erover.
Garneer alles met enkele mosselen in de schelp.

Mosselen met pilaf

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 kg mosselen
1 prei
1 ui
1 kleine winterwortel
2 takjes peterselie
versgemalen peper
2 dl witte wijn
4 lente-uitjes
2 eetlepels olijfolie
250 g risottorijst
1 theelepel kerriepoeder
4 dl kippen- of visbouillon
1 dl kookroom
100 g garnalen
100 g diepvrieserwten
100 g geraspte belegen kaas
1 citroen

Bereiding

Was de mosselen.

Verwijder de beschadigde of open mosselen.

Snijd de gewassen prei, gepeld ui en de geschrapte winterwortel in grove stukken en hak de peterselie.

Kook de mosselen 5 minuten in de witte wijn met de groenten en versgemalen peper totdat de mosselen open en gaar zijn.

Schep af en toe om.

Laat de mosselen iets afkoelen en haal ze uit de schelpen.

Bewaar enkele schelpen met mossel als garnering.

Snipper de lente-uitjes en de helft van het loof.

Fruit ze in de olie.

Voeg de rijst en de kerriepoeder toe en bak al omscheppend 2 minuten.

Voeg volgens de gebruiksaanwijzing op de rijstverpakking in gedeelten de bouillon en kookroom toe.

Kook de doperwten 3 minuten.

Schep ze samen met de mosselen, de garnalen en de geraspte kaas door de rijst.

Garneer de schotel met de achtergehouden mosselen in de schelp en partjes citroen en serveer er een frisse groene salade bij.

Mousse van ananas, lychee en limoen

Menugang Nagerecht
Keuken Belgisch
Bron

Soort -
Type Fruit

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

10 lychees
1 citroen
2 baby-ananas
20 cl verse room
40 g griessuiker
3 limoenen
2 eieren

Bereiding

Snij de ananassen in de lengte in twee.
Verwijder het harde deel, vang het vlees op in een slakom en snij het in blokjes.
Open de lychees en ontpit ze.
Schil de citroenen tot op het vruchtvlees en verdeel ze in kwartjes.
Pureer het vruchtvlees van de ananassen, de kwartjes citroen en de lychees heel fijn en glad en haal door een zeef of puntzeef.
Doe in de kom van de keukenrobot, voeg er verse room, de eierdooiers en de suiker aan toe en mix alles opnieuw: de crème moet glad en glanzend zijn.
Giet de crème in de uitgeholde halve ananassen of in individuele schaalpjes.
Open de resterende lychees en ontpit ze.
Was de limoenen, droog ze af en snij ze in heel fijne schijfjes.
Versier de halve ananassen met lychees en schijfjes limoen.
Dien heel koel op.

Mousse van witte chocolade met aardbeien

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

400 g witte kwaliteitschocolade

2 eieren

3 dl room

125 g boter

een bakje kleine aardbeien of bosaardbeien

snippers bittere chocolade (noir de noir)

Bereiding

De chocolade in een warmwaterbad smelten.

De eieren breken en het gescheiden wit stijfkloppen.

De room opkloppen.

De eierdooiers en 125 g boter door de gesmolten chocolade mengen en blijven roeren tot de massa smeug en gedeeltelijk afgekoeld is.

De eiwitten en room luchtig, in cirkelvormige bewegingen, door de lauwe chocolade spatelen.

De gehele aardbeien toevoegen en de mousse verdelen over vier schaalpjes.

De mousse een nacht afgedekt in de koelkast laten opstijven.

Voor het opdienen met partjes aardbei en snippers donkere chocolade bestrooien.

Muchli kari (visballetjescurry)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

750 g witvisfilet (schelvis of kabeljauw)
sap van ½ citroen
1 ei
½ theelepel zout
versgemalen zwarte peper
50 g kikkererwtenmeel (besan)
4 verse groene chilipepers, ontpit en fijngehakt
1 middelgrote, fijngehakte ui
2 eetlepels broodkruim
plantaardige olie of ghee om te bakken

voor de saus

100 g ghee
1 grote gesnipperde ui
2 gesnipperde teentjes knoflook
7 cm pijpkaneel
2 laurierblaadjes
2 theelepels gemalen komijn
2 theelepels gemalen koriander
1½ theelepel kurkuma
1 theelepel chilipoeder
150 g tomatenpuree
6 dl kippenbouillon
sap van ½ citroen
50 g gedroogde kokos
zaad van 10 kardemompeulen
2 theelepels fenegriekzead
verse korianderblaadjes ter garnering

Bereiding

Leg de filets in een ovenvaste schaal en bedruppel ze met citroensap.
Dek af met folie, zet de schaal in een braadslee en giet er tot halverwege de schaal water bij.
Pocheer 15 minuten in een op 180 °C voorverwarmde oven tot de vis gaar is.
Neem de schaal uit de braadslee en laat de vis afkoelen.
Klop in een middelgrote kom het ei met zout en peper naar smaak.
Zeef het erwtenmeel en voeg al kloppende toe tot een glad en soepel beslag. (Het meel vormt in dit stadium gemakkelijk harde klonten; wrijf ze met de rug van een lepel door de zeef).
Pluk de vis uiteen, verwijder vel en graatjes en voeg de vis aan de kom toe met chilipepers, ui en broodkruim.
Meng tot een stijve pasta en vorm hiervan circa 20 balletjes ter grootte van een abrikoos.
Verhit de olie in een diepe pan met dikke bodem en frituur de balletjes in porties gelijkmatig bruin.
Schep ze eruit met een schuimschaaf, laat ze uitlekken op keukenpapier en houd de visballetjes warm in een warme oven.

Muchli kari (visballetjescurry)

Saus: Smelt de ghee in een grote pan met dikke bodem en fruit de ui en knoflook in 4-5 minuten goudgeel op een matig vuur.

Voeg kaneel, laurier, komijn, koriander, kurkuma en chilipoeder toe en roerbak nog 2 minuten.

Roer de tomatenpuree erdoor, draai het vuur hoger en breng al roerende aan de kook; voeg langzaam kippenbouillon en citroensap toe.

Strooi er 1 theelepel zout en de kokos over en laat de saus nog 10 minuten zachtjes pruttelen.

Maal de kardemom- en fenegriekzaden in een vijzel.

Roer ze door de saus, temper het vuur en voeg de visballetjes toe.

Laat nog 5 minuten zachtjes doorwarmen.

Doe alles over in een schaal, garneer met toefjes koriander en dien op.

Noodles met garnalen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Oosters	Type	Groente	Slank	Ja
Bron				Sterren	

Ingrediënten

600 g sperziebonen

2 rode uien

1 teentje knoflook

2 eetlepels zonnebloemolie

2 zakjes oestersaus (straight to wok, à 100 g)

1 theelepel sambal oelek 2 pakken noodles (straight to wok, à 2

zakjes a 150 g)

2 bakjes roze garnalen (à 125 g)

Bereiding

Sperziebonen schoonmaken, halveren, in ca. 6 minuten beetgaar koken en afgieten.

Ui en knoflook pellen, snipperen en in wok ca. 2 minuten in olie fruiten.

Sperziebonen ca. 2 minuten meebakken.

Oestersaus en sambal door groentemengsel roeren en groenten afgedekt ca. 2 minuten stoven.

Noodles en garnalen door groenten scheppen en al roerbakkend ca. 2 minuten verwarmen.

Lekker met kroepoek.

Noten-petits fours

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

Ingrediënten

175 g zachte roomboter

50 g amandelspijs

125 g witte basterdsuiker

3 eieren

20 g bloem

65 g pistachenoten

65 g hazelnoten

65 g in honing gekarameliseerde pecannoten

Bereiding

Roer de roomboter wit en meng met behulp van een spatel de amandelspijs en de suiker door.

Roer één voor één de eieren door het botermengsel, voeg de vloem toe en meng alles door elkaar tot de massa homogeen is.

Maal de notensoorten in een keukenmachine tot stukjes van ± 3 mm en meng deze door het beslag.

Verwarm de oven voor op 160°C .

Vet bakvormpjes van ± 4 cm doorsnee licht met boter in en vul ze tot driekwart met het notenbeslag.

Bak de taartjes in de voorverwarmde oven in ± 12 minuten gaar.

Oliebollen 3

Menugang Nagerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Gebak

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

500 g bloem
½ l lauwe melk
20 g gist
5 g zout
1 ei
100 g krenten
100 g rozijnen
25 g oranjesnippers
25 g sukade
frituurolie
poedersuiker

Bereiding

Maak een gistbeslag van de bloem, de met de lauwe melk aangemaakte gist, het zout en het ei.
Meng er de krenten en de rozijnen, de oranjesnippers en de sukade door en laat het beslag op een warme plaats ± 1 uur rijzen.
Maak de olie heet, schep er met 2 eetlepels bolletjes beslag in en bak de bollen bruin en gaar.
Laat ze uitlekken en bestrooi ze met poedersuiker.
Geef ze koud of warm.

Open sandwiches 1

Menugang	Lunchgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Brood/broodjes	Slank	Ja
Bron	Mona			Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Beleg dunne, rechthoekige sneetjes brood zonder korst met een laag kwark, daarop plakjes tomaat gearneerd met fijngehakte peterselie.

Open sandwiches 2

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Brood/broodjes	Slank	Ja
Bron	Mona			Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Beleg dunne, rechthoekige sneetjes brood zonder korst met kwark belegd met partjes mandarijn.

Open sandwiches 3

Menugang	Lunchgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Brood/broodjes	Slank	Ja
Bron	Mona			Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Beleg dunne, rechthoekige sneetjes brood zonder korst met kwark, bedekt met plakjes komkommer en radijs.

Open sandwiches 4

Menugang	Lunchgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Brood/broodjes	Slank	Ja
Bron	Mona			Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Beleg dunne, rechthoekige sneetjes brood zonder korst met plakken tomaat met daarop kwark met een geraspt rauw uitje, bestrooid met peterselie of paprikapoeder.

Paaseitjes gevuld met gerookte zalm

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Ei	Slank	Nee
Bron	www.vitaminezee.nl			Sterren	

Ingrediënten

6 eieren
1-2 eetlepels citroensap
1 eetlepel geraspte mierikswortel (potje)
1 tomaat
100 ml yoghurt
100 g gerookte zalm
1 eetlepel verse dille, fijngehakt

Bereiding

Kook de eieren in 8 minuten bijna hard.
Laat ze schikken onder koud stromend water en pel ze.
Halveer de eieren in de lengte en wip de dooiers eruit.
Prak 3 dooiers in een kommetje fijn en meng het citroensap met de mierikswortel en yoghurt erdoor.
Voeg zout en versgemalen zwarte peper toe en klop alles tot een glad sausje.
Snijd de tomaten in vieren, verwijder de zaadjes en snijd het vruchtvlees in kleine blokjes.
Laat de tomaatblokjes heel even op keukenpapier uitlekken.
Snijd de plakjes zalm in kleine blokjes en meng ze met de tomaat en dille.
Vul de halve eitjes hoog op met het zalmmengsel en zet ze naast elkaar op een schaal.
Scheep er wat van de saus over en garneer met een toefje dille.

Paksoi met kruidige kip uit Vietnam

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Vietnamees	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

400 g in dunne reepjes gesneden kipfilet
1 fijngesneden stengel citroengras
1 fijngehakt teentje knoflook
2 theelepels fijngehakte gemberwortel
1 eetlepel suiker
1 ½ theelepel tomatenpuree
1/4 theelepel cayennepeper
1/4 theelepel kurkuma
zout
2 eetlepels olie
1 in ringen gesneden ui
400 g in repen gesneden paksoi
1 dl kippenbouillon

Bereiding

Voeg de kip met de marinade toe en bak die in 5 minuten al omscheppend goudbruin.
Schep de kipreepjes, 1 fijngesneden stengel citroengras, 1 fijngehakt teentje knoflook, 2 theelepels fijngehakte gemberwortel, 1 eetlepel suiker, 1½ theelepel tomatenpuree, ¼ theelepel cayennepeper, ¼ theelepel kurkuma en wat zout door elkaar en zet dit minimaal 30 minuten in de koelkast.
Verhit in een wok 2 eetlepels olie en fruit 1 in ringen gesneden ui a omscheppend 1 minuut.
Voeg de kip met de marinade toe en bak die in 5 minuten al omscheppend goudbruin.
Schep er 400 g in repen gesneden paksoi door en bak die al omscheppend 3 minuten mee.
Voeg 1 dl kippenbouillon toe en warm alles goed door.
Serveer direct.
Lekker met witte rijst.

Palmpaashaan

Menugang Lunchgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken -	Type Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

500 g bloem
1 eetlepel anijszaad
1½ dl lauwe melk
30 g gist
een snufje zout
5 eetlepels olie
1 ei
1 eetlepel honing
1 eetlepel rietsuiker
4 eetlepels melk
anijszaad

Bereiding

Meng het anijszaad door de bloem.
Los de gist op in de lauwe melk en laat dit staan tot zich belletjes vormen.
Roer alle ingrediënten, t/m de rietsuiker, door elkaar en kneed ze tenminste 10 minuten door elkaar.
Voeg eventueel maximaal 4 eetlepels melk toe. Het deeg moet stevig blijven.
Laat het deeg rijzen tot het in volume is verdubbeld.
Verdeel het in gelijke stukken ter grootte van een mandarijn en vorm daar langwerpige, puntige broodjes van (of maak er hazen of hanen van).
Verwarm de oven voor op 225°C en vet een bakplaat in met olie.
Leg de deegvormen op de bakplaat en laat ze buiten de oven onder een theedoek nog 15 minuten narijzen.
Bestrooi ze met anijszaad en bak ze middenin de oven in ± 25 minuten gaar.

Paratha (plat brood)

Menugang	Lunchgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Meng 225 g bloem en ½ theelepel zout.

Voeg ± 2 dl water toe en kneed tot een soepel deeg.

Laat het deeg afgedekt 1 uur rusten.

Verdeel het deeg in 8 porties en rol elke porties dun uit tot een cirkel van ± 18 cm.

Bak de paratha's in een hete koekenpan 1 minuut aan de ene kant, bestrijk die dan met 1 eetlepel geklaarde boter of ghee (Indiase geklaarde boter), draai ze om en bak de andere kant nog ½-1 minuut.

Penne alla puttanesca 2

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

450 g gedroogde, gekleurde penne
olijfolie
3 tenen knoflook
1 rode peper
800 g gepelde tomaten, uit blik
1 blikje ansjovisfilet
12 zwarte olijven, zonder pit
2 eetlepels kappertjes
2 eetlepels Italiaanse kruiden
Parmezaanse kaas

Bereiding

Hak de Italiaanse kruiden, knoflook, rode peper en ansjovis fijn.
Snijd de tomaten klein en de olijven in ringetjes.
Kook vervolgens de pasta 'al dente' en laat deze goed uitlekken.
Verhit wat olijfolie in een pan en fruit daarin de knoflook, rode peper en ansjovis.
De ansjovis smelt in de pan.
Voeg vervolgens de tomaten, olijven en kappertjes toe.
Laat het geheel voor 15 minuten inkoken tot een dikke saus.
Voeg de Italiaanse kruiden naar smaak toe en schep de pasta door de saus.
Rasp er tot slot wat parmezaanse kaas over.

Penne con salame, pomodori, olive e formaggio cheddar (penne met salami, tomaat, olijven en

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	www.bertolli.nl			Sterren	

Ingrediënten

350 g penne (pijpjespasta)
1 zak Bertolli Pastasaus Romig
250 g salami aan één stuk
5 tomaten
100 g zwarte olijven
75 g cheddar kaas

Bereiding

Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Snij de salami in blokjes en de tomaten in partjes.
Rasp de kaas.
Bak in een droge koekenpan de salamiblokjes krokant.
Doe er dan de gesneden tomaten, de olijven en de pastasaus bij en laat de saus 8 á 10 minuten zachtjes pruttelen.
Verdeel de pasta over de borden en schep de saus erop.
Garneer elk bord met wat geraspte kaas.

Penne met aubergine

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

4 ansjovisfilets
1 dl melk
1 aubergine
2 vleestomaten
2 eetlepels olijfolie
2 teentjes knoflook
½ pak gezeefde tomaten
1 groene paprika
12 zwarte olijven zonder pit
2 takjes verse basilicum
1 eetlepel kappertjes
300 g penne rigate
100 g geraspte oude kaas

Bereiding

Week de ansjovisfilets 10 minuten in de melk.
Snijd de aubergine in blokjes.
Ontvel de tomaten, verwijder de pitjes en snijd het vruchtvlees in stukjes.
Verhit de olie in een braadpan, fruit de knoflookteentjes even aan en schep ze uit de pan.
Schep de aubergine, de stukjes tomaat en de gezeefde tomaten door de olie en laat dit mengsel 5 minuten zachtjes sudderen.
Maak de paprika schoon en snijd hem in stukjes.
Snijd de olijven in stukjes.
Dep de ansjovisfilets droog en snijd ze in stukjes.
Hak de basilicum fijn.
Voeg de paprika, olijven, ansjovis, kappertjes en basilicum aan de aubergine toe en laat het geheel nog 10 minuten zachtjes sudderen.
Kook intussen de penne rigate volgens de gebruiksaanwijzing gaar.
Verdeel de pasta over warme borden en schep de saus erop.

Penne met bolognesesaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

100 g vers doorregen buikspek
2 uien
4 teentjes knoflook
1 grote of 2 kleine wortelen
1 stengel bleekselderij
50 g boter
2 eetlepels olijfolie
100 g varkenslever
300 g rundergehakt
1 dl rode wijn
1 klein blikje tomatenpuree
1 dl instantvleesbouillon of kalfsfond
peper
zout
2 blaadjes laurier
1 takje tijm
5 eetlepels room
400 g penne rigate

Bereiding

Snijd het spek in blokjes.
Pel de uien en snijd ze grof.
Maak de wortel en de selderij schoon en hak ze in brunoise.
Pel de knoflook en snijd de teentjes in plakjes.
Smelt de boter en de olie in een grote sauspan, voeg de spekblokjes toe en laat ze even aanbakken tot het vet is gesmolten.
Roer er de groenten, de uien en de knoflook door en laat ze stoven tot ze zacht worden.
Snijd intussen de varkenslever in kleine blokjes en roer die samen met het rundergehakt door de groenten.
Roer met een vork tot het vlees bruin begint te kleuren.
Giet de wijn erbij en laat die tot de helft inkoken.
Schenk de tomatenpuree door de bouillon en roer deze door de saus. Kruid met peper, zout, laurier en tijm en laat het geheel 2 uur heel zachtjes pruttelen, onder af en toe roeren met een houten lepel.
Voeg, als de saus te veel inkookt, eventueel wat kokend water toe.
Voeg de room toe en laat nog een kwartiertje pruttelen.
Controleer de smaak en voeg eventueel zout en peper toe.
Kook de penne in kokend water met zout beetgaar, giet ze af en meng de saus erdoor.
Dien op met versgeraspte Parmezaanse kaas.

Penne met gehakt en ontbijtspek

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Bak 50 g reepjes ontbijtspek ± 10 minuten in 2 eetlepels olie.

Bak 2 sjalotjes en 2 worteltjes, beide in plakjes, 5 minuten mee.

Roer er 400 g rundergehakt door en bak het op hoog vuur in ± 10 minuten rul.

Roer er 1 pakje Tomato Frito (Heinz, 375 ml), 1 dl slagroom en ½ eetlepel fijngesneden tijm door en laat nog 20 minuten sudderen.

Kook de penne in ruim water met zout volgens de gebruiksaanwijzing beetgaar en giet ze af.

Breng de saus met zout en peper op smaak en schep de penne erdoor.

Serveer er geraspte kaas bij.

Penne met gehaktballetjes in groentesaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

1 saucijsje
150 g half-om-halfgehakt
25 g Parmezaanse kaas
1 eidooier
zout
1 peper
3 eetlepels bloem
2 eetlepels (olijf)olie
1 fijngesnipperde ui
1 teentje knoflook
2 dl gezeefde tomaten
150 g penne rigate
1 blik doperwten (200 g)

Bereiding

Verwijder het velletje van het saucijsje.

Meng in een kom het saucijsjesgehakt, de Parmezaanse kaas, de eidooier, zout en peper door elkaar.

Vorm hier kleine balletjes van en rol die door de bloem.

Verhit de olie in een braadpan en bak de ui zachtjes ± 3 minuten.

Voeg de gehaktballetjes toe en bak ze ± 5 minuten mee.

Pers de knoflook erboven uit en voeg de gezeefde tomaten toe.

Stoof alles met het deksel op de pan in ± 10 minuten zachtjes gaar.

Kook intussen de pasta volgens de gebruiksaanwijzing.

Laat de doperwten uitlekken, voeg ze aan de gehaktballetjes toe en warm ze ± 3 minuten mee.

Breng op smaak met zout en peper.

Giet de pasta af, doe hem in een schaal en schep er de gehaktballetjes in de tomaten-doperwtensaus op.

Penne met lamsvlees

Menugang	Hoofdgerecht	Soort Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type Pasta	Slank	Nee
Bron			Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Bak 2 uien, 1 eetlepel geraspte gemberwortel en 2 geperste teentjes knoflook 5 minuten in 3 eetlepels olie.

Roer er 300 g blokjes lamsvlees door en bak die rondom bruin.

Voeg 30 g gemalen hazelnoten, 1 eetlepel gemalen komijn, 1 eetlepel gemalen koriander, 1 eetlepel kerriepoeder, 2 dl slagroom en 2 dl kippenbouillon toe en laat op zacht vuur ± 1 uur stoven.

Breng de saus met zout, peper, 1 eetlepel fijngesneden selderij en 1 eetlepel fijngesneden koriander op smaak.

Kook de penne in ruim water met zout volgens de gebruiksaanwijzing beetgaar en giet ze af.

Breng de saus met zout en peper op smaak en schep de penne erdoor.

Penne met lentesaus

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Pasta

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

500 g doperwten
500 g tuinbonen
100 g sperzieboontjes
4 jonge worteltjes
2 kleine, jonge courgettes
zeezout
2 teentjes knoflook
2 jonge uitjes
1 stengel bleekselderij
50 g boter
2 eetlepels olijfolie
1/4 liter instant kippenbouillon
peper van de molen
400 g penne rigate
1 takje verse marjolein
50 g versgemalen Parmezaanse kaas

Bereiding

Dop de erwten en de tuinbonen en verwijder het buitenste vliesje van de tuinbonen.
Maak de sperzieboontjes schoon, breek ze in stukjes en was ze.
Schraap de worteltjes.
Snijd de uiteinden van de courgettes, was ze en snijd ze in stukjes.
Breng water aan de kook met wat zeezout, doe de worteltjes en de sperzieboontjes in een groentemandje en hang dat in het kokende water.
Voeg na 3 minuten de tuinbonen en de courgettes toe en blancheer ze 3 minuten.
Doe de erwten erbij en blancheer nog 2 minuten.
Haal het groentemandje uit het water, dompel het in ijskoud water en laat uitlekken.
Pel de teentjes knoflook, maak de uitjes schoon en bak beide in plakjes.
Maak de selderij schoon en snijd de stengel in ringen.
Smelt de boter met de olijfolie en fruit de uitjes en de knoflook onder voortdurend roeren glazig.
Stoof de selderij 5 minuten mee en voeg de bouillon toe.
Laat 2 minuten koken, roer er de groenten door en kruid ze.
Kook de penne al dente in water met zout, giet ze af en meng ze met de groenten.
Laat nog 1 minuut doorwarmen en verdeel de pasta met de groenten over de borden.
Garneer met blaadjes marjolein en versgemalen Parmezaanse kaas.

Penne met mozzarella en gorgonzola

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

zout

200 g penne rigate

2 sjalotjes

125 g cherrytomaatjes

45 g boter

1 dl slagroom

100 g pizzakaas (= Mozzarella, Finello)

100 g gorgonzola

8 blaadjes verse salie

Bereiding

Kook de penne in een pan met ruim water en zout volgens de gebruiksaanwijzing gaar.

Pel intussen de sjalotjes en snipper ze heel fijn.

Halveer de tomaatjes.

Verwarm de grill voor op de hoogste stand.

Smelt in een braadpan 30 g boter en fruit de sjalot 1-2 minuten zachtjes.

Voeg de slagroom toe.

Voeg de Mozzarella toe en laat die al roerend smelten.

Giet de penne af en roer de pasta door de kaassaus.

Verdeel de penne over 2 oenvaste borden.

Verkruimel de gorgonzola boven de penne en laat die 2-3 minuten onder de grill smelten.

Verhit intussen de rest van de boter in een koekenpan en bak de tomaatjes met de salieblaadjes al omscheppend ± 1 minuut.

Neem de borden uit de oven en verdeel er de tomaatjes over.

Penne met paddestoelensaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Receptkaarten 14 15 03

Italiaans, hoofdgerecht, 4 personen, pasta

Bereidingstijd in minuten

20 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie

energie 740 kCal - eiwit 31 g

vet 23 g - koolhydraten 98 g

Ingrediënten

1 zak penne rigate (pasta 500 g)

2 uien

1 bakje oesterzwammen (150 g)

½ potje gedroogde tomaten in olie (à 180 g)

2 eetlepels olijfolie

1 duopakje hamreepjes (200 g)

2 potten Specialità met Porcini (pastasaus met paddestoelen à 150 g)

1 dl droge witte wijn

Bereiden

Pasta koken volgens gebruiksaanwijzing. Uien pellen en snipperen. Oesterzwammen schoonvegen en in repen snijden. Tomaten droogdeppen en fijn snijden. In braadpan olie verhitten en uien ca. 2 minuten bakken. Oesterzwammen toevoegen en ca. 2 minuten meebakken. Hamreepjes, tomaatstukjes en inhoud van potjes saus toevoegen en saus goed warm laten worden. Wijn en pasta erdoor roeren en gerecht door en door verwarmen. Lekker met sla en balsamicodressing.

Penne met paprikasaus en chorizo

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

200 g penne

zout

peper

1 gele paprika in reepjes

2½ eetlepel olijfolie

1 kleine gesnipperde ui

1 geperst teentje knoflook

100 g chorizoworst in blokjes

250 ml Siciliana-saus (pot, Grand'Italia)

½ kleine geschilde citroen in stukjes

Bereiding

Kook de penne in ruim water met zout en ½ eetlepel olie volgens de gebruiksaanwijzing beetgaar en laat ze uitlekken.

Schil de paprika met een dunschiller en snijd hem in reepjes.

Verhit 2 eetlepels olie en bak de paprika en de ui ± 10 minuten.

Bak de knoflook en de chorizo ± 5 minuten mee.

Voeg de Siciliana-saus, zout, peper en de citroen toe en laat de saus 5 minuten zachtjes koken.

Meng de pasta met de saus.

Serveer er een salade bij van reepjes Romeinse bindsla, plakjes venkel, champignons, Parmezaanse kaas en een dressing van mosterd, (sherry)-azijn en olijfolie.

Penne met pittige vissaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

300 g penne (pasta)
2 uien
2 teentjes knoflook
1 rode peper
2 rode paprika's
1 blikje ansjovisfilets in olijfolie (48 g)
1 schaalpje tilapiafilet (ca. 200 g)
1 blik tomatenblokjes (400 g)
zout
peper

Bereiding

Penne koken volgens gebruiksaanwijzing.
Uien en knoflook pellen en snipperen.
Peper halveren, zaadjes verwijderen en peper fijn snijden.
Paprika's schoonmaken en in blokjes snijden.
In pan olie van ansjovis verhitten.
Ui, knoflook en peper ca. 4 minuten fruiten.
Paprika toevoegen en nog ca. 3 minuten meebakken.
Ansjovis en tilapiafilet in stukjes snijden.
Tilapiafilet, ansjovis en tomatenblokjes toevoegen en saus nog ca. 5 minuten door en door verwarmen.
Op smaak brengen met zout en peper.
Saus bij pasta serveren.
Lekker met ijsbergsalade met vinaigrette.

Penne met poelet en spekjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 eetlepels olijfolie
50 g ontbijtspek in reepjes
1 eetlepel fijngesneden salie
1 eetlepel fijngehakte rozemarijn
400 g varkenspoelet
zout
peper
2 fijngehakte uien
2 fijngehakte worteltjes
2 fijngehakte stengels bleekselderij
1 blik tomatenblokjes (400 g)
2 dl rode wijn of vleesbouillon
300 g penne rigate

Bereiding

Verhit de olie en bak het spek, de salie en de rozemarijn ± 5 minuten zachtjes.
Voeg het vlees toe, bak het in ± 5 minuten rondom bruin en bestrooi het met zout en peper.
Bak de ui, wortel en bleekselderij ± 5 minuten zachtjes mee.
Voeg de tomatenblokjes met het vocht, de rode wijn en 1½ dl water toe.
Stoof het vlees met het deksel op de pan in ± 30 minuten zachtjes gaar.
Kook de penne in ruim water met zout volgens de gebruiksaanwijzing beetgaar en giet ze af.
Breng de saus met zout en peper op smaak en schep de penne erdoor.

Penne met sardientjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

3 eetlepels olijfolie
2 geperste teentjes knoflook
2 fijngehakte uien
50 g tonijn in olie (blik netto 185 g), gehakt
250 g gezeefde tomaten
¾ dl visbouillon (tablet)
zout
peper
350 g penne rigate
3 blikjes sardientjes in olie (netto 120 g), uitgelekt
1 eetlepel kappertjes
50 g groene olijven met piment (in plakjes)
1 eetlepel fijngesneden peterselie

Bereiding

Verhit de olie in een pan en bak de knoflook en de ui ± 5 minuten zachtjes.
Voeg de tonijn, de tomaten en de visbouillon toe en laat de saus ± 10 minuten zachtjes koken.
Kook de penne in ruim water met zout volgens de gebruiksaanwijzing beetgaar en giet ze af.
Roer de sardientjes, kappertjes, olijven en peterselie door de saus en breng op smaak met zout en peper.
Meng de penne door de saus en serveer het gerecht direct.

Penne met selderij

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

Ingrediënten

500 g bleekselderij
50 g zwarte olijven
75 g zongedroogde tomaten
1 teentje knoflook
1 kleine ui
250 g penne
zout
4 eetlepels olijfolie
versgemalen peper
8 blaadjes salie
2 eetlepels boter

Bereiding

Maak de selderij schoon, was de stengels, snijd ze in dunne schijfjes en hak het groen fijn.
Ontpit de olijven en snijd de gedroogde tomaten in stukjes.
Schil het teentje knoflook en de ui en snipper beide fijn.
Kook de pasta intussen in lichtgezouten water beetgaar.
Verhit de olijfolie en stook de knoflook- en uisnippers en de stukjes bleekselderij 5 minuten.
Voeg de olijven en de gedroogde tomaten toe en zet het vuur wat hoger.
Giet de pasta af en meng die door de gestoofde groenten.
Voeg het selderijgroen toe en kruid het geheel met peper en zout.
Schep de pasta in een voorverwarmde schaal en houd die warm.
Bak de salieblaadjes even in heet vet en strooi ze over de pasta.

Penne met snelle pastasaus

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

Ingrediënten

350 g pasta (penne rigate)

zout

± 350 g pastagehakt

1 zak macaroni & spaghetti groenten à 400 g

1 blikje tomatenpuree à 68 g

Bereiding

Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking in ruim water met zout beetgaar.

Bak het pastagehakt in een hapjespan rul.

Voeg de groenten, de tomatenpuree en 1 dl water toe en laat de saus op een laag vuur 7 minuten zachtjes koken.

Serveer de saus met de pasta. Lekker met een komkommersalade.

Tip: bestrooi de saus met fijngesneden basilicum

Wijnadvies: Signos, wit, Argentinië

Penne met tomaten uit de oven

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Pasta

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 kg rijpe tomaten
0,6 dl koudgeperste olijfolie
3 teentjes knoflook
1 eetlepel gedroogde oregano
peper van de molen
grof zeezout
1 eetlepel geraspte Parmezaanse kaas

Bereiding

Dompel de tomaten 10 tellen in kokend water, pel ze, verwijder de zaadjes en snijd het vruchtvlees in stukjes.

Vet een ovenschaal met wat olijfolie in en schep de tomaten erin.

Pel de knoflook en pers de teentjes erboven uit.

Bestrooi met oregano en kruid met peper van de molen en grof zout.

Giet de rest van de olie erover en bak de tomaten 20 minuten in een op 225°C voorverwarmde oven.

Kook intussen de penne beetgaar in water met een beetje zout, giet ze af en verdeel ze met een beetje kookwater over de borden.

Schep de tomaten met het vocht over de pasta en geef er geraspte Parmezaanse kaas bij.

Penne met varkensvlees

Menugang	Hoofdgerecht	Soort Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type Pasta	Slank	Nee
Bron			Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Bestuif 300 g reepjes varkensvlees met maïzena, bak ze in 2 eetlepels olie in 5 minuten rondom bruin en laat ze uitlekken.

Bak in de achtergebleven olie 1 geperst teentje knoflook, 1 fijngesneden rode peper, 2 groene paprika's in reepjes en 2 lente-uitjes in ringen 5 minuten.

Roer er 4 plakken ananas in stukjes, 4 eetlepels azijn, 2 eetlepels soyasaus, 3 eetlepels suiker, 1 eetlepel Worcestershiresaus, zout en ½ dl kippenbouillon door.

Bind de saus met een beetje maïzena.

Kook de penne in ruim water met zout volgens de gebruiksaanwijzing beetgaar en giet ze af.

Breng de saus met zout en peper op smaak en schep de penne erdoor.

Penne met verse worst

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Kook 400 g verse worst 3 minuten in water, laat uitlekken, snijd de worst in plakjes en bak die in 30 g boter in ± 5 minuten bruin.

Roer er 1 theelepel rozemarijn en 500 g ontvelde en in blokjes gesneden tomaten door en laat 10 minuten sudderen.

Roer er 1 dl crème fraîche, 50 g geraspte Parmezaanse kaas, 2 eetlepels fijngesneden bieslook, zout en cayennepeper door.

Kook de penne in ruim water met zout volgens de gebruiksaanwijzing beetgaar en giet ze af.

Breng de saus met zout en peper op smaak en schep de penne erdoor.

Penne met zalm in dilleroomsaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

400 g gefileerde zalm
400 g doperwtjes
300 g pasta penne of schelpjes
1 dl koksroom
1 scheutje citroensap
2 eetlepels fijngehakte dille, vers of diepvries
30 g boter

Bereiding

Snijd de zalm in vierkante blokjes.
Breng de doperwtjes met water en wat zout aan de kook, laat in circa 5 minuten gaar koken, giet af en laat uitlekken.
Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking in ruim water met zout beetgaar en laat uitlekken.
Verhit, terwijl de pasta kookt, de boter in een grote pan en bak de blokjes zalm voorzichtig omscheppend in circa 4 minuten rondom bruin en gaar.
Bedruppel ze met citroensap en bestrooi met zout en peper.
Doe de doperwtjes, de dille en de koksroom in de pan en schep voorzichtig door.
Schep de pasta in een schaal en schep er het zalmmengsel op.

Penne met zalmroomsaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

400 g penne (pasta)
250 g sugar snaps
1 pak mix voor tagliatelle roomsaus (70 g)
250 ml halfvolle melk
3 bosuitjes
1 blik roze zalm (418 g)

Bereiding

Penne koken volgens gebruiksaanwijzing.
Sugar snaps schoonmaken en in ca. 3 minuten beetgaar koken.
In vergiet laten uitlekken.
Saus maken volgens gebruiksaanwijzing met melk en 250 ml water.
Bosuitjes schoonmaken en in ringetjes snijden.
Zalm afgieten en in stukjes verdelen.
Eventuele graatjes en vel verwijderen.
Zalm, sugar snaps en bosui door saus scheppen en ca. 2 minuten meewarmen.
Penne serveren met zalmroomsaus.
Lekker met tomatensalade met balsamicodressing.

