



Inhoudsopgave.

1. Aardappelsoep met maïs en doperwten
2. Aardbeiensaus
3. Chinese tomatensoep met taugé en noedels
4. Courtbouillon 1
5. Courtbouillon 2
6. Courtbouillon 3
7. Gepofte aardappelen met vullingen
8. Indonesische kalfslappen
9. Maaltijdsalade met blauwe kaas
10. Paksoi met tofu en tarly
11. Paksoicurry met kipblokjes
12. Paksoikommetje met vis en spek
13. Paksoistamppot met kibbeling
14. Pasta met pittige groenten
15. Penne rigate met achterham en asperges
16. Peultjes met rundvleesreepjes en Thaise dressing
17. Pittige noedelsoep met biefstuk en paksoi
18. Pizza met courgette en salami
19. Rijst met paksoi en gehakt
20. Roergebakken kip met wortel en Shanghai paksoi
21. Roergebakken paksoi met garnalen
22. Roergebakken paksoi met gember en soja
23. Roergebakken rosbief met paksoi
24. Roergebakken shii-takes met paksoi
25. Romige appelcompote met bitterkoekjes
26. Royale à la Crécy (royal crécy)
27. Royale de Céleri (royale van selderij)
28. Royale ordinaire (gewone royale)
29. Rucolasalade met zalm uit de oven
30. Runderreepjes met shii-takes en Shanghai paksoi
31. Rundvleesreepjes in zwarte bonensaus
32. Rundvleesreepjes met romige peperpasta
33. Salade met gerookte kip en ananas
34. Salade van paksoi en rettich
35. Sandwich geitenkaas
36. Sesamrijst met casselerrib en paksoi
37. Shanghai paksoi en kip met oestersaus
38. Shanghai paksoi met kruidige vispuree
39. Shanghai paksoisalade
40. Spinaziesalade met blauwaderkaas
41. Tagliatelle met peer en blauwaderkaas
42. Tartaar met blauwaderkaas en witlof
43. Thaise linzen-kipcurry
44. Thaise tomaten-kippensoep
45. Thaise tomatensoep 2
46. Thaise woksoep met kip en paksoi
47. Tomatensoep met blauwaderkaas
48. Tuinbonensalade met rode paprika
49. Tuinerwtenstamppotje met blauwaderkaas
50. Vegetarische Indiase currysotel
51. Vruchtencoupe met aardbeien- en vanille-ijs
52. Warme varkenssalade
53. Warps met rundvleesreepjes
54. Worstjes uit de oven
55. Wrap met Mexicaanse salade
56. Zalmfilet met groenten

Aardappelsoep met maïs en doperwten

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vegetarisch
Type Aardappel

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

2 eetlepels wokolie (Conimex)
1 ui, gesnipperd
1 teentje knoflook, gesnipperd
1 eetlepel sambal oelek
750 g kruimig kokende aardappelen (Malta), geschild en in blokjes
6 Roma-tomaten, in stukjes
1 l tuinkruidenbouillon (van tabletten)
250 g doperwten (diepvries)
1 blik maïs, uitgelekt
50 g ongezouten pinda's, grof gehakt
2 eetlepels koriander, geknipt

Bereiding

Verhit de olie in een ruime pan en fruit de ui met de knoflook en de sambal al omscheppend 5 minuten.
Bak de aardappelen 5 minuten mee en schenk de bouillon erbij.
Breng alles aan de kook.
Voeg de tomaten toe en kook de aardappelen in ± 15 minuten helemaal gaar.
Wrijf de aardappelen langs de rand van de pan iets fijner.
Voeg de doperwten en de maïs toe en warm de soep goed door.
Schep de soep in ruime kommen en strooi de pinda's en het koriander erover.

Wijnadvies: Rosé d'Anjou

Aardbeiensaus

Menugang Bijgerecht
Keuken -
Bron Goochem

Soort -
Type Saus

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

300 g. aardbeien
1 à 2 eetlepels citroensap
ca. 30 g poedersuiker

Bereiding

Pureer de aardbeien in een keukenmachine of blender.
Breng de puree op smaak met het citroensap en de poedersuiker.

Chinese tomatensoep met taugé en noedels

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Chinees	Type	Soep	Slank	Nee
Bron	www.conimex.nl			Sterren	

Ingrediënten

150 g geraspte wortel
1 bakje (200 g) taugé
2 pakjes (à 0.5 l) gezeefde tomaten
Conimex Woksaus Sweet en Sour
Conimex Wok Olie
4 eieren
2 kruidenbouillon tabletten
½ pak (125 g) Conimex Wok Noedels

Bereiding

Kook de eieren in ruim kokend water in ca. 8 minuten hard.
Laat ze onder de koude kraan schrikken en pel ze.
Zet ondertussen een grote wok op het vuur en laat de wok goed heet worden.
Voeg een scheutje olie toe en wok de geraspte wortel 1 minuut.
Voeg de gezeefde tomaten, ¾ l koud water en de bouillontabletten toe, breng de soep aan de kook, even roeren en laat ca. 5 minuten op een laag vuur zachtjes koken.
Verkruimel de woknoedels boven de soep en kook de noedels in ca. 2 minuten gaar.
Breng de soep op smaak met de woksous (ca. 8 eetlepels) en roer de taugé erdoor en leg de eieren erin.
Scheep de soep in diepe kommen.

Serveertip: Zet Conimex Lange Plakken, Gebakken Uitjes en fijngeknipte bieslook op tafel, om naar eigen smaak erbij te nemen.

Variatietip: Gebruik in plaats van geraspte wortel soepgroenten. Garneer met krokante mihoen of noedels: verhit een ruime laag olie in een diepe wok en frituur 100 g mihoen of woknoedels in 4 porties in enkele seconden krokant. Leg de krokante mihoen of noedels op de soep.

Courtbouillon 1

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

Ingrediënten

1 ui
¼ selderijknol
tijm
laurierblad
3 dl witte wijn
zout
1 wortel
peterselie
dille
peperkorrels

Bereiding

Maak de groente schoon en snij ze in stukken.
Leg alle groente en kruiden in een pan en voeg 1 l water en zout toe.
Laat ca. 15 minuten koken en voeg dan de wijn en de gekneusde peperkorrels toe.
Laat nog 10 minuten koken en zeef de bouillon.

Courtbouillon 2

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

Ingrediënten

1 ui

¼ selderijknol

tijm

laurierblad

8 eetlepels witte of rode wijnazijn

zout

1 wortel

peterselie

dille

peperkorrels

Bereiding

Maak de groente schoon en snij ze in stukken.

Leg alle groente en kruiden in een pan en voeg 1 l water en zout toe.

Laat ca. 15 minuten koken en voeg dan de wijnazijn en de gekneusde peperkorrels toe.

Laat nog 10 minuten koken en zeef de bouillon.

Courtbouillon 3

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

Ingrediënten

1 citroen

¼ l melk

1 l water

Bereiding

Schil de citroen en verwijder het wit.

Snij in schijfjes en verwijder de pitten.

Leg de schijfjes in een pan en voeg water, melk en wat zout toe.

Deze courtbouillon hoeft van te voren niet gekookt te worden.

Gepofte aardappelen met vullingen

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	www.goochems-cooking-corner.nl			Sterren	

Ingrediënten

4 grote vastkokende aardappelen

Vullingen:

Tonijnmayonaise:

klein blikje tonijn
2 bosuitjes (gehakt)
6 eetlepels mayonaise
2 eetlepels citroensap
zout
peper

Pikante tomatensaus.

