



**317 recepten**  
**(Carta-Dick)**

**Ruud 's Kookboek**

## **Inhoudsopgave.**

1. Aardappelpannenkoeken uit de Ardennen
2. Aardappelpartjes met parmezaanse kaas en kruiden
3. Aardbeiensaus 3
4. Aardbeiensaus 4
5. Aardbeischuim op de wijze van het Waasland
6. Aardbeisorbet 2
7. Abrikozen-marasquin ijs
8. Abrikozenijs
9. Abrikozenorbet
10. Abrikozentaart 3
11. Aceitunas fritas (gebakken olijven)
12. Advocaat roomijs
13. Aioli 7
14. Ajam paniki met pinda's en groene kool en sambal
15. Ajam setan 2 (duivelse kip)
16. Ajam smoor
17. Ajam smoor djawa
18. Ajam taotjo
19. Akoko mmire (Ghanese kip)
20. Albóndiga's 2 (gehaktballetjes in pittige saus)
21. Alcachofas fritas (gefrituurde artisjokken)
22. Almejas a la marinera (mosselen in witte wijn)
23. Amandelkip met sinaasappelsap
24. Ananassorbet
25. Andijviestamppot 4
26. Andijviestamppot 5
27. Andijviestamppot 6
28. Andijviestamppot met bacon en tomaat
29. Appelen 'in de frak'
30. Appeltaart 5
31. Assekoeken
32. Baba ghanouj
33. Bahmi speciaal met gemarineerde biefstuk
34. Balsamicovinaigrette
35. Bananen-ijs 2
36. Bananen-ijs 3
37. Bananen-ijs 4
38. Banketbakkersroom 2
39. Barbecuesaus 2
40. Basilicum milkshake met vanillierisoto en een lolly van Campari-rozenbottel
41. Basilicumpesto
42. Basisrecept mayonaise
43. Basisrecept mini quiches
44. Basisrecept roomijs 1
45. Basisrecept roomijs 2
46. Basisrecept vinaigrette (Franse dressing)
47. Basissaus Hollandaise
48. Bavarois met aardbeien
49. Bearnaisesaus 3
50. Belgisch broodtaartje met vruchten
51. Belgische frieten 1
52. Belgische frieten 2
53. Belgische marmercake
54. Belgische wafels
55. Bessenroomijs
56. Biefstuk met groene pepersaus en röstirondjes
57. Bierpannenkoek met Dikkenek
58. Biersoep 2
59. Biersoep 3
60. Biersoep met eieren
61. Biersoep met mosselen

62. Biersoep met rozijnen
63. Biersoep Roularius
64. Biersoep speciaal
65. Biersoep uit Malmédy
66. Biersoep van bruin bier
67. Biersoep van de 'roerstok'
68. Bieten-veldslamppot met vispakketjes
69. Bietensoep met witte balsamico en mierikswortelroom
70. Bietjesstamppot met bloedworst
71. Bietjesstamppot met grillworst
72. Bietjesstamppot met ui en tartaar
73. Bitterkoekjes-amandelijs
74. Bladerdeeg 2
75. Blauwe-kaasboter
76. Blauwe kaas dressing
77. Bloedworst met rabarber, appel, banaan en bruine rum
78. Bloemkoolsoep 3
79. Bloemkoolsoep 4
80. Boekweitpannenkoeken met paardebloem
81. Boekweitpannenkoeken op z'n Kempens
82. Bolognesesaus 3
83. Breughelpannenkoeken
84. Broodsous
85. Brusselse broodpudding
86. Brusselse wafels 4
87. Brusselse wafels met krieken
88. Butterscotchsous
89. Caesardressing
90. Calamares à la Romana (gefrituurde calamares)
91. Calamares rellenos (gevulde inktvis)
92. Cappuccino-ijs met perzik
93. Caracoles (Spaanse slakken)
94. Carajacas (pittige varkenslever)
95. Caramel-ijs
96. Carpaccio van gemarineerde ossenhaas met basilicumolie en Parmezaan
97. Casissorbet
98. Cerisier
99. Champagne sorbet
100. Champignonsalade 2
101. Champignonsalade 3
102. Champignonsalade 4
103. Champignonsalade met ham en ei
104. Champiñones al ajillo 2 (champignons in knoflooksaus)
105. Champiñones rellenos (gevulde champignons)
106. Chantilly-hollandaisesaus
107. Chilli con queso
108. Chinese citroensaus
109. Chinese visreepjes met sweet & sour groenten en cashewnoten
110. Chipirones a la plancha (kleine inktvisjes van de hete plaat)
111. Chocolate-ijs 2
112. Chocolate-ijs 3
113. Chocolate-ijs 4
114. Chocolate-notenijs
115. Chocoladekoekjes met frambozenfondue
116. Chocolademousse 5
117. Chocoladesymfonie
118. Chocoladetaart 5
119. Chocoladetaart 6
120. Chorizo-paprikabroodjes
121. Chuletas de cordero marinadas (gemarineerde lamskoteletjes)
122. Citroensorbet
123. Citroensorbetijs met sinaasappel in Grand Marnier
124. Crème brûlée 3
125. Croquetas de chorizo (kroketjes van chorizo)

126. Crostini met paprikarollade
127. Dadar ayam ati
128. Dillesaus
129. Druiven-sorbetijs
130. Duvelse soep met krab
131. Eiergeleipudding met abrikozen
132. Eiersaus 2
133. Eiertvla met appel
134. Eikenbladsla
135. Empanadas de chorizo y aceitunas (pasteitjes met chorizo en olijven)
136. Engelse vanillecrème
137. Erwtensoep op z'n Vlaams
138. Espárragos con gambas (asperges met gambas)
139. Exotisch fruit met roomkwark
140. Exotische citroendressing
141. Feestelijke zalm-soep met Hollandse garnaltjes
142. Feta in honingmarinade
143. Fetasalade met pistachenoten
144. Filetto di suino con ricotta, prosciutto di Parma e salvia (varkenshaas met ricotta, parmaham en salie)
145. Fish & chips 3
146. Flan met vers fruit
147. Flan van sinaasappels
148. Flantaart 2
149. Flensjes met kriekensaus
150. Frambozen-ijs
151. Frangipannetaart
152. Frisse tomatenrelish
153. Frisséesalade
154. Fruitchutney
155. Gambas al Pil Pil
156. Garnaalsoep
157. Garnalen met citroensandwiches
158. Garnalen met mangosaus
159. Garnalembamboewontons
160. Garnalensalade
161. Garnalentoost
162. Gebakken asperges met sesamzaad
163. Gebakken aubergine
164. Gebakken kabeljauwfilets met rauwe ham en paprikasaus
165. Gebakken olijven
166. Gebakken scampi met courgette
167. Geflambeerde pikante reuzengarnalen
168. Gefrituurd ijs in kokoskorst
169. Gefrituurde garnalenvontons met chiliconfituur
170. Gefrituurde kaassandwiches
171. Gefrituurde langoustines op courgettetaartje en couscous met gefrituurde schorseneren
172. Geglaceerde nougatine op frambozencoulis
173. Gentse perentaart
174. Ghotab (Libanese croissantjes)
175. Ham-champignonragoût
176. Harde broodjes met tonijnsalade
177. Harissa
178. Hart met aardbeien
179. Hartige gebakken kaasplakken
180. Hartige Rodenbach-uiensoep
181. Heldere soep op z'n Vlaams
182. Hemelse mosterdsoep
183. Higos con serrano (gegrilde vijgen in serranoham)
184. Hot chickenstick met pinda-kokossaus
185. Hummus 2
186. In knoflook gemarineerde rundvleesblokjes met champignons
187. Indiase wortelsoep met yoghurt

188. Italiaanse clubbol
189. Jan in de zak 3
190. Japanse saus
191. Jonge erwtensoep
192. Kaas-aardappelschotel
193. Kaassaus (Mornaysaus)
194. Kaastaart uit Waver
195. Kabeljauw met paella gebakken gamba en mossel
196. Kantonese babi pangang
197. Karnemelk met appels op z'n Vlaams
198. Karnemelk met rozijnen op z'n Vlaams
199. Kaviaarkrieltjes
200. Kentucky kip
201. Kerrieburgers met mangosaus
202. Kerst ijsbombe
203. Kerstkrans met amandelschaafsel
204. Kip-ricottabroodjes
205. Kipfilet gevuld met ham en pesto
206. Kneeddeeg
207. Koekebakken op z'n Vlaams
208. Koffie-roomijs met kriekensaus en Brugse klets koppen
209. Korianderchutney
210. Korianderpesto
211. Krakeling of Brugs achtje
212. Lamsbout met rode wijnsaus, tuinbonen en aardappel terrine
213. Lamsschotel met broccoli
214. Lemon kokosschnitzel met roerbakmie
215. Lentedriehoekjes
216. Lentesalade met witte en groene asperges
217. Lentetimbaal
218. Libanese ijsbergsla
219. Licht geroosterde queen scallops met kruidenboter
220. Lichtgebakken St. Jakobsvruchten met lentegroen
221. Lierse wafels
222. Lokerse vlaaien
223. Maaltijdsalade met oude of overjarige Goudse
224. Maaltijdsalade met wortel en zalm
225. Maaltijdsalade van doperwtjes met ham
226. Macaroni-kipsalade
227. Macaronisalade met champignons en blauwe kaas
228. Maitrank
229. Maïs-paprikataartjes
230. Maïssaus
231. Mango-en muntsalsa
232. Mejillones gayango (gevulde mosselen)
233. Meloensalade 3
234. Meloensalade met bleekselderij en Parmaham
235. Meloensoep met dragon en vanilleijs
236. Mini quiche met brie-bieslookvulling
237. Morcilla con manzana (bloedworst met appel)
238. Olijf-amandelvlinders
239. Olijven-fetasalade
240. Oosterse marinade
241. Oosterse varkenshaas met pittige pindasaus
242. Ossenhaaspuntjes in pittige paddenstoelensaus
243. Ossobuco van varkensschouder
244. Ouderwetse vleesjus
245. Ovenschotel met tonijn
246. Paella 3
247. Paella Valencia
248. Panamese kip
249. Pannenkoekjes Peking met kipreepjes
250. Pasta met tomaatjes en spinaziekaassaus
251. Pasta met zalm en salsa

252. Pasta met zongedroogde tomaat
253. Pasta op Hongaarse wijze
254. Pastagratin bolognese met kalkoen
255. Pastasalade met bacon
256. Pescado frito (vis met een beslagkorstje)
257. Pinchos morunos 2 (Moorse spiesjes)
258. Ragoût van varkensvlees
259. Raketpesto
260. Rijstbavarois met pruimen en wijnsaus
261. Rijstpap op z'n Breughels
262. Rijstpap op z'n Vlaams 1
263. Rijstpap op z'n Vlaams 2
264. Rillettes (varkenspastei)
265. Risotto met rodekool en garnalen
266. Risotto met schelpjes en zeevruchten
267. Risotto met spinazie
268. Risotto met spinazie en noten
269. Risotto met verse grijze garnalen
270. Romige muntsaus
271. Salade de gésiers (kippemaagjes)
272. Salade Gasconne aux gésiers
273. Salade met gebakken pittige kip
274. Salade met witte en blauwe druiven
275. Salade Montagnarde
276. Salade tiède (lauwwarme salade)
277. Salade van kippelever met appeltjes
278. Salade van kippelevertjes 2
279. Salade van rivierkreeftjes met vanille-dressing
280. Salade van scampi's met frambozen
281. Sardinias a la mostaza (sardines met mosterdsaus)
282. Taartjes met komkommer en gemarineerde forel
283. Taco's gevuld met pikante kip
284. Taco-ovenshotel met kip en kwark
285. Tacosaus
286. Tacoschotel met bonen
287. Tarwekorrels met gamba's en gember
288. Tarwekorreltulp met vers fruit en rode vruchtensaus
289. Tejas de almendra (krokante amandelgolfjes)
290. Tempura van vis, shii-take en groenten
291. Thaise garnalensalade
292. Tonijntartaar met komkommermousse en knapperig filodeeg
293. Uiensaus
294. Vaders's favoriet
295. Vanillesaus 4
296. Varkenshaas in hamsaus
297. Varkenshaasje met kokkels uit Portugal
298. Varkenshaasje met oosterse jus
299. Varkenshaasje Valencia
300. Varkenshaasjes in een panade van amandelen en tijm
301. Varkenskarbonades met mosterdsaus
302. Vegetarische groentesoep
303. Warme chocoladesaus
304. Warme dressing met spek
305. Winterse salade met kaas en peer
306. Witte-wijnsaus voor vis
307. Witte bonensoep met sperziebonen en pesto bruschetta
308. Witte chocolademousse met fruit
309. Witte koosalade met hespenblokjes
310. Zachte kaaspaté
311. Zalm Wellington
312. Zalmdipsaus
313. Zalmsfilet gebakken in nori en tempurabeslag
314. Zalmsalade 2
315. Zalmsaté met gember-limoenmayonaise

**316. Zilvervliesrijst met varkensvlees korma**

**317. Zoete aardappelrösti**

## Aardappelpannenkoeken uit de Ardennen

---

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

---

### ***Ingrediënten***

4 grote, geschilde bloemige aardappelen  
2 eetlepels bloem  
2 losgeklopte eieren  
zeezout, versgemalen peper, nootmuskaat  
50 g reuzel, spekvet of olie  
een koekenpan van 12 cm doorsnee

### ***Bereiding***

Verwarm de oven voor op 150°C.  
Rasp de aardappelen en meng er de bloem en de eieren door om er een samenhangende massa van te maken.  
Breng op smaak met zout, peper en nootmuskaat.  
Verhit  $\frac{1}{4}$  deel van de reuzel in de koekenpan.  
Schep  $\frac{1}{4}$  deel van het aardappelmengsel in de pan en strijk het met een vork tot een laag van  $\frac{1}{2}$  cm dik uit.  
Bak de pannenkoek in 8 minuten goudbruin, keer hem om en bak ook de andere kant goudbruin.  
Houd de pannenkoek in de oven warm.  
Bak de overige pannenkoeken op dezelfde manier en serveer ze warm.  
Lekker bij gebraden varkensrollade.  
Serveer er een frisgroene salade bij.



## Aardappelpartjes met parmezaanse kaas en kruiden

---

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

---

### ***Ingrediënten***

750 g grote rode aardappels, ongeschild

30 g boter, gesmolten

2 eetlepels olijfolie

1 teentje knoflook, geperst

1 eetlepel verse oregano, fijngehakt

1 eetlepel verse rozemarijn, fijngehakt

gedroogde chilipeper, naar smaak

½ kop verse parmezaanse kaas, geraspt

### ***Bereiding***

Verwarm de oven voor op 210 °C (gasstand 6-7).

Snijd de aardappels in 6-8 partjes.

Smelt de boter, neem de pan van het vuur en roer olie, knoflook, oregano, rozemarijn, chilipeper en versgemalen zwarte peper door de boter.

Schep de aardappelpartjes er goed door, zodat ze helemaal bedekt zijn met het mengsel.

Leg de partjes in een enkele laag op een bakplaat en zet ze 30 minuten in de oven.

Zet de partjes op hun kant en bestrooi ze met kaas.

Bak ze nog eens 15 minuten in de oven en serveer ze warm.

Serveertip: u kunt de partjes het beste vlak voor het serveren voorbereiden en bakken.

## Aardbeienijs 3

---

Menugang Nagerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type IJs

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

½ l room  
½ l aardbeienpuree  
wat citroensap  
1 blaadje rode en 1 blaadje witte gelatine  
400 g suiker -- (poeder- of basterd)

### ***Bereiding***

Zet de koelkast in de koudste stand.  
Los de gelatine op in zo weinig mogelijk water.  
Roer de suiker door de vruchtenpuree tot ze geheel is opgelost.  
Meng de opgeloste gelatine erdoor en het laatst de room.  
Vul het bakje voor driekwart.  
Tijdens het bevriezen af en toe roeren.  
Als het ijs bijna bevroren is, weer luchtig mixen.  
Vier à vijf uur laten vriezen.

## Aardbeiensaus 4

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Saus

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

250 g aardbeien (of frambozen of bramen)  
2-4 eetlepels poedersuiker, of naar smaak  
1 eetlepel citroensap  
1-2 eetlepels Cointreau of Grand Marnier, naar keuze

### ***Bereiding***

Aardbeien van steeltje ontdoen.  
Vruchten samen met de poedersuiker en het citroensap in een keukenmachine pureren.  
Evt. Cointreau of Grand Marnier toevoegen.  
Afgedekt max. 3 dagen in de koelkast te bewaren.

Serveertip: bij vers of gekookt fruit, gelatinedesserts, soufflés en ijs

Tip: u kunt ook ingevroren fruit gebruiken. Wilt u een gladde saus, zeef het fruit dan.

Variatietip: mangosaus van 2 geschildte mango's, van zaden ontdaan en gepureerd, of ingevroren mangopuree. Volg verder het recept.

## Aardbeischuim op de wijze van het Waasland

---

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

---

### ***Ingrediënten***

½ kg aardbeien

100 g poedersuiker

4 dl room

30 g geschaafde amandelen

### ***Bereiding***

Was de aardbeien.

Neem de helft van de aardbeien, leg deze in een glazen schotel en bestrooi met de helft van de poedersuiker.

Maak van de overige aardbeien puree en meng hier 2 dl room en de overige poedersuiker door.

Giet dit over de aardbeien.

Rooster de geschaafde amandelen.

Klop 2 dl room stijf.

Garneer de schotel met de stijfgeslagen room en leg de amandelen daarop.

## Aardbeiorsorbet 2

---

Menugang Nagerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Fruit

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

3 dl aardbeienpuree  
1 eetlepel citroensap  
125 g suiker  
1 dl water

### ***Bereiding***

Doe het water en de suiker in een pan; goed doorroeren.

Laat het geheel 1 minuten koken en vervolgens afkoelen alvorens het aan het sap toe te voegen.

Doe het mengsel over in de ijsmachine.

U kunt de suiker en het water vervangen door 2 dl rietsuikerstroop.

## Abrikozen-marasquin ijs

---

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

---

### ***Ingrediënten***

¼ l slagroom

25 g suiker

1 a 1½ eetlepel marasquin

abrikozenmarmalade

1 blad gelatine

### ***Bereiding***

De helft van de slagroom met suiker en marasquin, en de andere helft met gepureerde verse of ingemaakte abrikozen of met abrikozenmarmalade op smaak brengen.

Dan beide delen om-en-om in een evengrote lagen in een ijsschaal doen.

In de diepvriezer zetten.

Daar 1½ à 2 uur laten bevriezen.

## Abrikozenijs

---

Menugang Nagerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type IJs

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

2½ dl puree van verse abrikozen  
sap van 1 citroen  
2 ½ dl siroop

### ***Bereiding***

Puree mengen met het sap en siroop.

## Abrikozenorbet

---

Menugang Nagerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type IJs

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

400 g vruchtvlees van abrikozen  
150 g suiker  
1 eetlepel citroensap  
2 dl water

### ***Bereiding***

Doe het water en de suiker in een pan; goed doorroeren.  
Laat het geheel 1 minuten koken en vervolgens afkoelen alvorens het aan het sap toe te voegen.  
Doe het mengsel over in de ijsmachine.



## Abrikozentaart 3

---

Menugang Gebak  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Fruit

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

gistdeeg

voor de vulling

½ kg abrikozen uit blik

150 g droge cake

2 theelepels aardappelmeel

¼ l room

40 g poedersuiker

### ***Bereiding***

Besmeer een taartvorm met boter en bestuif met wat bloem.

Bekleed de vorm met het gistdeeg.

Plet de cake fijn en strooi hem over het deeg.

Leg de abrikozen hierop (bewaar het vruchtensap).

Bak de taart 30 minuten in een op 190°C voorverwarmde oven.

Maak het aardappelmeel met enkele lepels water aan.

Kook het vruchtensap, voeg al roerend het aangemaakte aardappelmeel toe en bestrijk de taart hiermee.

Laat afkoelen.

Klop de slagroom met de poedersuiker stijf en garneer de taart hiermee.

## Aceitunas fritas (gebakken olijven)

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1 potje groene olijven (zonder pit)

2 eieren

bloem

2 teentjes knoflook

kruim van oud brood

1 citroen

olijfolie om in te bakken

peterselie

### ***Bereiding***

Olijven afgieten.

Knoflook boven het broodkruim uitpersen en goed verdelen.

Daarna respectievelijk door de bloem, geklutste eieren en broodkruim wentelen.

Olijfolie verhitten.

Olijven gedurende 5 minuten in hete olijfolie bakken.

Citroen in vieren delen en als garnering gebruiken.

Bestrooien met gehakte peterselie.

Warm serveren.

## Advocaat roomijs

---

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

---

### ***Ingrediënten***

300 cc advocaat

250 g suiker

250 cc room

4 blaadjes gelatine

klein beetje water

### ***Bereiding***

Laat de gelatine 3 minuten voorweken in een beetje water.

Los het vervolgens op in zo weinig mogelijk water.

Voeg de advocaat, suiker en room toe en laat het geheel nog even doorkoken.

Terugkoelen in de koelkast.

Tijdens het afkoelen af en toe flink mixen.

Als het mengsel genoeg afgekoeld is, dan het ijs opdraaien in de ijsmachine en invriezen.

## **Äioli 7**

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Saus

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

Basisrecept mayonaise  
3 teentjes knoflook

### ***Bereiding***

Pers de knoflook uit en voeg die in plaats van de mosterd toe aan het basisrecept.

## Ajam paniki met pinda's en groene kool en sambal

---

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

---

### ***Ingrediënten***

400 g witte rijst  
1 kleine groene kool  
400 g kipfilet  
Conimex Wok Olie  
1 bakje Conimex Boemboe voor Ajam Paniki  
Conimex Sambal Tjampoer  
75 g gezouten pinda's

### ***Bereiding***

Breng in een ruime pan een flinke laag water (met wat zout of ketjap) aan de kook.  
Voeg de rijst toe en kook deze in ca. 8 minuten gaar (kijk op de verpakking voor de exacte kooktijd).  
Afgieten en terug in de pan met het deksel erop nog 2 minuten laten staan.  
Snijd ondertussen de kool in reepjes.  
Snijd de kipfilet in blokjes.  
Zet een grote wok op het vuur en laat de wok goed heet worden.  
Voeg een scheutje olie toe en wok de kipstukjes 3 minuten.  
Voeg 200 ml water en de boemboe toe.  
Goed mengen en 15 minuten laten pruttelen.  
Verhit een scheutje olie in een koekenpan of in een andere wok.  
Voeg de koolreepjes toe en wok deze 5 minuten.  
Voeg naar smaak (hoe meer, hoe heter!) sambal toe.  
Verdeel de warme rijst over 4 borden, schep de ajam paniki erop en bestrooi met de pinda's.  
Geef de groene kool met sambal er apart bij.

Variatietip: Vervang de pinda's eventueel door andere nootjes, bijvoorbeeld cashewnoten.

Serveertip: Geef er voor een krokant accent Conimex Kroepoek Bali bij.

## Ajam setan 2 (duivelse kip)

---

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

---

### ***Ingrediënten***

4 kippenpoten of 8 kipkarbonades

zout

3 eetlepels olie

1 grote rode ui

3 tenen knoflook

6 rode lomboks

½ theelepel laos

¼ l kippenbouillon

2 djerok poeroet bladeren

4 eetlepels ketjap manis

### ***Bereiding***

Wrijf de stukken kip in met zout, laat ze even liggen en dep ze daarna met keukenpapier droog.

Verhit de olie in een wadjan of braadpan, bak de stukken kip rondom bruin en neem ze uit de pan.

Pel en snipper de ui en de knoflook.

Was de lomboks en snijd ze in ringen; verwijder een deel van de pitten.

Maak de ui, de knoflook en de lomboks in een vijzel of met een staafmixer fijn en meng er de laos door.

Giet de olie op 1 eetlepel na uit de wadjan.

Verhit de resterende olie en fruit de uienmassa goudbruin.

Voeg de kippenbouillon, de djerok poeroet bladeren en de ketjap toe en laat de saus even aan de kook komen.

Leg de stukken kip in de saus en laat ze in ± 40 minuten gaar stoven.

Schep de saus tijdens het stoven regelmatig over de stukken kip en keer ze van tijd tot tijd.

## Ajam smoor

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Oosters  
Bron

Soort Kip  
Type -

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

4 kippenborstfilets  
1 ui  
20 g verse gember  
4 kruidnagels  
1 teentje knoflook  
4 mespunten nootmuskaat  
1 dl ketjap  
2 dl bouillon  
1 mespunt peper  
1 mespunt zout  
0,3 dl olie

### ***Bereiding***

Snipper de ui, de gember en de knoflook fijn en fruit ze in wat olie aan.  
Voeg de gesneden kippenborst toe en braad die even aan.  
Blus af met de ketjap en de bouillon.  
Voeg de overige kruiden toe en stoof de kip verder gaar.  
Breng op smaak met peper en zout.

## Ajam smoor djawa

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1 kip  
boter of olie  
2 lomboks  
2 uien  
2 teentjes knoflook  
2 schijfjes laos  
asemwater van 10 nootjes  
ketjap  
azijn  
zout naar smaak

### ***Bereiding***

Maak de kip schoon, snijd hem in stukjes, marineer die een half uur in asemwater en zout en bak ze in boter of olie lichtbruin.

Snijd de kruiden, behalve de laos, heel fijn, voeg ze bij de kip en fruit ze mee.

Voeg er nu het asemwater, azijn en ½ kopje ketjap bij en kook de kip hierin gaar.

Voeg als de saus te dik wordt water toe.



## Ajam taotjo

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Oosters  
Bron

Soort Kip  
Type -

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 jonge kip  
4 rode uien  
3 teentjes knoflook  
trassi  
een stukje djahé  
3 eetlepels taotjo  
peper  
ketjap  
(zout)

### ***Bereiding***

Snijd de kip in stukken.  
Maak alle kruiden fijn en wrijf ze tot een papje.  
Fruit de kruiden in hete olie en voeg er de taotjo, de ketjap en wat water aan toe.  
Kook de kip in deze saus zachtjes gaar.  
Ajam taotjo mag echter niet te droog zijn.  
U mag de kip ook eerst in de olie licht aanbraden.

## Akoko mmire (Ghanese kip)

---

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

---

### ***Ingrediënten***

500 g kippenbouten

150 g paddestoelen

1 aubergine

1 fijngehakte ui

1 fijngehakte chilipeper

1 fijngehakt teentje knoflook

½ l kippenbouillon

plantaardige olie

### ***Bereiding***

Wrijf de kippenbouten in met zout.

Snijd de paddestoelen in plakjes en de aubergine in dobbelsteentjes.

Verhit de olie, braad de kip hierin aan, voeg de uitjes, de pepertjes en de knoflook toe en stoof de kip 15 minuten op middelhoog vuur.

Voeg dan de kippenbouillon, de paddestoelen, de aubergine en wat peper en zout toe.

Dek de pan af en laat alles ± 30 minuten zachtjes koken.

## Albóndiga's 2 (gehaktballetjes in pittige saus)

---

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

---

### ***Ingrediënten***

450 g mager lamsgehakt  
1 ei  
3 geperste teentjes knoflook  
4 eetlepels fijngesneden peterselie  
½ theelepel nootmuskaat  
zout  
peper  
2 ontkorste plakjes witbrood  
2 eetlepels rode wijn  
2 eetlepels olijfolie  
1 fijngesneden ui  
3 ontvelde tomaten in blokjes  
1 dl kippenbouillon (van tablet)

### ***Bereiding***

Meng het gehakt met het ei, de knoflook, 2 eetlepels peterselie, de nootmuskaat, zout en peper.  
Week het brood in de rode wijn en kneed het door het gehaktmengsel. Vorm van het mengsel ± 40 balletjes.  
Verhit de olie en bak de balletjes hierin in ± 5 minuten rondom bruin.  
Bak de ui ± 5 minuten mee.  
Voeg de tomaat en de bouillon toe en laat de gehaktballetjes afgedekt op laag vuur ± 30 minuten sudderen.  
Neem de gehaktballetjes uit de pan en pureer de saus met een staafmixer.  
Breng de saus op smaak met zout en peper en schenk haar over de gehaktballetjes.  
Strooi er 2 eetlepels peterselie over.

## Alcachofas fritas (gefrituurde artisjokken)

---

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

---

### ***Ingrediënten***

12 kleine artisjokken

2 citroenen

olijfolie om te frituren

4 eetlepels bloem

zout

peper

grof zeezout

### ***Bereiding***

Snij de artisjokken bij en snijd ze (afhankelijk van de grootte) in de lengte doormidden of in vieren.

Wrijf de snijvlakken in met citroensap van 1 citroen.

Verhit een laag van ongeveer 5 cm olie in een pan totdat de walm eraf slaat.

Meng zout en peper door de bloem en haal de artisjokken door dit mengsel en frituur ze gedurende 1 à 2 minuten in de hete olie.

Laat ze uitlekken op keukenpapier.

Garneer met patrjes citroen en strooi er het zeezout over.

## Almejas a la marinera (mosselen in witte wijn)

---

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

---

### ***Ingrediënten***

500 g mosselen  
100 g gehakte ui  
3 fijngehakte tenen knoflook  
2 eetlepels olijfolie  
1 eetlepel bloem  
1 eetlepel Spaanse paprika  
1 eetlepel fijngehakte peterselie  
180 ml witte wijn (medium dry)  
60 ml water  
1 laurierblad  
zout  
peper  
1 kleine, heel fijngehakte gedroogde rode chilipeper zonder zaadjes

### ***Bereiding***

Verhit de olie en fruit de ui en de knoflook.  
Voeg de mosselen toe en bak ze tot ze opengaan.  
Doe de bloem, de paprika, de wijn, het water, het laurierblad en de chilipeper in de pan en roer alles goed door elkaar.  
Doe er dan de peterselie bij en laat het geheel 2-3 minuten koken.  
Serveer de mosselen in een schaal van aardewerk.

## Amandelkip met sinaasappelsap

---

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

---

### ***Ingrediënten***

4 dl kalfsfond  
0,2 dl rode wijn  
2 eetlepels Grand Marnier  
3 eieren  
2 carambola's  
20 g bloem  
2 vleestomaten  
versgemalen peper  
zout  
2 eetlepels groene peperkorrels  
200 g fijngehakte amandelen  
250 g champignons  
90 g boter  
4 dl sinaasappelsap  
800 g kipfilet

### ***Bereiding***

Verwarm de oven voor op 150°C.  
Klop de eieren in een diep bord los.  
Leg de amandelen in een ander bord.  
Peper en zout de kipfilets, wentel ze door het ei en vervolgens door de amandelen, bak ze in 50 g boter goudbruin en leg ze op een bakplaat.  
Maak een saus van het braadvocht en de bloem en voeg de rode wijn, het sinaasappelsap, de kalfsfond en de Grand Marnier toe, zodat een gladde saus ontstaat.  
Laat deze 15 minuten zachtjes inkoken.  
Laat de kipfilets op de bakplaat in de oven gaar worden.  
Ontvel de tomaten en snijd ze in reepjes.  
Verhit 40 g boter en smoor de gehalveerde champignons in 3 minuten gaar.  
Voeg de tomaten toe en breng het gerecht op smaak met zout en peper.  
Snijd de carambola's in schijfjes en bak ze om en om in boter met wat suiker.  
Serveer de kipfilet, de carambola en de groenten op voorverwarmde borden.  
Maak de sinaasappelsaus af door de peperkorrels toe te voegen en serveer in een verwarmde sauskom.

## Ananassorbet

---

Menugang Nagerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type IJs

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

5 dl ananaspuree  
125 g suiker  
5 druppels vanille-essence  
2 eetlepels rum

### ***Bereiding***

Zeef de puree om de vezels te verwijderen.  
Laat de suiker smelten in de puree; voeg de vanille-essence en de rum toe.  
Goed doorroeren.  
Doe het mengsel over in de ijsmachine.  
Vul er een uitgeholde ananas mee.

## Andijviestamppot 4

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1½ kg aardappelen (Eigenheimers of Irene)

500 g fijngesneden andijvie

2 bosuitjes

150 g komijnekaas aan één stuk

250 g ontbijtspek of bacon

peper

zout

25 g boter

1 dl hete melk

2-3 eetlepels Zaanse mosterd

### ***Bereiding***

Snijd de geschilde aardappelen in stukken.

Was de andijvie en laat deze goed uitlekken.

Snijd de bosuitjes in ringetjes.

Snijd de komijnekaas in heel kleine blokjes.

Kook de aardappelen in water met zout in ± 20 minuten gaar.

Bak intussen het spek of de bacon in een droge koekenpan in 5 minuten goudbruin en knapperig.

Giet de aardappelen af en stamp deze met het bakvet van het spek, de boter en de melk tot een puree.

Schep de andijvie, de kaasblokjes en de mosterd erdoor en verwarm de stamppot al omscheppend tot deze door en door warm is.

Breng op smaak met peper en zout.

Garneer de stamppot met het uitgebakken spek.



## Andijviestamppot 5

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vlees  
Type Groente

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 kg aardappelen  
zout  
50 g boter  
250 g shoarmareepjes  
100 g ongezouten cashewnoten  
1 dl melk  
800 g gesneden andijvie  
1 theelepel djinten

### ***Bereiding***

Schil de aardappelen, was ze en snijd ze in kleine stukjes.  
Kook ze in weinig water met zout in ± 20 minuten gaar.  
Verhit intussen de helft van de boter in een koekenpan en bak de shoarmareepjes ± 4 minuten.  
Hak de cashewnoten grof.  
Verwarm de melk.  
Giet de aardappelen af en pureer ze.  
Voeg de melk en de rest van de boter toe en schep de andijvie, de shoarmareepjes, de cashewnoten en de djintan door de aardappelpuree.  
Lekker met atjar tjampoer.

## Andijviestamppot 6

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Groente

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 kg aardappelen  
zout  
peper  
400 g mager varkensvlees in blokjes  
1 eetlepel olie  
1 uitgeperst teentje knoflook  
2 eetlepels tomatenpuree  
500 g gesneden andijvie  
100 g zure room

### ***Bereiding***

Schil de aardappelen en kook ze in water met zout in ± 25 minuten gaar.  
Bestrooi intussen het vlees met zout en peper.  
Verhit de olie in een anti-aanbakpan en bak het vlees in ± 5 minuten rondom bruin.  
Roer er de knoflook, de tomatenpuree en 2 dl water door en laat het vlees, met het deksel schuin op de pan, ± 20 minuten stoven.  
Stamp de aardappelen met wat kookvocht fijn en roer er de rauwe andijvie, de zure room en wat peper en zout door.  
Serveer de stamppot met het vlees en de saus.

## Andijviestamppot met bacon en tomaat

---

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

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

750 g aardappelen

300 g andijvie

1 ui

2 tomaten

100 g bacon

zout

1 eetlepel boter

versgemalen peper

1 dl melk

1 pakje roomkaas met tuinkruiden (80 g)

### ***Bereiding***

Schil en was de aardappelen en zet ze tot het gebruik onder water.

Maak de andijvie schoon en snijd hem in smalle reepjes.

Pel en snipper de ui.

Was de tomaten en snijd ze in plakjes.

Snijd de bacon in grove stukken.

Kook de aardappelen in weinig water met zout in ± 20 minuten gaar.

Verhit de boter in een koekepan.= en bak de ui en de bacon in ± 5 minuten knapperig.

Schep de tomaat erdoor en bak nog ± 3 minuten.

Maal er peper boven.

Giet de aardappelen af, stamp ze fijn en roer de melk en de roomkaas erdoor.

Schep de andijvie door de puree en verwarm de stamppot nog even.

Verdeel hem over 2 borden en schep het tomaat-baconmengsel erop.

Lekker met schnitzelrolletjes met kaas.

## Appelen 'in de fram'

---

Menugang Nagerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Fruit

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

30 g gist  
½ l melk  
500 g bloem  
125 g suiker  
3 eieren  
1 eetlepel rum  
1 mespunt zout  
appelen

### ***Bereiding***

Los de gist in een kop lauwe melk op.  
Verwarm de rest van de melk tot ze lauw is.  
Zeef de bloem al roerend bij de melk en voeg dan de opgeloste gist toe.  
Voeg vervolgens de suiker, de eidooiers, de rum en het zout toe en roer alles goed door elkaar tot een beslag zonder klonters.  
Klop het wit van de eieren stijf en schep het door het beslag.  
Laat het beslag afgedekt op een warme plaats 1 uur rijzen.  
Was de appelen, boor ze uit en snijd ze in schijven.  
Verwarm de olie in een braadpan.  
Dompel de appelschijfjes in het beslag en bak ze in de olie aan beide kanten bruin.  
Leg de appelschijfjes na het bakken op een servet om het overtollige vet te laten opslorpen.  
Bestrooi met bruine suiker of met poedersuiker.

## Appeltaart 5

---

Menugang Gebak  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Fruit

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

625 g bloem  
375 g boter  
2½ dl water  
1 eidooier  
zout  
1½ kg appels  
200 g abrikozenconfituur  
50 g griessuiker

voor de banketbakkerscrème (1½ l)

12 eigelen  
500 g suiker  
200 g bloem  
1½ l melk  
1 vanillestok

### **Bereiding**

Bereid een forceerdeeg.

Leg de bloem op tafel en maak in het midden een kuiltje.

Leg de boter, het water en een snuifje zout in het midden.

Meng de verschillende ingrediënten beetje na beetje tot u een vast deeg bekomt dat niet meer aan de handen blijft kleven.

Banketbakkerscrème bereiden:

Breng de melk met de vanillestok aan de kook.

Meng de bloem, de suiker en de eidooiers en giet de kokende melk al roerend in de dooiermassa.

Breng de massa al roerend aan de kook, blijf roeren en laat de massa ± 2 minuten doorkoken tot hij dik is geworden.

Roer de massa dan koud (bijvoorbeeld op ijs).

Schil de appels, snijd ze in vieren, verwijder het klokhuis en de pitten en snijd de appels in maanvormige schijfjes.

Rol het deeg op een met bloem bestrooide tafel gelijkmatig uit om een dun vel van ± 2 mm dikte te bekomen en beleg een taartvorm hiermee.

Prik de bodem enkele keren met een vork door en bestrijk de bodem met 100 g abrikozenconfituur.

Bedek die met een dikke laag banketbakkerscrème en bedek de oppervlakte dan kringvormig en volledig met appelschijfjes.

Bestrooi de appelschijfjes met de griessuiker.

Steek de taart in het midden van een matig warme oven (± 150°C) tot de oppervlakte goudbruin is gekleurd.

Leg de taart op een rooster en doe de appelschijfjes glanzen door ze met gesmolten abrikozenconfituur te bestrijken.

## Assekoeken

---

Menugang Gebak  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Gebak

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

bladerdeeg  
kristalsuiker

### ***Bereiding***

Bereid bladerdeeg en rol het tot een ½ cm dikte uit.

Snijd ronde en ovale stukjes uit het deeg en bestrooi één zijde met kristalsuiker.

Prik het deeg in.

Beboter een bakblik.

Bak het deeg in een op 200°C voorverwarmde oven.

## Baba ghanouj

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Saus

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

2 aubergines  
3 fijngehakte teentjes knoflook  
2 eetlepels citroensap  
2 eetlepels tahin  
peper  
zout

### ***Bereiding***

Snijd de aubergines in de lengte doormidden.  
Leg ze met de binnenkant naar beneden op een ingevette bakplaat en bak ze 1 uur in de oven.  
Schep het vruchtvlees eruit.  
Mix dit met de knoflook, citroensap en tahin in een keukenmachine.  
Op smaak brengen met peper en zout en maximaal 2 dagen houdbaar.

## Bahmi speciaal met gemarineerde biefstuk

---

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

---

### **Ingrediënten**

½ zak (250 g) Conimex Mie (nestjes)  
400 g biefstuk  
1 pakje Conimex Mix voor Bahmi Speciaal  
Conimex Wok Olie  
Conimex Ketjap Gold Edition  
2 teentjes knoflook  
2 zakken grof gesneden wokgroenten (à 400 g)  
4 eetlepels fijngesneden basilicum

### **Bereiding**

Kook de mie volgens de aanwijzing op de verpakking.  
Afgieten in een vergiet, met koud water afspoelen en goed laten uitlekken.  
Snijd ondertussen de biefstuk in plakjes.  
Meng met de kruidenmix (uit het pakje), 2 eetlepels olie en 5 eetlepels ketjap.  
Pel en pers de teentjes knoflook erboven uit, mengen en minstens 5 minuten laten marinieren.  
Verhit een wok, voeg een scheutje olie toe en wok de biefstuk ca. 2 minuten.  
Voeg de groenten toe, wok 5 minuten.  
Roer de groentemix (uit het pak), 1 dl water en een scheutje ketjap door de groenten.  
Schep de mie en de basilicum erdoor en wok nog 2 minuten.  
Schep de ketjapmie in 4 diepe borden.

Serveertip: Geef er voor een krokant accent de nieuwe Conimex Kroepoek Saté bij.

Variatietip: Vervang de wokgroenten door in reepjes gesneden paksoi en paprika.



## Balsamicovinaigrette

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Saus

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

2 cl balsamico-azijn  
1 theelepel Franse mosterd  
80 ml olijfolie (extra vierge)  
zout  
peper

### ***Bereiding***

Doe de azijn en mosterd in een kleine kom.  
Mix hier met een kleine garde langzaam de olijfolie bij.  
Op smaak brengen met zout en peper.

## Bananen-ijs 2

---

Menugang Nagerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type IJs

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

300 g rijpe bananen  
130 g fijne kristalsuiker  
sap van 1 citroen  
1 eidooier  
1 dl slagroom  
3 dl volle melk

### ***Bereiding***

Pureer de bananen samen met de eidooier, suiker en citroensap.

Roer de bananenpuree goed door de slagroom en de melk.

Plaats het vrieselement in de machine, schakel de motor in en giet het mengsel in de kom.

Serveren: Doe op een fantasievolle manier in een coupe wat plakjes banaan, 1 eetlepel advocaat, 1 eetlepel bananenlikeur, plakjes kiwi, 2 ontpitte dadels (opengesneden) met daarin een halve walnoot en 2 bolletjes bananenijs.

