



Recepten  
*Carta*

*Ruud 's Kookboek*

**105 recepten II**  
**(Carta-Dick)**

## **Inhoudsopgave.**

1. Aardappelpuree met maïs en gegrilde hotdog
2. Armeense sekhi itzoeg (Armeense meloen)
3. Bananenkwark met exotisch fruit
4. Bedelaarssoep
5. Bombás paprikasaláta (champignons-paprikasalade)
6. Bonenschotel met braadworst
7. Broodje gezond 2
8. Broodje zuurkool
9. Chiligember noedels met vis en garnalen
10. Cinghiale (wild zwijn)
11. Clafoutis
12. Coquilles met geroerbakte groenten
13. Coupe Charlotte
14. Faisan à l'Alsacienne (Elzasser fazant)
15. Gebakken kabeljauw met limoen-korianderboter
16. Gegratineerde hutspot
17. Geitenkaas met gebakken appel
18. Gepofte aardappels met zuiveldip, biefstuk en sla
19. Glace au chocolat (chocolade-ijs)
20. Glace au citron (citroenijs)
21. Gombás paradicsomsaláta (champignon-tomatensalade)
22. Groentecouscous
23. Hongaarse soep
24. IJstaartje met zomerfruit
25. Kalfsreepjes met krieltjes en sperzieboontjes
26. Kerrieprei met bacon
27. Kip met cashewnoten
28. Kipstoofpot met paprika en ui
29. Kokoscurry met sperzieboontjes en tofu
30. Kwark met cruesli en verse aardbeien
31. Kwarktaart met appel
32. Lauwwarme aardappelsalade
33. Lentensalade met spekjes
34. Maaltijdpita met gerookte kip en bieslookroom
35. Macaroni met courgette
36. Magere varkenslappen met zoete abrikozensaus
37. Maïstortilla met avocadosalade
38. Makreelburgers met zuurkool
39. Mangosalade met pinda-koriandersaus en appel'chips'
40. Marokkaanse balletjes met knoflooksaus
41. Marshmallow-fruitfondue met mascarpone
42. Mediterraan kabeljauwbrood
43. Melkchocoladefondue met kokos
44. Met feta en gehakt gevulde aubergine
45. Met garnalen gevulde wraps
46. Met wodka geflambeerde spaghetti bolognese en gepaneerde varkenslende
47. Met zalm gevulde tomaten
48. Mexicaanse frites met kipfilet
49. Mexicaanse kipstoofpot
50. Oie à l'Alsacienne (Elzasser gans)
51. Paprikakip
52. Pasteibakjes met oesterzwammenragoût
53. Penne met tomaten-paprikasaus
54. Pestowraps
55. Piri piri roerbak met groene groenten
56. Pittige zure varkens - paddestoelensoep met Bacardi
57. Portugese mosselen
58. Preisoepp met gegratineerd stokbrood
59. Provençaalse salade met geitenkaas
60. Ribkarbonades met sjalottensaus
61. Riz Créole (Creoolse rijst)
62. Roerbakmie met garnalen

63. Romige aardappelpuree met tomaatjes
64. Romige bloemkoolsoep met champignonlaagje
65. Romige kip met paprika
66. Runderreepjes met tomatensaus
67. Salade met beenham en tomatenrelish
68. Salátá sonkával (salade met kaas en ham)
69. Sambal blacan
70. Sauce béarnaise (béarnaisesaus)
71. Sauce béchamel (béchamelsaus)
72. Sauce bourguignonne (bourgondische saus)
73. Sauce bretonne (bretonse saus)
74. Sauce Espagnole (Spaanse saus)
75. Sauce romaine (Romeinse saus)
76. Saumon à l'ecossaise (Schotse zalm)
77. Shoarmareepjes met gestoomde groenten
78. Sole dorée (vergulde zeetong)
79. Sorbet de citrons au champagne (citroensorbet met champagne)
80. Super ceasarsalade
81. Suprême de canard Richelieu (eendeborstfilet Richelieu)
82. Suprême de canard vert pré (eendeborstfilet van de groene weiden)
83. Tagliatelle met frisse citroensaus
84. Tagliatelle met tomaten-vissaus
85. Thaise drumsticks met kokoscurry
86. Thaise knoflook-koriandersalade met kip
87. Thaise kokosrijst
88. Thaise vispakketjes
89. Tropisch fruit met passieroom
90. Turkse gehaktspiesen met yoghurtsaus
91. Varken op z'n Marokkaans
92. Varkenshaassaté met wortelsalade
93. Vegetarische filets met groene pepersalsa
94. Vegetarische roerbak met peultjes en champignons
95. Vis met tuinkruiden en gebakken krieltjes
96. Vlaams biervlees
97. Warme mango met kokosroom
98. Wrap met gesmolten geitenkaas en courgette
99. Zeewolf met romige tomatensaus
100. Zoetzure Chinese roerbak
101. Zoetzure kip
102. Zomers ijsje
103. Zomersalade met aardbeien en mozzarella
104. Zomersandwich
105. Zure eisoep