Penne rigate con cavolfiore, pomodori e pignoli (penne rigate met bloemkool, pomodori-tomat

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	www.bertolli.nl			Sterren	

Ingrediënten

400 g penne rigate (pijjespasta)
3 kipfilets
2 eetlepels Bertolli voor Koken, Bakken en Braden
2 teentjes knoflook
1 bloemkool
5 pomodori tomaten
1 eetlepel Bertolli Pastasaus Romig
50 g pijnboompitten
100 g geraspte kaas

Bereiding

Kook in een pan ruim water de pasta 'al dente' (beetbaar) volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Maak de bloemkool schoon en snijd er kleine roosjes van.
Snijd de tomaten en de kipfilet in blokjes.
Kruid de blokjes kip met peper en zout.
Bak de pijnboompitjes in een droge koekenpan goudbruin,
Verwarm in een hapjespan de vloeibare margarine en fruit hierin de knoflook.
Doe de blokjes kip erbij en bak ze in ongeveer 5 minuten goudbruin.
Roerbak vervolgens de bloemkoolroosjes 4 minuten mee en schep een minuut voor het einde de tomaat erdoor.
Doe dan de pastasaus erbij en laat het gerecht nog 10 minuten zachtjes pruttelen.
Serveer de pasta met de pastasaus erop.
Garneer het gerecht met de geraspte kaas en de pijnboompitjes.

Wijnadvies: Rose's - Azienda Agricola Icardi

Penne rigate con macinata di manzo, broccoli e ricotta (Penne rigate met gehakt, broccoli en ricotta)

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

Ingrediënten

1 ui
1 stronk broccoli
250 g cherrytomaatjes
1 eetlepel verse oregano
450 gr rundergehakt
1 eetlepel Bertolli Vloeibare Margarine voor Koken, Bakken en Roerbakken
1 fles Bertolli Passata Tomatenbasis Classica
3 eetlepels ricotta kaas
zout
peper

Bereiding

Kook in een pan ruim water de penne rigate 'al dente' (beetgaar), volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Pel en snipper de ui.

Was de broccoli en maak er kleine roosjes van.

Was de cherrytomaatjes en laat ze goed uitlekken.

Ris de oreganoblaadjes van de takjes.

Verwarm de vloeibare margarine in een pan en fruit de ui glazig.

Kruid het gehakt met zout en peper en doe het bij de ui in de pan.

Bak het gehakt lekker bruin en rul.

Breng dit mengsel op smaak met nog wat zout en peper.

Voeg vervolgens de broccoli toe en roerbak het geheel 3 minuten op hoog vuur.

Doe nu de passata en de oregano erbij en laat de saus 15 minuten zachtjes pruttelen.

Roer er 5 minuten voor het einde de cherrytomaatjes samen met de ricotta doorheen.

Breng de saus eventueel nog op smaak met zout en peper.

Verdeel de pasta over 4 borden en schep de saus erop.

Penne rigate met knoflook en eiergratin

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

Ingrediënten

voor 2 personen

200 g penne rigate

3 eieren

2 eetlepels crème fraîche

2 eetlepels Parmezaanse kaas

3 eetlepels olijfolie

1 rode Spaanse peper in stukjes

2 teentjes knoflook in plakjes

8 fijngeknipte takjes koriander

versgemalen peper

Bereiding

Kook de pasta volgens de gebruiksaanwijzing.

Kook intussen de eieren in ± 7 minuten bijna hard, laat ze schrikken en pel ze.

Halveer de eieren, wip de dooiers eruit en prak die fijn.

Roer de crème fraîche en de Parmezaanse kaas erdoor en vul hiermee de holten van de eiwitten.

Verwarm de grill op de hoogste stand voor.

Verhit de olie in een koekenpan, bak hierin de Spaanse peper ± 3 minuten en schep ze uit de pan.

Bak in het bakvet de knoflook in ± 2 minuten goudbruin en roer er de koriander door.

Giet de pasta af, schep de knoflookolie en de Spaanse peper erdoor, verdeel dit over 2 borden en maal er peper boven.

Gratineer de eieren vlak onder de grill ± 1 minuut en leg ze op de pasta.

Lekker met tomatensalade.

Pens

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g geblancheerde vette darmen of schoongemaakte pens

2 wortelen

2 uien

1 teen knoflook

2 glazen witte wijn uit de Elzas (Gewurztraminer)

1 glas cognac

1 kruidentuiltje (tijm, laurierblaadje, rozemarijnnaaldjes)

kruidnagel

bieslook

boter

brood

Bereiding

Week de trijpen 3 uur in water met 3 eetlepels kruidenazijn.

Hak de uien en de wortelen grof.

Fruit de uien in wat boter en voeg er de in reepjes gesneden trijpen en de wortelen bij.

Schenk de cognac en de wijn in de pan en laat alles op zacht vuur in de gesloten pan ± 2 uur sudderen.

Serveer de trijpen op geroosterd brood, gegarneerd met bieslook.

Peper met kippenmaagjes en kippenlevertjes

Menugang Bijgerecht	Soort Kip	Snel	Nee
Keuken -	Type Groente	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

1-2 Madame Jeanettes
enkele teentjes knoflook
150 g kippenmaagjes
150 g kippenlevertjes
enkele eetlepels (arachide)olie
zout
trassi naar smaak

Bereiding

Kook de maagjes en de levertjes gaar en snijd ze heel klein.
Snijd de pepers (met mes en vork) klein.
Verhit de olie in een pan op middelhoog vuur.
Doe eerst de knoflook en dan de peper in de pan en laat ze even bakken.
Voeg de trassi toe en schep om.
Doe er dan de maagjes, de levertjes en naar smaak zout bij en laat even bakken (niet te lang, want dan wordt de lever te zacht).

Peperige kipfilet

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 uien
2 teentjes knoflook
1 rode peper
150 g haricots verts
1 rode paprika
4 kipfilets
2 theelepels kerriepoeder
peper, zout
2 eetlepels olie
½ eetlepel bouillonpoeder
1½ dl volle yoghurt
3 eetlepels santenpoeder

Bereiding

✓Pel en snipper de uien en de knoflook.
Maak de peper schoon en hak hem fijn.
Maak de haricots verts schoon.
Maak de paprika schoon en snijd hem in kleine reepjes.
Wrijf de kipfilets in met de helft van het kerriepoeder, peper en zout.
Verhit de olie en bak de kipfilets om en om bruin.
Voeg de uien, de knoflook en de peper toe en bak ze al omscheppend 5 minuten mee.
Neem de kipfilets uit de pan, voeg de haricots verts en de paprika toe en bak alles al omscheppend 5 minuten.
Voeg 2 dl heet water, de rest van het kerriepoeder en het bouillonpoeder toe en breng alles aan de kook.
Leg de kipfilets terug in de pan en stoof ze in ± 10 minuten gaar.
Voeg de yoghurt en het santenpoeder toe en breng alles al roerend aan de kook.
Lekker met witte rijst en een mangosalade met geraspte kokos.

Peperkoek 2

Menugang Gebak
Keuken -
Bron

Soort -
Type Gebak

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

500 g zelfrijzend bakmeel
500 g bruine suiker
2 theelepels kaneel
2 theelepels gemalen kruidnagel
2 theelepels gemalen nootmuskaat
5 dl kokende melk

Bereiding

Vet een cakeblik in met boter en bestrooi het met bloem.

Doe alle droge ingrediënten in een kom en giet daar al roerend de kokende melk over.

Roer alles goed glad tot een mooi beslag.

Doe het beslag in de bakvorm en laat de koek in een op $\pm 175^{\circ}\text{C}$ voorverwarmde oven in 1½ uur gaar worden.

Haal de koek na het bakken direct uit het blik en laat afkoelen.

Peperkoek 3

Menugang Gebak
Keuken -
Bron

Soort -
Type Gebak

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 pak zelfrijzend bakmeel
400 g bruine basterdsuiker
3 eetlepels honing
6 theelepels speculaaskruiden
4 eieren
3 dl water

Bereiding

Mix de eieren 5 minuten met de suiker en voeg daarna de kruiden, de honing en het water toe.
Doe er de gezeefde bloem bij en kneed tot een deeg.
Verdeel dit in 2 met boter ingevette broodbakblikken en bak de koeken 1 uur in een op 160°C voorverwarmde oven.
Haal de peperkoeken uit de bakblikken en laat ze 10 minuten afkoelen.
Doe ze dan in een plastic zak, anders krijgen ze een te harde korst.

Peperkoekijs

Menugang	Nagerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type IJs	Slank	Nee
Bron			Sterren	

Ingrediënten

1 l volle melk
2 vanillestokken
8 eieren
150 g suiker
6 sneden peperkoek
6 sneden peperkoek voor de garnituur

Bereiding

De eigelen opkloppen met de suiker, ondertussen de melk met de vanillestokken aan de kook brengen. De kokende melk over de eiermassa gieten en het geheel binden op een zacht vuurtje op temperatuur van maximum 70°C.
Het geheel laten afkoelen.
Ondertussen de peperkoek voor het ijs heel fijn cutteren.
Hartjes uitsteken van de sneetjes voor de garnituur en de randen in kleine blokjes snijden.
De eier mengen met de gecutterde peperkoeksneetjes en afdraaien in een roomijsmachine.
Serveer het ijs met de peperkoekhartjes en de -blokjes.

Pepernoten 9

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

Ingrediënten

125 g bloem
125 g zelfrijzend bakmeel
100 g boter
90 g bruine basterdsuiker
2 eetlepels water
1 mespuntje zout
1 eierdooier
1 theelepel speculaaskruiden
½ theelepel kaneel
1 mespuntje gemalen anijszaad

Bereiding

Doe alle ingrediënten bij elkaar in een kom en kneed het tot een soepele bal deeg.
Laat deze superpepernoot een uur op een koele plaats rusten, bijvoorbeeld in de koelkast.
Verwarm de oven voor op 175°C/350°F graden of gasstand 2-3.
Smeer een bakplaat in met boter.
Draai van de helft van je grote bal deeg allemaal kleine balletjes (ongeveer zo groot als een knikker).
Leg de kleine balletjes op gelijke afstand op de bakplaat.
De helft van de bol is ongeveer genoeg om 1 bakplaat vol pepernoten te maken.
Druk ieder balletje met je duim een beetje plat.
Plaats de bakplaat met pepernoten in het midden van de oven.
Laat deze er ongeveer 20 minuten inzitten. (Je kunt ondertussen alvast beginnen aan de volgende portie.)
De pepernoten zijn gaar als ze goudbruin van kleur zijn.
Als je de pepernoten uit de oven haalt, kun je ze niet meteen opeten, want ze zijn gloeiendheet en nog zacht.
Laat ze goed afkoelen en dan is het smullen geblazen.

Peren in witte wijn met Roquefortsaus

Menugang Lunchgerecht
Keuken Frans
Bron

Soort -
Type Fruit

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

4 vaste maar rijpe peren
150 g griessuiker
2 eetlepels acacia-honing
5 dl witte wijn
1 kaneelstokje
1 kruidnagel

voor de saus

2 dl room
150 g Roquefort

Bereiding

Giet 2 dl water in een pan en voeg er de witte wijn, honing, suiker, kaneelstokje en kruidnagel aan toe en breng aan de kook.

Schil ondertussen de peren en leg ze in de pruttelende vloeistof.

Laat 20 minuten zachtjes tegen de kook aan pocheren.

Laat de peren uitlekken en een beetje afkoelen.

Meng ondertussen de room met de Roquefort, die vooraf geplet werd met een vork, en 3 soeplepels van het kookvocht, tot een gladde saus.

Snij de peren in vier en haal er het klokhuis uit.

Snij ze dan in niet te dunne plakjes.

Schik de plakjes peer in de vorm van een bloem op de borden en lepel in het midden wat

Roquefortsaus.

Serveer koud.

Perenfrangipane met mangocoulis

Menugang	Lunchgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 stevige grote peren
1 eetlepel vanillesuiker
1 eetlepel citroensap

voor de frangipane

50 g malse boter
60 g gemalen amandelen
3 eetlepels suiker
1 ei
1½ eetlepel zelfrijzende bloem
¼ koffielepel geraspte citroenschil

voor de mangocoulis

1 rijpe mango
4 halve abrikozen (blik)
suiker

voor de versiering

4 halve abrikozen (vers of blik)
2 eetlepels geroosterde amandelschilfers

Bereiding

Maak de frangipane: bewerk de boter tot een zachte pasta.

Meng er het ei onder met de klopper en voeg er de gemalen amandelen, de suiker, de zelfrijzende bloem en de geraspte citroenschil aan toe.

Roer goed om.

Nu maakt u de vruchtencoulis: snij de geschilde mango in kleine stukjes.

Doe ze in een kom met hoge randen, samen met 4 halve abrikozen en 8 eetlepels sap van de abrikozen.

Mix tot u een lopende coulis bekomt.

Voeg suiker toe naar smaak.

Rooster de amandelschilfers goudbruin in een pan zonder vetstof.

Schil de peren en snij ze in tweeën.

Hol ze voorzichtig uit tot op 1 à 1½ cm van de rand.

Leg ze met de holle kant naar boven.

Snij een dun schijfje af van de bolle kant van de peren zodat ze niet kunnen omvallen.

Schik ze in een ovenschotel.

Bestrooi met vanillesuiker en besprenkel met citroensap.

Vul de halve peren tot aan de rand met frangipane (maak geen ëtorentjesí, want dan zou de frangipane tijdens het bakken kunnen overlopen). Schuif in een voorverwarmde oven (190°C) en laat 25 à 30 minuten bakken.

Perenfrangipane met mangocoulis

Controleer of de frangipane voldoende gebakken is: steek er met een breinaald in.

De naald moet er droog uitkomen.

Giet wat coulis op elk bord en schik er een halve frangipanepeer op.

Versier met schijfjes abrikozen (vers of uit blik) en geroosterde amandelschilfers, naar smaak.

Info: Een heerlijke combinatie van peren en frangipane. Dit nagerecht kan zowel koud als lauw gegeten worden.

Perziken uit de oven

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

750 g verse perziken
150 g crème fraîche
2 eetlepels fructose
1 eetlepel zachte boter

Bereiding

Verwarm de oven voor op 225°C.
Vet een souffléschaal in waarin alle perziken naast elkaar geschikt kunnen worden.
Begiet de perziken met kokend water en laat ze in koud water schrikken.
Trek het velletje van de perziken en zet ze met de stengelaanzet naar beneden in de ovenschaal
Roer de crème fraîche los en verdeel ze over de perziken.
Strooi de fructose over de perziken en zet de schaal in het midden van de voorverwarmde oven.
Het gerecht is klaar na ongeveer 30 minuten.

Pisang goreng 2 (bananenbeignets)

Menugang	Lunchgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type Fruit	Slank	Nee
Bron			Sterren	

Ingrediënten

150 g bloem, of naar behoefte
60 g rijstmeel
2 theelepels bakpoeder
½ theelepel zout
2½ dl water, of naar behoefte
plantaardige olie voor het frituren
8 kleine, stevige en niet te rijpe bakbananen, gepeld
poedersuiker of gemalen kaneel
2 limoenen, in partjes gesneden

Bereiding

Zeef de 150 g bloem met het rijstmeel, bakpoeder en zout boven een kom.
Roer er 2½ dl water door tot u een glad, dik, pannenkoekachtig beslag hebt.
Voeg zo nodig extra bloem of water toe om de juiste consistentie te krijgen.
Giet een laagje olie van 5 cm diep in en wok of diepe koekenpan en verhit tot 180°C op een frituurthermometer (of gebruik een langwerpige elektrische frituurpan).
Rijg een banaan in de lengte aan een satéstokje en haal door het beslag tot hij er rondom mee bedekt is.
Laat de banaan met het stokje dan voorzichtig in de hete olie zakken.
Herhaal met net zoveel bananen die naast elkaar in de hete olie passen zonder dat ze elkaar raken.
Frituur de bananen in circa 3 minuten goudbruin en knapperig.
Schep ze met een schuimspaan uit de olie en laat ze op keukenpapier uitlekken.
Serveer de bananen aan de satéstokjes terwijl ze nog heet zijn.
Bestuif met poedersuiker of kaneel.
Laat elke eter er naar smaak limoensap over knijpen.

Info:

De meeste bezoekers van Zuidoost-Azie beschouwen bananenbeignets als een dessert. In Indonesia eet men ze echter ook bij het ontbijt of als hapje. De beignets zijn het lekkerst met de kleine bananen met dunne schil die je overal in Zuidoost-Azie ziet. Thai's gebruiken het liefst een kleine banaan die «gluay nam wah» heet. Deze is meestal erg zoet, heeft het perfecte formaat en blijft bij het bakken vrij stevig. Indonesiers prefereren de grotere koningsbanaan of «raja».

Pittige kalkoencurry

Menugang	Hapje	Soort	Gevogelte	Snel	Ja
Keuken	Oosters	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

- 1 knolselderij
- 1 komkommer
- 1 rode paprika
- 3 eetlepel zonnebloemolie
- 2 schaaltes kalkoenreepjes (à ca. 250 g)
- 1 pak Chinese eiermie
- 3-4 eetlepels rode Thaise currypasta (pot à 225 g)
- 1 blik kokosmelk (400 ml)

Bereiding

- Knolselderij in plakken snijden.
- Plakken schillen en in blokjes snijden.
- Komkommer wassen en in blokjes snijden.
- Paprika wassen, schoonmaken en in blokjes snijden.
- In braadpan olie verhitten. Kalkoenreepjes ca. 2 minuten bakken.
- Alle groente toevoegen en ca. 4 minuten bakken.
- Intussen mie bereiden volgens gebruiksaanwijzing.
- Currypasta door kalkoenmengsel roeren en ca. 2 minuten meebakken.
- Kokosmelk erbij schenken en geheel ca. 10 minuten onafgedekt laten koken.
- Curry serveren met mie.

Pittige kokos-kipschotel

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	Oosters	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

250 g pandanrijst
1 schaaltje kipfiletblokjes (ca. 400 g)
3 eetlepels zonnebloemolie
5 eetlepels sweet Chilisaus (fles à 700 ml)
1 zak Thaise groentemix (400 g)
300 g doperwten (diepvries)
2 eetlepels citroensap
1 blik kokosmelk (klappermelk, 400 ml)

Bereiding

Rijst koken volgens gebruiksaanwijzing.
Kipblokjes bestrooien met zout.
In braadpan olie verhitten.
Kip in ca. 3 minuten rondom bruinbakken.
Chilisaus en groentemix toevoegen en ca. 2 minuten meebakken.
Doperwten, citroensap en kokosmelk toevoegen.
Geheel ca. 5 minuten zacht laten koken.
Op smaak brengen met zout en peper.
Serveren met rijst.

Portugese sinaasappelpudding met Licor Beirao

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Portugees	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

12 eierdooiers
2 eiwitten
geraspte citroenschil van 1 goed geboende citroen
sap van 3 sinaasappelen
1 borrelglas Licor Beirao (in Portugese winkels, eventueel te vervangen door Grand Marnier of Cointreau)
750 g suiker
1 sinaasappel voor het garneren

Bereiding

Verwarm de oven voor op 180°C.
Klop de eiwitten tot sneeuw.
Klop de eierdooiers tot een geel lint met 500 g van de suiker.
Meng de citroenrasp, het sap van 2 sinaasappelen en het glas likeur onder elkaar en roer voorzichtig door de geklopte eierdooiers.
Spatel hierdoor de stijfgeklopte eiwitten.
Laat de overige suiker in een pan karameliseren en voeg het sap van één sinaasappel voorzichtig toe.
Doe dit mengsel in een tulbandvorm en draai hem rond zodat ook de zijkanten met siroop bekleed zijn.
Giet het ei-sinaasmengsel in de tulband.
Scheur een gaatje in een blad keukenpapier en leg het op de bodem van een brede kom (dit voorkomt spatten).
Zet de tulbandvorm erop en vul aan met kokend water tot $\frac{3}{4}$ hoogte van de tulband.
Plaats de tulband met het warmwaterbad in de voorverwarmde oven en laat gaar worden in ongeveer een half uur.
Steek een mes tot in het hart van de pudding, als er niets meer aankleeft is de pudding gaar. Keer de tulband op een serveerschotel en laat afkoelen.
Garneer met dunne schijfjes sinaasappel.

Provençaalse mosselen 2

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Frans	Type	-	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

2 bakken verse mosselen (à 2 kg)
2 eetlepels olijfolie
1 zak roerbakgroentemix (400 g)
2 zakken gemengde friséesla (à 200 g)
4 eetlepels Dijon vinaigrette met tuinkruiden (fles à 500 ml)
75 g groene olijven zonder pit
1 pot mosselsaus kruiden (150 ml)
1 stokbrood

Bereiding

Mosselen wassen.
Kapotte mosselen en mosselen die na een flinke tik niet sluiten weggooien.
In mosselpan olie verhitten.
Roerbakgroente ca. 3 minuten fruiten.
Mosselen erop leggen en ½ dl water erbij schenken.
Mosselen op matig vuur in ca. 10 minuten koken tot alle schelpen openstaan.
Sla met dressing mengen.
Olijven in stukjes snijden en door vissaus roeren.
Mosselen over vier borden verdelen.
Groente met schuimspaan erover scheppen.
Serveren met vissaus, stokbrood en sla.

Pruimenflapjes

Menugang Nagerecht
Keuken -
Bron www.ah.nl

Soort -
Type Fruit

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

4 plakjes bladerdeeg (diepvries)
100 g gewelde pruimen (zak à 500 g)
1 banaan
2 eetlepels sesamzaad
1 bekertje zure room (125 ml)

Bereiding

Oven voorverwarmen op 225 °C of gasovenstand 5.
Bladerdeeg ontdooien.
Pruimen in stukjes snijden.
Banaan pellen en in plakjes snijden.
Pruimen en banaan mengen.
Bladerdeegplakjes vullen met mengsel en dichtvouwen.
Bestrooien met sesamzaad.
Flapjes in midden van oven in ca. 15-20 minuten bruin en gaar bakken.
Serveren met losgeroerde zure room.

Quornschnitzels met pittige perziksaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

4 eetlepels olie
1 grote, gesnipperde teen knoflook
1½ theelepel koekkruiden
2 verse perziken of 4 halve perziken uit blik, in schijfjes
3 bosuitjes in dunne ringetjes
25 g blanke rozijnen
1 dl witte wijn
2 Quornschnitzels
2 eetlepels fijngehakte koriander
hot peppersauce
zout

Bereiding

Verhit 2 eetlepels olie in een pan en fruit de knoflook zachtjes glazig.
Roer de koekkruiden erdoor.
Schep de perzikschiifjes met de uiringetjes, de rozijnen en de wijn erdoor en smoor de perzik in ± 8 minuten zachtjes gaar.
Verhit de rest van de olie in een koekenpan en bak de Quornschnitzels in ± 8 minuten goudbruin.
Roer de helft van de koriander door de saus en breng de saus pittig op smaak met hot peppersauce en zout.
Leg de Quornschnitzels op 2 borden en schep de saus erover en ernaast.
Strooi de rest van de koriander erover.
Lekker met aardappelpuree en sperzieboontjes.

Tip: Deze saus is ook heel lekker als u de perzik door plakjes verse mango vervangt.

Rabarberschuimtaart

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

Ingrediënten

voor de bodem

175 g bloem
85 g boter in stukjes
25 g witte basterdsuiker
2-3 eetlepels koud water

voor de vulling

700 g rabarber in stukjes
140 g witte basterdsuiker
de geraspte schil en het sap van 1 sinaasappel
3 eetlepels maïzena
3 eidooiers
4 eetlepels crème fraîche

voor de schuim-bovenkant

3 eiwitten
175 g witte basterdsuiker
1 theelepel azijn
1 theelepel vanillesuiker
1 theelepel maïzena

Bereiding

Roer de azijn, de vanillesuiker en de maïzena tot een papje.

Verwarm de oven voor op 200°C.

Maak het deeg op de gebruikelijke manier en vul er een diepe taartvorm met een doorsnee van 20-23 cm mee, of een wat ondiepere taartvorm met een doorsnee van 25 cm.

Bak de taartbodem 15 minuten blind, met behulp van bakpapier en een steunvulling.

Verwijder de steunvulling en het bakpapier en bak de taartbodem nog 5 minuten.

Breng de oventemperatuur dan terug naar 190°C.

Doe de rabarber, de suiker en de sinaasappelschil in een pan en verhit dit op zacht vuur tot het sap uit de rabarber loopt.

Doe een deksel op de pan en laat het mengsel 7-10 minuten zachtjes koken, tot de rabarber zacht is.

Verwijder het deksel, zet het vuur hoger en kook, regelmatig roerend, nog 20 minuten tot een brij ontstaat.

Roer een papje van de azijn, de vanillesuiker en de maïzena.

Meng het sap van de sinaasappel en de maïzena in een kommetje tot een papje.

Voeg dit aan de rabarber toe en laat het rabarbermengsel zachtjes doorkoken tot het dik is.

Voeg dan de eidooiers toe en laat het mengsel nog 2 minuten doorkoken.

Haal de pan van het vuur, voeg de crème fraîche toe, roer het mengsel goed door en giet het in de taartbodem.

Klop in een kom de eiwitten met een mixer stijf.

Rabarberschuimtaart

Voeg de basterdsuiker in 4 delen toe en voeg elke keer ook een beetje van het azijn-vanillesuiker-maïzenamengsel toe.

Klop door tot de meringue dik en glanzend is.

Verdeel de meringue met een lepel over de taartvulling en draai er vervolgens 'punten' aan (dit gaat goed met de achterkanten van 2 theelepels).

Bak de taart nog 12 minuten.

U kunt de taart kan zowel warm als koud serveren.

Als de taart warm wordt geserveerd, moet hij tenminste 10 minuten afkoelen.

Tip: Als het rabarberseizoen voorbij is en u de taart toch graag wilt maken, kunt u ook rabarbercompote uit een potje (bijvoorbeeld Hak) gebruiken. Het recept moet dan wel enigszins worden aangepast. (Verse rabarber is wel lekkerder en kleurt bovendien ook mooier!).

Rabarbertaart 3

Menugang Gebak
Keuken -
Bron

Soort -
Type Groente

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voldoende plakjes bladerdeeg om de vorm te bekleden

500 g rabarber

2 eieren

1 dl room

200 g suiker

50 g zelfrijzend bakmeel

Bereiding

Verwarm de oven voor op $\pm 170^{\circ}\text{C}$.

Beboter een rechthoekige ovenschaal en doe het bladerdeeg hierin; laat de plakjes elkaar iets overlappen en druk de randen goed aan.

Was en snijd de rabarber en verdeel deze gelijkmatig over het deeg.

Vermeng de overige ingrediënten en giet het mengsel over de rabarber.

Bak de taart ± 30 minuten in de oven.

Tip: De taartbodem wordt nog lekkerder als u hem eerst 'blind' bakt. Bekleed het deeg daarvoor met een vel bakpapier, strooi daar flink wat oude peulvruchten op en bak de bodem 10-15 minuten in de oven, voordat u de vulling erin schept.

Rabarbertaart met paprijs

Menugang Gebak
Keuken -
Bron

Soort -
Type Rijst

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor het deeg

200 g bloem
75 g suiker
1 mespunt zout
1 ei
100 g koude boter

voor de vulling

1 kg rabarber
75 g paprijs
½ l melk
1 mespunt zout
1 ei
1 eetlepel custardpoeder
200 g suiker
1 eiwit

voor de garnering

1/8 l slagroom
2 eetlepels suiker

Bereiding

Roer de bloem, de suiker en het zout in een kom door elkaar.

Snijd de koude boter met 2 messen in kleine stukjes door de bloem.

Voeg het ei aan de bloem toe en maak het met koele hand - of met een keukenmachine - snel tot een soepel deeg.

Verpak het in plasticfolie en laat het in de koelkast ± 1 uur rusten. Maak intussen de rabarber schoon en snijd hem in stukjes van 1 cm.

Breng in een pan de rijst met de melk en het zout aan de kook en laat de rijst op laag vuur in ± 30 minuten zachtjes gaar koken.

Splits het ei.

Roer in een kommetje de eidooier, het custardpoeder en 100 g suiker glad.

Roer het custardmengsel door de warme rijst, laat even doorkoken en laat de rijst iets afkoelen.

Breng de rabarber met de rest van de suiker en 2 eetlepels water aan de kook en laat ± 5 minuten zachtjes doorkoken (dit kan ook goed in de magnetron).

Laat de rabarber in een vergiet uitlekken.

Verwarm de oven voor op 175°C en vet een springvorm in.

Druk het deeg in de vorm uit met een opstaande rand van 2 cm.

Klop de eiwitten stijf met 1 mespunt zout en schep ze door het rijstmengsel.

Verdeel de rabarber de over bodem en strijk hem glad.

Schep het rijstmengsel in de vorm en strijk de bovenkant glad.

Rabarbertaart met paprijs

Bak de taart in het midden van de oven in ± 35 minuten gaar.
Laat de taart afkoelen en garneer met de gezoete slagroom.

Raita 2 (frisse yoghurtasalade)

Menugang Bijgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Salade

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Bereiding

Meng 3 dl volle yoghurt met 1 dl water, 1 theelepel zout, 1 eetlepel fijngesneden munt, 2 eetlepels fijngesneden verse koriander en 1 fijngesneden groene peper.
Garneer met plakjes komkommer.

Ravioli met geitenkaas en radicchio

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 grote krop radicchio
400 g verse ravioli met ricotta en spinazie (of een andere vulling met kaas)
1 eetlepel olijfolie
2 fijngehakte teentjes knoflook
30 g boter
150 g in stukjes gesneden zachte geitenkaas
4 eetlepels in reepjes gesneden verse basilicum
wat versgemalen zwarte peper
wat zout

Bereiding

Halveer de radicchio en verwijder de harde witte delen.
Snijd de sla vervolgens in dunne reepjes.
Verhit hierna de olie enfruit de knoflook.
Bak hierin de reepjes sla gedurende 1 minuut mee totdat ze een beetje zacht en tegelijk nog knapperig zijn.
Kook de ravioli volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar in ruim water met daarin wat zout.
Giet ze af en leg ze meteen op voorverwarmde borden.
Serveer de ravioli met de reepjes gebakken sla, de in stukjes gesneden geitenkaas en wat gesmolten boter.
Bestrooi het geheel naar smaak met wat peper en zout en wat reepjes basilicum.

Rettichsalade met zalm

Menugang Voorgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vis
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor 2 personen

¼ krop frisée
1 kleine rettich
1 eetlepel witte wijnazijn
½ theelepel Zaanse mosterd
3 eetlepels olie
zout, peper
1 eetlepel fijngeknipte verse dille
1 eetlepel roze peperbessen (potje)
50 g gerookte zalm

Bereiding

Was de frisée, sla de bladeren droog, scheur ze in stukken en verdeel ze over 2 borden.

Schil de rettich, schaaf hem met een dunschiller of kaasschaaf in de lengte in dunne repen en rangschik die op de frisée.

Klop een sausje van de azijn, de mosterd, de olie, zout, peper, de dille en de roze peper en sprenkel dit over de salade.

Snijd de zalm in dunne reepjes en verdeel die over de salade.

Lekker met vers geroosterd witbrood en gezouten boter of kruidenboter.

Rijst met kalkoen op z'n Vietnamees

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Vietnamees	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

250 g Chinese langkorrelrijst
600 g kalkoenborstfilet
3 grote champignons
1 groene paprika
2 eetlepels sesamolie
zout

voor de marinade

4 eetlepels sojasaus
2 eetlepels suiker
2 eetlepels droge sherry
1 fijngehakt sjalotje
2 fijngehakte teentjes knoflook
1 theelepel gehakte gember
1 theelepel sesamzaad
Nuoc Nam (Vietnamese pikante vissaus)

Bereiding

Snijd de kalkoenfilet in dunne lapjes.
Meng de sojasaus, een beetje zout en de droge sherry in een slakom.
Maak de sjalot, de knoflook en de gember schoon en hak ze heel fijn.
Roer dit samen met de sesamzaadjes door het sausje en breng pikant op smaak met Nuoc Nam.
Wentel de lapjes kalkoen erin.
Dek de kom af met huishoudfolie en laat ze enkele uren in de koelkast trekken.
Was de rijst verschillende keren tot het water min of meer helder wordt en doe hem dan met iets meer dan tweemaal het volume aan water in een kookpan met dikke bodem.
Breng het water aan de kook en laat zonder deksel 15-20 minuten koken, tot het water bijna volledig is verdampt.
Neem de pan van het vuur, leg er een deksel op met een theedoek ertussen en laat nog 20 minuten verder stomen.
Snijd de schoongemaakte champignons en de paprika in stukjes.
Verhit de olie in een brede kookpan of wok.
Dep de kalkoenlapjes met keukenpapier droog en bak ze al roerend in de olie.
Voeg de groenten toe en bak ze onder voortdurend omscheppen 2 minuten mee.
Voeg de marinade toe en laat alles nog 1 minuut stoven.
Dien op met de gestoomde rijst.

Rode bietenpasta met pittige saus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

200 g bloem
2 eieren
2 eetlepels gepureerde rode biet
zout
olie

voor de saus

350 g kippenlevertjes
bloem
50 g magere roospekreepjes
olie
2 rode uien
2 appels
50 g rozijnen
1 theelepel mosterd
1 theelepel gedroogde salie
1 eetlepel honing
2 dl gevogeltesfond (± ½ pot)
(sherry)
boter of crème fraîche
verse bieslook

Bereiding

Zeef de bloem.

Klop de eieren met de bietenpuree, een snuf zout en 1 theelepel olie los.

Roer dit met 3 eetlepels bloem glad, schenk het bij de bloem en vermeng het vanuit het midden.

Kneed het tot een glad, egaal deeg, dat glanst en leg het in een vochtige doek een half uur weg.

Druk het plat en rol het (met behulp van een pasta-molen of met een houten rolstok) tot een zo dun mogelijke lap uit.

Snijd hieruit met een speciaal tagliatelle-snijwiel of met de pastamolen lange linten en rol deze per 6 stuks tot nestjes samen.

Maak de kippenlevertjes schoon, snijd ze wat kleiner en wentel ze door de bloem.

Bak de spekjes zachtjes uit.

Snijd de uitjes in ringen en schep die met 3 eetlepels olie bij de spekjes.

Neem ze uit de pan en bak in het vet de levertjes al omscheppend bruin.

Schil en snipper de appels.

Schep de spekjes, uiringen, appelsnippers, rozijnen, mosterd, salie, honing en fond (en een scheutje sherry) bij de levertjes en laat het geheel 15 minuten zachtjes stoven.

Kook intussen de pasta in ruim kokend water met wat zout 3-4 minuten, laat ze kort uitlekken en schep ze met een klontje boter of een lepeltje crème fraîche om.

Bestrooi de levertjessaus met bieslook.

Rode kool-gehaktrolletjes in bier

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

6 rode koolbladeren
1 sneetje ontbijtkoek
½ dl melk
250 g rundergehakt
½ ui
1 theelepel tijm
zout, peper
25 g boter
2 dl donker bier

Bereiding

Snijd de harde nerven uit de rode koolbladeren, leg de bladeren in een vergiet, schenk er kokend water over en laat de bladeren uitlekken.
Verkruimel de ontbijtkoek en week de kruimels in de melk.
Doe het gehakt in een kom en rasp de ui erboven.
Voeg de tijm, de ontbijtkoek met vocht en zout en peper naar smaak toe en vermeng alles goed.
Spreid de koolbladeren uit en schep het gehakt erop.
Vouw de zijkanten van de kool over de vulling en rol de bladeren op.
Smelt de boter in een hapjespan, wentel de koolrolletjes erdoor en leg ze met de sluitkant naar beneden naast elkaar in de boter.
Schenk het bier erbij en stoof de rolletjes met het deksel schuin op de pan in 15-20 minuten zachtjes gaar.
Lekker met hartige griesmeelpunten en ijsbergsla.

Rode koolsoep

Menugang Voorgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Groente

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

2 grote uien
30 g vetstof
½ kleine rode kool
½ kg aardappelen
peper
zout
1 mespuntje gedroogde kummel
2 l water
2 appelen
1 eetlepel azijn

Bereiding

Pel, was en snijd de uien in stukken.
Verhit de vetstof en fruit daarin de uien.
Reinig de rode kool, was ze en snijd in stukken.
Schil de aardappelen, was ze en snijd ze in stukken.
Vermeng de rode kool en de aardappelen met de uien.
Voeg peper, zout en de kummel toe.
Voeg dan het water erbij en laat koken tot alles gaar is (± 1 uur).
Voeg er na ± 45 minuten de geschilde en fijngesneden appel aan toe.
Voeg er ook de azijn aan toe (voor het behoud van de rode kleur).
Pureer of mix de soep als alles gaar is.

Rode koolstampot met kruidige jus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1½ kg geschilde aardappelen in blokjes

zout, peper

50 g boter

1 geschaafde rode kool

4 verse braadworstjes

2 eetlepels rode wijnazijn

2 theelepels bruine suiker

1 laurierblaadje

1 kruidnagel

1 dl appelmoes

mespunt gemalen kruidnagel

Bereiding

Kook de aardappelen in water met zout in 20 minuten gaar.