Eventueel wat half geklopte slagroom.

## Bananen-ijs 3

---

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

---

### ***Ingrediënten***

250 cc geschilde bananen en gestampde bananen

250 cl kirschsirop

sap van 1½ citroen

suikersiroop

50 cc ongeklopte room

### ***Bereiding***

Bananen 2 uur weken in de kirschsirop.

Voeg het sap van de citroen toe en wrijf het mengsel door een zeef.

Voeg zoveel suikersiroop toe totdat het mengsel een suikergehalte van 20-21 C. heeft bereikt.

Om het ijs romiger te maken kan je 50 cc ongeklopte room toevoegen.

Het mengsel koelen en bereiden volgens de gebruiksaanwijzing van je ijsmachine.

## Bananen-ijs 4

---

Menugang Nagerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type IJs

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

100 g suiker  
4 eidooiers  
1 theelepel maizena  
½ l melk  
1 theelepel vanille-essence of  
1 vanillestokje, in 2-en  
3 rijpe bananen, fijngeprakt

### ***Bereiding***

Breng de melk aan de kook.  
Doe intussen de eidooiers, suiker en maizena in een kom.  
Klop deze ingredienten totdat het mengsel een bijna wit lint vormt.  
Voeg de warme melk langzaam en onder voortdurend kloppen aan dit mengsel toe.  
Voeg de vanille-essence toe.  
Laat het mengsel onder voortdurend roeren op laag vuur zachtjes koken totdat het dik wordt.  
Voeg de bananen toe.  
Laat de massa afkoelen en doe hem in de ijsmachine.

## Banketbakkersroom 2

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Saus

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 l melk  
250 g suiker  
4 eieren  
40 g maïsmeel

### ***Bereiding***

Breng de melk aan de kook.  
Klop de suiker met de eieren en het maïsmeel schuimig.  
Voeg dan al roerend een gedeelte melk aan de schuimige massa toe.  
Giet vervolgens alles al kloppend bij de gekookte melk en laat het al kloppend doorkoken.

## Barbecuesaus 2

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Saus

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

2 theelepels olie  
1 kleine, gesnipperde ui  
1 eetlepel moutazijn  
1 eetlepel bruine suiker  
1/3 kop tomatenpuree  
1 eetlepel worcestersaus

### ***Bereiding***

Olie in een kleine pan verhitten.  
Ui op laag vuur in 3 minuten fruiten; af en toe roeren.  
Overige ingrediënten toevoegen en aan de kook brengen. Op laag vuur 3 minuten laten doorkoken.  
Warm of koud serveren.  
In de koelkast 1 week te bewaren.

Serveertip: bij barbecuevlees, karbonades, hamburgers of worstjes.

## **Basilicummilkshake met vanillerisoto en een lolly van Campari-rozenbottel**

---

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Koude drank	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

voor de basilicummilkshake

2 handen basilicum

1 hand spinazie

2 dl melk

1 dl room

150 g vanillesuiker

6 bolletjes vanille-ijs

Voor de vanillerisotto:

2 eetlepels boter

1 tas risottorijst

1 opengesneden vanillestokje

2 tassen water

2 tassen melk

3 eetlepels suiker

1 tas room

2 eidooiers

voor de lolly van campari-rozenbottel

1 dl campari

2 dl rozenbottelthee

30 g suiker

### ***Bereiding***

Basilicummilkshake:

Kook het basilicum en de spinazie enkele seconden en laat ze onmiddellijk schrikken door ze even onder ijskoud water te houden.

Mix de spinazie en het basilicum samen met de melk, de room, de vanillesuiker en het vanille-ijs en zeef het mengsel.

Vanillerisotto:

Verwarm de boter, stoof de rijst hierin en voeg het vanillestokje toe.

Kook de melk en het water samen op en giet dit langzaam bij de rijst.

Zet het vuur laag, roer tot de rijst het vocht volledig heeft opgenomen en voeg de suiker toe.

Meng de eidooiers met de room, voeg dit bij de rijst en laat alles zacht koken tot de rijst de room heeft opgenomen.

Lolly van campari-rozenbottel:

Vermeng de campari, de rozenbottelthee en de suiker, giet dit mengsel in een lollyvormpje en zet de lolly in de vriezer.

Vul een hoog glas met vanillerisotto met daarboven de basilicummilkshake en werk af met de lolly.

## **Basilicumpesto**

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Saus

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

2 bosjes basilicum  
1/3 kop pijnboompitten  
2 uitgeperste teentjes knoflook  
1/3 kop fijngeraspte parmezaanse kaas  
80 ml olijfolie  
zout  
peper

### ***Bereiding***

Was en droog de basilicum.  
Samen met de pijnboompitten, knoflook en parmezaanse kaas in een keukenmachine fijnmalen.  
Met draaiende motor langzaam de olijfolie toevoegen; alles goed mengen.  
Op smaak brengen met zout en peper.



## Basisrecept mayonaise

---

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

---

### ***Ingrediënten***

2 eierdooiers  
1 theelepel dijonmosterd  
2 theelepels citroensap  
2½ dl lichte olijfolie  
2 theelepels citroensap  
zout  
witte peper

### ***Bereiding***

Doe de eierdooiers in een middelgrote mengkom.  
Voeg mosterd en citroensap toe; 30 seconden kloppen tot een lichte, romige massa ontstaat.  
Voeg al kloppend de olijfolie toe, ca. 1 theelepel tegelijkertijd.  
Olie in grotere hoeveelheden toevoegen als de mayonaise dikker wordt.  
Voeg na de olie nog eens citroensap toe.  
Op smaak brengen met zout en witte peper.

## Basisrecept mini quiches

---

Menugang Hapje  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

diepvriesbladerdeeg  
olie

### ***Bereiding***

Verwarm de oven voor op 190 °C (gasstand 5) en vet 24 taartvormpjes in met wat olie.

Snijd met een vorm van 8 cm doorsnee 24 cirkels uit diepvriesbladerdeeg en bekleed de vormen ermee.

Vul de vormpjes met een vulling naar keuze en bak ze in 20 minuten goudbruin.

De gare quiches kunt u afgekoeld 2 maanden in een luchtdicht afgesloten doos in de vriezer bewaren.

Warm bevroren quiches zonder ze te ontdooien in de oven op.

## Basisrecept roomijs 1

---

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

---

### ***Ingrediënten***

100 g fijne kristalsuiker

5 g vanillesuiker

3 eidooiers

300 ml volle melk

200 ml slagroom

### ***Bereiding***

Kristalsuiker met vanillesuiker en eidooiers kloppen en al roerende de volle melk eraan toevoegen.

Slagroom apart kloppen tot bijna stijf, en meng dit met het eidooier-suikermengsel.

Het mengsel in de ijsmachine doen.

Voor kaneelijs: aan het begin van de bereiding al kaneel toevoegen.

Probeer ook eens een combinatie van chocoladevla met slagroom en gehakte nootjes (walnoot of hazelnoot).

## Basisrecept roomijs 2

---

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

---

### ***Ingrediënten***

150 g suiker

5 eidooiers

500 cc kokende melk

### ***Bereiding***

Ingrediënten door elkaar roeren, totdat het mengsel een lint vormt.

Geleidelijk 500 cc kokende melk toevoegen; op een zacht vuur roeren totdat de massa aan de lepel blijft hangen, LAAT HET MENGSEL NIET KOKEN!

De massa door een fijne zeef gieten en onder af en toe roeren af laten koelen.

Is het mengsel voldoende koud dan het ijs volgens de handleiding van de sorbetire bereiden.

## Basisrecept vinaigrette (Franse dressing)

---

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

---

### ***Ingrediënten***

2 eetlepels witte-wijnazijn  
80 ml lichte olijfolie  
1 theelepel Franse mosterd  
zout  
peper

### ***Bereiding***

Doe de witte-wijnazijn, lichte olijfolie en mosterd in een pot met schroefdeksel.  
Goed schudden tot alle ingrediënten gemengd zijn.  
Op smaak brengen met zout en peper.

## Basissaus Hollandaise

---

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

---

### ***Ingrediënten***

### ***Bereiding***

Smelt 175 g boter in een kleine pan.

Schep het schuim eraf en laat de boter afkoelen.

Meng in een kleine pan 2 eetlepels water en 4 eierdooiers.

Klop 30 seconden met een garde tot het mengsel licht en romig is.

Zet de pan op een heel laag vuur en klop nog eens 3 minuten tot het mengsel dik en schuimig is; haal de pan van het vuur. (Laat de pan niet te heet worden, dan krijgt u roerei.)

Voeg de afgekoelde boter eerst in kleine beetjes toe en blijf flink kloppen.

Giet daarna de resterende boter er langzaam bij, nog steeds stevig kloppend.

Probeer bij het kloppen de melkachtige wei onder in de pan te vermijden, maar maak u geen zorgen als dat niet helemaal lukt.

Roer 1 eetlepel citroensap door de saus; breng de saus op smaak met zout en witte peper.

Genoeg voor ruim 3 dl.

## Bavarois met aardbeien

---

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

---

### ***Ingrediënten***

voor de crème

7 blaadjes gelatine

½ dl water

½ dl melk

½ stokje vanille

1 snuifje zout

4 eidooiers

100 g fijne suiker

voor de aardbeien

4 dl verse room

30 g gepelde pistaches

750 g aardbeien

1 eetlepel kirsch of aardbeienlikeur

80 g fijne suiker

1 groene citroen

1 zakje vanillesuiker

200 g bitterkoekjes

### ***Bereiding***

Crème:

Week de blaadjes gelatine in koud water.

Kook de melk met het doormidden gespleten vanillestokje en het zout.

Klop de eidooiers met de suiker tot een schuimig mengsel.

Giet de melk hierover en laat het al roerend dikken zonder te laten koken.

Neem de pan van het vuur als de crème aan de lepel blijft kleven.

Wring de blaadjes gelatine uit, roer ze één voor één door de warme crème en meng alles goed onder elkaar.

Laat de crème nu afkoelen.

Roer af en toe, maar laat de crème niet stollen.

Maak de aardbeien schoon en bewaar 250 g voor de versiering.

Snijd 300 g aardbeien in vieren en overgiet ze met de kirsch of met de likeur.

Bestrooi ze met 30 g suiker en besprenkel met het citroensap.

Mix de rest van de aardbeien en vermeng ze met 50 g suiker om de fondue te maken.

Verwarm dit langzaam en roer om de suiker goed op te lossen.

Laat het dan afkoelen en zet het op een koele plaats.

Klop de helft van de room stijf, bewaar de rest voor de eindversiering.

Schep de slagroom door de crème en voeg er de in de suiker en de kirsch gemacereerde aardbeienstukjes en de grofgehakte pistaches bij.

Giet alles in een recipiënt met de inhoud van ± 1½ l gieten en zet het tot de volgende dag op een koele plaats.

Dompel de recipiënt dan eerst even in warm water en stort de bavaroise.

## Bavarois met aardbeien

---

Klop de rest van de room samen met de vanillesuiker stijf en bedek de bavaroise ermee.

Plak de bitterkoekjes tegen de zijkanten.

Versier de bovenkant met de bewaarde halve aardbeien en overgiet het geheel met de fondue.

Serveer de bavaroise goed koud.

Tip: Maak dit dessert een dag van tevoren.



## Bearnaisesaus 3

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Saus

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

125 g boter  
½ kop bruine suiker  
2 eetlepels lichte stroop  
1¼ dl room  
1 theelepel vanille-essence

### ***Bereiding***

Meng de boter en suiker in een middelgrote pan.  
Laat ze al roerend op een laag vuur smelten.  
Breng het mengsel aan de kook.  
Voeg de stroop en de room toe.  
Zet het vuur laag en laat het mengsel 10 minuten doorkoken tot de saus iets is ingedikt.  
Haal de pan van het vuur en voeg de vanilleessence toe.  
Warm of koud serveren.  
Wanneer u de saus een tijdje laat staan, wordt hij dikker.

Serveertip: over ijs of bij wafels of flensjes.

## Belgisch broodtaartje met vruchten

---

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

---

### ***Ingrediënten***

4 sneetjes witbrood, rond gesneden

2 eieren

½ dl melk

1 eetlepel rozijnen

1 eetlepel krenten

1 eetlepel sukade

1 eetlepel vruchtencompote

poedersuiker

### ***Bereiding***

Klop de eieren los met de melk en wentel het brood erdoor.

Leg 2 rondjes in een vuurvaste schaal, beleg die met een mengsel van rozijnen, krenten, sukade en vruchtencompote en dek af met de andere rondjes.

Schenk de rest van het vocht eromheen.

Bak het taartje in een op 180°C voorverwarmde oven in ± 10 minuten goudbruin.

Bestrooi ze met poedersuiker.

## Belgische frieten 1

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1,3 kg aardappelen

### ***Bereiding***

Schil en was de aardappelen zorgvuldig.

Snijd de aardappelen in 'frieten' (dikke staafjes van ± 12 mm).

Gebruik uitsluitend rundsvet.

Stel de thermostaat van de frituurpan in op 160°C en bak de frieten de eerste keer 5-7 minuten tot ze gaar zijn

Neem ze uit de pan en laat ze enkele minuten rusten.

Verwarm uw frituurpan dan tot 175°C en bak de frieten nu een tweede maal tot ze krokant zijn.

Bak niet teveel frieten ineens (maximaal 200-300 g)

## Belgische frieten 2

---

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

---

### ***Ingrediënten***

aardappelen

### ***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 frieten goed worden gespoeld en daarna (in een handdoek) worden gedroogd.

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

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

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

Bak niet te veel frieten tegelijk ( $\pm$  1/3 van uw mandje).

Bestrooi ze met weinig zout.

## Belgische marmercake

---

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

---

### ***Ingrediënten***

200 g boter  
4 eieren  
½ pak mix voor vanillecake (pak á 500 g)  
3 eetlepels melk  
½ pak mix voor kruidencake (pak á 500 g)  
1 eetlepel honing  
2 theelepels koekkruiden  
1 eetlepel bruine suiker  
1 theelepel kaneel  
2 eetlepels poedersuiker  
een ingevette cakevorm van 1½ l

### ***Bereiding***

Verwarm de oven voor op 150°C.  
Klop 100 g boter romig met 2 eieren, de vanillecakemix en 2 eetlepels melk.  
Klop ± 4 minuten door en schep het beslag dan in de vorm.  
Klop de rest van de boter romig met 2 eieren, de kruidencakemix, 1 eetlepel melk, de honing, de koekkruiden en de bruine suiker.  
Klop ± 4 minuten door en schep ook dit beslag in de vorm.  
Bak de cake in de oven in 65-75 minuten goudbruin en gaar.  
Laat hem op een rooster afkoelen en bestrooi hem Met de kaneel en de poedersuiker.

## Belgische wafels

---

Menugang Gebak  
Keuken Belgisch  
Bron

Soort -  
Type Gebak

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

500 g bloem  
250 g gesmolten boter  
250 g witte basterdsuiker  
4 eieren  
2 zakjes vanillesuiker  
1 zakje bakpoeder  
1 mespunt zout

### ***Bereiding***

Roer alle ingrediënten in een kom door elkaar; voeg op het laatst de gesmolten en enigszins afgekoelde boter toe.

Schep wat beslag in het wafelijzer, klap het dicht en bak de wafels lichtbruin en gaar.

Laat ze op een rooster afkoelen en serveer met poedersuiker.

## Bessenroomijs

---

Menugang Nagerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type IJs

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

280 g bessen of vergelijkbare vruchten  
suiker (naar smaak)  
het sap van 1 citroen  
¼ l slagroom  
1 blad rode gelatine

### ***Bereiding***

De vruchten door een zeef wrijven of met een blender pureren.  
Suiker naar smaak toevoegen.  
Verhit dit, zonder het te laten koken.  
Voeg dan de gelatine toe en breng het op smaak met het citroensap.  
Zodra de massa begint te binden, voeg je stijfgeklopte slagroom toe.  
Doe deze crème in een ijsschaal en zet ze in het vriesvak van een koelkast.  
Tijdens het eerste kwartier moet men de massa regelmatig omspatelen.  
Laat dit zo'n 1½ à 2 uur invriezen.

## Biefstuk met groene pepersaus en röstirondjes

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1 zak McCain 1-2-3 rösti rondjes  
1 krop sla  
1 bakje sladressing knoflook-bieslook  
4 biefstukken (Vero Sabor), op kamertemperatuur  
peper  
zout  
50 g boter  
1 eetlepel groene peper-korrels  
125 ml finesse voor koken (Blue Band)

### ***Bereiding***

Maak de sla schoon en maak hem aan met de dressing.  
Dep de biefstukken droog met keukenpapier en bestrooi het vlees met peper en zout.  
Verhit de boter in een koekenpan en bak de biefstukken in 3-4 minuten mooi bruin en vanbinnen rosé.  
Neem het vlees uit de pan (houd warm in aluminiumfolie) en roer de peperkorrels door het bakvet.  
Schenk een scheutje water in de pan, roer de aanbaksels los en voeg de finesse toe.  
Laat de saus 2-3 minuten koken en breng op smaak met peper en zout.  
Serveer de biefstukken met de groene pepersaus, de röstirondjes en de sla.

Wijnadvies: Tanguero, Malbec, rood, Argentinië



## Bierpannenkoek met Dikkenek

---

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

---

### ***Ingrediënten***

3 eieren  
12 cl Dikkenekbier  
4 eetlepels raapolie  
2 dl melk  
4 cl Hasseltse graanjenever  
250 g bloem  
2 theelepels bakpoeder  
1 theelepel zout  
2 eetlepels suiker  
muskaatnoot

### ***Bereiding***

Bereid het biermengsel door de eieren, de Dikkenek en de raapolie door elkaar te kloppen.  
Voeg daarna de melk samen met de graanjenever toe.  
Bereid het bloemmengsel door de bloem, het bakpoeder, het zout, de suiker en een snuffje muskaatnoot door elkaar te mengen.  
Voeg het biermengsel met kleine geuten aan het bloemmengsel toe en klop het tot een stevig beslag.  
Dek het beslag af en laat het op kamertemperatuur enkele uren rusten.  
Bak de pannenkoeken in een lage platte koekenpan en dien ze op met suiker, honing, stroop (ambachtelijke stroop uit Vrolingen!) en een Dikkenek.

## Biersoep 2

---

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

---

### ***Ingrediënten***

250 g bleekselderij  
250 g pompoen  
1 ui  
2 knoflooktenen  
4 eetlepels zonnebloemolie  
0,8 l kippen- of kalfsbouillon  
2 theelepels kerriepoeder  
peper en zout naar smaak  
1 fles Karmeliet Tripel (33 cl)  
4 eetlepels crème fraîche  
150 g magere gerookte ham in snippers  
2 eetlepels bladselderij

### ***Bereiding***

Schil en ontpit de pompoen en snijd hem in blokjes.  
Hak de bleekselderij (houd 2 eetlepels achter), de ui en de knoflook fijn.  
Verhit de olie in een soeppan en roerbak alle groenten kort.  
Zet het vuur laag, giet de bouillon erbij en laat het 15 minuten zachtjes pruttelen.  
Voeg het kerriepoeder, peper en zout toe.  
Pureer de groenten en giet de puree terug in de pan.  
Giet de helft tot driekwart van het bier bij de soep en warm het 5 minuten goed door.  
Voeg de crème fraîche en de ham toe en serveer de soep in verwarmde soepborden.  
Garneer met de achtergehouden fijngesneden bladselderij en geef er warm stokbrood en een bokaal tripel bij.

Tip: U kunt de kerrie mee roerbakken, dan komt de smaak beter los.

Serveertip: Geef de soep extra beet met geroosterde pompoenpitten en/of ringetjes bleekselderij.

## Biersoep 3

---

Menugang Nagerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Rijst

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

¼ l water  
50 g bruine suiker  
50 g rijst  
1 l donker tafelbier  
een mespunt kaneel

### ***Bereiding***

Kook het water met de suiker en de rijst tot deze volledig gaar is.  
Giet dan het bier erbij, voeg er de kaneel aan toe en laat goed doorkoken.  
Dien deze soep zeer warm op.

## Biersoep met eieren

---

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

---

### ***Ingrediënten***

3 eieren

½ eetlepel suiker

½ eetlepel aardappelmeel

1 l de Leeuw Super bier

citroenschil

pijpkaneel

### ***Bereiding***

Klop in een diepe kom de eidooiers met de suiker en het aardappelmeel flink door elkaar.

Laat het bier met de citroenschil en de kaneel trekken.

Giet, goed kloppend, het hete bier bij de losgeklopte eidooiers en blijf daarna nog even in dit mengsel kloppen.

Klop de eiwitten heel stijf en serveer de soep met het eiwit erbovenop.

## Biersoep met mosselen

---

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

---

### ***Ingrediënten***

2 kg mosselen  
2 middelgrote uien  
1 stengel bleekselderij  
100 g boter  
¾ l blond bier  
50 g kervel  
1 eetlepel bloem  
peper  
zout

2 eidooiers  
100 g slagroom

### ***Bereiding***

Hak de uien en de selderij zeer fijn.

Doe de helft van de boter in een pan en laat de groenten op een laag vuurtje fruiten, maar niet bruin worden.

Reinig de mosselen en voeg ze aan de groenten toe.

Doe er zout en peper bij.

Voeg het bier toe en laat alles op een zacht vuur ± 10 minuten doorkoken.

Smelt tijdens het koken van de mosselen in een pan 50 g van de boter met de kervel en de bloem en roer alles goed door elkaar, zodat een gladde saus ontstaat.

Nadat de mosselen zich hebben geopend, zijn ze gaar.

Verwijder ze en voeg de kervelsaus en de mosselen aan het mosselnat toe. Roer alles goed door elkaar en serveer het gerecht zeer warm.

Wilt u deze soep extra geraffineerd maken (maar dat is niet volgens het authentieke recept), voeg dan de met de room vermengde eidooiers aan de soep toe.

## Biersoep met rozijnen

---

Menugang Voorgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

125 g rozijnen  
4 sneden witbrood  
1 fles Lindeboom pils (½ l)  
(slagroom)  
suiker  
1 eidooier  
bloem

### ***Bereiding***

Week de rozijnen met het witbrood in een l water tot de rozijnen dik  
gezwollen zijn.

Voeg dan het bier en naar smaak suiker toe en breng dit alles aan de kook.

Maak zo nodig nog wat bloem aan met een eetlepel water en voeg dit al roerend toe.

Klop de eidooier los, giet er een klein beetje hete soep bij en voeg, van het vuur af, goed kloppend de  
eidooier in de soep.

Gebruik naar wens wat meer bloem of voeg wat verkruimeld witbrood toe.

U kunt de soep afmaken met een scheut slagroom.

## Biersoep Roularius

---

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

---

### ***Ingrediënten***

100 g boter  
200 g gerookt spek  
20 kleine uitjes  
250 g verse kampernoelies  
2 preien  
2 selders  
2 wortels  
2 aardappelen  
2 flesjes Rodenbach  
1 l vleesbouillon  
peper  
zout  
kruidentuiltje: laurierblad, twijgje tijm, peterseliewortel en alles  
samengebonden  
fijngesneden peterselie en bieslook

### ***Bereiding***

Smelt de boter en voeg er het in kleine blokjes of schijfjes gesneden borstspek aan toe.  
Neem ze er, als ze een mooie kleur hebben, met een schuimspaan uit en leg ze op een bord.  
Behandel de kleine verse uitjes dan op dezelfde wijze.  
Laat dan, steeds in dezelfde kookpot, de kampernoelies bruinen.  
Voeg deze ook bij het spek en de uitjes en leg nu in dit gekruid heet vet de overige in stukken gesneden groenten, alsook het kruidentuiltje.  
Overgiet direct alles met 1 l vleesbouillon en de 2 flesjes Rodenbach en dek de kookpot af, terwijl alles zachtjes verder kookt.  
Neem de soep na 30 minuten van het vuur en haal het kruidentuiltje eruit.  
Maak de rest met de mixer fijn.  
Voeg er daarna er het spek, de ajuintjes en de kampernoelies weer bij en breng op smaak met peper en zout.  
Als de soep te dik uitvalt, kunt u er nog water aan toevoegen.  
Laat opnieuw even opkoken.  
Bestrooi met de gehakte peterselie en bieslook en dien de soep warm op.

## Biersoep speciaal

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1 grote stenen bierpul  
bladerdeeg of gistdeeg  
biersoep  
1 ei

### ***Bereiding***

Rol het deeg uit tot een dunne plak, die groter is dan de opening van de bierpul.

Giet de warme soep in de bierpul.

Maak de bovenrand van de pul vochtig en leg de deegplak erop (zorg, dat de zijkanten goed worden aangedrukt).

Klop het ei los en bestrijk hier het deeg mee.

Zet de bierpul in een goed hete oven en laat het deeg gaar bakken.



## Biersoep uit Malmédy

---

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

---

### ***Ingrediënten***

### ***Bereiding***

Smelt boter in een grote pan en voeg, als de boter vloeibaar is (hij mag niet bruin worden) beetje bij beetje bloem toe.

Roer alles met een houten lepel goed dooreen.

Voeg scheutje bij scheutje bier toe en blijf roeren, zodat een soort vloeibare gebonden saus ontstaat.

Laat het geheel op zacht vuur ± 20 minuten doorkoken.

Controleer de soep van tijd tot tijd om te zien of hij mooi gebonden blijft.

Wordt de soep te dik, voeg dan nog wat bier bij en draai het vuur wat lager.

Voeg vervolgens naar smaak gember, kaneelpoeder, suiker, citroenschil, zout en peper toe.

Laat het vuur steeds laag.

Doe 2 eidooiers in een soepterrine samen met 100 g room en roer de soep onder het ei-roommengsel.

Serveer op bij voorkeur warme borden, samen met sneden bruin brood en boter.

Doe gerust veel peper in deze soep. Dat geeft nu juist contrast in smaak, wat deze soep zo apart maakt.

## Biersoep van bruin bier

---

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

---

### ***Ingrediënten***

½ l water

½ l bruin bier

suiker

zout

2 eidooiers

3 eetlepels aardappelmeel

### ***Bereiding***

Kook het water met het bruin bier en voeg naar smaak suiker en zout toe. Roer de eidooiers met het aardappelmeel en een beetje water los.

Giet, al roerend, het kokende bier-watermengsel bij de eidooiers.

Giet alles samen terug in de pan en laat het, onder goed roeren, heel even doorkoken.

Neem de soep van het vuur en proef ze af.

## Biersoep van de 'roerstok'

---

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

---

### ***Ingrediënten***

2 witte selders  
4 preien  
3 uien  
2 laurierblaadjes  
1 l Rodenbachbier  
250 g tarwegriesmeel  
1 kalfsschenkel  
¼ l lichte bouillon  
2 eiwitten  
1 eetlepel bloem  
150 g boter  
¼ l room

### ***Bereiding***

Snijd de groenten fijn, laat ze in de boter wellen, bestrooi ze lichtjes met de bloem en overgiet ze met het Rodenbachbier.

Voeg zout toe en laat zachtjes koken.

Los het griesmeel in de lichte bouillon op en voeg dit samen met de kalfsschenkel aan het bier-groentemengsel toe.

Haal de schenkel als hij gaar is (na ½ uur) uit de pan en houd hem goed warm.

Zift de soep, voeg er de room bij en breng opnieuw aan de kook.

Klop het eiwit lichtjes op en giet het onder voortdurend roeren door een vergiet in de roomsoep.

Snijd de schenkel in fijne stukjes en voeg die samen met fijngesnipperde kervel bij de roomsoep.

## Bieten-veldslampot met vispakketjes

---

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

---

### ***Ingrediënten***

300 g kabeljauw  
50 g boter  
1 bosje dille  
50 g boter  
zwarte peper en zout uit de molen  
1 dl droge witte wijn  
500 g kruimige aardappelen  
1 kg voorgekookte bieten  
4 lente-uitjes  
1/8 l demi-crème fraîche  
150 g veldsla

### ***Bereiding***

Verwarm de oven voor op 170°C.

Knip voor de vispakketjes uit bakpapier 4 vierkante vellen, verdeel de vis in 4 gelijke stukken en leg ze midden op elk vel.

Hak de dille grof, verdeel de helft ervan, samen met wat vlokjes boter over de vis en maal er peper en zout boven.

Vouw de pakketjes dicht, maar giet door de laatste opening eerst nog een piepklein scheutje witte wijn.

Bind de pakketjes met een touwtje dicht, leg ze op een bakplaat en laat de vis in de oven in ± 15 minuten gaar worden.

Kook intussen de aardappelen in gezouten water in 20 minuten gaar.

Breng in een andere pan ruim water aan de kook, wrijf de schil van de bieten en kook ze 3 minuten.

Snijd de lente-ui in ringetjes.

Verwarm de crème fraîche op laag vuur, voeg de rest van de gehakte dille toe en breng op smaak met peper en zout.

Snijd de bieten grof en stamp ze met de aardappelen tot een grove stampot.

Roer de warme room erdoor en schep er daarna snel de veldsla en de lente-ui door.

Serveer direct met de vispakketjes.

Variatietip: Vervang de veldsla door kleinbladige spinazie of gesneden andijvie.

Variatietip: Vervang het vispakketje door een pakketje met een plak feta van 50 g, besprenkeld met olijfolie en 2 eetlepels versgehakte tuinkruiden. Zet vervolgens 12 minuten in de oven.

## Bietensoep met witte balsamico en mierikswortelroom

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Llife & Cooking			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 kg gekookte bietjes  
½ selderijknol  
1 winterwortel  
1 ui  
1 scheut Bertolli olijfolie  
3 teentjes knoflook  
2 l vleesbouillon  
peper  
zout  
50 ml Bertolli Witte Balsamico  
2 eetlepels geraspte mierikswortel (potje)  
250 ml zure room  
1 bakje tuinkers

### ***Bereiding***

Snijd de gekookte bietjes in stukken.  
Schil de knolselderij en wortelen en snijd ze in blokjes.  
Pel en snipper de ui.  
Pel de knoflookteentjes en hak ze fijn.  
Meng de mierikswortel en een eetlepel witte balsamico door de zure room.  
Verhit een scheut olijfolie in een grote soeppan en bak hierin de groente ca 5 minuten.  
Voeg de vleesbouillon toe en laat het geheel een half uurtje koken.  
Pureer de soep met de staafmixer.  
Doe de soep dan door een zeef.  
Voeg de witte balsamico-azijn toe en breng verder op smaak met peper en zout.  
Serveer de soep in borden of koppen en schep op elk portie een lepeltje mierikswortelroom en leg er een plukje tuinkers op.

## Bietjesstampot met bloedworst

---

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

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

750 g aardappelen

300 g gekookte bietjes

zout

1 grote appel

2 plakken bakbloedworst

1 eetlepel bloem

25 g boter

4 eetlepels zilveruitjes

3 eetlepels slasaus

peper

### ***Bereiding***

Schil en was de aardappelen.

Ontvel de bietjes en rasp ze grof.

Kook de aardappelen in weinig water met zout in ± 20 minuten gaar.

Kook de geraspte bietjes de laatste 10 minuten mee.

Schil de appel en boor het klokhuis eruit.

Snijd 2 plakken van ± 1 cm dik uit het middelste deel van de appel en snijd de rest in stukjes.

Wentel de bloedworst door de bloem.

Verhit de boter in een grote koekepan en bak de plakken bloedworst en de plakken appel in ± 7 minuten aan beide kanten bruin en gaar.

Giet de aardappelen en de bietjes af en stamp ze door elkaar.

Roer de stukjes appel, de zilveruitjes en de slasaus erdoor.

Breng de stampot op smaak met zout en peper en verdeel hem over 2 borden.

Leg de plakken appel en de plakken bloedworst erop.

## Bietjesstampot met grillworst

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1 dunne prei  
500 g gekookte bietjes  
1 takje tijm  
3 dl melk  
1 pakje aardappelpuree (135 g Maggi)  
25 g boter  
300 g grillworst

### ***Bereiding***

Maak de prei schoon, was hem en snijd hem in flinterdunne ringetjes.  
Maak de bietjes schoon en snijd ze in kleine blokjes.  
Ris de tijmblaadjes boven een kopje van het takje.  
Verwarm de grill voor op de hoogste stand.  
Maak met de melk aardappelpuree volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.  
Schep er de preiringetjes, de bietjes de boter en de tijm door en warm het geheel al omscheppend op matig vuur 5 minuten goed door.  
Snijd de grillworst in plakken en leg die op de grillplaat.  
Schuif de plaat 10 cm onder de hete grill en grill de worst in 3 minuten goudbruin; keer de plakjes halverwege.  
Schep de stampot op 4 borden en leg de plakjes worst er dakpansgewijs op.

## Bietjesstampot met ui en tartaar

---

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

---

### ***Ingrediënten***

750 g aardappelen

300 g koolrabi

zout

1 geraspte appel

3 eetlepels umer

1 theelepel kaneel

2 uien

2 eetlepels olie

4 tartaartjes

peper

400 g gekookte bietjes in blokjes of geraspt

### ***Bereiding***

Schil de aardappelen en de koolrabi, snijd ze in stukken en kook ze in wat water met zout in ± 25 minuten gaar.

Stamp ze fijn en schep er de appel, umer en kaneel door.

Pel de uien, snijd ze in ringen en bak die in een anti-aanbakpan in 1 eetlepel olie glazig.

Schep ze uit de pan en bak hierin de tartaartjes in 1 eetlepel olie aan beide zijden bruin; bestrooi de tartaar met peper en zout.

Schep de bietjes door de puree en laat alles goed doorwarmen.

Serveer de stampot met de gebakken ui en de tartaartjes.



## Bitterkoekjes-amandelijs

---

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

---

### ***Ingrediënten***

100 g fijne kristalsuiker

5 g vanillesuiker

3 eidooiers

300 ml volle melk

200 ml slagroom

bitterkoekjes

rum

amandelen

bitterkoekjes verkrumelen en besprenkelen met rum, even laten weken

### ***Bereiding***

Amandelen fijnhakken in keukenmachine.

Kristalsuiker met vanillesuiker en eidooiers kloppen en al roerende de volle melk eraan toevoegen.

Slagroom apart kloppen tot bijna stijf, en meng dit met het eidooier-suikermengsel.

Bitterkoekjes en amandelen laatste 10 minuten toevoegen.

Overdoen in ijsmachine.

## Bladerdeeg 2

---

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

---

### ***Ingrediënten***

½ kg bloem  
1 mespunt zout  
100 g vetstof met hoog smeltpunt  
2 dl water  
300 g vetstof met hoog smeltpunt

### ***Bereiding***

Zeef de bloem op een houten plank of werkblad en voeg het zout toe.  
Snijd 100 g boter in stukjes en wentel elk stukje in de bloem.  
Verwerk het met toevoeging van het water al knedend tot een gelijkmatig deeg.  
Maak er een bol van en laat die 30 minuten op een koele plaats rusten.  
Zeef een weinig bloem op het werkblad en de deegrol en rol het deeg tot ½ cm dikte uit.  
Verdeel de 300 g vetstof in stukjes en leg die verspreid over de helft van het deeg, maar niet dicht tegen de rand.  
Vouw nu de onderkant tot op 2/3 van de hoogte en plooi dan de bovenkant gelijk met de verkregen onderkant.  
Laat het deeg minstens 4 uur rusten.  
Leg het deeg met de gesloten kanten aan de zijkanten en rol het opnieuw uit tot een rechthoek.  
Vouw nu de onderkant tot op 2/3 van de hoogte en plooi dan de bovenkant gelijk met de verkregen onderkant.  
Laat het deeg opnieuw een kwartier rusten.  
Herhaal de bewerking dan nog viermaal (in totaal zesmaal).  
Draag er zorg voor dat de gesloten zijkanten steeds opzij zijn.  
Laat nog een half uur rusten.  
Het deeg is nu klaar voor gebruik.

## Blauwe-kaasboter

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type -

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

200 g blauwe kaas

125 g boter

¼ kop fijngehakte peterselie

1 theelepel citroensap

### ***Bereiding***

Doe de blauwe kaas, boter, peterselie en citroensap in een keukenmachine.

Mix 30 seconden, tot alles goed gemengd is.

## **Blauwe kaasdressing**

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Saus

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1¼ dl mayonaise  
60 ml crème fraîche  
1 theelepel witte-wijnazijn  
1 eetlepel fijngeknipt bieslook  
50 g blauwe kaas  
zout  
witte peper

### ***Bereiding***

Meng de mayonaise, crème fraîche, witte-wijnazijn en het bieslook in een kleine kom.  
Verkruimel de blauwe kaas in het mayonaisemengsel; voorzichtig roeren.  
In de koelkast afgedekt max. 3 dagen te bewaren.

Serveertip: over gekookte asperges, aardappelen (gekookt of gepoft) of bij een groene salade.

## Bloedworst met rabarber, appel, banaan en bruine rum

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	www.varkensvlees.be			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

4 bloedworsten  
200 g rabarberconfituur (of gelei)  
3 appels (geschild en in kleine stukjes gesneden)  
1 gesnipperde rode ui  
boter  
2 bananen  
½ dl bruine rum  
200 g spek  
puree van 4 aardappelen

### ***Bereiding***

Snij het spek heel fijn en bak het krokant.  
Kleur de rode ui in een pan met boter.  
Voeg eerst de appel en vervolgens de in plakjes gesneden banaan toe.  
Flambeer met de rum en doe er de rabarberconfituur bij.  
Laat even inkoken.  
Verwarm de aardappelpuree en voeg het spek toe.  
Bak de bloedworsten.

## Bloemkoolsoep 3

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1 kleine bloemkool

1½ l kookwater van bloemkool; zo nodig aanlengen met water of bouillon

1 kleine selderij

2 aardappelen

1 ui

50 g vetstof

50 g peterselie

de tuitjes van de gare bloemkool

peper

zout

kruidentuiltje

### ***Bereiding***

Kook de bloemkool.

Reinig de selderij en de ui, was ze en snijd ze in stukken.

Verhit de vetstof en fruit hierin de fijngesneden ui en selderij.

Schil, was en snijd de aardappelen in stukken.

Houd de tuitjes van de gare bloemkool opzij.

Doe de groenten en het kruidentuiltje in het kookwater (eventueel met de bouillon), breng aan de kook en laat gaar koken.

Verwijder het kruidentuiltje.

Pureer de soep of mix haar en breng op smaak met peper en zout.

Voeg voor het opdienen de gare bloemkoolroosjes en de gehakte peterselie toe.

## Bloemkoolsoep 4

---

Menugang Voorgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vlees  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 kleine bloemkool in roosjes  
1 grote, geschilde aardappel in blokjes  
2 kippenbouillontabletten  
4 plakken rauwe ham  
1/8 l crème fraîche

### ***Bereiding***

Breng de bloemkoolroosjes en de aardappelblokjes in een ruime pan met  $\frac{3}{4}$  l water aan de kook, verkruiemel de bouillontabletten erboven en kook de bloemkool en de aardappel in 15 minuten gaar. Stamp ze dan in de pan fijn of pureer ze kort met de staafmixer. Snijd intussen zo nodig de vetrandjes van de ham, bak de ham in een droge koekenpan krokant uit en laat op keukenpapier uitlekken. Roer de crème fraîche door de soep, breng op smaak met peper en breng de soep opnieuw aan de kook. Verdeel de soep over 4 kommen en verkruiemel de ham erboven.

## Boekweitpannenkoeken met paardebloem

---

Menugang Nagerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

300 g bloem  
200 g boekweitbloem  
3 eieren  
50 g fijngesneden paardebloemblaadjes  
1 l melk  
boter

voor het garnituur

gebakken appeltjes of peertjes  
appel- of perenstroop  
bruine suiker

### ***Bereiding***

Maak het deeg klaar.

Bak de pannenkoekjes in de boter, besmeer ze met de appel- of perenstroop en beleg ze met de gebakken appel of peer.

Vouw ze dicht en bestrooi ze met bruine suiker.

Serveer de pannenkoeken warm.



## Boekweitpannenkoeken op z'n Kempens

---

Menugang Lunchgerecht  
Keuken Belgisch  
Bron

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

½ kg boekweitmeel  
125 g bloem  
25 g gist  
½ l melk  
½ l water  
1 mespunt zout  
boter om te bakken  
stroop of jam

### ***Bereiding***

Zeef de bloem en het boekweitmeel en maak in het midden een kuiltje.  
Los de gist in een kop warme melk op en giet dit in het kuiltje.  
Meng even met de bloem en strooi het zout erbij.  
Giet er vervolgens de melk en het water bij en roer alles goed onder elkaar.  
Laat het deeg op een warme plaats een half uur rijzen.  
Verhit boter in een koekenpan en bak de pannenkoek tot hij aan de bovenkant droog is.  
Draai hem om en bak de tweede zijde bruin.  
Dien op met stroop of jam.

## Bolognesesaus 3

---

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

---

### ***Ingrediënten***

2 eetlepels olijfolie  
1 gesnipperde grote ui  
1 middelgrote wortel, in blokjes  
1 stengel selderij, in schijfjes  
2 uitgeperste teentjes knoflook  
500 g rundergehakt  
5 dl rundvleesbouillon  
3¼ dl rode wijn  
950 g tomaten (2 blikken)  
1 theelepel suiker

### ***Bereiding***

Olie verhitten in een grote pan met dikke bodem.  
Ui, wortel en selderij toevoegen en 5 minuten roeren (middelhoog vuur) tot ze zacht zijn.  
Knoflook toevoegen en nog 1 minuut verhitten.  
Gehakt in een pan doen en rul maken met een vork.  
Is het gehakt bruin, dan bouillon, wijn, tomaten (niet uitgelekt) en suiker toevoegen.  
Aan de kook brengen, vuur lager zetten en saus zonder deksel 1-1½ uur laten doorkoken; af en toe roeren.  
Max. 2 dagen afgedekt in de koelkast bewaren, of max. 2 maanden in de diepvries.  
Op warmen in een pan of in de magnetron.

Serveertip: als warme saus over pasta of als basissaus voor pizza's.