6 eetlepels tomatenketchup
1 gesnipperde ui
1 teen knoflook geperst
1 theelepel sambal
100g salami/chorizo, fijngehakt

Kruidenroom:

125 ml zure room
½ theelepel mosterd
1 eetlepel gehakte bieslook
1 eetlepel gehakte peterselie
1 teen knoflook (geperst)
peper
zout

Bereiding

Borstel de aardappelen schoon en prik de schil op verschillende plaatsen in met een vork.

Leg de aardappelen in een platte magnetronschaal.

Gaar de aardappelen op 800 Watt, niet afgedekt, 10 à 12 minuten.

Keer de aardappelen halverwege en laat ze ook nog ca. 3 min. nagaren.

Meng de ingrediënten voor de gekozen vulling.

Snijdt de aardappelen aan de bovenkant in.

Druk ze iets verder open en verdeel de gekozen vulling over de aardappelen.

Tip: Aardappelen poffen in de oven: bestrijk de ingeprikte aardappelen met gesmolten boter/olie en leg ze op een bakplaat in een oven verwarmd op 200 ° C..

Laat ze in 50 à 60 minuten garen.

Gepofte aardappelen met vullingen

Tip: Aardappelen poffen op de BBQ: verpakt de aardappelen, afzonderlijk, in alu-folie.
Leg ze op het rooster, of in de as, van de BBQ en gaar ze in ca. 30 minuten.

Indonesische kalfslappen

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

Ingrediënten

3 eetlepels zonnebloemolie
1 ui, gesnipperd
2 teentjes knoflook, gesnipperd
1 rode peper, in ringetjes
2 cm gemberwortel, geschild en geraspt
500 g kalfslappen, in stukjes
1 eetlepel gemalen koriander
½ eetlepel gemalen komijn
mispunt 5-kruidenpoeder
peper
zout
4 eetlepels ketjap manis
5 eetlepels gemalen kokos
1½ dl kippenbouillon (van een tablet)

Bereiding

Verhit de olie in een braadpan en fruit de ui met de knoflook, de rode peper en de gemberwortel al omscheppend 3 minuten.

Voeg het vlees toe en bak het al omscheppend 5 minuten mee.

Strooi de koriander, de komijn, het 5-kruidenpoeder en peper en zout naar smaak erover en schep alles goed.

Voeg de ketjap, de kokos en de bouillon toe en laat het vlees in ± 90 minuten helemaal gaar sudderen.

Voeg zonodig extra water toe.

Lekker met witte rijst en sperziebonen.

Wijnadvies: Riesling Qualitätswein Mosel-Saar-Ruwer

Maaltijdsalade met blauwe kaas

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vlees
Type Groente

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

4 eetlepels olijfolie extra vierge
1 eetlepel (balsamico)azijn
1 eetlepel mosterd
peper
zout
2 teentjes knoflook, gepeld
300 g krulsla melange
komkommer, in gehalveerde plakjes
250 g cherrytomaatjes, in vieren
1 avocado, in stukjes
150 g Lago Maggiore Gorgonzola, in stukjes
100 g gepelde walnoten, grof gehakt
1 stokbrood, in sneetjes

Bereiding

Klop een dressing van de olijfolie, de azijn, de mosterd en peper en zout naar smaak.
Pers de knoflook er bovenuit.
Schep de sla met de komkommer, de tomaatjes, de avocado en de dressing door elkaar.
Verdeel de gorgonzola en de walnoten erover.
Serveer de salade met het stokbrood.

Wijnadvies: Canaletto Primitivo

Paksoi met tofu en tarly

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande maart 2003			Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

1 pak tarly (250 g)
2 struikjes Shanghai paksoi
1 rode peper
2 eetlepels olie
1 bakje tofu roerbak pittig gekruid (200 g)
4 eetlepels ketjap manis
50 g (gezouten) cashewnoten

Bereiding

In pan met ruim water tarly met zout in ca. 12 minuten gaarkoken.
Paksoi in reepjes snijden, wassen en in vergiet laten uitlekken.
Peper wassen en in ringen snijden.
In wok olie verhitten.
Tofublokjes en peper ca. 3 minuten al omscheppend bakken.
Paksoi en ketjap toevoegen en nog ca. 5 minuten roerbakken.
Tarly afgieten en overdoen in schaal.
Paksoi op tarly scheppen en garneren met cashewnoten.

Wijnadvies: Concilio Pinot Grigio

Paksoicurry met kipblokjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Indiaas	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

300 g basmatirijst
2 struiken paksoi (a ca. 250 g)
2 eetlepels zonnebloemolie
1 schaaltje kipfilet in blokjes (ca. 400 g)
2 eetlepels Indiase kerriepasta mild (pot a 283 g Patak's)
100 g gemalen kokos (zakje a 125 g)
1 pakje crème fraîche (200 ml)

Bereiding

Rijst koken volgens gebruiksaanwijzing.
Paksoi in lengte doormidden snijden en harde stukken stronk wegsnijden.
Rest in dunne reepjes snijden, wassen en even laten drogen.
Olie in wok verhitten en kip in ca. 5 minuten rondom bruin bakken.
Paksoi toevoegen en ca. 2 minuten meebakken.
Kerriepasta toevoegen en ca. 1 minuut meebakken.
Kokos mengen met crème fraîche.
Toevoegen aan paksoi en geheel laten koken tot saus lobbijg is.
Eventueel wat water toevoegen als saus te dik wordt.
Curry serveren met rijst.

Wijnadvies: Kangaroo Ridge Chardonnay

Paksoikommetje met vis en spek

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Oosters	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	AllerHande mei 2002			Sterren	

Ingrediënten

voor 1 persoon

3 plakjes ontbijtspek

150 g meervalfilet

1½ eetlepel sesamolie

½ struik paksoi

½ zak Pilavrijst (à 250 g)

Bereiding

In pan ruim water aan de kook brengen.

Plakjes spek naast elkaar leggen.

Visfilet erop leggen en samen oprollen.

Vaststeken met cocktailprikkers.

In kleine koekenpan ½ eetlepel olie verhitten en visrolletje in ca. 8 minuten rondom bruin en gaar bakken.

Intussen paksoi wassen, bladeren van stengels snijden en in ca. 1 minuut in kokende water laten slinken.

Stengels in dunne reepjes snijden en ca. 2 minuten met visrolletje meebakken.

Intussen rijst volgens gebruiksaanwijzing verwarmen.

In wijde kom paksoibladeren tegen zijkant leggen.

Rijst en paksoireepjes in midden scheppen.

Vispakketje erop leggen.

Pakketje besprenkelen met rest van olie.

Wijnadvies: Swartland Chardonnay

Paksoistamppot met kibbeling

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande februari 2001			Sterren	

Ingrediënten

2 struikjes paksoi
1 pakje aardappelpuree voor stampot (224 g 2 zakjes)
2 bakjes kibbeling (ca. 245 g)
2 eetlepels (olijf)olie
1 teentje knoflook
zout
(versgemalen) peper

Bereiding

Paksoi wassen, in fijne reepjes snijden en laten uitlekken.
Aardappelpuree volgens gebruiksaanwijzing bereiden.
In koekenpan kibbeling volgens gebruiksaanwijzing verwarmen.
Paksoi en olie door aardappelpuree roeren.
Knoflook pellen en erboven uitpersen.
Op smaak brengen met zout en peper.
Stampot op vier borden scheppen en serveren met stukjes kibbeling.