Bak de kool in 25 g boter al omscheppend in 5 minuten beetgaar.

Prik de worstjes in.

Verhit 25 g boter en bak de worstjes in 5 minuten rondom bruin.

Voeg 1 dl water, de azijn, de suiker, de laurier en de kruidnagel toe en stook de worstjes in 20 minuten gaar.

Stamp de aardappelen met de appelmoes fijn.

Schep de rode kool erdoor en breng de stampot op smaak met zout, peper en kruidnagelpoeder.

Neem de worstjes uit het stoofvocht en snijd ze in plakken.

Neem het Laurierblad en de kruidnagel eruit.

Schep de worst door het stoofvocht en serveer dat als jus bij de stampot.

Rode pepersoep

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

Ingrediënten

200 g gesneden snijbonen
2 sjalotjes
1 rode peper
100 g taugé
2 eetlepels (zonnebloem)olie
1 blikje tomatenpuree (70 gr)
1 pot witte bonen (370 ml)
1 blik Stevige Indische kip-kerriesoep (800 ml, Unox)

Bereiding

Kook de snijbonen in weinig water in ± 8 minuten gaar.
Pel de sjalotten en snipper ze fijn.
Was de peper, halveer hem, verwijder de zaadjes en snijd het vruchtvlees fijn.
Was de taugé en laat uitlekken.
Verhit de olie in een soeppan en fruit de sjalot met de tomatenpuree ± 3 minuten.
Laat de witte bonen uitlekken en voeg ze met de peper toe.
Voeg ook de kip-kerriesoep en de snijbonen toe en breng het geheel aan de kook.
Verdeel de taugé over 4 kommen en schep de soep erop.

Serveertip: Verwarm de oven voor op 200°C (hetelucht 180°C). Bekleed een bakplaat met bakpapier. Spreid tortillachips over het bakpapier uit en bestrooi ze met geraspte belegde kaas. Laat de kaas ± 3 minuten smelten. Geef deze tortillachips bij de soep.

Rode roerbakshotel

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 grote vastkokende aardappelen
400 g varkensfilet
zout
peper
4 teentjes knoflook
10 takjes peterselie
1 potje rode bieten
1 dl bakolie (fles á 250 ml, Sense)
100 g magere spekblokjes
1 potje tuinbonen

Bereiding

Borstel de aardappelen onder stromend water schoon.
Snijd ze in de lengte doormidden en dan in dunne schijfjes.
Snijd de varkensfilet in repen en bestrooi die met zout en peper.
Pel de knoflook en halveer ze in de lengte.
Was de peterselie en hak hem fijn.
Laat de bieten uitlekken en snijd ze in reepjes.
Verhit de bakolie in een wok en fruit de knoflook hierin ± 1 minuut.
Verwijder de knoflook en houd ze apart.
Roerbak de aardappelschijfjes ± 3 minuten en haal ze uit de wok.
Voeg de reepjes vlees en het spek aan de bakolie toe en roerbak ze ± 4 minuten.
Laat de tuinbonen uitlekken.
Voeg de tuinbonen, de bieten, de peterselie en de aardappelen aan het vleesmengsel toe en warm het geheel goed door.
Garneer de roerbakshotel met de halve teentjes knoflook.

Rode ui-appelstampot met tonijn en gefrituurde knoflook

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 kg aardappelen
zout
2 grote rode uien
3 stevige appels
3 teentjes knoflook
3 eetlepels olijfolie
2 theelepels tijm
1 theelepel chilipoeder
2 blikjes tonijn naturel (á 200 g)
1 eetlepel kappertjes
1 dl melk
versgemalen zwarte peper

Bereiding

Schil de aardappelen, snijd ze in stukken en kook ze in weinig water met zout in ± 25 minuten gaar.
Pel de uien en snijd ze in dunne partjes.
Schil de appels en snijd ze in stukjes.
Pel de teentjes knoflook en snijd ze in dunne plakjes.
Verhit de olie in een braadpan, bak de knoflookplakjes goudbruin en schep ze met een schuimspaan op een dubbelgevouwen stuk keukenpapier.
Bak de uipartjes ± 3 minuten in het bakvet.
Voeg de appel, de tijm en het chilipoeder toe en bak de appel al omscheppend in ± 4 minuten beetgaar.
Giet de tonijn af en verdeel het visvlees in grove stukken.
Schep de tonijn en de kappertjes door het appelmengsel en laat dit ± 2 minuten zachtjes sudderen.
Giet de aardappelen af, stamp ze fijn en roer er zoveel melk door dat een smeùige puree ontstaat.
Schep de puree door het appel-ui-vismengsel en warm het geheel nog even goed door.
Breng de stampot op smaak met zout en peper.

Rode vruchten met eierschuim en vanille

Menugang	Nagerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type Fruit	Slank	Nee
Bron			Sterren	

Ingrediënten

500 g rode vruchten (vers of diepvries)

2 dl frambozencoulis

1 dl eiwitten

200 g poedersuiker

1 mespuntje zout

voor de vanillesaus

6 eierdooiers

½ l melk

150 g suiker

1 vanillestokje

Bereiding

Bereid eerst de vanillesaus.

Breng de melk met het opengesneden vanillestokje aan de kook en laat het stokje 15 minuten trekken. Schraap dan met een mes de vanillezaadjes uit de peul en doe ze terug in de pan.

Klop de eierdooiers met de suiker tot een gladde, wit uitslaande crème.

Meng de vanillemelk door de crème en warm de mengeling al roerende op tot juist voor het kookpunt.

Neem de saus van het vuur en laat ze afkoelen, roer af en toe om.

De vruchtensalade bereiden: Doe alle vruchten in een kom.

Meng de vruchten met de frambozencoulis.

Dek de kom af met folie en laat alles 2 uur op een koude plaats trekken.

Het eiwit ondertussen met een snuijfe zout in een metalen kom tot stevig schuim slaan en 160 g poedersuiker in kleine hoeveelheden al kloppende toevoegen.

Zet de kom op een matig hoog vuur en verwarm het schuim zo'n 2 minuten.

Beweeg daarbij de kom heen en weer.

Draai het vuur uit en klop, tot de schuimmassa is afgekoeld.

Giet de vanillesaus op de borden.

Schik de vruchtensla in het midden.

Het eiwitschuim met behulp van een spuitzak op de vruchtensalade aanbrenge.

Strooi hier de resterende poedersuiker over.

Kleur de bovenkant met een karameliseerijzer of bunsenbrander (men kan het nagerecht ook kort onder een zeer hete grill plaatsen).

Serveer meteen.

Rode wijnsorbet

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	IJs	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2½ dl crème de cassis

200 g suiker

2 dl water

1 fles rode Bergerac wijn

Bereiding

Breng de suiker met het water aan de kook en laat de suiker oplossen.

Laat het suikerwater afkoelen in de koelkast.

Zet de fles wijn ook in de koelkast.

Meng de wijn met het suikerwater en de crème de cassis en draai hier in de ijsmachine een mooi sorbetijs van.

Serveer gegarneerd met een takje blauwe druiven, al of niet gedroogd.

Tip: In plaats van sorbetijs kan van de wijnmassa ook granité gemaakt worden. Schenk hiervoor het mengsel in een diepvriesdoos en laat het geheel bevroren in de diepvriezer. Maak de ijsmassa vlak vóór het serveren fijn in de keukenmachine en serveer de granité direct in hoge glazen.

Rodekoolstampot met appel en bosui

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

Ingrediënten

1 zak panklare stampotaardappelen à 1 kg
1 zure appel, geschild
30 g boter
4 plakken (bak)bloedworst van ± 1 cm dik
1 pot rode kool met appeltjes à 700 g (Hak)
3 bosuitjes, in ringetjes
versgemalen peper
zout

Bereiding

Kook de aardappelen in water met zout naar smaak gaar.
Giet ze af, vang het kookvocht op en laat ze uitdampen.
Boor intussen het klokhuis met een appelboor uit de appel en snijd 4 mooie plakken uit de appel.
Hak de rest fijn.
Verwarm de rode kool volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Verhit de boter en bak de appelplakken in ± 3 minuten per kant op een hoog vuur bruin.
Neem ze uit de pan en houd ze warm.
Bak ook de bloedworst aan beide kanten mooi bruin en lekker knapperig.
Leg de appelplakken erop.
Voeg 1 dl water aan het bakvet toe en breng het aan de kook.
Roer de aanbaksels los.
Stamp de aardappelen fijn en schep er de rode kool met de fijnhakte appel en de bosuitjes door.
Voeg zo veel van het kookwater toe dat er een smeuije stampot ontstaat.
Breng op smaak met peper en zout.
Schenk de bloedworstjus door een zeefje over de stampot en leg de bloedworst met de appel erop.

Roerbak stroganoff met paddenstoelen

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vlees
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 bakje kastanjechampignons à 250 g
2½ eetlepel olijfolie traditioneel
500 g stroganoffreepjes
zout
2 teentjes knoflook, gesnipperd
4 eetlepels zoetzure zilveruitjes
6 eetlepels zigeunersaus (Remia)
peper

Bereiding

Maak de champignons schoon en snijd ze in vieren.
Verhit de olie en bak de vleesreepjes al omscheppend bruin.
Voeg de knoflook en de champignons toe en bak ± 3 minuten mee.
Schep de zilveruitjes, de saus en 1 dl water erdoor en breng alles aan de kook.
Breng het gerecht op smaak met peper en zout.
Lekker met gekookte aardappelen en sperziebonen.

Wijnadvies: Eclat du Rhône, rood, Frankrijk

Roerbak van pompoen en groene asperges

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

¾ kg pompoen
2 tenen knoflook
1 takje verse rozemarijn
2 eetlepels olijfolie
2 bakjes Quornstukjes
3 kleine uien
1 bosje groene asperges
3 eetlepels olie
1 zakje (450 g) voorgekookte mini-krieltjes
zeezout

Bereiding

Schil de pompoen, verwijder de zaden en zaadlijsten en snijd het vruchtvlees in blokjes.
Knijp de knoflook uit.
Knip de naalden van het takje rozemarijn wat kleiner.
Meng dit met de olijfolie en schep de Quornstukjes ermee om.
Laat ze 15 minuten marinieren.
Snijd de uien in partjes en de asperges in schuine stukken van 4 cm.
Warm de wok voor, schenk er de olie in en roerbak de pompoenstukjes 10 minuten.
Schep de uien erbij en roerbak 5 minuten.
Schep de asperges, de krieltjes en de Quorn erbij, strooi er nog wat rozemarijnnaaldjes over en roerbak alles nog 10 minuten.
Breng op smaak met zeezout.

Roerbakgerecht met quornsaté

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

250 g uien
3 tenen knoflook
2 rode paprika's
200 g shii-take
10 bosuitjes
25 g rijstmie
frituurolie
350 g pandanrijst
1 ½ eetlepel roerbakolie
300 g Quornsatéstukjes
50 g ongezouten vliespinda's
peper
zout
2 eetlepels grofgeknipt korianderblad

Bereiding

Snijd de uien in partjes, de knoflook in plakjes, de paprika's in reepjes en de shii-take in plakjes.
Snijd de bosuitjes in stukjes van ± 4 cm.
Bak de rijstmie 1 minuut in de hete frituurolie tot de mie is opgezwollen en wit ziet en laat op keukenpapier uitlekken.
Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar.
Verhit de olie in een ruime pan of wok.
Bak de uien met de knoflook al omscheppend in ± 3 minuten glazig.
Bak de paprika en de shii-take 5 minuten mee.
Schep er de bosui en, op 1 eetlepel na, de pinda's en peper en zout door en bak 3 minuten mee.
Schep regelmatig om.
Laat in een andere pan de Quornstukjes met ½ dl water al omscheppend in ± 8 minuten warm worden.
Verdeel de rijst over de borden, schep de groenten en de Quornsaté erop en garneer met de mie, de rest van de pinda's en het korianderblad.

Roerbakmie met ham en Thaise groenten

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vlees
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

250 g roerbakmie (honig)
3 eetlepels oosterse roerbakolie
1 schaaltje uien gesnipperd à 175 g
1 zak roerbakgroenten thais à 400 g
250 g boerenachterham, in reepjes
2 eetlepels wokmix thais (potje à 90 g)

Bereiding

Bereid de mie volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Verhit de olie in een wok en roerbak de roerbakgroenten al omscheppend beetgaar.
Schep de mie, de ham en de wokmix erdoor en bak alles al omscheppend droog.
Lekker met plakjes komkommer.

Roerbakmie met satéquorn

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Kook 1 pak roerbakmie 2 minuten voor en spoel het koud af.

Bak 350 g satéQuorn 2 minuten in 2 eetlepels olie.

Bak 1 gesnipperde ui en 1 gesnipperde teen knoflook 1 minuut mee.

Roerbak 1 struik paksoi in repen 3-4 minuten mee.

Voeg 2 eetlepels ketjap, 2 ½ eetlepel pindakaas en 2 theelepels sambal toe en schep de mie erdoor.

Roerbakmie met wokreepjes en knapperige groenten

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

Ingrediënten

1 pak roerbakmie à 250 g (Honig)
3 eetlepels oosterse roerbakolie
1 ui, gesnipperd
400 g oosterse wokreepjes
450 g bamigroenten
1 pak mix voor roerbakmie (Honig)
50 g ongezouten cashewnoten

Bereiding

Bereid de mie volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Verhit de olie in een wok en roerbak de ui met wokreepjes al omscheppend bruin.
Bak de groenten al omscheppend 5 minuten mee.
Voeg 1 dl water en de roerbakmix toe en bak alles al omscheppend 1 minuut.
Voeg de roerbakmie toe en bak alles al omscheppend droog.
Bestrooi met de cashewnoten en serveer direct.

Wijnadvies: Andes Peaks, Chardonnay, wit, Chili

Roerbaknoedels met lychees

Menugang	Hapje	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Oosters	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

- 4 eetlepels zonnebloemolie
- 2 pakken tofu roerbak pittig gekruid (à 180 g)
- 1 zak Chinese groentemix (400 g)
- 1 blik lychees (565 g)
- 6 eetlepels zoete chilisaus (fles à 250 ml)
- 2 pakken straight to wok new noodles (à 300 g)

Bereiding

- In wok olie verhitten.
- Tofu ca. 3 minuten roerbakken.
- Groentemix toevoegen en ca. 2 minuten meebakken.
- Lychees laten uitlekken.
- Chilisaus en lychees door groentemengsel scheppen.
- Noedels in vergiet leggen en kokend water erover gieten.
- Noedels door groentemengsel scheppen en gerecht door en door verwarmen.
- Lekker met kroepoek.

Roerbakrisotto

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vegetarisch
Type Rijst

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

2 bouillontabletten
300 g champignons of andere paddestoelen
(olijf)olie
1 teentje knoflook
300 g risottorijst
1 dl droge witte wijn
500 g diepvriessperziebonen of -doperwtjes
1 flesje koffieroom of koffiemelk
1 zakje geraspte Parmezaanse kaas
(peterselie)

Bereiding

Breng 7½ dl water aan de kook en los de bouillontabletten hierin op.
Snipper de ui.
Snijd de paddestoelen kleiner.
Snijd de ham in reepjes.
Verhit een wok, schenk er 3 eetlepels olie in en roerbak de champignons 5 minuten.
Scheep de uien erbij (voeg wat olie toe) en fruit de ui.
knijp er de knoflook boven uit.
Scheep de rijst erbij en roerbak 4 minuten.
Schenk de wijn erbij en laat deze door de rijst opnemen.
Voeg de warme bouillon in delen van 1 dl toe en laat het vocht steeds opnemen.
Voeg de boontjes of erwtjes toe en laat de risotto nog 5 minuten garen.
Scheep er 1 dl room door en breng de risotto op smaak met zout en peper.
Knip eventueel wat peterselie fijn en scheep die met 2 eetlepels kaas door de rijst.
Geef de rest van de kaas er apart bij.

Roergebakken kipfilet met komkommer en prei

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

Ingrediënten

250 g chinese eiermie
1 komkommer, geschild
400 g prei
400 g kipfilet, in stukjes
2 teentjes knoflook, in plakjes
3 eetlepels olie
2 eetlepels ketjap manis (conimex)
2 eetlepels droge sherry
peper
zout
1 eetlepel maïzena

Bereiding

Bereid de mie volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Spoel hem af in een vergiet en laat hem uitlekken.
Halveer de komkommer in de lengte, schraap de zaadjes eruit en snijd de komkommer in plakjes van ± ½ cm.
Maak de prei schoon en snijd hem in schuine stukjes van ± 1 cm breed.
Bak de kipfilet in de hete olie bruin.
Voeg de ketjap, de sherry en peper en zout naar smaak toe.
Bak de komkommer en de prei 3 minuten op een hoog vuur mee.
Voeg 2 dl heet water toe en breng alles aan de kook.
Bindt het vocht met de met water aangelengde maïzena.
Schep de mie erdoor en warm alles goed door.

Wijnadvies: Jean Balmont, Cabernet Franc, rosé, Frankrijk

Romige Provençalse runderreepjes

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

Ingrediënten

- 6 eetlepels olijfolie
- 1 duopak krieltjes (700 g)
- 2 schaaltjes Provençaals gekruide runderreepjes (à ca. 250 g)
- 1 winterwortel
- 2 venkelknollen
- 2 uien
- 1 teentje knoflook
- 1 pakje crème fraîche schenkbaar (200 ml)

Bereiding

- In koekenpan 3 eetlepels olie verhitten en krieltjes volgens gebruiksaanwijzing bakken.
- In braadpan rest van olie verhitten en vlees bruin bakken.
- Intussen wortel schillen en in dunne plakjes snijden. Wortel door vlees scheppen en meebakken.
- Venkel schoonmaken en in repen snijden.
- Uien en knoflook pellen en snipperen.
- Venkel, ui en knoflook toevoegen aan vleesmengsel en in ca. 6 minuten beetgaar bakken.
- Crème fraîche erdoor roeren en schotel afgedekt ca. 5 minuten door en door verwarmen.
- Op smaak brengen met zout en peper.
- Serveren met krieltjes.

Romige rundertaco's

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

Ingrediënten

1 schaalpje rundvleesreepjes naturel (ca. 300 g)

1 pak soft taco dinnerkit (435 g)

2 avocado's

2 eetlepels zonnebloemolie

1 bekertje crème fraîche (125 ml)

6 blaadjes ijsbergsla

100 g harde geitenkaas

Bereiding

Runderreepjes bestrooien met seasoningmix (uit doos).

Avocado's schillen en vruchtvlees in blokjes snijden.

In wok of braadpan olie verhitten.

Runderreepjes ca. 3 minuten bakken.

Avocado en crème fraîche toevoegen en ca. 2 minuten meewarmen.

Op smaak brengen met zout en peper.

Intussen taco's (uit doos) verwarmen in magnetron.

Sla in reepjes snijden en kaas raspen.

Aan tafel taco's vullen met sla, runderreepjes, geraspte kaas en tacosaus (uit doos).

Roomvla met druiven

Menugang Nagerecht
Keuken -
Bron www.ah.nl

Soort -
Type Fruit

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

125 g pitloze blauwe druiven
125 g pitloze witte druiven
½ bakje mascarpone (à 250 g)
1 zakje vanillesuiker (8 g)
½ pak Vanillevla Zachter van Smaak (à 1 l)

Bereiding

Druiven wassen en halveren.
Mascarpone loskloppen met vanillesuiker.
Vanillevla erdoor scheppen.
Enkele druiven achterhouden voor garnering, rest door vla scheppen.
Vla over vier coupes verdelen en garneren met druiven.

Rosbief aan het spit

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Alie Kroezen, Assen			Sterren	

Ingrediënten

400 g rosbeef

olijfolie

peper

Bereiding

Verwarm de grill voor.

Steek de rosbeef aan een ingevet draaispit.

Bestrijk het vlees met wat olie en besrooi het met vers gemalen peper.

Plaats het vlees 20 minuten onder de grill.

Roze pompelmoes, watermeloen en geconfijte gember

Menugang	Nagerecht	Soort -	Snel	Ja
Keuken	Belgisch	Type Fruit	Slank	Nee
Bron			Sterren	

Ingrediënten

- ½ watermeloen
- 2 roze pompelmoezen
- 2 bolletjes in siroop gekonfijte gember
- 2 eetlepels gembersiroop

Bereiding

- Verwijder de zaden van de watermeloen en snijd het vruchtvlees in blokjes.
- Haal de schil van de pompelmoes en snijd boven een kom de partjes van tussen de vliesjes los. Het sap opvangen.
- Hak de gekonfijte gember.
- Meng meloenblokjes, partjes pompelmoes, gember, het opgevangen pompelmoessap en de siroop voorzichtig door elkaar zodat de partjes heel blijven.
- Serveer de frisse salade in een glas.
- Versier elk schaalpje met een takje munt.

Rundervinken met rucolapuree

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

4 eetlepels boter of margarine

2 x 2 rundervinken

3 x 250 g sperziebonen

1 pak aardappelpuree à la minute (3 zakjes 180 g)

2 zakjes rucolasla (à 30 g)

Bereiding

In koekenpan boter verhitten.

Rundervinken bereiden volgens gebruiksaanwijzing.

Sperziebonen schoonmaken, wassen en in ca. 8 minuten gaar koken.

Aardappelpuree bereiden volgens gebruiksaanwijzing.

Rucola in stukken snijden en door puree scheppen.

Rundervinken serveren met rucolapuree en sperziebonen.

Lekker met mosterd.

Salade met spekjes

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

300 g doorregen spek

50 g boter

150 g veldsla

1 grote ui

peterselie

500 g aardappelen

2 eetlepels azijn

peper

zout

(rode bietjes)

Bereiding

Was de sla en laat die uitlekken.

Kook de aardappelen in de schil.

Snijd het spek in kleine blokjes en laat die in 50 g boter uitsmelten.

Voeg na 10 minuten de gesneden ui en de peterselie toe, doe het deksel op de pan en draai het vuur laag.

Pel de aardappelen, snijd ze in blokjes, doe die in een kom en giet de 'spekjes' daarbovenop.

Voeg aan de veldsla peper en een snufje zout toe.

Doe de azijn in de pan, laat die snel heet worden en giet hem over de sla.

Roer alles goed door elkaar.

Serveer naar smaak met een schaal rode bietjes.

Salade van gerookte zalm en avocado

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

½ komkommer
½ krop ijsbergsla
4 kerstomaatjes
100 g gerookte zalm
1 citroen
1 avocado
4 takjes peterselie
6 sprietjes bieslook
1 limoen (of citroen)
2 theelepels scherpe mosterd
2 theelepels gembersiroop
2 eetlepels olie
versgemalen peper
zout

Bereiding

Was de komkommer en snijd er met een scherp mes 24 flinterdunne plakjes af.
Leg de plakjes in een zeef, bestrooi ze met zout en laat ze ± 15 minuten staan.
Spoel de komkommerplakjes af en dep ze met keukenpapier droog.
Snijd de ijsbergsla in flinterdunne reepjes en halveer de kerstomaatjes.
Leg de plakken zalm op elkaar en snijd ze in vierkantjes van 1½ cm.
Pers de citroen uit.
Halveer en schil de avocado, snijd het vruchtvlees in kleine stukjes, doe die in een kommetje en schenk het citroensap erover.
Knip in een kopje 3 takjes peterselie en de bieslook fijn.
Zet de komkommer, ijsbergsla, tomaatjes, zalm en avocado tot gebruik afgedekt in de koelkast.
Snijd van de limoen 4 dunne plakjes af en pers de rest uit.
Doe 1 eetlepel limoensap, de mosterd, de gembersiroop, olie, de zout en peper in een klein potje met schroefdeksel, schroef het deksel erop en schud het potje tot een gebonden sausje ontstaat.
Laat de avocadostukjes in een zeef goed uitlekken.
Scheep de zalm, de avocado, het peterselie-bieslookmengsel en het sausje in een kom voorzichtig door elkaar.
Verdeel de ijsbergsla over 4 bordjes, schep in het midden een bergje van het zalm-avocadomengsel en rangschik er de komkommerplakjes en de kerstomaatjes omheen.
Snijd de limoenplakjes tot op het midden in, vouw ze open en leg ze als een krul bij het zalm-avocadomengsel.
Garneer met een toefje peterselie.

Salade van konijnerugfilets met witbier

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

½ dl witbier
½ dl rode wijnazijn
1 dl olijfolie
3 dl wildfond of braadvocht
2 gehakte sjalotjes
2 eetlepels poedersuiker
1 eetlepel mosterd
peper
zout
50 g veldsla
½ krop friséesla
½ krop ijsbergsla
100 g gebakken reepjes gerookt spek
4 schoongemaakte konijnerugfilets
75 g roomboter

Bereiding

Open het flesje bier geruime tijd van te voren, zodat het koolzuur kan ontsnappen en voeg daarna de azijn, de gehakte sjalotjes, peper, out, de mosterd en de fond toe. Voeg tenslotte druppelsgewijs de olijfolie toe, zodat een goede menging ontstaat. Zet de slasoorten enige tijd in ijskoud water, zodat ze knapperig worden en dresseer de sla op de bordjes.

Bak de reepjes spek in de roomboter bruin, haal ze uit de pan en bak de konijnerugfilets in het overgebleven vet in enkele minuten krokant.

Haal ze uit de pan, snijd ze in dunne plakjes en leg die samen met de spekjes rondom de salade. Schenk er voor het opdienen de dressing over.

Salade van zeeduivel met sinaasappeltjes

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

150 g extra fijne groene boontjes
4 sneetjes witbrood
boter
3 sinaasappelen
± 125 g gemengde sla
1 theelepel zachte mosterd
2 eetlepels notenolie
500 g zeeduifilet
peper
zout

Bereiding

Maak de boontjes schoon, was ze, kook ze in lichtgezouten water beetgaar en spoel ze onder de koude kraan af.

Ontkorst de sneetjes brood, snijd ze in dobbelsteentjes en bak die in een klontje boter krokant.

Schil 1 sinaasappel tot op het vruchtvlees en snijd er 4 mooie schijfjes van.

Halveer de 2 overige sinaasappelen en pers ze uit.

Was de sla en zwier hem droog.

Roer de mosterd door de notenolie en giet dit mengsel over de salade.

Meng alles goed door elkaar en kruid met peper en zout.

Schik de salade op 4 borden en verdeel er de boontjes op.

Snijd de zeeduifilet in 12 mooie stukjes.

Smelt een klontje boter in een anti-aanbakpan en bak de stukjes zeeduivel gaar.

Kruid met peper en zout en schik op elk bord 3 stukjes vis.

Blus de pan met het sinaasappelsap, laat dit even inkoken en roer er dan 25 g boter door.

Breng de saus op smaak met peper en zout en lepel haar over de vis.

Bestrooi tenslotte met de croûtons en schik er een schijfje sinaasappel op.

Salade van zeevruchten met meloen en grapefruit

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vleesvervanger	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1-2 grapefruits
1 Cavaillonmeloen
½ komkommer
½ citroen + zout
2 wortelen
½ krop rode krulsla
½ krop groene krulsla
3 tomaten
enkele sprietjes bieslook
enkele blaadjes munt
6 rauwe langoustines
6 Sint-Jacobsvruchten
boter

voor het sausje

1 eetlepel mosterd
2 eetlepels acaciahoning
1 eetlepel frambozenazijn
½ dl walnootolie
peper
zout

Bereiding

Schil de grapefruits tot op het vruchtvlees en snijd de partjes tussen de vliesjes uit.
Zorg ervoor dat alleen het vruchtvlees overblijft.
Maak de partjes los en vang het sap op.
Snijd de Cavaillon doormidden, verwijder de pitjes en haal met een dessertlepeltje stukjes uit het vruchtvlees.
Vang het sap op.
Snijd de komkommer overlans doormidden en verwijder met een koffielepeltje de zaadjes.
Snijd de komkommer in plakjes en laat die 150-20 minuten afgedekt intrekken met wat zout en enkele druppels citroensap.
Rasp de worteltjes heel fijn.
Maak de slasoorten schoon, was ze en maak ze droog.
Dompel de tomaten even in kokend water, spoel ze snel koud, verwijder het velletje en snijd ze in vieren.
Verwijder de zaadjes en snijd ze in juliënne (fijne reepjes).
Snijd de bieslook in staafjes van 2-3 cm en snijd de blaadjes munt klein..
Verwijder de schaal en het darmkanaal van de langoustines.
Snijd de Sint-Jacobsvruchten horizontaal doormidden.
Vermeng voor het sausje de mosterd, honing en frambozenazijn, klop dit op en werk af met de walnootolie.
Breng op smaak met peper en zout.

Salade van zeevruchten met meloen en grapefruit

Leg de sla op 6 grote borden, strooi er de worteltjes over en leg daar de komkommer op.

Verdeel de Cavaillon en de grapefruit over de borden en strooi er de garnalen over.

Bak de langoustines en de Sint-Jacobsvruchten heel kort in hete boter en leg ze warm op de salade.

Verwijder het vet uit de braadpan en roer de aanbaksels met het meloen- en grapefruitsap los.

Laat dit even afkoelen en voeg het dan bij de saus.

Werk de borden mooi met de tomaat en de bieslook af en strooi er nog wat munt over.

Serveer de saus er apart bij.

Saladewraps

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

Ingrediënten

250 g bospeen
4 stevige aardappelen
4 stengels bleekselderij
½ komkommer
1 rode paprika
6 eetlepels zonnebloemolie
1 eetlepel azijn
1½ eetlepel mosterd
6 eetlepels grofgeknipte bieslook
versgemalen peper
zout

Bereiding

Snijd de bospeen in plakjes en de aardappelen in blokjes.
Verwijder de harde draden van de bleekselderij en schaf de stengels dun.
Schil de komkommer, verwijder de zaadjes en snijd het vruchtvlees in blokjes.
Snijd het vruchtvlees van de paprika in stukjes.
Klop een dressing van de olie, de azijn, de mosterd, de bieslook en peper en zout naar smaak.
Blancheer de bospeen 5 minuten in kokend water met wat zout en spoel de groente onder koud stromend water af.
Kook de aardappelblokjes in ± 5 minuten gaar.
Schep alle groenten door elkaar.
Vouw de warme tortilla's tot zakjes en vouw de onderste puntjes om.
Vul de zakjes met de salade en lepel de dressing erover.
Serveer de wraps bij kip.

Sambal goreng babi 3 (heet varkensvlees)

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g in kleine reepjes gesneden varkensvlees

2 grote fijngesneden uien

1 fijngesneden teentje knoflook

een snufje gemberpoeder (djahé)

trassie

zout

peper

nootmuskaat

sambal naar smaak

2 eetlepels ketjap

½ kopje water

Bereiding

Fruit de trassie, knoflook, uien, gember en sambal in wat slaolie.

Voeg, als de uien bruin zijn, de kruiden, de ketjap, het water en de stukjes vlees toe en bak het vlees gaar.

Laat het geheel op een klein vuur sudderen tot het vocht is verdampt.

Roer er sambal naar smaak door.

Saté boemboe koening

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

100 g varkenslever
200 g varkenshaas
3 rode uien
2 teentjes knoflook
2 kemirienoten
1 rode peper of 1 mespunt sambal oelek
(¼ theelepel trassie)
½ theelepel ketoembar
½ theelepel koenjit
1 mespunt laos
zout
1 eetlepel olie
1 eetlepel water
¼ cm santen
citroensap of asemwater
1 theelepel suiker

Bereiding

Snijd de lever en de varkenshaas in niet te kleine dobbelsteentjes.
Snipper op een houten snijplank de rode uien (of ½ gewone ui), de teentjes knoflook en de kemirienoten heel fijn.
Leg er de kleingesneden rode peper (of de sambal oelek), eventueel de trassie, de ketoembar, de koenjit, de laos en wat zout bij en wrijf alles met een houten lepel goed fijn tot u een kruidenpapje heeft.
Verhit de olie warm fruit hierin het kruidenpapje ± 2 minuten.
Doe er dan het water bij en los de santen in het sausje op.
Doe er verder nog wat citroensap (of asemwater) en 1 theelepel suiker bij.
Laat het sausje nog even goed koken en neem het dan van het vuur.
Doe de saus, als die is afgekoeld, bij de dobbelsteentjes vlees en meng alles goed door elkaar.
Voeg naar smaak zout toe en laat het vlees minstens 2 uur in de marinade staan, voor u het aan de stokjes rijgt en gaat roosteren.
Rijg om en om stukjes lever en varkensvlees aan de stokjes.
Serveer de saté warm.

Scampi in roomsaus met ananas

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Belgisch	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

300 g rauwe scampi
1 flinke ui
1 teentje look
4 schijven ananas (optie)
1 borrelglas witte droge wijn
20 cl room
1 theelepel kerriepoeder (mild)
1 klein snuifje cayennepeper
boter of olie

Bereiding

Snij de ui in halve ringen die u aanfruit in wat boter of olie.
Voeg de uitgeperste knoflook en de ananas toe.
Blus met een borrelglasje witte wijn.
Voeg de scampi toe, kruid met een theelepel kerriepoeder en de peper en laat 3 minuten inkoken.
Voeg de room toe, roer goed door elkaar en laat inkoken tot een romige saus met vulling.
Serveer met ciabatta of stokbrood.
Al is het ook lekker met wilde rijst of zwarte pasta.

Scampi met bloemkool en broccoli in de wok

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Zeevruchten
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

boter
20 scampi's
1 struik broccoli
1 bot pijpajuin
1 gemberknol
1 kleine bloemkool
sojasaus
arachide-olie
sherry
suiker

Bereiding

Pel de scampi's en haal de zwarte darm eruit maar laat het staartje eraan.
Snij de broccoli, de bloemkool en de pijpajuin in kleine stukjes.
Hak of rasp de gember.
Bak de scampi's hevig aan in wat arachide-olie.
Voeg de groenten en de kruiden bij de scampi's en roerbak een paar minuutjes.
Blus het geheel met sojasaus en sherry.
Laat alles nog eens goed doorstoven.
Serveer meteen.

Scampi met honing en sesamzaadjes

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Chinees	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

16 grote scampi, gepeld maar met de staart er nog aan

30 g gewone bloem

1 dl vloeibare honing

7 eetlepel geroosterde sesamzaadjes

frituurolie

voor het beslagje

125 g zelfrijzende bloem

75 g gewone bloem

¼ l water

¼ theelepel citroensap

1 eetlepel olie

Bereiding

Als u ongepelde diepvriesscampi koopt, laat ze dan eerst een beetje ontdooien, voor u ze pelt.

Dan gaat het pantser er gemakkelijk af.

Trek de zwarte darm aan de rugzijde, die eruitziet als een zwarte draad, met behulp van de punt van een mes eruit.

Dep ze goed droog met keukenpapier.

Bestuif ze met bloem.

Vermeng voor het beslagje de zelfrijzende bloem en de gewone bloem in een kommetje.

Maak in het midden een kuiltje.

Giet er het water bij en roer goed glad.

Voeg er de olie en het citroensap aan toe.

Roer nogmaals goed glad.

Dompel de scampi in het beslagje en bak ze vervolgens in hete frituurolie (175°C) goudbruin.

Laat ze uitlekken op keukenpapier.

Verwarm de honing in een pannetje.

Dompel de gefrituurde scampi in de warme honing.

Bestrooi ze met sesamzaadjes en serveer ze meteen.

Tip: Vloeibare honing is in dit geval handiger. Maar u kunt ook vaste honing nemen en die, eventueel met een beetje water, verwarmen. Natuurlijk is dit gerechtje even lekker met kleinere scampi. Maar grotere exemplaren ogen mooier en zijn beter hanteerbaar.

Scampi met knoflook en olie

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

16 scampi
2 teentjes knoflook
1 rood Spaans pepertje
4 eetlepels olijfolie
zout
versgemalen peper
2 eetlepels meel
enkele blaadjes kruiden (bijvoorbeeld peterselie)

Bereiding

De scampi uit hun schaal losmaken en met een scherp mes zorgvuldig het darmkanaal verwijderen.
De scampi kort onder koud water wassen en grondig droogdeppen.
De teentjes knoflook pellen en doorsnijden.
Het Spaanse pepertje in de lengte doorsnijden, ontpitten, wassen en droogdeppen.
De olie in een pan verhitten, de knoflook en het Spaanse pepertje in de pan leggen en ongeveer 3 minuten bakken, tot de knoflook goudbruin is.
Het Spaanse pepertje uit de pan halen.
De scampi kruiden met peper en zout, door het meel wentelen en in de gekruide olie aan elke kant ongeveer 2 minuten bakken.
Garneren met kruiden en onmiddellijk serveren.