## Breughelpannenkoeken

---

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

---

### ***Ingrediënten***

½ kg bloem  
20 g gist  
½ l melk  
100 g suiker  
1 pakje vanillesuiker  
½ theelepel zout  
¼ l water  
3 eieren  
100 g boter

### ***Bereiding***

Zeef de bloem in een kom en maak in het midden een kuiltje.  
Maak de gist aan met een kop lauwe melk en giet deze in het kuiltje.  
Strooi de suiker, het zout en de vanillesuiker op de bloem.  
Verwarm de melk en het water.  
Klop de eieren los.  
Giet de lauwe melk, het water en de eieren met kleine hoeveelheden bij de bloem en meng alles goed onder elkaar tot een zacht deeg ontstaat.  
Blijf kloppen tot zich in het deeg luchtballen vormen.  
Smelt de boter en voeg die al roerend bij het beslag.  
Laat het beslag op een warme plaats in een heetwaterbad 30 minuten rijzen.  
Smelt een weinig boter of olie en laat die heet worden.  
Schep een deel van het beslag in de pan en bak het aan beide kanten goudgeel.  
Verwarm een schotel en leg de pannenkoeken hierop.  
Dien op met kandijstroop, bruine suiker of vruchtenmoes.

## Broodsaus

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Saus

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

2 kruidnagels  
1 gepelde ui  
2½ dl melk  
1 laurierblaadje  
50 g broodkruimels (3 sneetjes)  
60 ml room

### ***Bereiding***

Duw de kruidnagels in de ui.  
Ui, melk en laurier in een pan doen en aan de kook brengen.  
Van het vuur halen en bedekken; 10 minuten laten staan.  
Ui en laurier verwijderen.  
Toevoegen: broodkruimels, zout en peper.  
Pan (met deksel) op het vuur zetten.  
10 minuten zachtjes laten koken; nu en dan roeren.  
Room toevoegen.

Serveertip: bij gebraden kip of kalkoen.

## Brusselse broodpudding

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1 kg oud brood  
5 eetlepels bruine suiker  
5 eetlepels poedersuiker  
4 eieren  
1 dl melk  
1 theelepel kaneelpoeder  
200 g rozijnen  
een snuifje zout  
een beetje boter om de vorm in te vetten

### ***Bereiding***

Doe het brood in een grote schaal.  
Schenk er wat warm water over en laat het 2 uur weken.  
Druk het dan door een zeef om er al het water uit te krijgen.  
Voeg de bruine suiker, de poedersuiker, de losgeklopte eieren, de melk, de kaneel, de rozijnen en het zout toe en meng alles goed met elkaar.  
Beboter een brood- of cakevorm.  
Doe daar het deeg in en laat het gebak in een lauwe oven in 60-80 minuten gaar worden.  
In bepaalde recepten voegt men nog een scheutje rum toe.

## Brusselse wafels 4

---

Menugang Gebak  
Keuken Belgisch  
Bron

Soort -  
Type Gebak

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

6 kg bloem  
3 kg boter  
24 eieren  
3 l melk  
4 l water  
40 g zout  
300 g gist

### ***Bereiding***

Smelt de boter.

Klop de eieren met een klopper op tot ze luchtig zijn.

Los de gist in het lauwe water op.

Meng alle ingrediënten goed door elkaar en laat het deeg rijzen.

Smeer een wafelijzer in met olie, giet wat van het wafeldeeg op één kant, knijp het ijzer dicht en draai het onmiddellijk om om een egale wafel te bekommen.

## Brusselse wafels met krieken

---

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

---

### ***Ingrediënten***

75 g boter  
3 eieren  
120 g bloem  
1 zakje vanillesuiker  
1-2 dl melk  
2 theelepel zout  
1 pot kersen zonder pit (nettogewicht 350 gr)  
1 eetlepel citroensap  
1 theelepel kaneel  
2 eetlepels honing  
1 eetlepel aardappelmeel  
½ l slagroom  
1 eetlepel suiker  
1 eetlepel olie

### ***Bereiding***

Smelt de boter in een steelpan op zacht vuur en laat tot lauw afkoelen.  
Splits de eieren boven 2 kommetjes.  
Roer de eidooier, bloem, vanillesuiker en melk in een keukenmachine, blender of kom tot een glad beslag.  
Roer de boter en het zout door het beslag en zet het tot het gebruik afgedekt weg.  
Breng in een pan de kersen met het sap, het citroensap, de kaneel en de honing aan de kook.  
Roer het aardappelmeel met 1 eetlepel koud water in kopje glad.  
Voeg dit al roerend aan de kersen toe en blijf roeren tot het een lichtgebonden saus is.  
Klop in een kom de slagroom met de suiker stijf.  
Bewaar de kersensaus en de slagroom tot het gebruik in de koelkast.  
Klop in een kom de eiwitten met 1 mespunt zout stijf en schep het door het wafelbeslag.  
Verwarm het wafelijzer en vet het met olie in.  
Bak 4 wafels van het beslag (afhankelijk van de maten van het wafelijzer).  
Serveer ze direct en geef er de kersensaus, de slagroom en een glaasje Kriek Lambiek bij.

## Butterscotchsaus

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Saus

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

125 g boter  
½ kop bruine suiker  
2 eetlepels lichte stroop  
1¼ dl room  
1 theelepel vanille-essence

### ***Bereiding***

Meng de boter en suiker in een middelgrote pan.  
Laat ze al roerend op een laag vuur smelten.  
Breng het mengsel aan de kook.  
Voeg de stroop en de room toe.  
Zet het vuur laag en laat het mengsel 10 minuten doorkoken tot de saus iets is ingedikt.  
Haal de pan van het vuur en voeg de vanilleessence toe.  
Warm of koud serveren.  
Wanneer u de saus een tijdje laat staan, wordt hij dikker.



## Caesardressing

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Saus

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 ei  
2 theelepels witte-wijnazijn  
3 theelepels dijon mosterd  
1 ansjovisfilet  
1 uitgeperst teentje knoflook  
80 ml olie

### ***Bereiding***

Leg het ei in een pan kokend water; na 1 minuten koken laten uitlekken.  
Ei breken in een kleine kom en azijn, mosterd, ansjovis en knoflook toevoegen; goed met de garde mengen.  
Al roerend olie in een dunne straal toevoegen tot een gladde, romige massa ontstaat.  
In de koelkast afgedekt max. 2 dagen te bewaren.

Serveertip: over caesarsalade (snijsla, gebakken spek, croutons, parmezaanse kaas). Ook heerlijk over andere groene salades.

## Calamares à la Romana (gefrituurde calamares)

---

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

---

### ***Ingrediënten***

225 zo klein mogelijke, schoongemaakte calamares, pijlinktvis  
bloem om te bestuiven  
olie om in te frituren  
2 eieren losgeklopt  
zout  
citroen in partjes

### ***Bereiding***

Frituur de calamares zorgvuldig, want de inktvis wordt taai en elastiekerig als hij te lang wordt gebakken, maar als je het goed doet, wordt de inktvis zacht en sappig.  
Snijd de pijlinktvis in ringen van 1 tot 1½ cm en laat de tentakels heel.  
Dep ze goed droog tussen keukenpapier, want anders spettert de inktvis bij het bakken.  
Bestuif de stukken inktvis met bloem.  
Verhit in een grote braadpan een laagje olie van minstens 2½ cm tot ongeveer 190°C of gebruik een frituurpan.  
Bestrijk de ringen vis en de tentakels een voor een helemaal met het geklopte ei en leg ze meteen in de hete olie.  
Bak ze tot ze goudbruin zijn, maar niet langer dan 2-3 minuten.  
Laat ze uitdruipen, bestrooi ze met zout en dien ze meteen op, gegarneerd met een puntje citroen.

## Calamares rellenos (gevulde inktvis)

---

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

---

### ***Ingrediënten***

8 middelgrote pijlinktvissen, schoongemaakt  
10 eetlepels olijfolie  
1 grote Spaanse ui, fijngesnipperd  
2 knoflooktenen, fijngehakt  
2 laurierblaadjes  
200 ml fino-sherry  
1 grote bos verse bladpeterselie, grofgehakt  
2 hardgekookte eieren, geprakt  
50 ml water  
zeezout  
zwarte peper

### ***Bereiding***

Verhit in een koekenpan de helft van de olijfolie boven een matig vuur en fruit de ui goudbruin.  
Voeg de fijngehakte knoflook en de laurierblaadjes toe en laat die 5 minuten meebakken.  
Giet het uimengsel uit de pan door een zeef en zet het apart.  
Doe de olie terug in de pan.  
Draai het vuur hoger; als de olie heet is, de gehakte tentakels snel roerbakken tot ze halfgaar zijn.  
Voeg al roerend de helft van de sherry toe.  
Doe het uimengsel terug in de pan en de helft van de peterselie.  
Laat de saus een minuut inkoken of tot de geur en smaak van de alcohol is verdwenen; breng hem vervolgens op smaak en neem de pan van het vuur.  
Voeg de geprakte eieren en de rest van de peterselie toe aan het inktvis-uimengsel en maak op smaak af.  
Vul hiermee de lege lichaamsholte van de inktvissen, maar stop ze niet te vol, want het vlees krimpt tijdens het bakken.  
Neem een koekenpan waarin alle gevulde inktvissen op de bodem passen en verhit de rest van de olijfolie.  
Bak de inktvis aan alle kanten bruin en voeg de rest van de sherry en het water toe.  
Laat alles koken tot de alcohol is verdampt en de inktvis mals is.  
Schud af en toe met de pan tot de saus iets is ingekookt.  
Maak op smaak af.

## Cappuccino-ijs met perzik

---

Menugang Nagerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type IJs

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

2 zakjes kant-en-klare cappuccinopoeder (Nestlé)

75 g suiker

¾ dl melk

1/8 l slagroom

1 perzik

cacaopoeder

### ***Bereiding***

Roer in een kom het cappuccinopoeder en de suiker door elkaar.

Verwarm de melk en voeg deze al roerende bij het cappuccinmengsel.

Blijf roeren tot de suiker is opgelost.

Laat het mengsel afkoelen.

Klop de slagroom bijna stijf.

Spatel de room door het cappuccinmengsel.

Laat het cappuccino-ijs in het vriesvak of de diepvriezer in ca.2-3 uur bevriezen.

Schep het mengsel elk half uur goed door.

Schil de perzik en snijd deze in schijfjes.

Bereiden: schep het ijs in twee coupes.

Garneer met de perzicschijfjes en wat cacaopoeder.

## Caracoles (Spaanse slakken)

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

100 g gekookte en uitgelekte wijngaardslakken  
150 g jamòn serrano in reepjes  
3 grote ontvelde, ontpitte en in stukken gesneden tomaten  
2 gesnipperde uien  
30 (in de keukenmachine) fijngehakte amandelen  
4 gesnipperde knoflooktenen  
1 laurierblaadje  
1 eetlepel paprikapoeder (piment d'Espelette)  
1 gewassen en gedroogde Spaanse peper  
1 plukje saffraan  
olijfolie  
zout  
fijngeknipte peterselie

### ***Bereiding***

Verwarm olijfolie in een ondiepe pan en fruit de ui, de knoflook, de laurier, de Spaanse peper en de tomaat hierin 20 minuten.  
Strooi er wat zout over, voeg het paprikapoeder en de serranoham toe en bak 5 minuten mee.  
Voeg dan de slakken en de amandelen toe en laat op zacht vuur nog 10 minuten sudderen.  
Doe het mengsel over in een grote, voorverwarmde schaal, leg het pepertje en het laurierblaadje in het midden bovenop en strooi er royaal peterselie over.  
Serveer met stokbrood.

## Carajacas (pittige varkenslever)

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1 kg varkenslever (klein gesneden)

½ theelepel zout

1 theelepel peper

50 g verse oregano

8 teentjes knoflook

1/8 l rode wijnazijn

1/8 l olijfolie

1 eetlepel paprikapoeder

1 gedroogde chilipeper

### ***Bereiding***

Lever aanbraden en apart zetten.

Knoflook met zout, peper, oregano en paprika vermalen tot het een dikke brei is.

Olie en azijn toevoegen en met zout en peper verder op smaak brengen.

Als de pasta te dik is, wat water toevoegen.

De pasta over de lever verdelen en een nacht laten intrekken.

De volgende dag alles in een braadpad 15 minuten zachtjes laten stoven.

Direct serveren met vers boerenbrood.

## Caramel-ijs

---

Menugang Nagerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type IJs

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

100 g suiker  
4 eidooiers  
1 theelepel maizena  
½ l melk  
1 theelepel vanille-essence of  
1 vanillestokje - in 2-en  
caramel van 100 g suiker

### ***Bereiding***

Breng de melk aan de kook, los er de caramel in op.  
Doe intussen de eidooiers, suiker en maizena in een kom.  
Klop deze ingredienten totdat het mengsel een bijna wit lint vormt.  
Voeg de warme melk langzaam en onder voortdurend kloppen aan dit mengsel toe.  
Voeg de vanille-essence toe.  
Laat het mengsel onder voortdurend roeren op laag vuur zachtjes koken totdat het dik wordt.  
Laat de massa afkoelen en doe hem in de ijsmachine.

## Carpaccio van gemarineerde ossenhaas met basilicumolie en Parmezaan

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Life & Cooking			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 kg ossenhaas (niet te plat stuk)  
100 g suiker  
100 g grof zeezout  
30 g peperkorrels (bij voorkeur vier kleuren)  
50 g basilicum  
100 ml olijfolie  
200 g Parmezaanse kaas aan een stuk

### ***Bereiding***

Doe de suiker, het zeezout en de peper in de keukenmachine en maal het 5 seconden.  
Bedeck de ossenhaas met het mengsel en pak deze daarna strak in met plasticfolie.  
Zet het vlees in een schaal 24 uur in de koelkast met iets zwaars erop.  
Doe de olijfolie samen met de basilicum in de blender of keukenmachine.  
Laat de machine even draaien totdat de basilicum helemaal is fijngemalen.  
Leg een schone theedoek of kaasdoek in een vergiet en giet hier de olie doorheen.  
Je houdt dan een knalgroene heldere olie over.  
Zet in de koelkast om te bewaren, maar haal het er een uur voor gebruik weer uit.  
Spoel het vlees af en dep goed droog met keukenpapier.  
Snijd de ossenhaas met een scherp mes in plakjes van 2 à 3 mm.  
Schik ze op een bord en druppel er wat basilicumolie overheen.  
Schaaf er op het laatst nog wat Parmezaanse kaas overheen.



## Casissorbet

---

Menugang Nagerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type IJs

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

3 dl zwarte-bessensap  
150 g suiker  
1 dl water

### ***Bereiding***

Doe het water en de suiker in een pan; goed doorroeren.

Laat het geheel 1 minuten koken en vervolgens afkoelen alvorens het aan het sap toe te voegen.

Doe het mengsel over in de ijsmachine.

Om de smaak te accentueren kunt u 2 theelepels citroensap aan het zwarte-bessensap toevoegen.

U kunt de suiker en het water vervangen door 2 dl rietsuikerstroop.

U kunt 1 dl zwarte-bessensap vervangen door dezelfde hoeveelheid aalbessensap; u krijgt dan een zeer verfijnde aalbessen-casissorbet.

## **Cerisier**

---

Menugang	Drank	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Koude drank	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

4 eetlepels cherrylikeur

4 eetlepels kirsch

7 ½ dl Kriekenbier (uit de koelkast)

### ***Bereiding***

Verdeel de cherrylikeur en de kirsch over 4 champagneglazen.

Vul ze vervolgens tot aan de rand met het gekoelde bier, zodat zich een mooie schuimkraag vormt.

Serveer deze cocktail met 'lange vingers' of boudoirkoekjes.

## Champagne sorbet

---

Menugang Nagerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type IJs

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

suikersiroop  
½ fles champagne of andere mousserende wijn  
sap van ½ citroen  
½ eiwit - stijfgeklopt

### ***Bereiding***

Vermeng in een kom de suikersiroop (1 deel water en 1 deel suiker vermengen, zachtjes ongeveer 10 minuten laten koken en aflatn koelen) met de champagne en het citroensap.  
Laat het mengsel in de ijsmachine bevriezen.  
Meng er dan het stijfgeklopt eiwit doorheen en laat in een bakje verder bevriezen.

## Champignonsalade 2

---

Menugang Voorgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Groente

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

2 bakjes champignons  
½ citroen  
1 ui  
1 bekertje zure room  
zout, peper  
suiker  
4 slabladeren

### ***Bereiding***

Was de champignons en snijd ze in plakjes.  
Pers de citroen uit.  
Breng in een pan 1½ dl water en 2 eetlepels citroensap aan de kook.  
Voeg de champignons toe en kook ze 1 minuut.  
Giet de champignons in een zeef af, spoel ze met koud water af en dep ze met keukenpapier droog.  
Pel de ui en rasp hem boven een kom fijn.  
Voeg de zure room, ½ theelepel zout, snufje peper en snufje suiker toe.  
Roer dit door elkaar en schep de champignons erdoor.  
Was de sla en maak hem droog.  
Bekleed een schaal met slabladeren en schep het champignonmengsel erop.  
Garneer eventueel met peterselie.

## Champignonsalade 3

---

Menugang Voorgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Groente

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

2 blikjes hele champignons  
1 appel  
2 eetlepels paprika zoetzuur  
2 augurken  
6 eetlepels droogkokende rijst  
4 eetlepels slasaus  
4 slabladeren  
peterselie

### ***Bereiding***

Laat de champignons uitlekken en snijd de geschilde appel in blokjes.  
Snipper de augurken klein en meng ze samen met de andere groenten door de afgekoelde gekookte rijst.  
Roer de slasaus er voorzichtig door.  
Garneer de salade met peterselie en paprika zoetzuur.

## Champignonsalade 4

---

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

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

250 g kastanjechampignons  
2 eetlepels citroensap  
zout  
6 groene olijven zonder pit  
3 eetlepels mayonaise  
3 eetlepels slagroom  
10 sprietjes bieslook  
wat verse kervel  
peper  
½ rode paprika  
100 g alfalfa

### ***Bereiding***

Veeg de champignons met keukenpapier schoon en snijd ze in plakjes.

Breng in een pan ½ l water, het citroensap en iets zout aan de kook en laat de champignons daarin ± 1 minuut koken.

Laat ze in een vergiet uitlekken en laat ze afkoelen.

Snijd de olijven intussen in dunne plakjes.

Roer de mayonaise en de room door elkaar, knip er de kruiden boven fijn en breng het geheel met zout en peper op smaak.

Schep de saus, de olijven en de champignons door elkaar.

Was de paprika, maak hem schoon en snijd hem in flinterdunne reepjes; halveer de reepjes.

Was de alfalfa, leg hem op een platte schaal, verdeel er de champignonsalade over en garneer met paprikareepjes.

Lekker bij steaks en gebakken krielaardappeltjes.

## Champignonsalade met ham en ei

---

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

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

1 ei

½ bakje kleine champignons

1 eetlepel citroensap

3 eetlepels crème fraîche

1 eetlepel witte wijnazijn

zout

peper

2 slabladeren

4 plakjes achterham

1 takje krulpeterselie

### ***Bereiding***

Kook het ei in 10 minuten hard, laat het schrikken, pel het, laat het afkoelen en snijd het in 6 plakjes.

Was de champignons.

Breng in een pan 2 dl water met het citroensap aan de kook en kook de champignons hierin ± 2 minuten.

Doe ze in een vergiet, spoel ze met koud water af en laat ze uitlekken.

Doe de crème fraîche, de azijn, zout en peper in een kom, roer dit tot een sausje en schep de champignons erdoor.

Was de slabladeren, sla ze uit en leg ze op 2 bordjes.

Rangschik de ham erop, schep het Champignonmengsel ernaast en garneer met plakjes ei en toefjes peterselie.

## Champiñones al ajillo 2 (champignons in knoflooksaus)

---

Menugang Hapje  
Keuken Spaans  
Bron

Soort -  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

3 eetlepels olijfolie  
250 g champignons, in kwarten gesneden  
4 teentjes knoflook, fijngesneden  
2 theelepels vers citroensap  
2 eetlepels droge sherry  
¼ kop kip of runderbouillon  
½ theelepel paprikapoeder (pimentón)  
½ gedroogde Spaanse peper, van zaad ontdaan en verkruimeld  
zout  
vers gemalen zwarte peper  
2 eetlepels fijngehakte peterselie

### ***Bereiding***

Sauteer de champignons een minuut of 2 in de olijfolie, zet het vuur wat lager, voeg de citroensap, sherry, bouillon, paprika, chilipeper, zout en peper door.

Laat dit een paar minuten zachtjes pruttelen.

Strooi de peterselie erover en dien op.



## Champiñones rellenos (gevulde champignons)

---

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

---

### ***Ingrediënten***

16 grote champignons  
2 uien  
1 kleine rode paprika  
peterselie  
3 teentjes knoflook  
250 g chorizo  
zwarte peper  
olijfolie  
zout

### ***Bereiding***

Verwarm de oven voor op 180 C.  
Maak de champignons schoon, verwijder de stelen en snijd deze fijn.  
Zet de 'hoedjes' apart.  
Snij de ui en paprika fijn en bak in een koekenpan met olie eerst de ui en voeg dan de paprika toe.  
Als dit zo goed als gaar is voeg dan de fijngesneden champignonstelen toe en bak mee totdat het grootste deel van het vocht verdampt is.  
Verwijder het vel van de chorizo en snij de worst in stukjes.  
Meng dit door het groentenmengsel.  
Voeg hier tevens de fijngesneden knoflook aan toe.  
Bak dit op laag vuur gedurende ca. 8 minuten.  
Snij de peterselie zeer fijn en voeg dit toe aan het mengsel.  
Eventueel op smaak brengen met zout en peper.  
Vul de champignonhoedjes met het mengsel en zet ze in een vuurvaste schaal.  
Zet de schaal in een voorverwarmde oven en bak gedurende 5-10 minuten tot de champignons gaar zijn.  
Serveer warm.

## Chantilly-hollandaisesaus

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Saus

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1¼ dl room  
hollandaisesaus  
zout  
peper

### ***Bereiding***

Klop de room stijf.  
Schep de room met een metalen lepel door de hollandaisesaus; voeg naar smaak zout en peper toe.

## Chilli con queso

---

Menugang Hapje  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Groente

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

gesnipperde ui  
1 theelepel cayennepeper  
1¼ kop zure room  
2½ kop geraspte belegen kaas

### ***Bereiding***

Bak de gesnipperde ui in wat olie tot hij zacht maar niet bruin is.  
Strooi er de cayennepeper bij en verwarm alles enkele seconden.  
Voeg de zure room toe en blijf roeren tot het mengsel door en door warm is en iets dunner wordt.  
Voeg de geraspte belegen kaas toe en verwarm al roerend tot de kaas gesmolten en de saus glad is.  
Meteen serveren met maïs- of aardappelchips.

## Chinese citroensaus

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Saus

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

60 ml citroensap  
60 ml kippenbouillon  
1¼ dl water  
1 eetlepel honing  
1 eetlepel suiker  
½ theelepel geraspte gember  
1 eetlepel maïzena  
1 eetlepel water  
2 lente-uitjes, schuin gesneden  
snufje zout

### ***Bereiding***

Doe het citroensap, de bouillon, het water, de honing, de suiker en de gember in een kleine pan.  
Roer op een middelhoog vuur tot de suiker is gesmolten.  
Breng het mengsel op een hoger vuur aan de kook.  
Meng de maïzena en het water in een kleine kom, doe dit mengsel in de pan en laat het geheel indikken.  
Van het vuur halen, lente-uitjes erdoor roeren en op smaak brengen met zout.

Serveertip: als warme saus over groenten, loempia's, gebraden kip of gefrituurde vis.

## Chinese visreepjes met sweet & sour groenten en cashewnoten

---

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

---

### ***Ingrediënten***

400 g vleesreepjes  
Conimex Wok Marinade  
400 g (witte) rijst  
8 eetlepels ongezouten cashewnoten  
Conimex Wok Olie  
600 g Chinese wokgroenten  
Conimex Woksaus Chinese Sweet & Sour

### ***Bereiding***

Meng de vleesreepjes met 5 eetlepels wok marinade.  
Laat het 3 minuten staan om te marineren.  
Breng ondertussen in een ruime pan een flinke laag water (met wat zout of ketjap) aan de kook.  
Voeg de rijst toe en kook deze in ca. 8 minuten gaar (kijk op de verpakking voor de exacte kooktijd).  
Afgieten en terug in de pan met het deksel erop nog 2 minuten laten staan.  
Laat de rijst zonder deksel koud worden en schep geregeld om.  
Hak 3 eetlepels cashewnoten grof.  
Zet een grote wok op het vuur en laat de wok goed heet worden.  
Voeg een scheutje olie toe en roerbak de vleesreepjes ca. 1 minuut.  
Wok de groenten 3 minuten mee.  
Voeg 10 eetlepels woksaus toe en wok nog 1 minuut.  
Schep de gehakte cashewnoten en de rijst erdoor en wok nog 2 minuten.  
Schep het gerecht in 4 diepe borden of kommen.  
Garneer met de rest van de cashewnoten.

Variatietip: Gebruik in plaats van wokgroenten een combinatie van bijvoorbeeld kastanjechampignons, prei, maïskolfjes en paprika. De vleesreepjes kun je vervangen door tofu.

Serveertip: Zet lekkere frisse Conimex Atjar Tjampoer op tafel en geef er pittige Hot Kroepoek bij.

## Chipirones a la plancha (kleine inktvisjes van de hete plaat)

---

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

---

### ***Ingrediënten***

500 g kleine inktvisjes (chipirones)

olijfolie

citroen (in partjes)

4 teentjes knoflook (fijngehakt)

peterselie (gehakt)

zout

### ***Bereiding***

Doe de inktvisjes in een schaal en besprenkel ze rijkelijk met de olijfolie.

Voeg de in kleine stukjes gesneden citroen toe.

Stooi de helft van de gehakte knoflook erover en laat dit gedurende een paar uur goed marineren.

Maak de plaat op een hoog vuur heet.

Bak de visjes snel rondom bruin.

Doe ze in kleine schaaltes, bestrooi met de resterende knoflook en (grof) zout.

Sprenkel er olijfolie over en strooi er tot slot wat peterselie over.

## Chocolade-ijs 2

---

Menugang Nagerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type IJs

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

100 g suiker  
4 eidooiers  
1 theelepel maizena  
½ l melk  
50 g cacao poeder

### ***Bereiding***

Breng de melk aan de kook.  
Doe intussen de eidooiers, suiker en maizena in een kom.  
Klop deze ingredienten totdat het mengsel een bijna wit lint vormt.  
Los de cacao op in de melk.  
Voeg de warme melk langzaam en onder voortdurend kloppen aan dit mengsel toe.  
Laat het mengsel onder voortdurend roeren op laag vuur zachtjes koken totdat het dik wordt.  
Laat de massa afkoelen en doe hem in de ijsmachine.

## Chocolade-ijs 3

---

Menugang Nagerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type IJs

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

125 g chocolade - geraspt  
1 dl water  
500 cc melk  
1 vanillestokje  
125 g suiker  
4 eidooiers

### ***Bereiding***

Chocolade in water laten smelten; kokende melk toevoegen waarin je een vanillestokje hebt laten trekken.

Roer de suiker met de eidooiers tot het mensel een lint vormt en voeg dan het kokende melk/chocolademengsel toe, volg verder het basisrecept.



## Chocolade-ijs 4

---

Menugang Nagerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type IJs

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

¾ l melk

225 g suiker

125 g bittere chocolade - grof geraspt

### ***Bereiding***

Breng in een pan de melk aan de kook en los er al roerend de suiker in op .

Roer de chocolade erdoorheenen laat deze helemaal oplossen.

Laat het mengsel afkoelen en laat het bevriezen in de ijsmachine.

## Chocolade-notenijs

---

Menugang Lunchgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type IJs

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

chocoladevla  
slagroom  
gehakte nootjes (walnoot of hazelnoot)

### ***Bereiding***

In de ijsmachine laten draaien.

## Chocoladekoekjes met frambozenfondue

---

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

---

### ***Ingrediënten***

200 g pure chocolade

300 g frambozen (diepvries)

suiker naar smaak

### ***Bereiding***

Breek de chocolade in kleine stukjes en laat die au bain-marie zachtjes smelten.

Meng goed om een gladde crème te bekomen.

Bekleed één of meer ovenplaten met aluminiumfolie en maak daarop met behulp van een in de chocolade gedoopt penseel kleine schijfjes van ± 2 mm dikte.

Laat ze in de koelkast 10 minuten hard worden.

Maak ze dan één na één voorzichtig van het folie los en leg ze weer in de koelkast.

Om zeer regelmatige koekjes te bekomen, kunt u vooraf kartonnen rondjes knippen, deze bekleden met het folie en daarop de chocolade uitstrijken.

Mix de frambozen (bewaar enkele exemplaren voor de versiering) en haal ze dan door een fijne zeef.

Voeg naar smaak suiker toe (sommige diepvries frambozen zijn reeds gesuikerd).

Serveer de chocoladekoekjes met de frambozenfondue.

## Chocolademousse 5

---

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

---

### ***Ingrediënten***

200 g pure chocolade Côte d'Or

50 g boter

3 eiwitten

2 dl slagroom

2 eetlepels suiker

### ***Bereiding***

Breek de chocolade in stukken en laat ze met 4 eetlepels water in een kom of pannetje au bain-marie smelten.

Voeg de boter toe, roer tot een mooie gladde massa ontstaat en laat deze iets bekoelen.

Klop de eiwitten goed stijf en zet ook die in de koelkast.

Klop de eidooiers met de suiker op tot ze wit en schuimig zijn en schep daar de chocolademassa door.

Schep eerst de eiwitten in een grote kom, daarop de room en vervolgens de chocolademassa.

Spatel alles goed onder elkaar en laat dit in de koelkast ± 3 uur afkoelen.

## Chocoladesymfonie

---

Menugang Nagerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Gebak

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

voor het biscuitdeeg

4 eieren  
120 g suiker  
120 g bloem

voor de bavarois

100 g bittere chocolade  
3 dl melk  
3 eieren  
130 g suiker  
20 g bloem  
1 blaadje gelatine  
3 dl slagroom

voor het ijs

200 g pure chocolade  
3 ½ dl water  
150 g suiker  
50 g glucose

voor de chocolademousse

200 g witte chocolade  
100 g suiker  
4 eiwitten  
2 ½ dl slagroom

### ***Bereiding***

Splits voor het biscuitdeeg de eieren.

Klop de eidooiers met 100 g suiker dik en luchtig.

Klop de eiwitten stijf met 20 g suiker.

Spatel het eiwit door het dooiermengsel en schep hier luchtig de gezeefde bloem door.

Strijk het beslag uit op een met bakpapier beklede bakplaat en bak de deegplak in een voorverwarmde oven (200°C) in 10 minuten gaar.

Af laten koelen.

Snijd de deegplak in repen en bekleed vier kleine ronde vormpjes hiermee.

Vul de bakjes met de chocoladebavarois.

Smelt voor de bavarois de chocolade in de melk en breng het geheel vervolgens aan de kook.

Week de gelatine in ruim koud water.

Klop de eidooiers met de suiker schuimig en klop de bloem hierdoor.

Klop het dooiermengsel door de melk.

## Chocoladesymfonie

---

Laten binden.

Voeg de uitgeknepen gelatine toe en laat afkoelen.

Klop de slagroom stijf en spatel dit door de afgekoelde vla.

Door en door koud laten worden Los voor het ijs de suiker, chocolade en glucose op in heet water.

Af laten koelen en met een ijsmachine van dit mengsel ijs maken.

Klop voor de chocolademousse de eiwitten met de suiker stijf.

Klop de slagroom eveneens stijf.

Smelt de chocolade au-bain-marie.

Spatel eerst de eiwitten en vervolgens de room door de chocolade en laat de mousse in de koelkast opstijven.

## Chocoladetaart 5

---

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

---

### ***Ingrediënten***

150 g pure chocolade

3 eieren

1 snuifje zout

100 g fijne suiker

75 g boter

75 g bloem

½ zakje bakpoeder

Voor het glazuur:

150 g chocolade

100 g room

### ***Bereiding***

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

Splits de eieren en klop de suiker en de eidooiers tot deze schuimig zijn.

Doe de stukjes boter, de bloem, de chocolade en het bakpoeder erbij.

Klop de eiwitten op met een snuifje zout en schep het voorzichtig onder het deeg.

Boter een springvorm in, doe het deeg erin en bak dit 40 minuten in een op 180°C voorverwarmde oven.

Leg de taart op een taartrooster en laat hem afkoelen.

Glazuur:

Smelt de chocolade au bain-marie, voeg er de room bij en meng dit alles om een glad en homogeen deeg te bekomen.

Giet het glazuur over de taart en strijk dit met een spatel glad.

Laat het drogen en versier de taart vervolgens naar smaak met suikerparels of poedersuiker.

## Chocoladetaart 6

---

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

---

### ***Ingrediënten***

200 g pure chocolade

3 eetlepels melk

125 g boter

150 g griessuiker

4 eieren

3 eetlepels bloem

1 snuifje zout

Om te glaceren:

100 g abrikozenjam

125 g pure chocolade

50 g room

Voor de schilfers:

125 g chocolade

1 eetlepel olie

poedersuiker naar smaak

### ***Bereiding***

Breek de chocolade in kleine stukjes en doe die in een pannetje.

Voeg er de melk en de in vlokjes verdeelde boter bij en laat in een lauwe bain-marie of in de microgolfoven zachtjes smelten (in dat geval in een kom).

Neem de pan van het vuur en roer er één na één de eidooiers onder.

Doe er de suiker en de bloem bij en meng goed.

Klop de eiwitten met een snuifje zout tot stevige sneeuw en schep die voorzichtig onder het chocolademengsel.

Giet het deeg in een springvorm van 22 cm diameter en bak de taart ± 1 uur in een op 200°C voorverwarmde oven.

Prik met een breinaald in het midden van de taart om te controleren of hij gaar is.

Stort de taart en laat hem op een rooster afkoelen.

Laat de abrikozenjam op een zacht vuur smelten, zeef hem en bestrijk de taart ermee met behulp van een spatel.

Laat om te glaceren de chocolade smelten zoals eerder aangeduid, voeg de room erbij en strijk dit met een spatel over de taart uit.

Laat om de chocoladeschilfers te maken, de rest van de chocolade met de olie smelten, giet dit in een dunne laag op een met olie bestreken plaat uit en laat in de koelkast hard worden.

Schaaf de hard geworden chocolade van de plaat en verdeel de schilfers over de taart.

Bestrooi naar smaak met poedersuiker.



## Chorizo-paprikabroodjes

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1 grote rode paprika  
30 g boter  
1 ui, gesnipperd  
200 g chorizo, fijngesneden  
300 g gekruid gehakt  
1 eetlepel gedroogde Italiaanse kruiden  
6 velletjes diepvriesbladerdeeg, ontdooid  
1 eierdooier, losgeklopt  
2 theelepels venkelzaadjes

### ***Bereiding***

Verwarm de oven voor op 200 °C (gasstand 6).  
Snijd de paprika doormidden en verwijder zaad en zaadlijsten.  
Leg de paprika met het vel naar boven onder de hete grill tot het vel zwart wordt en blaren vertoont.  
Laat de paprika afkoelen in een afgesloten plastic zak.  
Verwijder het vel en snijd de paprika in stukjes.  
Verhit de boter, fruit de ui en chorizo 3 minuten en schep ze met een schuimspaan uit de pan.  
Meng paprika, uimengsel, gehakt en kruiden in een kom.  
Deel het in twaalf porties en rol de porties uit tot de lengte van het bladerdeeg.  
Leg onderaan het velletje deeg een portie vulling.  
Bestrijk de randen van het deeg met losgeklopte eierdooier en rol het deeg om de vulling.  
Druk de randen dicht en leg de rol met de naad naar beneden op een licht ingevette bakplaat.  
Bestrijk de rol met ei en strooi er venkelzaad over.  
Deel de rol in vieren (u hoeft de rol niet helemaal door te snijden) en bak de stukjes in 12-15 minuten goudbruin.

Tip: maak de broodjes tot 6 uur van tevoren en bewaar ze afgedekt in de koelkast. Warm ze op in de oven.

## Chuletas de cordero marinadas (gemarineerde lamskoteletjes)

---

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

---

### ***Ingrediënten***

8 lamskoteletjes waarvan het vet enigszins is afgesneden

marinade

- 2 theelepels paprikapoeder
- 1 theelepel gemalen komijn
- 1 theelepel koenjit
- 1 rode Spaanse peper fijngesneden
- 1 eetlepel fijngehakte munt
- 4 eetlepels olijfolie

### ***Bereiding***

Meng alle ingrediënten van de marinade goed door elkaar en besmeer de koteletjes aan beide zijden met deze marinade.

Laat minimaal een uur in de koelkast marineren.

Gril de koteletjes aan iedere kant ongeveer 4 minuutjes en dien warm op.

Eventueel kunt u ze ook ongeveer 20 minuten in een voorverwarmde oven van 200 C. braden.

## Citroensorbet

---

Menugang Lunchgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type IJs

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

4 dl vers uitgeperst citroensap  
300 g suiker  
1/3 l water

### ***Bereiding***

Doe het water en de suiker in een pan.  
Breng aan de kook en laat 3 minuten op matig vuur doorkoken.  
Neem van het vuur af en laat de siroop afkoelen.  
Voeg het citroensap toe aan de siroop en doe het mengsel in de ijsmachine.  
U kunt deze sorbet opdienen in cocktailglazen overgoten met ijskoude wodka.

Variatietip: Vul er uitgeholde citroenen mee, waarbij tenminste 1 cm boven de schil uitsteekt.

## Citroensorbetijs met sinaasappel in Grand Marnier

---

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

---

### **Ingrediënten**

6 citroenen  
325 g witte basterdsuiker  
2 eieren  
3 sinaasappels  
1 dl grand marnier  
1 el ongezouten hazelnoten  
lage diepvriesdoos 1½ l  
handmixer  
ijsbolletjestang  
3 dl water

### **Bereiding**

Citroenen goed wassen.  
Met scherp mesje schil er dun afsnijden.  
Citroenen uitpersen.  
In steelpan water met basterdsuiker aan de kook brengen.  
Al roerende met houten lepel suiker oplossen.  
Citraenschillen toevoegen.  
± 10 minuten koken.  
Koud laten worden.  
Citraensap toevoegen.  
Citraenschil verwijderen.  
In lage diepvriesdoos schenken.  
Zonder deksel in vriezer ± 30 minuten laten bevriezen.  
Met vork ijs van rand van doos losmaken.  
Met vork loskloppen tot gladde massa.  
Weer 30 minuten laten bevriezen.  
1x herhalen.  
Intussen ei splitsen.  
In kom eiwit stijfkloppen (dooier wordt niet gebruikt).  
IJs toevoegen en door eiwit scheppen.  
Mengsel terugdoen in vriesdoos.  
± 30 minuten laten bevriezen.  
Met vork loskloppen.  
Weer 30 minuten laten bevriezen.  
2x herhalen.  
IJs in ± 2 uur laten bevriezen en rijpen.  
Van 1 sinaasappel 4 plakjes afsnijden.  
Rest van sinaasappels schillen en witte velletjes verwijderen.  
In partjes verdelen en vliesjes met scherp mesje verwijderen.  
Partjes halveren en in kom doen.  
Grand marnier erover schenken en ± 1 uur laten staan.  
Af en toe omscheppen.  
Hazelnoten grof hakken.

## Citroensorbetijs met sinaasappel in Grand Marnier

---

± 5 minuten voor gebruik ijs uit vriezer nemen.

Met ijsbolletjestang over schaaltes verdelen.

Sinaasappel met vocht erover scheppen.

Garneren met plakjes sinaasappel.

## Crème brûlée 3

---

Menugang Nagerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 dl melk  
5 ½ dl room  
1½ vanillestokje  
30 g suiker  
48 g gepasteuriseerde eidooier  
de rasp van 1 citroen

### ***Bereiding***

Breng de melk met de room en de vanille aan de kook en laat 15 minuten trekken (houd de temperatuur op 80°C).

Voeg de citroenrasp toe en laat die 10 minuten mee trekken.

Passeer dit mengsel.

Klop het eigeel met de suiker los en voeg dit aan de compositie toe.

Doe de compositie in kleine vormpjes, zet die in een bakje met water in een op 85 °C voorverwarmde oven en laat het dessert 1 uur garen.

## Croquetas de chorizo (kroketjes van chorizo)

---

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

---

### ***Ingrediënten***

250 g chorizo (in dunne plakjes)

3 eieren

2 eetlepels boter

3 eetlepels bloem

3¼ dl melk

peper

zout

nootmuskaat

100 g paneermeel

olijfolie om mee te frituren

### ***Bereiding***

Snijd de chorizo in dunne reepjes en haal deze door 1 ei en 1 eidooier, laat de boter smelten roer de bloem hierdoor en laat het goudgeel worden.

Voeg de melk toe en kook het geheel 1 keer.

Laat het geheel afkoelen en indikken tot bechamel saus.

Voeg de ham toe en breng op smaak met kruiden.

Klop het resterende ei en eiwit op.

Maak kroketten van het vleesmengsel en rol deze door de bloem, ei en paneermeel en frituur ze in olijfolie.

Even uitlekken en direct opdienen.

## Crostini met paprikarollade

---

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

---

### ***Ingrediënten***

2 rode paprika's  
2 gele paprika's  
8 spinazieblaadjes  
1 eetlepel verse peterselie, fijngehakt  
1 stokbrood  
olijfolie  
parmezaanse kaas, dungescbaafd

### ***Bereiding***

Snijd het kapje van de paprika's en verwijder zaad en zaadlijsten.  
Snijd de paprika's in grote stukken, bestrijk het vel met olie en leg ze met het vel naar boven onder een warme grill tot het vel zwart is.  
Laat de paprika afkoelen in een plastic zak en verwijder het vel.  
Snijd de steeltjes van de spinazie en leg de blaadjes in een kom.  
Schenk er kokend water op en laat dit enkele minuten staan tot de spinazie zacht is.  
Afgieten en af laten koelen.  
Knijp overtollig water uit de blaadjes, leg ze plat neer en dep ze met keukenpapier droog.  
Leg een stuk plastic folie op een werkvlak.  
Leg de stukken rode paprika plat neer en laat de randen iets overlappen (er moet een rechthoek ontstaan).  
Leg een laag spinazie op de paprika en leg daar een laag gele paprika op, zodat u drie lagen hebt.  
Strooi de peterselie erover en rol de paprika in de lengte en met behulp van de folie stevig op.  
Druk de zijkanten dicht en leg de rol 3 uur in de koelkast.  
Verwarm de oven voor op 200 °C (gasstand 6).  
Snijd het stokbrood in plakken van 1 cm.  
Leg ze op een bakplaat, bestrijk ze met olijfolie, bestrooi ze met zout en rooster ze goudbruin.  
5. Verwijder de folie, snijd de paprikarollade in 1½ cm dikke plakjes en leg ze op het brood.  
Sprenkel olijfolie erover en gameer het geheel met parmezaanse kaas.