## Aardappelpuree met maïs en gegrilde hotdog

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron [www.c1000.nl](http://www.c1000.nl)

Soort Vlees  
Type Aardappel

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

500 g worteltjes geschraapt  
zout  
1 blik Unox Hotdogs, uitgelekt  
2 zakjes aardappelpuree à la minute (Maggi)  
1 blik korrelmaïs à 300 g, uitgelekt  
tomatenketchup

### ***Bereiding***

Kook de worteltjes met zout naar smaak in weinig water net gaar.  
Dep de hotdogs met keukenpapier droog en leg ze op een rooster onder de hete grill.  
Rooster ze in ± 5 minuten en keer ze tussentijds eenmaal.  
Breng ½ l water aan de kook.  
Neem de pan van het vuur en roer er de inhoud van de pakjes pureemix met een garde door.  
Roer de maïs erdoor en verwarm alles kort door.  
Giet de worteltjes af en serveer de hotdogs met de puree, de worteltjes en de ketchup.

Wijnadvies: Côtes du Ventoux, rood, Frankrijk

## Armeense sekhi itzoeg (Armeense meloen)

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Russisch	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	recept uit Trouw			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

per persoon

1 eetlepel boter  
1 kleine ui  
100 g lamsgehakt of rundertartaar  
1 eetlepel pijnboompitten  
1 eetlepel rozijnen  
1 dl minutenrijst  
snufje kaneel  
zout naar smaak  
1 dl water  
1 rijpe meloen, ca 450 g

### ***Bereiding***

De boter in een koekenpan op een flink vuur bruinen.  
De ui fijnsnipperen en in de boter schuiven met het gehakt.  
Lichtbruin bakken en het vlees daarbij korrelig houden met een vork.  
Pijnboompitten, rozijnen en rijst even mee laten bakken.  
Kaneel, zout en water toevoegen.  
Goed omroeren.  
Deksel op de pan.  
Dit alles 2 minuten laten doorkoken, weer omroeren en 5 minuten laten staan.  
Intussen meloen wassen, drogen en over het steeltje halveren en de pitten wegscheppen.  
Het vruchtvlies eruit nemen met een aardappelronder, mengen met het gehakt.  
Nog even goed doorwarmen en eventueel warm houden op een klein pitje.  
De legen meloenheften op een bordje leggen.  
Vlak voor serveren vullen.

Recepten verzameld door Aart Klos, Dronten uit dagblad Trouw.

## Bananenkward met exotisch fruit

---

Menugang Nagerecht

Keuken -

Bron [www.c1000.nl](http://www.c1000.nl)

Soort -

Type Fruit

Snel Ja

Slank Nee

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 mango

1 blijke ananasstukjes à 227 g

2 eetlepels lichte basterdsuiker

1 beker Mona halvolle kwark banaan

### ***Bereiding***

Schil de mango en snij het vruchtvlees van de pit en in stukjes.

Laat de ananas uitlekken, maar vang het sap op.

Kook het sap met de suiker op een hoog vuur in tot een dikke siroop.

Verdeel de kwark over 4 schaalpjes en schep het fruit erop en lepel de siroop erover.

## Bedelaarssoep

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hongaars	Type	Soep	Slank	Nee
Bron	recept uit Trouw			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

enkele sneetjes oud bruin brood

2 teentjes knoflook

1 eetlepel margarine of vet

2 theelepels paprikapoeder

1½ l water

kolbász (zie info)

zout

### ***Bereiding***

In het water de in plakjes gesneden kolbász koken.

De knoflook persen, vermengen met het zout en paprikapoeder.

Het brood in dobbelsteentjes snijden en in een koekenpan in margarine knapperig laten worden.

Bij de vorige ingrediënten doen en het geheel overgieten met het water en kolbász.

Indien nodig bouillonpoeder toevoegen.

Info: Kolbász = hongaarse harde worst van varkensvlees

Recepten verzameld door Aart Klos, Dronten uit dagblad Trouw.