Scampibrochettes met courgettes en tomaten

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Belgisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

20 reuzengarnalen (scampi's)
2 courgettes
4 tomaten
16 ontpitte olijven
1 soeplepel gehakte rozemarijn + takjes voor de decoratie
olijfolie
boter
zout
peper

Bereiding

Ontdoe de reuzengarnalen van hun schelp en steek ze op brochettes.
Ontpit de courgettes en de tomaten en snij ze in grove stukken van 2 cm.
Stoof de stukjes in wat boter gedurende 10 minuten onder gesloten deksel totdat ze gaar zijn.
Voeg de olijven en de rozemarijn op het laatste toe.
Pureer het geheel en bak ondertussen de scampibrochettes in wat olijfolie.
Schik een bedje van puree op de borden en leg daarop de brochettes.
Versier met een takje rozemarijn.

Scampifricassee met bospaddestoelen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g diepgevroren scampi
400 g gemengde bospaddestoelen
5 cl olijfolie
2 eetlepels Xeresazijn
1 eetlepel sojasaus
1 eetlepel knoflookpuree
½ krulsla
gewone azijn
zout
peper

Bereiding

Was de sla, zwier ze droog en verdeel over vier borden.
Was de paddestoelen even in azijnwater, zonder ze te drenken.
Snij de grotere bospaddestoelen eventueel in stukken.
Nadat de scampi's zijn ontdooid, ontdoet u ze van de schelp, behalve de staart en de laatste ring.
Laat de scampi's op een middelmatig vuur fruiten in een pan met wat olie.
Zout lichtjes. Wanneer ze gaar zijn, neemt u ze uit de pan en fruit u vervolgens de bospaddestoelen in de pan.
Zout lichtjes en voeg peper toe.
Na 3 minuten, doet u de scampi's opnieuw in de pan en laat u alles nog enkele seconden sudderen.
Haal de bospaddestoelen en de scampi's uit de pan en hou ze warm.
Giet de Xeresazijn in de pan, schraap de jus los, voeg de sojasaus en de knoflookpuree toe.
Breng op smaak en laat nog eens goed doorkoken.
Verdeel de scampi's en de bospaddestoelen over de borden, besprenkel met vinaigrette en dien onmiddellijk op, eventueel versierd met een schijfje citroen.

Scampisoufflé op zwarte pasta met Noilly Pratsaus en basilicum

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

125 g gepelde scampi's (grote garnalen)
20 g scampibouillon (of visbouillon)
scheutje cognac
scheutje olijfolie
1 dl slagroom
2 eieren
zout
peper
100 g zwarte pasta

voor de saus

1 klein sjalotje, fijngesneden
klein stukje wit van prei, fijngesneden
35 g venkel, fijngesneden
½ stengel citroengras (sereh), in stukjes
2 basilicumstelen, in stukjes
2 eetlepels olijfolie
½ dl Noilly Prat (droge vermouth)
2 dl visfond
2 dl slagroom (room culinair)
zout
peper
½-1 eetlepel fijngesneden basilicum

voor de garnering

takjes basilicum
blokjes tomaat

Bereiding

Verwarm de oven voor op 180°C.
Doe 100 g scampi's, de scampibouillon, cognac, olijfolie, slagroom en de eieren in de keukenmachine en pureer dit tot een gladde massa.
Snijd 25 g scampi's in kleine blokjes en spatel deze door het roommengsel.
Breng op smaak met zout en peper en schep het in de vormpjes.
Zet deze in de braadslede, schenk hier heet water in tot halverwege de vormpjes en bak de soufflés ± 18 minuten in het midden van de oven.
Kook de pasta volgens gebruiksaanwijzing beetgaar.
Voor de saus: bak sjalot, prei, venkel, citroengras en basilicumstelen zachtjes 2-3 minuten in de olie.
Voeg Noilly Prat en visfond toe en laat het iets inkoken.
Schenk de slagroom erbij, laat nog even doorkoken en zeef de saus.
Breng op smaak met zout, peper en fijngesneden basilicum.
Verdeel de pasta over het midden van de borden.

Scampisoufflé op zwarte pasta met Noilly Pratsaus en basilicum

Stort de soufflés en leg ze op de pasta.
Schenk de saus er omheen.
Garneer met takjes basilicum en tomaatblokjes.

Scampispiesjes met kiwi op de barbecue

Menugang Hapje	Soort Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken -	Type Pasta	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

24 scampi's (gepeld, maar mét staartje)

1½ eetlepel sesamolie

geraspte schil van 1 citroen

1 eetlepel fijngesnipperde basilicumblaadjes

1 eetlepel fijngesnipperde verse koriander

1 koffielepel sojasaus

zout

peper

6 gele kiwi's, geschild en in stukjes gesneden

1 bokaal groenten voor couscous, uitgelekt

200 g gare en afgekoelde couscous

arachideolie

Bereiding

Meng sesamolie, citroenschil, kruiden en sojasaus in een kom.

Roer de garnalen door deze marinade en zet ze afgedekt 2 uur in de koelkast.

Rijg de garnalen en de kiwistukken afwisselend aan spiesjes.

Bestrijk ze met een beetje olie.

Leg de spiesjes op de barbecue of onder de grill en ze laat langs beide kanten bakken tot de scampi's gaar zijn (dat duurt 1 à 2 minuten per kant).

Meng de couscous met de groentemengeling en serveer.

Scampispiesjes met portosaus in een jasje van Superano

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

16 scampi's
80 g abdijskaas
400 g Superanoham
2 dl room
5 cl rode porto
1 sjalot hoeveboter
assortiment shiso en groentescheutjes

Bereiding

Snijd de sjalotjes in fijne snippers.
Pel de scampi en verwijder zorgvuldig de darmkanaaltjes.
Geef elke scampistaart een kleine insnijding en stop er een wiggetje kaas in.
Steek de scampi's op een spiesje: neem 2 stuks per spiesje en reken 2 spiesjes per persoon.
Omwikkel elk spiesje met twee sneetjes superanoham.
Bak de spiesjes langs alle kanten in de boter.
Haal ze uit de pan en hou ze warm.
Voeg de gesnipperde sjalot toe aan de braadboter en fruit ze glazig.
Deglaceer de pan met de port.
Overgiet dan met de room.
Laat even inkoken.
Serveer de spiesjes heet in een royaal vijvertje saus.
Versier de borden met gemengde shiso, biet- en preischeutjes.

Scampivlinders

Menugang Hapje	Soort Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken Chinees	Type -	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

400 g scampi (20-24 stuks)

boter

olie

1 teen look

bloem

zout

suiker

1 theelepel maïzena

½ theelepel sambal

1 borrelglasje rijstwijn

Bereiding

Snijd elke garnaal op de rug open, verwijder het zwarte darmkanaal, spoel en bet droog.

Laat de pel eraan (noodzakelijk voor het aflikken van duimen en vingers).

Wentel ze door een mengeling van bloem en zout en roerbak ze in een pollepel hete, rokende olie tot ze net niet helemaal gaar zijn (ongeveer 1 minuut).

Goed laten uitlekken.

Verhit boter, look en sambal en roerbak ½ minuut op hoog vuur.

Voeg de scampi toe en laat nog enkele ogenblikken verder garen.

Bestrooi het gerecht met suiker en flambeer onmiddellijk met de rijstwijn.

Serveer met gegrilde broodvierkantjes of gemengde rijst.

Scheermesjes in wijn en sjalottenboter

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Frans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

76-20 mooie gave scheermessen

2 eetlepels olijfolie

20 g gehakte sjalotten

ruim ½ dl witte wijn

krap ½ dl visfond

60 g boter

zout

versgemalen witte peper

Bereiding

Scheermessen zorgvuldig onder de koude stromende kraan schoonspoelen en indien nodig afborstelen.

Laten uitlekken.

Olie verhitten, schelpen toevoegen en even aanbakken.

Gehakte sjalotten toevoegen, even meebakken tot ze zachtgeel zijn en op laag vuur even verder stoven.

Met wijn en fond blussen, aan de kook brengen en dan meteen de scheermessen uit de pan nemen.

Het nat zeven, tot de helft inkoken.

Boter in kleine stukjes door de saus kloppen en met zout en versgemalen peper op smaak brengen.

Scheermessen in de pan terugdoen, even door en door heet laten worden en meteen serveren.

Scheermesmosselen in witte wijn

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Frans	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 kg verse scheermesjes
30 g boter of 3 eetlepels olijfolie
5 eetlepels wortelblokjes
5 eetlepels gehakte sjalotten
5 eetlepels gehakte selderstelen
2 gehakte of uitgeknepen knoflooktenen
5 eetlepels gehakte prei
5 eetlepels Noilly Prat
2 dl droge witte wijn, 2 dl visfond
1 takje tijm
enkele takjes dille en partjes citroen voor de afwerking

Bereiding

Scheermesjes onder de koude stromende kraan goed schoonborstelen, spoelen tot het water zuiver is en laten uitlekken.

Boter of olie in een grote pan verhitten, wortel, knoflook, selder en sjalotten toevoegen, even glazig bakken en dan de prei erin strooien. Scheermesjes toevoegen, Noilly Prat, witte wijn en visfond erover schenken en het takje tijm op de scheermesjes leggen.

Pan met een deksel sluiten, aan de kook brengen en 1 minuutje laten stomen.

Scheermesjes met een schuimspaan over 4 verwarmde diepe kommetjes of borden verdelen en even nazien of er geen gesloten exemplaren tussen zitten.

Deze wegdoen.

Kooknat even laten bezinken en voorzichtig op elk bord een paar lepels van het nat over de scheermesjes gieten.

Scheermesschelpen à la plancha

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Spaans	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

24 scheermesschelpen, schoongemaakt
goede olijfolie
partjes citroen om te serveren (naar keuze)

Bereiding

Was de scheermesschelpen goed in ruim koud water.

Verhit uw grootste koekenpan met dikke bodem of griddle (geribbelde koekenpan) bij hoge temperatuur tot zeer heet.

Doe er wat olijfolie in en leg de scheermesschelpen met de scharnierkant naar beneden in één laag in de pan.

Zodra ze helemaal open zijn, keert u ze zodat het vlees in contact komt met de pan en laat ze nog 1 minuut bakken tot ze lichtbruin zijn.

Keer de scheermesschelpen, bestrijk ze met nog wat olijfolie en leg ze op een voorverwarmde schaal. Opdienen met desgewenst een of twee partjes citroen en eventueel wat kookvocht.

Herhaal dit zo nodig voor de rest van de scheermesschelpen.

Info: À la plancha is waarschijnlijk de populairste manier van vis bereiden in Spanje. Het zeebanket wordt gewoon in een zeer hete griddle (geribbelde koekenpan) gelegd en dan aan beide kanten gebakken, bestreken met een beetje olie. Het komt op tafel met niets anders dan misschien een schijfje citroen, maar de Spanjaarden zeggen dat verse vis niets méér nodig heeft. De meeste mensen hebben geen griddle (geribbelde koekenpan) met een platte bovenkant, dus neem hiervoor dan een grote koekenpan met een dikke bodem. Dit voorafje kunt u ook maken door de scheermesschelpen met olijfolie te bestrijken en ze dan een minuut of 5 onder een hete grill te zetten.

Schelpdieren in roomsaus met truffels

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Frans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

25 g boter
1 snuifje geraspte muskaatnoot
1 bosje platte peterselie
peper en zout
20 cldroge witte wijn
50 clroom
2 gesnipperde sjaloten
72 schelpdieren naar keuze
2 blikjes gehakte truffels

Bereiding

Was de schelpdieren.
Was, droog en hak de peterselie, hou enkele takjes opzij voor het garneren.
Schroei de sjalotjes op een zacht vuurtje in wat boter met 1 soeplepel wijn.
Dek af.
Giet de schelpdieren in een grote pan, overgiet met de resterende wijn, en laat ze op hoog vuur koken tot ze open zijn.
Giet af, zeef en vang het kooksap op in het pannetje met de sjalotten.
Hou de schelpdieren warm.
Verwarm de saus op een zacht vuurtje, voeg de truffels met hun sap, de muskaat en de room toe.
Laat de saus wat inkoken op een hoog vuur, breng op smaak met peper en zout.
Serveer de schelpdieren op warme borden, overgiet met de saus en bestrooi met peterselie.

Tip: U kan gehalveerde champignons met de sjalotjes meefruiten.

Schiacciata (krokant pizzabrood)

Menugang Lunchgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken -	Type Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

15 g verse gist
350 g bloem
zout
2-3 eetlepels olijfolie
rozemarijn of salie

Bereiding

Verkruimel de gist, los die in ± 1½ dl handwarm water op en laat het gistmengsel 3 minuten rusten.
Vermeng de bloem en zout en stort dit op het werkvlak.
Maak in het midden van het bloemmengsel een kuiltje en schenk daar het gistmengsel en 1 eetlepel olie in.
Vermeng de bloem met kleine beetjes met het gistmengsel tot een korrelig deeg ontstaat en kneed het daarna in ± 10 minuten tot een glad en elastisch deeg.
Leg het deeg in een met bloem bestoven kom, dek de kom met een schone doek af en laat het deeg op een warme plaats ± 30 minuten rijzen.
Verwarm de oven voor op 200°C.
Duw het deeg met de handen tot de grootte van de bakplaat uit, leg het op de bakplaat en prik het met een vork regelmatig in.
Bestrijk het deeg met 1-2 eetlepels olijfolie en strooi er zout en rozemarijn over.
Bak het brood in het midden van de oven in 10-15 minuten lichtbruin en gaar.

Schilferijs van sinaasappel met kersensaus

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

Ingrediënten

½ l sinaasappelsap
1 pot kersen zonder pit
2 dl water
200 g witte basterdsuiker
2 dl sinaasappellikeur
munttopjes en sinaasappelschilletjes (om te garneren)

Bereiding

Breng het water met daarin de basterdsuiker aan de kook en kook dit tot een licht stroopje (niet kleuren). Vermeng de helft van deze stroop met het sinaasappelsap en de sinaasappellikeur. Breng dit mengsel vervolgens aan de kook en laat dit dan gedurende 5 minuten op een laag vuur inkoken. Giet dit mengsel hierna in een niet te diepe plastic bak en laat dit in de diepvries in ongeveer 3 uur opstijven (het mengsel hierbij wel regelmatig met een vork door elkaar mixen). Als het mengsel geheel bevroren is, dan moet dit met een vork goed worden losgeroerd. Draai nu de kersen fijn in een blender. Vermeng de overige stroop met het kersensap en breng een en ander aan de kook. Laat dit mengsel gedurende 10 minuutjes op een laag vuur inkoken. Giet het vervolgens in een plastic bakje en laat het afkoelen. Verdeel de saus over 4 bordjes en schep in het midden met een ijsschep het schaaf/schilferijs. Garneer met munttopjes en sinaasappelschilletjes.

Schmarrn (zoete omelet met gebakken appels)

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Duits	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

3 eieren

50 g tarwebloem

1½ dl melk

1 zakje vanillesuiker

zout

50 g roomboter

50 g suiker

2 appels (Jonagold)

30 g rozijntjes

10 g poedersuiker

Bereiding

Een vloeibaar beslag maken van de eieren, de bloem, de vanillesuiker, de melk en een snuifje zout.

De geschilde appels in schijfjes van 1 cm snijden en kort bakken in de helft van de boter.

Bestrooien met wat suiker en de rozijntjes.

De appels laten karameliseren zonder dat ze te zacht worden.

De pannenkoekenstruif bakken in een grote pan en als de omelet droog is, met een vork in 6 tot 8 stukken trekken.

De rest van de boter en de suiker over de omelet verdelen en laten kleuren.

Op een bord schuiven en de omeletbarsten vullen met de gebakken appels.

Bestrooien met poedersuiker.

Schnecke (wijngaardslakken op Elzasser wijze)

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

4 dozijn wijngaardslakken
grof zout
4 dl azijn
1 eetlepel bloem
droge witte wijn
1 wortel
1 ui
2 sjalotten
1 kruidentuiltje van tijm, laurier en peterseliestelen
peper
zout

voor de slakkenboter

200 g roomboter
15 g zeer fijngehakte peterselie
10 g zeer fijngehakte look
15 g zeer fijngehakte sjalot
8 g zout
2 g versgemalen zwarte peper

Bereiding

Laat de slakken gedurende enkele dagen vasten.

Laat ze daarna zichzelf reinigen gedurende 2 uur in een mengsel van azijn, grof zout en een soeplepel bloem.

Was ze dan overvloedig in telkens vers water tot het water zuiver blijft.

Blancheer ze in kokend water gedurende 5 minuten.

Giet ze door een vergiet en fris op met koud water.

Laat uitlekken.

Haal de slakken uit hun schelp met een vorkje.

Knijp er het zwarte uiteinde af.

Breng de slakken daarna aan de kook in half water, half wijn en zie dat ze goed onderstaan.

Schuim regelmatig af tot alle schuim weg is.

Voeg dan per l kookvocht een in stukjes gesneden wortel, ui, 2 sjalotten, kruidentuiltje, peper en 8 g zout toe.

Breng terug aan de kook en laat zachtjes 3-4 uur pruttelen.

Laat afkoelen in de bouillon.

Was de schelpen en laat ze gedurende ½ uur met veel water en wat sodakristallen uitkoken.

Laat uitlekken, spoel grondig en laat drogen.

Meng alle van de slakkenboter tot een gladde massa.

Giet in elk slakkenhuisje een beetje van de kookbouillon en doe er een beetje boter in.

Duw er dan een slak in zodat de boter naar de bodem wordt gedrukt en maak de opening helemaal dicht met nog een klontje boter.

Schik de schelpen op een escargotbord met de openingen naar boven zodat de boter er tijdens het

Schnecke (wijngaardslakken op Elzasser wijze)

bakken niet kan uitlopen.

Plaats de bordjes in een voorverwarmde hete oven tot de boter schuimt.

Serveer gloeiendheet en geef er brood bij om te soppen.

Info: Dit recept is uitgelegd voor verse wijngaardslakken, maar slakken uit blik kunnen natuurlijk ook gebruikt worden. Dan volstaat het de slakkenboter te maken en, huisjes te vullen en in de oven te bakken.

Schnitzel met oesterzwammenjus

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

Ingrediënten

1 schaalpje oesterzwammen à 150 g
2 bakken bloemkool/broccolirosjes à 300 g
zout
3 eetlepels Bakken & Braden vloeibaar
4 schnitzels
1 pakje puree à la minute extra stevig (Maggi)
2½ dl runderbouillon (van een tablet)

Bereiding

Borstel de paddenstoelen voorzichtig schoon en snijd ze in repen.
Kook intussen de bloemkool en broccoli in water met zout net gaar.
Verhit het vloeibare bakvet in een koekenpan en bak het vlees op een halfhoog vuur aan beide kanten bruin.
Temper het vuur en laat het vlees in ± 5 minuten gaar bakken.
Neem het vlees uit de pan en houd het warm.
Bereid de aardappelpuree volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Bak de oesterzwammen 3 minuten op een hoog vuur in het bakvet.
Voeg de bouillon toe en breng alles aan de kook.
Roer de aanbaksels los.
Serveer het vlees met de jus, de groenten en de puree.

Wijnadvies: Huiswijn, rood, Spanje

Schnitzel met paprikasaus en frites

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

Ingrediënten

1 zak driekleuren paprika (groen/rood/geel)
750 g frites (diepvries)
5 eetlepels boter of margarine
2 x 2 (kalkoen)wienschnitzels (à ca. 100 g)
2 x 100 g gemengde sla (1 zak)
4 eetlepels yoghurt dressing
8 zongedroogde tomaten op olie, heel fijngesneden
olie of vet om te frituren

Bereiding

Paprika's schoonmaken en in kleine stukjes snijden.
Frites bereiden volgens gebruiksaanwijzing.
In koekenpan paprika in 1 eetlepel boter op zacht vuur ca. 10 minuten bakken.
In andere koekenpan rest van boter verhitten en schnitzels in ca. 6 minuten gaarbakken.
Sla mengen met dressing.
Fijngesneden tomaten met aanhangend olie door paprikamengsel roeren en op smaak brengen met zout en peper.
Schnitzels serveren met sla, frites en paprikasaus.

Schnitzel Vesuvio met spinaziespaghetti

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

Ingrediënten

400 g spaghetti
zout
4 eetlepels olijfolie traditioneel
4 schnitzels Vesuvio
2 zakken panklare spinazie à 300 g
2 tenen knoflook, geperst
peper
1 bakje Parmezaans kaasschaafsel à 40 g

Bereiding

Kook de spaghetti in ruim water met zout volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar en giet af.

Verhit 2 el olie en bak de schnitzels op matig vuur goudbruin en gaar.

Verhit in een grote koekenpan de resterende olie en bak de spinazie in 4-5 porties.

Voeg een volgende portie toe als de vorige geslonken is.

Voeg de knoflook en peper en zout naar smaak aan de spinazie toe.

Giet de spaghetti af en schep door de spinazie.

Bestrooi de spinaziespaghetti met het kaasschaafsel en serveer met de schnitzels.

Wijnadvies: Canaletto, Pinot Grigio, wit, Italië

Schnitzelrolletjes in mosterd-preisau

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

4 varkensschnitzels (ongepaneerd)

25 g ontbijtspek (mager, in blokjes)

1 eetlepel franse mosterd

½ bouillonblokje

snufje peper

1 eetlepel olijfolie

1 stengel prei (grote)

150 g geraspte kaas (belegen)

snufje cayennepeper

1½ dl druivensap (witte)

2 dl kookroom

snufje zout

Bereiding

Verwarm de grill voor op de hoogste stand.

Wrijf de schnitzels in met een beetje olie, wat peper en cayennepeper.

Snijd de prei in smalle ringen.

Bak de spekblokjes in een droge koekenpan met anti-aanbaklaag zachtjes uit.

Voeg de preiringen toe en bak het geheel nog 3 minuten op een laag vuur.

Voeg de room, het druivensap en de ½ bouillontablet aan het spek-uimengsel toe, breng het geheel aan de kook en laat de saus op een hoog vuur 3 minuten koken.

Zo nu en dan roeren.

Voeg een snufje cayennepeper en de mosterd toe en houd de saus warm.

Verwarm een koekenpan met anti-aanbaklaag, draai het vuur iets lager en bak de schnitzels om en om bruin.

Beweeg het vlees tijdens het bakken langzaam over de bodem van de pan.

Rol ze op en steek de rolletjes vast met cocktailprikkers.

Leg de rolletjes in lage ovenvaste schaal.

Roer de helft van de kaas door de saus, schep de hete saus over het vlees, strooi de rest van de kaas erover en laat het gerecht onder de grill snel goudbruin worden.

Lekker met aardappelpuree en doperwtjes met knoflook en ui.

Schnitzelrolletjes met kaas

Menugang Bijgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vlees
Type -

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor 2 personen

120 g kaas
30 g boter
2 kalfsschnitzels
2 theelepels gedroogde salie
zout
peper
cocktailprikkers

Bereiding

Snijd de kaas in blokjes.

Beleg de schnitzels met de kaas en strooi er de salie over.

Rol de schnitzels op en zet ze met een cocktailprikker vast.

Verhit de boter in een koekenpan en bak de rolletjes hierin bruin.

Leg de rolletjes in een met boter ingevet ovenschaaltje en zet dit ± 20 minuten in een op 175°C voorverwarmde oven.

Schol uit de oven

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vis
Type -

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

4 scholfilets à 125 g
1 eetlepel citroensap
peper
zout
1 sneetje oud witbrood, verkruimeld
100 g old amsterdam kaas, geraspt
2 bosuitjes, fijngesneden
1 dl room
2 theelepels bouillonpoeder

Bereiding

Druppel het citroensap over de vis en bestrooi ze met peper en zout naar smaak.
Leg ze in een ovenschaal. Meng het kruim met de kaas en de bosui en verdeel het mengsel over de vis.
Roer de room met het bouillonpoeder door elkaar en schenk naast de vis in de schaal.
Laat de vis in een voorverwarmde oven (200 °C) in ± 10 minuten gaar worden en gratineren.
Lekker met gekookte aardappelen en worteltjes.

Wijnadvies: Macon-Villages, wit, Frankrijk

Semifreddo van ricotta met krokantjes

Menugang	Nagerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type Fruit	Slank	Nee
Bron			Sterren	

Ingrediënten

750 g ricotta
3 eierdooiers
100 g suiker
zestes van ½ citroen
1 theelepel vanille-essence
50 g gekonfijte kersen
50 g gekonfijte sinaasappelschil
50 g gekonfijte ananas
50 g gekonfijte kiwi
1 eiwit
1½ dl room
boter

voor de krokantjes

de zestes van ½ sinaasappel
2 cl sinaasappelsap
50 g boter
100 g griessuiker
25 g bloem
50 g pijnboompitten

voor de afwerking

5 gekonfijte kiwiplakjes

Bereiding

Giet het overtollige vocht van de ricotta af.
Roer goed los met een vork.
Klop de eierdooiers met de suiker romig en stevig en meng ze onder de ricotta.
Was de citroen en haal er fijne zestes af.
Meng ze met de vanille-essence onder de ricotta.
Snijd al het gekonfijte fruit in kleine stukjes.
Klop het eiwit stijf en dan de room.
Spatel eerst het gekonfijte fruit, dan de room en als laatste de eiwitsneeuw onder de ricotta.
Strijk een vorm van 1,1 l of 2 vormen van 5½ dl in met gesmolten boter en stort er het beslag in.
Zet 5 à 6 uur in de diepvries.
Maak ondertussen de krokantjes: was de sinaasappel en haal er fijne zestes af.
Pers een halve sinaasappel en meet 2 cl sap af.
Verwarm de oven voor op 200°C.
Klop de boter romig met de suiker.
Meng er het sap en de bloem onder en roer tot een glad beslag.
Meng er de zestes en de pijnboompitten onder.
Bekleed een bakplaat met bakpapier en leg er 5 kleine hoopjes beslag op, ver uit elkaar.

Semifreddo van ricotta met krokantjes

Druk ze wat plat en zet ze 7 à 8 minuten in de hete oven.

Haal ze eruit en laat even rusten.

Duw ze snel samen tot dennenappeltjes en laat ze afkoelen op aluminiumfolie.

Herhaal tot het deeg op is.

Bewaar ze (als ze volledig afgekoeld zijn) in een luchtdichte doos op een droge plaats.

Voor de afwerking: steek kleine sterretjes uit de kiwiplakjes en ontvorm de semifreddo.

Versier met sterretjes en schik de krokantjes rondom.

Sinaasappel-fool Tillypronie met sinaasappel-shortbread

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Engels	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor de sinaasappel-fool:

6 dl room
3 eieren door
het sap van 6 zoete sinaasappels
de rasp van 1 sinaasappel
suiker naar smaak

voor het sinaasappel-shortbread:

225 g boter
70 g fijne suiker
2 eetlepels vanillesuiker
200 g bloem
fijngeraspte schil van 3 sinaasappels
115 g gemalen amandelen

Bereiding

Doe alle ingredienten voor het shortbread in een keukenmachine en meng ze tot een deeg.

Wikkel dit in plasticfolie en leg het een nacht in de koelkast.

Klop voor de fool de eieren door de room en voeg het sap van de zoete sinaasappels en de sinaasappelrasp toe; voeg suiker naar smaak toe en verwarm het mengsel al roerend in een bain-marie totdat het dik wordt.

Giet het vervolgens uit in coupes om of te koelen.

Rol het deeg uit tot een lap van 1 cm dik en steek er vormpjes uit.

Leg deze op een bakblik en laat ze 1 uur rusten in de koelkast.

Bak de koekjes in een voorverwarmde oven van 140°C in 40 minuten goudbruin.

Laat afkoelen op een rooster.

Serveer de coupes sinaasappel-fool met het shortbread.

Bewaar de eventuele rest van de koekjes luchtdicht afgesloten.

Sinaasappelen met chocoladesaus

Menugang	Lunchgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type Fruit	Slank	Nee
Bron			Sterren	

Ingrediënten

6 sinaasappelen

½ l water

200 g suiker

½ citroen

voor de chocoladesaus

250 g chocolade

2 dl melk

2 eetlepels verse room

1 eetlepel suiker

30 g boter

Bereiding

De sinaasappelen tot op het vruchtvlees schillen.

Het water koken met de suiker, de geraspte schil en het sap van de halve citroen.

De sinaasappelen erin dompelen en ze gedurende enkele minuten pruttelend laten pocheren.

Ze laten uitlekken.

De stroop laten inkoken.

Als hij goed verdikt is, hem over de sinaasappelen gieten, laten afkoelen en in de koelkast zetten.

Kort voor het opdienen, de saus bereiden: de chocolade in kleine stukjes breken in een in een warm, maar niet kokende bain-marie geplaatste pan (let op ! het water van het bain-marie mag niet te heet zijn, dat zou de chocolade doen koken en de saus doen mislukken).

De melk aan de kook brengen, de room, de suiker, de gesmolten chocolade en de boter bijvoegen en goed vermengen.

De sinaasappelen met de warme chocoladesaus overgieten en serveren.

Sint-Jacobsschelpen met artisjokmousse

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

12 St.-Jakobsschelpen
4 artisjokken
150 g bloem
25 cl licht bier
4 eieren
azijn
1 dl witte wijn
1 dl visfumet
1 ajuin
1 citroen
25 g zalmeieren
200 g boter
¼ dessertlepel peperkorrels
1 sjalot
1 laurierblaadje

Bereiding

De volledige artisjokken gedurende 1 uur koken in water waarin een hele citroen is uitgeperst.
De bodems uitsnijden, het hart uithalen en in de mixer pureren met de room.
De bladeren als garnituur gebruiken.
De uiringen in frituurdeeg wentelen.
Voor dit deeg roert u 150 g bloem, een snuifje zout, 15 cl bier en een geklopt eiwit tot een glad beslag dat u vervolgens verdunt met het restantje bier.
Bak de uiringen onmiddellijk omdat anders het koolzuur uit het bier verdwijnt.
Haal ondertussen de Sint-Jakobsschelpen uit hun schelp.
Reinig en was ze grondig.
Laat ze gaar pochieren in de witte wijn en de visfumet gedurende 5 minuten.
Laat het kookvocht inkoken, voeg er een weinig room aan toe en werk af met een mousselinesaus en wat boter.
Voor deze mousselinesaus hebt u nodig: ½ dl water, ½ dl azijn, ¼ dessertlepel gekneusde peperkorrels, 1 fijngehakt sjalotje en een laurierblaadje die u tot op de helft laat inkoken.
Dit kookvocht zeven en wat laten bekoelen.
Dan 2 à 3 eierdooiers loskloppen en het ingekookte vocht er onder voortdurend roeren voorzichtig bijgieten.
Het geheel onder goed roeren "au bain-marie" laten binden en dan 250 g geklaarde boter (boter smelten zonder ze heet te laten worden) geleidelijk aan toevoegen.
De warme artisjokmoes in het midden leggen.
De warme St.-Jakobsschelpen er rond leggen.
Met de saus overgieten.
De artisjokbladeren met zalmeitjes als garnituur rond het bord schikken met bovenop de gefruite uiringen.

Snelle wokschotel

Menugang	Hapje	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	Chinees	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

- 1 zak groentemix groen (400 g)
- 2 rode paprika's
- 3 eetlepels zonnebloemolie
- 1 schaalpje kipfilet in blokjes (ca. 335 g)
- 2 zakken zwarte bonen roerbaksaus (à 100 g)
- 2 zakken new noodles (eiermie à 2 x 150 g)
- 75 g ongezouten cashewnoten

Bereiding

- Wokgroenten laten uitlekken.
- Paprika's wassen, schoonmaken en in dunne reepjes snijden.
- In pan 2 l water aan de kook brengen.
- In wok olie verhitten.
- Kip ca. 3 minuten roerbakken.
- Paprika toevoegen en ca. 2 minuten meebakken.
- Wokgroenten erdoor scheppen en ca. 2 minuten meebakken.
- Roerbaksaus en 4 eetlepels water toevoegen en nog ca. 2 minuten verhitten.
- Intussen noodles verwarmen volgens gebruiksaanwijzing.
- Noodles in wok scheppen, geheel goed verwarmen.
- Garneren met cashewnoten.

Soepje van papaja, honing, kruiden en perensorbet

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

Ingrediënten

1 pot mini-papaja's van 500 g
het sap van 1 citroen
300 g rietsuiker
200 g vloeibare honing uit Cuba
2 kardemomzaadjes
3 peperbolletjes
1 kaneelstokje
3 korianderzaadjes
2 kruidnagels
perensorbetijs

Bereiding

Snijd de papaja's in repen en vermeng ze in een schaal met het citroensap, de honing en de rietsuiker. Schep dit alles voorzichtig door elkaar.
Kneus de zaden van kardemom en koriander, de peperbolletjes en de kruidnagels.
Neem een stukje mousseline en verpak er de gekneusde ingredienten in, samen met het kaneelstokje. Knoop net goed dicht en voeg het bij het fruitmengsel.
Bedek het fruit-, honing- en kruidenmengsel met een vel bakpapier.
Zet de schaal in de koelkast en laat het geheel 12 uur trekken.
Doe het fruitmengsel daarna in een pan met een dikke bodem.
Breng het zachtjes aan de kook en laat het vervolgens 15 minuten flink doorkoken.
Roer regelmatig. Haal het kruidenbultje uit de papajasaus.
Giet de saus in een jampot, schroef het deksel er op en laat afkoelen.
Vul 4 epborden met de koude papajasaus, schep een bolletje perensorbetijs in het midden.
Omring de rbet met stukjes vers fruit.
Versier met een blaadje munt of een takje dille.
Dien direct op.

Een ander recept met de papajasaus : Vul 4 borden met de papajasaus, leg op dit epje in de lengte gesneden papaja's en versier met aardbeien en frambozen of met bramen en rood seizoenfruit. Oogt heel mooi en is verrukkelijk!

Serveertip pocheer een peer een paar minuten - afhankelijk van de hardheid van de vrucht - in borrelend suikerwater. Laat afkoelen. Snij een hoedje af, hol de peer lichtjes uit en vul dan met perensorbet.

Tip : Omdat het: trekken 12 uur vraagt, is het praktisch een paar potten papajasaus tegelijk te maken door de hoeveelheid van de ingredienten te verdubbelen. Papaja is een tropische vrucht die veel weg heeft van een meloen. Ze is zacht, zeer aromatisch en vitaminerijk. Heerlijk in een fruitslaatje. In Chili worden mini-papaja's verbouwd, gepeld en in suiker en eigen sap in glazen potten verpakt. Ze zijn een echte verwennerij... zo lekker.

Soepje van rood fruit met Bordeaux en vlierbloesembeignet

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 fles rode Bordeaux

50 g suiker

4 dl frambozencoulis

gemengd rood fruit (frambozen, aardbeien, kersen, rode bessen enzovoort)

voor de beignets

50 g bloem

ongeveer 5 dl ijskoud bruisend water

2 grote vlierbloesemschermen

Bereiding

Breng de bordeaux met de suiker aan de kook en laat tot drie vierde inkoken.

Roer er de frambozencoulis onder en laat afkoelen.

Maak het fruit schoon en verdeel het over vier diepe borden.

Giet er de wijn over. Meng de bloem met het water en verdeel de vlierbloesems in twee.

Dompel ze in het beslag en frituur ze enkele seconden in hete frituurolie van 190°C.

Laat uitlekken op keukenpapier en schik op het fruit.

Spaghetti met courgette en tapenade

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Ovenschotel	Slank	Ja
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

300 g spaghetti
2 courgettes (ca. 500 g)
3 eetlepels olijfolie
1 cup Tapenade Mediterrane (125 g)
2 bakjes jumbogarnalen (à 100 g)

Bereiding

Spaghetti beetgaar koken volgens gebruiksaanwijzing.
Courgettes wassen, schoonmaken, in plakken snijden en vervolgens in reepjes.
In wok olie verhitten.
Courgettereepjes ca. 4 minuten roerbakken.
Tapenade en garnalen toevoegen, geheel nog ca. 2 minuten roerbakken.
Op smaak brengen met zout en peper.
Spaghetti en saus mengen en direct serveren.