Tip: u kunt beleg en brood tot 6 uur van tevoren maken. Beleg het brood niet langer dan 30 minuten voor het serveren, anders wordt het te zacht.



## Dadar ajam ati

---

Menugang Lunchgerecht  
Keuken Oosters  
Bron

Soort Vlees  
Type Ei

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

250 g kippenlevertjes

1 ui

2 teentjes knoflook

2 eetlepels bloem

6 eieren

2 eetlepels water

olie

Kruiden:

1/3 theelepel laos

1/3 theelepel kerrie Djawa

2 eetlepels citroensap

zout

peper

### ***Bereiding***

Snijd de kippenlevertjes fijn en bak ze half gaar.

Snijd de ui klein, pers de knoflook en voeg ze samen met de kruiden aan de levertjes toe.

Voeg de bloem toe om het te binden.

Klop de eieren met het water en zout los.

Bak de omelet lichtbruin en gaar, schep er het levermengsel op en vouw de omelet dubbel.

## Dillesaus

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Saus

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1¼ dl yoghurt  
1¼ dl zure room  
1 el mierikswortelsaus  
¼ kop fijngehakte verse dille  
3 fijngesneden lente-uitjes  
zout  
versgemalen zwarte peper

### ***Bereiding***

De yoghurt, zure room en mierikswortel in een kom tot een romige massa mengen.  
Dille en lente-uitjes toevoegen; mengen.  
Zout en peper erbij en afgedekt laten afkoelen.

Serveertip: bij vis of over gestoomde nieuwe aardappelen.

## Druiven-sorbetijs

---

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

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

2 dl rood druivensap

25 g suiker

1 eetlepel citroensap

50 g blauwe druiven

### ***Bereiding***

Breng het druivensap met de suiker aan de kook en laat de suiker oplossen.

Roer het citroensap erdoor.

Laat het mengsel afkoelen en doe het in een diepvriesdoosje.

Laat het in ± 4 uur bevroren.

Roer het ijsmengsel elk half uur goed door.

Was de druiven en halveer ze.

Verwijder de pitjes.

Schep kleine bolletjes druivenijs in 2 coupes en rangschik de druiven ertussen.

Magnetron: doe het druivensap met de suiker in een schaalje en verhit het onafgedekt ± 2½ minuut op vol vermogen tot de suiker is opgelost.

Wijnadvies: een Moscato d'Asti is een licht mousserende witte wijn met een druivige smaak. Verrukkelijk bij het druiven-sorbetijs.

## Duvelse soep met krab

---

Menugang	Nagerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

### ***Bereiding***

200 g krab (diepvries of blik)

7 dl visbouillon, eventueel instant

2½ dl Duvel

2 dunne preien

4 ontvelde tomaten

zout, witte peper

1½ eetlepel maïzena

1 theelepel worcestershiresaus

1 eetlepel versgehakte peterselie

In deze soep met krab wordt Duvel van de brouwerij van Moortgat in Breendonk verwerkt. Omdat het bier in de fles hergist, dient men bij de bereiding van de soep erop te letten, dat het 'depot' met een laatste restje bier in de fles achterblijft.

Laat de diepgevroren krab ontdooien (of de krab uit blik uitlekken), verwijder de kraakbeenachtige delen en snijd de krab in kleine stukjes.

Breng de bouillon aan de kook en schenk er voorzichtig het bier bij (let op het depot!).

Laat het mengsel 5 minuten doorkoken.

Reinig de prei, snijd de witte en lichtgele delen in uiterst smalle reepjes en laat de prei enkele minuten in de bouillon koken.

Halveer de tomaten, neem de kernen, het zaad en het vocht weg en snijd het vruchtvlies in smalle reepjes.

Maak de maïzena aan met 3 eetlepels water en roer het mengsel onder de kokende bouillon.

Voeg vervolgens de tomaten en de krab toe en breng de soep op smaak met wat zout, peper en worcestershiresaus.

Schep de soep in voorverwarmde kommen of borden en strooi er de peterselie over.

Geef er sneetjes stokbrood bij.

## Eiergeleipudding met abrikozen

---

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

---

### ***Ingrediënten***

200 g gedroogde abrikozen

15 suikerklontjes

2 eetlepels water

1 l melk

150 g bloedsuiker

1 stokje vanille

8 eieren

### ***Bereiding***

Laat de dag tevoren de abrikozen in water zwellen.

Laat ze de volgende dag uitlekken, droog ze af en snijd ze in kleine stukjes.

Bereid een karamel met de suikerklontjes en eetlepels water en bedek de bodem en de wanden van een charlottevorm hiermee.

Kook de melk met de bloedsuiker en vanillestokje.

Klop de eieren los, giet de warme melk erover en voeg er de abrikozen bij.

Giet alles in de gekarameliseerde vorm en bak het 45 minuten au bain-marie in de oven of 12 minuten in de snelkookpan (te rekenen van zodra de pan onder druk staat).

Laat de pudding afkoelen en stort hem alvorens te serveren.

## Eiersaus 2

---

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

---

### ***Ingrediënten***

125 g boter

3 eierdooieis

1½ eetlepel citroensap

versgemalen witte peper

2 eiwitten

### ***Bereiding***

Boter langzaam in een pan verwarmen tot hij begint te borrelen.

Doe eierdooiers, citroensap en peper in een blender en mix gedurende 5 seconden.

Giet de hete boter langzaam over het dooiermengsel tot alle boter is toegevoegd.

Laat de saus in een grote kom afkoelen.

Roer af en toe om te voorkomen dat er een vel op de saus komt.

Doe de eiwitten in een kleine, droge kom.

Klop de eiwitten met een mixer tot er witte punten ontstaan.

Schep ze door de saus.

Zet de kom voor u serveert ten minste 30 minuten in de koelkast.

(U kunt de saus max. 24 uur in de koelkast bewaren.)

Serveertip: bij gestoomde artisjokken, asperges, sperziebonen, gekookte garnalen, gegrilde sintjacobsschelpen, oesters in halve schelp, gerookte zalm of gegrilde vis.

## Eiervla met appel

---

Menugang Nagerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Fruit

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

½ l melk  
75 g suiker  
1 pakje vanillesuiker  
3 eieren  
1 appel

### ***Bereiding***

Kook de melk met de suiker en de vanillesuiker.  
Klop de eieren in een vuurvaste schotel los.  
Neem de melk van het vuur en giet deze al kloppend onder de eieren.  
Was en schil de appel, boor hem uit en snijd hem in dunne schijfjes.  
Leg de schijven bovenop de vla.  
Bak het gerecht in een op 175°C voorverwarmde oven gaar en dien het warm op.

## Eikenbladsla

---

Menugang Voorgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Salade

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

15 g boter  
75 g in reepjes gesneden oesterzwammen  
75 g in plakjes gesneden champignons  
2 eetlepels fijngehakte peterselie  
een vinaigrette naar keuze

### ***Bereiding***

Verhit de boter en bak de oesterzwammen, champignons en peterselie goudbruin.  
Maak de eikenbladsla schoon en verdeel er de paddestoelen en een vinaigrette naar keuze over.



## Empanadas de chorizo y aceitunas (pasteitjes met chorizo en olijven)

---

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

---

### ***Ingrediënten***

100 g chorizo (kleingesneden)  
10 pimiento-olijven (gevuld)  
1 eetlepel fijngehakte rode paprika  
10 plakjes bladerdeeg  
1 ei, geklopt

### ***Bereiding***

Laat het deeg ontdooien en maak er ronde plakjes van (gebruik een uitsteekring).  
Verwarm de oven voor op 220 °C.  
Doe de chorizo met paprika en olijf in een kom en meng het geheel.  
Leg op een helft van een rond plakje deeg een schepje van het chorizo-mengsel.  
Vouw het plakje dicht en druk de rand goed aan met een vork.  
Doe hetzelfde met de rest van de plakjes/mengsel.  
Laat de flapjes gedurende 15-20 minuten rusten in de koelkast.  
Bestrijk de pasteitjes met het ei en zet ze gedurende 5 minuten in de oven tot ze goudbruin zijn.  
Serveer direct.

## Engelse vanillecrème

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

4 eieren  
½ l melk  
5 eetlepels suiker  
1 vanillestokje of 1 zakje vanillesuiker  
½ theelepel bloem  
zout

### ***Bereiding***

Meng de bloem door de koude melk en kook de melk met een heel klein beetje zout en het vanillestokje of de vanillesuiker.

Splits de eieren.

Giet wat van de gekookte melk op de losgeklopte eidooiers en klof flink.

Giet dit mengsel dan bij de melk en klof weer flink door, terwijl de pan op laag vuur staat.

De saus moet redelijk dik worden, maar mag niet meer koken.

Laat de saus afkoelen.

## Erwtensoep op z'n Vlaams

---

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

---

### ***Ingrediënten***

250 g gedroogde erwten

2½ l water

1 hammetje

1 pak soepprei

1 selderij

2 grote uien

peper

zout

laurier

### ***Bereiding***

Was de erwten en zet ze met ruim water 24 uur te weken.

Reinig de prei, de selderij en de uien, was ze en snijd ze in grove stukken.

Zet de erwten, het vlees en de gesneden groenten met het water op, voeg de kruiden toe en laat de soep 3 uur koken.

Haal het vlees uit de soep en snijd het in kleine stukjes.

Verwijder de laurier en zeef de soep.

Voeg het vlees erbij en laat de soep nog 10 minuten koken.

U kunt de soep eventueel opdienen met broodkorstjes.

## Espárragos con gambas (asperges met gambas)

---

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

---

### ***Ingrediënten***

500 g rauwe gambas  
1 theelepel grof zeezout  
½ kop olijfolie  
10 tenen knoflook (in plakjes)  
2 gedroogde spaanse pepertjes  
250 g groene asperges (schoongemaakt en in stukjes gesneden)  
sap van verse citroen  
citroenpartjes  
2 eetlepels peterselie (fijngehakt)

### ***Bereiding***

Vermeng de garnalen met het zout en laat dit even intrekken.  
Verhit de olijfolie in een cazuela en voeg de knoflook en gedroogde peper toe.  
Voeg de asperges toe en laat dit gedurende 2 minuten bakken.  
Voeg daarna de garnalen toe en laat deze 2 minuten meebakken.  
Let op dat de garnalen en asperges niet te gaar worden.  
Besprenkel met citroensap en betroof met de peterselie.  
Garneren met citroenpartjes.  
Direct serveren.  
Lekker met vers brood.

## Exotisch fruit met roomkwark

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1 verse geschilde en uitgeboorde ananas, het vruchtvlees in blokjes gesneden in besprenkeld met het sap van twee limoenen

2 geschilde en in partjes verdeeld roze grapefruits

2 geschilde papaya's, ontzaad, het vruchtvlees in dunne plakjes gesneden

Voor de roomkwarksaus:

1 kg roomkwark

¼ l slagroom

3 eetlepels suiker

4 zakjes vanillesuiker

2 rijpe passievruchten

kruidbloemen als garnering

### ***Bereiding***

Doe al het geprepareerde fruit in een grote dienschaal.

Roer de kwark glad met de room en meng er de suiker en de vanillesuiker door.

Snijd de passievruchten overdwars doormidden, schep de zaadjes en pulp er met een theelepeltje uit en meng ze door de losgeroerde kwark.

Giet de kwark in een terrine.

Bewaar zowel de kwark als de vruchtensalade in de koelkast tot het moment van opdienen.

Gebruik als garnering datgene wat de zomer u biedt.

De bloemen van verse kruiden, zoals hysop en Oostindische kers maken een attractieve en natuurlijke garnering voor deze exotische salade.

## Exotische citroendressing

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Saus

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

2 eetlepels geraspte citroenschil  
1 uitgeperst teentje knoflook  
1 theelepel warme honing  
1¼ dl olijfolie  
1 eetlepel citroensap  
1 theelepel fijngehakte verse oregano (of wilde tijm)  
2 eetlepels pijnboompitten  
versgemalen peper naar smaak

### ***Bereiding***

Doe de geraspte citroenschil, het knoflook en de honing in een keukenmachine; laten draaien tot de citroenrasp is fijngehakt.  
Olie, citroensap, oregano en pijnboompitten toevoegen en fijnmalen.  
Met peper op smaak brengen.

Serveertip: bij gekookte garnalen, mosselen, oesters in de schelp of gegrilde St. Jacobsschelpen. Ook uitstekend bij gebakken zalm.

## Feestelijke zalm-soep met Hollandse garnaltjes

---

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

---

### ***Ingrediënten***

2 blikken Terrine Culinair Noorse zalmsoep à 400 ml (Menzi)

100 g gepelde Hollandse garnalen

½ dl slagroom, dik lobbij geklopt

1½ eetlepel fijngehakte verse dille, schaaltje à 15 g

### ***Bereiding***

Verwarm de soep al roerende op een laag vuur tot tegen het kookpunt.

Houd 2 eetlepels garnalen apart en schep de rest met 1 eetlepel van de dille door de soep.

Schep de soep in borden of kommen en verdeel de slagroom erover.

Garneer met de achtergehouden garnalen en de dille.

Lekker met een sneetje Brasseriebrood kaas/ui.

Wijnadvies: Macon-Villages, wit, Frankrijk

## Feta in honingmarinade

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1 el honing  
1 grote, in zeer dunne plakjes gesneden teen knoflook  
½ kop extra vierge olijfolie  
1 eetlepel verse tijm  
2 laurierblaadjes  
1 eetlepel geraspte citroenschil  
1 eetlepel citroensap  
500 g feta, in blokjes  
12 zwarte olijven  
versgemalen zwarte peper

### ***Bereiding***

Meng de honing, knoflook, olijfolie, tijm, laurierblaadjes, citroenschil en citroensap.  
Scheep de kaas samen met de zwarte olijven door het mengsel.  
Breng alles op smaak met versgemalen zwarte peper.  
Zet de kom 2-3 uur afgedekt in de koelkast en scheep het mengsel zo nu en dan om.  
Verwijder de laurier, scheep de feta op een bord en serveer hem met toast en stokbrood.

Tip: smaakt de feta erg zout, spoel hem dan af met koud water en dep hem droog met keukenpapier.



## Fetasalade met pistachenoten

---

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

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

1 krop sla  
25 g alfalfa  
25 g gepelde pistachenootjes  
5 eetlepels olijfolie  
1 eetlepel wijnazijn  
zout, peper  
75 g feta  
1 ei  
2 eetlepels bloem  
3 eetlepels paneermeel

### ***Bereiding***

Verdeel enkele slablaadjes over 2 borden en verdeel er de alfalfa over.  
Hak de pistachenootjes.  
Klop een dressing van 2½ eetlepel olijfolie, de azijn, zout en peper.  
Snijd de feta in reepjes.  
Klop het ei in een diep bord los.  
Haal de feta eerst door de bloem, dan door het ei en vervolgens door het paneermeel.  
Schenk het sausje over de salade.  
Bak de fetareepjes in de rest van de olie in ± 3 minuten goudbruin, verdeel ze over de bordjes en garneer met de pistachenootjes.

## **Filetto di suino con ricotta, prosciutto di Parma e salvia (varkenshaas met ricotta, parmaham e**

---

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

---

### ***Ingrediënten***

400 g spaghetti  
2 varkenshaasjes van 200 g  
4 plakken parmaham  
1 bakje ricotta  
4 blaadjes salie  
3 eetlepels Bertolli Vloeibare Margarine  
3 eetlepels Bertolli Pesto di Ricotta  
50 g rucola

### ***Bereiding***

Kook in een pan ruim water de spaghetti 'al dente' (beetgaar) volgens de aanwijzingen op de verpakking.  
Snijd de varkenshaasjes in de lengte door en sla de stukken plat.  
Leg op ieder stuk vlees een plak parmaham, smeer daarop wat ricotta en leg er tot slot een blaadje salie op.  
Rol de varkenshaas in de lengte op en zet het vlees vast met een cocktailprikker.  
Verwarm de vloeibare margarine in een koekenpan en bak de vleesrolletjes in ongeveer 12 minuten rondom goudbruin.  
Was ondertussen de rucola en meng die samen met de pesto door de pasta als deze klaar is.  
Serveer de pasta in een diep bord met daarop een varkenhaasrolletje.  
Lekker met een frisse groene salade.

## Fish & chips 3

---

Menugang Hapje	Soort Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken -	Type Aardappel	Slank	Nee
Bron		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

beslag

60 g bloem

1 eierdooier

2/3 kop melk

4 grote aardappelen

2 visfilets (wijting of kabeljauw), zonder vel en graten

6 steurgarnalen, gepeld en zonder darmkanaal

6 St. Jakobsschelpen

olie, om in te frituren

2 citroenen, in partjes

½ kop chilisaus

### ***Bereiding***

Beslag: zeef de bloem en een snufje zout in een kom en voeg ei en melk toe.

Klop alles goed door elkaar, maar klop beslist niet te lang.

Zet het beslag 30 minuten afgedekt weg.

Schil de aardappelen en snijd er dunne frietjes van.

Week ze 30 minuten in koud water, giet ze af en dep ze droog.

Snijd de vis in reepjes van 5 cm.

Doop alle vis en de zeevruchten in het beslag en frituur ze in porties in hete olie.

Laat de stukjes vis uitlekken op keukenpapier.

Houd ze warm in de oven terwijl u de friet bereidt.

Frituur de frietjes goudbruin.

Laat ze uitlekken op keukenpapier en strooi zout naar smaak over de friet en de vis.

Serveer het gerecht met partjes citroen en chilisaus.

Tip: maak het beslag en snijd de frietjes hoogstens 30 minuten vantevoren. Frituur vlak voor het serveren.

## Flan met vers fruit

---

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

---

### ***Ingrediënten***

500-700 g fruit  
80 g bloem  
¼ l melk  
120 g kristalsuiker  
1 pakje vanillesuiker

### ***Bereiding***

Als u verse vruchten gebruikt, moet u ze eerst wassen.  
Giet van fruit in blik of pot eerst het sap af en laat het uitlekken.  
Beboter een vuurvaste schotel en leg de vruchten erin.  
Meng in een kom de bloem, de eieren, de melk, de suiker en de vanillesuiker en mix dit verder zeer goed door elkaar.  
Giet het deeg over de vruchten en zet de schotel ± 45 minuten in een op 175°C voorverwarmde oven.  
De flan ziet er het leukst uit als u hem warm serveert, op het moment dat hij mooi bol is gerezen.  
Als u de flan koud serveert, kunt u hem als versiering met bloemsuiker bestrooien.

## Flan van sinaasappels

---

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

---

### ***Ingrediënten***

2 grote sinaasappels

150 g bloedsuiker

5 eieren

80 g boter

1 niet afgestreepte soeplepel bloem

1 glas Curaçao of Grand Marnier

15 suikerklontjes voor de karamel

### ***Bereiding***

Was en borstel de sinaasappels zorgvuldig en leg ze 15-20 minuten in kokend water tot ze slap worden.

Snijd ze in stukken en zet er de mixer in.

Splits de eieren.

Meng de suiker onder het eigeel en voeg er de gesmolten boter, de bloem, de sinaasappelpuree en de likeur bij.

Klop het lichtjes gesuikerde eiwit tot sneeuw en voeg het daarna beetje bij beetje bij het bereide mengsel.

Giet alles met de (niet te donkere) karamel in een vorm en zet die in een bain-marie 1 uur in een matigwarme oven.

Laat de flan tot lauw afkoelen en giet hem dan uit de vorm.

Laat verder afkoelen en dien hem zeer koel op met Engelse vanillecrème.

## Flantaart 2

---

Menugang Gebak  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Gebak

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

½ l melk  
125 g zelfrijzend bloem  
200 g suiker  
4 eieren

### ***Bereiding***

Meng de ingrediënten.  
Klop de eiwitten stijf en meng ze eronder.  
Bak de taart in de oven in 1½ uur af.

## Flensjes met kriekensaus

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1 flesje Bellevue kriekbier  
2 eetlepels suiker  
1 zakje vanillesuiker  
kaneel  
300 g kersen zonder pit (vers of uit een pot)  
2 theelepels aardappelmeel  
100 g bloem  
1 ei  
25 g boter  
4 bollen vanille-roomijs  
poedersuiker

### ***Bereiding***

Breng de helft van het bier met de suiker, ½ zakje vanillesuiker en 1 mespunt kaneel in een sauspan aan de kook.

Voeg de kersen toe en verwarm ze 2-3 minuten.

Roer het aardappelmeel met 1 eetlepel water glad en bind de saus hiermee licht.

Roer de bloem, het ei, de rest van het bier, de rest van de vanillesuiker en 1 mespunt kaneel in een kom tot een glad beslag.

Verhit telkens een klontje boter in een kleine koekenpan en bak van het beslag 4 flensjes.

Leg de flensjes op 4 borden, verdeel er de kersen, de saus en het ijs over en bestrooi royaal met poedersuiker.

## Frambozen-ijs

---

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

---

### ***Ingrediënten***

250 g frambozenpuree

250 cc siroop

sap van 1 sinaasappel

sap van 1 citroen toe

suikersiroop

125 cc ongeklopte gekoelde room

### ***Bereiding***

250 g frambozenpuree vermengen met 250 cc siroop, voeg het sap van 1 sinasappel en 1 citroen toe.

Vereist suikergehalte 16-18 C, voeg zoveel siroop of gekookt en afgekoeld water toe totdat het gewenste suikergehalte bereikt is.

Voeg 125 cc ongeklopte gekoelde room toe.

Het mengsel koelen en bereiden volgens de gebruiksaanwijzing van je ijsmachine.



## Frangipannetaart

---

Menugang Nagerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Gebak

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

125 g bladerdeeg  
120 g boter  
150 g suiker  
1 ei  
5 soeplepels melk  
60 g gemalen amandelen  
8 druppels amandextract  
110 g bloem  
1 koffielepel bakpoeder

### ***Bereiding***

Verwarm de oven voor op 220°C.  
Smelt de boter en roer de overige ingrediënten, behalve het bladerdeeg, erbij.  
Rol het bladerdeeg uit en prik het in.  
Verdeel de vulling erover en werk de bovenkant af met reepjes bladerdeeg.  
Bak de 30 minuten.

## Frisse tomatenrelish

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Groente

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 tomaat, in kleine stukjes  
ui, gesnipperd  
2 eetlepels fijngehakte verse munt  
1 eetlepel citroensap  
1 theelepel suiker  
zout  
peper

### ***Bereiding***

Meng de tomaat en ui met de fijngehakte verse munt en citroensap.  
Voeg de suiker toe; op smaak brengen met zout en peper.  
Koud serveren.

## Frisséesalade

---

Menugang Nagerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Salade

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 krop frisséesla  
in parten gesneden tomaat  
wat maïs uit blik  
een vinaigrette naar keuze

### ***Bereiding***

Maak de frisséesla schoon en scheur de blaadjes in stukjes.  
Verdeel erde tomaat, wat maïs en een vinaigrette naar keuze over.

## Fruitchutney

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Fruit

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

500 g groene appels  
500 g peren  
2 gesnipperde uien  
½ kop rozijnen  
¼ kop krenten  
1 kop bruine suiker  
2 fijngesneden teentjes knoflook  
7,5 dl ciderazijn  
1 tl vijfkruidenpoeder  
1 tl gemengde kruiden  
¼ kop tomatenpuree

### ***Bereiding***

Appels en peren schillen, van klokhuis ontdoen en in stukjes snijden.  
Meng alle ingrediënten in een grote pan niet een dikke bodem.  
Breng het mengsel op een middelhoog vuur aan de kook.  
Vervolgens op een laag vuur 1 uur laten koken tot het fruit zacht is; af en toe roeren.  
Het warme fruit in verwarmde, gesteriliseerde potten scheppen; direct afsluiten.  
Koel en donker bewaren.

Serveertip: bij koud vlees, kaas of worstjes.

## Gambas al Pil Pil

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1 kg verse middelgrote gambas

½ theelepl zout

50 g boter

80 ml olijfolie

3 tenen knoflook

¼ theelepel chilipoeder

½ theelpel paprikapoeder

### ***Bereiding***

Doe de gambas en het zout in een kom meng deze en zet ze 30 minuten weg in de koelkast.

Verwarm de olie in een vuurvaste schaal op matig vuur.

Zodra de boter begint te schuimen, bak je knoflook en chili goudbruin.

Voeg de gambas toe en bak ze 3-6 minuten totdat ze krullen en van kleur veranderen.

Bestrooi ze met paprikapoeder en serveer ze warm met rijst en een schijfje citroen.

## Garnaalsoep

---

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

---

### ***Ingrediënten***

500 g visafval  
500 g ongepelde garnalen  
1 prei  
1 wortel  
1 dl blond bier  
50 g boter  
2 eetlepels bloem  
peper  
zout

### ***Bereiding***

Maak eerst de basis van de soep.

Dompel het visafval in 1 l koud water en kruid lichtjes met peper en zout.

Pel de garnalen.

Voeg, als het water kookt, de in kleine stukjes gesneden prei en wortel en de pellen van de garnalen toe.

Houd de temperatuur 1 uur constant tegen het kookpunt.

Schep de boter in een pannetje en maak de helft van de garnalen fijn, liefst in een houten vijzel, zodat een soort roze pasta ontstaat.

Om dit gemakkelijker te maken, voegt u steeds een beetje visbouillon toe.

Zet het vuur laag.

Giet onder voortdurend roeren het bier bij de garnalenpasta en laat nog enkele minuten koken om een smeug geheel te krijgen.

Voeg dan de rest van de garnalen toe en haal de pan van het vuur.

Zeef de bouillon en druk de ingrediënten goed uit.

Giet de inhoud van het kleine pannetje in de nog lauwe ketel van de bouillon.

Giet die er langzaam bij en blijf met een houten lepel roeren.

Controleer of er nog kruiden bij moeten.

Dien de soep zeer warm op.

Info: Als u per se tomatenpuree (1 eetlepel) en room (50 g) wilt gebruiken, moet u die toevoegen voor de rest van de garnalen.

De soep heeft dan een mooie, helderroze tint, maar de typische smaak verzwakt.

## Garnalen met citroensandwiches

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1 kg gekookte steurgarnalen  
160 g zachte boter  
1 gesneden meergranenbrood  
3 citroenen, met heel dunne schil

### ***Bereiding***

Pel de garnalen, verwijder het darmkanaal, laat de staart zitten.  
Serveer ze met de citroensandwiches.  
Citroensandwiches: besmeer het brood royaal met boter.  
Was de citroenen, droog ze af en snijd ze in dunne schijfjes.  
Beleg de helft van het brood met de citroen en leg de andere helft erop.  
Druk de sandwiches aan.  
Verwijder de korsten en snijd de sandwiches in 8 driehoekjes.

Tip: bereid de garnalen maximaal 4 uur van tevoren en bewaar ze afgedekt in de koelkast.  
Maak de sandwiches maximaal 30 minuten van tevoren en wikkel ze stevig in plastic folie.  
Let op: voor de sandwiches zijn citroenen met een niet al te sterke smaak het geschiktst.

## Garnalen met mangosaus

---

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

---

### ***Ingrediënten***

20 gekookte reuzengarnalen

1 grote rijpe avocado

citroensap

mangosaus

1 rijpe mango, in stukjes

½ kop kokosroom

1 eetlepel limoensap

2 theelepels verse munt, fijngehakt

### ***Bereiding***

Pel de garnalen en verwijder darmkanaal, kop en staart.

Snijd de ongeschilde avocado in tweeën, verwijder de zaden en schep met een meloenballetjeslepel 20 balletjes uit het vruchtvlees.

Bestrijk ze met citroensap, zodat ze niet verkleuren.

Prik een garnaal en een balletjes avocado op een cocktailprikker.

Leg de balletjes op een bord en geef er mangosaus bij.

Mangosaus: mix mango, kokosroom en limoensap in een keukenmachine tot een glad mengsel.

Roer de munt en zout en versgemalen zwarte peper erdoor.

Zet de saus een tijdje in de koelkast en gameer hem met een takje verse kruiden.

Tip: u kunt de avocadosnack en de saus een uur van tevoren maken.



## Garnalenbamboewontons

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1 eetlepel olie  
2 theelepels sesamolie  
4 lente-uitjes, gesnipperd  
1 teentje knoflook, geperst  
1 theelepel verse gember, geraspt  
500 g gekookte garnalen, gepeld, schoongemaakt en fijngesneden  
220 g bamboescheuten uit blik, uitgelekt en fijngesneden  
1 eetlepel ketjap  
1 eetlepel oestersaus  
30 wonton-velletjes  
olie, om in te frituren  
zoete chilisaus

### ***Bereiding***

Verhit de oliën in een wok en roerbak de ui, knoflook en gember 1 minuut.  
Voeg de garnalen, bamboe, ketjap en oestersaus toe en roer alles door elkaar.  
Neem de pan van het vuur en laat het mengsel afkoelen.  
Schep 2 afgestreken theelepels van het mengsel in het midden van elke wonton-velletje, bestrijk de randen met water en vouw het deeg omhoog, zodat een pakketje ontstaat.  
Druk de randen dicht.  
Frituur de wontons in hete olie krokant en lichtbruin.  
Laat ze uitlekken op keukenpapier en serveer ze met de zoete chilisaus.

Tip: u kunt de wontons 3 uur van tevoren maken. Bewaar ze afgedekt in de koelkast in een enkele laag en zorg ervoor dat ze elkaar niet raken.

## Garnalensalade

---

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

---

### ***Ingrediënten***

4 aardappelen  
zout  
3 eetlepels olie  
1 theelepel mosterd  
2 eetlepels azijn  
versgemalen peper  
400 g garnalen  
dille

### ***Bereiding***

Borstel de aardappelen onder koud water schoon en kook ze in de schil in 20 minuten in een beetje water met zout gaar.  
Giet de aardappelen af, pel ze en snijd ze in blokjes.  
Roer de olie met de mosterd goed door elkaar en roer er de azijn en een beetje peper door.  
Schenk de saus over de nog warme aardappelen.  
Laat de salade een paar uur in de koelkast intrekken.  
Schep er de garnalen door en bestrooi de salade met fijngehakte dille.

## Garnalentoost

---

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

---

### ***Ingrediënten***

350 g rauwe garnalen  
1 teentje knoflook  
75 g waterkastanjes of bamboescheuten uit blik, uitgelekt  
1 eetlepel verse korianderblaadjes, fijngehakt  
2 cm verse gember, geschild  
2 eieren, gesplitst  
¼ theelepel witte peper  
½ theelepel zout  
12 sneetjes witbrood  
1 kop sesamzaad  
olie, om in te frituren

### ***Bereiding***

Pel de garnalen en verwijder het darmkanaal.  
Gooi kop en staart weg.  
Doe garnalen, knoflook, waterkastanjes of bamboe, koriander, gember, eiwit, peper en zout in een keukenmachine en mix alles in 20-30 seconden tot een glad mengsel.  
Snijd de korsten van het brood en snijd elke snee in 4 driehoeken.  
Bestrijk de bovenkant van het brood met wat losgeklopte eierdooier en verdeel het garnalenmengsel over het brood.  
Strooi het sesamzaad erover.  
Verhit de olie in een diepe pan en frituur de toost (in porties) 10-15 seconden met de belegde kant naar beneden tot de toost goudbruin en knapperig is (wel beide kanten frituren).  
Haal de toost met een schuimspaan uit de olie en laat hem op keukenpapier uitlekken.  
Serveer de toost warm, gegarneerd met schijfjes limoen en knoflookbieslook.

Tip: u kunt de toost enkele uren van tevoren maken en afgedekt in de koelkast bewaren. Frituur de stukjes toost vlak voor het serveren.

## Gebakken asperges met sesamzaad

---

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

---

### ***Ingrediënten***

24 groene asperges (± 750 g)

2 eetlepels boter

½ theelepel suiker

1 eetlepel sojasaus

2 eetlepels sesamzaad

### ***Bereiding***

Maak de asperges schoon door de bruine schubben eraf te schrappen (groene asperges worden niet geschild).

Breek 2 cm van de onderkant af en snijd de rest van de asperges diagonaal in ± 5 cm lange stukjes.

Verhit de boter in een koekenpan en bak de asperges onder voortdurend omscheppen in 1 minuut beetgaar.

Strooi de suiker erover en bak onder voortdurend roeren nog 30 seconden.

Giet de sojasaus erover en stoof nog ± 30 seconden.

Rooster het sesamzaad in een droge koekenpan al roerend lichtbruin.

Strooi de zaadjes over de asperges en serveer.

## Gebakken aubergine

---

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

---

### ***Ingrediënten***

6 kleine aubergines, in dikke plakken  
30 g bloem, vermengd met zout en peper  
3 eieren, geklopt  
1½ kop droog broodkruim  
1/3 kop parmezaanse kaas  
olie, om in te bakken

### ***Bereiding***

Leg de plakken aubergine op een bakplaat en bestrooi ze met zout.  
Laat ze minstens 30 minuten staan, spoel ze af en dep ze droog.  
Bestuif de plakken met bloem en schud het teveel eraf.  
Doopt de aubergine in het ei (wellicht moet u wat melk aan het ei toevoegen, zodat er genoeg is om alle aubergineplakken in te dopen).  
Wentel de plakken door een mengsel van broodkruim en parmezaanse kaas.  
Verhit olie in een braadpan.  
Leg de plakken voorzichtig in de matig hete olie en bak ze in porties op middelhoog vuur tot ze goudbruin zijn.  
Serveer ze met zoete chilisaus, ketjap, hoisinsaus, aioli of een andere saus naar keuze.

Tip: wentel de plakjes aubergine door het broodkruim en de kaas en leg ze 2 uur in de koelkast. Bak ze vlak voor u ze serveert.

Info: aioli maakt u van 2 geperste teentjes knoflook, 2 eierdooiers en zout en peper. Klop alle ingrediënten tot een dik mengsel en schenk er al kloppend 1 kop olijfolie bij (eerst een klein scheutje en dan een dunne straal). Klop tot slot wat citroensap of azijn door de aioli.

## Gebakken kabeljauwfilets met rauwe ham en paprikasaus

---

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

---

### ***Ingrediënten***

4 stukken kabeljauwfilet van 125 g  
4-5 eetlepels olijfolie  
1 kleine ui, gesnipperd  
1 rode paprika, in stukjes  
1 eetlepel milde paprikapoeder  
1 theelepel gedroogde tijm  
4 tomaten, in stukjes  
citroensap  
versgemalen zwarte peper  
4 takjes platte peterselie  
4 plakjes rauwe ham  
100 ml droge witte wijn

### ***Bereiding***

Verhit 2 eetlepels olijfolie in een pan met een dikke bodem en bak de ui en paprika zachtjes gaar.  
Voeg de paprikapoeder, tijm en tomaten toe en laat het geheel nog 10 minuten zachtjes sudderen.  
Pureer het geheel met een staafmixer tot een rulle saus.  
Wrijf de kabeljauw in met zout, peper en citroensap.  
Leg op elk stuk vis een takje peterselie en een plakje rauwe ham.  
Laat de kabeljauw even liggen, dan plakt de ham vanzelf op de vis vast.  
Verhit 2-3 eetlepels olie in een koekenpan met een anti-aanbaklaag en leg de stukken vis met de hamkant naar beneden erin.  
Bak de vis 3 minuten, keer de stukken voorzichtig met een spatel en bak ook de andere kant 3 minuten.  
Schenk de wijn erbij en laat het geheel heel even sudderen.  
Leg de kabeljauw op vier warme borden.  
Roer de paprikasaus door het bakvet en warm de saus even door.  
Breng op smaak met zout en peper.  
Schep de saus over en naast de vis.  
Lekker met rijst en sperziebonen.

## Gebakken olijven

---

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

---

### ***Ingrediënten***

de schil van 2 citroenen  
250 g olijven naar keuze  
circa 2 dl rode wijn  
2 fijngehakte teentjes knoflook  
2 laurierblaadjes  
4 fijngesneden zongedroogde tomaten  
2 takjes tijm  
½ theelepel gemalen zwarte peper

### ***Bereiding***

Verwarm de oven voor op 180 °C (gasstand 4).  
Leg de citroenschil in een ovenschaal.  
Voeg de olijven, rode wijn, knoflook, laurierblaadjes, tomaten, tijm en peper toe.  
Roer de ingrediënten door elkaar, dek de schaal af en bak alles 20 minuten.  
Serveer de olijven warm.  
U kunt dit gerecht tot 4 uur van tevoren maken.

## Gebakken scampi met courgette

---

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

---

### ***Ingrediënten***

16 scampi's  
zout  
1 kopje bloem  
300 g courgette  
frituurolie  
peterselie  
citroen naar smaak

### ***Bereiding***

Pel de rauwe scampi's, wrijf ze met absorberend papier af, zout ze lichtjes en wentel ze in de bloem.  
Was de courgettes eveneens en snijd ze in staafjes.  
Verwarm de frituurolie en bak de scampi's daarin mooi goudbruin.  
Laat ze zorgvuldig uitlekken.  
Bak ook De courgettestaafjes enkele minuten en laat ook die op absorberend papier uitlekken.  
Dien alles samen op met rondjes citroen naar smaak.  
Bestrooi met gehakte peterselie.



## Geflambeerde pikante reuzengarnalen

---

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

---

### ***Ingrediënten***

16 reuzengarnalen  
1 kleine ui  
1 Spaanse rode peper  
2 eetlepels olie  
½ dl rum

### ***Bereiding***

Pel de garnalen, snijd de rugzijde in en verwijder het donkere darmkanaal.  
Hak de ui.  
Snijd het pepertje door, verwijder de zaadjes en snijd het vruchtvlees ragfijn.  
Verhit de olie in een wok en laat de ui met het pepertje al omscheppend glazig worden.  
Voeg de garnalen toe en laat deze al omscheppend in 3 tot 4 minuten gaar worden.  
Schenk de rum bij het gerecht en flambeer het geheel vervolgens.  
Serveer de garnalen direct.

## Gefrituurd ijs in kokoskorst

---

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

---

### ***Ingrediënten***

2 l vanille-ijs

1 ei

125 g bloem

150 g fijn droog broodkruim

2 eetlepels gedroogd kokos

frituurolie

### ***Bereiding***

Schep 6 grote bollen ijs en doe ze in de vriezer to ze goed hard zijn.

Maak een dik beslag van ei, bloem en 2 dl water.

Doop de ijsbolletjes in het beslag en rol ze door het broodkruim en kokos om ze er dik mee te bekleden.

Zet ze enkele dagen in de vriezer.

Verhit de olie op 180°C.

Als een blokje brood binnen 15 seconden goudbruin wordt is de olie heet genoeg.

Frituur de bollen een voor een enkele seconden in de olie tot ze bruin zijn aan de buitenkant.

Laat het ijs niet smelten.

Haal ze uit de olie en serveer ze meteen.

## Gefrituurde garnalenwontons met chiliconfituur

---

Menugang Hapje	Soort Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken Chinees	Type -	Slank	Nee
Bron		Sterren	

---

### **Ingrediënten**

20 ongekookte, ongepelde garnalen zonder kop

20 Chinese wontonvelletjes

olie om te frituren

zout

voor de chiliconfituur

50 ml zonnebloem- of plantaardige olie

15 g gepelde, zeer fijn gehakte teentjes knoflook

15 g geschildte verse gember, zeer fijn gehakt

225 g ui, zeer fijn gehakt

5 grote rode pepers, van zaad ontdaan en zeer fijn gehakt

100 ml rode-wijnazijn

25 ml Japanse sojasaus

½ theelepel gemalen steranijs

15 g palmsuiker of ongeraffineerde suiker

zout

### **Bereiding**

Pel de gamalen, laat de staart zitten en houd de schillen bij.

Verhit de zonnebloemolie of de plantaardige olie voor de chiliconfituur in een middelgrote pan, doe de garnalenschillen erin en bak ze in 1 tot 2 minuten bij hoge temperatuur heel krokant.

Druk alles door een zeef boven een pannetje en pers alle olie er goed uit.

De olie is nu aangenaam geparfumeerd door de garnalen.

Voor de confituur de olie opnieuw verwarmen, knoflook en gember toevoegen en deze snel bakken tot ze beginnen te kleuren.

Voeg de uien en de chilipepers toe en bak deze 3 tot 4 minuten goed door.

Roer er de azijn, sojasaus, steranijs, suiker en wat zout naar smaak door.

Breng het aan de kook en laat het 20 tot 30 minuten pruttelen tot de uien heel zacht zijn en de confituur goed ingekookt en dik is.

Laat dit afkoelen; verdeel de confituur dan over 4 kleine schaalpjes of ramequins.

Wikkel elke garnaal in een van de wontonvelletjes, laat de staart onbedekt en plak het deeg dicht met wat water.

Schenk de olie in een pan tot die voor een derde gevuld is.

Verhit de olie tot 190 °C of tot een stukje witbrood dat in de olie wordt gegooid binnen een minuut bruinbakt en naar de oppervlakte komt.

Frituur de garnalen in porties in ongeveer 1 tot 1½ minuut goudbruin en krokant.

Schep ze uit de olie en laat ze goed uitlekken op keukenpapier.

Warm opdienen met de chiliconfituur.

Info: Hier worden de garnalen in wontonvelletjes gewikkeld, maar de staarten blijven eraan en worden er niet in gewikkeld, omdat ze anders een beetje op een Egyptische mummie zouden lijken. Ze worden opgediend met een relish van chilipeper en ui, geparfumeerd met knoflook, gember en sojasaus. Grote gamalen in de schaal zijn tegenwoordig verkrijgbaar bij de meeste supermarkten en wontonvelletjes zijn

## **Gefrituurde garnalenwontons met chiliconfituur**

---

te koop bij de oosterse toko's. Probeer Chinese wontonvelletjes te krijgen in plaats van Japanse, omdat die veel mooier uitzetten tijdens het frituren.