Wijnadvies: E&J Gallo Chardonnay

Pasta met pittige groenten

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vlees
Type Pasta

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

4 eetlepels Bertolli Olijfolie classico
125 g magere spekreepjes
1 ui, gesnipperd
2 teentjes knoflook, gesnipperd
1 rode peper, ontzaad en gesnipperd
1 gele paprika, in piepkleine blokjes
1 aubergine, in piepkleine blokjes
1 courgette, in piepkleine blokjes
peper
zout
400 g spaghetti
150 g oude kaas aan een stuk

Bereiding

Verhit 4 eetlepels van de olie en bak de spekreepjes met de ui en de knoflook 5 minuten op een halfhoog vuur.
Voeg de rode peper en de paprika toe en bak ze 3 minuten mee.
Scheep de aubergine en de courgette erdoor en bak alles 2 minuten op een hoog vuur.
Temper het vuur, voeg peper en zout naar smaak toe en laat alles 5 minuten zachtjes sudderen.
Kook intussen de spaghetti in ruim water met zout volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar.
Scheep de groenten op de spaghetti en schaaf met een dunschiller mooie schilfers van de kaas erover.
Serveer direct.

Wijnadvies: Canaletto Salento rosé

Penne rigate met achterham en asperges

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.ah.nl

Soort Vlees
Type Pasta

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

300 g penne rigate (pasta)
2 bundels groene asperges (a 500 g)
1 zakje verse bieslook (25 g)
250 g achterham (ambachtelijke, deli-afdeling)
25 g boter
1 flesje kookroom light (250 ml)
50 g geraspte pittige kaas

Bereiding

Pasta volgens gebruiksaanwijzing koken.
Asperges wassen, houtachtige uiteinden eraf snijden en asperges in 8 minuten beetgaar koken.
Bieslook fijnknippen.
Ham in reepjes snijden.
In ruime pan boter smelten.
Ham 1 minuut meewarmen.
Kookroom en bieslook erdoor roeren en zachtjes verwarmen.
Saus met zout en peper op smaak brengen.
Pasta met hamsaus over vier warme borden verdelen en met kaas bestrooien.
Asperges ernaast leggen.

Wijnadvies: Trio white Concha y Toro

Peultjes met rundvleesreepjes en Thaise dressing

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Thais	Type	Groente	Slank	Ja
Bron	AllerHande mei 2001			Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

200 g peultjes

150 g biefstuk

1 stengel sereh (citroengras)

½ limoen

1 eetlepel vissaus

½ eetlepel vloeibare honing

2 eetlepels olie

½ zakje verse koriander (à 15 g)

½ theelepel zout

Bereiding

Peultjes schoonmaken en wassen.

Biefstuk in dunne reepjes snijden (ca. 4 cm lengte).

Buitenste schil van sereh halen en stengel in heel dunne ringetjes snijden.

Limoen uitpersen.

In pan met kokend water peultjes ca. 2 minuten koken en afgieten.

In kommetje 1 eetlepel limoensap, vissaus, honing en 1 eetlepel olie tot dressing kloppen.

Korianderblaadjes van steeltjes halen en iets fijnhakken.

In wok rest van olie verhitten.

Biefstukreepjes op hoog vuur al omscheppend bruinbakken.

Zout en 1 eetlepel sereh toevoegen en ca. 1 minuut meebakken.

Peultjes toevoegen en al omscheppend mee verwarmen.

Overdoen in schaal.

Dressing erover sprenkelen en bestrooien met koriander.

Serveren met jasmijnrijst of naan (plat brood).

Wijnadvies: Château La Gordonne Rosé

Pittige noedelsoep met biefstuk en paksoi

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Chinees	Type	Soep	Slank	Nee
Bron	AllerHande augustus 2002			Sterren	

Ingrediënten

300 g biefstuk
2 rode pepers
3 bosuitjes
1 stengel sereh (citroengras)
3 vleesbouillontabletten
zout
250 g udon-noedels (of 8 mienestjes)
3 struikjes Shanghai paksoi
Japanse sojasaus

Bereiding

Biefstuk in heel dunne plakjes snijden en op kamertemperatuur laten komen.
Peper schoonmaken, zaadlijsten verwijderen, en in reepjes snijden.
Bosuitjes schoonmaken en schuin in stukken van 3 cm snijden.
Stengel sereh halveren.
In pan ¼ liter water met bouillontabletten, peperreepjes, bosui en sereh aan de kook brengen en ca. 10 minuten zachtjes laten trekken.
Intussen in andere pan met ruim kokend water en zout, udon-noedels in ca. 6 minuten beetgaar koken.
Noedels in vergiet laten uitlekken.
Shanghai paksoi afspoelen en droogslaan.
Stengels van struikjes losmaken en in bouillon leggen.
Bouillon opnieuw aan de kook brengen en paksoi in ca. 2-3 minuten laten slinken.
Soep op smaak brengen met sojasaus.
Sereh verwijderen.
In 4 wijde soepkommen of diepe borden noedels en plakjes vlees leggen.
Hete bouillon met paksoi erop scheppen.
Direct serveren, met Chinese eetstokjes.

Tip: Deze soep wordt extra lekker als je er op het laatst wat sesamolie in druppelt.

Pizza met courgette en salami

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

Ingrediënten

2 uien
50 g olijven met piment (potje a 240 g)
2 courgettes
2 dozen world wide pizza Toscaans pizzapakket (a 560 g)
1 pakje gesneden goudsalami (ca. 125 g)
2 zakjes gemalen oude kaas (Goudse, a 150 g)

Bereiding

Oven op 225 °C voorverwarmen.
Uien pellen en in ringen snijden.
Olijven in plakjes snijden.
Courgettes wassen en in dunne plakken snijden.
Saus (uit pakketten) over bolle kant van pizzabodems uitstrijken.
Pizza's beleggen met salami, courgette, uiringen en olijven.
Met kaas bestrooien.
Pizza's op 2 roosters in oven in 8-10 minuten knapperig bakken.

Wijnadvies: Huiswijn rood

Rijst met paksoi en gehakt

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Oosters	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	AllerHande juni 2002			Sterren	

Ingrediënten

1 pak (builtjes tover)rijst (250 g)
2 struiken paksoi
4 teentjes knoflook
1 bakje Thaise groene roerbakolie & kruiden (100 g)
400 g rundergehakt

Bereiding

Rijst koken volgens gebruiksaanwijzing.
Intussen paksoi wassen, schoonmaken en in reepjes snijden.
Knoflook pellen en in dunne plakjes snijden.
In wok of braadpan olie verhitten.
Gehakt met knoflook in ca. 2 minuten rul bakken.
Paksoi ca. 3 minuten meebakken.
Rijst erdoor scheppen.

Roergebakken kip met wortel en Shanghai paksoi

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	Oosters	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande 11 2004			Sterren	

Ingrediënten

250 g eiermie
1 schaal kipmedaillons (of 400 g kipfilet)
2 theelepels sambal badjak
4 eetlepels roerbakolie
300 g winterwortel
2 struikjes Shanghai paksoi
3 bosuitjes
50 g cashewnoten
½ zakje verse koriander (a 15 g)

Bereiding

In pan met ruim kokend water mie volgens gebruiksaanwijzing bereiden.

Kipmedaillons halveren of kipfilets in stukjes snijden.

In kom kipstukjes mengen met sambal en 3 eetlepels roerbakolie.

Wortel dun schillen en schuin in dunne plakken snijden.