Spaghetti met spek en paddestoelen 1

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

Ingrediënten

Bereiding

3 bosuitjes

2 stengels sereh

3 cm verse laos

1 groene Spaanse peper

6 champignons

1 limoen of citroen

2 visbouillontabletten

2 teentjes knoflook

2 eetlepels Nam Pla

150 g grote Noorse garnalen

zout

2 eetlepels fijngehakte verse koriander

Snijd de bosuitjes in stukjes van ± 1 cm.

Snijd het onderste deel van de serehstengels en snijd het stukje laos in plakjes.

Verwijder de pitjes uit de peper en snijd het vruchtvlees in dunne ringetjes.

Snijd de champignons in dunne plakjes.

Pers de limoen uit.

Breng in een pan 1 liter water met de bouillontabletten, de sereh en de laos aan de kook.

Pers de teentjes knoflook erboven uit.

Voeg de bosui, de peper, de champignons en de Nam Pla toe en laat de soep ± 2 minuten zachtjes koken.

Voeg de garnalen toe en warm de soep nog even door.

Breng de soep op smaak met limoensap en zout.

Schep de soep in 4 borden en strooi er de koriander over.

Spaghettini met zalm en sinaasappelsaus

Menugang	Hapje	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

300 g spaghettini (pak à 500 g)

1 rode ui

2 eetlepels olijfolie

1 blik tomatenblokjes (400 g)

1 sinaasappel

1 eetlepel witte basterdsuiker

½ zakje verse koriander (à 15 g)

2 bakjes zalmsteak (à 2 stuks)

Bereiding

Spaghettini koken volgens gebruiksaanwijzing.

Ui pellen en snipperen.

In koekenpan olie verhitten en ui zachtjes fruiten.

Tomaatblokjes toevoegen en saus in ca. 8 minuten laten indikken.

Intussen sinaasappel schoonboenen, van schil 2 eetlepels raspen.

Sinaasappel uitpersen.

Suiker, geraspte sinaasappelschil en koriander toevoegen aan tomatenmengsel en nog ca. 2 minuten zachtjes koken.

Sap toevoegen en nog ca. 5 minuten koken.

Saus op smaak brengen met zout en peper.

Zalmsteaks verwarmen volgens gebruiksaanwijzing.

Spaghettini mengen met saus.

Serveren met zalmsteaks.

Spruitjestaart

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Hartige taart	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

5 plakjes deeg voor hartige taart (diepvries pak à 450 g)
2 netten spruitjes (à 450 g)
1 rode paprika
4 eieren (M)
100 ml koffieroom
1 zakje gemalen oude kaas (150 g)
1 duopakje hamblokjes (ca. 250 g)
boter of margarine om in te vetten

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4.
Deegplakjes laten ontdooien volgens gebruiksaanwijzing.
Spruiten schoonmaken en in ca. 7 minuten beetgaar koken.
Afgieten en laten uitlekken.
Intussen paprika schoonmaken en in blokjes snijden.
Eieren loskloppen met room, zout en peper.
Kaas erdoor mengen. Ingevette taartvorm bekleden met deegplakjes.
Spruiten, ham en paprika over bodem verdelen.
Eimengsel erover schenken.
Taart in midden van oven in ca. 25 minuten gaar bakken.

St Jacobsschelpen met Noilly Prat

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Frans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

20 St Jacobsschelpen

1 dunne prei

1 stengel bleekselderij

3 worteltjes

5 champignons

50 g borer

1 dl Noilly Prat

1 dl crème fraîche

peper

zout

Bereiding

De St Jacobsschelpen wassen onder de koude kraan, her rode kuit wegsnijden en de Sint Jacobsschelp droogdeppen met keukenpapier.

Prei, bleekselderij en wortel in dunne reepjes (juliennes) en de champignons in plakjes snijden.

Prei-, bleekselderij- en wortelreepjes twee minuten in kokend water blancheren, in een zeef onder de koude kraan afspoelen en uit laten lekken.

Een eetlepel boter in een koekenpan verwarmen en de champignonplakjes hierin twee minuten fruiten.

De geblancheerde groentereepjes en de St Jacobsschelpen toevoegen, het geheel met peper en zout bestrooien en de Noilly Prat erbij schenken.

Het geheel twee minuten smoren, de pan van het vuur nemen en nog eens vijf minuten verder gaar laten worden.

De St Jacobsschelpen en groenten met de schuimspaan op voorverwarmde borden leggen en warm houden.

De saus in laten inkoken tot de helft.

De crème fraîche toevoegen en eveneens tot de helft inkoken.

De saus op smaak brengen met peper en zout en de rest van de ijskoude boter met de staafmixer door de saus kloppen.

De saus over de St Jacobsschelpen scheppen en meteen serveren.

St Jacobsschelpen met truffelcrème

Menugang	Bijgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

12 St Jakobsschelpen

1 kleine truffel

notensla (roquette)

truffelolie

voor de klets koppen

100 g zwart sesamzaad

100 g poedersuiker

50 g bloem

100 g gesmolten boter

½ dl sinaasappelsap

voor de truffelcrème

2 dl gevogeltesfond

½ dl room

1 scheutje truffeljus

Bereiding

Meng voor de klets koppen en laat het beslag een nacht rusten.

Schep steeds een lepel beslag op een met bakpapier belegd bakblik en strijk het beslag wat uit.

Bak de klets koppen in de op 160° C voorverwarmde oven in ca. 12 minuten mooi bruin en gaar.

Breng devoor de truffelcrème aan de kook en klop de crème met de staafmixer op.

Breng de notensla op smaak met truffelolie.

Grilleer de Jakobsschelpen in de hete grillpan om en om.

Leg in hete soepborden twee Jakobsschelpen met een plukje sla.

Leg hier een klets kop, wat sla en nog een Jakobsschelp op en dek het geheel af met nog een klets kop.

Schep de truffelcrème rond het gerecht en schaaft de truffel er over.

St Jacobsvruchten in de wok

Menugang Bijgerecht	Soort Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken -	Type -	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

36 kleine sint-Jacobsschelpjes zonder kuit (petoncles)

1 eetlepel sesamzaadjes

2 eetlepels sojasaus

2 eetlepels oestersaus

1 prei

4 selderstengels zonder blaadjes

sojascheuten

½ theelepel currypoeder

2 tomaten

1 teentje look

1 eetlepel geraspte kokos

wat kokosmelk

arachide-olie

boter

wat bruine suiker

1 chili pepertje

Bereiding

Marineer de Sint-Jacobsvruchten in een mengsel van sesamzaadjes, sojasaus, oestersaus, curry, kokosmelk en een mespunt bruine suiker.

Laat dit minstens een half uur staan, maar mag ook een paar uur.

Verhit wat arachide-olie met een klontje boter in de wok en roerbak de versneden prei, selder, sojascheuten, look, tomaten en (al of niet ontpitte) chili gedurende een paar minuutjes.

Voeg er de Sint-Jacobsvruchten bij.

Roerbak verder, giet er de marinade bij en laat nog even doorkoken.

Bestrooi met kokos en serveer.

St Jacobsvruchten met inktvispasta en currysaus

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

8 Sint-Jakobsvruchten

1 rode biet

1 boterraapje

4 jonge wortelen

100g zwarte pasta

50 g spaghetti

bieslook

2 dl room

20 g curry

1 appel

1 sjalot

1 dl kippenbouillon

Bereiding

Currysaus: appel en sjalot aanstoven in boter, bestrooien met kerriepoeder en een weinig bloem, bevochtigen met kippenbouillon en room en inkoken tot sausdikte.

De Sint-Jakobsvruchten reinigen en in olie leggen.

De groenten in tonvorm snijden en apart garen.

De pasta al dente koken in lichtgezouten water.

De Sint-Jakobsvruchten in roostervorm grillen op een hete grillpan.

De pasta in boter opwarmen en op de borden schikken.

Hierop komen de Sint-Jakobsvruchten.

Bovenaan de groenten in kleurschakering leggen.

Onderaan komt de saus.

Overstrooien met bieslook.

St Jacobsvruchten met limoen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Belgisch	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

16 levende St-Jacobsschelpen
het sap van 2 limoenen
8 eetlepels olijfolie
2 eetlepels gehakte bieslook
4 eetlepels Parmezaan, versgeraspt
2 eetlepels kappertjes

Bereiding

Open de Sint-Jacobsvruchten, maak ze schoon, spoel ze af en dep ze droog met keukenpapier.
Snij de St. Jacobsvruchten horizontaal in fijne schijfjes en schik ze in rozetvorm op een donker - liefst zwart - bord.

Dit kun je op voorhand doen.

Kruid de Sint-Jacobsschelpen met peper en zout.

Besprenkel ze met limoensap en olijfolie en overstrooi met kappertjes, bieslook en versgeraspte Parmezaan.

Serveer fris maar niet ijskoud.

Tip : Als je veel gasten hebt, stapel je de klaargemaakte borden op elkaar met blokjes isimo ertussen, zodat ze elkaar niet raken, anders worden de Sint-Jacobsvruchten geplet en loopt al het sap eruit. Film de stapel borden goed dicht met plasticfolie en zet ze in de koelkast tot je gasten er zijn. De afwerking gebeurt net voor het opdienen.

St Jacobsvruchten met witlof in een honing-azijnsausje

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Belgisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

12 sint-jakobsnoten
8 stronkjes witlof
½ eetlepel acaciahoning
½ theelepel sherry-azijn
½ dl room
2 cl olijfolie extra vierge
20 g tarwebloem
20 g bakboter
15 g kervel
1 mespuntje korianderpoeder
peper en zout
1 dl kalfsfond
½ theelepel sherry-azijn
30 g roomboter

Bereiding

Het uiteinde van de witlofstronken afnijden en de rest in grove snippers snijden.
Kruiden met peper en zout.
De sint-jakobsnoten middendoor snijden.
In een braadpan de boter licht laten kleuren.
Daarin de witlofsnippers sauteren.
De sint-jakobsnoten kruiden met peper en zout en een snuifje koriander.
In bloem wentelen. Honing, room, sherry-azijn en een paar druppels kalfsfond door het witlof mengen.
De sint-jakobsnoten snel goudgeel bakken in hete olijfolie.
De fond voor de saus met de azijn tot op de helft laten inkoken en opwerken met de boter.
Het witlof in het midden van een voorverwarmd bord schikken, daarrond de schijven sint-jakobsnoot leggen en een paar lepels saus.
Versieren met kervelpluksels.

St Jakobsnoten in garnalensaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

12 St Jakobsnoten (diepvries)
150 g Noordzeegarnalen
2 tomaten
1 glas droge witte wijn
1 scheutje room
2 eetlepels boter
2 eetlepels bloem
peper
zout

Bereiding

Pel de tomaten, verwijder de pitjes en snij het vruchtvlees in stukjes.
Smelt 1 eetlepel boter in een kleine kookpan, doe er de diepgevroren St Jakobsnoten in en overgiet met het glas witte wijn.
Kruid met peper en zout en laat de St Jakobsnoten in 6 à 8 minuten gaar smoren met het deksel op de pan.
Smelt de tweede eetlepel boter in een andere pan.
Doe er de bloem bij, roer goed dooreen en laat even bakken.
Neem de pan van het vuur en giet er door een zeef het kookvocht van de St Jakobsnoten bij.
Zet de pan terug op het vuur en voeg er de tomatenstukjes aan toe.
Doe er tegelijk ook de garnalen bij.
Blijf roeren terwijl u de saus even aan de kook brengt.
Voeg er tenslotte de room aan toe en laat de saus goed doorwarmen.
Schik 3 St Jakobsnoten in elke schelp en giet er de saus overheen.
Versier met enkele schijfjes stokbrood en wat tuinkers.

St Jakobsnoten in geurig kookvocht

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Belgisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

20 verse St Jakobsschelpen
1 wortel
1 prei
1 selderstengel
2 dl kippenbouillon
enkele draadjes saffraan
kervelpluksels
peper
zout
olijfolie

Bereiding

Open de St Jakobsschelpen, verwijder het koraal en spoel de noten schoon onder de kraan. (Of je laat de verse schelpen gewoon schoonmaken bij de vishandel.)

Snij wortel, prei en selder in een brunoise.

Laat de groentebrunoise in de kokende kippenbouillon glijden.

Op smaak brengen met peper en zout.

Voeg de saffraan toe, temper het vuur en pocheer de St Jakobsnoten even in de niet meer kokende bouillon.

Serveer de St Jacobsnoten met de bouillon in diepe borden.

Garneer met wat kervelpluksels en werk af met een fijne olijfolie.

Info: Deze pootjesbadende St Jacobsvruchten voelen zich kiplekker. Ze drijven dan ook in een lekkere kippenbouillon voorzien van een verzameling heerlijk geurende aromaten. Een voorgerecht dat zowel het smaak- als reukzintuig op scherp zet.

Tip : St Jacobsnoten die te lang in hete bouillon blijven liggen, worden taai. Met een korte «coup de chaleur»(even onderdompelen in het hete vocht) hebben ze al voldoende.

St Jakobsnoten met champignonhoedjes en preicoulis

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

8 Canadese sint-jakobsnoten zonder koraal (diepvries)

1 dikke prei

200 ml visfond (bokaal)

2 dl lichte room

8 grote champignons

1 eetlepel mosterd à l'ancienne'

3 eetlepels olijfolie

1 eetlepel boter

1 citroen

8 grissini (soepstengels)

± 20 g gerookte zalm

½ koffielepel tijm

peper

zout

Bereiding

Snij de prei in flinterdunne ringetjes.

Laat de sint-jakobsnoten volledig ontdooien en dep ze zeer goed droog.

Snij elke noot in de hoogte middendoor en zet koel weg.

Snij de gerookte zalm in kleine stukjes.

Verhit 1 eetlepel boter in een stoofpan en doe er de preiringen in.

Laat al roerend even stoven en giet er de visfond bij.

Kruid met peper, een weinig zout en de tijm.

Dek af en laat 10 minuten stoven.

Giet in een vergiet en vang het kook-vocht op.

Meng de prei met de stukjes gerookte zalm en 1 eetlepel lichte room.

Haal de steeltjes uit de champignons.

Schik de champignonhoedjes in een ovenschotel en vul ze met het preimengsel.

Besprenkel met 1 à 2 eetlepels olijfolie.

Dek af en zet koel weg.

Doe het opgevangen kookvocht opnieuw in de pan en voeg de mosterd en de rest van de lichte room toe.

Laat 3 minuten inkoken.

Schuif de schotel met de champignons in een voorverwarmde oven op 200°C (niet afdekken).

Laat gedurende 10 minuten gaar worden.

Verhit 1 eetlepel olijfolie in een braadpan en bak de sint-jakobsnoten heel kort aan op een hevig vuur, gedurende 30 sec à 1 minuten aan elke kant.

Kruid lichtjes met peper en zout.

Verwarm intussen de preicoulis en laat nog een tweetal minuten inkoken.

Breng indien nodig op smaak met peper en zout, en eventueel wat citroen-sap.

Giet wat preicoulis op elk bord en schik er 2 champignonhoedjes en 4 schijfjes sint-jakobsnoten op. Leg er 2 grissini bovenop en versier met bv. een takje verse tijm.

St Jakobsnoten op spinaziebed

Menugang	Bijgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Frans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

8 sint-jakobsnoten (diepvries)
500 g spinaziebolletjes (diepvries)
3 sjalotten
2 dl room
1 glas droge witte wijn
het sap van ½ citroen
2 eetlepels boter
cayennepeper
paprikapoeder
nootmuskaat
peper
zout

Bereiding

Laat de sint-jakobsnoten 1 u oppervlakkig ontdooien (of 3 minuten in de microgolfoven), zodat u er het oranje koraal kan afsnijden.
Stoof de diepgevroren spinazie in wat boter (± 10 minuten) en voeg 3 eetlepels room toe.
Kruid met peper, zout en nootmuskaat en laat 10 minuten zachtjes doorstoven .
Laat in een andere pan de boter goudbruin kleuren en leg er de sint-jakobsnoten naast elkaar in (zonder het koraal).
Bestrooi met de fijngesnipperde sjalotten en kruid met peper en zout.
Doordat ze verder ontdooien, smoren de sint-jakobsnoten in hun eigen vocht gaar.
Laat afgedekt zachtjes garen (± 6 minuten).
Draai ze halfweg voorzichtig om en voeg in de laatste minuut van de kooktijd het koraal toe.
Haal de sint-jakobsnoten uit de pan en hou ze warm in de oven.
Verwarm tegelijk ook de fleurons in de oven (4 minuten).
Giet de witte wijn en het citroensap bij het kookvocht en laat op een hevig vuur inkoken.
Kruid met paprika en cayennepeper.
Voeg de rest van de room toe en laat goed doorkoken, zodat de saus kan indikken.
Schep op elk bord 2 lepels spinazie, schik daarop de sint-jakobsnoten (hou de mooiste koralen apart) en schep er een lepel saus over.
Versier met het oranje koraal en leg op elk bord enkele fleurons.

Stokbrood met mediterrane roomkaas

Menugang Lunchgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Brood/broodjes

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

6 zongedroogde tomaten (zakje à 100 g)
50 g Parmaham (vleeswaar)
½ zakje verse peterselie (à 30 g)
1 pakje roomkaas (100 g)
zout
peper
1 Frans stokbrood (vers)

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4.
Tomaten in reepjes snijden.
Ham in reepjes snijden.
Peterselie fijn knippen.
Roomkaas in kom mengen met tomaat, ham en peterselie.
Op smaak brengen met zout en peper.
Stokbrood schuin 11 keer diep insnijden, zodat 12 plakken ontstaan die aan onderzijde nog vast zitten.
Roomkaasmengsel tussen plakken smeren.
Plakken tegen elkaar drukken.
Stokbrood verpakken in aluminiumfolie en ca. 15 minuten in oven plaatsen.
Stokbroodplakken lossnijden en direct serveren.

Surimicocktail

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

- 1 ronde, niet te rijpe camembert
- 1 klein blikje croissantdeeg (inh. 240 gr)
- 1 pot pruimen op brandewijn

Bereiding

- Verwarm de oven voor op 200°C.
- Vouw het croissantdeeg in drieën en rol het uit tot een lap van 30 x 30 cm.
- Laat 8-10 pruimen uitlekken en pureer ze of snijd ze fijn.
- Bestrijk de bovenkant van camembert met een dikke laag pruimenpuree, pak de camembert in het deeg in en plak de naden met water dicht.
- Prik de bovenkant van het pakje met een vork in.
- Rol van de deegresten 3 lange slierten, vlecht ze en plak de vlecht met water langs de taartrand.
- Vorm van het overige deeg een figuurtje en versier de taart daarmee.
- Bak het taartje 20 minuten in het midden van de oven.
- Serveer het warm of koud en geef er de rest van de geweekte pruimen bij.

Tamago to kinusaya no suimono (soep met eidraadjes en peultjes)

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

Ingrediënten

125 g peultjes
8½ dl dashi
½ theelepel lichte sojasaus
zout
2 eieren

Bereiding

Snijd de peultjes diagonaal in zeer smalle reepjes.
Blancheer deze 1 minuut in kokend water met wat zout.
Haal ze uit de pan en dompel ze in koud water.
Laat de peultjes uitlekken en dep ze droog.
Breng de dashi net aan de kook.
Draai de hittebron laag en maak de bouillon op smaak met sojasaus en zout.
Klop de eieren los in een kom.
Voeg de peultjes aan de warme dashi toe en schenk de eieren in een dun straaltje in de pan.
Haal de pan onmiddellijk van de hittebron af en schep de soep in voorverwarmde soepkommen.

Info: Een heldere soep wordt bijna als een schilderijtje gecomponeerd: een stukje vis, perfect van vorm en kleur, een toefje groen voor het contrast en een fraai gekruld stukje schil van een citrusvrucht. Al deze ingrediënten drijven in een kom glinsterend heldere soep.
Traditioneel worden deze soepen net als bloemstukjes gecomponeerd uit drie basis elementen.
Het belangrijkste ingrediënt, de 'gastheer', is een kort gekookt stukje vis, een schaal of schelpdier, of een stukje kip. Dit ingrediënt staat voor het jaargetijde.
Het aanvullende ingrediënt, de 'gast', kan bestaan uit een groene groente, enkele paddestoelen of wat zeewier.
Tenslotte zorgt gembersap, een klein kruidig blad of een reepje citroenschil voor een geurige garnering.
Heldere soepen met hun pure smaak moeten altijd van de allerbeste en verste dashi worden gemaakt.

Tandoori vis en garnalen

Menugang Bijgerecht	Soort Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken Indiaas	Type -	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

2 eetlepels tandoori-kruiden
4 eetlepels volle yoghurt
500 g zeewolf in repen van 3 cm
± 12 grote garnalen
2 eetlepels olie

Bereiding

Meng de tandoori-kruiden en de yoghurt.
Wrijf de vis en de garnalen met dit mengsel in.
Laat ± 20 minuten marineren.
Bak de vis en de garnalen in olie al roerbakkend in ± 5 minuten gaar.
Serveer dit met rijst en een pittige Indiase salade van in kleine blokjes gesneden tomaat, komkommer, lente-ui en 1 klein rood pepertje.

Tandoorivis 1

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

Ingrediënten

450 g witte vis
2 tenen knoflook, gepeld en grof gesnipperd
een blokje gemberwortel van ½ x ½ cm, gepeld en grof gesneden
½ theelepel zout
1 theelepel gemalen komijn
1 theelepel gemalen koriander
½ theelepel garam masala
½ theelepel chilipoeder
¼ theelepel tandoori-kleurstof
het sap van een halve citroen
3 eetlepels water
2 eetlepels olie

Roer volgende ingrediënten door elkaar:

2 eetlepels bloem
½ theelepel chilipoeder
1/4 theelepel zout

Bereiding

Was de vis, leg hem op keukenpapier, dep hem droog en snijd hem in blokjes van 2 ½ x 2 ½ cm. Laat vis uit de diepvries ontdooien en leg hem op keukenpapier om te drogen, alvorens het vlees in blokjes te snijden.

Doe het zout bij de gember en de knoflook, prak het met een vork en roer het tot een glad papje. Doe het papje in een kommetje, roer er de komijn, koriander, garam masala, chilipoeder en tandoori-kleurstof door, voeg dan het citroensap en het water toe, meng alles goed en zet het apart.

Verhit de olie op half vuur in een gietijzeren koekenpan (of een pan met anti-aanbaklaag). Haal de stukjes vis door de bloem met zout en chilipoeder en leg ze in één laag in de hete olie, zodat er volop ruimte in de pan blijft.

Bak ze 5 minuten, (2½ minuut per kant) en laat ze uitdruipen op keukenpapier.

Doe daarna alle stukjes vis opnieuw in de pan.

Houd een zeef boven de pan en giet het vloeibare kruidenmengsel erin.

Druk met de bolle kant van een metalen lepel aan tot het mengsel in de zeef er droog en korrelig uitziet; gooi dit mengsel weg.

Schep voorzichtig om op half vuur tot de stukjes vis aan alle kanten met een laagje kruiden zijn bedekt en het vocht is verdampt.

Haal de pan dan van het vuur.

Tandoorivis 2

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

Ingrediënten

zakje mix voor tandoori

1 ½ dl yoghurt

4 ingekerfde schoongemaakte rode poontjes

olie

geknipt koriandergroen

een partje limoen

Bereiding

Roer de tandoori-mix om met de yoghurt en laat hierin de vis minimaal 3 uur, en liever nog 5 uur, koel marineren.

Dep de vis droog en rooster ze op een met olie bestreken rooster, boven withete kooltjes, 30 minuten; keer ze halverwege.

U kunt de vis ook onder de grill, in het midden van de oven, boven een lekbak bereiden.

Bestrijk ze af en toe met wat tandoori-yoghurt.

Garneer met geknipt koriandergroen en een partje limoen.

Variatietip: Neem stukken kabeljauw van 125 g per stuk. Leg de gemarineerde visfilets eerst op grote, met olie ingevette, stukken aluminiumfolie (glimkant binnen) en bedek ze met halve kerstomaatjes. Strooi er geroosterde, geplette korianderzaadjes over en vouw het folie tot pakketjes.

Rooster of bak de vis in het midden van een warme oven (180°C) op een rooster boven gloeiende kooltjes in 20 minuten gaar. Garneer met veel versgehakte peterselie en een citroenschijfje.

Tandori machhi (tandoorivis)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Indiaas	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

4 schoongemaakte, maar nog hele rode ponen (of zonnevis of knorhaan of haring)

100 g yoghurt

40 g boter

½ dl azijn

2 teentjes knoflook

1 stukje gemberwortel

1 citroen

2 koffielepels witte peper

½ koffielepel chilipoeder

zout

Bereiding

Pers de knoflookteentjes en een stukje gember door de knijper en meng door elkaar.

Maak een marinade van yoghurt, kruiden, azijn en het mengsel van gember en knoflook.

Breng op smaak met zout.

Leg de vissen 2 uur in de marinade.

Rijg de vissen dan op een spies of klem ze tussen een speciale houder en gril ze in de oven (regelmatig omdraaien).

Strijk ze na de helft van de kooktijd in met boter en plaats ze weer onder de gril.

Serveer warm.

Thaise curry-noedelsoep

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Thais	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

200 g half-om-halfgehakt
2 eetlepels fijngesneden koriander
1 fijngesneden citroenblad (djeroek poeroet)
1 gesnipperde rode chilipeper
2 eetlepels Thaise vissaus (Nam Pla)
4 teentjes knoflook, waarvan 1 fijngesneden en 3 in reepjes
2 theelepels rijstbloem
50 g laksa (bihoen of glasnoedels)
100 g spitskool of paksoi in reepjes
1 fijngesneden lente-uitje
1 eetlepel fijngesneden koriander
1 l kippenbouillon (van tablet)

Bereiding

Meng het gehakt met 1 eetlepel koriander, het citroenblad, de rijstbloem, de chilipeper, de vissaus en de fijngesneden knoflook en draai er balletjes van.

Breng de bouillon aan de kook, voeg de gehaktballetjes toe en laat ze op matig vuur ± 10 garen.

Doe de kool en de lente-ui bij de soep en kook die in 3 minuten beetgaar.

Bak de reepjes knoflook in 1 eetlepel olie in ± 3 minuten lichtbruin.

Breek of knip de laksa in kleinere stukken, overgiet ze in een schaal met heet water, laat ze volgens de aanwijzingen op de verpakking weken en verdeel de noedels over de soepkommen.

Schenk de hete soep erover en bestrooi met de geroosterde knoflook en koriander.

Thaise maaltijdsoep

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	Thais	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Kook 1 l kippenbouillon met 2 theelepels Thaise vissaus (Nam Pla) en 4 djeroek poeroetblaadjes of een partje limoen 10 minuten op laag vuur.

Kook 2 dl kokosmelk (uit blik) met 125 g rijstmie en 1 rood pepertje in ringetjes en zonder zaadjes 3-5 minuten mee.

Schep er van het vuur af 100 g taugé door.

Verdeel 200 g gerookte kipfilet in dunne plakken over 4 kommen, schep de soep erop en druppel er chili-olie of Maleise roerbakolie over.

Garneer met koriander of peterselie.

Lekker met vooraf een Vietnamese loempia met pittige saus.

Thaise vissoep met lengfilet

Menugang	Nagerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Thais	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

3 bolletjes gember
100 g shii-take
1 citroen
1 kleine sinaasappel
1½ rode peper
1 ui
4 teentjes knoflook
1 pot visfond (380 ml)
1 pot gevogeltefond (380 ml)
1 theelepel oestersaus (Chinese Emperor)
wat verse koriander
4 bosuitjes
4 stukken lengfilet (á ± 120 g)
zout
peper
200 g snelkookrijst
2 dl klappermelk (blikje á 165 ml, Nutco)
(1 eetlepel olie om in te vetten)

Bereiding

Snijd de gember in plakjes.
Veeg de shii-take met keukenpapier schoon, snijd de stelen eraf en snijd de hoedjes in reepjes.
Boen de citroen en de sinaasappel onder koud water goed schoon en schil ze (met een dunschiller) heel dun.
Was ½ rode peper en snijd hem met de pitjes in stukjes.
Pel de ui en snipper hem grog.
Kneus 2 teentjes knoflook in de schil (met de bolle kant van een eetlepel).
Houd 1 dl visfond achter.
Breng de rest van de visfond, de gevogeltefond, de gember, de shii-takesteeltjes, de citroen- en sinaasappelschil, de stukjes peper, de ui, de knoflook en de oestersaus in een soeppan aan de kook en houd het ± 15 minuten afgedekt zachtjes tegen de kook aan.
Verwarm intussen de oven voor op 175°C of gasovenstand 3.
Neem de korianderblaadjes van de stelen, hak de stelen grof en snijd de blaadjes fijn.
Vet de ovenschaal in.
Was de rode peper, maak hem schoon, verwijder de zaadjes en snijd hem heel fijn.
Pel de knoflook en snijd ze in dunne plakjes.
Maak de bosuitjes schoon en snijd ze in ringetjes.
Leg de vis in de schaal en bestrooi die met zout, peper, de knoflook, de koriander en de helft van de rode peper en bosui.
Schenk er de achtergehouden visfond bij en dek af met aluminiumfolie.
Laat de vis in het midden van de oven in ± 20 minuten gaar worden.
Voeg de korianderstelen aan de bouillon toe, laat ze ± 5 minuten meetrokken en schenk de bouillon dan boven een pan door een zeef.
Voeg de klappermelk toe en breng de bouillon net tegen de kook aan (niet laten koken!).

Thaise vissoep met lengfilet

Kook intussen de rijst volgens de gebruiksaanwijzing gaar.

Roer de shii-takereepjes, de rest van de bosuitjes en de rest van de peper door de bouillon.

Leg elke visfilet in een diep bord en schenk de bouillon erover.

Serveer met kommetjes rijst.

Info: Leng is eigenlijk een soort supergrote kabeljauw. Met een lengte van zo'n 1-1 ½ meter hoort deze vis tot de grootste in de kabeljauwfamilie. Leng komt voor in de Atlantische Oceaan bij IJsland en van Noorwegen tot aan Gibraltar. Lengfilet lijkt ook veel op kabeljauwfilet met mager en mooi wit, vast visvlees en een zachte smaak. U kunt lengfilet dan ook op dezelfde manieren bereiden als kabeljauwfilet: bakken, stoven en verwerken in ovenschotels.

Tilapiapakketjes met rijst en salade

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

Ingrediënten

1 pak wilde en witte rijst (250 g)
1 ui
1 rode paprika
2 schaaltes tilapiafilet (vis, à ca. 200 g)
1 bakje verse groene pesto (100 g)
1 zakje pijnboompitten (65 g)
1 zak gemengde sla (200 g)
4 eetlepels sladressing aglio (fles à 300 ml)
olie om in te vetten

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4.
Rijst koken volgens gebruiksaanwijzing.
Ui pellen en snipperen.
Paprika schoonmaken en in blokjes snijden.
Ui en paprika verdelen over 4 stukken ingevet aluminiumfolie.
Vis met pesto bestrijken en in 4 stukken snijden.
Vis op groenten leggen, pakketjes dichtvouwen en ca. 25 minuten in oven gaar bakken.
Intussen pijnboompitten roosteren in droge koekenpan.
Sla aanmaken met dressing en bestrooien met pijnboompitten.
Vis serveren met rijst en salade.

Timbale van groente

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Mona			Sterren	

Ingrediënten

250 g soepgroente

½ l water

6 blaadjes gelatine

225 g kwark

zout

peper

aroma

madeira

Bereiding

Kook de soepgroente in het water tot ze bijna gaar is.

Week de blaadjes gelatine in koud water en knijp ze uit en los ze op in het hete groentemengsel.

Laat dit wat afkoelen en meng dan door de kwark.

Voeg zout, peper, aroma en madeira naar smaak toe en vul er dan beboterde timbaalvormpjes mee.

Laat het geheel ijskoud worden en stort de vormpjes.

Gebruik de timbaaltjes als garnering bij een koud vleesgerecht.

Tiramisu-ijs 2

Menugang	Nagerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type IJs	Slank	Nee
Bron			Sterren	

Ingrediënten

500 g mascarpone

½ l vanillevla

125 cl espresso of sterke koffie

60 g lichtbruine basterdsuiker

150 g kleine Italiaanse bitterkoekjes (amaretti)

1 glaasje amaretto (amandellikeur)

Bereiding

Klop de mascarpone met de vanillevla, de koffie en de suiker los in een ronde kunststof kom en zet die in de diepvries.

Laat het mengsel circa 2 uur bevroren en klop het daarna goed door.

Of draai het ijs tot het gedeeltelijk is bevroren in een sorbetière.

Schep de helft in een goed gekoelde cakevorm die langs de lange kant is bekleed met plastic folie.

Beleg met de in de amaretto gedoopte bitterkoekjes en schep er de rest van het mascarponemengsel op.

Werk snel om het ijs niet te veel te laten ontdooien.

Zet de vorm nog minstens 4 uur of liever nog een hele nacht in de diepvries.

Stort het ijs op een snijplank en snijd in plakken.

Garneer op het bord nog met een slagroomrozet en een bitterkoekje of een amandelkrul en schenk er een glaasje amaretto bij.

Tiramisu-taart

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

Ingrediënten

voor de bodem en de rand

250 g chocoladekoekjes

50 g zachte boter

150 g lange vingers

1 wijnglas amaretto

voor de vulling

4 blaadjes gelatine

¼ l espresso of sterke oploskoffie

¼ l slagroom

75 g suiker

500 g mascarpone of roomkwark

1 eetlepel cacao-poeder

1 theelepel kaneel

Bereiding

Bekleed de bodem van de vorm met een op maat geknipt velletje bakpapier.

Week de gelatine een paar minuten in ruim koud water en los de uitgeknepen blaadjes op in de hete koffie.

Laat afkoelen.

Verkruimel de grof gebroken chocoladekoekjes in de foodprocessor en meng er de boter door.

Verdeel het mengsel over de bodem van de taartvorm en druk goed aan.

Snijd de lange vingers op maat op de hoogte van de vorm.

Doop ze met de niet-gesuikerde kant in de amaretto en zet ze met de gesuikerde kant naar buiten tegen de rand van de vorm.

Doe de overgebleven stukjes van de lange vingers in een schaaltje en bedruppel ze met de resterende amaretto.

Klop de slagroom bijna stijf met de suiker en klop er daarna de mascarpone door.

Klop er de afgekoelde koffie door en vul de voorbereide taartvorm met de helft van dit mengsel.

Verdeel er de stukjes lange vinger over.

Schep er het resterende roommengsel op.

Strijk de bovenkant glad en laat de vulling minstens 4 uur, maar liever nog een hele nacht, in de koelkast opstijven.

Schep de cacao en de kaneel door elkaar en zeef dit mengsel kort voor het serveren over de taart.

Tiramisu met abrikozenmousse

Menugang	Nagerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type Fruit	Slank	Nee
Bron	Boodschappen 10-2006		Sterren	

Ingrediënten

500 g gedroogde abrikozen
200 ml sterke koffie
2 pakken lange vingers (totaal ca. 250 g)
4 eetlepels donkerbruine suiker
125 ml slagroom (Melkan)
2 zakjes vanillesuiker
2 eetlepels cacao-poeder
rechthoekige schaal

Bereiding

Wel de abrikozen minstens enkele uren in water.
Schenk de koffie in een diep bord.
Zet de rechthoekige schaal met opstaande rand klaar.
Pureer de abrikozen met behulp van een elektrische keukenmachine.
Voeg tijdens het pureren een klein beetje van het weekwater toe.
De abrikozenmousse moet de dikte hebben van stevige appelmoes.
Doop de helft van de lange vingers één voor één heel even in de koffie en leg ze op de bodem van de schaal.
Bedeck deze laag met een laag abrikozenmousse.
Bestrooi deze laag met een beetje bruine suiker.
Leg op de mousse een tweede laag van in de koffie gedoopte, overgebleven lange vingers.
Dek deze laag toe met abrikozenmousse bestrooid met bruine suiker.
Klop de slagroom met de vanillesuiker lobbige.
Verdeel de slagroom over de bovenste laag.
Bestrooi de slagroom met een beetje cacao-poeder.
Dek de schaal af met folie en zet de tiramisu een uur in de koelkast.

Variatietip: Neem slankroom in plaats van slagroom.