## Gefrituurde kaassandwiches

---

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

---

### ***Ingrediënten***

20 dikke plakken zuurdesem brood

1/3 kop dijonmosterd

600 g mozzarella, in plakjes

olie, om in te frituren

bloem, om te bestuiven

3 eieren, losgeklopt

waterkers, ter garnering

### ***Bereiding***

Snijd de korsten van het brood en besmeer het met mosterd.

Leg er een plakje mozzarella en een tweede snee brood op.

Verhit de olie in een diepe pan.

Bestuif de sandwiches licht met bloem en wentel ze snel door de geklopte eieren.

Frituur de sandwiches (in porties) aan beide kanten goudbruin en laat ze op keukenpapier uitlekken.

Snijd ze in vierkantjes en gameer ze met waterkers.

Serveer ze warm.

Tip: u kunt de sandwiches maximaal 4 uur van tevoren maken, maar pas vlak voor het frituren mag u ze met bloem bestuiven en door de eieren wentelen

## Gefrituurde langoustines op courgettetaartje en couscous met gefrituurde schorseneren

---

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

---

### ***Ingrediënten***

aardappelzetmeel  
8 blaadjes basilicum  
1 tablet bouillon  
1 bouquet garni  
6 eetlepels broodkruim  
1 courgette  
12 eetlepels couscous  
3 eierdooiers  
2 katenspek, in plakjes  
1/3 teentje knoflook  
12 langoustines  
frituurolie  
1 eetlepel olijfolie  
1 groene paprika  
1 rode paprika  
8 plakken roseval aardappelen  
8 plakken schorseneer  
½ sjalot  
½ eetlepel tomatenpuree  
2 dl visfond  
2 dl witte wijn

### ***Bereiding***

Verwarm de grill in 7 minuten voor.  
Verwijder de schalen van de langoustines, houd de staarten en scharen apart.  
Gebruik de schalen voor de saus.  
Vet de vormpjes in.  
Zet de schalen samen met het bouquet garni aan in de hete olie.  
Roer de tomatenpuree erdoor en blus het geheel af met de wijn en fumet.  
Laat dit geheel een half uurtje trekken.  
Zeef het vocht en kook het in tot de helft.  
Snijd intussen de paprika in piepkleine blokjes (brunoise).  
Bind de saus eventueel met wat aangelengd aardappelzetmeel en roer de paprikablokjes door de saus.  
Snijd de courgette in lange repen en grill deze onder de ovengrill lichtbruin en gaar.  
Zet vervolgens weer de ovenstand op circa 150 °C.  
Kook de couscous volgens de aanwijzing op de verpakking gaar in de bouillon.  
Snijd ondertussen de overige in piepkleine blokjes (brunoise).  
Meng de diverse blokjes.  
Bekleed de vormpjes met de courgette en vul deze met de couscous en het groentemengsel.  
Laat de taartjes in de voorverwarmde oven door en door warm worden.  
Maak de schorseneren en de aardappels schoon en snijd ze in flinterdunne plakjes, vergeet de plakjes niet te wassen om aan elkaar plakken te voorkomen.  
Haal de langoustinestaartjes eerst door de losgeklopte eidooiers en paneer ze vervolgens met het broodkruim.

## **Gefrituurde langoustines op courgettetaartje en couscous met gefrituurde schorseneren**

Laat het geheel even drogen.

Verwarm de olie tot circa 180°C en frituur achtereenvolgens de aardappel-, schorseneerplakjes, basilicumblaadjes, langoustinescharen en -staartjes goudbruin.

Laat alles goed uitlekken op keukenpapier.

Stort de taartjes op de warme borden en leg hier de langoustinestaartjes op.

Garneer met de aardappelchips, schorseneren, basilicum en langoustinescharen en schep de saus rond het gerecht.

## Geglaceerde nougatine op frambozencoulis

---

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

---

### ***Ingrediënten***

500 g verse room

5 eiwitten

275 g griessuiker

125 g gehakt gekonfijt fruit

1½ dl kirsch

120 g geschaafde amandelen

een beetje arachideolie

Voor de frambozencoulis:

600 g frambozen

150 g poedersuiker

### ***Bereiding***

Laat het gehakte geconfijte fruit in de kirsch maceren.

Los 125 g suiker in 2 soeplepels water op.

Breng dit aan de kook en laat zachtjes verder koken tot de massa amberkleurig wordt.

Voeg er dan de geschaafde amandelen aan toe en meng goed.

Giet de massa in een geoliede kom, laat afkoelen en mix de gestolde massa tot grove stukjes.

Klop de room tot  $\frac{3}{4}$  van de normale slagroomdikte.

Klop de eiwitten tot sneeuw terwijl u er geleidelijk de resterende griessuiker (150 g) bijvoegt.

Spatel er de grofgehakte stukjes praline en het geconfijte fruit onder en voeg er dan de opgeklopte slagroom aan toe.

Leg ofwel 10 ringen (7 cm diameter en 3 cm diep) op een ovenplaat met een ingeolied stuk papier ofwel gebruik een ingeoliede cakevorm (inh. 1½ l) om die met het bekomen mengsel te vullen.

Zet alles 7 uur in de diepvrieskast.

Maak voor de frambozencoulis de frambozen in een keukenmachine fijn.

Zeef de puree en voeg er de poedersuiker bij.



## Gentse perentaart

---

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

---

### **Ingrediënten**

125 g boter  
150 g suiker  
2 eieren  
½ losgeklopt ei  
210 g bloem, gezeefd  
zout  
1 theelepel geraspte citroenschil  
30 g gemalen amandelen  
± 8 halve peren (blik) (Of gebruik verse peren ± 15 minuten in water met suiker gepocheerd)  
1¼ dl slagroom  
gemalen vanille (Te koop in reformwinkels of gebruik vanille-essence)  
abrikozengelei (Of verwarm 1 eetlepel abrikozenjam met 1 eetlepel water en zeef dit)  
geschaafde amandelen

### **Bereiding**

Van 100 g boter, 100 g suiker, 1 ei, 200 g bloem, zout en rasp soepel deeg kneden.  
Afgedekt ± 1 uur in koelkast laten rusten.  
Vorm invetten.  
Deeg uitrollen en vorm bekleden.  
± 30 minuten in koelkast zetten.  
Oven voorverwarmen op 180 °C.  
Rest van bloem, 30 g suiker en gemalen amandelen mengen.  
Mengsel, losgeklopt ei en 25 g boter tot crème roeren.  
Op deegbodem strijken.  
Peren erop schikken.  
Door slagroom rest van suiker, 1 ei en snufje vanille roeren.  
Over peren schenken.  
In midden van oven ± 30 minuten bakken.  
Op rooster laten afkoelen.  
Met abrikozengelei bestrijken.  
Geroosterde geschaafde amandelen erover strooien.

## Ghotab (Libanese croissantjes)

---

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

---

### ***Ingrediënten***

voor 20 croissantjes

2 eierdooiers  
1 eetlepel bakpoeder  
100 g olie  
100 g yoghurt  
250 g bloem

voor de vulling

125 g amandelpoeder  
wat rozenwater  
1 eetlepel kardemom

voor de afwerking

125 g pistachenootjes  
15 g bloedsuiker  
1 koffielepel kaneel

### ***Bereiding***

Meng de eierdooiers, het bakpoeder, olie, yoghurt en voeg de gezeefde bloem toe.

Kneed tot een homogeen deeg.

Dek het deeg af en laat 1½ uur rusten.

Meng de ingrediënten van de vulling.

Rol het deeg uit tot 2 à 3 mm dikte en steek er rondjes uit van ± 7 cm diameter.

Vul ze met de vulling.

Vouw ze dicht tot een croissant, druk de randen goed dicht met een vork.

Bak ze 20 minuten in een voorverwarmde oven van 160°C.

Rol de afgekoelde croissants in een mengeling van bloedsuiker en kaneel.

Bestrooi ze met wat geplette pistaches.

Info: Typisch voor deze Libanese croissants is het gebruik van kardemom. De kardemomplant is afkomstig uit de familie der gemberachtigen. Hij groeit in de tropische wouden van India, Ceylon, Sumatra en China.

## Ham-champignonragoût

---

Menugang Voorgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vlees  
Type Groente

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

100 g ham  
50 g champignons  
60 g boter  
70 g bloem  
2 dl vleesbouillon  
¼ dl melk  
¼ dl slagroom

### ***Bereiding***

Maak een blanke roux van de boter en de bloem en laat die afkoelen.  
Snijd de champignons in dunne schijfjes en blancheer die in een pannetje met water en wat citroensap (daardoor blijven ze mooi van kleur).  
Snijd de ham in Kleine blokjes.  
Breng de bouillon en de melk aan de kook en voeg een beetje hiervan aan de roux toe.  
Roer alles glad en voeg dan de rest toe.  
Maak er een gladde massa van en breng die nog even aan de kook.  
Meng er de ham, de champignons en de slagroom door en laat alles nog even koken.  
Breng de ragoût eventueel met zout en peper op smaak.

## Harde broodjes met tonijnsalade

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1 ei  
4 harde broodjes  
1 klein blikje tonijn van ± 100 g  
1 plak beleggen kaas van ± 75 g  
1 tomaat  
¼ komkommer  
¼ gele paprika  
1 lente-uitje  
½ Spaanse peper  
1 theelepel mosterd  
4 eetlepels zonnebloemolie  
1 eetlepel rode wijnazijn  
een snufje suiker  
4 groene slabladeren  
boter  
peper  
zout

### ***Bereiding***

Kook het ei hard, laat het onder de koude kraan schrikken, pel het en snijd het in 8 schijfjes.  
Verwijder de kapjes van de broodjes en hol ze uit.  
Laat de tonijn uitlekken.  
Snijd de kaas in heel kleine blokjes.  
Was de tomaat, halveer hem, verwijder het sap en de pitten en snijd het vruchtvlees in stukjes.  
Schil de komkommer, verwijder de zaadjes en snijd het vruchtvlees in stukjes.  
Was het stukje paprika en snijd het klein.  
Pel het uitje en snijd het in fijne ringen.  
Was het pepertje, verwijder de zaadjes en snipper het heel fijn.  
Roer voor de dressing de mosterd met de olie los, voeg er de wijnazijn aan toe en breng op smaak met de suiker, de helft van de fijngesnipperde Spaanse peper, peper en zout.  
Vermeng de tonijn met de kaas, de uiringen en de tomaat-, komkommer- en paprikastukjes.  
Roer er tenslotte de slasaus door en breng eventueel verder met nog wat fijngesnipperde Spaanse peper op smaak.  
Was de slabladeren en laat ze uitlekken.  
Besmeer de binnenkant van de broodjes met wat boter en leg er de slablaadjes op.  
Vul de broodjes vervolgens met de tonijnsalade en versier ze met de eischijfjes.  
Zet er tenslotte de kapjes schuin op.

## Harissa

---

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

---

### ***Ingrediënten***

100 g gedroogde rode pepers  
6 uitgeperste teentjes knoflook  
1/3 kop zout  
1/3 kop korianderpoeder  
1/3 kop komijnpoeder  
1,6 dl olijfolie

### ***Bereiding***

Verwijder de steeltjes van de rode pepers.  
Snijd ze overdwers door; verwijder de zaadjes.  
Kokend water erover gieten; 5 minuten wegzetten.  
Laat de rode pepers uitlekken en meng ze in een keukenmachine met het knoflook, het zout en de kruiden.  
Laat de motor draaien en voeg langzaam de olie toe, tot alles goed gemengd is.  
Afgedekt is de saus max. 2 weken in de koelkast te bewaren.  
Op kamertemperatuur serveren als bijgerecht.

Serveertip: bij Marokkaanse gerechten zoals couscous, of door soepen of stoofgerechten roeren voor extra smaak.

## Hart met aardbeien

---

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

---

### ***Ingrediënten***

3 gesplitste eieren

125 g fijne suiker

40 g bloem

40 g aardappelmeel of maïzena

voor de versiering

200 g verse room

50 g poedersuiker

1 zakje vanillesuiker

400 g aardbeien

20 g boter

20 g bloem (voor de vorm)

### ***Bereiding***

Klop de eidooiers met de suiker tot een schuimig mengsel.

Voeg er de bloem en het bindmiddel bij en schep de stijfgeklopte eiwitten voorzichtig door het mengsel.

Beboter een hartvormige vorm, bestrooi deze met de bloem en giet het deeg er voorzichtig in.

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

Ga, alvorens de taart uit de oven te halen, na of hij inderdaad gaar is (een in de taart geprikte breinaald moet er droog uitkomen).

Stort de taart op een taartrooster en laat hem afkoelen.

Klop de room met de vanillesuiker heel stijf.

Snijd de taart met een zaagmes of met een elektrisch mes doormidden (dit gaat gemakkelijker als de taart een dag van tevoren is gebakken).

Was de aardbeien, verwijder de steeltjes en snijd de vruchten doormidden.

Beleg de ene helft van taart met de slagroom en de halve aardbeien.

Bedek dit met de andere helft van de taart en versier met de overige aardbeien en met roosjes slagroom.

## Hartige gebakken kaasplakken

---

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

---

### ***Ingrediënten***

2 eetlepels pijnboompitten  
4 plakken jongbelegen boerenkaas van 1 cm dik (± 125 g per plak)  
zonder korst  
1 ei (M)  
1 eetlepel koffiemelk  
2 theelepels fijne Franse mosterd  
1 eetlepel fijngeknipte peterselie  
1 eetlepel fijngeknipte bieslook  
zout  
peper  
bloem  
royaal paneermeel voor het wentelen  
50 g boter

### ***Bereiding***

Druk de pijnboompitten mooi verdeeld in de kaasplakken.  
Klop het ei los met de koffiemelk, de mosterd, de peterselie, de bieslook, een snufje zout en wat peper.  
Wentel elke kaasplak door de bloem (klop de overtollige bloem eraf) en dan door het ei en het paneermeel.  
Zorg dat de plakken een egaal paneerlaagje hebben.  
Laat ze een half uur in de koelkast opstijven.  
Laat in een grote koekenpan het schuim van de boter net wegtrekken en bak de kaasplakken op matig vuur aan beide kanten goudbruin.  
Serveer ze bij andijviestampot.

## Hartige Rodenbach-uiensoep

---

Menugang Voorgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Groente

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

8 middelgrote uien  
2 teentjes look  
50 g boter  
½ l vleesbouillon (blokje of vleesextract)  
1 eetlepel bloem  
peper  
zout  
2 flesjes Rodenbach (33 cl)

### ***Bereiding***

Doe de boter in een kookpot en laat hem lichtjes bruinen.  
Voeg de grofgesneden uien en look toe en bak ze goudbruin.  
Strooi dan de bloem over de uien en laat nog een paar minuten sudderen.  
Giet vervolgens de bouillon en de Rodenbach in de pot en laat alles 5 minuten koken.  
Breng op smaak met peper en zout.



## Heldere soep op z'n Vlaams

---

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

---

### ***Ingrediënten***

2 wortelen  
2 rapen  
150 g spruiten  
2 witten van prei  
30 g boter  
1 l kippenbouillon  
peper, zout, nootmuskaat  
2 eetlepels doperwten  
50 g kervel

### ***Bereiding***

Reinig en was de wortelen, de rapen, de spruiten en het wit van de preien en snijd de groenten vervolgens in julienne.

Smelt de boter en fruit hierin de gesneden groenten gaar.

Giet de kippenbouillon bij de groenten, voeg de doperwten toe en breng de soep op smaak met kruiden.

Breng de soep aan de kook en laat haar 10 minuten koken.

Was de kervel, hak deze fijn, voeg de kervel bij de soep en laat die zonder deksel nog even doorkoken.

## Hemelse mosterdsoep

---

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

---

### ***Ingrediënten***

2 eetlepels mosterdzaad  
½ winterwortel  
1 prei  
1 ui  
olie  
1 pot (kippen)bouillon zonder vlees  
peterselie  
1 dl Room Culinair  
3 eetlepels Biermosterd van 'de Hemel'  
zout  
tabasco

### ***Bereiding***

Overgiet het mosterdzaad in een bakje met 2 dl kokend water en laat het 2 uur weken.  
Snijd de winterwortel en de prei in reepjes en de ui in smalle partjes.  
Fruit de ui in wat olie in 5 minuten goudbruin.  
Voeg de groenten, het mosterdzaad met vocht, de bouillon en 2 bouillonpotten water toe.  
Breng de soep aan de kook en laat haar afgedekt 15 minuten zacht koken.  
Knip 3 eetlepels peterselie fijn en roer dit bij de soep.  
Roer de Room Culinair en de mosterd met wat soep los en roer dit bij de soep.  
Voeg naar smaak zout en tabasco toe.  
Verwarm de soep en strooi er vlak voor het serveren nog wat peterselie over.

## Higos con serrano (gegrilde vijgen in serranoham)

---

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

---

### ***Ingrediënten***

8 rijpe vijgen  
125 g zachte geitenkaas  
1 sinaasappel  
snufje cayennepeper  
fijn zeezout  
8 takjes rozemarijn  
8 dunne plakken serranoham  
2 eetlepelsolijfolie  
3 eetlepels citroensap  
krulsla  
rode peperkorrels

### ***Bereiding***

Verwarm de oven voor op 190 C.  
Snijd de vijgen als een bloem kruislings in, maar niet helemaal door.  
Verdeel de kaas in 8 stukjes.  
Boen de sinasappel goed schoon en haal er dunne schilletjes vanaf.  
Vul het hart van de vijgen met met de kaas, sinaasappelschil, cayennepeper en een beetje zout.  
Wikkel om elke vijg een plak ham en zet deze vast met een takje rozemarijn.  
Druppel een beetje olie op de vijgen en zet ze 10 minuten op een bakplaat in het midden van de oven en serveer ze warm of lauw (niet koud) op wat krulsla.  
Hak de peperkorrels grof en strooi ze eroverheen.  
Druppel er eventueel wat citroensap over.

## Hot chickenstick met pinda-kokossaas

---

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

---

### ***Ingrediënten***

200 g gemalen kokos (Sundream)  
1 zakje mix voor babi pangangsaus (Conimex, 45 g)  
2 eetlepels zonnebloemolie  
2 theelepels sambal oelek  
10 kip TV-sticks  
3 eetlepels pindakaas met stukjes noot  
1 eetlepel fijngehakte peterselie  
1 eetlepel gefruite uitjes

### ***Bereiding***

Schenk al roerend 3 dl kokend water bij de kokos en laat die 30 minuten weken.  
Zeef het mengsel en druk het vocht eruit.  
Klop de mix voor babi pangangsaus met de olie, 1 theelepel sambal en 1 dl kokosmelk tot een gladde marinade.  
Vermeng de kip in een kom met de marinade en laat dit ± 15 minuten staan.  
Verwarm de grill op de hoogste stand.  
Leg de kipsticks naast elkaar op een rooster, zet er een lekbak onder en rooster de kip in ± 30 minuten goudbruin en gaar.  
Bestrijk de kip halverwege de braadtijd met de overgebleven marinade.  
Vermeng intussen de pindakaas met de rest van de kokos en breng dit op smaak met de sambal.  
Roer ook de peterselie door de saus en strooi er de gefruite uitjes over.  
Serveer de kipsticks met de saus.

## Hummus 2

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Saus

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

300 g afgespoelde en uitgelekte kikkererwten  
¼ kop citroensap  
¼ kop olijfolie  
2 geperste teentjes knoflook  
2 eetlepels tahin  
¼ kop water  
½ theelepel gemalen komijn  
peper  
zout

### ***Bereiding***

Doe de kikkererwten in de keukenmachine.  
Voeg citroensap, olijfolie, knoflook tahin toe.  
Mix tot alles goed gemengd is.  
Voeg water toe om een gladde dipsaus te maken.  
Breng de saus op smaak met komijn en peper en zout.  
Doe de saus in een kommetje en besprenkel hem met wat olijfolie.  
Bewaar de saus maximaal 2 dagen in de koelkast.

## In knoflook gemarineerde rundvleesblokjes met champignons

---

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

---

### ***Ingrediënten***

750 g mals rundvlees (bijv. filet)

2 uien

3 teentjes knoflook

1 dl soja-olie

peper

zout

voor de Creoolse rijst

¼ ui

boter

250 g rijst

1 kruidentuiltje (peterselie, tijm en laurier)

voor het garnituur

2 tomaten

¼ ui

2 bakjes Parijse champignons

boter

verse bieslook

### ***Bereiding***

Snijd het vlees in kleine dobbelsteentjes van ongeveer 3 cm.

Pel de uien en snijd ze eveneens in stukjes.

Steek afwisselend een stukje vlees en een stukje ui op een spies.

Versnipper de 3 knoflookteentjes en meng ze met de soja-olie en wat peper en zout.

Marineer de spiesjes 30 minuten in deze knoflookmarinade.

Bereid intussen de Creoolse rijst.

Snipper een ¼ ui en stoof hem in een nootje boter.

Voeg er de rijst aan toe en bevochtig met 7 dl water.

Laat de rijst in 15-20 minuten gaar sudderen met een kruidentuiltje en houd hem daarna warm.

Maak het garnituur.

Pel en ontpit de tomaten en snijd ze in reepjes.

Neem ¼ ui en snipper hem fijn.

Was de champignons, snijd ze in schijfjes en stoof ze licht met de fijn versnipperde ui in een klontje boter.

Voeg er de tomaten aan toe en houd het garnituur op de barbecue warm.

Grilleer het vlees langs beide kanten.

Leg op het bord een hoopje rijst en wat champignonschijfjes.

Leg de gegrilde rundvleesspies erop en bestrooi goed met gesnipperde bieslook.

## Indiase wortelsoep met yoghurt

---

Menugang Hapje

Keuken -

Bron [www.c1000.nl](http://www.c1000.nl)

Soort -

Type Groente

Snel Ja

Slank Nee

Sterren

---

### **Ingrediënten**

1 eetlepel olijfolie traditioneel

1 ui, gesnipperd

400 g winterpeen, geschild en in plakjes

1 kuipje rode currypasta (Conimex)

peper

zout

4 eetlepels Almhof volle yoghurt naturel (op kamertemperatuur)

2 eetlepels verse koriander, fijngehakt

### **Bereiding**

Verhit de olie in een (soep)pan en fruit de ui ± 5 minuten op een halfhoog vuur.

Voeg de winterpeen toe en bak 5 minuten mee.

Voeg de currypasta toe en bak 1 minuut mee.

Verkruimel de bouillontabletten boven de pan.

Schenk er 1 l warm water bij.

Breng de soep aan de kook en kook de winterpeen in ± 10 minuten gaar.

Neem de pan van het vuur en pureer de soep met de staafmixer.

Breng de soep op smaak met peper en zout en schep in (warme) kommen.

Schep in elke kom soep een lepel volle yoghurt en bestrooi met de koriander.

Wijnadvies: Oracle Sauvignon Blanc, wit, Zuid-Afrika

## Italiaanse clubbol

---

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

Soort -  
Type Brood/broodjes

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

4 Italiaanse bollen  
2 eetlepels tomatentapende  
½ zak rucola à 75 g  
100 g parmaham  
4 zongedroogde tomaten, in reepjes  
125 g verse geitenkaas, grof verkruid  
(versgemalen) peper  
extra nodig: saté stokjes

### ***Bereiding***

Snijd elke Italiaanse bol horizontaal in 3 plakken.  
Bestrijk de onderste en middelste plak dun met tapenade.  
Beleg de onderste helft met de helft van de rucola, de parmaham en de tomaatreepjes en leg er de middelste plak op.  
Verdeel er de rest van de rucola met de geitenkaas over en bestrooi met (versgemalen) peper naar smaak.  
Dek de Italiaanse clubbol af met het bovenste kapje en zet eventueel vast met een satéstokje.

Wijnadvies: Martini, Prosecco, wit mousserend, Italië



## Jan in de zak 3

---

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

---

### ***Ingrediënten***

250 g bloem

15 g gist

1 ei

2 dl melk

100 g krenten en rozijnen

zout

### ***Bereiding***

Meng de bloem en het zout in een kom, maak in het midden een kuiltje en breek het ei erin.

Maak de gist met de lauwwarme melk aan en giet ook dit in het kuiltje.

Roer vanuit het midden tot een glad beslag en laat dit onder een vochtige doek 3 kwartier rijzen.

Voeg er dan de krenten en rozijnen bij en laat nogmaals rijzen.

Maak een katoenen zakje nat en bestuif de binnenkant met bloem.

Doe het uitgerezen beslag hierin en bind de zak dicht, maar laat ruimte om verder te rijzen.

Breng een grote pan water aan de kook waarin op de bodem een omgekeerd bord

is gelegd, laat de gevulde zak hier voorzichtig in glijden en zorg dat het water 1½ uur aan de kook blijft.

Serveer het nog warme 'brood' in dikke plakken met warme suikerstroopsaus.

Doe hiervoor stroop in een pannetje met een klontje boter en een lepel bruine suiker en verwarm dit tot het dun vloeibaar is.

## Japanse saus

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Saus

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1¼ dl citroensap  
1¼ dl ketjap  
20 eetlepels mirin  
1 eetlepel saki  
1 eetlepel gedroogde bonitoschilfers  
stuk kombu-zeewier (5 cm)

### ***Bereiding***

Mix citroensap en ketjap in een pot met schroefdeksel.  
Voeg de mirin, saki, gedroogde bonitoschilfers en kombu-zeewier toe.  
Bewaar het mengsel 2 maanden in de koelkast.  
Te gebruiken bij sashimi en sushi.  
Genoeg voor 3 dl.

Info: Alle ingrediënten zijn verkrijgbaar bij toko's.

## Jonge erwtensoep

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Soep

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

2 uien  
50 g vetstof  
1½ l bouillon  
peper, zout  
tijm, laurier  
8 kleine aardappelen  
1 prei  
250 g gepeulde jonge erwten  
50 g peterselie  
50 g postelein

### ***Bereiding***

Reinig de uien, was ze en snijd ze in stukken.  
Verhit de vetstof en fruit de uien hierin.  
Giet de bouillon erbij en voeg de kruiden toe.  
Reinig de aardappelen en de prei, was ze, snijd ze in stukken en voeg ze aan de bouillon toe.  
Kook de soep 15 minuten, verwijder de kruiden en zeef de soep.  
Was de erwten, voeg ze aan de soep toe en laat nog 10 minuten koken.  
Was de peterselie en de postelein, hak ze fijn, voeg ze bij de soep en laat ze even meekoken.

## Kaas-aardappelschotel

---

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

---

### ***Ingrediënten***

2 winterwortels  
3 bosuitjes  
200 g bacon (plakjes, vleeswaren)  
2 teentjes knoflook  
1 pak kaasfondue (600 g)  
50 ml melk  
1 duopak aardappelschijfjes (700 g)  
mespunt nootmuskaatpoeder

### ***Bereiding***

Oven voorverwarmen op 200°C.  
Wortels schoonmaken, in plakjes snijden, ca. 5 minuten koken in weinig water en afgieten.  
Bosuitjes in ringetjes snijden.  
Bacon in droge koekenpan in ca. 5 minuten knapperig bakken.  
Knoflook pellen en snipperen.  
Helft van kaasfondue mengen met melk, knoflook, aardappelschijfjes, wortel, bosui en nootmuskaat.  
Op smaak brengen met zout en peper.  
Mengsel in ovenschaal scheppen.  
Bacon met rest van kaasfondue over aardappels verdelen.  
Schotel afgedekt in oven in ca. 30 minuten gaarbakken.  
Laatste 10 minuten onafgedekt verhitten.

## Kaassaus (Mornaysaus)

---

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

---

### ***Ingrediënten***

### ***Bereiding***

Maak een witte saus, maar gebruik 3½ dl melk.

Haal de saus van het vuur en voeg ½ kop fijngeraspte oude kaas toe en ¼ theelepel mosterdpoeder.

Roer tot de kaas is gesmolten.

Breng op smaak met zout en peper.

## Kaastaart uit Waver

---

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

---

### ***Ingrediënten***

100 g boter op kamertemperatuur

100 g gries- of bloedsuiker

1 ei

200 g bloem

voor de kaasflan

4 eidooiers

125 g griessuiker

65 g amandelpoeder

250 g halfvette plattekaas

50 g room

3 eiwitten

25 g ultrafijne griessuiker

een beetje appelmoes

poedersuiker

### ***Bereiding***

Kneed de boter en de bloem- of de gewone suiker goed onder elkaar.

Kneed er het ei onder en kruimel er de bloem onder.

Vorm een bal met het deeg en laat die in de koelkast 1 uur rusten.

Klop voor de kaasflan de eidooiers en de suiker samen op.

Roer er de amandelen onder en klop er vervolgens de plattekaas en dan de room onder.

Spatel er de opgeklopte eiwitten met de fijne suiker onder.

Rol het deeg tot een cirkel van 30 cm doorsnede en op ½ cm dikte uit.

Strijk een hoge flanvorm met 24 cm diameter met boter in en bekleed hem met het vetdeeg.

Strijk op de bodem een beetje appelmoes, schep de kaasflan in de vorm tot net onder de rand en bak de taart in een op 180 °C voorverwarmde oven in 40 minuten goudgeel.

Leg er een sjabloon op en versier met poedersuiker.

## Kabeljauw met paella gebakken gamba en mossel

---

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

---

### ***Ingrediënten***

4x 140 g kabeljauwfilet

150 risotto

saffraanpoeder

gamba's

mosselen

knoflook

rode ui

tomaat

kippenbouillon

doperwten

### ***Bereiding***

Voor de paella kun je tal van ingrediënten gebruiken.

Ik heb er een aantal opstaan die vrij gemakkelijk te verkrijgen zijn.

Natuurlijk kun je er nog een tal van schaal en schelpdieren bij doen en ook nog kip of varkensvlees.

Op een pak risotto staat precies beschreven hoe je de paella maakt.

Bij de meeste ingrediënten heb ik ook niet de juiste aantallen omdat ik vind dat je van paella een lekkere pan vol moet maken.

Het moet een feestje zijn.

Natuurlijk kun je paella apart eten maar ik combineer het met een stukje gebakken kabeljauw en los hierbij wat gekookte mosselen en gebakken gamba.

## Kantonese babi pangang

---

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

---

### ***Ingrediënten***

600 g in reepjes gesneden varkenslapjes  
1 flesje oudbruin bier  
8 eetlepels ketjap manis  
3 eetlepels tomatenpuree  
1 eetlepel gehakte verse gember  
1 theelepel paprikapoeder  
4 uitgeperste teentjes knoflook  
1 in kleine stukjes gesneden rode paprika  
1 in kleine stukjes gesneden rode ui  
olijfolie  
sambal oelek  
wat peper  
zout

### ***Bereiding***

Bak de reepjes varkensvlees bruin in de olie.  
Voeg de knoflook en de stukjes ui en paprika toe.  
Blus een en ander af met oudbruin bier.  
Voeg vervolgens de tomatenpuree, ketjap, gember en paprikapoeder toe.  
Laat het geheel nu ruim 1½ uur met een halfgesloten deksel erop zachtjes pruttelen.  
Voeg naar smaak wat peper, sambal en zout toe.  
Heerlijk met witte rijst of stokbrood met atjar.



## Karnemelk met appelen op z'n Vlaams

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1 pakje vanillepudding

1 eetlepel maïzena

3 kleine appelen

1½ l karnemelk

75 g suiker

### ***Bereiding***

Maak de pudding en de maïzena met wat karnemelk in een kop aan.

Snijd de appelen in zeer dunne schijven.

Giet de karnemelk in een pan en laat koken.

Voeg al roerend het puddingmengsel toe, doe er de schijfjes appel bij en laat 10 minuten sudderen.

Dien de suiker afzonderlijk op.

## Karnemelk met rozijnen op z'n Vlaams

---

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

---

### ***Ingrediënten***

150 g rozijnen  
1½ l karnemelk  
160 g maïzena  
1 eidooier  
1 eiwit  
suiker naar smaak

### ***Bereiding***

Week de rozijnen 12 uur in water en laat ze uitlekken.  
Maak de maïzena met wat koude karnemelk aan.  
Breng de karnemelk aan de kook, voeg de rozijnen toe en voeg al roerend de aangelengde maïzena toe.  
Laat nog 10 minuten doorkoken.  
Neem de pan van het vuur en roer er de losgeklopte eidooier door.  
Klop het eiwit stijf, giet het in een soepterrine en roer de pap eronder.  
Breng op smaak met suiker.

## Kaviaarkrieltjes

---

Menugang Hapje	Soort Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken -	Type Aardappel	Slank	Nee
Bron		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

30 nieuwe aardappeltjes

1 kop zure room

2 eetlepels kaviaar

### ***Bereiding***

Verwarm de oven voor op 200 °C (gasstand 6).

Prik met een vork in de aardappeltjes en leg ze op een bakplaat.

Pot ze in circa 30 minuten gaar en laat ze afkoelen tot kamertemperatuur.

Snijd in de aardappeltjes een groot kruis en 'open' ze.

Leg een schepje room en wat kaviaar in de opening.

Tip: pof de aardappeltjes maximaal 4 uur van tevoren. Schep de vulling er maximaal 30 minuten voor het serveren in.

Let op: gebruik kleine aardappelen van gelijke grootte, zodat ze tegelijk gaar zijn en mooie hapjes vormen. Gebruik rode of zwarte kaviaar of een combinatie van beide. Er zijn veel verschillende soorten kaviaar. Probeer er als het kan eens wat uit om erachter te komen welke kaviaar u de lekkerste vindt.

## Kentucky kip

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1 kg kippenvleugels  
3 teentjes uitgeperste knoflook  
1 theelepel laos  
1 scheutje ketjap manis  
2 eetlepels keukenstroop  
zonnebloemolie

### ***Bereiding***

Halveer de kippenvleugels en bak ze in een wok met daarin de zonnebloemolie in porties gedurende vijf minuutjes tot ze gaar zijn.

Laat de kippenvleugels hierna goed uitlekken en dep ze af met keukenpapier.

Fruit in de nog warme en nu lege wok de laos met knoflook.

Doe dan de gebakken kipvleugels erbij en schep het geheel goed om.

Voeg vervolgens de keukenstroop toe en doe er een scheutje ketjap manis bij.

Blijf goed omscheppen.

Heerlijk met wat rijst en doperwtjes.

## Kerrieburgers met mangosaus

---

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

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

200 g rundergehakt

1 klein ei

½ zakje kruidenmix voor hamburgers (Euroma)

1 eetlepel milde kerriepoeder

4 eetlepels mangochutney

2 eetlepels yoghurt

slaolie

4 hamburgerbroodjes

8 blaadjes sla

### ***Bereiding***

Meng het gehakt met het ei, de kruidenmix en het kerriepoeder, vorm er 4 ballen van en druk die plat.

Meng de mangochutney met de yoghurt.

Verwarm de grill voor op de hoogste stand.

Bestrijk de kerrieburgers met een beetje slaolie en grill de hamburgers in ± 6 minuten vlak onder de grill gaar.

Keer ze tussentijds eenmaal en bestrijk ze met een beetje olie.

Snijd intussen de hamburgerbroodjes open en laat de open kanten onder de hete grill goudbruin worden.

Beleg de broodjes met de sla en de kerrieburgers en schep de saus erover.

U kunt de kerrieburgers kunnen ook zonder broodjes worden serveren, met bijvoorbeeld gekookte rijst en een salade.

## Kerst ijsbombe

---

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	Life & Cooking			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

½ chocolade cake  
2 bakken Hertog advocaatijs

Italiaans schuim

150 g kristalsuiker  
75 ml water  
3 eiwitten  
30 g poedersuiker

### **Bereiding**

Bekleed de schaal met plastic folie.

Snijd de cake in dunne plakken en beleg de schaal hiermee.

Vul de schaal met ijs en dek het ijs af met cake, vouw het plastic folie eromheen en zet tot gebruik in de diepvries.

Kook in een pan de kristalsuiker met het water tot een heldere siroop (van 121°C).

Mix intussen de eiwitten stijf en spatel de poedersuiker erdoor.

Voeg al mixend de hete suikersiroop toe aan de eiwitten.

Blijf mixen tot het schuim taai en afgekoeld is.

Verwarm de oven voor op de hoogste stand.

Leg de ijstaart op een schaal.

Strijk het schuim ruw uit over de cake.

Zet de taart in de hete oven tot het schuim lichtbruin kleurt of brand hem af met een hobbygasbrander.

Variatietip: Dit is een perfect nagerecht voor de kerst. In principe kun je de hele ijstaart al afmaken en tot gebruik in de diepvries zetten. Het afbranden doe je wel vlak voor het serveren.

Italiaans schuim (meringue à l'italienne) is een stevig, taai en glanzend eiwitschuim gemaakt van eiwit en warme suikersiroop. Italiaans schuim wordt o.a. voor schuimtaarten gebruikt.

Suikerstroop: als je niet beschikt over een suikerthermometer, kun je als volgt testen of de siroop de juiste temperatuur heeft bereikt: doop een theelepel in de siroop en doop het vervolgens direct in een glas water. Als je het lepeltje eruit haalt en je kunt een lange draad van de siroop trekken is de suikersiroop klaar.

Een hobbygasbrander is niet alleen handig voor het klussen, maar ook in de keuken! je kunt er heel goed eiwitschuim mee afbranden of het suikerlaagje op crème brûlée mee karamelliseren. In plaats van de ijstaart in de oven te zetten, kun je het schuim dus ook lichtbruin branden met een hobby gasbrander. Je kunt de ijstaart helemaal voorbereiden en in de diepvries zetten tot gebruik.

## Kerstkrans met amandelschaafsel

---

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

---

### ***Ingrediënten***

Koopmans roomboterbladerdeeg

1 citroen

300 g amandelspijs (Dr. Oetker)

2 eieren

1 eetlepel koffieroom

50 g rozijnen

2 zakjes amandelschaafsel

### ***Bereiding***

Haal de bladerdeeglapjes met een mes van elkaar en laat ze ca. 10 minuten ontdooien.

Verwijder de folie.

Boen de citroen schoon.

Rasp het geel van de citroenschil met een fijne rasp.

Pers de helft van de citroen uit.

Verbrokkel de spijs en meng dit met de citroenrasp, 2 eetlepels citroensap, 1 losgeklopt ei en de koffieroom.

Meng de rozijnen en een zakje amandelschaafsel erdoor.

Verwarm de oven voor.

Bekleed de bakplaat met bakpapier.

Leg 7 bladerdeeglapjes op elkaar en rol ze uit tot een lap van ca. 60 bij 15 cm.

Maak van het spijsmengsel een rol en leg die in het midden van de deeglap.

Bestrijk één lange zijde van het deeg met water.

Rol het deeg vanaf de andere lange zijde om de spijsrol en plak de deeglagen van de naad stevig op elkaar vast.

Vorm van het deeg een krans, schuif de open uiteinden in elkaar en plak ze goed vast met water.

Leg de krans met de naad aan de onderzijde op de bakplaat.

Snijdt van een overgebleven deeglapje een reep van 3 cm en wikkel deze om het sluitpunt van de krans.

Klop het ei los met 1 el water en bestrijk hiermee dun de krans.

Bak de kerstkrans 25 minuten in het midden van de oven.

Leg de overgebleven deeglapjes op elkaar en rol ze uit tot een smalle deeglap met een lengte van ca. 30 cm.

Snijdt hiervan een reep van 3 cm breedte en vorm deze tot een strik.

Knip de eindjes puntvormig in.

Haal de krans na 25 minuten uit de oven.

Plak de strik, met losgeklopt ei, op het sluitpunt en kwast ook de strik in met losgeklopt ei.

Zorg dat er losgeklopt ei overblijft.

Schep het andere zakje amandelschaafsel door het ei en verdeel het over de krans.

Bak de krans in de oven gaar en goudbruin.

Laat de krans met het bakpapier op een rooster afkoelen.

Maak deze dan voorzichtig los van het papier.

## Kip-ricottabroodjes

---

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

---

### **Ingrediënten**

1 ei  
375 g mager kipgehakt  
200 g ricotta  
2 eetlepels vers basilicum, fijngehakt  
1 eetlepel bieslook, fijngeknipt  
½ theelepel zeezout  
versgemalen zwarte peper  
diepvriesbladerdeeg, ontdooid  
1 ei, losgeklopt, om te bestrijken

### **Bereiding**

Verwarm de oven voor op 210 °C (gasstand 6-7).  
Vet 2 bakplaten in met gesmolten boter of olie.  
Klop het ei los.  
Voeg kip, ricotta, basilicum, bieslook, zout en versgemalen zwarte peper toe en roer alles goed door elkaar.  
Kneed met vochtige handen een kwart van het mengsel tot een rol van 25 cm lang.  
Doe hetzelfde met de rest, zodat u 4 rollen hebt.  
Maak van het bladerdeeg 4 lappen van circa 25 x 15 cm.  
Leg een rol gehakt op een van de korte zijden van een lap deeg en rol het deeg om het gehakt.  
Herhaal dit met de andere rollen.  
Snijd elke rol in zessen en leg de stukjes op de bakplaat.  
Bestrijk de broodjes met losgeklopt ei en maak in de bovenkant inkepingen.  
Bak ze in 20-25 minuten goudbruin en serveer ze warm.

Tip: u kunt de broodjes van tevoren bereiden en ongebakken 6 uur in de koelkast bewaren. Of u kunt ze bakken en 1 maand in een luchtdicht afgesloten doos in de vriezer bewaren. Ontdooi de broodjes en verwarm ze 10 minuten in de oven (180°C/gasstand 4).

Info: u kunt de broodjes serveren met zelfgemaakte tomatensaus, eventueel met fijngehakte zwarte olijven erdoor. Voor een zoete, frisse saus kunt u kant-en-klare mangochutney gebruiken waar u wat yoghurt door roert.