Onderste deel van paksoi in repen snijden, blad grof snijden.

Paksoi in vergiet wassen en laten uitlekken.

Bosuitjes schoonmaken en in stukken van 3 cm snijden.

In droge wok cashewnoten lichtbruin roosteren.

Noten op bord scheppen en licht bestrooien met zout.

Kipstukjes met marinade in hete wok overdoen.

Op hoog vuur kip al omscheppend 3 minuten bruinbakken.

Wortel 1 minuut meebakken.

Paksoi en bosuitjes erdoor scheppen en geheel nog 2-3 minuten roerbakken, tot paksoirepen glazig zijn en blad geslonken is.

Gerecht op smaak brengen met zout.

Korianderblad grof snijden.

Mie in vergiet laten uitlekken en overdoen in warme kom.

Rest van roerbakolie en koriander door mie mengen.

Cashewnoten door kip-groentemengsel scheppen.

Serveren met mie.

Variatietip: Vervang voor een vegetarische variant de kip door blokjes tofu. Mihoen, heel dunne noedels van rijstbloem, smaakt er ook goed bij. Laat de mihoen enkele minuten wellen in kokend water en spoel dan in een vergiet af met koud water. Schep de mihoen met de koriander en roerbakolie op het eind door het wokgerecht en verwarm nog 2-3 minuten.

Wijnadvies: Huiswijn Rosé Grenache

Roergebakken paksoi met garnalen

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.ah.nl

Soort Vis
Type Groente

Snel Ja
Slank Ja
Sterren

Ingrediënten

1 pak mihoen (250 g)
1 blikje ansjovisfilets (48 g)
2 struiken paksoi
2 uien
2 teentjes knoflook
3 eetlepels zonnebloemolie
2 bakjes roze garnalen (à 125 g)
2 eetlepels ketjap manis

Bereiding

Mihoen bereiden volgens gebruiksaanwijzing.
Ansjovis in kleine stukjes snijden.
Paksoi in lengte doormidden snijden, harde stukken van stronk verwijderen.
Rest in dunne reepjes snijden, wassen en droogslaan.
Uien pellen, halveren en in halve ringen snijden.
Knoflook pellen en snipperen.
In wok olie verhitten.
Ui en knoflook ca. 2 minuten roerbakken.
Paksoi toevoegen en nog ca. 3 minuten roerbakken.
Ansjovis, garnalen en ketjap toevoegen en goed meeverwarmen.
Serveren met mihoen.

Wijnadvies: Rémy Pannier Vouvray

Roergebakken paksoi met gember en soja

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Oosters	Type	Salade	Slank	Ja
Bron	AllerHande augustus 2002			Sterren	

Ingrediënten

3 struikjes Shanghai paksoi
1 limoen
2 cm verse gemberwortel
3 eetlepels olijfolie extra vierge met knoflook en chiliaroma
1-2 eetlepels Japanse sojasaus
50 g gezouten cashewnoten

Bereiding

Struikjes Shanghai paksoi in ruim water wassen en goed uitslaan.
Struikjes in lengte in vieren snijden.
Limoen schoonboenen, groene schil eraf raspen en limoen uitpersen.
Gember schillen en fijnraspen.
In wok olie verhitten en gember bakken tot hij gaat geuren.
Paksoi erdoor scheppen en op hoog vuur al omscheppend in ca. 3-4 minuten laten slinken.
Limoenrasp, limoensap en sojasaus erdoor scheppen en paksoi nog ca. 1-2 minuten zachtjes verwarmen.
Cashewnoten erdoor scheppen en direct opdienen.
Serveren met basmatirijst en geroosterde vis of kip.

Roergebakken rosbeef met paksoi

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Oosters
Bron AllerHande 05 2004

Soort Vlees
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor 2 personen

125 g Chinese eiermie
4 sjalotten, in partjes
100 g shii-takes, in plakjes
2 struikjes Shanghai paksoi, in reepjes
3 eetlepels olie
1 schaaltje rosbeeflapjes à la minute (ca. 280 g), in stukjes
½ flesje gember-limoen woksau (a 175 ml)
½ zakje verse koriander (a 15 g)

Bereiding

Mie volgens gebruiksaanwijzing bereiden.

Intussen in wok sjalot, shii-takes en paksoi in helft van olie 2-3 minuten op hoog vuur roerbakken.

Groenten uit wok scheppen en rest van olie erin verhitten.

Rosbeef al omscheppend in 3-4 minuten rosé bakken.

Groenten en woksau toevoegen en geheel nog 1 minuut verwarmen.

Mie en rosbeef-groentemengsel over twee borden verdelen, garneren met korianderblaadjes.

Wijnadvies: Beamonte Navarra Rosado

Roergebakken shii-takes met paksoi

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vleesvervanger	Snel	Ja
Keuken	Oosters	Type	Groente	Slank	Ja
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

1 zak Chinese eiermie (250 g)
3 bakjes shii-takes (a 100 g)
1 struik paksoi (ca. 500 g)
1 zak bosuitjes (3 stuks)
4 eetlepels zonnebloemolie
1 theelepel honing
3 eetlepels sojasaus (zout)
4 eetlepels geroosterde sesamzaadjes (zakje a 250 g)

Bereiding

Mie bereiden volgens gebruiksaanwijzing.
Shii-takes schoonvegen en halveren.
Paksoi in repen snijden en wassen.
Bosuitjes schoonmaken en in stukjes snijden.
In wok olie verhitten.
Shii-takes ca. 2 minuten roerbakken.
Paksoi toevoegen en ca. 3 minuten meebakken.
Honing en sojasaus erbij schenken en nog 1 minuut verwarmen.
Bestrooien met bosuitjes en sesamzaad.
Serveren met mie.
Lekker met empeng of cassave kroepoek.

Wijnadvies: Château La Gordonne Rosé

Romige appelcompote met bitterkoekjes

Menugang Nagerecht
Keuken Hollands
Bron www.ah.nl

Soort -
Type Fruit

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

100 g bitterkoekjes (zak a 250 g)
100 ml slagroom
1 pot appelcompote (360 g)

Bereiding

Bitterkoekjes grof verkruimelen.
Slagroom half stijfkloppen en door appelcompote scheppen.
Mengsel over vier schaaltes verdelen en met bitterkoekjes bestrooien.

Wijnadvies: Huiswijn Moelleux

Royale à la Crécy (royal crécy)

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

Ingrediënten

75 g wortel
2 eetlepels slagroom
1 ei
zout
peper
boter
1 mespunt suiker
2 eierdooiers

Bereiding

Snij de wortel in dunne plakjes en stoof deze in wat boter gaar.
Voeg de slagroom toe en passeer de wortelen door een zeef.
Voeg de suiker toe en de dooiers en pocheer de royale au bain marie in 3 kwartier gaar.

Royale de Céleri (royale van selderij)

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

Ingrediënten

50 g knolselderij, fijngesneden

1 eetlepel béchamelsaus

2 eierdooiers

boter

Bereiding

Laat de seldrij even stoven in de boter tot hij geheel gaar is.

Voeg er een lepepl saus bij en druk door een zeef.

Voeg de losgeklopte eierdooiers toe.

Giet de compositie in beboterde vormpjes.

Zet au bain marie weg tot de compositie gestold is.

Dit duurt ca. 45 minuten.

Laat buiten de au bain marie afkoelen alvorens te storten.