Tjap tjoy 2

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

150 g kipfilet
1 kleine Chinese kool
1 bosje bosuitjes
6 geschrapte worteltjes
1 teentje knoflook
1 klein blikje kleine champignons (± 200 gr)
1 klein blikje bamboescheuten (± 200 gr)
3 eetlepels slaolie
100 g taugé
1 mespunt gemberpoeder
1 mespunt cayennepeper
1 eetlepel aardappelmeel
¼ l kippenbouillon (tablet)
3 eetlepels sojasaus
zout

Bereiding

Snijd de kipfilet en de kool in reepjes, de bosuitjes (ook het groen) in stukjes en de worteltjes in dunne plakjes.

Hak de knoflook fijn.

Laat de champignons en de bamboe uitlekken.

Verhit de olie en bak de kipfilet hierin al omscheppend 2 minuten.

Voeg de uitjes, de worteltjes, de kool en de knoflook toe en bak alles omscheppend 2 minuten mee.

Voeg de taugé, de champignons, de bamboe, het gemberpoeder en de cayennepeper toe en bak alles nog 1 minuut.

Meng het aardappelmeel met 2 eetlepels bouillon. bouillon aan de kip en de groenten in de pan toe en breng het vocht aan de kook.

Roer het aardappelmeelpapje erdoor en laat het geheel nog 1 minuut pruttelen.

Voeg de sojasaus en naar smaak zout toe.

Lekker met witte rijst.

Toastje met gerookte zalm en guacamole

Menugang	Hapje	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Mexicaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

kerstomaatjes
2 eetlepels zure room
100 g gerookte zalm
guacamole
½ eetlepel limoensap
1 rijpe avocado

Bereiding

Toastje met zalm en guacomole Prak het vruchtvlees van een rijpe avocado fijn en meng er ½ eetlepel limoensap en 2 eetlepels zure room door. Voeg zout naar smaak toe. Beleg toastjes met 100 gr gerookte zalm en schep er wat guacamole op. Garneer met partjes kerstomaat.

Toastwafels met aardbeien en crème fraîche

Menugang Lunchgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort -
Type Fruit

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

4 eetlepels frambozenjam
250 g aardbeien, gehalveerd
4 toastwafels
1 bekertje crème fraîche
kaneelpoeder

Bereiding

Verwarm de jam met 2 eetlepels water en schep er de aardbeien door.
Verwarm de wafels volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Verdeel het aardbeienmengsel over de wafels en schep de crème fraîche erop.
Bestuif met kaneelpoeder en serveer direct.

Tofu-macaronischotel

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

Ingrediënten

2 zakken maccheroni bicolore (verse macaroni, à 250 g)

3 eetlepels zonnebloemolie

2 schaaltjes roerbaktofu pittig gekruid (à 250 g)

1 zak roerbakgroentemix (400 g)

1 pot sugo piccante (tomatensaus, 470 g)

100 g Griekse knoflookolijven (cup à 150 g)

Bereiding

Macaroni koken volgens gebruiksaanwijzing.

In braadpan olie verhitten.

Tofu in ca. 4 minuten bruin bakken.

Met schuimspaan tofu uit pan scheppen en warmhouden.

In resterende olie groente ca. 3 minuten bakken.

Sugo en olijven toevoegen en door en door warm laten worden.

Tofu erdoor scheppen en op smaak brengen met zout en peper.

Serveren met macaroni.

Tom chin goong (soep met garnalenballetjes)

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Thais	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

225 g verse garnalen
1 teentje knoflook
1 korianderwortel
¼ theelepel zout
versgemalen witte peper
1 licht geklutst ei
2 theelepels meel
6 gedroogde zwarte paddestoelen
50 g tahoe
2 lente-uitjes
1½ l heldere kippenbouillon
2 theelepels vissaus
versgehakte korianderbladeren

Bereiding

Pel de garnalen en maal ze met een vleesmolen fijn.
Kneus de knoflook en de korianderwortel en doe ze samen met de gemalen garnalen, zout, versgemalen peper, de eieren en het meel in een mengkom.
Meng het geheel goed en draai er kleine balletjes van.
Was de paddestoelen met koud water en laat ze 40 minuten in een pan met warm water weken.
Verwijder de harde stammen en hak de hoeden in kleine stukken.
snijd de tahoe in plakken en de lente-uitjes in stukken van 30 mm.
Giet de kippenbouillon in een diepe pan, voeg de garnalenballetjes en de vissaus toe en breng het geheel aan de kook.
Temper het vuur en laat het geheel 30 minuten sudderen.
Voeg dan de paddestoelen toe en laat het nog 10 minuten koken.
Voeg tenslotte de tahoe en de lente-uitjes toe, roer alles goed door elkaar en laat het nog 2 minuten verder koken.
Giet de soep in een terrine en garneer met de versgehakte korianderbladeren.

Tom kha gai 1 (kruidige kokosmelk- en kippensoep)

Menugang	Voorgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Thais	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1¼ l Thaise kippenbouillon
½ l ongezoete kokosmelk
1/8 l citroensap
1/8 l vissaus
4 plakjes gedroogde laos
4 citroenbladeren of 1 theelepel geroosterde citroenschil
2 stengels sereh of 2 theelepels serehpoeder
2 hele kippenborsten
2 groene lomboks
½ theelepel suiker

Bereiding

Hak de serehstengels heel fijn.
Snijd de ontvelde en ontbeende kippenborsten in stukken van 2½ cm.
Snijd de lomboks diagonaal in ringen van 3 mm.
Verhit de bouillon in een grote pan.
Voeg de kokosmelk toe en roer tot hij goed is vermengd met de bouillon.
Doe het citroensap en de vissaus erbij.
Roer de laos, citroenbladeren, sereh en kip erdoor.
Laat de soep 15-20 minuten sudderen, of tot de kip gaar is.
Roer de lomboks erdoor en serveer de soep heet.

Info De soep is erg zuur. Het is daarom aan te raden, slechts de helft van het citroensap te gebruiken en de rest er apart bij te serveren.

* De vissaus maakt de soep vrij zout. Als u daar niet van houdt, moet u minder vissaus gebruiken.

* Als u de soep pittiger wilt maken, kunt u de helft van de lomboks mee koken en de rest na het koken toevoegen.

Tom kha gai 2 (kippensoep met kokos)

Menugang	Voorgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	Thais	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

- 1 l kippenbouillon (tablet)
- 4 fijngeknipte stengels citroengras (sereh)
- 1 galangawortel (laos) in plakjes
- 10 verse limoenblaadjes (djeroek poeroet) in reepjes
- 2 eetlepels vissaus
- 1 eetlepel suiker
- 2 blikjes kokosmelk (santen)
- het sap van 3 citroenen
- 8-10 gekneusde rode pepertjes
- 1 grote kipfilet in blokjes

Bereiding

- Breng de bouillon met het citroengras, de galanga en de limoenbladeren aan de kook en laat ± 10 minuten zachtjes koken.
- Voeg de vissaus en de suiker toe en laat ± 5 minuten koken.
- Voeg al roerend de kokosmelk en het citroensap toe en laat ± 5 minuten koken.
- Roer de rode pepers en de kip erdoor en laat 2-3 minuten koken.

Tom kha kai (Thaise laoskip met kokosmelk)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Thais	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

5 cm verse laos
2 stengels sereh
2 limoenen
2 kleine groene Spaanse pepers
300 g kipfilet
4 dl kokosmelk
1 eetlepel suiker
2 eetlepels nam pla
3 eetlepels fijngehakte verse koriander

Bereiding

Snijd de laos en de serehstengels in dunne plakjes.
Was 1 limoen en snijd er een stukje schil dun af.
Pers de limoenen uit.
Was de Spaanse pepers.
Snijd de kipfilet in dunne plakjes.
Breng in een pan de helft van de kokosmelk met de laos, de sereh, het stukje limoenschil en de hele pepers aan de kook.
Schep de plakjes kip, de suiker en de nam pla erdoor en laat het geheel ± 5 minuten sudderen.
Voeg dan de rest van de kokosmelk toe en breng het gerecht op smaak met limoensap en eventueel nog een scheutje vissaus.
Doe alles over in een warme schaal en strooi er de koriander over.

Tom khao pla (seafood en rijstsoep)

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Thais	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

8 mosselen
8 schelpen
125 g kleine verse garnalen
125 g blanke visfilet
1 teentje knoflook
1 ½ cm verse gember aan een stuk
1 sjalot
1 theelepel gehakte korianderwortel
50 ml plantaardige olie
2 l heldere visbouillon
zout
versgemalen zwarte peper
200 g langkorrelige rijst
2 theelepels vissaus
versgehakte korianderbladeren

Bereiding

Borstel de mosselen en de schelpen goed schoon en spoel ze met koud water af.
Doe ze in een pan met fel kokend water en laat ze staan tot de schalen opengaan; verwijder diegene die niet open gaan.
Haal de schelpen uit het water en gooi de schalen weg.
Blancheer de garnalen in fel kokend water en pel ze daarna.
snijd de visfilet in kleine stukjes.
Kneus de knoflook en hak de gember, sjalotten en korianderwortels in stukken.
Verhit de helft van de olie in een pan en bak de knoflook, gember, sjalotten en korianderwortels al roerend 3-4 minuten.
Voeg de bouillon toe en breng het geheel snel aan de kook.
Temper het vuur en laat de soep 15 minuten sudderen.
Giet de bouillon daarna door een fijne zeef in een nieuwe pan.
Breng de bouillon weer aan de kook, voeg de seafood toe en breng het geheel op smaak met zout en versgemalen zwarte peper.
Temper het vuur en laat de soep sudderen tot de seafood gaar is, maar nog wel stevig.
Doe de soep in een terrine en houd haar warm.
Verwarm de overgebleven olie in een pan, voeg de rijst toe en bak die al roerend 2-3 minuten.
Voeg de vissaus toe, roer het geheel goed door elkaar en laat het nog 1 minuut doorkoken.
Giet de bouillon over de rijst, doe een deksel op de pan en laat koken tot de rijst zacht is.
Doe de soep tenslotte met de rijst in een terrine en strooi er de fijngehakte korianderbladeren over.

Tom rim (gekarameliseerde garnalen)

Menugang	Bijgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Vietnamees	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor 3 personen

2 theelepels karamelsiroop (evenveel water en suiker, lichtbruin al schuddend gekookt)

2 theelepels knoflook-chili-olie

300 g basmatirijst

1½ eetlepel slaolie

8 kleine teentjes knoflook, fijngesneden

500 g middelgrote garnalen, gepeld en van de darm ontdaan

1 theelepel versgemalen zwarte peper

1 theelepel zout

1 flinke lente-ui, fijngehakt

Bereiding

Bereid de karamelsiroop en de rijst en zet alles apart.

Verhit de olie in een wok of een grote koekenpan op hoog vuur.

Doe de knoflook in de pan en roerbak hem ca. 30 seconden totdat hij goudbruin is.

Voeg de garnalen en de zwarte peper toe en roerbak 1 minuut.

Voeg het zout en de karamelsiroop toe en bak 1 minuut.

Voeg de saté-chili-olie toe en bak 30 seconden.

Bestrooi het geheel met de lente-ui en meng goed.

Serveer warm met de rijst.

Info: Dit met knoflook gekruide roerbakgerecht wordt gul op smaak gebracht met zwarte peper en chili-olie of chilivlokken; en de saus wordt verrijkt met karamelsiroop, waardoor hij een aantrekkelijke gouden kleur krijgt.

Tom som pla (zure soep met vis en groenten)

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Thais	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

175 g visfilet
¼ kleine witte kool
75 g groene bonen
2 lente-uitjes
2 sjalotten
1 ½ cm verse gember aan een stuk
2 teentjes knoflook
2 theelepels gehakte korianderwortel
2 theelepels trassi
½ theelepel bakpoeder
½ theelepel zwarte peperkorrels
¼ theelepel zout
25 ml (2 eetlepels) plantaardige olie
1½ l heldere visbouillon
75 ml tamarindewater
25 g (2 eetlepels) palmsuiker
verse korianderbladeren

Bereiding

Verwijder het vel van de vis, let erop dat er geen schubben achterblijven en hak de vis daarna in kleine moten.

Snijd de kool, de bonen en de lente-uitjes in kleine stukken (± 3 cm).

Hak dan de sjalotten, gember en knoflook in stukken, doe ze in een vijzel, samen met de korianderwortel, trassi, bakpoeder, peperkorrels en zout en stamp tot het een gladde massa is geworden.

Verwarm de olie in een diepe braadpan, voeg de kruidenmassa toe en bak het al roerend 4-5 minuten.

Voeg daarna de vis, de visbouillon, het tamarindewater en de palmsuiker toe en breng het geheel aan de kook.

Temper het vuur en laat de soep 45 minuten sudderen.

Voeg daarna de koolbladeren, bonen en lente-uitjes toe en laat het geheel nog 2-3 minuten koken.

Doe de soep in een terrine en garneer met de stukjes korianderblad.

Tom yam goong 1 (hete en zure garnalensoep)

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Thais	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

400 g middelgrote garnalen
3 stengels citroengras
2 teentjes knoflook
2 theelepels gehakte korianderwortels
1 ½ cm verse Kha gember aan een stuk
2 verse rode pepers
4 kleine verse groene pepers
4 Kaffir limebladeren
75 ml (1/3 kopje) plantaardige olie
25 ml (2 eetlepels) vissaus
25 ml (2 eetlepels) limesap
verse korianderbladeren

Bereiding

Pel de garnalen, maar laat de staart zitten; bewaar de koppen en de 'schelpen'.
Snijd het citroengras in stukken van ± 25 ml en plet ze voorzichtig met het heft van een mes.
Doe de knoflook, korianderwortel en peperkorrels in een vijzel en stamp tot het een zachte gladde massa is.
Snijd de gember in plakjes, snijd de pepers in erg dunne ringetjes en scheur de limebladeren in stukjes.
Verwarm de olie in een steelpan, voeg de garnalenkoppen en 'schelpen' toe en bak ze al roerend 3-4 minuten.
Voeg dan 1 ½ liter water toe en breng het aan de kook.
Doe de pan dicht, zet het vuur zachter en laat het 10 minuten sudderen.
Giet de vloeistof door een fijne zeef in een nieuwe steelpan en breng het opnieuw aan de kook.
Roer de kruidenmassa erdoor en voeg dan het citroengras, de gember, de limebladeren en de garnalen toe.
Breng het weer aan de kook en laat het ± 3 minuten koken.
Voeg dan de vissaus, het limesap en de pepers toe.
Roer het geheel goed door elkaar, doe het in een 'steam boat' (soort pan in de vorm van een tulband bakblik, waarvan de schoorsteen is gevuld met roodgloeiende houtskool) en garneer het geheel met stukjes korianderblad.

Tom yam goong 2 (pittig gekruide garnalensoep)

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Thais	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500-1000 g rauwe ongepelde garnalen
2 eetlepels sesamolie
1,8 l kippenbouillon (tablet)
6 fijngesneden stengels citroengras (sereh)
1 eetlepel Tom Yam pasta
8 verse limoenblaadjes (djeroek poeroet)
4-6 kleine rode pepers
4 eetlepels citroensap
1 eetlepel vissaus
1 theelepel suiker
1 blikje straw mushrooms (stro-champignons)

Bereiding

Pel de garnalen en verwijder de zwarte darm; bewaar de koppen en schalen.

Verhit in een wok de olie en bak het garnalenafval rosé.

Breng in een ruime pan de bouillon met het garnalenafval, 1/3 deel van het citroengras en de Tom Yam pasta aan de kook en laat dit ± 15 minuten koken.

Zeef de bouillon, breng hem opnieuw aan de kook met de rest van het citroengras, het limoenblad, de rode pepers, het citroensap, de vissaus, de suiker en de champignons en laat de soep ± 5 minuten zachtjes koken.

Kook de garnalen 1-2 minuten mee.

Tom yam soep

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Thais	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g hamschijf

1½ l water

1 rode Spaanse peper

verse sereh

korianderwortel en -steeltjes

2 verse gemberwortelen

Verse basilicum

verse laos

verse koenjit

1 blad koriander

3 eetlepels vissaus

1 uitgeperste limoen

Bereiding

Doe de hamschijf in een grote pan en giet er het water op.

Halveer de rode peper, verwijder de zaadlijsten en de zaadjes en snijd de helften in reepjes.

Schrap de korianderworteltjes en schil de gemberwortel.

Pel de tenen knoflook en snijd ze doormidden.

Doe de voorbereide ingrediënten bij het vlees in de pan en voeg de basilicum, laos en koenjit toe.

Was de verse koriander en snijd het blad fijn.

Breng het geheel aan de kook en laat de bouillon op laag vuur 1½ uur trekken.

Neem het vlees eruit en snijd het in stukjes van het bot.

Breng de bouillon op smaak met de vissaus en het limoensap en roer het vlees en de koriander erdoor.

Tip: U kunt als vulling voor deze soep ook pittig gekruide gehaktballetjes gebruiken.

Tom yum (garnalensoep)

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Thais	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g verse steurgarnalen
1 eetlepel olie
2 liter water
2 eetlepels rode currypasta (toko)
2 eetlepels tamarinde (toko)
2 theelepels kurkuma
1-2 (of meer) fijngehakte rode pepers met zaadjes
4-8 Kaffir limoenblaadjes
2 eetlepels Thaise vissaus
2 eetlepels limoensap
2 theelepels bruine suiker
7 g verse korianderblaadjes

Bereiding

Pel de garnalen en laat de staarten zitten.
Bewaar de koppen en de schalen.
Verhit de olie in een wok en bak de koppen en schalen daarin op matig vuur, goed omscheppend, ± 10 minuten.
Voeg het water, de currypasta, de tamarinde en de limoenblaadjes toe en zorg dat de tamarinde goed oplost.
Laat 20 minuten koken en zeef de soep.
Voeg de kurkuma en de rode peper toe, laat 2 minuten koken en voeg dan de garnalen toe.
Breng de soep na nog eens 5 minuten koken op smaak met de vissaus en het limoensap (het is een vrij zure soep, maar maak haar niet te zuur).
Strooi bij het opdienen de korianderblaadjes over de soep.

Tomaat-eischotel met mortadella

Menugang Bijgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

3 sjalotjes
6 tomaten
1 groene paprika
1 rood pepertje
8 eieren
100 g mortadella in reepjes
2 theelepels Provençaalse kruiden
peper
zout
1 eetlepel fijngeknipte bieslook

Bereiding

Snijd de sjalotjes in dunne partjes, de tomaten in plakken en de paprika in repen.
Verwijder de zaadjes van het pepertje en hak het vruchtvlees fijn.
Schik de groenten in een magnetronschaal en verwarm de groenten, afgedekt, ± 8 minuten op 700 Watt.
Schep tussentijds enkele malen om.
Klop de eieren los, schep er de mortadella, de Provençaalse kruiden en wat peper en zout door en schenk dit mengsel over de groenten.
Verwarm de schotel, onafgedekt, 7 minuten op 400 Watt.
Schep het gerecht tussentijds tweemaal om.

Tomatenbrood met knoflookmosselen

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 kleine ciabatta of bruin ministokbroodje
2 eetlepels gekruide tomatensaus uit pot of blik
2 eetlepels olijfolie
1 bosuitjes
1 teentje knoflook
150 g gekookte mosselen
zout
versgemalen peper

Bereiding

Snijdt het broodje horizontaal doormidden en bestrijk de helften met de tomatensaus waar een lepel olijfolie door is geroerd.
Zet de beide helften niet te dicht onder de voorverwarmde ovengrill tot de saus begint te kleuren.
Let op dat het brood niet verbrandt!
Snijdt intussen het bosuitje in schuine ringetjes.
Verhit de resterende eetlepel olijfolie in de koekenpan en pers er de knoflook bij.
Laat kort fruiten maar niet kleuren.
Laat de mosselen kort in de knoflookboter bakken tot ze goed zijn doorgewarmd.
Schep er de bosui door.
Bestrooi met wat zout en peper.
Verdeel de mosselen over de tomatenbroodjes en eet er rauwkost naar keuze bij.

Variatietip: Vervang de mosselen door grote garnalen.

Wijnadvies: Een droge witte wijn met veel body: een Elzasser Pinot Gris of een Chardonnay uit de verschillende nieuwe wijnlanden (8-10°C).

Tomatensalade met parmezaankaas en radijsscheutjes

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Salade	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

12 tomaten
schilfers parmezaankaas
50 g radijsscheutjes
2 versnipperde sjalotjes
een teentje knoflook
4 eetlepels olijfolie
2 eetlepels zachte witte-wijnazijn
peper
zout

Bereiding

De tomaten kort in kokend water dompelen, verfrissen in koud water en van de huid ontdoen.
De tomaten met een tomatenmesje in zeer dunne plakken snijden.
Het teentje knoflook pellen.
Een slakom inwrijven met knoflook.
De plakjes tomaat in de kom doen en bestrooien met versnipperde sjalot.
De dressing samenstellen: olijfolie, witte-wijnazijn, peper en zout mengen en over de tomaten gieten.
De tomaten in de dressing wentelen en een twintigtal minuten laten staan.
Over vier borden verdelen, bestrooien met schilfers parmezaankaas en versieren met toefjes radijsscheuten.

Tong à la Picasso

Menugang	Hapje	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Alie Kroezen, Assen			Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

1 gefileerde tong zonder graten

zout

peper

½ geklopt ei

paneermeel

1 plak ananas

1 banaan

1 tomaat

2 bolletjes gember

peterselie

40 g margarine of roomboter

Bereiding

Was de gefileerde tong en droog ze met een stukje keukenpapier.

Strooi er zout en peper overheen en laat dit 5 minuten intrekken.

Paneer de tongfilets.

Laat de ananas uitlekken op een zeef en snij in kleine stukjes.

Snij de tomaat in niet te dunne plakken.

Snij de banaan in vieren.

Hak de gember fijn en snij de peterselie fijn.

Zet de schotel op een schotelwarmer of op stoom van kokend water om warm te worden.

Bak in een koekenpan de filets in lichtbruine boter gaar en bruin.

Bak gelijktijdig in een tweede koekenpan de banaan, ananas, gember en tomaat.

Maak de schotel op en garneer met de fijngehakte peterselie.

Serveer er aardappelpuree bij.

Variatietip: Kabeljauw à la Picasso: vervang de tongfilet door 1 pakje diepvrieskablejauw.

Torentje van rood fruit en lepelbiscuit

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g aardbeien
4 trosjes aalbes
1 bakje braambessen
1 bakje blauwe bosbessen
1 bakje frambozen
4 takjes munt
lepelbiscuit
slagroom
coulis van aardbeien

Bereiding

Lepelbiscuit bereiden: 6 eierdooiers met 65 g griessuiker opkloppen.
6 eiwitten met 65 g griessuiker stijfkloppen.
60 g gezeefde maïzena onder de eiwitten spatelen.
Eierdooiermengsel door het beslag spatelen.
70 g gezeefde bloem erdoorheen mengen.
Een beetje vanille-essence toevoegen (of vanillesuiker gebruiken bij de eierdooiers).
Op een bakplaat spuiten met vlakke spuitmond.
Afbakken in de oven op 160°C (ong. 15 minuten), laten afkoelen en rondjes en vierkantjes uitsteken.
250 g aardbeien opkoken met suiker en water, pureren, parfumeren met aardbeienlikeur en afkoelen.
De lepelbiscuit midden op het bord leggen en hierop een mooi torentje slagroom spuiten.
Schik de vruchten tegen de slagroom aan.
Dek af met een tweede laagje biscuit.
Spuit hierop weer wat slagroom en versier met enkele vruchten en een takje munt.
Giet de coulis rond het torentje en werk af met overige fruit.

Tortellini met ricotta-vulling

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Italiaans
Bron

Soort -
Type Pasta

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

100 g bloem
1 ei
½ eetlepel olijfolie

voor de vulling

100 g ricotta
50 g mascarpone
3 eetlepels fijne blokjes van rode, gele en groene paprika
2 eetlepels aubergineblokjes
2 eetlepels olijfolie
peper
zout

voor de garnituur

12 plakjes aubergine
2 eetlepels rode paprika, in blokjes
olijfolie
12 basilicumblaadjes, in fijne reepjes
6 knoflooktenen, in fijne schijfjes
2 eetlepels balsamico-azijn

Bereiding

Maak van de bloem, het ei en de olie een pastadeeg.
Laat dit 15 minuten rusten.
Draai met een pastamachine 12 vellen van 5 x 5 cm (u houdt deeg over).
Zet voor de vulling de paprika- en de aubergineblokjes aan in de olie.
Meng er de ricotta en mascarpone door; en breng op smaak met peper en zout.
Verdeel de vulling over de vellen; vouw ze dicht tot driehoekjes.
Vouw de driehoekjes op tot torentjes.
Bak de knoflookschijfjes in wat olijfolie tot chipjes.
Rooster de aubergineplakjes in wat olijfolie.
Gaar de paprikablokjes in 4 eetlepels olijfolie 30 minuten in een oven van 70°C.
Voeg de basilicum toe aan de paprika-olie.
Stoom of kook de tortellini gaar.
Leg de tortellini op borden op de aubergineplakjes.
Dresseer met de basilicum-paprika-olie, azijn en knoflookchipjes.

Tortellonisalade met pesto

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type Pasta	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl		Sterren	

Ingrediënten

- 1 ciabatta afbakbrood (225 g)
- 2 bakken tortelloni con formaggio e nocci (à 250 g)
- 1 zakje pijnboompitten (65 g)
- 2 bakjes cherry tomaten (à 250 g)
- 1 cup groene pesto (100 g)
- 100 g panklare spinazie (zak à 300 g)

Bereiding

- Ciabatta afbakken volgens gebruiksaanwijzing.
- Tortelloni koken volgens gebruiksaanwijzing.
- In droge koekenpan pijnboompitten lichtbruin roosteren.
- Tomaten wassen en halveren.
- Tortelloni, pesto en tomaten voorzichtig door elkaar scheppen.
- Salade op smaak brengen met zout en peper.
- Spinazie over vier borden verdelen.
- Salade erop scheppen.
- Garneren met pijnboompitten.
- Salade serveren met ciabatta.

Tortillarolletjes met gerookte paling

Menugang	Hapje	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Mexicaans	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

100 g gerookte palingfilet

75 g veldsla

125 g zure room

2 bloemtortilla's

Bereiding

Bestrijk 2 bloemtortilla's met 1 bekertje zure room (125 g) en verdeel er 75 g veldsla en 100 g gerookte palingfilet over.

Rol de tortilla's stevig op en snijd ze schuin in rolletjes van circa 4 cm breed.

Steek de rolletjes met een cocktailprikker vast.

Vanilleroom 2

Menugang Bijgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Saus

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

10 eidooiers
250 g suiker
1 l melk
1 vanillestokje
3 dl slagroom

Bereiding

Breng de melk met het opengesneden vanillestokje aan de kook.
Klop de eidooiers met de suiker tot een luchtige massa op.
Haal het vanillestokje uit de melk en voeg de kokende melk langzaam, al roerend, aan de eimassa toe.
Giet de massa in een pan en breng hem tot net onder het kookpunt.
Houd de massa al roerend net onder het kookpunt tot hij als een dun laagje aan een houten lepel blijft zitten.
Neem de crème dan van het vuur.
Passeer de massa door een theedoek in een vergiet boven een pan of schaal en roer hem koud (bijvoorbeeld door de pan in een bak ijs te zetten).
Voeg vlak voor het serveren de room toe.

Varkenshaas en Chinese kool uit de wok

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

400 g varkenshaas
4 bosuitjes
3 eetlepels roerbakolie
200 g champignons
400 g Chinese kool

voor de saus

2 teentjes knoflook
1 ui
1 sinaasappel
1 theelepel sambal oelek
2 eetlepels tomatenketchup
2 eetlepels droge sherry
2 eetlepels sojasaus
½ theelepel gemberpoeder

Bereiding

Snijd de varkenshaas in blokjes of reepjes.

Verhit hierna 2 eetlepels olie in een wok en roerbak hierin het vlees gedurende circa 5 minuutjes en schep het dan uit de pan.

Pel de ui en de teentjes knoflook, snipper deze en fruit ze in het bakvet van het vlees.

Boen vervolgens de sinaasappel schoon onder heet water en rasp de schil en pers de vrucht.

Voeg de rasp, het sap, de sambal oelek, de tomatenketchup, de sojasaus, het gemberpoeder en de sherry bij de ui en knoflook en verwarm dit tot een saus.

Leg de varkenshaas in de saus en laat het vlees gedurende 10 minuten zacht stoven.

Snijd de bosuitjes in schuine stukjes van 2 cm.

Borstel de champignons schoon en halveer ze.

Verdeel dan de Chinese kool in brede repen.

Verhit vervolgens de rest van de olie en roerbak hierin de bosui, de champignons en de kool gedurende zo'n 3 minuutjes.

Serveer de groenten in een kom of op een bord met daarop de varkenshaas.

Varkensoesters saltimbocca

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

Ingrediënten

4 varkensosters
4 plakjes rauwe ham
40 g boter
snufje peper (versgemalen)
paar druppels balsamicoazijn
1 eetlepel pesto
12 blaadjes salie (kleine, verse)
4 eetlepels masala (of cream sherry)
snufje zout

Bereiding

Dep het vlees droog.
Sla de oesters plat onder een stuk vershoudfolie.
Bestrijk met de pesto.
Leg de ham en de blaadjes salie er op.
Rol de varkensosters strak op en zet vast met een cocktailprikker.
Verhit de boter in een koekenpan.
Bak de vleesrolletjes in ca. 10 minuten gaar.
Haal het vlees uit de pan bestrooi met zout en laat onder aluminiumfolie rusten.
Giet de masala bij het bakvet en breng op smaak met een vleugje Balsamico-azijn en vers gemalen peper.
Giet de saus over het vlees.
Lekker met: ratatouille van courgette, paprika en tomaat, wat gehakte knoflook en Provençaalse kruiden.

Varkensvlees met donker bier

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

Ingrediënten

750 g hamlappen
2 eetlepels azijn
2 eetlepels mosterd
2 eetlepels olijfolie
2 uien
1 blikje tomatenpuree
2 laurierblaadjes
1 eetlepel gehakte tijm
1 flesje donker bier
1 winterwortel
1 prei
1 eetlepel gemberstukjes op siroop
wat peper
zout

Bereiding

Snijd het vlees in dobbelstenen.
Pel de uien en snipper deze.
Verhit vervolgens de olie in een braadpan en bak het vlees en de uien lichtbruin.
Voeg het bier en de laurierblaadjes, tomatenpuree, mosterd, azijn en tijm toe.
Stoof het geheel zachtjes met de deksel op de pan gedurende 1½ uur.
Snijd intussen de prei in ringetjes en de geschrapte wortel in plakjes.
Voeg de laatste 30 minuten de prei, wortel en gember toe.
Breng het gerecht tot slot op smaak met wat peper en zout.
Lekker met frisse salade en aardappelpuree.

Varkensvlees met gember

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g varkenslappen

zout

peper

gemberpoeder

20 g boter

2 eetlepels slaolie

1 ui

1 prei

1 groene paprika

2 teentjes knoflook

1 zure handappel

5 nootjes gember

2 dl bouillon

1 eetlepel gembersiroop

2 eetlepels ketjap

Bereiding

Snijd het vlees in repen, bestrooi het met zout, peper en gemberpoeder en bak het in de boter in 5 minuten lichtbruin.

Fruit de schoongemaakte en gesnipperde ui, de in ringen gesneden prei, de in stukjes gesneden paprika en de geperste knoflook in de hete olie lichtbruin.

Maak de appel schoon en snijd hem in blokjes.

Snijd de nootjes gember klein.

Voeg alle ingrediënten bij het vlees en laat het gerecht op laag vuur (of in een vuurvaste schaal, afgedekt met aluminiumfolie, midden in een op 200°C voorverwarmde oven) in 15 minuten gaar worden.

Varkensvlees met prei en champignons

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g magere varkenslapjes

peper

zout

1 eetlepel bloem

3 kleine preien

300 g champignons

2 eetlepels olie

1 teentje knoflook

2 dl warme vleesbouillon

2 eetlepels sojasaus

1 theelepel kerrie

Bereiding

Spoel het vlees onder de koude kraan af, dep het met keukenpapier droog en snijd het in reepjes.

Bestrooi het met peper en bestuif het licht met bloem.

Maak de preien schoon en snijd ze in ringen.

Veeg de champignons met een vochtige doek schoon en snijd ze in dunne plakjes.

Verhit de olie in een grote koekenpan, voeg de vleesreepjes toe en bak ze even op een hoog vuur.

Voeg de preiringen en de champignonplakjes toe en bak die al roerend 3 minuten mee.

Pel het knoflookteentje en pers het boven de pan uit.

Schenk de bouillon en de sojasaus erbij en laat het vlees op laag vuur ± 15 minuten zachtjes sudderen.

Breng het gerecht met zout, peper en kerrie pikant op smaak.

Geef er rijst, pasta of aardappelpuree en een salade bij.

Variatietip: Als u voor dit recept varkensfilet neemt, wordt het gerecht heel mager en fijn. Het vlees hoeft dan nog maar 10 minuten te sudderen, omdat het anders droog en taai wordt.

tips

Tip: Het vlees wordt heel zacht als u het voor de bereiding 1 uur in een marinade legt van sojasaus, 1 eetlepel bloem, uitgeperste knoflook, peper en 1 eetlepel olie.

Een Aziatisch tintje krijgt bijna elk vleesgerecht als u in plaats van de knoflook een stukje geraspte gemberwortel aan het gerecht toevoegt.

Varkensvlees met taugé en prei

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

250 g magere varkenslappen

3 eetlepels sojasaus

1 eetlepel droge sherry

½ eetlepel maïzena

1 prei

100 g taugé

3 eetlepels olie

peper

zout

2 eetlepels bakgember

Bereiding

Snijd het vlees in smalle repen.

Roer in een kom 1 eetlepel sojasaus, de sherry en de maïzena door elkaar,

Meng er het vlees door en laat het 15 minuten marineren.

Verwijder intussen de worteltjes en het lelijke blad van de prei, snijd hem schuin in smalle ringen, was die in een zeef en laat ze goed uitlekken.

Was de taugé in een vergiet en laat ook die goed uitlekken.

Neem het vlees uit de marinade en dep het met keukenpapier droog.

Verhit in een wadjan 1½ eetlepel olie en roerbak het vlees hierin 2 minuten.

Neem het uit de pan, schep het op een bord en bestrooi het met zout en peper.

Verhit de rest van de olie in de wadjan en roerbak de prei 1 minuut.

Voeg de taugé en de gember toe en roerbak 1 minuut.

Voeg het vlees weer toe.

Voeg 2 eetlepels sojasaus toe en roer die erdoor.

Serveer het vlees hierna direct, bijvoorbeeld met rijst.

Varkensvleesvariatie

Menugang Bijgerecht	Soort Vlees	Snel	Nee
Keuken -	Type Fruit	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Snijd 400 g varkenslapjes in stukjes, zout ze en braad ze in 75 g boter bruin.

Voeg dan achtereenvolgens 1 gesnipperde ui, de stukjes ananas uit een klein blikje, 1 eetlepel bloem, 1 klein blikje tomatenpuree, een scheutje azijn, ½ eetlepel bruine suiker, 2 eetlepels zoete ketjap, 2 gesnipperde appels en tenslotte het ananassap toe.

Laat alles even pruttelen en serveer met rijst en een frisse salade.

Venkelslaatje met Antwerps rookvlees

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 venkelknol
4 eetlepels druivepitolie
1 eetlepel wijnazijn
½ eetlepel citroensap
1 takje dille
8 radijsjes
200 g heel fijn gesneden rookvlees
peper
zout

Bereiding

Reinig de venkelknol en snijd hem (liefst met een snijmachine) in heel fijne plakjes.
Meng de olie met de wijnazijn, het citroensap, peper en zout.
Doe het slaatje glanzen met de vinaigrette en verdeel het over 4 borden.
Versier met sprietjes dille en dunne plakjes radijs, die een inkeping krijgen, zodat ze in golfbeweging kunnen worden gelegd.
Drapeer de plakjes rookvlees op de rand van de borden.
Serveer met toast en een glaasje droge rosé.