## Kipfilet gevuld met ham en pesto

---

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

---

### ***Ingrediënten***

400 g witte rijst  
1 struik bleekselderij  
1 rode paprika  
2 uien  
400 g malse biefstuk  
Conimex Wok Olie  
½ theelepel Conimex Serehpoeder  
1 bakje Conimex Boemboe voor Rendang Vlees

### ***Bereiding***

Kook de rijst volgens de aanwijzing op de verpakking.  
Was de bleekselderij, trek de stengels los, snijd ze elk in 3 stukken en de stukken elk in 6 reepjes.  
Maak de paprika schoon en snijd hem in kleine stukjes (ca. ¼ cm).  
Pel de uien en snijd ze in reepjes.  
Snijd de biefstuk in plakjes van ca. 1 cm dikte.  
Verhit een wok, voeg een scheutje olie toe en wok de bleekselderij met de helft van de ui en wat zout, 6 minuten.  
Voeg na 5 minuten het serehpoeder toe.  
Roer de boemboe los met 1½ dl warm water. Verhit een scheutje olie in een koekenpan en bak hierin de plakjes biefstuk op het hoogste vuur om en om 1 minuut. Voeg de paprika en de rest van de ui toe en bak 1 minuut mee.  
Voeg de boemboe toe, meng het geheel en laat 2 minuten pruttelen.  
Schep de rijst en de bleekselderij op vier borden, leg het vlees ernaast en verdeel de rest van de saus erover.

Serveertip: Conimex Seroendeng smaakt heerlijk bij dit gerecht. Strooi het aan tafel lekker over de rijst.

Variatietip: dezelfde wijze als de rendangsteak, kun je Babi ketjap van varkenshaasjes maken. Dat gaat ook goed samen met de groenten en rijst. Gebruik Conimex Boemboe Babi Ketjap en volg verder het bovenstaande wokmailrecept.

## Kneeddeeg

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Gebak

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

250 g bloem  
125 g boter  
5 g zout  
1 glas water

### ***Bereiding***

Doe de bloem in een kom en kneed het krachtig met de boter, het zout en genoeg water om een soepel deeg te verkrijgen.

Sla het deeg met de handpalm twee- of driemaal goed plat en laat het op een koele plaats tenminste 1 uur rusten.

Rol het deeg met de deegroller uit en ga vervolgens te werk als in het desbetreffende recept staat aangegeven.

## Koekebakken op z'n Vlaams

---

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

---

### ***Ingrediënten***

20 g gist

1 l melk

500 g bloem

80 g boter

1 mespunt kaneel

1 mespunt zout

4 eieren

olie

bruine suiker of kandijstroop

### ***Bereiding***

Maak de gist aan met een kop lauwe melk.

Giet afwisselend melk en bloem in een deegkom en roer goed.

Voeg nu al roerend de gist toe en strooi er het zout en de kaneel bij.

Voeg de eidooiers toe en meng goed.

Klop het wit van de eieren tot sneeuw en schep dit door het beslag.

Dek de kom af en laat op een warme plaats 1 uur rijzen.

Verwarm de olie in een koekenpan en schep het deeg erin.

Bak de koekebakken aan beide kanten bruin.

Dien op met bruine suiker of stroop.

## Koffie-roomijs met krikensaus en Brugse klets koppen

---

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

---

### **Ingrediënten**

½ vanillestokje  
½ l melk  
2½ dl slagroom  
1 eetlepel oploskoffie  
5 eidooiers  
150 g basterdsuiker  
225 g suiker + 1 eetlepel  
75 g gemalen amandelen  
75 g bloem  
75 g boter  
1 theelepel bakpoeder  
2 dl Belgisch bier (La Chouffe) (of gebruik kriecken- of framboisebier)  
1 pot kersen op siroop  
een laag metalen bakje om ijs in te vriezen

### **Bereiding**

Koffie-roomijs:

Snijd het vanillestokje open en schraap het merg eruit.

Breng de melk met de slagroom, de koffie en het vanillemerg aan de kook.

Klop de eidooiers met de basterdsuiker schuimig en klop de kokende melk er in delen door.

Schenk het mengsel in een pan en laat het op laag vuur al roerend binden (laat het niet koken).

Zeef het mengsel en laat het onder regelmatig roeren snel afkoelen.

Doe het over in het ijsbakje en laat het in de diepvriezer in ± 6 uur bevriezen; roer tussentijds 2 maal door.

Brugse klets koppen:

Verwarm de oven voor op 180°C en vet een bakplaat in.

Vermeng 225 g suiker, de amandelen, de bloem, de boter en het bakpoeder.

Vorm er kleine balletjes van en leg die met ± 10 cm tussenruimte op de bakplaat.

Bak ze in 10-15 minuten in het midden van de oven en laat ze op een rooster afkoelen.

Krikensaus:

Breng het bier met de rest van de suiker aan de kook en laat het ± 5 minuten zachtjes koken.

Laat de kersen uitlekken en voeg ze toe.

Laat de saus goed heet worden.

Schenk de warme krikensaus in een coupe, schep er bolletjes ijs op en garneer met een klets kop.

## Korianderchutney

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Saus

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 bosje koriander (inclusief wortels)  
¼ kop gedroogd kokos  
1 eetlepel bruine suiker  
1 theelepel zout  
1 eetlepel geraspte verse gember  
1 gesnipperde ui  
2 eetlepels citroensap.  
1-2 groene pepers

### ***Bereiding***

Koriander wassen, drogen en grof snijden.  
Doe alles in een keukenmachine, samen met de kokos, bruine suiker, zout, gember, ui en citroensap.  
Verwijder de zaden uit de groene pepers; voeg de pepers grofgesneden toe.  
In ongeveer 1 minuut fijnmalen.  
Koud serveren.

## Korianderpesto

---

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

---

### ***Ingrediënten***

### ***Bereiding***

Wortels van 2 bosjes koriander eraf halen; steel intact laten.

Stelen wassen en drogen; samen met 2 uitgeperste teentjes knoflook, 1/3 kop geroosterde macadamianoten en 1 theelepel fijngehakte rode peper in een keukenmachine fijnmalen.

Met draaiende motor langzaam 80 ml olijfolie toevoegen.

Op smaak brengen met zout en peper.

## Krakeling of Brugs achtje

---

Menugang Gebak  
Keuken Belgisch  
Bron

Soort -  
Type Gebak

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

¾ dl melk  
150 g boter  
250 g bloem  
150 g bruine suiker

### ***Bereiding***

Verwarm de melk met de boter, voeg de bloem toe en kneed tot een stevig deeg.

Vorm rollen van ± 20 cm lang met een dikte van een potlood.

Vorm van elke rol een 8-vorm, dompel ze in koud water en wentel ze in bruine suiker.

Beboter een bakblik, leg daar de 8-vormen op en laat ze bruin bakken.

Neem ze met een mes van het bakblik.

## Lamsbout met rode wijnsaus, tuinbonen en aardappelterrine

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1 lamsbout  
2 kg tuinbonen  
100 g ontbijtspek  
7½ dl droge rode wijn  
2 dl rode port  
2 sjalotten  
1 takje tijm  
1 takje rozemarijn  
1 l kalfsfond  
100 g boter  
500 g Nicola aardappelen  
1 kg Biltstar aardappelen  
1 bos peterselie  
bonenkruid

### ***Bereiding***

Maak van de lamsbout een rollade door het bot eruit te snijden en het vlees op te binden.  
Dop en blancheer de tuinbonen, spoel ze met koud water af en haal het velletje eraf.  
Snijd het ontbijtspek zeer fijn.  
Saus:  
Laat de rode wijn met de port, de fijngehakte sjalotjes, wat tijm en rozemarijn tot¼ inkoken.  
Zeef dit, voeg de kalfsfond toe en laat verder inkoken.  
Monteer de saus met boter.  
Schil de Nicola's, snijd ze in dunne plakjes en blancheer die tot ze soepel zijn.  
Laat ze uitlekken en afkoelen.  
Kook de Biltstar gaar en maak er een stevige puree van.  
Pureer de peterselie met wat olijfolie in een blender en voeg dit aan de aardappelpuree toe.  
Bekleed een terrinevorm met plakjes katenspek, vul de terrine op met de plakjes aardappel, die door de met room losgeklopte eierdooiers zijn gehaald en met de puree en stoom het gerecht gaar.  
Stort de terrine en snijd hem, als hij iets is afgekoeld, in plakken.  
Verwarm de oven voor op 180°C.  
Bestrijk de lamsbout met olijfolie, steek er een vleesthermometer in en braad het vlees in de oven tot de meter 55°C aangeeft.  
Haal de rollade uit de oven, dek hem met aluminiumfolie af en laat hem ± 20 minuten nagaren.  
Snijd de rollade in plakken.  
Bak het ontbijtspek in een klontje boter, voeg de tuinboontjes toe, laat het doorwarmen en meng er het bonenkruid door.



## Lamsschotel met broccoli

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vlees  
Type Groente

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

voor 3 personen

500 g lamsbout zonder been  
2 eetlepels olie  
20 g bloem  
½ l bouillon  
1/8 l crème fraîche  
150 g broccoli  
125 g courgette  
½ bosje voorjaarsuitjes  
1 teentje knoflook  
zout  
versgemalen peper  
½ theelepel gedroogde tijm

### ***Bereiding***

Snijd het vet en de eventuele vliesjes van het vlees en maak er blokjes van.  
Verhit de olie en bak het vlees rondom bruin.  
Stuif de bloem erover, bak die even mee en roer er dan de bouillon door.  
Voeg de crème fraîche toe, leg het deksel op de pan en laat het geheel 45 minuten zachtjes koken.  
Maak de broccoli schoon en snijd er kleine roosjes van.  
Schil de dikkere broccolistengels en snijd ze in plakjes.  
Maak de courgette schoon, halveer hem eventueel overlangs en snijd hem in plakjes.  
Maak de voorjaarsuitjes schoon en snijd ze in ringen.  
Doe de groenten na 45 minuten bij het vlees en laat alles nog 15 minuten zachtjes koken.  
Pel de knoflook en knijp de teentjes in de pan uit.  
Breng het gerecht op smaak met zout, peper en tijm.

## Lemon kokosschnitzel met roerbakmie

---

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

---

### ***Ingrediënten***

250 g Chinese eiermie (Conimex)  
3 eetlepels zonnebloemolie  
2 eetlepels boter  
4 lemon kokosschnitzels  
1 zak Thaise roerbakgroenten à 400 g  
3 eetlepels honing  
4 eetlepels sojaus  
peper  
zout  
2 eetlepels verse koriander, fijngehakt

### ***Bereiding***

Bereid de eiermie volgens de aanwijzingen op de verpakking en giet af.  
Verhit 1 eetlepel olie en de boter in een koekenpan en bak de lemon kokosschnitzels mooi bruin en gaar.  
Verhit de resterende 2 eetlepels olie in een wok en roerbak de Thaise groenten knapperig gaar.  
Schep de honing en de sojasaus met peper en zout naar smaak door de groenten.  
Voeg de mie toe en roerbak 1 minuut op hoog vuur mee.  
Bestrooi de roerbakmie met de koriander en serveer met de lemon kokosschnitzels.

Wijnadvies: Hardy's, Stamps, Riesling/Gewurztraminer, wit, Australië

## Lentedriehoekjes

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Vietnamees	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### **Ingrediënten**

30 g transparante mie (so-oen)  
250 g mager runder- of varkensgehakt  
ca. 75 g verse taugé  
½ kleine wortel  
1 teen knoflook, uitgeperst  
2 lenteuien, gesnipperd (wit en groen apart)  
10 kleine vellen rijstpapier  
12 ongepelde middelgrote steurgarnalen  
olie om te frituren

voor de Vietnamese dipsaus

1 kleine rode chilipeper, fijngehakt  
1 teentje knoflook, fijngehakt  
1 eetlepel suiker  
3 eetlepels vissaus (nuoac mam)  
3 eetlepels water  
¼ limoen, uitgeperst

### **Bereiding**

Maak eerst de Vietnamese dipsaus: Stamp in een vijzel de chilipeper, knoflook en suiker tot pasta. Voeg de overigetoef en meng alles goed dooreen. Bewaar de saus in een goed gesloten fles in de koelkast.

Week de mie 20 minuten in warm water, laat uitlekken en hak de mie fijn. Vermeng met het gehakt. Hak de taugé en wortel eveneens fijn en meng door het gehakt met knoflook en het wit van de uien. Kneed alles tot een glad mengsel.

Leg de vellen rijstpapier op een werkblad en bestrijk ze met water zodat ze zachter worden. Vouw de bovenrand om en leg dan een balletje vulling bij de vouw op het midden. Pel de garnalen, maar laat het staartstuk zitten. Druk in elk balletje vulling een garnaal, zodat het staarteind over de vouw heen steekt. Vouw de twee zijkanten over de vulling naar binnen tot een langwerpige driehoek met de staart in de tophoek. Vouw de basis van de driehoek om en vouw de twee buitenflappen naar binnen tot een compact driehoekig pakketje. Verhit de olie en bak de driehoekjes goudbruin en krokant. Serveer ze warm met de Vietnamese dipsaus.

## Lentesalade met witte en groene asperges

---

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

---

### ***Ingrediënten***

12 witte asperges  
12 groene asperges  
1 schep suiker  
1 stukje foelie  
150 g gemengde sla  
2 hardgekookte eieren  
1 grote vleestomaat  
10 zwarte olijven, zonder pit  
10 radijsjes  
2 stengels bleekselderij  
1 kopje rode paprika in stukjes  
1 kopje verse tuinkruiden  
½ dl witte wijnazijn  
1 dl zonnebloemolie  
½ dl notenolie  
1 sjalot in fijne ringetjes  
3 eetlepels gehakte verse tuinkruiden  
peper  
zout

### ***Bereiding***

Schil de witte asperges en snijd de onderkantjes van zowel de witte als groene asperges.  
Kook de twee kleuren asperges afzonderlijk beetgaar in water met wat zout, de suiker en de foelie en laat de asperges afkoelen in het kookvocht.  
Pluk de gemengde sla, was de bladeren en maak ze droog in de slacentrifuge.  
Snijd de gepelde eieren in partjes.  
Ontvel en ontpit de tomaat en snijd het vruchtvlees in blokjes.  
Snijd de olijven, de radijsjes en bleekselderij in plakjes.  
Klop de azijn met de twee soorten olie, peper en zout tot een dressing en klop hier de sjalot en tuinkruiden door.  
Meng de sla samen met de gesneden, paprikablokjes en tuinkruiden en meng deze gemengde salade aan met een deel van de dressing.  
Verdeel de salade over borden of grote coupes.  
Snijd de asperges door en leg ze op de salade.  
Sprenkel nog wat dressing over de asperges.

## Lentetimbaal

---

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

---

### ***Ingrediënten***

20 groene asperges  
zout  
peper  
4 blaadjes witte gelatine  
1 sjalot  
100 g gekookte beenham (vleeswaren)  
3/4 dl crème fraîche  
1 dl droge witte wijn (Elzas Pinot Blanc)  
1¼ dl slagroom  
4 bakringen, doorsnee ± 10 cm

### ***Bereiding***

Snijd ± 2 cm van de onderkanten van de asperges af en kook de asperges in kokend water met zout in ± 8 minuten beetgaar.  
Week de gelatine ± 5 minuten in ruim koud water.  
Pel de sjalot.  
Pureer de beenham met de sjalot en de crème fraîche in een keukenmachine of met een staafmixer.  
Verwarm de wijn in een steelpan.  
Knijp de gelatine voorzichtig uit en los de blaadjes, van het vuur af, in de wijn op.  
Roer het wijnmengsel door het hammengsel en breng op smaak met zout en peper.  
Klop de slagroom bijna stijf en spatel hem luchtig door het ham-wijnmengsel.  
Snijd de asperges ± 2 cm langer dan de bakringen hoog zijn en snijd de rest in kleine stukjes.  
Meng de stukjes door de hammousse.  
Zet de aspergepunten rechtop langs de rand van de bakringen.  
Schep de hammousse in de ringen en laat het in de koelkast ± 45 minuten opstijven.  
Verwijder voor het serveren de ringen.  
Lekker met verse toast.

## Libanese ijsbergsla

---

Menugang	Voorgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Libanees	Type Salade	Slank	Nee
Bron			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 ijsbergsla  
3 jonge uitjes met groen  
1 bosje verse munt  
3 eetlepels gehakte peterselie  
2 tomaatjes 2 citroenen  
125 g couscous  
olijfolie  
peper  
zout

### ***Bereiding***

Laat de couscous 25 minuten zwellen in gezouten water.  
Hou een paar grote slabladeren apart en snij de rest in reepjes.  
Hak de uitjes met het groen fijn en snipper de muntblaadjes.  
Pers één citroen en snij de andere in partjes.  
Neem een grote kom en meng daarin de reepjes sla, de peterselie, de munt en de ui met het citroensap, voeg peper en zout toe.  
Giet de couscous af, dep hem droog met keukenpapier en meng er 4 eetlepels olie onder.  
Maak met een vork de klonters los.  
Voeg de couscous bij de groenten en meng alles goed.  
Ontpit de tomaatjes en snij ze in kleine dobbelsteentjes.  
Schik de grote bladen ijsbergsla in een grote schotel of in 4 schoteltjes.  
Schik er de Libanese sla op en versier met de dobbelsteentjes tomaat en met de citroenpartjes.  
Koel serveren.

## Licht geroosterde queen scallops met kruidenboter

---

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

---

### ***Ingrediënten***

24 stuks wijde mantelschelpen (queen scallops, ontdaan van ingewanden) (kunnen eventueel vervangen worden door verse grote St. Jacobsschelpen)

partjes limoen

brood

voor de kruidenboter

200 g ongezouten boter

½ eetlepel fijngehakt basilicum

½ eetlepel fijngehakte koriander

½ eetlepel fijngehakte dille

peper

zeezout

### ***Bereiding***

Laat de boter op kamertemperatuur komen en meng er de kruiden onder.

Kruid met peper en zeezout, meng goed onder elkaar en maat opstijven in de ijskast.

Leg de mantelschelpen op een bakplaat.

Leg telkens een flinke klont kruidenboter op de sluitspiertjes en zet 2 minuten onder de slamander of grill.

Serveer met partjes limoen en brood.

## Lichtgebakken St. Jakobsvruchten met lentegroen

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

8 grote St. Jakobsschelpen  
1 courgette  
1 grote prei  
1 bussel worteltjes  
1 bussel lente-uitjes  
50 g parmezaankaas  
1 teentje knoflook  
150 g pijnboompitjes  
2 plantjes basilicum  
olijfolie  
peper  
zout  
gemalen korianderzaad  
½ citroen

### ***Bereiding***

De St. Jakobsvruchten uit de schelp halen en schoonmaken.  
Onder koud water afspoelen en bewaren in licht gezouten koud water.  
Het koraal afzonderlijk bewaren.  
De lentegroenten wassen en in reepjes snijden.  
Alleen de worteltjes worden kort in gezouten water gekookt en verfrist.  
De pesto bereiden.  
Knoflook,  $\frac{3}{4}$  van de pijnboompitten, basilicum, olijfolie en een vijfde van de kaas mixen.  
De koekjes van parmezaankaas bereiden door de rest van de kaas over vormpjes te verdelen en in een oven van 160°C te laten smelten.  
De overige pijnboompitten kleuren in een pan met antikleeflaag of onder de grill.  
Een koude vinaigrette bereiden door de koraal, het sap van de halve citroen, olijfolie, peper en zout te mixen.  
De groenten samen bakken, kruiden met peper en zout en met een vork op de borden plaatsen.  
De jakobsschelpdieren heel kort bakken in olijfolie.  
Kruiden met zout en gemalen koriander en over de borden verdelen.  
Ook de pesto aanbrengen.  
De versieren met pijnboompitten, wat vinaigrette en kaaskoekjes.



## Lierse wafels

---

Menugang Gebak  
Keuken Belgisch  
Bron

Soort -  
Type Gebak

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 kg zelfrijzend bakmeel  
1 eetlepel droge gist  
500 g suiker  
1 mespunt zout  
400 g boter  
5 eieren

### ***Bereiding***

Meng het gezeefde bakmeel, de droge gist, het zout en de suiker goed door elkaar.  
Smelt de boter laat hem afkoelen, maar niet stollen.  
Voeg de nog vloeibare boter bij het bakmeel en kneed het door elkaar.  
Klop de eieren los, voeg ze bij het bakmeel en kneed alles tot een glad deeg.  
Maak er, als het deeg niet meer kleeft, kleine bolletjes van.  
Rol die uit en snijd ze op de grootte van het wafelijzer.  
Warm het wafelijzer op.  
Vet het eenmaal in en bak het deeg.

## Lokerse vlaaien

---

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

---

### ***Ingrediënten***

2 l melk  
½ peperkoek  
4 makarons  
2½ pak beschuit  
400 g bleekbruine suiker  
50 g oranjeschillen  
50 g sukade  
1 koffielepel foelie  
4 eetlepels bloem  
2-3 eieren  
een geut siroop  
klontje boter

### ***Bereiding***

Spaar een kop melk om de bloem te breken.  
Breek de beschuiten, de peperkoek en de makarons in de melk, laat ze weken, meng goed, breng het geheel onder voortdurend flink roeren en mengen stilaan aan de kook en laat het doorkoken.  
Roer er de foelie, de fijngesnipperde oranjeschillen en de sukade door.  
Meng de in melk gebroken bloem door de bereiding en laat doorkoken.  
Voeg vervolgens de flink geklopte eieren toe en meng er nadien de siroop bij.  
Boter een vuurvaste schotel in, vul hem tot op 1,5 cm van de rand, leg hier en daar klontjes boter en laat het in het midden van een op 200-250°C voorverwarmde oven minstens 1 uur korstend bakken.  
Haal de vlaai uit de oven, laat hem goed afkoelen en laat hem 'overnachten'.

## Maaltijdsalade met oude of overjarige Goudse

---

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

---

### ***Ingrediënten***

350 g jonge spinazie  
200 g oude of overjarige Goudse kaas aan een stuk  
100 g pijnboompitten  
50 g verse roomkaas (Mon Chou)  
2 eetlepels olijfolie  
2 eetlepels slagroom of crème fraîche  
1½ eetlepel limoen- of citroensap  
zout  
zwarte peper uit de molen  
12 ontpitte zwarte olijven  
2 bosuitjes

### ***Bereiding***

Spoel de spinazie enkele malen in ruim koud water, laat de groente uitlekken, maak ze daarna zo droog mogelijk (slacentrifuge) en verwijder alle stelen.  
Verbrokkel de kaas of snijd hem in heel kleine blokjes.  
Verhit een droge koekepan en laat daarin de pitten onder voortdurend roeren goudbruin roosteren.  
Neem de pan, zodra de pitten lekker beginnen te ruiken, van het vuur.  
Spreid de pitten op een koud bord uit en laat ze volkomen afkoelen.  
Klop met een keukenmachine een gladde saus van de roomkaas, de olijfolie, de slagroom of crème fraîche en het limoen- of citroensap en voeg naar smaak zout en peper toe.  
Hak de olijven in kleine stukjes en snipper de bosuitjes.  
Schep de spinazie, de helft van de kaas, de helft van de pijnboompitten, olijven en bosuitjes luchtig door elkaar.  
Verdeel de salade over de borden en strooi er de rest van de kaas en van de pijnboompitten over.  
Serveer er de kaassaus apart in een sauskom bij.  
Geef er dunne sneetjes warm ciabattabrood bij.

## Maaltijdsalade met wortel en zalm

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1 rode paprika, in kleine blokjes.  
6 eetlepels Maleise roerbakolie  
2 eetlepels fijngehakte bakgember  
2 eetlepels sinaasappelsap  
peper  
zout  
250 g in schuine stukjes gesneden boswortelen  
200 g zalmsnippers  
75 g alfalfa  
3 eetlepels grofgeknipte bieslook

### ***Bereiding***

Klop een dressing van de roerbakolie, bakgember, sinaasappelsap, peper en zout.  
Kook de boswortelen 5 minuten in water met zout.  
Schep de dressing erdoor en laat afkoelen.  
Schep er vlak voor het serveren de paprika, zalmsnippers en alfalfa door.  
Garneer met de bieslook.  
Lekker met een gepofte aardappel.

Variatietip: Vervang de worteltjes door 200 g in reepjes gesneden rauw andijvie.  
Lekker met een meergranenbol.

Variatietip: Vervang de worteltjes door 250 g vieren gesneden aardbeien en 4 in reepjes gesneden bosuitjes.  
Lekker met een warme tortilla.

## Maaltijdsalade van doperwtjes met ham

---

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

---

### ***Ingrediënten***

2 eieren  
5 aardappelen  
zout  
2 dl sinaasappelsap  
1 pak diepvriesdoperwtjes (500 g)  
1 ui  
3 plakken ham á 50 g  
1 eetlepel citroensap  
4 eetlepels olie  
1 eetlepel mosterd  
2 theelepels mierikswortel (potje)  
peper  
4 sprietjes bieslook

### ***Bereiding***

Kook de eieren in 10 minuten hard, laat ze schrikken, pel ze en laat ze afkoelen.  
Schil en was de aardappelen, kook ze ± 15 minuten in een pan met weinig water en zout, giet ze af, laat ze afkoelen en snijd ze in blokjes.  
Kook de doperwten ± 10 minuten in een pan met het sinaasappelsap, giet ze boven een kommetje af en laat ze afkoelen.  
Pel de ui en snijd hem in dunne ringen.  
Snijd de ham in reepjes.  
Doe 3 eetlepels sinaasappelvocht, het citroensap, de olie, mosterd, mierikswortel, zout en peper in een kommetje en roer dit tot een sausje.  
Doe de aardappelen, doperwten, ui en ham in een schaal, schenk er het sausje over en schep alles voorzichtig door elkaar.  
Zet de salade tot het gebruik afgedekt in de koelkast en schep de salade dan nogmaals om.  
Snijd de eieren in plakjes en verdeel die over de salade.  
Knip de bieslook erboven fijn.

Variatietip: 75 g dun gesneden rauwe ham en 75 g belegen kaas.

## Macaroni-kipsalade

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

2 kippenpoten (500 g)

zout

peper

25 g boter

100 g macaroni

½ ui

2 ½ eetlepel (rode) wijnazijn

1 eetlepel tomatenketchup

½ theelepel basilicum

4 eetlepels olie

½ kleine krop sla

### ***Bereiding***

Spoel de kip onder koud water af, dep hem met keukenpapier droog en wrijf hem in met zout en peper.

Verhit de boter in een koekepan en bak hierin de kip in 30 minuten goudbruin en gaar; keer af en toe.

Laat de kip op een plank koud worden.

Kook intussen de macaroni volgens de gebruiksaanwijzing, spoel met koud water af en laat uitlekken.

Pel de ui en snipper hem heel fijn.

Doe de ui, azijn, ketchup, basilicum, zout, peper en olie in een schaal, roer dit tot een sausje en doe de helft hiervan in een kommetje.

Schep de macaroni door de andere helft en laat het minstens 30 minuten intrekken.

Haal het kippevlees van het bot en snijd het in blokjes.

Was de krop sla, maak hem droog en snijd hem in reepjes.

Voeg aan het macaronimengsel de kip, de sla en de rest van het sausje toe en schep alles voorzichtig door elkaar.

## Macaronisalade met champignons en blauwe kaas

---

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

---

### ***Ingrediënten***

300 g groene lintmacaroni  
1 potje funghi alla pizzaiola (Grand'Italia)  
100 g Gorgonzola  
2 eetlepels pijnboom- of zonnebloempitten  
versgemalen zwarte peper

### ***Bereiding***

Kook de lintmacaroni in ruim water met zout volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar, giet af en spoel in een vergiet koud af.  
Laat de pasta goed uitlekken en afkoelen.  
Schep de inhoud van het potje champignons door de macaroni en laat dit 1 uurtje intrekken.  
Verdeel de lintmacaroni over 4 borden en verbrokkel de kaas erboven.  
Rooster de pijnboom- of zonnebloempitten in een droge koekepan en bestrooi de salade ermee.  
Maal er wat zwarte peper boven.  
Lekker met warme ciabatta en kruidenboter.

## Maitrank

---

Menugang	Drank	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Koude drank	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

- 1 l fruitige witte wijn (Elzas of Luxemburgse Moezel)
- 2 sinaasappelen
- 1 dl cognac
- 3 complete plantjes lelietjes-van-dale (zonder wortel)
- 1 dl champagne
- 1 dl Curaçao

### ***Bereiding***

Doe de wijn, het sinaasappelsap en de cognac in een grote kom, voeg de plantjes toe en laat het geheel 48 uur staan.

Zeef de vloeistof en voeg dan de champagne en de Curaçao toe.

Serveer de drank zeer koel.



## Maïs-paprikataartjes

---

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

---

### ***Ingrediënten***

circa 10 velletjes diepvriesbladerdeeg, ontdooid

1 blik maïskorrels (300 g), uitgelekt

2/3 kop geraspte belegen kaas

1 kleine rode paprika, fijngesneden

2 eieren, losgeklopt

¼ kop karnemelk

2/3 kop dikke room

1 theelepel dijonmosterd

scheutje tabasco

### ***Bereiding***

Verwarm de oven voor op 200 °C (gasstand 6).

Vet 36 muffinvormpjes in en snijd met een vorm van 6 cm doorsnee rondjes uit het bladerdeeg: bekleed hiermee de vormpjes.

Prik met een vork gaatjes in het deeg.

Meng maïs, kaas en paprika en voeg zout en versgemalen zwarte peper naar smaak toe.

Klop de eieren, karnemelk, room, mosterd en tabasco.

Verdeel het groentemengsel over de taartjes en schenk er zo veel eimengsel op dat de taartjes bijna vol zijn.

Bak de taartjes 20-25 minuten, tot ze gerezen en stevig zijn.

U kunt ze warm of koud serveren en eventueel gameren met kruiden naar keuze.

Tip: u kunt de taartjes tot 6 uur van tevoren maken en in een luchtdicht afgesloten doos bewaren.

## Maïssaus

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Saus

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

2½ dl witte azijn  
¼ kop basterdsuiker  
2 theelepels droge mosterd  
1 fijngesnipperde ui  
425 g maïskorrels (uit blik)  
¼ kop fijngesneden rode paprika  
1 theelepel fijngehakte rode peper  
½ theelepel kurkuma (koenjit)  
½ theelepel zout  
2 theelepels maïzena  
1 eetlepel water

### ***Bereiding***

Azijn, suiker en mosterd in een middelgrote pan aan de kook brengen; suiker al roerend oplossen.  
Op laag vuur 5 min. laten koken.  
Voeg ui, maïs, paprika, rode peper, kurkuma en zout toe.  
Kook de groenten gaar.  
Meng maïzena met water; al roerend aan het mengsel toevoegen.  
5 minuten laten indikken.  
In verwarmde, gesteriliseerde potten scheppen.  
Warme potten afsluiten; koel en donker bewaren.

Serveertip: bij koud vlees of over gepofte aardappelen.

## Mango-en muntsalsa

---

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

---

### ***Ingrediënten***

### ***Bereiding***

Meng 2 rijpe, in stukjes gesneden mango's, 3 fijngesneden lente-uitjes, ½ kop fijngehakte munt, 1 el limoen of citroensap en wat versgemalen zwarte peper in een glazen of aardewerken kom.  
Dek de kom af met plasticfolie; minimaal 15 minuten laten staan.  
Serveren op kamertemperatuur.  
Afgedekt in de koelkast max. 1 dag te bewaren.

Tip: hoewel verse mango's natuurlijk de voorkeur genieten, kunt u buiten het seizoen ook mango's uit blik gebruiken.

## Mejillones gayango (gevulde mosselen)

---

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

---

### **Ingrediënten**

18 middelgrote mosselen  
1 schijfje citroen  
1 eetlepel olijfolie  
4 eetlepels gehakte ui  
2 eetlepels gehakte gerookte ham  
1 teentje knoflook, fijngehakt  
1 theelepel tomatensaus  
1 eetlepel gehakte peterselie  
zout  
vers gemalen peper  
1 kop paneermeel  
1 eetlepel geraspte kaas  
2 eieren, losgeklopt met 1 theelepel water  
olie om in te frituren

oor de saus

3 eetlepels boter  
4 eetlepels bloem  
½ kop melk  
zout  
vers gemalen peper

### **Bereiding**

Schrob de mosselen goed schoon en haal de baarden eraf.  
Doe ze in een pan met ¾ kop water en een schijfje citroen.  
Breng ze aan de kook en haal de mosselen uit de pan zodra ze opengaan.  
Laat ze niet te lang koken.  
Bewaar een halve kop van de mosselbouillon.  
Hak het mosselvlees fijn.  
Deel de schelpen in tweeën en gooi de helft ervan weg.  
Verhit de olijfolie in een kleine braadpan.  
Fruit hierin de ui tot deze glazig is.  
Voeg dan ham en knoflook toe en fruit dit alles nog 1 minuut.  
Roer de tomatensaus, het gehakte mosselvlees, peterselie, zout en peper erdoor.  
Laat dit 5 minuten pruttelen.  
Vul dan de halve mosselschelpen met dit mengsel.  
Voor de witte saus, de boter in een steelpan smelten bij matige warmte.  
Voeg de bloem toe en blijf 2 minuten roeren.  
Schenk dan langzaam de overgehouden mosselbouillon en de melk erbij.  
Kook dit, onder voortdurend roeren, tot de saus glad en dik is.  
Breng de saus op smaak met peper en zout.  
Haal de pan van het vuur en laat de saus langzaam afkoelen.  
Bedek de gevulde, mosselen met de witte saus met behulp van een theelepel, waarbij u de kanten

## Mejillones gayango (gevulde mosselen)

---

afrondt met de bolle kant van de lepel.

Zet dit een uur koud weg tot de saus stevig is geworden.

Vermeng de paneermeel met de geraspte kaas.

Doop de mosselen in het geklopte ei en haal ze vervolgens door het paneermeelmengsel.

Verhit een laagje van tenminste 1 ½ cm olie in een braadpan of gebruik de frituurpan.

Frituur de mosselen met de gevulde kant naar beneden tot deze goudbruin zijn.

Laat ze uitdruipen.

## Meloensalade 3

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1 meloen

50 g gekookte ham in blokjes

voor de dressing

3 eetlepels olijfolie

het sap van ½ sinaasappel

½ eetlepel sherry-azijn

½ theelepel mosterdzaad

½ theelepel mosterd

versgemalen zwarte peper

1 mespunt basterdsuiker

dille

### ***Bereiding***

Halveer de meloen, verwijder de pitten en snijd het vruchtvlees in blokjes of steek er met een balletjesuitsteker balletjes uit.

Klop de ingrediënten voor de dressing door elkaar.

Vermeng de blokjes of balletjes meloen met de ham en schenk er de dressing over.

Garneer met de fijngehakte dille.

## Meloensalade met bleekselderij en Parmaham

---

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

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

50 g waterkers  
1 stengel bleekselderij  
1 kleine meloen  
1 sinaasappel  
1 eetlepel medium dry sherry  
2 eetlepels Yogonaise  
zout, versgemalen zwarte peper  
75 g Parmaham

### ***Bereiding***

Was de waterkers, verwijder grove steeltjes en laat de blaadjes goed uitlekken.  
Schil de bleekselderij met een dunschiller en snijd de stengel in dunne reepjes.  
Halveer de meloen, verwijder de pitjes en steek met een bolletjeslepel kleine balletjes uit het vruchtvlees.  
Boen de sinaasappel schoon en rasp de oranje schil eraf.  
Pers de sinaasappel uit.  
Roer de sherry, de Yogonaise, de sinaasappelrasp en zout en peper door het sap.  
Leg de waterkers op 2 borden en verdeel er de meloenballetjes, de bleekselderijreepjes en het sausje over.  
Vouw de plakjes ham dubbel en leg ze naast de salade.  
Lekker met geroosterd brood.

## Meloensoep met dragon en vanilleijs

---

Menugang Nagerecht  
Keuken Belgisch  
Bron

Soort -  
Type Fruit

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

2 rijpe Charentais-meloenen  
2 dl witte dessertwijn  
sap van 1 sinaasappel  
sap van 1 citroen  
4 eetlepels dragon, fijngehakt  
acaciahoning naar smaak  
4 schepjes vanilleijs

### ***Bereiding***

Schil de meloenen en verwijder de pitten.  
Pureer het vruchtvlees met de wijn, sinaasappel- en citroensap.  
Roer er de dragon door en voeg honing toe naar smaak.  
Dien goed gekoeld op met een schepje vanilleijs.



## Mini quiche met brie-bieslookvulling

---

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

---

### ***Ingrediënten***

2 eetlepels melk

2 eetlepels bloem

125 g brie (met korst)

2 eieren

1 eierdooier

¾ kop room

1 eetlepel fijngeknipt bieslook

peper

zout

### ***Bereiding***

Mix de melk, bloem en brie in een keukenmachine tot een glad mengsel.

Voeg de eieren, eierdooier, room, bieslook en peper en zout toe.

Mix alles kort en verdeel de vulling over de quiches.

## Morcilla con manzana (bloedworst met appel)

---

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

---

### ***Ingrediënten***

100 g morcilla (bloedworst)

1 appel

olie om in te bakken

1 dl cider

### ***Bereiding***

Snijd de morcilla in plakjes en de appel in dunne partjes.

Zet een pan op het vuur en bak de appeltjes aan in de olie tot ze mooi goudbruin zijn.

Blus dit af met de cider en laat het geheel even koken.

Voeg tot slot de bloedworst toe en serveer in een cazuela.

## Olijf-amandelvlinders

---

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

---

### ***Ingrediënten***

½ kop ontpitte zwarte olijven, fijngehakt  
½ kop gemalen amandelen  
¼ kop parmezaanse kaas  
2 eetlepels vers basilicum, fijngehakt  
3 eetlepels olijfolie  
¼ theelepel zout  
½ theelepel gekneusde zwarte peper  
2 theelepels grove mosterd  
12 velletjes diepvriesblader  
deeg, ontdooid  
¼ kop melk

### ***Bereiding***

Verwarm de oven voor op 200 °C (gasstand 6) en bekleed twee bakplaten met vetvrij bakpapier.

Doe olijven, amandelen, parmezaanse kaas, basilicum, olie, zout, peper en mosterd in een keukenmachine en mix er een gladde puree van.

Maak van 6 velletjes bladerdeeg een rechthoek en bestrijk die met de helft van het mengsel.

Vouw de twee zijden naar het midden.

Vouw de twee zelfde zijden nog een keer naar her midden en bestrijk het deeg met melk.

Herhaal het proces met het restant vulling en deeg.

Snijd het deeg in plakken van 1½ cm dik.

Buig de uiteinden iets naar binnen, zodat er een vlinder ontstaat.

Leg de vlinders op het bakpapier en bak ze in 15-20 minuten goudbruin.

Serveer ze warm of op kamertemperatuur.

Tip: u kunt de vlinders 6 uur van tevoren bakken en in een luchtdicht afgesloten doos bewaren. Serveer ze op kamertemperatuur of verwarm ze even in een oven.

Tip: u kunt ook kant-en-klare olijvenpasta gebruiken. Er zijn diverse heerlijke variëteiten in delicatessenwinkels en supermarkten te koop.

## Olijven-fetasalade

---

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

---

### ***Ingrediënten***

### ***Bereiding***

Schep ½ komkommer in blokjes om met 200 g gemengde olijven en de helft van een potje fetablokjes in kruidenolie.

Schep er 2 eetlepels van de kruidige olie en 1 theelepel wijnazijn door en breng op smaak met zout en peper.

Laat het 2 uur intrekken.

Lekker met Turks brood.

Info: Feta is een witte kaas van koe-, geite- of schapenmelk. Doordat de kaas niet echt is gerijpt, heeft hij geen korst.

Feta wordt bewaard in pekewater. Daardoor is de kaas een beetje brokkelig en smaakt hij pittig zout.

Handig om in huis te hebben zijn fetablokjes in kruidenolie of in een met kruiden gearomatiseerde zonnebloem- of olijfolie. Een opengemaakt potje fetablokjes moet in de koelkast worden bewaard. De blokjes moeten onder de olie staan.

## Oosterse marinade

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken Oosters  
Bron

Soort -  
Type Saus

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

4 eetlepels olijfolie  
2 eetlepels fijngehakte gemberwortel  
4 eetlepels geraspte sinaasappelschil  
4 eetlepels gehakte knoflook

### ***Bereiding***

Meng de ingrediënten.

## Oosterse varkenshaas met pittige pindasaus

---

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

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

- 1 varkenshaasje (± 300 g)
- 1 zakje mix voor satémarinade (40 g, Conimex)
- 3 eetlepels olie
- 1 eetlepel ketjap manis
- 1 eetlepel gembersiroop (Royal Mail)
- 1 kleine rode Spaanse peper
- 25 g ongezouten pinda's
- 1 bosuitje
- 100 g satésaus (pot)

### ***Bereiding***

Snijd het varkenshaasje in plakjes van ± 1 cm dik.

Roer in een kom de marinademix, 1 eetlepel olie, de ketjap en de gembersiroop door elkaar.

Schep de plakjes vlees erdoor en laat ze ± 15 minuten staan.

Maak de Spaanse peper schoon, verwijder de zaden en snijd de peper in dunne reepjes.

Hak de pinda's fijn en snijd het bosuitje in dunne ringetjes.

Verwarm 2 borden voor.

Verhit in een pan 1 eetlepel olie en bak de peperreepjes en de bosui daarin ± 1 minuut zachtjes.

Voeg 80 ml water en de satésaus toe en verwarm het geheel al roerend tot een gladde saus ontstaat.

Verhit in een koekenpan 1 eetlepel olie en bak de plakjes vlees in ± 4 minuten bruin en gaar; keer ze halverwege.

Roer de rest van de koude marinade en de gehakte pinda's door de satésaus en warm nog ± 1 minuut goed door.

Leg de plakjes varkenshaas op de warme borden en schenk er de satésaus over en ernaast.

Serveer met rijst of nasi goreng, kroepoek, komkommersla en atjar tjampoer.

Mix voor satémarinade: Met deze marinademix maakt u snel een geurige marinade voor kip- of varkenssaté. Natuurlijk kunt u het gemarineerde vlees ook op een andere manier verwerken, bijvoorbeeld gewoon bakken of roosteren. Of door nasi goreng verwerken. De mix voor satémarinade (40 g, Conimex) is samengesteld uit geurige kruiden en specerijen. U hoeft er alleen wat ketjap en olie door te roeren.