Royale ordinaire (gewone royale)

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

Ingrediënten

1 dl bouillon

2 eierdooiers

1 ei

kervel

Bereiding

Laat wat kervel trekken in de kokende bouillon.

Klop het ei en de dooiers.

Voeg langzaam de iets afgekoelde gezeefde bouillon toe en giet het mengsel in een met boter ingevette vormpjes.

laat dit au bain marie in 45 minuten stollen.

Laat even afkoelen alvorens te storten.

Rucolasalade met zalm uit de oven

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

Ingrediënten

1 vleestomaat
2 schaaltjes zalmfilet (a ca. 250 g)
½ kuipje kruidenboter (a 100 g)
1 bakje cherrytomaten (250 g)
2 zakjes rucola slamelange (a 75 g)
1 cup verse honing-mosterddressing (100 g)
1 stokbrood

Bereiding

Oven op 200 °C voorverwarmen.
Tomaat wassen en in 4 dikke plakken snijden.
Zalm in 4 gelijke stukken verdelen, met zout en peper bestrooien en in ovenschaal leggen.
Tomaat en kruidenboter over zalm verdelen.
Zalm in midden van oven in ca. 15 minuten gaar laten worden.
Cherrytomaatjes wassen en halveren.
Sla, tomaten en dressing door elkaar scheppen.
Zalm met sla en stokbrood serveren.

Wijnadvies: Viré Clessé

Runderreepjes met shii-takes en Shanghai paksoi

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Oosters	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande 12 2004			Sterren	

Ingrediënten

300 g basmatirijst
3 struikjes Shanghai paksoi of 1 gewone paksoi
100 g shii-takepaddestoelen
1 eetlepel maïzena
5 eetlepels zonnebloemolie
1 schaalpje runderreepjes naturel (ca. 250 g)
1 cm verse gemberwortel, fijngesneden
250 ml runderbouillon (van tablet)
2 eetlepels oestersaus

Bereiding

Rijst volgens gebruiksaanwijzing bereiden.
Van paksoi groen blad van witte stengel snijden en paksoi wassen.
Stengel in stukjes snijden.
Bladeren oprollen en in dunne reepjes snijden.
Shii-take in kom omscheppen met maïzena, zodat alle paddestoelen rondom bedekt zijn.
In wok of hapjespan 2 eetlepels olie verhitten en runderreepjes 5 minuten al omscheppend gaar bakken.
Vlees op smaak brengen met zout en peper, uit wok nemen en apart houden.
Rest van olie in wok verhitten.
Gemberwortel 30 seconden fruiten.
Paddestoelen en paksoistelen toevoegen en op hoog vuur 5 minuten roerbakken.
Bouillon erbij schenken, aan de kook brengen en geheel 30 seconden doorkoken.
Vlees en paksoireepjes door groenten roeren en door en door verwarmen.
Gerecht op smaak brengen met oestersaus en peper en met rijst serveren.

Wijnadvies: Lindemans Shiraz Cabernet

Rundvleesreepjes in zwarte bonensaus

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

Ingrediënten

1 teentje knoflook
3 eetlepels olijfolie
2 groene paprika's
1 zak broccoliroosjes (300 g)
1 schaalpje shii-takepaddestoelen (100 g)
1 schaalpje rundvleesreepjes naturel (ca. 300 g)
2 zakjes zwarte bonensaus (straight to wok saus, a 100 g)
2 pakken noodles (straight to wok pasta, a 2 zakjes)

Bereiding

Knoflook pellen en snipperen.
Paprika's schoonmaken en in reepjes snijden.
Broccoli in kleinere roosjes verdelen.
Shii-takes schoonborstelen.
In wok olie verhitten.
Knoflook 1 minuut fruiten.
Vlees toevoegen en 2 minuten roerbakken.
Paprika, broccoli en shii-take toevoegen en 4 minuten meebakken.
Zwarte bonensaus en 4 eetlepels water erbij doen en geheel 1 minuut verwarmen.
Noodles door vlees-groentemengsel scheppen en 2 minuten meewarmen.
Lekker met kroepoek.

Wijnadvies: Valdepeñas

Rundvleesreepjes met romige peperpasta

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.ah.nl

Soort Vlees
Type Pasta

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 ui
1 bakje champignons (250 g)
1 rode paprika
1 zakje verse peterselie (30 g)
300 g farfalle (strikjespasta)
4 eetlepels zonnebloemolie
1 schaaltje runderreepjes naturel (ca. 300 g)
1 bakje boursin cuisine drie pepers (250 ml)

Bereiding

Ui fijnsnipperen.
Champignons schoonvegen en in kwarten snijden.
Paprika wassen en in dunne reepjes snijden.
Peterselie fijnsnijden.
Farfalle volgens gebruiksaanwijzing beetgaar koken.
In wok olie verhitten en runderreepjes 3 minuten roerbakken.
Ui en champignons toevoegen en meebakken.
Laatste moment paprika erdoor scheppen (enkele reepjes bewaren).
Boursin Cuisine Drie Pepers volgens gebruiksaanwijzing verwarmen en door farfalle scheppen.
Pasta over vier borden verdelen.
Vlees met groenten ernaast serveren.
Gerecht met peterselie en rest van paprika bestrooien.

Wijnadvies: Rocca Bianca Valpolicella

Salade met gerookte kip en ananas

Menugang Voorgerecht
Keuken -
Bron www.conimex.nl

Soort Kip
Type Fruit

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

150 g gerookte kipfilet
1 bakje (250 g) kerstomaatjes
1 blikje (150 g) ananasstukjes
2 eetlepels citroensap
300 g gemengde slablaadjes
Conimex Wok Olie
zout
peper

Bereiding

Snijd de kipfilet in lange smalle reepjes.

Halveer de kerstomaatjes.

Laat de ananasstukjes goed uitlekken en vang het vocht op.

Maak een dressing van het citroensap, 5 eetlepels wokolie, wat zout, wat peper en naar smaak wat van ananasvocht.

Meng de slablaadjes met de dressing.

Schep de salade op 4 grote borden en verdeel de gerookte kip, de ananasstukjes en de kerstomaatjes erover.

Variatietip: Vervang de gemengde slablaadjes door verse bladspinazie. Bestrooi de salade op het laatst met wat gezouten pinda's.

Salade van paksoi en rettich

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type	Salade	Slank	Ja
Bron	AllerHande augustus 2002			Sterren	

Ingrediënten

2 struikjes Shanghai paksoi
1 stuk rettich (van 8 cm)
2 sweet bites (oranje minipaprika's)
2 bolletjes stemgember
1 eetlepel gembersiroop (uit pot gemberbolletjes)
1 eetlepel citroensap
3 eetlepels roerbakolie
zout
versgemalen peper

Bereiding

Shanghai paksoi wassen en droogslaan.
Blaadjes van stengels snijden.
Stengels in dunne plakjes snijden.
Rettich schillen en in piepkleine blokjes snijden.
Sweet bites schoonmaken en in lengte in flinterdunne reepjes snijden.
Gember fijnhakken.
In kom dressing kloppen van gembersiroop, citroensap, roerbakolie en zout en peper naar smaak.
Plakjes paksoi, rettich, sweet bite en gember erdoor scheppen.
Liefst ca. 15 minuten laten staan.
Paksoiblaadjes op 4 bordjes rangschikken.
Salade in midden scheppen.

Tip: Alternatief voor rettich: flinterdunne plakjes koolrabi (rauw of beetgaar gekookt) of dingeschaafde rauwe venkel.