Vietnamese groente-noedelsoep

Menugang	Nagerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	Vietnamees	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

150 g kipfilet
250 g baby-paksoi
3 lente-uitjes
2 eetlepels plantaardige olie (bij voorkeur arachide)
3/4 liter water of ongezouten kippenbouillon
ve-tsin, suiker, zout
125 g dunne eiermie
witte of zwarte peper

Bereiding

Snijd de kipfilet in reepjes van ½ cm.
Haal de blaadjes van de paksoi los, gooi het harde stronkje weg.
Was de blaadjes en snijd ze in stukken van ± 4 cm.
Snijd de lente-uitjes in stukken van ± 4 cm.
Laat een wok of zware pan op matig vuur goed heet worden, voeg de olie toe en laat die dampend heet worden.
Roerbak de kipfilet ± 30 seconden tot de reepjes aan alle kanten wit zijn.
Voeg de groenten toe en roerbak die 4-5 minuten.
Voeg het water of de kippenbouillon toe, breng de soep aan de kook en laat haar in een gesloten pan ± 5 minuten koken.
Breng de soep op smaak met een snufje ve-tsin, een snufje suiker en wat zout.
Voeg de eiermie toe, leg het deksel op de pan, haal de pan van het vuur en laat de mie in 5 minuten (of volgens de gebruiksaanwijzing) gaar worden.
Maal tenslotte nog wat peper boven de soep.

Vietnamese kalkoenrolletjes

Menugang	Bijgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Vietnamees	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

4 plakjes kalkoenfilet á 150 g
zout
peper
200 g kipgehakt
½ eetlepel geraspte gemberwortel
2 eetlepels fijngehakte koriander
2 eetlepels fijngehakte bieslook
2 eetlepels boter
2 dl kippenbouillon (tablet)
1 dl slagroom

Bereiding

Sla de kalkoenfilets tussen plasticfolie met een groot mes plat en wrijf ze in met zout en peper.
Vermeng het gehakt met de gember, 1 eetlepel koriander, 1 eetlepel bieslook, zout en peper.
Verdeel het gehakt over de filets, rol ze op en bind ze met een stukje keukentouw vast.
Bak de rolletjes in de boter in ± 5 minuten rondom bruin.
Schenk de bouillon en de slagroom erbij en laat het gerecht nog ± 30 minuten op zacht vuur gaar worden.
Neem de rolletjes uit de pan.
Roer 1 eetlepel koriander, 1 eetlepel bieslook, zout en peper door de saus en serveer de saus over de rolletjes.
Geef er wilde en witte rijst bij.

Vietnamese kippensoep met rijstnoedels

Menugang	Voorgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Vietnamees	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 soepkip van ± 1500 g
1 grote ui
2 wortelen
2 stengels bleekselderij
1 theelepel gemalen koriander
3 steranijs
½ theelepel zwarte peperkorrels
1 kaneelstokje van ± 7½ cm
een klein stukje zachtjes geplette gemberwortel
6 dl kippenbouillon (van tablet)
zout naar smaak
1 eetlepel suiker
± 100 g Oosterse rijstnoedels

Vietnamese vissaus

1 in dunne ringen gesneden ui
3 fijngehakte sjalotjes
4 takjes fijngehakte peterselie
4 takjes fijngehakte basilicum
1 blikje bamboespruiten
het sap van 1 grote limoen
zwarte peper
(verse in ringen gesneden jalapeñopepers)
(chilipoeder)

Bereiding

Maak de kip schoon, leg haar in een ruime soeppan en giet er water op tot de kip helemaal is bedekt. Breng aan de kook en schuim af.
Voeg de ui, de wortelen en de selderij in hun geheel toe en laat alles op middelhoog vuur ± 1 uur koken tot de kip helemaal gaar is.
Giet de bouillon door een zeef en houd het vlees apart.
Doe de koriander, de zwarte peperkorrels en de steranijs in een thee-ei of in een kruidenbultje en hang dat in de gezeefde bouillon.
Voeg het kaneelstokje, het stukje gemberwortel en de kippenbouillon van tablet toe en laat ± 20 minuten verder koken.
Verwijder dan de kruiden, het kaneelstokje en de gember en voeg de suiker en zout en/of vissaus naar smaak toe.
Kook de rijstnoedels beetgaar, spoel ze vlug met warm water af om het zetmeellaagje te verwijderen. Doe de noedels in een diepe pan, leg er het gekookte kippenvlees op, voeg de sjalot en de peterselie toe, leg er de uiringen op en schep er de bouillon over.
Breng de soep opnieuw aan de kook en strooi er vlak voor het serveren de basilicum, de bamboespruiten, eventueel de chilipeper en het chilipoeder, het limoensap en wat zwarte peper in.

Vietnamese omelet op noedelbedje

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Vietnamees	Type	Ei	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

± 25 g rijstnoedels

frituurolie

2 eetlepels fijngesneden koriander

1 eetlepel fijngesneden munt

voor de omelet

100 g kipfilet

2 ½ dl kippenbouillon (van tablet)

2 eetlepels olie

1 fijngesneden teentje knoflook

3 worteltjes in luciferdunne reepjes

4 lente-uitjes in ringetjes

1 groene paprika in reepjes

50 g taugé

2 eetlepels lichte sojasaus

3 eieren

1½ eetlepel Nuoc Nam vissaus (of lichte sojasaus)

Bereiding

Verhit de frituurolie tot 180°C.

Bak plukjes rijstnoedels in een paar tellen krokant en laat ze op keukenpapier uitlekken.

Kook de kipfilet in de bouillon in ± 10 minuten gaar, laat de kip uitlekken en verdeel het vlees met uw handen in reepjes.

Verhit 1 eetlepel olie in een wok en roerbak de knoflook met de wortel ± 2 minuten.

Bak de lente-uitjes en de paprika ± 3 minuten mee.

Bak de taugé en de kipreepjes ± 1 minuut mee en breng op smaak met sojasaus.

Verwarm de grill voor.

Klop de eieren met de vissaus los.

Verhit 1 eetlepel olie in een ovenvaste koekenpan (doorsnee 26 cm), schenk het eimengsel erin en bak dat op middelhoog vuur tot het ei bijna is gestold.

Schep het kipmengsel midden op de omelet en vouw de zijkanten van de omelet naar het mengsel toe tot een vierkant ontstaat.

Zet de koekenpan met de omelet enkele minuten onder de hete grill en bak de omelet zo gaar.

Serveer de omelet op de gefrituurde noedels en bestrooi met koriander en munt.

Vervang voor een vegetarische omelet de kip door 100 g in dunne reepjes gesneden tahoe (10 minuten gemarineerd in een lichte sojasaus) of door 6 in reepjes gesneden gedroogde shii-take, 15 minuten in lauw water geweekt.

Klop de eieren voor de omelet los met lichte sojasaus.

Vijfkruidenkip

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

16 kippenbouten
3 lente-uitjes
4 teentjes knoflook
1 eetlepel suiker
1 eetlepel vijfkruidenpoeder
2 eetlepels vissaus
2 eetlepels sojasaus
2 eetlepels zoete chilisaus
zout

Bereiding

Hak de lente-uitjes en de knoflook fijn en meng ze in een kom met de suiker, het vijfkruidenpoeder, de sauzen en zout.

Leg de kippenbouten in een ondiepe, niet-metalen schaal en schep de marinade erdoor.

Dek de schaal af en zet hem een nacht in de koelkast.

Verwarm de oven voor op 210°C.

Leg de kippenbouten op een met olie ingevette bakplaat en bak ze in 45 minuten gaar en knapperig.

Serveer ze warm.

Vijgen, prosciutto en roomkaas

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

Ingrediënten

5 eetlepels crème fraîche

2 theelepels gehakte verse muntblaadjes en takjes verse munt ter garnering

1 theelepel vers citroensap

2-3 theelepels melk

zout

versgemalen peper

12 rijpe vijgen

185 g roomkaas (bijvoorbeeld Explorateur) in stukjes

100 g dungseden prosciutto

Bereiding

Doe de crème fraîche in een kleine kom en klop er de gehakte munt, het citroensap en net zoveel melk door dat u een dikke, romige saus krijgt.

Breng op smaak met zout en peper.

Snijd de vijgen in de lengte doormidden en schik ze op individuele borden of op een dienschaal.

Stop er stukjes kaas tussen, drapeer de plakken prosciutto om de vijgen en druppel er de crème fraîche-saus over.

Garneer met takjes munt en serveer.

Visbouillon met gegratineerde zeeduivel

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

Ingrediënten

1 grote aardappel
6 teentjes knoflook
1 eierdooier
4-6 eetlepels koudgeperste olijfolie
1-2 eetlepels room
zout
versgemalen peper
2 uien
1 theelepel venkelzaadjes
5 saffraandraadjes
8 dunne plakken zeeduivel
8 sneetjes geroosterd stokbrood
venkelgroen om te garneren

Bereiding

Kook de aardappel en prak hem fijn.
Pers er 5 teentjes knoflook door de knijper bij en meng goed.
Roer er de eierdooier door en werk er onder voortdurend roeren de olie door (maak het geheel eventueel gladder met een staafmixer).
Voeg de room, zout en peper toe.
Snijd de uien in fijne ringen.
Breng deze, samen met het laatst (gepelde) knoflookteentje, de venkelzaadjes en de saffraandraadjes, in ½ l water aan de kook en kruid met zout.
Kruid de vis met peper en laat hem 4-5 minuten op zacht vuur in de bouillon trekken.
Verwarm de grill voor.
Verdeel de sneetjes brood over 4 borden.
Laat de uiringen uitlekken en verdeel ze over het brood.
Laat de vis uitlekken en leg de plakken op hun beurt op de uien.
Giet er de knoflooksaus over en bak 2-3 minuten onder de grill.
Giet 1/8 l bouillon in elk bord en garneer met venkelgroen.

Viscouscous

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor de bouillon

1 ui, grofgehakt
4 tenen knoflook
peperoncino
olijfolie
1 eetlepel strattu of 2 eetlepels tomatenpuree
7½ dl visbouillon
7½ dl water
1½ kg gemengde vis als harder, baars, zeebrasem, zeepaling,
zonnevis, heek en/of knorhaan
50 g gehakte amandelen
verse peterselie, gehakt
gestoomde mosselen en garnalen ter garnering

voor de couscous

500 g voorgekookte couscous
2 grote uien, fijngehakt
olijfolie
1 kaneelstokje
2-3 kruidnagelen
geroosterde amandelen, geschaafd
verse peterselie, gehakt
2-3 laurierblaadjes
zout
zwarte peper

Bereiding

Verwarm de oven voor op 150°C/gasstand 2.
Kook de couscous volgens de aanwijzingen op het pak.
Bak intussen de uien in een beetje olie tot ze goudgeel zijn.
Meng de warme couscous met de uien, het kaneelstokje, amandelen, peterselie, laurierblaadjes, zout en zwarte peper.
Sprenkel er olijfolie over en schep het mengsel in een ovenvaste stoofpot.
Leg er een deksel op en zet de pot in de oven terwijl u de visbouillon trekt.
Bak in een grote pan in een klein beetje olie ui, knoflook en peperoncino bruin.
Doe er de strattu bij en laat die even meebakken.
Giet er de visbouillon en het water bij en voeg de amandelen en peterselie toe.
Breng de bouillon op smaak met zout.
Laat aan de kook komen, zet het vuur uit en pocheer de vis ongeveer 15 minuten.
Scheep de vis met een schuimspaun uit de pan.
Verwijder vel en graten en verdeel de vis in kleine porties.
Zeef het pocheervocht.

Viscouscous

Maak de couscous rul en giet er tweederde van de bouillon over.

Meng er de stukken vis door en strooi er royaal peterselie over.

Serveer dit gerecht rechtstreeks uit de pan of doe het over in een schaal.

Verwarm de rest van de bouillon en zet die er in een kan bij.

Garneer de couscous met de mosselen en garnalen.

Viscurry 1

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Indiaas	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

2 rode paprika's
1 pak koolvisfilet (diepvries 400 g)
2 eetlepels milde currypasta (pot à 283 g)
1 pakje tomato frito (375 ml)
1 blik kokosmelk (400 ml)
2 pakken naanbrood naturel (à 280 g)
600 g sperziebonen

Bereiding

Oven voorverwarmen op 225 °C of gasovenstand 5.
Paprika's schoonmaken en in ringen snijden.
Ringen paprika op bodem van ovenschaal leggen.
Koolvisfilet dik insmeren met currypasta en op paprika leggen.
In pan tomato frito met kokosmelk, zout en peper verwarmen.
Warme mengsel over vis schenken.
Schaal afdekken en in midden van oven plaatsen.
Vis in ca. 25 minuten gaar laten worden.
Laatste 6 minuten naanbrood volgens gebruiksaanwijzing meewarmen.
Intussen bonen schoonmaken en in ca. 8 minuten beetgaar koken.
Visschotel serveren met sperziebonen en naanbrood.

Viscurry 2

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 ui
stukje verse gemberwortel
2 tomaten
1 rode peper
400 g kabeljauwfilet
zout
150 g grote gepelde garnalen
3 eetlepels olie
2 teentjes knoflook
2 theelepels gemalen koriander
1 theelepel kurkuma (koenjit)
1 theelepel gemalen komijn (djinten)
1 eetlepel tomatenpuree
2 theelepels garam masala
verse koriander

Bereiding

Snipper de ui.
Schil de gemberwortel en hak deze fijn.
Verwijder de zaadjes uit de peper en hak de peper fijn.
Snijd de tomaten in stukjes.
Snijd de vis in stukken en bestrooi die met zout.
Spoel de garnalen af.
Verhit de olie in een pan met een dikke bodem.
Fruit de ui, peper en gember en pers de knoflook erboven uit.
Voeg de kurkuma, gemalen koriander, komijn en tomatenpuree toe en fruit dit even mee.
Voeg de vis, tomaat, garam masala en een ¼ l water toe en stook de vis in ± 8 minuten gaar.
Roer de garnalen erdoor.
Breng het geheel op smaak met zout.
Strooi er gehakte verse koriander over.

Viscurry met asmatirijst

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

1 kleine fijngesneden ui
1 eetlepel olie
1 geperst teentje knoflook
2 theelepels geraspte gemberwortel
1 eetlepel kerriepoeder
1 stukje citroenschil
1 blik tomaatblokjes (400 g)
300 g scholfilets in reepjes
zout, peper
150 g gekookte mosselen
100 g gekookte garnalen
1 groene peper in dunne ringen

Bereiding

Bak de ui in de olie ± 5 minuten, voeg de knoflook, gember en kerrie toe en bak die ± 3 minuten mee.

Roer er de citroenschil en de tomaten door en kook alles op hoog vuur ± 15 minuten tot goede sausdikte.

Voeg de scholfilets toe en kook die ± 5 minuten zacht mee.

Breng met zout en peper op smaak en roer er de mosselen, garnalen en groene peper door.

Serveer de curry met basmatirijst.

Vispakketjes met garnalen

Menugang Hapje	Soort Vis	Snel	Nee
Keuken Chinees	Type -	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

8 loempiavellen (pangsit)

150 g visfilet

50 g garnalen

3 druppels sesam-olie

2 eetlepels ketjap

1 eetlepel sherry

1 theelepel oestersaus

gemberwortel

cayennepeper

8 verse sprietjes bieslook

Bereiding

Allevoor de marinade (alles behalve vis, garnalen, pangsitvellen en bieslook) door elkaar roeren.

De visfilet in blokjes snijden en ze met garnalen twee uur in de marinade laten staan.

Het vismengsel in circa twee porties voor ieder persoon verdelen en midden op de pangsitvellen leggen.

De uiteinden voorzichtig bij elkaar binden met een bieslookspriet en de pakketjes niet te dicht naast elkaar in de opzetpan zetten.

Bij de stoompan de pakketjes liever in twee keer gaar maken.

Stoomtijd: 7 à 10 minuten.

Lekker met wat chilisaus.

Vispakketjes met pesto

Menugang	Hapje	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

1 courgette
4 tomaten
1 potje Pesto alla Genovese (Italiaanse basilicumsaus, 190 g)
2 eetlepels citroensap
2 schaaltes roodbaarsfilet (à ca. 225 g)
300 g couscous

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4.
Courgette schoonmaken en in dunne plakjes snijden.
Tomaten schoonmaken en in stukjes snijden.
Pesto mengen met citroensap.
Vier stukken aluminiumfolie van 25 bij 25 cm uitspreiden.
Vis op folie leggen, bestrooien met zout en peper en insmeren met pestomengsel.
Courgette en tomaat erover verdelen.
Pakketjes dichtvouwen en vis in midden van oven in ca. 20 minuten gaar stoven.
Intussen couscous bereiden volgens gebruiksaanwijzing.
Vispakketjes serveren met couscous.

Vispastei in brooddeeg en dille-mosterdsaus

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	www.Spar.nl			Sterren	

Ingrediënten

½ pak brooddeegmix (Koopmans)
½ l visbouillon
400 g kabeljauwfilet
1 fijngesneden ui
1 in blokjes gesneden groene paprika
100 g Hollandse garnalen
2 eetlepels olijfolie
1 teentje knoflook
1 pakje gezeefde tomaten (Heinz) 400 g.
versgemalen peper en zout
1 eetlepel bloem

voor de saus

3 eetlepels mayonaise
2 eetlepels slagroom
1 eetlepel mosterd
1 theelepel honing
3 eetlepels fijngesneden dille
1 eetlepel citroensap (Sicillia)

Bereiding

Maak van de broodmix met 1½ dl water een deeg volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Laat afgedekt op een warme plaats het deeg rijzen in ca. 45 minuten.
Breng de bouillon aan de kook en leg hier de kabeljauwfilet 2 minuten in.
Hierna de bouillon met de kabeljauwfilet laten afkoelen.
Intussen de ui, knoflook, paprika en garnalen in ca. 2 minuten met wat olijfolie bakken.
De gezeefde tomaten toevoegen en ca. 5 minuten laten meegaan tot een dikke saus ontstaat.
Nu de kabeljauw erbij doen en op smaak brengen met peper en zout en laten afkoelen.
In de tussentijd het werkvlak bestuiven met bloem en hierop het deeg in tweeën delen, uitrollen tot twee ronde lappen van ca. 25 cm. doorsnede.
Een lap op een met vetvrij papier bekleedde bakplaat leggen.
De vulling op er op scheppen.
De randen met water bestrijken en de andere deeglap er bovenop plaatsen.
De randen goed aandrukken en met duim en wijsvinger omvouwen, zodat de vulling er niet zal uitlopen.
Nu ca. 20 minuten laten rusten, het deeg zal nu iets gaan rijzen.
De oven voorverwarmen en de pastei in ca. 30 minuten goudbruin en gaar bakken.
In de tussentijd de dillesaus maken door de mayonaise te vermengen met de slagroom, dille, honing, mosterd en citroensap.
Op smaak brengen met peper en zout.
De pastei lauwwarm serveren met de saus en garneren met een takje dille.

Variatietip: Ook met verse zalm is dit een heerlijke bereiding.

Vispastei in brooddeeg en dille-mosterdsaus

Wijnadvies: Sauvignon Blanc, Cercle de la Grappe, Pays d'Oc, Frankrijk

Vispotje met kerriesaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

25 g boter
300 g koolvisfilet, in blokjes
300 g zalmfilet, in blokjes
sap van een halve citroen
3 bosuitjes, in stukjes van 3 cm
150 g peultjes, gehalveerd
1 doosje MAGGI Kerrie Saus
2 eetlepels peterselie, fijngesneden

Bereiding

Smelt de boter in een hapjespan en schep de vis erdoor.
Sprenkel het citroensap erover en schep de bosui en peultjes erdoor.
Smoor alles afgedekt 4-5 minuten.
Bereid de MAGGI Kerrie Saus volgens de aanwijzingen en schep de saus door de vis.
Laat het gerecht zonder deksel 3-4 minuten zachtjes pruttelen en strooi de peterselie erover.

Tip: dit gerecht is heerlijk met meergranenrijst en gekookte worteltjes!

Visragoût met rijst

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vis
Type Rijst

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

300 g witte rijst
zout
70 g boter
70 g tarwebloem
5 dl tuinkruidenbouillon (van een tablet)
3 bosuitjes, in ringetjes
1 bakje zeevruchtencocktail à 200 g
200 g zalmsnippers

Bereiding

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar.
Smelt de boter in een pan met dikke bodem en roer de bloem erdoor.
Voeg beetje bij beetje de bouillon toe en roer telkens tot een glad mengsel.
Laat als de laatste bouillon toegevoegd is de saus 5 minuten op een laag vuur zachtjes koken.
Schep de bosuitjes, de zeevruchtencocktail en de zalmsnippers erdoor en warm alles nog ± 3 minuten door.
Serveer met de rijst.
Lekker met gekookte worteltjes.

Wijnadvies: Jean Balmont, Chardonnay, wit, Frankrijk

Visrisotto

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Snijd 1 bosje groene asperges (of 300 g courgette) in stukjes en kook ze in ½ l water 3 minuten voor. Laat ze uitlekken en bewaar het kookvocht.

Fruit 1 gesnipperde sjalot met 1 uitgeperste teen knoflook in 3 eetlepels olijfolie glazig.

Voeg 300 g risottorijst toe en roerbak ± 3 minuten.

Voeg gedurende ± 15 minuten al roerend in delen het aspergevocht, 2½ dl visfond (uit een pot) en 1½ dl droge witte wijn toe.

Voeg pas meer vocht toe als de laatste toevoeging door de rijst is opgenomen.

Roer er na 10 minuten de asperges, 400 g zalmfilet in stukjes en 100 g gekookte mosselen door en laat die meegaren.

Breng op smaak met zout en peper.

Visroerbak met ketjap-sesamsaus

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

Ingrediënten

350 g pandanrijst

zout

2 zakken Wereld wokvis Kantonese ketjap-sesam (Iglo)

4 eetlepels Oosterse roerbakolie

2 zakken Chinese roerbakgroenten à 400 g

1 bosuitje, in schuine ringetjes

Bereiding

Kook de rijst in water met zout gaar.

Doe de bevroren visstukjes met de olie in een wok en bak de vis zachtjes 8-10 minuten op een laag vuur totdat de vis bijna gaar is.

Schep de vis voorzichtig om zodat hij heel blijft.

Zet het vuur hoog en bak de groenten ± 5 minuten mee.

Voeg het zakje bevroren saus toen en warm alles kort door.

Garneer met de bosui en serveer met de rijst.

Wijnadvies: Oranje Rivier Colombard/Chardonnay, wit, Zuid-Afrika

Visrolletjes geserveerd met gebakken aardappeltjes en salade

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	Metro 21-05-2007			Sterren	

Ingrediënten

4 stukken tilapiafilet
pesto
Thaise vissaus
2 winterpenen
1 courgette
1 paprika
1 bakje champignons
witte wijn

Bereiding

Smeer de tilapiafilet in met pesto, snijd de wortels, paprika en de courgette in repen van zes cm.
Leg een deel van de repen op de vis en rol de vis op.
Zet de vis vast met een cocktailprikker.
Sprenkel er wat Thaise vissaus over.
Leg de visrolletjes in een ovenschaal, doe de overige groenterepen en de champignons erbij en giet er een scheutje witte wijn bij.
Zet de schaal twintig minuten in de oven op 200 C.
Serveren met gebakken aardappeltjes en een salade.

Vissalade 2

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Salade	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

½ gestoomde makreel

½ spekbokking

500 g verse spinazie

mooie aardappelen

sinaasappelsap

citroensap

mosterd

Bereiding

Schil de aardappelen niet, maar borstel ze schoon.

Snijd ze in 1 cm dikke plakken en kook ze gaar.

Laat de schijfjes afkoelen.

Was de spinazie en kook die in een pan tot de kleur donkerder is geworden. Vooral niet te lang koken; 1-2 minuten is meer dan genoeg.

Spoel de spinazie direct onder koud stromend water af, om het koken te stoppen.

Haal de graten uit de vissen.

Trek de makreel in grove stukken uiteen en snijd de spekbokking in kleine stukjes.

Meng de vissen.

Drapeer de spinazie in een cirkel op het bord, zo, dat de rand vrij blijft.

Vul de cirkel met het vismengsel.

Druppel citroensap over de vis.

Leg om de spinazie de aardappelschijfjes.

Meng 1 eetlepel mosterd met 1 dl sinaasappelsap.

Giet deze saus voorzichtig met een lepel over de aardappelen en eventueel over de spinazie.

Vissalade alla Napolitana

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Was 3 vleestomaten en snijd ze in dunne partjes.

Pel en snipper 1 teentje knoflook.

Pluk de blaadjes van 4 takjes basilicum en scheur ze in groffe stukjes.

Hak 8 ansjovisfilets fijn.

Laat de inhoud van 1 zakje mini-mozzarellakaasjes goed uitlekken.

Klop een dressing van 4 eetlepels olijfolie, de knoflook, de ansjovis en wat peper.

Schep de tomaten met de mozzarellakaasjes, de basilicum, 200 g gepelde rivierkreeftjes en de dressing door elkaar en serveer de salade op warm ciabattabrood.

N.B.: Als achter een gerecht 'alla Napolitana' staat, betekent dit dat het gerecht met veel tomaten, olijfolie en basilicum of oregano is bereid.

Visschotel met kabeljauw en gorgonzola

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	AllerHande april 2000			Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

150 g langkorrelrijst (pak à 500 g)

2 uien

3 tomaten

400 g verse kabeljauw

3 eetlepels olie

zout

peper

125 g gorgonzola

Bereiding

Rijst volgens gebruiksaanwijzing in ca. 10 minuten gaar koken.

Uien pellen en in dunne ringen snijden.

Tomaten wassen en in plakken van ca. 1 cm snijden.

Kabeljauw in grove stukken van ca. 4 cm snijden. In koekenpan olie verhitten en uiringen kort bakken.

Vis en tomaat toevoegen en ca. 8 minuten op laag vuur meebakken.

Op smaak brengen met zout en peper.

Gorgonzola erboven verkrumelen en in ca. 2 minuten laten smelten.

Rijst over twee borden verdelen en visschotel voorzichtig op rijst scheppen.

Vissoep op Oosterse wijze

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor de basisbouillon

1 kg visgraten
1 takje selderij
1 ui
3 sjalotten
boter
1 stukje gember van ± 20 g
3 peperkorrels
1 kruidenbultje (peterselie, tijm en laurier)

voor het garnituur

2 stengels bleekselderij
1 ui
1 prei
2 wortelen
¼ Chinese kool
100 g sojascheuten
16 gekookte scampi's
100 g inktvis
8 gekookte rivierkreeftjes
4 crabsticks
8 steurgarnalen
2 eetlepels verse korianderblaadjes

Bereiding

Was de visgraten zorgvuldig en verwijder alle bloedresten.
Maak de selderij schoon, was hem en snijd hem in stukken.
Pel de ui en de sjalotten en snipper ze fijn.
Smelt een klontje boter en stoof er de soepgroenten in.
Voeg de visgraten toe en giet er 2 l water op.
Schil het stukje gember en voeg het samen met de peperkorrels en het kruidenbultje bij de bouillon.
Laat ± 20 minuten koken en giet de bouillon vervolgens door een zeef.
Maak het garnituur.
Was de selderij en snijd hem in dunne halve maantjes.
Pel de ui en snijd hem in zeer dunne ringen.
Maak de prei en de wortelen schoon en snijd beide groenten in fijne juliënne.
Was de Chinese kool en snijd hem in fijne reepjes.
Was de sojascheuten.
Voeg alle groenten bij de gezeefde bouillon en laat ± 5 minuten zachtjes koken.
Pel de scampi's en de rivierkreeftjes en voeg ze bij de soep.
Snijd de inktvis in ringen en voeg deze eveneens bij de soep.
Snijd de krabstaafjes in 3 stukjes en verwarm deze, samen met de rivierkreeftjes en de steurgarnalen,

Vissoep op Oosterse wijze

in de soep.

Verdeel de soep over 4 Chinese kommetjes en bestrooi ze met enkele verse korianderblaadjes.

Serveer bij deze lichte maar voedende soep een glaasje Chinese witte wijn.

Tip: Om meer kleur in de soep te brengen, kunt u paksoi gebruiken: dit is een Chinese kool met groene bladeren en witte nerven.

Vlaamse mosselen 4

Menugang	Bijgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Australisch	Type	-	Slank	Ja
Bron	Mona			Sterren	

Ingrediënten

225 g kwark

400 g mosselen in het zuur

2 eetlepels mosterd

zout aroma

peterselie

Bereiding

Vermeng de kwark met de mosselen, mosterd, zout en aroma.

Garneer dit gerecht met de fijngehakte peterselie.

Geef er sla en pommes frites bij.

Vruchtencrumble

Menugang	Nagerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Engels	Type Fruit	Slank	Nee
Bron			Sterren	

Ingrediënten

400 g vruchten (bv. 2 peren, 2 appels, ½ banaan)

het sap van ½ citroen

6 eetlepels rietsuiker

75 g bloem

75 g boter

± 70 g speculaas (± 8 koekjes)

vanille-ijs

verse munt

Bereiding

Verkruimel de speculaas.

Voeg er de bloem, 3 eetlepels rietsuiker en de in nootjes verdeelde boter bij.

Kneed met de vingertoppen tot een kruimelige massa of meng met de keukenrobot.

Snij het geschildte fruit in stukjes en besprenkel met citroensap.

Doe het fruit in een ovenschotel en strooi er 3 eetlepels rietsuiker over.

Verdeel er het speculaasmengsel over.

Schuif gedurende 25 minuten in de voorverwarmde oven op 200°C.

Dien lauw op met een bolletje vanille-ijs.

Info: Crumble is een heerlijk Engels nagerecht, heel makkelijk te maken. Er kunnen alle mogelijke vruchten voor gebruikt worden (peren, appels, rode vruchten, abrikozen, ...). Met het lekkere krokante kruimeldeeg kan u ook een gewone fruittaart bedekken. Crumble is zowel lauw als koud lekker.

Vruchtengazpacho

Menugang	Nagerecht	Soort -	Snel	Ja
Keuken	Spaans	Type Fruit	Slank	Nee
Bron			Sterren	

Ingrediënten

6 rijpe witte perziken
6 rijpe roze perziken
1 citroen
1 eetlepel bloedsuiker
1 papaya
1 nectarine

Bereiding

Kerf de perziken kruisvormig in en leg ze een minuut in kokendheet water zodat u de schil er makkelijk kunt afhalen.

Verwijder de pitten en snij het vruchtvlees in grove stukken.

Pers de citroen uit.

Mix de perziken met het citroensap tot een gladde puree.

Voeg er de suiker aan toe (doseer naar smaak).

Verdeel de nectarine in fijne schijfjes en de papaya met een parisienne-boortje in bolletjes.

Garneer er de gazpacho mee en serveer alles goed gekoeld.

Variatietip: Deze zoete gazpacho kunt u maken met verschillende soorten vruchten. Zorg er we! voor dat ze goed rijp zijn en voeg er altijd wat citroen- of limoensap aan toe voor een frisse toets. Wat bolletjes vruchtvlees of een paar hele vruchten maken het soepje af.

Vruchtenkrans in wijngelei

Menugang	Nagerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type Fruit	Slank	Nee
Bron			Sterren	

Ingrediënten

1 tros blauwe druiven
1 tros roze druiven
1 bakje aardbeien
½ kg blauwe pruimen
1 fles zoete witte wijn
6 blaadjes gelatine

voor de coulis

200 g frambozenpuree
1 eetlepel eau de vie van frambozen
het sap van 1 citroen
100 g suikerwater

Bereiding

Was de vruchten en snijd ze in stukken van ongeveer gelijke grootte.

Vermeng ze dan goed.

Vul een ronde tulband-vorm met de vruchten, houd rekening met het feit dat de geleï er nog over gegoten moet worden.

Week de gelatine in koud water.

Verwarm een bodempje wijn en los de gelatine daarin op.

Voeg de rest van de wijn toe en giet het mengsel over de vruchten in de vorm.

Laat alles een nacht opstijven in de koelkast.

Maak de coulis door de frambozenpuree met het suikerwater, het citroensap en de eau de vie te vermengen.

Stort de vruchtenkrans op een bord en geef de coulis er apart bij.

Tip: Als de krans moeilijk los-komt uit de vorm, houd hem dan even in een bodempje warm water en stort hem onmiddellijk.

Waldorfsalade

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Ja
Bron	Mona			Sterren	

Ingrediënten

1 sinaasappel

1 appel

50 g walnoten

100 g jong belegen kaas

225 g magere kwark

sap van 1 citroen

zout

peper

paprikapoeder

worcestersaus

Bereiding

Snij het vruchtvlees van de sinaasappel en appel in stukjes, hak de walnoten fijn, maar hou enkele helften achter voor garnering.

Snij de kaas in kleine blokjes.

Vermeng de kwark met citroensap, zout, peper en kruiden en roer er daarna de vruchtenstukjes, kaasblokjes en gehakte noten door.

Dien de salade op in coupeglazen en garneer met de halve walnoten.

Witlof naar Vlaamse trant

Menugang	Bijgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type Groente	Slank	Nee
Bron			Sterren	

Ingrediënten

8 struikjes witlof á 50-60 g
zout
versgemalen peper
muskaatnoot
1 eetlepel citroensap
3 hardgekookte eieren
2 eetlepels gehakte peterselie

Bereiding

Reinig het witlof, verfris het onder koud stromend water en laat het uitlekken.
Strijk een kookpot in met een noot boter en schik er het witlof in.
Kruid met zout, versgemalen peper en een snuifje muskaatnoot.
Besprenkel met het citroensap, bevochtig met water tot op halve hoogte van het witlof en laat opkoken.
Plaats het deksel op de kookpot en gaar het witlof op een klein vuurtje.
Haal het witloof uit de kookpot en houd het warm, terwijl het kookvocht wat uitlekt.
Plet de hardgekookte eieren.
Smelt 250 g boter en giet alleen het olieachtige gedeelte zachtjes over in een steelpannetje.
Voeg de geplette eitjes bij de geklaarde boter.
Aromatiseer met een weinig muskaatnoot en kruid met versgemalen peper.
Meng de gehakte peterselie onder de botersaus.
Controleer de kruiding en kruid eventueel bij met peper, zout of muskaatnoot.
Schik het witlof op een serveerschotel of bord.
Lepel de saus over de struikjes witlof, maar zorg dat ze goed zichtbaar blijven.

Wijnadvies: Schenk hierbij een frisse Pinot Blanc (Elzasser).

Witlofovenschotel met gehakt en salami

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

Ingrediënten

500 g witlof
100 g salami (aan een stuk)
1 ei (M)
1 pak ovenheerlijk mix voor witlofschotel (129 g)
1 schaaltje rundergehakt (ca. 275 g)
1 duopak aardappelschijfjes (700 g)

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C.
Witlof schoonmaken en in ringen snijden.
Salami in plakken snijden.
Ei loskloppen.
Mix aanmaken met 400 ml water en ei erdoor mengen.
In braadpan gehakt rul bakken.
Salami en witlof ca. 2 minuten meebakken.
Helft van aardappelschijfjes over bodem van ingevette ovenschaal verdelen.
Gehaktmengsel erop scheppen.
Afdekken met rest aardappelschijfjes.
Mix gelijkmatig erover verdelen.
Ovenschotel in midden van oven in ca. 45 minuten gaar en goudbruin laten worden.

Witlofsalade 6

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Ja
Bron	Mona			Sterren	

Ingrediënten

3 strukjes witlof

1 appel

225 g kwark

1 eetlepel tomatenketchup

zout

peper

aroma

Bereiding

Was de witlof en snij hem in dunne plakjes.

Schil de appel en snij in reepjes.

Roer de kwark en ketchup door elkaar.

Voeg de witlof en de appel toe en maak de salade op smaak af met de kruiden.

Witlofsalade met zalmtartaar

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

Ingrediënten

2 stronkjes witlof
225 g gerookte zalm
1 eetlepel + 1 theelepel geraspte mierikswortel (potje)
1½ dl double cream of crème fraîche
4 theelepels citroensap
2½ eetlepel fijngesneden bieslook
zout
peper

Bereiding

Verwijder van de witlof de harde kern.
Hak 1 stronkje witlof en de zalm grof.
Vermeng dit met 1 eetlepel mierikswortel, 3 eetlepels room, het citroensap en de bieslook.
Klop de rest van de room stijf en roer er 1 theelepel mierikswortel door.
Serveer de tartaar met een schepje room en de rest van de witlof.

Witlofsla

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Ja
Bron	Alie Kroezen, Assen			Sterren	

Ingrediënten

3 strukjes witlof

1 zure appel

1 winterwortel

1 klein uitje

1 lepel olie

2 lepels azijn

peper

zout

suiker

Bereiding

Alles fijn snijden en mengen.

OP smaak brengen met zout, peper en suiker.