## Ossenhaaspuntjes in pittige paddenstoelensaus

---

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

---

### **Ingrediënten**

2 bakjes ossenhaaspuntjes (Vero Sabor), op kamertemperatuur  
(versgemalen) peper  
zout  
2½ eetlepel olijfolie traditioneel  
150 g sjalotten, gepeld en in vieren  
½ rood pepertje, zonder zaadjes in ringetjes  
1 bakje paddenstoelenmix à 200 g, grofgesneden  
(versgemalen) peper  
zout  
1½ dl Finesse voor koken, flesje à 250 ml (Blue Band)  
1 dl runderbouillon (van een tablet)

### **Bereiding**

Dep het vlees droog met keukenpapier en bestrooi het met peper en zout naar smaak.  
Verhit de olie in een koekenpan met antiaanbaklaag en bak het vlees op een hoog vuur al omscheppend bruin.  
Neem de ossenhaaspuntjes uit de pan en houd ze warm.  
Fruit de sjalotten met de rode peper al omscheppend 5 minuten.  
Bak de paddenstoelen 5 minuten mee.  
Schenk de finesse en de bouillon erbij en breng alles aan de kook.  
Schep het vlees erdoor en warm alles goed door.  
Lekker met gekookte aardappelen en doperwtjes.

Wijnadvies: Hardy's, Varietal range, Merlot, rood, Australië

## Ossobuco van varkensschouder

---

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

---

### ***Ingrediënten***

600 g varkensschouder (in blokjes van 5 cm gesneden)  
boter  
2 eetlepels olijfolie  
peper en zout  
1 wortel (geschild en in stukken gesneden)  
1 stengel selder (in stukjes gesneden)  
6 pruimtomen (in stukken gesneden)  
2 sjalotten (grof gesneden)  
2 teentjes knoflook (fijngesneden)  
het sap van een halve citroen  
2 dl kippenbouillon  
2 dl witte wijn  
1 laurierblaadje  
1 bundel platte peterselie (fijngesnipperd)

### ***Bereiding***

Bak het vlees rondom mooi bruin in boter en olijfolie half om half.  
Voeg wortel, selder, sjalotten en look toe en fruit verder tot de groenten glazig worden.  
Voeg de tomaten, het citroensap, de wijn, de bouillon en het laurierblaadje toe.  
Laat een uurtje rustig sudderen.  
Breng op smaak met peper en zout.  
Serveer met gepofte aardappelen en een beetje alioli.



## Ouderwetse vleesjus

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Saus

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

braadvlees  
braadvocht  
2 eetlepels bloem  
2½ dl vlees- of kippenbouillon  
zout  
peper

### ***Bereiding***

Haal het vlees uit de braadpan en zet de pan op een laag vuur.  
Verspreid de bloem over de bodem van de pan en meng hem met het braadvocht.  
Roer dit mengsel 1-2 minuten met een houten lepel op een middelhoog vuur.  
Voeg geleidelijk de bouillon toe.  
Roer het aanbaksel los met de houten lepel.  
Meng de bouillon en het bloemmengsel goed vóór u meer bouillon toevoegt - zo voorkomt u klonten.  
Breng de jus aan de kook; 1 minuut al roerend door laten koken.  
Op smaak brengen met zout en peper en direct serveren. (U kunt eventueel de donkere stukjes en vleesrestjes uit de jus zeven.)

Serveertip: bij gebraden kip of rund-, varkens- of lamsvlees.

## Ovenschotel met tonijn

---

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

---

### ***Ingrediënten***

4 kleine blikjes tonijn in olie  
1 rode, in stukjes gesneden paprika  
5 in plakjes gesneden worteltjes  
1 in ringen gesneden prei  
2 gesnipperde uien  
3 hardgekookte, in stukjes gesneden eieren  
4 in dunne reepjes gesneden blaadjes spitskool  
2 kopjes gekookte witte rijst  
2 uitgeperste teentjes knoflook  
1 theelepel paprikapoeder  
1 schepje sambal oelek  
3 eetlepels ketjap manis  
paneermeel  
aardappelpuree  
wat boter  
wat peper  
zout

### ***Bereiding***

Verwarm de oven voor op 200° C.  
Fruit de ui en de knoflook in de olijfolie.  
Voeg dan de prei, paprika, worteltjes, ui en spitskool toe.  
Voeg tevens wat peper, zout, paprikapoeder, ketjap en een klein beetje sambal toe.  
Doe ook de tonijn erbij en laat het geheel zo'n 5 minuten pruttelen.  
Meng hierna de gekookte rijst en de eieren erdoor.  
Leg vervolgens alles in een ingevette ovenschaal.  
Dek de inhoud van de schaal af met een laag aardappelpuree.  
Strooi tot slot wat paneermeel over het gerecht.  
Voeg wat vlokjes boter toe en zet de schaal 7 minuten in de voorverwarmde oven tot de bovenkant van het gerecht lichtbruin is.

## Paella 3

---

Menugang	Hapje	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 kip van 800 g in stukjes gesneden  
zout, versgemalen peper  
1½ dl olijfolie  
1 kleingesneden ui  
3 uitgeknepen teentjes knoflook  
4 geschilde, kleingesneden tomaten zonder zaad  
1 groene in reepjes gesneden paprika  
400 g rijst  
8 dl water  
2 theelepels zout  
enkele draadjes saffraan  
200 g ontdooide diepvriessperzieboontjes  
1 blikje inktvis  
300 g verse garnalen of 2 blikjes garnalen  
1 citroen  
1 paellapan van ± 30 cm doorsnede

### ***Bereiding***

Wrijf de kip in met zout en peper.  
Verhit de olijfolie in de paellapan en bak de stukjes kip hierin bruin. Neem de kip uit de pan en bak de ui met de knoflook in dezelfde olie lichtgeel.  
Voeg de tomaten, paprika, saffraan en rijst toe en bak alles nog 2 minuten.  
Doe er dan het water, het zout en de stukjes kip bij en laat het geheel, zonder te roeren, 15 minuten koken.  
Voeg, als de rijst te droog wordt, wat meer water toe.  
Kook de boontjes, de inktvis en de garnalen de laatste 5 minuten mee.  
Breng de rijst op smaak met zout en peper.  
Serveer de paella in de pan, gegarneerd met partjes citroen.  
U kunt deze schotel ook met in de schelp gekookte mosselen en langoustines maken.  
Drink er een sangria bij.

## Paella Valencia

---

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

---

### ***Ingrediënten***

500 g kippenpoelet  
olijfolie  
1 knoflookteentje  
1 uitje  
200 g bloemkool  
100 g doperwten  
tomatenpuree  
1 laurierblad  
1 paprika  
250 g rijst  
100 g gepelde garnalen  
krab uit blik

### ***Bereiding***

Verhit 4 eetlepels olijfolie en bak het fijngesneden kippenvlees hierin samen met het gesnipperde knoflookteentje en het uitje bruin.  
Vermeng het geheel met de fijngesneden bloemkool, de doperwten, een paar eetlepels tomatenpuree, het laurierblaadje en ¼ l water en laat dit mengsel in een gesloten pan 30 minuten zacht koken.  
Doe er dan de fijngesneden paprika, de rijst, de garnalen, 200 g krab uit blik en nog ½ l water bij en laat het gerecht 20 minuten koken.  
Serveer de paella goed warm.

## Panamese kip

---

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

---

### ***Ingrediënten***

300 g rijst  
400 g kipfilet  
peper, zout  
75 g boter  
4 gembernootjes  
2 eetlepels gembersiroop  
2½ dl kippenbouillon  
2 theelepels aardappelmeel  
2 stevige bananen  
amandelschaafsel

### ***Bereiding***

Kook de rijst op de gebruikelijke wijze gaar.  
Snijd de kipfilet in grove stukken, bestrooi die met zout en peper en bak ze in het grootste deel van de boter in ± 15 minuten bruin en gaar.  
Hak de gembernootjes zo fijn mogelijk en voeg dit, samen met de gembersiroop, aan de bouillon toe.  
Verwarm de bouillon en bind de saus met wat aardappelmeel.  
Breng de saus eventueel op smaak met peper.  
Pel de bananen, snijd ze in vieren en snijd ieder stuk in de lengte door.  
Bak de stukken banaan in de rest van de boter snel aan weerskanten.  
Verdeel de rijst over de borden en schep op ieder bord achtereenvolgens kip, saus en stukken banaan.  
Bestrooi het geheel met amandelschaafsel.

## Pannenkoekjes Peking met kipreepjes

---

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

---

### ***Ingrediënten***

4 pannenkoeken (diepvries, pak á 6 stuks Koopmans)

2 enkele kipfilets á ± 125 gr

2 theelepels Chinese kruiden (Euroma)

2 eetlepels olie

± 150 g prei

± 60 g taugé

2 eetlepels ketjap manis

1½ eetlepel vloeibare honing

tabasco

16 cocktailprikkers

plasticfolie

### ***Bereiding***

Ontdooi de pannenkoeken volgens de gebruiksaanwijzing.

Bestrooi de kip rondom met de Chinese kruiden.

Verhit de olie in een pan en bak de kip in 10 minuten rondom bruin en gaar.

Neem de kip uit de pan en laat afkoelen.

Breng intussen ± 1 l water aan de kook.

Maak de prei schoon, snijd hem in stukken snijden van ± 6 cm en snijd die in de lengte in dunne reepjes.

Doe ze met de taugé in een vergiet, schenk er heet water over en laat goed uitlekken.

Roer de ketjap met de honing in een kommetje tot een sausje en breng dat pittig op smaak met tabasco.

Snijd de kip in reepjes en sprenkel er de helft van het sausje over.

Bestrijk de pannenkoeken in de lengte met de rest van het sausje en leg op het midden reepjes kip, prei en taugé.

Rol de pannenkoeken strak rondom de vulling op, snijd elke pannenkoek schuin in vieren en zet ze met een cocktailprikkers vast.

Bewaar ze tot het serveren in plasticfolie.

## Pasta met tomaatjes en spinaziekaassaus

---

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

---

### ***Ingrediënten***

250 g pasta (strikjes)

1 grote ui

2 knoflookteentjes

4 gedroogde tomaatjes op olie

2 eetlepels olijfolie

400 g panklare spinazie

1 doosje MAGGI 4-Kazen Saus

25 g boter

100 g geraspte parmezaanse kaas

### ***Bereiding***

Kook de pasta beetgaar zoals aangegeven.

Pel de ui en snipper hem grof.

Pel en snipper de knoflook.

Snijd de tomaatjes in dunne reepjes.

Verhit de olie in een wok en fruit de ui en knoflook zachtjes.

Roerbak de spinazie mee tot de blaadjes slinken.

Bereid de MAGGI 4-Kazen Saus met de boter volgens de aanwijzingen.

Schep de pasta en saus door de spinazie en warm alles goed door.

Schep het gerecht in vier diepe borden en strooi de tomaatjes en kaas erover.

## Pasta met zalm en salsa

---

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

---

### ***Ingrediënten***

300 g schelpjespasta  
1 eetlepel olijfolie  
1 tenen knoflook  
200 g gerookte zalmsnippers  
1 rode ui  
2 vleestomaten  
1 avocado  
2 eetlepels fijngehakte koriander of peterselie  
1 eetlepel citroensap  
2 eetlepels olijfolie

### ***Bereiding***

Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar.  
Snipper intussen de rode ui en snijd het vruchtvlees van de tomaten in blokjes.  
Schil de avocado, halveer hem in de lengte, verwijder de pit en snijd het vruchtvlees in blokjes.  
Schep de ui, de tomaat, de avocado, de koriander en de peterselie, het citroensap, de olijfolie en wat zout en peper door elkaar.  
Verhit de olie voor de pasta in een grote pan en laat de knoflook kort meebakken.  
Schep er de zalmsnippers door en laat kort doorwarmen.  
Giet de pasta af en laat uitlekken.  
Schep de pasta door de zalmsnippers en breng op smaak wat zout en peper.  
Schep er de salsa door, laat kort doorwarmen en serveer meteen.



## Pasta met zongedroogde tomaat

---

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

Soort -  
Type Pasta

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

400 g spaghetti  
600 g postelein  
½ potje zongedroogde tomaten in olie (à 280 g)  
1 pakje Schwarzwalders schinken (ca. 100 g)  
1 ui  
1 teentje knoflook  
2 eetlepels olijfolie  
50 g gemalen pittige kaas

### ***Bereiding***

Spaghetti koken volgens gebruiksaanwijzing.  
Postelein wassen en stelen grof hakken.  
Tomaten droogdeppen en in reepjes snijden.  
Droge koekenpan met antiaanbaklaag verhitten.  
Ham in 2 porties in ca. 5 minuten knapperig bakken.  
Ui en knoflook pellen en snipperen.  
In wok olie verhitten.  
Ui en knoflook ca. 2 minuten bakken.  
Postelein toevoegen en 2 minuten meebakken.  
Spaghetti afgieten en 3 eetlepels olie (uit potje tomaten), tomaatreepjes en postelein erdoor scheppen.  
Gerecht door en door verwarmen.  
Op smaak brengen met zout en peper.  
Ham erboven verkruiden.  
Spaghetti serveren met kaas.  
Lekker met groene salade en tuinkruidendressing.

## Pasta op Hongaarse wijze

---

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

---

### ***Ingrediënten***

500 g korte deegwaren  
40 cl verse room  
100 g blokjes gerookt spek  
3 eieren  
1 koffielepel sterke paprika  
3 soeplepels gehakte dragon  
zout  
peper

### ***Bereiding***

Kook de deegwaren in gezouten kokend water al dente.  
Bak ondertussen de spekreepjes gedurende 5 minuten op een matig vuur in een antikleefpan.  
Leg ze opzij op keukenpapier.  
Blus de bakbodem van de spekreepjes met de verse room, doe er zout, peper en de helft van de paprika in.  
Kook in tot er 1/3 overblijft.  
De saus moet heel smeug zijn.  
Wanneer de deegwaren al dente zijn, laat u ze grondig uitlekken en giet u ze in een voorverwarmde slakom.  
Verwerk onder voortdurend roeren de eierdooiers in de saus en laat nog 1 minuut op heel zacht vuur koken.  
De saus moet indikken, maar de eierdooiers mogen vooral niet aanbakken.  
Voeg er ten slotte de rest van de paprika, de gehakte dragon en de spekreepjes bij.  
Nappeer de deegwaren met warme saus en meng alles snel.  
Dien onmiddellijk op.

## Pastagratin bolognese met kalkoen

---

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

Soort Gevogelte  
Type Pasta

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 zak panklare snijbonen à 400 g  
zout  
3 zakjes aardappelpureemix, pak à 10 zakjes  
4 zalmsteaks van de grill  
4 eetlepels crème fraîche  
4 eetlepels Griekse yoghurt  
2 tenen knoflook geperst  
1 eetlepel verse dille, fijngeknipt  
peper

### ***Bereiding***

Kook de snijbonen in een bodempje water met zout beetgaar en giet af.  
Bereid de aardappelpureemix volgens de aanwijzingen op de verpakking.  
Verwarm de zalmsteaks volgens de aanwijzingen op de verpakking.  
Meng de crème fraîche met de yoghurt, de knoflook, de dille en peper en zout naar smaak.  
Schep de snijbonen door de aardappelpuree en breng de stampot op smaak met peper en zout.  
Serveer de snijbonenstampot met de zalmsteaks en een lepel knoflooksaus.  
Geef de rest van de knoflooksaus apart erbij

Wijnadvies: Hardy's, Varietal range, Chardonnay, wit, Australië

## Pastasalade met bacon

---

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

---

### ***Ingrediënten***

300 g fusilli (pasta)  
1 pot rauwkostsalade zoetzuur (530 g)  
1 pakje bakbacon (ca. 115 g)  
2 tomaten  
3 bosuitjes  
100 g oude kaas (stukje)  
6 eetlepels yoghurt dressing (fles à 450 ml)

### ***Bereiding***

Fusilli beetgaar koken volgens gebruiksaanwijzing en laten afkoelen onder koud stromend water.  
Rauwkost laten uitlekken.  
Bacon in stukjes snijden en uitbakken in droge koekenpan.  
Tomaten wassen en in partjes snijden.  
Bosuitjes schoonmaken en in ringetjes snijden.  
Kaas in blokjes snijden.  
In grote schaal fusilli, rauwkost, tomaten en dressing mengen.  
Bacon, blokjes kaas en bosuitjes erover verdelen.

## Pescado frito (vis met een beslagkorstje)

---

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

---

### ***Ingrediënten***

2½ dl water  
125 g bloem  
60 g maizena  
zout  
citroensap  
1 eidooier  
500 g stevige witvis-filet zoals kabeljauw of zeebrasem (en/of sardientjes, ansjovis, kleine inktvisjes)  
olie om te frituren  
bloem voor het bestuiven  
citroen om te garneren

### ***Bereiding***

Klop in een kom de bloem, maizena en water tot een klontvrij beslag.  
Klop daarna wat zout, cietroensap (scheutje) en de eidooier door het mengsel.  
Dek af en laat gedurende 15 minuten in de koelkast rusten.  
Snij de citroen in kleine partjes.  
Snij de vis in tapa-formaat.  
Giet een flinke laag (olijf-)olie in een pan (voldoende om in te kunnen frituren) en verhit de olie tot de walm er van afslaat.  
Bestuif de vis met de overgebleven bloem en haal ze door het beslag.  
Fituur totdat ze rondom mooi bruin zijn.  
Even laten uitlekken op keukenpapier.

## Pinchos morunos 2 (Moorse spiesjes)

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1½ dl olijfolie  
1 theelepel verse tijm  
1 theelepel chilipoeder  
1 theelepel paprikapoeder (milde)  
2 theelepels gemalen komijn  
1 eetlepel gehakte peterselie (vers)  
versgemalen peper  
500 g mager varkensvlees (in blokjes van 2 cm)

### ***Bereiding***

Vermeng alle ingrediënten behalve het vlees in een kom.  
Scheep het vlees door het mengsel en laat het afgedekt gedurende minimaal 12 uur in de koelkast staan.  
Maak de barbecue heet (indien niet mogelijk, verhit de grill voor).  
Haal het vlees uit de marinade (bewaren).  
Rijg het vlees aan prikkertjes.  
Doe de marinade over in een pannetje en breng het aan de kook.  
Haal de marinade van het vuur.  
Rooster de spiesjes op de barbecue en bedruip regelmatig met de marinade.

## Ragoût van varkensvlees

---

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

---

### ***Ingrediënten***

500 g mager varkensvlees

40 g boter

1 gele paprika in reepjes

2 uien in grove ringen

30 g bloem

½ l bouillon (van tablet)

1 dl droge witte wijn

dragon

peper

zout

1/8 l crème fraîche

500 g doperwten

### ***Bereiding***

Snijd het vlees in dunne reepjes en braad het zacht in de boter.

Voeg de ui en de paprika toe en smoor ze enkele minuten mee.

Roer de bloem erdoor en giet er al roerend de bouillon en de wijn bij tot een gebonden saus ontstaat.

Maak de saus af met crème fraîche, peper, zout en dragon en laat het geheel nog ± 20 minuten zacht door stoven.

Voeg de laatste 5 minuten de doperwten toe.

## Raketpesto

---

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

---

### ***Ingrediënten***

### ***Bereiding***

Was en droog 2 bosjes raket.

Samen met 1-2 uitgeperste teentjes knoflook, ½ kop geroosterde macadamianoten en ½ kop fijngeraspte pannezaanse of pecorinokaas in een keukenmachine fijnmalen.

Met draaiende motor langzaam 1¼ dl olijfolie toevoegen tot een dikke, romige massa.

Op smaak brengen met zout en peper.



## Rijstbavarois met pruimen en wijnsaus

---

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

---

### ***Ingrediënten***

300 ml witte wijn  
250 g zwarte pruimen zonder pit  
125 g dessertrijst  
300 ml halfstijf geklopte slagroom  
1 theelepel kaneelpoeder  
½ eetlepel aardappelmeel  
6 dl melk  
3 eidooiers  
1 vanillestokje (6 cm)  
1 zakje vanillesuiker  
4 blaadjes gelatine  
olie om in te vetten  
puddingvorm van minimaal 1 l inhoud

### ***Bereiding***

Verwarm (zonder te koken!) de wijn, kaneel en pruimen gedurende 5 minuutjes.  
Scheep de pruimen eruit en bind het vocht met aardappelmeel dat is aangelengd met 1 eetlepel pruimensap.  
Leg de pruimen weer in de saus.  
Kook de rijst in de melk, waaraan het opengesneden vanillestokje is toegevoegd. Klop hierna de eidooiers los en doe daarin de vanillesuiker.  
Roer een en ander de laatste 3 kookminuten door de rijst.  
Verwijder nu het vanillestokje.  
Week de gelatine in ruim koud water.  
Knijp vervolgens de gelatine uit en los deze op in de warme rijst (niet koken!).  
Laat de rijst iets afkoelen en spatel dan de slagroom erdoor.  
Vet hierna de vorm in met olie en schep de bavarois erin.  
Zet deze ruim 3 uur in de koelkast.  
Stort de rijstbavarois op een schaal en leg de pruimen er omheen.

## Rijstpap op z'n Breughels

---

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

---

### ***Ingrediënten***

130 g rijst  
50 g boter  
½ l water  
½ l melk  
100 g suiker  
2 pakjes vanillesuiker  
1 mespunt zout  
50 g vanillepuddingpoeder

### ***Bereiding***

Spoel de rijst met water en laat hem uitlekken.  
Smelt de boter en roer de rijst erdoor.  
Voeg het water toe en laat koken.  
Giet er na 15 minuten de melk erbij en laat op een zacht vuur sudderen.  
Voeg dan de suiker, de vanillesuiker en het zout bij de rijst.  
Maak de vanillepudding met wat melk aan en giet dit al roerend bij de rijst.  
Giet de pap uit in een ondiepe schotel en laat hem op een koude plaats afkoelen.  
Dien op met bruine suiker.

## Rijstpap op z'n Vlaams 1

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1 l melk  
250 g dessertrijst  
2 pakjes saffraan of 2 kleine potjes saffraanpoeder  
125 g suiker  
1 vanillestok  
bruine suiker

### ***Bereiding***

Zet de rijst in koud water op en laat hem 1 minuut koken.  
Spoel hem onder koud stromend water af en laat uitlekken.  
Voeg de uitgelekte rijst bij de kokende melk en laat ze 15 minuten op een zacht vuurtje gaar koken.  
Roer regelmatig met een houten lepel om aanbranden te vermijden.  
Voeg tijdens het koken de vanillestok en de saffraan toe en strooi er op het einde van de kooktijd de suiker in.  
Blijf met een houten lepel roeren.  
Bind de nog vloeibare rijstpap met een weinig vanillepuddingpoeder.  
Roer koud, eventueel in een ijsbad.  
Stort de hemelse spijs uit op bordjes en serveer met bruine suiker en gouden lepeltjes.

## Rijstpap op z'n Vlaams 2

---

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

---

### ***Ingrediënten***

125 g rijst  
1½ l melk  
2 pakjes vanillesuiker  
2 doosjes saffraan  
1 stokje kaneel  
2 eidooiers

### ***Bereiding***

Spoel de rijst met water en laat hem uitlekken.  
Spoel de kookpan met koud water om.  
Strooi de rijst bij de melk, voeg de kaneel, de saffraan en de vanillesuiker toe en breng het geheel af en toe roerend aan de kook.  
Laat sudderen tot alles goed gaar is en de melk is verdampt.  
Klop nu de eidooiers los.  
Neem de pap van het vuur en voeg al roerend de eidooiers toe.  
Schep de pap in een grote schotel en laat hem afkoelen.  
Bestrooi met bruine suiker of dien deze afzonderlijk op.

## Rillettes (varkenspastei)

---

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

---

### **Ingrediënten**

750 g mager varkensvlees in dobbelsteentjes

500 g vet varkensvlees in dobbelsteentjes

± 15 g zout

5 g peper

nootmuskaat

piment

1 laurierblad

2 takjes tijm

een ovenvaste pan met dikke bodem

### **Bereiding**

Verwarm de oven voor op 160°C.

Breng in een pan de beide vleessoorten, met het zout, de peper, een snufje nootmuskaat, een snufje piment, de tijm, het laurierblad en 2 ½ dl water langzaam aan de kook.

Zet de pan met het deksel in het midden van de oven en laat het vlees in 4-5 uur zacht braden; roer het af en toe om.

Voeg, zodra het vocht is verdampt, wat water toe.

Laat het vlees zacht sudderen, het vet mag niet koken.

Laat het vlees uitlekken, bewaar het vet.

Haal de laurier en de tijm eruit.

Trek het vlees met 2 vorken in draadjes.

Vermeng het vet, als het bijna is afgekoeld, met het vlees en breng het geheel op smaak met zout en peper.

Doe de rillettes in een schaal of in kleine potjes en dek die goed af.

Laat de pastei voor het serveren 2 dagen rusten.

Geef er geroosterd brood of stokbrood bij.

De pastei blijft in de koelkast ± 1 week goed, maar kan ook worden ingevroren.

Variatietip: Vervang een deel van het magere varkensvlees door ganzen- of eendenvlees.

Info: Rillettes is een smeug vleesmengsel van varkensvlees, kippen-, konijnen- of ganzenvlees. De grote stukken vlees worden heel lange tijd langzaam in vet gekookt tot het vlees bijna is gekarameliseerd.

Rillettes wordt altijd koud geserveerd, vaak in combinatie met geroosterd brood.

## Risotto met rodekool en garnalen

---

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

Soort Zeevruchten  
Type Rijst

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

50 g boter  
2 sjalotten, fijngesnipperd  
250 g rodekool  
400 g risottorijst (Lassie)  
1 l visbouillon (van tabletten)  
2 bakjes roze garnalen à 125 g  
2 eetlepels dille, fijngehakt  
peper  
zout

### ***Bereiding***

Verhit de helft van de boter in een pan met dikke bodem en fruit de sjalot glazig.  
Voeg de kool toe en bak al omscheppend 5 minuten mee.  
Voeg de risotto toe en bak tot de korrels glanzen en er glazig uitzien.  
Voeg de bouillon toe en breng alles aan de kook. Kook de risotto in ± 20 minuten op een laag vuur beetgaar.  
Roer regelmatig.  
Neem de pan van het vuur en roer de rest van de boter met de garnalen en de dille door de risotto.  
Breng de risotto op smaak met peper en zout en garneer eventueel met een extra takje dille.

Tip: Vervang de garnalen door gebakken spekjes en gebruik daarbij tuinkruidenbouillon.

Wijnadvies: Jean Balmont, Chardonnay, wit, Frankrijk

## Risotto met schelpjes en zeevruchten

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1 ui  
2 takken witte selder  
boter  
250 g rijst  
7½ dl visfumet  
12 rauwe scampi  
8 clams  
8 kokkels  
12 Spaanse Atlantische mosselen  
1 teentje look  
1 eetlepel bonenkruid  
1 koffielepel paprika  
1 glas witte wijn  
tijm en laurier  
2 dl gezeefde tomatencoulis  
peper  
zout  
parmezaan

### ***Bereiding***

Pel de scampi en verwijder het centrale darmkanaal.  
Was de schelpjes en mosselen goed in ruim water.  
Snijd de ui fijn met de witte selder en stoof in een noot boter aan.  
Voeg de rijst toe en bevochtig met wat visfumet.  
Laat al roerend sudderen tot het vocht is opgeslorpt en voeg nog wat vocht toe.  
Ga zo door tot alle fumet is verwerkt.  
Stoof de schelpdieren samen met de scampi aan in een nootje boter.  
Fruit de geperste look mee samen met het bonenkruid en de paprika.  
Bevochtig met de witte wijn, voeg 1 takje tijm en een blaadje laurier toe en laat onder deksel in 5 tot 6 minuten gaar worden.  
Voeg de tomatencoulis toe en laat doorkoken.  
Meng met de rijst. Werk nog af met wat versgeraspte parmezaan.  
Serveer meteen.

Info: In dit gerecht worden een aantal schaal- en schelpdieren gebruikt. Houd rekening met het seizoen. Zo zijn de beste maanden voor clams of strandgapers zijn oktober en november. Kokkels zijn verkrijgbaar van oktober tot maart.

## Risotto met spinazie

---

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

---

### ***Ingrediënten***

4 fijngesneden sjalotjes  
1 fijngesneden teentje knoflook  
3 eetlepels olijfolie  
zo'n 400 g risottorijst  
zo'n 1½ l kokende groente- en kippenbouillon  
150 g verkruimelde verse geitenkaas of feta  
400 g spinazieblaadjes (harde steeltjes verwijderd)  
wat zout  
peper

### ***Bereiding***

Bak de sjalotjes en knoflook zo'n 5 minuten op een zacht vuurtje in de olie in een wijde pan met dikke bodem.  
Voeg de rijst toe en blijf roeren tot alle korrels glanzen.  
Schenk de wijn erbij en roer opnieuw tot de rijst de wijn heeft opgenomen.  
Schenk daarna in gedeelten (ongeveer 1½ dl per keer) en onder voortdurend roeren de hete bouillon in de pan.  
Blijf roeren tot al het vocht is verdampt en voeg dan pas weer nieuwe bouillon toe.  
Herhaal een en ander tot de bouillon is opgebruikt (houd 4 eetlepels achter) en de risotto gaar is (de korrel heeft dan nog een beetje beet, maar is wel gaar).  
Dit duurt pakweg 20 minuten.  
Neem hierna de pan van het vuur en roer er nog 4 eetlepels bouillon, de geitenkaas en spinazie door.  
Breng het geheel op smaak met wat zout en peper.



## Risotto met spinazie en noten

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1 ui  
3 eetlepels olijfolie  
250 g risottorijst (pak a 400 g)  
1 groentebouillontablet  
1 pakje koksroom (200 ml)  
1 pak bladspinazie deelblokjes (diepvries, 450 g)  
100 g gemengde noten (ongezouten, cup à 175 g)  
1 zakje geraspte parmezaanse kaas (100 g)

### ***Bereiding***

Ui pellen en snipperen.  
In braadpan olie verhitten.  
Ui ca. 2 minuten fruiten.  
Rijst toevoegen en ca. 1 minuut meebakken.  
Rijst verder bereiden volgens gebruiksaanwijzing met bouillontablet en slechts 550 ml water.  
Na 15 minuten koksroom toevoegen.  
Intussen spinazie ontdooien volgens gebruiksaanwijzing.  
Noten grof hakken.  
Spinazie, noten en helft van kaas door rijst scheppen en door en door verwarmen.  
Risotto op smaak brengen met zout en peper.  
Risotto serveren met rest van kaas.  
Lekker met een groene salade met balsamicodressing.

## Risotto met verse grijze garnalen

---

Menugang Hapje	Soort Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken Italiaans	Type Rijst	Slank	Nee
Bron		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 kg verse ongepelde grijze garnaal (of 300 g gepelde garnaal)  
1 kop (Arborio) rijst  
1 sjalot  
tijm  
laurier  
peterselienstelen  
1 glas witte wijn  
olijfolie  
zure room  
versgeraspte Parmesaan kaas  
2 eetlepels boter  
peper  
zout

### ***Bereiding***

De sjalot snipperen, samen met de rijst stoven in de boter zonder te kleuren, blussen met witte wijn en bevochtigen met 2 koppen water.

Aan de kook brengen en zacht laten garen op klein vuur, regelmatig roeren.

De garnalen pellen en de pellen en koppen bakken in boter, blussen met water of gevogeltebouillon en 15 minuten op een zacht vuurtje laten trekken, zeven en flink uitpersen.

Deze garnaalfumet tot de helft inkoken en de saus afwerken met de resterende boter.

De garnalen even warmen in deze saus, zonder te koken.

De rijst afwerken met een beetje zure room en olijfolie.

Op het warm bord schikken met de garnalen in het midden, begieten met de saus en naar smaak bestrooien met geraspte Parmesaan kaas.

## Romige muntsaus

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Saus

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1¼ dl room  
1¼ dl yoghurt  
¼ kop fijngehakte muntblaadjes  
een snufje cayennepeper

### ***Bereiding***

Meng de room met de yoghurt.  
Voeg de muntblaadjes en een cayennepeper toe.  
Koud serveren.

## Salade de gésiers (kippemaagjes)

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1 zakje gemengde sla

1 pot gekonfijte gésiers

(wijn)azijn

1 fijngehakt teentje knoflook

### ***Bereiding***

Doe de gésiers met hun vet in een koekepan en laat het vet langzaam smelten.

Schep het meeste vet in een kommetje en bewaar dat voor andere gerechten.

Warm de gésiers goed door, maar laat ze niet bakken.

Doe ze dan met het resterende vet over de sla en strooi er de gehakte knoflook over.

Schenk wat azijn in de pan, roer alle aanbaksels los en giet dit over de salade.

## Salade Gasconne aux gésiers

---

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

---

### ***Ingrediënten***

8 dunne preitjes  
300 g nieuwe aardappelen  
8 dunne plakjes ontbijtspek  
8 gekonfijte gésiers  
walnootolie  
witte wijnazijn  
zout  
peper

### ***Bereiding***

Was de prei en snijd het stugge groen eraf.  
Breng water met zout aan de kook en leg er de preitjes 5 minuten in.  
Schil de aardappelen en kook ze.  
Giet ze af en snijd ze in dunne plakjes.  
Bak de plakjes ontbijtspek in een anti-aanbakpan zachtjes uit.  
Verwijder het meeste vet van de gésiers, snijd ze in stukjes en verwarm ze in een pan.  
Maak een vinaigrette van 6 eetlepels olie, 2 eetlepels azijn, zout en peper.  
Leg de enigszins 'uitgevouwen' prei op 4 borden en drapeer er de plakjes aardappel en de plakjes gésiers op.  
Giet er de vinaigrette over en garneer met de verkrumelde plakjes uitgebakken ontbijtspek.

## Salade met gebakken pittige kip

---

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

---

### ***Ingrediënten***

400 g kipfilet  
½ eetlepel milde currypasta (Patak's)  
½ eetlepel olijfolie traditioneel  
500 g panklare sperziebonen  
1 schaal cocktailtomaten à 300 g  
2 bosuitjes  
1 rijpe avocado  
2 bakjes 1000 islands sladressing à 90 g

### ***Bereiding***

Wrijf de kip in met een mengsel van de currypasta en de olie en bak de kip in een koekenpan met antiaanbaklaag bruin en gaar.

Kook de sperziebonen in water met zout in ± 7 minuten beetgaar, giet ze af en spoel ze onder koud water.

Laat ze uitlekken.

Snijd de tomaten in vieren.

Maak de bosuitjes schoon en snijd ze in dunne schuine ringetjes.

Halveer de avocado, wip de pit eruit en trek de schil eraf.

Snijd het vruchtvlees in dunne parten.

Pluk de kip met twee vorken in reepjes.

Schep de boontjes, de tomaat, de avocado, de helft van de bosui en de kip door elkaar.

Schenk de dressing erover en schep de salade voorzichtig om.

Strooi de rest van de bosui erover.

Lekker met Vlaams stokbrood.

Wijnadvies: Vina Montesa, rosé, Spanje

## Salade met witte en blauwe druiven

---

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

---

### ***Ingrediënten***

100 g magere spekreepjes  
½ eetlepel boter  
200 g witte druiven  
200 g blauwe druiven  
5 stengels bleekselderij  
100 g pecannoten  
2 eetlepels zure room  
3 eetlepels mayonaise  
2 eetlepels fijngeknipte bieslook  
peper  
zout  
1 zakje andijvie slamix (200 g)  
200 g gebraden kipfilet

### ***Bereiding***

Bak de spekreepjes in de hete boter goudbruin en knapperig.  
Neem ze uit de pan en laat ze op keukenpapier uitlekken.  
Was de druiven, halveer ze en verwijder eventueel de pitjes.  
Maak de bleekselderij schoon en schaaf de stengels in plakjes.  
Hak de pecannoten grof.  
Klop een dressing van de zure room, de mayonaise, het bieslook en peper en zout naar smaak.  
Verdeel de slamix, de kipfilet, de spekreepjes, de druiven, de bleekselderij en de noten over 4 grote borden.  
Lepel de dressing erover en serveer met een pistoletje.

## Salade Montagnarde

---

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

---

### ***Ingrediënten***

6 stengels bleekselderij, in schuine stukken  
100 g iets dikker gesneden rauwe ham, in repen.  
1 ongeschilde groene appel, in schijfjes.  
150 g gemengde sla  
150 g Bleu d'Auvergne of Roquefort  
2 eetlepels rode wijnazijn  
zout  
peper  
5 eetlepels olijfolie  
½ eetlepel notenolie  
grof gehakte walnoten

### ***Bereiding***

Vermeng alle stukjes met de gemengde sla en brokkel er de Bleu d'Auvergne of Roquefort over.  
Klop een dressing van de rode wijnazijn, zout, peper, olijfolie en notenolie en schenk haar over de salade.  
Garneer met de walnoten.  
Lekker met biefstuk en warme ciabatta.

Variatietip 1: Vervang de ham door gerookte kipfilet en de gemengde sla door veldsla. Brokkel er feta over. Maak de dressing met citroensap in plaats van met azijn en garneer met gehakte hazelnoten.  
Lekker met Turks brood.

Variatietip 2: Laat de ham en de appel weg. Vervang de sla door 1 komkommer in halve boogjes en voeg het vruchtvlees van ¼ Galiameloen in blokjes toe. Maak de dressing met dragonazijn en bestrooi de salade met maanzaad. Lekker bij Quornballetjes en grof boerenbrood met kruidenboter.



## Salade tiède (lauwwarme salade)

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1 krop (ijsberg)sla  
geitenkaas  
4 sjalotjes  
spekjes  
zonnebloempitten  
croûtons  
zonnebloemolie  
azijn  
mosterd  
bieslook en/of peterselie

### ***Bereiding***

Snijd de sla in stukjes.  
Maak van de geitenkaas blokjes van ± 1 x 1 x 1 cm.  
Snijd de sjalotjes in fijne ronde ringen.  
Braad de stukjes spek tot ze lekker bruin zijn.  
Doe alles, behalve de geitenkaas, in een schaal, voeg de zonnebloempitten, de croûtons, de zonnebloemolie, de azijn, de mosterd en de bieslook en/of peterselie toe en roer dit tot het er als een lekkere salade uitziet.  
Grill de blokjes geitenkaas ± 5 minuten op een grill of in een pan tot de kaas begint te smelten en verdeel ze over de salade.

## Salade van kippelever met appeltjes

---

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

---

### ***Ingrediënten***

100 g fijne boontjes  
50 g veldsla  
1 mooie stronk witlof  
1 appel (Golden Delicious)  
1 eetlepel notenolie  
8 kippelevers  
boter  
1 eetlepel ciderazijn  
1 eetlepel sojasaus  
1 theelepel griessuiker  
peper  
zout

### ***Bereiding***

Maak de boontjes schoon, was ze, kook ze in lichtgezouten water beetgaar en laat ze onder de koude kraan schrikken.

Maak de veldsla schoon, was ze en laat uitlekken.

Maak het witlof schoon en snipper het fijn.

Schil de appel, halveer hem, verwijder het klokhuis en snijd hem in kleine stukjes.

Vermeng de appel- en de witlofsnippers met de boontjes en roer er de notenolie door.

Breng op smaak met peper en zout.

Schik de veldslablaadjes in een kring op 4 borden en schep de witlofsalade in het midden.

Bak de kippelevertjes ± 5 minuten in een klontje boter en breng ze op smaak met peper en zout.

Snijd de levertjes in vieren en verdeel ze over de salade.

Giet het overtollige vet uit de pan, roer de braadresten met de cider azijn, de sojasaus en de suiker los en verdeel deze saus over de levertjes.

## Salade van kippelevertjes 2

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1 grote krop rode krulsla  
1 appel  
1 eetlepel olie  
4 eetlepels vruchtenazijn  
12 kippelevertjes  
zout, peper  
1 eetlepel bloem  
1 eetlepel boter  
4 kleine struikjes witlof  
4 eetlepels olie  
1 theelepel mosterd  
wat gedroogde dragon

### ***Bereiding***

Schik de gewassen sla op de borden.  
Schil de appel en snijd hem in partjes.  
Verhit de olie in een pan met anti-aanbaklaag en fruit de partjes appel even aan.  
Blus af met 2 eetlepels vruchtenazijn en verdeel dit over de sla.  
Snijd de levertjes doormidden, was ze en dep ze met keukenpapier droog.  
Kruid ze met peper en zout en haal ze door de bloem.  
Verhit de boter in de koekepan en bak de levertjes op middelhoog vuur 3 minuten aan beide kanten.  
Haal ze uit de pan en zet ze apart.  
Was de struikjes witlof en haal er de bladeren één voor één af.  
Fruit deze in de rest van de vetstof, kruid ze met zout en leg ze op de sla.  
Maak een vinaigrette van 2 eetlepels vruchtenazijn, de olie, de mosterd, 1 mespunt zout, peper en dragon en giet deze over de sla.  
Leg de kippelevertjes hierop en dien op.

## Salade van rivierkreeftjes met vanille-dressing

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Salade	Slank	Ja
Bron	AllerHande april 2000			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

1 vanillestokje  
1 dl droge witte wijn  
1 bekertje slagroom (125 ml)  
4 eetlepels gezeefde tomaten (pak à 500 g)  
4 eetlepels visfond (pot à 380 ml)  
zout  
peper  
1 tomatomaat  
2 bakjes rivierkreeftjes (à 100 g)  
1 zakje rocket slamelange (75 g)

### **Bereiding**

Vanillestokjes in lengte inkerven.  
Met scherp mesje vanillerasp in midden eruit schrapen.  
In pan vanillestokje, vanilleschraapsel, witte wijn, slagroom, tomatensaus en visfond aan de kook brengen.  
Dressing zachtjes ca. 10 minuten koken.  
Vanillestokjes verwijderen en dressing op smaak brengen met zout en peper.  
Dressing iets laten afkoelen.  
Intussen in pan water aan de kook brengen.  
Tomaat inkruisen, enkele seconden onderdompelen in kokend water, afspoelen onder koud water, ontvellen, pitjes verwijderen en in kleine blokjes snijden.  
Sla over vier borden verdelen.  
Tomaatblokjes en rivierkreeftjes erover verdelen.  
Lauwwarme dressing over rivierkreeftjes schenken.