Wijnadvies: Etchart Cafayate Torrontés

Sandwich geitenkaas

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	www.C1000.nl			Sterren	

Ingrediënten

4 sneetjes donker oerbrood
4 sneetjes oerbrood met zonnepitten
4 eetlepels rode pesto (Grand'Italia)
30 g rucola (zak à 75 g)
100 g Chevagne geitenkaas, in plakjes
2 tomaten, in dunne plakjes
1 eetlepel gedroogde oregano
versgemalen peper
1 eetlepel olijfolie extra vierge

Bereiding

Bestrijk de sneetjes brood met de pesto.
Verdeel de rucola, de kaas en de tomaten over het donkere brood.
Bestrooi met de oregano en peper naar smaak en druppel er de olie over.
Dek af met de rest van het brood en snijd de sandwiches middendoor.
Serveer direct.

Sesamrijst met casselerrib en paksoi

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Oosters	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	AllerHande 04 2004			Sterren	

Ingrediënten

voor 1 persoon

1 pak gele rijst (325 g)
3 eetlepels sesamzaad
3 eetlepels olie
2 cm verse gemberwortel, geraspt
2 struikjes paksoi, in grove repen
3 eetlepels lichte sojasaus
50 g cashewnoten
250 g casselerrib (vleeswaren), op kamertemperatuur

Bereiding

Rijst volgens gebruiksaanwijzing gaarkoken.

In droge wok sesamzaad kort roosteren, op bord laten afkoelen.

Olie in wok schenken en gemberrasp 10 seconden roerbakken.

Paksoi toevoegen en op hoog vuur in 2-3 minuten al omscheppend laten slinken.

Sojasaus en cashewnoten erdoor roeren.

Pittig op smaak brengen met peper.

Sesamzaad door rijst scheppen.

Casselerrib, sesamrijst en paksoi over vier borden verdelen.

Wijnadvies: Concilio Pinot Grigio, Trentino

Shanghai paksoi en kip met oestersaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	Oosters	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande 04 2004			Sterren	

Ingrediënten

voor 1 persoon

1 Shanghai paksoi
1 kleine kipfilet (ca. 125 g)
1 theelepel sesamolie
1 theelepel gembersiroop
1 theelepel honing
2 eetlepels oestersaus
1 eetlepel lichte sojasaus
1 eetlepel medium dry sherry

Bereiding

Paksoi halveren, wassen en op hittebestendig bord leggen.

Kip ernaast leggen.

In kom marinade roeren van rest van ingrediënten.

Marinade over kip en paksoi schenken.

Bord in stoommand of -pan zetten en gerecht afgedekt laten ca. 8-10 minuten stomen, tot kip gaar is.

Serveren met mihoen of nasi.

Tip: Neem in plaats van kipfilet een moot zalm of vervang de paksoi door haricots verts. Als een bord niet in uw stoompan past, leg dan een dubbelgevouwen vel bakpapier onder de kip en vouw de randen wat omhoog.

Wijnadvies: Concilio Pinot Grigio Trentino

Shanghai paksoi met kruidige vispuree

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Thais	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande jubileumnummer 2003			Sterren	

Ingrediënten

4 struikjes Shanghai paksoi
300 g kabeljauwfilet , in blokjes
1 limoen , geperst
2 eetlepels Thaise vissaus
1 eetlepel rode currypasta (pot a 225 g)
1 eetlepel gembersiroop
1 ei
2 eetlepels olie
½ zakje verse knoflookbieslook (a 20 g)

Bereiding

Struikjes paksoi halveren.
In pan met ruim water en zout paksoi in 3 minuten beetgaar koken.
In vergiet laten uitlekken.
Kabeljauwfilet in stukjes snijden.
Vis in keukenmachine met limoensap, vissaus, currypasta, gembersiroop en ei pureren tot stevige massa.
Oven voorverwarmen op 200 °C.
Paksoihelften naast elkaar in ingevette ovenschaal leggen.
Vismengsel over onderste deel van paksoi verdelen; licht aandrukken.
Olie erover druppelen en paksoi in midden van oven in ca. 15 minuten gaarbakken.
Gerecht uit oven nemen en bieslook erboven fijnknippen.
Serveren met pandanrijst.

Wijnadvies: Baron de Hoen Tokay Pinot Gris

Shanghai paksoisalade

Menugang	Bijgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type Salade	Slank	Nee
Bron	AllerHande december 2002		Sterren	

Ingrediënten

2 struikjes Shanghai paksoi
1 eetlepel gembersiroop
2 eetlepels citroensap
3 eetlepels olijfolie met knoflookaroma en chilipeper
1 eetlepel Japanse sojasaus
2 eetlepels fijngeknipte verse koriander (of geroosterde sesamzaadjes)

Bereiding

Van struikjes paksoi blad afsnijden, stengels in plakjes snijden.
Blaadjes op schaalte leggen.
Plakjes mengen met dressing van gembersiroop, citroensap, olie en saus.
Op paksoiblaadjes leggen.
Bestrooien met koriander of geroosterde sesamzaadjes.

Spinaziesalade met blauwaderkaas

Menugang Voorgerecht
Keuken -
Bron www.ah.nl

Soort Vegetarisch
Type Salade

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor 1 persoon

1 stukje Castello blue 70+ (blauwaderkaas ca. 150 g)
2 eetlepels witte wijnazijn
6 eetlepels olijfolie extra vierge (Italiaans fles a 500 ml)
200 g panklare spinazie (zak a 300 g)
1 bakje gepelde walnoten (100 g)
8 pan tostado (Italiaans geroosterde broodjes zak a 170 g)

Bereiding

Kaas in blokjes snijden.
In slakom azijn, olie, zout en peper tot dressing roeren.
Spinazie en walnoten door dressing scheppen.
Salade over vier borden verdelen.
Kaas erover verdelen.
Serveren met pan tostada.

Wijnadvies: Arniston Bay Chenin/Chardonnay

Tagliatelle met peer en blauwaderkaas

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

Ingrediënten

1 zak tagliatelle al'uovo (250 g)
1 ui
3 handperen
1 zakje walnoten (55 g)
2 eetlepels olijfolie
2 doosjes blauwaderkaas (castello blue, a 150 g)
6 romatomen (bak a 750 g)
4 eetlepels vinaigrette (dressing)

Bereiding

Tagliatelle volgens gebruiksaanwijzing beetgaar koken.
Ui pellen en snipperen.
Peren schillen, halveren, klokhuis verwijderen en in plakjes snijden.
Walnoten grof hakken. In pan ui in olie fruiten.
Kaas verkruimelen, over ui strooien en langzaam laten smelten.
Peren door gesmolten kaas scheppen en 2 minuten verwarmen.
Tomaten schoonmaken en in plakjes snijden.
Dressing over tomaat sprenkelen.
Tagliatelle afgieten en kaassaus erdoor roeren.
Tagliatelle over vier borden verdelen en met noten bestrooien.
Met tomatensalade serveren.