Witlofsoep 4

Menugang	Voorgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type Groente	Slank	Nee
Bron			Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

2 stronken Brussels lof

40 g boter

1 gesnipperd sjalotje

1 laurierblad

1½ dl witbier (Hoegaarden, Blanche de Namur)

¼ theelepel versgeraspte nootmuskaat

1/8 l sojaroombroom of crème fraîche

zout, versgemalen peper

Voor de bouillon:

2 geschilde aardappels

1 schoongemaakte en in stukken gesneden stengel prei

1 stukje foelie

½ l water

Bereiding

Kook de aardappels, de prei en het stukje foelie 20 minuten in het water.

Zeef dit en houd de aardappels apart.

Snijd het lof in repen van 1 cm.

Smelt de boter, voeg het lof, de sjalot en het laurierblad toe en laat het met gesloten deksel op zacht vuur 15 minuten smoren.

Voeg het bier, de bouillon, zout en peper toe en laat het ½ uur zachtjes pruttelen.

Proef en voeg eventueel nog wat zout en/of peper toe.

Voeg de room en eventueel wat fijngewreven aardappel toe.

Witlofsoep 5

Menugang	Voorgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type Groente	Slank	Nee
Bron			Sterren	

Ingrediënten

300 g witlof in reepjes
2 kleine aardappelen in stukjes
3 fijngehakte sjalotten
1½ l kippenbouillon (van tabletten)
1 dl room
gehakte peterselie
boter
peper
zout

Bereiding

Stoof het witloof en de aardappelstukjes samen met de sjalotten in wat boter aan en kruid met peper en zout.

Voeg de bouillon toe en laat ± 30 minuten zachtjes sudderen.

Mix de soep en roer er de room onder.

Strooi er wat versgehakte peterselie over en serveer in grote diepe borden.

Lekker met een dikke snee boerenbrood.

Witlofsoep 6

Menugang	Voorgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type Groente	Slank	Nee
Bron			Sterren	

Ingrediënten

2 fijngesneden uien
500 g Belgisch witloof
2 flinke eetlepels suiker (om het bittere van het witloof te compenseren)
1½ l gevogelte- of groentebouillon
¼ l melk
geraspte gele kaas (geen Parmesan!)
peper
zout

Bereiding

Stoof de uien in wat boter en voeg er het in stukken gesneden witloof bij.
Voeg direct de suiker toe en laat stoven tot het mengsel donker en glazig wordt.
Voeg de bouillon toe en kruid naar smaak met peper en zout.
Voeg vlak voor het opdienen de melk toe en serveer met de geraspte kaas.
De soep is lekkerder als je ze niet mixt.

Witlofsoep 7

Menugang Voorgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

600 g gekuist witlof + enkele stronkjes voor de garnering
1 prei
2 aardappeltjes
sesamolie
zwarte peper
groentebouillon

Bereiding

Stoof het witlof en de prei in de sesamolie.
Voeg de geschilde en in stukjes gesneden aardappel toe en laat even stoven.
Overgiet met de groentebouillon en laat gaar koken.
Kruid met wat zwarte peper en mix de soep.
Snijd enkele stronkjes witlof fijn en stoof deze in een beetje boter.
Werk elk bordje soep af met een lepel nog knapperig, gestoofd witlof.

Wok rolls met gember en ketjapvleesreepjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Oosters	Type	-	Slank	Nee
Bron	www.conimex.nl			Sterren	

Ingrediënten

klein bosje selderij
6 eetlepels tomatenketchup
2 theelepels Conimex Sambal Badjak
Conimex Ketjap Manis
1 paksoi
Conimex Wok Olie
300 g vleesreepjes
2 eetlepels bakgember (stukjes gember op siroop)
1 pak Conimex Wok Rolls

Bereiding

Hak de selderij fijn.
Meng de helft met de tomatenketchup, de sambal en ½ eetlepel ketjap.
Snijd de paksoi in repen.
Verhit een wok.
Voeg een scheutje olie toe en wok de vleesreepjes 3 minuten.
Voeg de paksoi en de gember toe en wok ze 2 minuten mee.
Voeg 3 eetlepels ketjap toe en wok nog 1 minuut.
Verwarm de wok rolls volgens de bereidingswijze op de verpakking.
Schep de vleesreepjes met paksoi en wat sambalsaus op de wok rolls.
Bestrooi met selderij, rol ze op en leg ze op 3 borden.
Geef de rest van de saus erbij.

Serveertip: Fris zoetzure Conimex Atjar Tjamper smaakt hier uitstekend bij.

Variatietip: De combinatie van gember en ketjap is ook heel lekker met vis en garnalen. De vleesreepjes kunnen gewoon worden vervangen, de bereidingstijd blijft globaal hetzelfde.

Woon waan (zoete stukjes agar-agar)

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

Ingrediënten

25 g agar-agar

200 g suiker

kleurstof

dikke kokoscrème

Bereiding

Giet 150 ml heet water in een mengkom

Strooi er de agar-agar en de suiker bij en roer tot die geheel is opgelost.

Giet er nog 500 ml water bij en roer zeer goed.

Verdeel de vloeistof over 4 schaalpjes en doe in ieder schaalpje een paar druppeltjes kleurstof.

Giet de vloeistof vervolgens in kleine vormpjes, laat die een beetje afkoelen en zet ze in de koelkast tot het helemaal hard is geworden.

Serveer met de dikke kokoscrème.

Wortel-witlofsalade

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Ja
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 grote winterwortel van ± 350 g

500 g snijlof

het sap van 2 sinaasappels

4 eetlepels yoghurt

weinig zout

royaal versgemalen peper

1 mespunt kerrie

Bereiding

Rasp de schoongemaakte winterwortel niet te fijn.

Verwijder met de punt van een aardappelmesje de kegelvormige kern uit het schoongemaakte witlof en snijd de stronkjes in dunne plakjes.

Doe het sinaasappelsap in een kom, roer er de yoghurt, wat zout en peper en de kerrie door en schep de geraspte wortel en het gesneden witlof door de saus.

Wortelsalade 2

Menugang Voorgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Groente

Snel Ja
Slank Ja
Sterren

Ingrediënten

voor 2 personen

250 g worteltjes

50 g rozijnen

2 eetlepels Yogonaise

1 eetlepel azijn

1½ eetlepel gehakte peterselie

zout

peper

Bereiding

Was de wortelen, schrap ze zo nodig en rasp ze op een grove rasp.

Was de rozijnen en laat ze uitlekken.

Roer een sausje van de Yogonaise, de azijn en 1 eetlepel gehakte peterselie en breng het op smaak met zout en peper.

Voeg het sausje en de rozijnen aan de geraspte wortel toe en schep alles door elkaar.

Garneer met de rest van de peterselie.

Wortelsalade met citroensaus

Menugang Voorgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Gebak

Snel Nee
Slank Ja
Sterren

Ingrediënten

voor 2 personen

200 g winterwortel

1 citroen

2 eetlepels Yogonaise

1 eetlepel olijfolie

zout

peper

1 eetlepel fijngehakte verse koriander of peterselie

Bereiding

Maak de wortel schoon en rasp hem.

Boen de citroen schoon, rasp de helft van de gele schil dun af en pers de citroen uit.

Roer in een schaal een dressing van het citroensap, de geraspte citroenschil, de Yogonaise, de olie en zout en peper naar smaak en schep de wortel door de dressing.

Laat de wortelsalade nog ½ uur staan, zodat de smaak goed kan intrekken.

Schep de salade nog een keer goed door en strooi er de koriander over.

Wortelsalade met geitenkaas en amandelen

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g bospeen
25 g geschaafde amandelen
2 bosuitjes
2 takjes basilicum
100 g geitenkaas
1 citroen
3 eetlepels olijfolie extra vierge
zout
versgemalen peper
50 g rozijnen

Bereiding

Schrap de wortelen onder stromend water schoon of schil ze met een dunschiller en rasp ze grof.
Rooster de amandelen in een droge koekenpan goudbruin en laat ze afkoelen.
Snijd de bosuitjes in dunne ringetjes en hak de basilicum fijn.
Verkruimel de geitenkaas.
Boen de citroen schoon, rasp de schil er dun af en pers de citroen uit.
Klop het citroensap met de olijfolie en de helft van de citroenschil in een glazen schaal tot een dressing en voeg naar smaak zout en peper toe.
Schep de rozijnen met de bosuitjes en de helft van de amandelen, basilicum en geitenkaas door de dressing en schep de geraspte wortel er in gedeelten door.
Strooi vlak voor het serveren de rest van de geitenkaas, citroenschil, basilicum en amandelen over de salade.
Lekker bij gegrilde kip.
Deze wortelsalade is ook lekker als lunchsalade of als voorgerecht.
Serveer de salade dan op 4 borden op een ondergrond van eikenbladsla en frisée (krulandijvie).

Wortelsalade met hüttenkäse

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

Ingrediënten

voor 2 personen

1 sinaasappel
1 winterwortel (± 300 g)
1 theelepel Mexicaanse kruidenmix (Casa Fiësta)
2 theelepels karwijzaad
2 bladeren ijsbergsla
50 g Hüttenkäse
2 eetlepels fijngeknipte bieslook
zout
versgemalen zwarte peper

Bereiding

Boen de sinaasappel schoon, rasp er een kwart van de oranje schil dun af en pers de sinaasappel uit. Schrap de wortel en rasp hem fijn.

Roer in een schaal het sinaasappelsap, de geraspte schil, de Mexicaanse kruiden en het karwijzaad door elkaar, schep de wortel erdoor en laat de salade ± 1 uur in de koelkast intrekken.

Was de ijsbergsla en laat de bladeren uitlekken.

Zet de blaadjes sla als bakjes op 2 bordjes en schep de wortelsalade erin.

Roer de bieslook door de Hüttenkäse en voeg naar smaak zout en peper toe.

Schep de Hüttenkäse over de wortelsalade.

Wortelsalade met pistachenootjes en feta

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

1 eetlepel natuurazijn
2 eetlepels zonnebloemolie
peper
zout
200 g winterwortel
3 takjes peterselie
1 bosuitje
50 g gezouten pistachenootjes
75 g feta
(6 zwarte olijven zonder pit)

Bereiding

Klop in een schaal de azijn met de olie en peper en zout naar smaak tot een dressing.
Schil de wortel met een dunschiller en schil er dan in de lengte dunne slierten van.
Scheep de wortelslierten door de dressing.
Hak de peterselie fijn.
Snijd het bosuitje in dunne ringetjes.
Pel de pistachenootjes en hak ze grof.
Verkruimel de feta.
Halveer de olijven.
Scheep de wortelsalade op 2 borden en strooi er de bosuiringetjes, de pistache nootjes, de stukjes feta en de peterselie over.
Garneer met de olijven.
Lekker met een stukje stokbrood.

Info: Scheep voor 4 personen 1 eetlepel olie meer door de dressing en verdubbel verder het recept.

Wortelsalade met rozijnen

Menugang Voorgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

200 g geraspte wortelen
2 stengels bleekselderij in stukjes of 100 g geraspte knolselderij
100 g rozijnen
4 eetlepels slasaus
citroensap
zout
suiker
enkele slabladeren

Bereiding

Vermeng in een grote kom de slasaus, het citroensap en zout en suiker naar smaak.
Laat de rozijnen even in warm water wellen en laat ze daarna goed uitlekken.
Roer de wortelen, de bleek- of knolselderij en rozijnen erdoor en laat de salade 10 minuten staan.
Beleg een schaal met slabladeren en schep de wortelsalade erop.

Wortelsalade met sherryvinaigrette en koriander

Menugang Voorgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor 2 personen

250 g winterwortel
1 bosuitje
1 eetlepel citroensap
½ dl medium dry sherry
1 mespunt Dijonmosterd
1 theelepel suiker
3 eetlepels zonnebloemolie
1 theelepel sesamolie
zout
peper
1 eetlepel fijngeknipte verse koriander

Bereiding

Maak de wortels schoon en rasp ze boven een schaal grof.
Maak het bosuitje schoon en snijd het in flinterdunne ringetjes.
Klop het citroensap, de sherry, de mosterd, de suiker, de zonnebloemolie en de sesamolie tot een sausje en breng het op smaak met zout en peper.
Schep het sausje, de bosui en de koriander door de geraspte wortel.
Laat de salade ± 15-30 minuten staan, zodat de smaken kunnen intrekken.

Wortelsoep 2

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

Ingrediënten

250 g wortelen

20 g vetstof

30 g ui

1 l water

stukje selder en prei

peper en zout naar keuze

kruidenbosje

Bereiding

Reinig de uien en de groenten, was ze en snijd ze in stukken.

Laat de vetstof goed warm worden en laat de ui er goudgeel in worden.

Voeg er de groenten met wat water bij en laat alles tezamen enkele minuten stoven om de geurige bestanddelen te laten vrijkomen.

Voeg de kruiden en de rest van het water toe en breng alles aan de kook.

Zet het vuur daarna lager en laat zachtjes doorkoken tot de groenten gaar zijn.

Mix de soep daarna of steek haar door en laat opnieuw een vijftal minuten doorkoken.

Als garnering kunt u er nog wat peterselie en eventueel wat fijngehakte wortelen op strooien.

Serveer de soep goed warm.

Worteltaart 2

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

Ingrediënten

1 kop zonnebloemolie
2 kop zelfrijzend bakmeel
2 kop suiker
3 kop geraspte winterwortel
½ theelepel zout
3 theelepels kaneel
4 eieren

voor het glazuur

250 g poedersuiker
100 g boter
100 g MonChou
vanille-essence
een scheutje melk

Bereiding

Meng alles goed door elkaar, stort het in een (ronde) vorm en bak het dan 45-60 minuten in het midden van een op 175°C voorverwarmde oven.

Klop als met een mixer de ingrediënten voor het glazuur door elkaar en smeer het over de taart.

Wrap met gerookte kip en tomaten-sinaasappelsalsa

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Kip
Type Fruit

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Bereiding

Rasp 2 theelepels sinaasappelrasp van 1 schoongeboende navelsinaasappel.

Schil 2 navelsinaasappels dik, snijd het vruchtvlees tussen de vliezen uit en snijd het in stukjes.

Ontvel 2 grote tomaten, verwijder de zaadjes en snijd het vrucht vlees in stukjes.

Pel en snipper 1 (rode) ui.

Schep alles met 2 eetlepels fijngehakt korianderblad of peterselie, 2 eetlepels limoensap en tabasco en naar smaak peper en zout door elkaar.

Meng 250 g gemengde salade met 300 g in plakjes gesneden gerookte kipfilet en vul 4 wraptortilla's met de salade.

Schep de salsa erop.

Wrap met kruidige nuggets en yoghurtsaus

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vis
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

450 g varkenshaas
2 eetlepels currypasta (milde)
2½ eetlepel olie
5 snee brood (wit, oud)
250 g kerstomaatjes
¼ komkommer
150 g rucola
1 augurk (zoetzure)
3 dl yoghurt (magere)
4 eetlepel halvanaise
4 eetlepels kruiden (fijngehakte verse peterselie, bieslook, koriander)
20 g boter
8 tortilla's
snufje zout
snufje peper

Bereiding

Dep het vlees droog met keukenpapier en snijd het in repen van ± 2x7 cm.
Roer de currypasta met ½ eetlepel van de olie en zout naar smaak door elkaar.
Scheep het vlees erdoor.
Snijd de korstjes van het brood en maal het kruim in een keukenmachine fijn.
Was de tomaatjes en snijd ze in vieren.
Was de komkommer, schraap de zaadlijst eruit en snijd de rest in dunne reepjes.
Was de sla en dep hem droog.
Hak de augurk fijn.
Klop een sausje van de yoghurt, de halvanaise, de augurk, de kruiden en peper en zout naar smaak.
Doe het broodkruim in een diep bord en wentel de vleesrepen erdoor.
Druk het kruim goed aan.
Verhit de rest van de olie met de boter in een ruime koekenpan en bak de vleesrepen in 5-6 minuten op een halfhoog vuur rondom bruin en rosé.
Verwarm de tortilla's volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Vul de tortilla's met de sla, de tomaat, de komkommer en de 'nuggets'.
Serveer het sausje er apart bij.
Lekker met een salade van kidneybonen, boterbonen en sperziebonen.

Wrappers met gerookte kip

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 zakje mix voor guacamole
2 rijpe avocado's
citroensap
4 wrap-tortilla's (1 pak)
1 stukje ijsbergsla
1 rode ui
1 gele paprika
1 winterwortel
1 gerookte kipfilet

Bereiding

Bereid guacamole van de mix en 1 avocado volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Bak de wraps 3 seconden om en om in een droog verhitte koekenpan en laat ze afkoelen.
Bestrijk de wrappers dun met guacamole.
Snijd de groenten en de kip zoveel mogelijk in lange repen.
Blancheer eventueel de paprika en de wortel en leg de andere avocado even in water met citroensap.
Verdeel de ingrediënten over het midden van de tortilla's, verdeel er de rest van de guacamole over, rol de tortilla's op en druk ze wat aan.
Vouw de rol dubbel en zet deze zo in een kommetje.
Of: schep de vulling precies in het midden en spreid het wat uit; sla de zijkanten erover en rol ze dan op.
Snijd de rolletjes met een schuine snede doormidden en zet ze op de vouwkant rechtop.

Xoriorhor maasor jhol (viscurry met mosterd uit Assam)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Indiaas	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

± 500 g schoongemaakte zeewolf, forel of zalm in stukjes van ± 2

cm

½ theelepel kurkuma

2 groene chilipepers

1 theelepel gemalen komijn

1 theelepel gemalen koriander

1 fijngehakte ui

1 theelepel mosterdzaad

verse koriander

2 theelepels yoghurt

2 teentjes knoflook

1 mespunt gemberpoeder

2 eetlepels water

zout

1 eetlepel frituurolie

Bereiding

Pureer de kurkuma, de chilipepers, de komijn, de koriander, de ui, het mosterdzaad, de verse koriander, de yoghurt, de knoflook, het gemberpoeder, het water en zout tot een pasta en marineer de stukjes vis hierin ± 30 minuten.

Verhit de olie in een grote pan en roerbak de gemarineerde stukjes vis hierin ± 5 minuten.

Voeg de rest van de pasta toe en laat de curry nog eens 20 minuten zachtjes pruttelen.

Desgewenst kunt u er nog wat plakjes tomaat bij voegen.

Serveer de curry met rijst.

Zalmcocktail

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Ja
Bron	Mona			Sterren	

Ingrediënten

klein blikje zalm

100 g kwark

citroensap

2 eetlepels tomatenketchup

1 theelepel ui

zout

peper

aroma

sherry

Bereiding

Ontdoe de zalm van graten en velletjes en laat uitlekken.

Vermeng de kwark met het citroensap, tomatenketchup, gesnipperde ui, zout, aroma, peper en iets sherry.

Leg en blaadje sla in 4 coupeglazen en doe er de zalm op.

Giet er de kwarksaus oerheen en strooi er wat paprikaoeder op.

Zalmsaladetaart

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 eieren
1 blaadje witte gelatine
440 g zalm (blik)
½ l blik maïskorrels
½ appel
1 kg huzarensalade
2 eetlepels kappertjes
1 eetlepel mayonaise
1 bekertje zure room
6 takjes peterselie
1 aubergine
2 tomaten
1 komkommer

Bereiding

Kook de eieren in 10 minuten hard, laat ze schrikken en pel ze.
Week de gelatine ongeveer 10 minuten in een kommetje met ruim koud water.
Giet de zalm af en verwijder de graatjes en velletjes.
Laat de maïs uitlekken.
Schil de appel en snijd hem in kleine stukjes.
Doe de huzarensalade in een kom, voeg de zalm, maïs (3 eetlepels achterhouden voor de garnering), appel, kappertjes en mayonaise erbij en roer alles met een houten lepel goed door elkaar.
Doe het zalmmengsel over in een springvorm en druk het met de bolle kant van een lepel goed aan.
Verhit in een steelpan 2 eetlepels water.
Knijp de gelatine goed uit en los het al roerend in het hete water op.
Laat het gelatinemengsel iets afkoelen en roer het daarna door de zure room.
Laat dit in ongeveer 5 minuten dik worden.
Knip intussen de peterselie boven een kopje fijn.
Zet de springvorm op een platte schaal en maak de salade met een mes los van de rand.
Verwijder de rand van de springvorm.
Bestrijk de bovenkant en de rand van de taart met het zure roommengsel.
Druk 3/4 van het peterseliemengsel tegen de rand en strooi de rest over de bovenkant.
Snijd de augurk tot een waaier.
Was de komkommer en de tomaten en snijd de tomaten in 6 partjes.
Snijd de komkommer met een groentespiraalsnijder tot een spiraal (of snijd hem in plakjes en halveer de plakjes).
Rek de komkommerspiraal voorzichtig uit en leg hem rond de taart (of leg de halve plakjes eromheen).
Verdeel de eieren in 6 partjes.
Garneer de bovenkant van de taart met de partjes tomaat, ei, maïs en augurk.

Zalmwraps

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

Ingrediënten

2 courgettes
2 eetlepels zonnebloemolie
1 zak burrito seasoningmix (40 g)
1 pak wraptortillas (280 g)
2 pakjes gerookte zalm (à 100 g)
1 zak rucolaslamelange (200 g)
1 avocado
6 eetlepels yoghurt dressing (fles à 450 ml)

Bereiding

Courgettes schoonmaken en in blokjes snijden.
In braadpan olie verhitten.
Courgette ca. 3 minuten bakken.
Burritomix met 250 ml water door groente scheppen en ca. 5 minuten onafgedekt laten koken.
Avocado schillen en vruchtvlies in plakken snijden.
Sla garneren met avocado en dressing erover verdelen.
Tortilla's volgens gebruiksaanwijzing opwarmen in magnetron.
Tortilla's uitspreiden en beleggen met gerookte zalm.
Courgettemengsel erop scheppen en oprollen.
Wraps serveren met salade.

Zeevruchten balti met groenten

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

225 g kabeljauwfilet in stukjes
225 g gekookte garnalen
6 krabsticks in stukjes
1 eetlepel citroensap
1 theelepel chilipoeder
1 theelepel gemalen koriander
4 eetlepels maïzena
1 ½ dl maïsolie
2 fijngesneden uien
½ theelepel komijnzaad
½ bloemkool in roosjes
125 g sperziebonen in stukjes
150 g maïskorrels
zout, peper
3-4 groene pepers in plakjes
2 eetlepels fijngesneden verse koriander
½ limoen in plakjes

Bereiding

Meng de vis, de garnalen, de krabsticks, het citroensap, het chilipoeder, de koriander en de maïzena en zet dit ± 1 uur afgedekt in de koelkast.

Verhit in de wok de helft van de olie, voeg de ui en het komijnzaad toe en bak de ui ± 5 minuten zachtjes.

Voeg de bloemkoolroosjes, sperziebonen, maïs, zout, peper, groene peper, verse koriander en 3 eetlepels water toe, schep om en laat afgedekt ± 10 minuten stoven.

Schep de groenten langs de rand van een (voorverwarmde) schaal, zodat in het midden genoeg ruimte overblijft voor de vis.

Dek de schaal met aluminiumfolie af.

Wrijf de pan met keukenpapier schoon, verhit hierin de rest van de olie en bak het vismengsel in 3 gedeelten goudbruin.

Schep het met een schuimspaan uit de pan, laat het op keukenpapier uitlekken en leg het op het midden van de schaal.

Garneer met de pet plakjes limoen.

Lekker erbij: Paratha (plat brood)

Zoete broodbelegging 1

Menugang	Lunchgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Broodbeleg	Slank	Nee
Bron	Mona			Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Roer door 225 g kwark: 3 eetlepels honing en 1 eetlepel gehakte noten.

Zoete broodbelegging 2

Menugang	Lunchgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Broodbeleg	Slank	Nee
Bron	Mona			Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Roer door 225 g kwark:2 eetlepels gehakte noten, ½ eetlepel citroensap en 2 eetlepels basterdsuiker

Zoete broodbelegging 3

Menugang	Lunchgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Broodbeleg	Slank	Nee
Bron	Mona			Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Roer door 225 g kwark:3 eetlepels jam

Zuidfranse kipstoofschotel

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 kg drumsticks
zout
peper
2 eetlepels boter
1 fijngesneden ui
250 g venkel in stukjes
250 g champignons in plakjes
1 geschilde sinaasappel in vieren
2 geperste teentjes knoflook
2 eetlepels tomatenpuree
2½ dl droge witte wijn
1 eetlepel gedroogde oregano
750 g (voorgekookte) krielaardappeltjes
2 eetlepels fijngesneden verse oregano

Bereiding

Wrijf de drumsticks in met zout en peper en bak ze op hoog vuur in de boter in 5-10 minuten rondom lichtbruin.
Voeg de ui toe en bak die 2 minuten mee.
Voeg de venkel en de champignons toe en bak ook die 2 minuten mee.
Voeg de sinaasappel, knoflook, tomatenpuree, wijn en gedroogde oregano toe, breng het mengsel aan de kook en laat het op laag vuur 20 minuten stoven.
Voeg de krieltjes toe en breng de stoofschotel weer aan de kook.
Voeg naar smaak zout en peper toe en stoof de krieltjes nog 10-15 minuten mee.
Strooi voor het serveren de verse oregano over de stoofschotel.

Zure kip

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

Ingrediënten

8 stukken kip

3 uien

1 teentje knoflook

3 eetlepels olie

2 theelepels sambal oelek

1 eetlepel bruine basterdsuiker

3 eetlepels ketjap

3 eetlepels azijn

Bereiding

Snijd de gepelde uien fijn en pers de knoflook uit.

Wrijf de stukken kip in met zout.

Verhit de olie in een grote pan, voeg de uien, de knoflook en de sambal toe en fruit het geheel, al roerend, 5 minuten.

Voeg de suiker toe en fruit al roerend tot de uien bruin van kleur zijn.

Leg de stukken kip in de pan en bak ze, onder regelmatig keren, in ± 10 minuten donkerbruin.

Voeg de ketjap, de azijn en 2 eetlepels water toe, breng de saus aan de kook, temper dan het vuur en laat het vlees, onder af en toe roeren, zonder het deksel op de pan, nog 30 minuten zacht pruttelen.

Serveer direct in een voorverwarmde schaal.

Zuurkoolschotel met casselerrib

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 kg aardappelen
zout
peper
75 g boter
2 dl melk
500 g zuurkool
2 grote appels in plakken
4 plakken casselerrib of 1 rookworst
1½ dl kippenbouillon

Bereiding

Kook de aardappelen in water met zout gaar, giet ze af en maak er met 50 g boter en de melk een smeuijge puree van.

Verwarm de oven voor op 180°C.

Verdeel de zuurkool over de bodem van een ingevette ovenschaal en leg er de plakken appel en casselerrib tussen.

Schenk de bouillon erover en bedek de schotel met de aardappelpuree.

Verdeel er 25 g boter over en laat de zuurkoolschotel in het midden van de oven in 45 minuten gaar worden.

Zuurkoolschotel met kip

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 doosje MAGGI Oven Dagschotel voor zuurkool met gehakt en crème fraîche-bieslook
1 ei
300 g kipfilet
2 uien
500 g wijnzuurkool
3 eetlepels olijfolie
700 g voorgekookte aardappelschijfjes

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 °C.
Meet in een maatbeker 400 ml water af, roer de MAGGI Oven Dagschotel erdoor en vervolgens het ei.
Snijd de kip in blokjes.
Pel de uien en snipper ze grof.
Verhit de olie in een wok en roerbak de blokjes kip in 4-5 minuten lichtbruin.
Schep ze op een bord.
Fruit de ui in het bakvet en schep de zuurkool erdoor.
Vet een ovenschaal in en leg de helft van de aardappelschijfjes dakpansgewijs op de bodem.
Verdeel hierover het zuurkoolmengsel en de kip.
Dek de schotel af met de rest van de aardappel.
Schenk de ovenmix gelijkmatig over de schotel.
Bak de schotel in het midden van de oven in 45 minuten goudbruin en gaar.

Zuurkoolschotel met kip 2

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

400 g zuurkool
1 appel van ± 150 g
150 g wit kippenvlees
10 g boter
2 dl appelsap
3 eetlepels rozijnen
peper
zout

Bereiding

Haal de zuurkool los.
Schil de appel en snijd hem in blokjes.
Was de rozijnen.
Bestrooi het kippenvlees met peper en zout.
Verwarm de boter in een pan met anti-aanbakbodem en bak het kippenvlees aan beide zijden bruin.
Voeg de zuurkool, het appelsap, de appelblokjes en de rozijnen toe en stoof dit met het deksel op de pan op zacht vuur 25 minuten.

Zuurkoolsoep met quenelles van bloedworst

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Chinees	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

450 g zuurkool
200 g aardappels
1 prei
50 g boter
1 l vleesbouillon
1 eetlepel sjalottenazijn
2 dl room
3 jeneverbessen
1 laurierblad
1 mespuntje komijn
zout
peper
4 eetlepels witte wijn
4 eetlepels stijf geklopte slagroom

quenelles van bloedworst

100 g bloedworst
50 g kalfsworst
75 g volkorenbrood
melk
1 ei
2 eetlepels slagroom
peper
zout

Bereiding

De prei wassen en met een gedeelte van het groen in ringetjes snijden.
De plakjes prei in boter in een grote pan stoven.
Enkele ringetjes bewaren voor de versiering.
De aardappels schillen en in blokjes snijden.
De aardappels en 250 g van de zuurkool met de prei laten meefruiten.
Bouillon en azijn in de pan gieten, het vocht aan de kook brengen en room toevoegen.
De soep op smaak brengen met peper, zout en komijn.
Een tuiltje met de jeneverbessen en het laurierblad toevoegen.
De soep ruim tien minuten zachtjes laten koken.
Het kruidentuiltje verwijderen en de soep pureren met behulp van keukenmachine of roerzeef.
De soep laten afkoelen en een nacht op een koele plaats laten trekken.
De korst van het volkorenbrood snijden.
Het brood in melk weken en uitknippen.
De voor de bloedworstquenelles in de mixer vermengen.
Met twee vochtige lepels quenelles van de verkregen puree vormen en deze in bouillon of gezouten water pocheren.
De rest van de zuurkool in reepjes snijden en in witte wijn stoven.

Zuurkoolsoep met quenelles van bloedworst

De soep opwarmen en de slagroom met een staafmixer door de soep mengen.

De zuurkoolreepjes over vier diepe borden verdelen.

De quenelles van bloedworst op de bedjes van zuurkool leggen.

De hete soep voorzichtig over de reepjes zuurkool gieten.

Zwaardvis met pittige tomatensaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

4 plakken zwaardvis van elk pakweg 200 g

1 fijngesneden ui

¾ l olijfolie

2½ dl tomatensaus

2 stengels fijngesneden bleekselderij

200 g ontpitte groene olijven

125 g afgespoelde kappertjes

wat versgemalen zwarte peper

wat zout

Bereiding

Verhit de olijfolie in een koekenpan en bak de snippers ui in zo'n 3 minuutjes.

Voeg de tomatensaus en de bleekselderij toe en laat dan alles 5 minuten op een laag vuurtje sudderen.

Snijd de ontpitte olijven en de kappertjes grof en voeg die toe aan de saus.

Laat het geheel nog eens 5 minuten sudderen.

Leg de plakken vis voorzichtig naast elkaar in de pan.

Bedek ze hierna helemaal met saus en laat die nog circa 10 minuutjes koken.

Voeg naar smaak nog wat peper en zout toe.

Serveer direct.

Zwarte bessen muffins 2

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

Ingrediënten

175 g verse schoongemaakte zwarte bessen (of diepvries)

1 eetlepel fijne witte suiker

175 g gemout tarwemeel (reformwinkel)

1½ theelepel bakpoeder

6 eetlepels magere melk

125 g lichtbruine suiker

6 eetlepels saffloerolie

1 groot losgeklopt ei

voor de deklaag

4 eetlepels lichtbruine suiker

½ theelepel gemalen kaneel

Bereiding

Doe de zwarte bessen en de suiker in een kom, dek die losjes af en zet hem 1½-2 minuten in de magnetron op hoog, tot de bessen zacht, maar nog heel zijn.

Roer het mengsel daarbij eenmaal door.

Als de bessen langer in de magnetron staan, gaan ze bij het door het beslag roeren stuk.

Laat de bessen afkoelen.

Bekleed intussen een magnetron-muffinvorm met 6 bakjes of bekleed 6 losse bakvormpjes met 2 papieren bakvormpjes, dus 2 in ieder vormpje.

Zeef de bloem en het bakpoeder in een kom en doe de in de zeef achtergebleven korrels er weer bij.

Voeg de melk, de bruine suiker, de olie en het ei toe en schep er voorzichtig de zwarte bessen door.

Neem 1/3 deel van het mengsel en vul hier de papieren bakjes voor de helft mee.

Zet de vorm of de vormpjes 2½-3 minuten in de magnetron op vol vermogen en draai de vorm na 1½ minuut een halve slag.

Meng intussen de suiker en de kaneel voor de deklaag en bestrooi iedere muffin, zodra ze uit de magnetron komen, met wat van het suiker-kaneelmengsel.

Verwijder de papieren bakjes van de muffins en laat ze op een rooster afkoelen.

Ga met de overblijvende 2 porties muffins net zo te werk.

Zweedse mosselsalade 2

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Zweeds	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

8 eetlepels olie
4 eetlepels dragonazijn
een snufje zout
een snufje suiker
een scheutje worcestershiresaus
4 uitjes
500 g mosselen (uit blik)

Bereiding

Maak een sausje van de olie met de dragonazijn, de suiker, het zout en de worcestershiresaus.
Pel en snipper de uien.
Laat de mosselen uitlekken, meng ze met de uisnippers door de slasaus en laat het een paar minuten intrekken.

Zweedse vissalade

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Zweeds	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 teentje knoflook
8 eetlepels olie
4 eetlepels wijnazijn
zout
peper
1 krop sla
300 g gaffelbitter in dillesaus
2 potjes zure mosselen
2 sjalotten met groen
2 appels
6 in de schil gekookte aardappelen
3 hardgekookte eieren
1 doosje tuinkers

Bereiding

Snijd de knoflookteen in de lengte door en wrijf hiermee de schaal in die u voor de salade wilt gebruiken.

Roer de olie, azijn, zout en peper in diezelfde schaal tot een marinade.

Was de sla en maak er brede repen van.

Laat de gaffelbitter en de mosselen op een zeef uitlekken.

Hak de uien met het groen zeer fijn.

Schil de aardappelen en de appels en hak ze fijn.

Doe alle ingrediënten in de marinade en schep ze voorzichtig om.

Garneer voor het serveren met partjes ei en tuinkers.

Zwitserse spätzli

Menugang Bijgerecht
Keuken Zwitsers
Bron

Soort -
Type Ei

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

5 eieren
250 g bloem
1 dl melk
2 eetlepels olie
boter
peper
zout
nootmuskaat

Bereiding

Klop de eieren los en vermeng ze met de bloem.
Voeg de melk toe en kruid met nootmuskaat, peper en zout.
Breng in een brede kookpan 2 liter water aan de kook.
Doe het deeg in een spuitzak met een ronde spuitkop van ½ cm diameter.
Neem, als het water kookt, de pan van het vuur en spuit slingers van 3 cm lengte in het water.
Zet de pan terug op het vuur en laat eventjes koken.
Schep de spätzli, zodra ze boven drijven, over in koud water, laat ze goed uitlekken en roer er de olie door om aan elkaar kleven te voorkomen.
Bak de spätzli in boter goudbruin en kruid met peper en zout.
Serveer ze eventueel op een afzonderlijk bord bij gevogelte of wild.

Zwitserse worteltaart

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Zwitsers	Type Hartige taart	Slank	Nee
Bron			Sterren	

Ingrediënten

5 eieren
250 g suiker
het sap en de geraspte schil van ½ citroen
250 g gemalen amandelen of hazelnoten
250 g geraspte wortel
1 theelepel kaneel
1 mespuntje gemalen kruidnagel
50 g bloem

Bereiding

Roer de eidooiers met de suiker, het citroensap en de citroenschil schuimig.
Meng er de noten, de wortel, de kaneel, de kruidnagel, de bloem en de stijfgeklopte eiwitten door.
Doe het geheel in een beboterde en met bloem bestoven springvorm en bak de taart 1 uur in een matig warme oven.
Bestrijk de taart, nadat hij is afgekoeld met witte glazuur.



Ik steun...



U ook???

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