Tip: De dressing en de tomatenblokjes kunt u heel goed van tevoren bereiden. Warm vlak voor het serveren de dressing nog een beetje op tot lauwwarm.

## Salade van scampi's met frambozen

---

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

---

### ***Ingrediënten***

30 g boter  
1 citroen  
1 snuifje griessuiker  
1 soeplepel notenolie  
200 g frambozen  
5 cl cider brut  
zout  
peper  
3 soeplepels druivenpitolie  
12 scampi's (reuzeganalen uit zoet water)  
1 sla lollo rossa  
12 parmharten  
kervel voor de versiering

### ***Bereiding***

Pers de citroen.  
Spoel de frambozen.  
Leg er twaalf opzij.  
Meng de rest van de frambozen met het citroensap, de cider, de oliën, de suiker, peper en zout.  
Pel de scampi's.  
Doe er peper en zout op.  
Bak ze 2 minuten bruin in warme boter, op een matig vuur.  
Snij ze één voor één in twee of drie stukken.  
Maak de lollo rossa schoon, spoel hem en laat hem uitlekken.  
Laat de palmharten uitlekken en snij ze in schijfjes.  
Verdeel de sla, de palmharten en de stukken langoustines op een dienschotel.  
Versier ze met takjes kervel en de afzonderlijk gehouden frambozen.  
Serveer de saus apart.

## Sardinas a la mostaza (sardines met mosterdsaus)

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1 kg sardines, schoongemaakt, zonder kop  
zout  
olie  
paneermeel  
2 stengels prei (alleen het witte gedeelte)  
fijngesnipperde peterselie  
1 citroen  
2 eidooiers  
1 flinke eetlepel mosterd  
2 flinke eetlepels boter  
slagroom

### ***Bereiding***

Verwarm de eidooiers au-bain-marie en voeg hier de boter in klontjes al roerend aan toe.  
Vervolgens de mosterd en de room toevoegen.  
Roer dit tot een gladde saus.  
In een aparte pan de prei (heel fijn gesneden) fruiten in wat olie.  
Zet dit even apart.  
De sardines door de paneermeel halen en in voldoende olie aan beide kanten bruin bakken.  
Serveren met de gebakken prei en de mosterdsaus.  
Garneren met peterselie en schijfjes citroen.

## Taartjes met komkommer en gemarineerde forel

---

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

---

### **Ingrediënten**

125 g bloem  
2 eetlepels verse parmezaanse kaas, geraspt  
75 g koude boter, in stukjes  
1 ei, losgeklopt

vulling

300 g forelfilet  
¼ kop citroensap  
2 eetlepels extra vierge olijfolie  
1/3 kop komkommer, ongeschild en in stukjes  
1 eetlepel lente-ui, in ringen  
1 eetlepel verse dille of kervel, fijngehakt  
grof zeezout  
versgemalen zwarte peper  
15 kleine spinazieblaadjes

### **Bereiding**

Doe bloem, snufje zout, kaas en boter in een keukenmachine en mix alles tot een fijn, kruimelig mengsel. Voeg het ei toe en mix nog 15 seconden, of tot het mengsel een samenhangend deeg begint te worden. Leg het deeg op een met bloem bestoven oppervlak en kneed het glad. Wikkel het in folie en leg het 30 minuten in de koelkast. Vulling: verwijder het vel van de vis en eventuele graten. Wikkel de vis in folie en leg hem een uur in de vriezer. Klop het citroensap en de olie door elkaar, snijd de vis in repen van 3 x 1 cm en leg deze in de marinade. Laat de vis afgedekt 20 minuten op kamertemperatuur marineren tot hij donkerder van kleur wordt. Haal de vis uit de marinade, doe hem in een kom en voeg komkommer, lente-ui en dille of kervel toe. Breng alles op smaak met peper en zout. Verwarm de oven voor op 210 °C (gasstand 6-7). Rol het deeg uit tot een dunne lap. Snijd met een vorm van 8 cm doorsnee rondjes uit het deeg en bekleed hier 15 taartvormpjes mee. Prik met een vork gaatjes in het deeg en bak het in 9-10 minuten goudbruin. Haal de taartjes uit de vormen en laat ze afkoelen. Leg in elke vorm een spinazieblaadje en schep er wat visvulling op. Meteen serveren.

Tip: u kunt de taartjes 2 dagen van tevoren maken en in een luchtdicht afgesloten doos bewaren.

## Taco's gevuld met pikante kip

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1 ui  
1 rode paprika  
400 g kipfilet  
2 eetlepels Mexicaanse kruidenmix of tacokruiden  
2 eetlepels zonnebloemolie  
1 teentje knoflook  
1 blikje maïs (150 gr)  
1 potje Mexicaanse salsa mild (Calvé, 300 ml)  
8 tacoschelpen  
½ krop ijsbergsla  
100 g versgeraspte oude kaas

### ***Bereiding***

Verwarm de oven voor op 200°C.  
Pel en snipper de ui.  
Maak de paprika schoon en snijd hem in stukjes.  
Verhit de olie in een hapjespan en bak de uisnippers en de stukjes paprika 2 minuten.  
Schep de kipreepjes erdoor en bak deze in 4 minuten rondom bruin.  
Voeg de uitgelekte maïs en de salsa toe en warm het geheel nog ± 5 minuten zachtjes door.  
Verwarm de tacoschelpen ± 5 minuten in de oven.  
Snijd de sla in dunne reepjes en verdeel die over 4 borden.  
Schep het kipmengsel in de warme taco's en leg ze op ee sla.  
Strooi de kaas erover.



## Taco-ovenshotel met kip en kwark

---

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

---

### ***Ingrediënten***

4 eetlepels olie  
325 g kipfilet in reepjes  
6 bosuitjes in ringen  
2 fijngesneden rode pepers  
4 eetlepels grofgesneden koriander + wat takjes  
2 ontvelde tomaten in blokjes  
1 kleine avocado in kleine blokjes  
300 g (volle) kwark  
zout, versgemalen peper  
8 taco's  
1 eetlepel citroensap  
75 g geraspte gruyère  
een met olie ingevette ovenschaal

### ***Bereiding***

Verwarm de oven voor op 180°C.  
Bak de kipreepjes in 2 eetlepels olie in 4 minuten rondom bruin.  
Voeg de bosuitjes en de rode pepers toe en bak ze 2 minuten mee.  
Roer er van het vuur af de koriander, de tomaten, de avocado en 2 eetlepels kwark door en breng op smaak met zout en peper.  
Zet de taco's rechtop in de ovenschaal en vul ze met het kipmengsel.  
Meng het citroensap door de rest van de kwark en verdeel dit over het kipmengsel.  
Strooi de kaas erover en verwarm de taco's 15 minuten in het midden van de oven.  
Garneer met koriander en serveer met rijst en reepjes ijsbergsla, aangemaakt met olie en azijn.

## Tacosaus

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1 eetlepel olie  
1 kleine, gesnipperde ui  
1 theelepel korianderpoeder  
1 theelepel komijnpoeder  
½ theelepel chilipoeder  
1 uitgeperst teentje knoflook  
1 kleine rode paprika, in stukjes gesneden  
1 kleine groene paprika, in stukjes gesneden  
2 grote, rijpe tomaten, in blokjes gesneden  
½ theelepel suiker  
zout  
peper

### ***Bereiding***

Verhit de olie in een kleine pan.  
Voeg de ui toe; 2 minuten fruiten op middelhoog vuur.  
Voeg de kruiden toe en roer 1 minuut.; voeg knoflook en paprika toe en roerbak 2 minuten.  
Tomaten toevoegen en roeren.  
Aan de kook brengen; op laag vuur 15 minuten laten koken (af en toe roeren) en iets laten indikken.  
Suiker toevoegen; roeren.  
Op smaak brengen met zout en peper.  
In koelkast afgedekt max. 3 dagen te bewaren.

Serveertip: als warme saus bij taco's of nacho's, of koud als dip voor tortillachips.

## Tacoschotel met bonen

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1 blik kidneybonen in chilisaus (400 g)

1 potje witte bonen (uitgelekt 250 g)

300 g gerookte kip in reepjes

4 bosuitjes in ringen

1 rode paprika in stukjes

1 uitgeperst teentje knoflook

8 taco's

80 g geraspte kaas

### ***Bereiding***

Verwarm de oven voor op 180°C.

Doe de kidneybonen en de witte bonen in een kom en schep er de gerookte kip, de bosui, de paprika en de knoflook door.

Zet de taco's rechtop in een ovenschaal en vul ze met het bonenmengsel.

Strooi de kaas erover en bak ze in het midden van de oven ± 15 minuten.

## Tarwekorrels met gamba's en gember

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Zeevruchten  
Type Pasta

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

300 g tarwekorrels Ebly  
16 rauwe gamba's  
4 limoenen  
3 koffielepels geraspte gember  
8 soeplepels sojasaus  
4 soeplepels sojaolie  
3 teentjes look  
2 kleine Spaanse pepers  
takjes munt

### ***Bereiding***

Voor de saus: Meng in een kom de geperste look, de geraspte gember, het sap van de 4 limoenen en de sojasaus.

Voeg de olie al kloppend toe en doe hierbij de pepers en de munt.

Laat de tarwekorrels gedurende 10 minuten zachtjes koken.

Open de gamba's in twee, maar laat de rugzijde nog aan elkaar en verwijder het hoofd.

Bestrooi de gamba's met wat gember en fruit ze in een pan met olie.

Meng de gamba's en de tarwekorrels en giet de saus erover.

Lauw opdienen.

## Tarwekorreltulpen met vers fruit en rode vruchtensaus

---

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

---

### ***Ingrediënten***

voor de tulpen

160 g gare en gebakken Ebly tarwekorrels

60 g meel

60 g poedersuiker

60 g gesmolten boter (koud)

1 eiwit vanillesuiker

voor de rode vruchtensaus

100 g frambozen

100 g aardbeien

50 g poedersuiker

het sap van een ½ citroen

### ***Bereiding***

Voor de tulpen: meng één na één alle.

Maak deegschijven en bak deze in een oven (220°) op vetvrij papier dat u met wat boter heeft ingevet.

Vorm de deegschijven tussen twee kopjes in tulpvorm.

Voor de rode vruchtensaus: meng de vruchten en pers ze door een zeef.

Voeg de poedersuiker en het citroensap toe.

Neem de tulpen, eens afgekoeld, uit hun vorm en versier met vers fruit naar keuze.

Plaats een tulp versierd met vers fruit in het midden van het bord.

Opdienen met de rode vruchtensaus.

Versier met een muntblad en bestrooi met poedersuiker.

## Tejas de almendra (krokante amandelgolfjes)

---

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

---

### ***Ingrediënten***

6 eetlepels niet-zoute boter, zacht

125 g poedersuiker

3 ongeslagen eiwitten

50-75 g bloem

amandelsnippers

### ***Bereiding***

Doe boter en suiker in een kom en roer ze door elkaar met een houten lepel.

Voeg de eiwitten een voor een toe en meng ze steeds goed door.

Roer de bloem erdoor en blijf kloppen tot het beslag glad is en ongeveer de consistentie heeft van een dikke bechamelsaus.

Verwarm de oven voor tot 170° C.

Bekleed een bakblik met folie en vet dit in met boter.

Leg op enige afstand van elkaar telkens een eetlepel beslag en spreid dit met een rubberen spatel in een draaibeweging uit tot dunne rondjes van ongeveer 10 cm doorsnede.

Bestrooi deze royaal met amandelsnippers.

Bak ze 12 tot 15 minuten tot de randen bruin zijn en het midden stevig.

Laat ze enkele seconden afkoelen, neem ze dan voorzichtig een voor een met een metalen spatel van de bakplaat en leg ze, met de onderkant naar beneden, over een deegroller.

Druk het koekje tegen de deegroller aan om er de goede vorm aan te geven.

Haal het er dan af en laat het afkoelen.

## Tempura van vis, shii-take en groenten

---

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

---

### **Ingrediënten**

150 g gekookte mosselen  
4 gepelde gamba's  
150 g roodbaarsfilet  
1 rode paprika  
1 grote ui  
12 shii-take paddestoelen (gedroogde paddestoelen eerst weken)

8 sperziebonen  
150 g tempuramix  
1 l zonnebloemolie om te frituren

### **Bereiding**

Rijg telkens 5 mosselen aan cocktailprikkers strak tegen elkaar.  
Spoel de gamba's en de roodbaarsfilet af en dep ze droog.  
Snijd de roodbaarsfilet in 4 stukjes.  
Snijd de paprika's elk in 8 stukken en verwijder de zaadlijsten.  
Pel de ui, snijd hem in 8 dikke plakken en prik de plakken horizontaal vast met cocktailprikkers, zodat ze niet in ringen uit elkaar kunnen vallen.  
Verwijder de steeltjes van de paddestoelen.  
Haal de boontjes af. Verhit de olie tot 170° C.  
Bereid de tempuramix volgens de aanwijzingen op de verpakking.  
Haal de stukken paprika, de ui, de shii-take paddestoelen, de sperzieboontjes, de gamba's, de mosselspiesjes en de roodbaars door het beslag en frituur ze (niet teveel tegelijk in de hete olie) tot ze goudbruin zijn, laat ze op keukenpapier uitlekken.  
Leg de tempura op gevouwen servetjes op 4 bordjes.  
Lekker met een sojadip gemaakt van 1 dl sojasaus, 3 eetlepels mirin (Japanse kookwijn) of sherry en een mespunt wasabi (groene Japanse mosterd) of mierikswortelpasta.  
Serveer meteen.

## Thaise garnalensalade

---

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

---

### ***Ingrediënten***

100 g Gepelde Noorse garnalen

50 g peultjes

1 eetlepel sesamzaad

2 eetlepels zwarte rijstazijn

6 eetlepels arachideolie

1 theelepel sesam-olie

peper

zout

### ***Bereiding***

Blancheer de peultjes beetgaar in circa drie minuten en spoel ze direct af onder de koude kraan.

Rooster de sesamzaadjes in een droge koekenpan goudbruin.

Klop een dressing van de rijstazijn, arachide- en sesamolie en de peper en zout.

Meng de garnalen en peultjes en schep er de dressing door.

Laat de garnalensalade een half uur intrekken.

Verdeel de garnalensalade over de coupes en bestrooi de salade met de geroosterde sesamzaadjes.



## Tonijntartaar met komkommermousse en knapperig filodeeg

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	<a href="http://www.vitaminezee.nl">www.vitaminezee.nl</a>			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

120 g tonijnfilet  
komkommer  
crème fraiche  
frisee sla  
filodeeg  
sesamzaadjes  
zout  
eigeel

### ***Bereiding***

Dit gerecht is uitermate geschikt voor de feestdagen en kan als amuse geserveerd worden in een mooi glas.

Als eerste bereid je het filodeeg door verschillende plakjes op elkaar te leggen en telkens de velletjes insmeert met wat eigeel.

Drie laagjes is voldoende.

Het filodeeg insmeren met het eigeel iets bestrooien met wat zout en sesamzaad en in een voorverwarmde oven afbakken op 180 C voor een knapperig resultaat.

Voor de mousse de komkommer pureren en zeven.

Het vocht van de komkommer iets inkoken en dit mengen met crème fraiche.

Niet teveel komkommervocht anders wordt de mousse te slap.

De tonijn in dunne plakjes snijden en vervolgens tot tartaar hakken.

De tartaar op smaak brengen en een klein scheutje goede olijfolie toevoegen.

De tartaar in een steker plaatsen en vervolgens op de mousse plaatsen.

Afgarnen met het filodeeg en wat stukjes frisee sla.

Voor een voorgerecht zou je er een mooie grote tempura van gamba bij kunnen doen.

## Uiensaus

---

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

---

### ***Ingrediënten***

40 g boter  
3 uien, in ringen gesneden  
1 eetlepel bloem  
3¼ dl rundvleesbouillon  
1 eetlepel rode-wijnazijn

### ***Bereiding***

Smelt de boter in een grote pan.  
Voeg de uien toe en fruit ze in 30 minuten op een laag vuur.  
Voeg de bloem toe en kook al roerend nog 1 minuut.  
Voeg al roerend in kleine beetjes de bouillon toe.  
Azijn toevoegen en aan de kook brengen.  
Op laag vuur 2 minuten laten doorkoken.

Serveertip: bij vlees of over worstjes of hamburgers.

## Vaders' s favoriet

---

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

---

### ***Ingrediënten***

5 grote, rijpe tomaten (1 kg)

1 grote ui

1¼ dl ciderazijn

1 kop bruine suiker

60 ml worcestersaus

1 theelepel piment

½ theelepel gemberpoeder

¼ theelepel kruidnagelpoeder

zout

peper

### ***Bereiding***

Tomaten in blokjes snijden en ui snipperen; in een grote pan doen.

Overige ingrediënten toevoegen.

Op laag vuur 40 minuten laten koken; af en toe roeren.

In een kom laten afkoelen en in een keukenmachine bijna glad maken.

Weer koken en iets laten afkoelen.

In gesteriliseerde potten op een koele, donkere plaats max. 6 maanden te bewaren.

Geopend max. 1 maand in de koelkast te bewaren.

Serveertip: bij (koud) vlees, karbonade of worstjes.

## Vanillesaus 4

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Saus

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

3 eierdooiers  
2 el basterdsuiker  
3¾ dl melk  
½ theelepel vanille-essence

### ***Bereiding***

Klop de eierdooiers en suiker in een kom in 2 minuten licht en romig.  
In een pannetje de melk verwarmen tot die bijna kookt; al roerend over het eimengsel gieten.  
Giet alles terug in de pan; 5 minuten op laag vuur roeren; iets laten indikken. Niet laten koken, dan klontert de saus.  
Van het vuur halen, de essence erdoor roeren en in een schaalje serveren.  
Het liefst 30 minuten van tevoren bereiden.  
Afdekken met plasticfolie voorkomt een vel op de saus.

Serveertip: als gewone vla, bij gepocheerd fruit en pudding.

## Varkenshaas in hamsaus

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1 sjalotje  
600 g varkenshaasjes  
zout  
peper  
75 g boter  
35 g bloem  
3½ dl melk  
1 eetlepel cognac of sherry  
1 kuipje Bressot met Ham á 125 gr  
10 sprietjes bieslook

### ***Bereiding***

Pel en snipper het sjalotje.  
Wrijf de varkenshaas in met zout en peper.  
Verhit 50 g boter in een braadpan en bak de varkenshaas in 20 minuten zachtjes gaar.  
Smelt 25 g boter in een pan en fruit het sjalotje.  
Voeg al roerend scheutje voor scheutje de melk toe en blijf roeren tot een gladde saus ontstaat.  
Roer de cognac erdoor en laat de saus ± 3 minuten zachtjes koken.  
Roer de verse roomkaas met de ham voorzichtig door de saus en verwarm de saus zachtjes tot de kaas is gesmolten.  
Snijd de varkenshaasjes in plakken en rangschik deze op 4 warme borden.  
Geef de saus erboven fijn.

## Varkenshaasje met kokkels uit Portugal

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1 rode paprika  
2 geperste teentjes knoflook  
¼ theelepel gemalen piment  
400 g varkenshaas in stukjes van ± 4 cm  
zout  
peper  
1 kg kokkels of mosselen  
2 eetlepels olijfolie  
1 eetlepel boter  
1 citroen in partjes  
1 eetlepel fijngesneden selderij

### ***Bereiding***

Verwarm de oven voor op 200°C en rooster de paprika in de oven ± 30 minuten.  
Laat hem in een afgesloten plastic zak 5 minuten uitdampen.  
Verwijder de schil en de zaadlijsten en pureer het vruchtvlees.  
Vermeng de paprikapuree met de knoflook en de piment en smeer het vlees hiermee in.  
Laat het afgedekt in de koelkast 24 uur marinieren.  
Leg de kokkels 2 uur in zout water, zodat het zand eruit spoelt, of was de mosselen.  
Verhit de olijfolie en de boter.  
Braad het vlees rondom bruin en laat het in ± 15 minuten gaar worden.  
Breng het met zout en peper op smaak.  
Laat de schelpen uitlekken en voeg ze aan het vlees toe.  
Verwarm het gerecht met het deksel op de pan ± 5 minuten tot de schelpen open gaan; schud de pan elke minuut om.  
Garneer met partjes citroen en selderij.  
Geef er dikke frites bij.

## Varkenshaasje met oosterse jus

---

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

---

### ***Ingrediënten***

2 varkenshaasjes á ± 200 g

peper

zout

gemberpoeder

50 g boter

2 bosuitjes

½ eetlepels ketjap

2 theelepels honing

1 zakje jus met uitjes (Knorr)

½ dl sinaasappelsap

2 eetlepels geroosterde sesamzaadjes (Zonnatura)

### ***Bereiding***

Wrijf de varkenshaasjes naar smaak in met gemberpoeder, peper en zout.

Verhit de boter en bak de varkenshaasjes in ± 12 minuten rondom bruin en rosé.

Maak intussen de bosuitjes schoon en snijd ze in stukjes.

Neem het vlees uit de pan en houd het warm.

Bak de bosui al omscheppend 3 minuten.

Voeg de ketjap, de honing, het sinaasappelsap, de sesamzaadjes, 2 dl koud water en de inhoud van het zakje jus toe en breng het aan de kook.

Kook op laag vuur 1 minuut.

Snijd het vlees in plakjes en serveer het met de jus.

Lekker met gegratineerde aardappelpuree en roergebakken spinazie.

## Varkenshaasje Valencia

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1 varkenshaasje van ± 250 g

peper

zout

50 g boter

½ ui

1 dl sinaasappelsap

1 dl bouillon

½ theelepel mosterd

een scheutje oranje curaçao

een scheutje schenkroom

15 g bloem

### ***Bereiding***

Wrijf het vlees in met peper en zout en braad het op een matig vuur in ± 15 minuten aan alle kanten mooi bruin en gaar.

Neem het haasje uit de pan en houd het warm.

Fruit in de achtergebleven braadboter het fijngesneden uitje, strooi er de droge bloem over en laat die ook lichtbruin kleuren.

Voeg dan onder goed roeren in gedeelten de bouillon en het sap toe.

Voeg de mosterd, de likeur en de schenkroom toe en giet de saus over het varkenshaasje.



## Varkenshaasjes in een panade van amandelen en tijm

---

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

---

### ***Ingrediënten***

2 varkenshaasjes

1 ei

zout

peper

2 eetlepels mosterd

75 g blanke amandelen

2 oude witte boterhammen

1 theelepel gedroogde tijm

4 eetlepels olijfolie

### ***Bereiding***

Sla de dunne kant van de varkenshaasjes terug en steek ze met een cocktailprikker vast (of bind ze vast met slagerstouw), zodat de varkenshaas overal even dik is.

Klop het ei los met een ½ theelepel zout, ½ theelepel peper en ½ eetlepel mosterd.

Hak de amandelen in heel kleine stukjes.

Verwijder de korsten van de boterhammen, maal het brood tot kruimels en meng het met de amandelen en de tijm.

Haal de varkenshaasjes eerst door het ei en wentel ze daarna door het amandelmengsel, zodat ze helemaal zijn bedekt.

Verhit de olijfolie in een ruime koekenpan.

Bak de varkenshaasjes hierin op matig vuur tot ze rondom egaal bruin en van binnen mooi rosé zijn (± 15 minuten, afhankelijk van de dikte).

Neem de varkenshaasjes uit de pan en laat ze, afgedekt met folie, 5 minuten rusten.

Zet het vuur onder de pan hoog, blus de jus af met een scheutje water en roer er de rest van de mosterd door.

Snijd het vlees in plakken van 1½ cm en leg ze op 4 voorverwarmde borden.

Serveer de jus apart in een sauskom.

## Varkenskarbonades met mosterdsaus

---

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

---

### ***Ingrediënten***

4 varkenskarbonades á 175 g

75 g boter

1½ eetlepel bloem

1½ dl (kruiden)bouillon

1½ dl Westmalle Dubbel

2 eetlepels grove mosterd

½ dl slagroom

1 eetlepel bieslook

zout

versgemalen peper

kerriepoeder

### ***Bereiding***

Dep de karbonades met keukenpapier droog en wrijf ze in met wat zout, peper en kerriepoeder.

Verhit de boter, wacht tot het schuim begint weg te trekken en bak de karbonades aan weerszijden bruin.

Zet het vuur laag, bak de karbonades in ± 15 minuten zacht gaar en houd ze daarna warm.

Verwijder de helft van de bakboter, voeg de bouillon toe en blijf roeren tot een vrij gladde saus is verkregen.

Laat de saus 5 minuten zachtjes koken, schenk haar door een zeef in een andere pan en breng haar opnieuw aan de kook.

Roer er de mosterd door en schenk er, onder voortdurend roeren, de Westmalle Dubbel bij.

Laat alles nog enkele minuten zachtjes pruttelen en voeg naar smaak zout toe.

Roer er tenslotte de (verwarmde) room door.

Leg de karbonades op voorverwarmde borden, schep de saus ernaast en bestrooi de saus met bieslook.

Tip: Deze karbonades smaken goed bij alle soorten wintergroenten. Geef er gekookte aardappelen of aardappelpuree bij. En natuurlijk serveert u er een bokaal Westmalle Dubbel bij op 10 -14°C.

## Vegetarische groentesoep

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 l water  
2 groentebouillontabletten  
1 gesnipperde ui  
1 in kleine stukjes gesneden courgette  
1 fijngesneden rode paprika  
150 g geraspte kaas  
1 blikje maïs  
olijfolie  
wat peper  
zout

### ***Bereiding***

Fruit de uisnippers in de olijfolie tot deze glazig zijn.  
Voeg dan de stukjes courgette en paprika toe en fruit deze eventjes mee.  
Voeg vervolgens 1 l water en de groentebouillontabletten toe en laat de soep zo'n 20 minuutjes zachtjes koken.  
Pureer de soep indien u een gebonden soep wenst.  
Voeg op het laatst de maïs toe en breng het geheel op smaak met wat peper en zout.  
Serveer de soep met geraspte kaas of parmezaansnippers en vers brood.

## Warme chocoladesaus

---

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

---

### ***Ingrediënten***

200 g pure chocolade, in stukjes

2 dl water

1 eetlepel basterdsuiker

½ eetlepel vanille-essence

60 ml room

1 theelepel boter

1 eetlepel rum of cognac, naar keuze

### ***Bereiding***

Zet de chocolade, het water en de suiker boven in een dubbele kookpan op een laag vuur, tot de chocolade is gesmolten; 15 minuten laten koken, onder af en toe roeren.

Haal van het vuur en voeg vanille, room, boter en evt. rum of cognac toe; roeren.

Direct serveren.

Maximaal 2 weken te bewaren in een pot met schroefdeksel.

In de koelkast wordt de saus dikker: voorzichtig opwarmen.

Serveertip: als warme saus over ijs of bij soesjes, wafels en flensjes.

## Warme dressing met spek

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vlees  
Type Saus

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

3 plakjes spek  
1 eetlepel olie  
2 eetlepels ciderazijn  
2 theelepels grove mosterd

### ***Bereiding***

Verwijder het spekzwoerd en -vet.  
Snijd het spek in dunne reepjes.  
Verhit de olie in een pan en bak het spek.  
Haal de pan van het vuur; iets laten afkoelen.  
Azijn en mosterd toevoegen en door het braadvocht roeren.

## Winterse salade met kaas en peer

---

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

---

### ***Ingrediënten***

4 eetlepels crème fraîche  
1 volle eetlepel fritessaus  
1 eetlepel grove mosterd  
peper  
zout  
4 handperen  
1 zak veldslamix à 200 g  
300 g jonge kaas, in kleine blokjes

### ***Bereiding***

Klop een dressing van de crème fraîche, de fritessaus, de mosterd en peper en zout naar smaak.  
Schil de peren, verwijder de klokhuizen en snijd ze in dunne partjes.  
Verdeel de slamix, de peerparten en de kaas over 4 borden en lepel de dressing erover.  
Lekker met bruin brood.

Garneertip: Bestrooi de salade met geroosterd amandelschaafsel.

Wijnadvies: Golden Kaan, rosé, Zuid-Afrika

## Witte-wijnsaus voor vis

---

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

---

### **Ingrediënten**

2½ dl visfumet

2½ dl room

1 dl droge witte wijn

½ citroen

50 g roomboter

peper

zout

### **Bereiding**

De visfumet en de wijn tot de helft laten inkoken.

Room bijvoegen en opnieuw laten inkoken tot de saus licht dik.

Een paar druppeltjes citroen toevoegen en vlak voor het opdienen de in klontjes verdeelde boter door de saus roeren.

Proeven en eventueel bijkruiden met peper en zout.

Deze saus is lekker bij gestoomde of gepocheerde vis.

## Witte bonensoep met sperziebonen en pesto bruschetta

---

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

Soort -  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

1 focaccia  
1 pak tomatensoep (Honig)  
1 pot witte bonen in tomatensausa 680 g  
250 g sperziebonen, schoongemaakt en gebroken  
250 g kant-en-klare soepballetjes  
6 eetlepels pesto Genovese (Grand'Italia)  
1 eetlepel olijfolie traditioneel

### **Bereiding**

Bak de focaccia volgens de aanwijzingen op de verpakking af.  
Bereid de soep volgens de aanwijzingen op de verpakking.  
Voeg de witte bonen, de sperziebonen en de soepballetjes toe en laat de soep 10 minuten zachtjes koken.  
Roer de pesto met de olie door elkaar.  
Voeg de slamix uit het pak en 3 dl water toe en laat alles 3 minuten zachtjes koken.  
Snijd de focaccia in sneetjes en bestrijk ze dun met het pestomengsel.  
Schuif ze kort onder de hete grill.  
Roer de rest van het pestomengsel door de soep.  
Serveer de soep met de bruschetta.

Wijnadvies: Duc de Termes, rood, Frankrijk



## Witte chocolademousse met fruit

---

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

---

### **Ingrediënten**

190 g witte chocolade

1½ dl room

3 eiwitten

3 eetlepels melk

3 ananasschijven

1 kiwi

voor de versiering

4 marasquinokersen of vers rood fruit

### **Bereiding**

Doe de witte chocolade met de melk in een pan en plaats deze in een grotere pan warm water (au bain-marie).

Laat op een zacht vuur al roerend smelten.

Klop de goed gekoelde slagroom tot hij bijna helemaal stijf is.

Neem er 2 lepels af en roer door de gesmolten chocolade.

Zet dit 5 a 10 minuten in de koelkast.

Roer dan de overgebleven slagroom voorzichtig door de wat afgekoelde chocolade.

Klop het eiwit tot zeer stevige sneeuw.

Schep het eiwit door de chocolade: licht met een spatel de chocolade van onder naar boven op.

Bereid de serveercoupes voor: verdeel de uitgelekte en in stukjes gesneden ananasschijven en de geschilde en in stukjes gesneden kiwi over de 4 coupes.

Giet de chocolademousse erover en laat enkele uren opstijven in de koelkast.

Werk af met een marasquinokersen of vers rood fruit (bv. frambozen, aardbeien, bosbessen,...).

Indien gewenst kunt u er ook een fijn koekje bij serveren.

Voor de liefhebbers: u kunt ook garneren met een beetje advocaat of wat geraspte pure chocolade.

## Witte koolsalade met hespenblokjes

---

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

---

### ***Ingrediënten***

200 g hespenblokjes  
1 kleine witte kool  
1 bosje radijsjes  
10 augurkjes  
6 soeplepels olie  
2 soeplepels frambozenazijn  
1 bosje bieslook  
peper  
zout

### ***Bereiding***

Was de witte kool, verwijder de buitenste bladeren en snijd de kool in fijne reepjes.  
Was de radijsjes en verwijder de steeltjes.  
Snijd de radijsjes en de augurkjes in schijfjes.  
Hak het gewassen bieslook.  
Giet de azijn en de olie met wat peper en zout in een kom en meng ze goed.  
Voeg hierbij de witte kool, de radijsjes, de augurkjes, het bieslook en de hespenblokjes.  
De salade goed mengen en koel serveren.

Tip: Laat de witte kool gedurende een lange tijd in de vinaigrettesaus inweken. De salade zal des te beter smaken.

## Zachte kaaspaté

---

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

---

### **Ingrediënten**

1 kop pijnboompitten  
500 g feta  
¾ kop room  
2 theelepels grof gemalen  
verse peper  
½ kop verse munt, fijngehakt  
½ kop verse dille, fijngehakt  
½ kop verse peterselie, fijngehakt

### **Bereiding**

Verwarm de oven voor op 180 °C (gasstand 4).  
Strooi een enkele laag pijnboompitten op een bakplaat en rooster ze in 3-5 minuten lichtbruin.  
Laat ze afkoelen.  
Maal de pijnboompitten grof in de keukenmachine.  
Voeg verkruimelde feta, room en peper aan de pijnboompitten toe en mix alles tot een glad mengsel.  
Voeg de kruiden toe en mix alles kort tot het goed gemengd is.  
Bekleed een kom met plastic folie.  
Doe het mengsel in de kom en druk het stevig aan.  
Zet het minstens een uur in de koelkast tot het stevig is.  
Stort de paté op een bord, strijk hem met een mes glad en garneer hem eventueel met pijnboompitten en een takje kruiden.  
Serveren met toast of knapperig stokbrood.

Tip: u kunt de paté maximaal 2 dagen van tevoren maken en afgedekt in de koelkast bewaren; haal de paté 30 minuten voor u hem wilt serveren uit de koelkast.

## Zalm Wellington

---

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

---

### **Ingrediënten**

12 pakjes bladerdeeg  
1 citroen  
1 bosje peterselie  
2 teentjes knoflook  
1 kg zalmfilet zonder vel  
zout  
peper  
1 eierdooier

### **Bereiding**

Laat het bladerdeeg ontdooien.  
Rasp de gele schil van een citroen.  
Hak de peterselie en de teentjes knoflook fijn.  
Voeg citroenschil, peterselie en knoflook samen.  
Leg 6 plakjes bladerdeeg op elkaar en rol dit uit tot een lap die aan alle kanten 2 cm groter is dan de zalmfilet.  
Doe dit ook met de andere 6 plakjes bladerdeeg, maar rol deze uit tot een lap die aan alle kanten 4 cm groter is dan de zalm.  
Verwarm de oven voor op 180 C.  
Leg de kleinste lap bladerdeeg op een platte ovenschaal strooi hier een beetje peper en zout op en de helft van het peterseliemengsel.  
Leg hierop de zalm.  
Bestrooi de zalm met peper en zout en doe de rest van het peterseliemengsel erop.  
Smeer de randen van de deeglap in met eigeel.  
Leg de grotere deeglap erop en druk goed aan bij de zijkanten.  
Snijd het teveel aan deeg weg en steek daar vormpjes uit (bijvoorbeeld sterren) en leg deze op de het zalmpakket.  
Smeer de bovenkant in met de rest van het eigeel.  
Schuif het geheel in de oven en bak de zalm Wellington in ca 30 minuten goudbruin.  
Serveer met salsa verde.  
Lekker met gegrilde groente en krieltjes in de schil gekookt.

## Zalmdipsaus

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vis  
Type Saus

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 blik (415 g) rode zalm, uitgelekt  
½ kop room  
150 g kwark  
¼ kop citroensap  
2 eetlepels fijngehakte dille  
1 eetlepel fijngeknipt bieslook  
versgemalen zwarte peper  
zout

### ***Bereiding***

Doe de zalm in een keukenmachine.  
Voeg de room, kwark, citroensap, fijngehakte dille en bieslook toe.  
Mix alles tot een gladde saus.  
Breng de saus op smaak met versgemalen zwarte peper en zout.  
U kunt het maximaal 1 dag in de koelkast bewaren.

## Zalmfilet gebakken in nori en tempurabeslag

---

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

---

### ***Ingrediënten***

100 g tempurabloem of bloem  
2 dl ijswater  
1 eidooier  
2 zalmfilets  
100 g maisolie  
2 nori bladeren  
5 g sesam-oliediverse slasoorten  
1 g wasabipoeder  
100 g taugé  
10 g rijstwijn  
stukje gember  
30 g sojasaus  
20 g Chinese azijn  
lente-uitjes

### ***Bereiding***

Slasoorten wassen en goed drogen.  
Taugé-worteltjes eraf plukken en door de sla mengen.  
Lente-uitjes wassen en in schuine ringen snijden.  
Voor de dressing gember zeer fijn snijden en mengen met sojasaus, wasabipoeder en goed losroeren.  
Chinese azijn en rijstwijn erdoor mengen en langzaam de maisolie erdoor mengen.  
Eventueel op smaak brengen en daarna sesamolie erdoor mengen en helft van bosuitjes.  
Zalmfilet zouten en peperen; inrollen in nori en bewaren in koelkast.  
Borden opmaken met salade.  
Tempurabeslag maken.  
Tempurabloem, ijswater en eidooier snel mengen tot beslag.  
Olie verwarmen tot 180°C; zalmfilet door tempurabeslag halen en afbakken 6 à 7 minuten.  
Vis uit de olie direct op de salade.  
Dressing erover en serveren.

## Zalmsalade 2

---

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

---

### ***Ingrediënten***

- 1 blik rode zalm (400 g)
- 1 kropje sla
- 2 hardgekookte eieren
- 1 middelgrote fijngehakte ui
- 2 eetlepels fijngehakte augurk
- 1 citroen
- 2 eetlepels fijngehakte peterselie
- 3 stengels bleekselderij
- 6 eetlepels zure room
- 6 eetlepels mayonaise
- 1 eetlepel Worcestershiresaus

### ***Bereiding***

Laat de zalm uitlekken; verwijder ongerechtigheden als graat en velletjes.

Snijd de eieren in partjes.

Was de sla en snijd de bleekselderij in stukjes van ± 1 cm.

Meng de zure room, mayonaise, het sap van de citroen, peper, peterselie, gehakte ui, augurk en de Worcestershiresaus.

Bedek een schaal met slablaadjes en leg hierop de stukken uitgelekte zalm, stukjes bleekselderij en de partjes ei.

Schep hierover de saus en garneer met partjes tomaat, zilveruitjes, schijfjes citroen en toefjes peterselie.

## Zalmsaté met gember-limoenmayonaise

---

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

---

### ***Ingrediënten***

500 g zalm filet

lichte olijfolie

grof zeezout en versgemalen

peper

gember-limoenmayonaise

1 kop goede mayonaise

¼ kop yoghurt

1 theelepel verse gember, geraspt

1 theelepel limoenschil, geraspt

2 theelepels limoensap

### ***Bereiding***

Verwijder het vel van de zalm en verwijder ook eventuele graten.

Wikkel de zalm in een stuk plastic folie en leg hem 1 uur in de vriezer.

Leg kleine houten prikkers 30 minuten in koud water, zodat de prikkers tijdens het grillen niet verbranden.

Verwarm de grill voor.

Snij de zalmfilet in repen van 2 cm breed, rijg de repen losjes aan de prikkers en leg deze op een ingevet grillrooster.

Bestrijk ze goed met olie en bestrooi ze met zout en versgemalen peper.

Grilleer de zalm 2 minuten (beslist niet te lang.)

Serveer de zalmsaté met gember-citroenmayonaise en gameer het gerecht met schijfjes limoen, kappertjes en takjes dille.

Gember-limoenmayonaise: roer de mayonaise in een kom glad. Voeg yoghurt, gember en limoenschil en -sap toe en roer alles goed door.

Breng alles op smaak met peper en zout.

Laat de mayonaise ten minste 1 uur in de koelkast afkoelen.

Tip: u kunt de zalm een uur van tevoren aan de prikkers rijgen en in de koelkast bewaren. Grilleer de vis vlak voor het serveren. De mayonaise kunt u 6 uur van tevoren maken en afgedekt in de koelkast bewaren.



## Zilvervliesrijst met varkensvlees korma

---

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

---

### ***Ingrediënten***

350 g zilvervliesrijst (bijv. Zonnatura)  
zout  
1½ eetlepel Oosterse roerbakolie  
400 g hamlappen, in dunne reepjes  
1 ui, gesnipperd  
1 rode paprika, in stukjes  
1 pot Chicken Tonight korma (Knorr)  
1 zakje amandelschaafsel à 45 g

### ***Bereiding***

Kook de rijst in water met zout volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar.  
Verhit de olie in een ruime pan en bak het vlees al omscheppend bruin.  
Voeg de ui en de paprika toe en bak alles al omscheppend 5 minuten.  
Schep de chicken tonight erdoor en laat de saus op een laag vuur 10 minuten zachtjes koken.  
Rooster intussen het amandelschaafsel in een droge koekenpan lichtbruin.  
Strooi het amandelschaafsel over de korma en serveer met de rijst.  
Lekker met gekookte worteltjes.

Wijnadvies: Jean Balmont, Chardonnay, wit, Frankrijk

Tip: Garneer het gerecht met fijngesneden koriander.

## Zoete aardappelrösti

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Aardappel

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

3 zoete aardappels  
½ theelepel zout  
2 theelepels maïzena, gezeefd  
40 g boter  
150 g mozzarella, in 30 blokjes gesneden

### ***Bereiding***

Schil de aardappels en kook ze net gaar (ze moeten nog stevig zijn).  
Rasp de afgekoelde aardappel, voeg zout en maïzena toe en schep alles voorzichtig door elkaar.  
Smelt een beetje boter in een koekenpan.  
Schep wat theelepels van het aardappelmengsel in de pan en druk een blokje kaas in elke portie.  
Schep hier een theelepel van het mengsel bovenop en druk de porties iets platter, zodat er schijfjes ontstaan.  
Zet het vuur hoger en bak beide kanten van de schijfjes in 3 minuten goudbruin.  
Doe hetzelfde met de rest van het mengsel en de kaas.

Tip: u kunt de aardappels 2 uur van tevoren koken en rasp en afgedekt bewaren. Bak de rösti's vlak voor het serveren.



<https://ruudskookboek.nl>

*Ik steun...*



*U ook???*

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

Compressed by