Wijnadvies: Gallo Sierra Valley Chardonnay

Tartaar met blauwaderkaas en witlof

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande september 2003			Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

1 zak fijne aardappeltjes (450 g)
4 struikjes witlof
1 sinaasappel
50 g boter
1 eetlepel donkerbruine basterdsuiker
2 tartaartjes
50 g blauwaderkaas (bijv. Castello Blue)
1 eetlepel bieslook (fijngeknipt)

Bereiding

Aardappeltjes volgens gebruiksaanwijzing in magnetron of pan gaarkoken.
Witlof in lengte in 6 stukken snijden, harde kern verwijderen.
Sinaasappel schoonboenen, schil raspen en sinaasappel uitpersen.
In wok 25 g boter verhitten.
Witlof ca. 2 minuten roerbakken.
Suiker en 1 eetlepel sinaasappelrasp 1 minuut meebakken.
Sap in wok schenken en witlof in 5 minuten op matig vuur gaar laten worden.
Intussen tartaartjes bestrooien met zout en peper.
In kleine koekenpan 1 eetlepel boter verhitten en tartaartjes 3 minuten bakken.
Tartaartjes keren en kaas erover verdelen.
Met deksel op pan tartaartjes nog 3 minuten bakken en kaas iets laten smelten.
Aardappeltjes afgieten en omschudden met rest van boter en bieslook.
Tartaartjes op twee borden leggen, witlof en aardappeltjes erbij serveren.

Wijnadvies: La Tulipe de la Garde rouge

Thaise linzen-kipcurry

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

Ingrediënten

300 g pandanrijst
1 courgette
1 gele paprika
3 eetlepels zonnebloemolie
1 schaal kipfiletreepjes (ca. 300 g)
1-2 eetlepels Thaise groene currypasta (pot 225 g)
2 blikken linzen (a 400 g)
1 pakje romige kokosmelk (200 ml)

Bereiding

Rijst volgens gebruiksaanwijzing koken.
Courgette en paprika wassen en in blokjes snijden.
In braadpan olie verhitten en kipreepjes 5 minuten bakken.
Paprika en courgette 2 minuten meebakken.
Currypasta toevoegen en 1 minuut zachtjes bakken.
Linzen laten uitlekken.
Linzen en kokosmelk door kip-groentenmengsel roeren.
Gerecht door en door warm laten worden.
Met rijst serveren.

Wijnadvies: Gallo Sierra Valley Chenin Blanc

Thaise tomaten-kippensoep

Menugang	Voorgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Thais	Type	Soep	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

1 schaaltje kipfilet (ca. 300 g)
2 uien
2 eetlepels wokolie (fles a 500 ml)
1 zak Thaise roerbakmix (400 g)
1 eetlepel rode currypasta (225 g)
1 pot basis voor tomatensoep (430 ml)
1 pakje kokosmelk (200 ml)
1 pak naanbrood naturel (280 g)

Bereiding

Kipfilet in smalle reepjes snijden.
Uien pellen en snipperen.
In soeppan olie verhitten en kipfilet in 3 minuten rondom bruinbakken.
Ui en roerbakmix erdoor scheppen en 3 minuten meebakken.
Currypasta 1 minuut meebakken.
Basis voor tomatensoep, 3 potten water en kokosmelk erdoor roeren en aan de kook brengen.
Soep 5 minuten zachtjes laten koken.
Naanbrood volgens gebruiksaanwijzing verwarmen.
Soep met naanbrood serveren.

Wijnadvies: Kangaroo Ridge Chardonnay

Thaise tomatensoep 2

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Thais	Type	Soep	Slank	Ja
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

2 pakken gezeefde tomaten (a 500 ml)
1 blik kokosmelk (400 ml)
½ eetlepel Thaise rode currypasta (pot a 225 g)
4 eetlepels vissaus (flesje a 200 ml)
2 visbouillontabletten
3 bosuitjes
2 bakjes roze garnalen (a 125 g)
1 meergranen stokbrood

Bereiding

In grote soeppan tomaten, kokosmelk, 200 ml water, currypasta, vissaus en bouillontabletten aan de kook brengen en onder regelmatig roeren 3 minuten zachtjes laten koken.

Bosuitjes schoonmaken en in ringetjes snijden.

Garnalen door soep roeren en nog 1 minuut verwarmen.

Soep garneren met bosui.

Serveren met stokbrood.

Wijnadvies: Etchart Cafayate Torrontés

Thaise woksoep met kip en paksoi

Menugang	Voorgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	Thais	Type	Soep	Slank	Ja
Bron	AllerHande juni 2001			Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

1 rode ui
1 rode peper
1 struikje paksoi
2 eetlepels roerbakolie
100 g gegrilde kipfilet (vleeswaren)
1 zak verse Thaise kippensoep (400 ml)
50 g Chinese mie (pak a 250 g)
½ zakje verse koriander (a 15 g)

Bereiding

Ui pellen en in halve ringen snijden.
Peper schoonmaken en in ringetjes snijden.
Paksoi wassen en in brede repen snijden.
In wok olie verhitten en ui en peper ca. 2 minuten zachtjes fruiten.
Paksoi erdoor scheppen en al omscheppend laten slinken.
Intussen kipfilet in reepjes snijden.
Soep, 1½ dl water, kip en mie aan paksoimengsel toevoegen.
Aan de kook brengen en ca. 5 minuten zachtjes laten koken.
Koriander fijn hakken.
Soep in twee wijde kommen scheppen.
Koriander erover strooien.

Tomatensoep met blauwaderkaas

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

Ingrediënten

2 dunne preien
1 teentje knoflook
4 tomaten
2 eetlepels olijfolie
1 pak soepbasis tomaat (1 liter)
1 bruin stokbrood
150 g blauwaderkaas (bijv. Fourme d Ambert)
½ zakje verse peterselie (a 30 g)

Bereiding

Prei schoonmaken en in dunne ringen snijden.
Knoflook pellen en snipperen.
Tomaten in blokjes snijden.
In soeppan prei en knoflook in 2 minuten fruiten.
Tomaten toevoegen en 5 minuten meebakken.
Soepbasis erbij schenken.
Soep door en door verwarmen.
Kaas verkrumelen.
Peterselie fijnhakken.
Soep in vier kommen scheppen en kaas en peterselie erover strooien.
Soep met stokbrood serveren.

Wijnadvies: Huiswijn Rosé Grenache

Tuinbonensalade met rode paprika

Menugang Bijgerecht

Soort Vegetarisch

Snel Ja

Keuken -

Type Groente

Slank Nee

Bron www.c1000.nl

Sterren

Ingrediënten

450 g tuinbonen (diepvries)

zout

1 citroen

5 eetlepels Remia Salata dressing, mosterd/honing

1 teentje knoflook, gesnipperd

2 sjalotten, gesnipperd

1 rode paprika, gesnipperd

2 eetlepels peterselie, geknipt

1 eetlepel bieslook, geknipt

Bereiding

Kook de tuinbonen in water met zout volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar.

Giet ze af en spoel ze onder stromend koud water.

Boen de citroen onder stromend water schoon, rasp de gele schil dun af en pers 1 à 2 eetlepels van het sap uit.

Klop citroensap naar smaak en de knoflook door de dressing.

Schep de tuinbonen met de sjalot, de paprika, de dressing en de kruiden door elkaar.

Lekker bij een biefstuk en gebakken aardappeltjes.

Tuinerwtenstamppotje met blauwaderkaas

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron AllerHande april 2003

Soort Vegetarisch
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor 2 personen

500 g kruimige aardappels
100 g blauwaderkaas
225 g tuinerwten (diepvries)
50 ml crème fraîche
1 bakje tuinkers (losgeknipt)

Bereiding

Aardappels in kleine stukken snijden en in weinig water met zout 15 minuten koken. \ntussen kaas ontkorsten en in blokjes van ½ cm snijden.

Tuinerwten aan aardappels toevoegen en nog 3 minuten meekoken.

Afgieten, deel van kookvocht opvangen.

Aardappels met crème fraîche en eventueel wat kookvocht tot smeuijge puree stampen.

Tuinkers en kaas erdoor scheppen, op smaak brengen met zout en peper.

Wijnadvies: Undarraga Chardonnay

Vegetarische Indiase curryshotel

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

Ingrediënten

2 pakken naanbrood naturel (a 280 g)
3 eetlepels zonnebloemolie
2 schaaltes Quorn-stukjes (a 175 g)
1 zak grofgesneden wokgroenten (400 g)
1 pot Tikka Masalasaus (Indiase currysous, 400 ml)
½ pak tuinerwten (diepvries, a 450 g)
1 mango

Bereiding

Oven op 200 °C voorverwarmen en naanbrood volgens gebruiksaanwijzing afbakken.
In braadpan olie verhitten en Quornstukjes 2 minuten rondom bakken.
Wokgroenten toevoegen en 4 minuten roerbakken.
Currysous en 200 ml water erbij schenken en bevroren tuinerwten erdoor scheppen.
Sous aan de kook brengen en gerecht 10 minuten laten sudderen.
Mango's schillen en in parten snijden.
Curry over vier diepe borden verdelen.
Met naanbrood en mango serveren.

Wijnadvies: Gallo Sierra Valley Chenin Blanc

Vruchtencoupe met aardbeien- en vanille-ijs

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	www.c1000.nl			Sterren	

Ingrediënten

4 bollen vanilleroomijs
2 bakjes Fruitmix à 250 g
4 bollen aardbeienijs
4 eetlepels frambozen limonadesiroop
slagroom uit een spuitbus
2 eetlepels nougatine (Baukje) of gemalen kokos, geroosterd

Bereiding

Verdeel het vanille-ijs over 4 coupes en lepel de helft van het fruit erover.
Scheep het aardbeienijs en de rest van het fruit erover.
Lepel de siroop erover en spuit er een flinke toef slagroom op.
Garneer met de nougatine of kokos.

Warme varkenssalade

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

Ingrediënten

500 g varkensfilet (in reepjes gesneden)
2 groene tomaten (in plakjes gesneden)
3 eetlepels olijfolie
250 g gemengde sla met rucola
3 eetlepels fijngesneden verse koriander
3 eetlepels fijngesneden verse munt
200 g watermeloen (ontpit en in blokjes gesneden)

voor de dressing:

1 eetlepel sesamolie
1 Spaanse peper (ontpit en fijngesneden)
1 eetlepel geroosterd sesamzaad
3 eetlepels mirin (Japanse kookwijn)
1 eetlepel sojasaus
1 eetlepel limoensap

Bereiding

Meng het vlees met de tomaten en de olijfolie en kruid met peper en zout.
Verwarm in een steelpan de olie voor de dressing.
Bak er de chilipeper en het sesamzaad een minuut in.
Haal van het vuur en voeg de mirin, de sojasaus en het limoensap toe.
Houd warm.
Rooster het vlees en de tomaten kort op de barbecue of in een grillpan.
Meng de sla met de munt, de koriander en de blokjes meloen.
Verdeel de salade over de 4 borden.
Leg er het vlees en de tomaten bovenop.
Giet de warme dressing over de salade.

Warps met rundvleesreepjes

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

Ingrediënten

1 groene paprika
2 eetlepels zonnebloemolie
1 schaaltje rundvleesreepjes naturel (ca. 300 g)
1 zakje taco seasoningmix (35 g)
1 blik chilibonen (400 g)
1 eetlepel jalapeñopepperreepjes (groene pepers potje a 227 g)
1 pak wraptortilla's (280 g)
1 bekertje crème fraîche (125 ml)

Bereiding

Paprika schoonmaken en in blokjes snijden.
In koekenpan paprika ca. 3 minuten bakken in olie.
Rundvleesreepjes toevoegen en ca. 3 minuten meebakken.
Seasoning mix en 100 ml water toevoegen.
Chilibonen afgieten.
Jalapeños halveren.
Bonen en pepers door vlees scheppen en geheel nog ca. 5 minuten verhitten.
Tortilla's in magnetron verwarmen volgens gebruiksaanwijzing.
Vlees-bonenmengsel over warme tortilla's verdelen en crème fraîche erop scheppen.
Tortilla's dubbelvouwen.
Lekker met ijsbergsalade en yoghurt dressing.

Wijnadvies: Beamonte Navarra Rosado

Worstjes uit de oven

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

Ingrediënten

3 eetlepels olijfolie traditioneel
1 kg uien, in ringen
2 teentjes knoflook, gesnipperd
1 blikje tomatenpuree à 68 g (Royalty)
1 blik tomatenblokjes à 400 g
paprikapoeder
peper
zout
2 zakjes Maggi aardappelpuree met kaas, pakje à 3 zakjes
1 pot bockworsten (Unox), uitgelekt

Bereiding

Verhit de olie in een ruime pan en fruit de uien met de knoflook al omscheppend 5 minuten.
Voeg de tomatenpuree, de tomatenblokjes met het vocht, 1 dl heet water en paprikapoeder, peper en zout naar smaak toe.
Laat de uien op een laag vuur 15 minuten zachtjes pruttelen.
Bereid intussen de aardappelpuree volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Snijd de worstjes om de 2 cm schuin in.
Verdeel het uienmengsel over de bodem van een ovenschaal.
Scheep de puree erop en druk de worstjes in de puree.
Schuif de schaal ± 10 minuten onder de hete grill.
Serveer direct.

Wrap met Mexicaanse salade

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vlees
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

3 eetlepels boerenyoghurt
2 eetlepels mayohalf
1 teentje knoflook, gepeld
peper
zout
3 eetlepels koriander, geknipt
100 g krulsla melange
1 blik kidneybonen, afgespoeld en uitgelekt
1 rode ui, in dunne ringen
150 g chorizo, in reepjes
1 avocado, in kleine blokjes
1 rode paprika, in piepkleine stukjes
8 wraptortilla's

Bereiding

Klop een dressing van de yoghurt, de mayohalf, de uitgeperste knoflook, peper en zout naar smaak en de koriander.

Meng de sla met de kidneybonen, de ui, de chorizo, de avocado, de paprika en de dressing.

Verwarm de tortilla's volgens de aanwijzingen op de verpakking en verdeel een gedeelte van de salade erover.

Rol de tortilla's op en snijd ze schuin middendoor.

Geef de rest van de salade er apart bij.

Wijnadvies: Campo Lavilla rosè

Zalmfilet met groenten

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

Ingrediënten

400 g Queens Ocean zalmfilet (diepvries), ontdooid

½ citroen, uitgeperst

300 g boeren soepgroenten

40 g boter

peper

zout

1 dl droge witte wijn

2 sneetjes oud witbrood, verkruimeld

30 g geraspte belegen kaas

2 eetlepels peterselie, geknipt

Bereiding

Besprenkel de vis met citroensap.

Verdeel de soepgroenten over de bodem van een ingevette ovenschaal.

Leg de vis erop en bestrooi de groenten en de vis met peper en zout naar smaak.

Schenk de wijn in de schaal en strooi het brood, de kaas en de peterselie over de vis en de groenten.

Verdeel de rest van de boter erover.

Schuif de schaal in een voorverwarmde oven (200 °C) en laat de vis in ± 25 minuten helemaal gaar worden en het gerecht een mooi korstje krijgen.

Lekker met aardappelpuree en gestoofde courgette.

Wijnadvies: Jean Balmont Chardonnay