## Bombás paprikasaláta (champignons-paprikasalade)

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Hongaars	Type	Salade	Slank	Nee
Bron	recept uit Trouw			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

2 groene paprika's  
2 rode paprika's  
1 bakje champignons  
1 dessertlepel (zonnebloem)olie  
2-4 eetlepels citroensap of (kruiden)azijn  
1 eetlepel gesneden bieslook  
1 eetlepel gesneden selderijgroen  
1 voorjaarsuitje  
zout  
peper

### ***Bereiding***

De champignons in plakken snijden en even fruiten.  
Als u er van houdt kunt u de champignons ook rauw gebruiken.  
In dat geval met citroensap besprenkelen.  
De paprika's ondoen van pitten en in ringen snijden.  
Het bieslook en jonge uitje (met groen) fijn snijden.  
Van olie, azijn, zout en epepr (en eventueel een theelepel mosterd) een sausje maken.  
De (afgekoelde) champignons, paprika's, uitje en bieslook in een schaal doen.  
Saus erover gieten.  
Alles goed dooreen scheppen en eventueel op smaak brengen met (kruiden)zout.  
Een lepel selderijgroen bovenop strooien en op een koele plaats door en door koud laten worden.

Recepten verzameld door Aart Klos, Dronten uit dagblad Trouw.



## Bonenschotel met braadworst

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron [www.c1000.nl](http://www.c1000.nl)

Soort Vlees  
Type Peulvruchten

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1½ kg kruimig kokende aardappelen, geschild en in stukken  
zout  
2 eetlepels Bak & Braad vloeibaar  
125 g spekreepjes  
2 uien, in ringen  
4 braadworsten  
1 blik witte bonen in tomatensaus à 800 g  
1 blik kidneybonen naturel à 400 g, afgespoeld en uitgelekt  
4 eetlepels curryketchup

### ***Bereiding***

Kook de aardappelen in water met zout gaar.  
Verhit intussen het vloeibare bakvet en bak de spekreepjes met de uien al omscheppen bruin.  
Leg de worsten tussen de uien en bak ze rondom bruin en gaar.  
Verwarm de witte bonen met de kidneybonen en de kurryketchup al omscheppend op een laag vuur.  
Giet de aardappelen af maar van 2 dl van het kookvocht op.  
Stamp de aardappelen fijn of knijp ze door een pureeknijper.  
Roer er zoveel kookvocht door zodat een smeug puree ontstaat.  
Schep de uien met het spek en de worsten op de bonen en serveer met de puree.

Wijnadvies: Côtes du Ventoux, rood, Frankrijk

## Broodje gezond 2

---

Menugang Lunchgerecht  
Keuken -  
Bron [www.c100.nl](http://www.c100.nl)

Soort -  
Type Brood/broodjes

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

3 cocktailtomaten  
2 eetlepels rode pesto  
150 g Hüttenkäse  
peper  
zout  
4 eetlepels basilicum, in dunne reepjes  
4 maïsballen of meergranenbroodjes  
20 g jonge bladsla

### ***Bereiding***

Was en snijd de tomaten in piepkleine blokjes en meng ze met de pesto door de Hüttenkäse.  
Voeg peper en zout naar smaak toe en schep de basilicum erdoor.  
Snijd de broodjes open en verdeel de bladsla en de Hüttenkäse erover.  
Serveer de broodjes direct.

## Broodje zuurkool

---

Menugang Lunchgerecht  
Keuken -  
Bron [www.c1000.nl](http://www.c1000.nl)

Soort Vlees  
Type Brood/broodjes

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

25 g boter  
2 uien, in ringen  
100 g zuurkool  
4 witte sesambollen  
4 eetlepels curryketchup  
8 plakken kerrierollade

### ***Bereiding***

Smelt de boter in een koekenpan met antiaanbaklaag en fruit de ui in ca. 5 minuten bruin.  
Neem ze uit de pan.  
Bak de zuurkool 5 minuten in het bakvet.  
Snij de broodjes open en leg ze kort met het snijvlak onder de hete grill.  
Bestrijk de broodjes met curryketchup.  
Verdeel de rolladeplakjes, zuurkool en uienringen erover.  
Serveer direct.

## Chiligember noedels met vis en garnalen

---

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

---

### **Ingrediënten**

1 zak (250 g) Conimex Wok Noedels  
1 grote struik broccoli  
2 teentjes knoflook  
200 g visfilet (bijv. wijting, koolvis of roodbaars)  
Conimex Wok Olie  
200 g rauwe gepelde garnalen  
1 pakje (200 ml) Conimex Romige Kokosmelk  
Conimex Woksaus Chili Gember

### **Bereiding**

Breng in een ruime pan een flinke laag water (eventueel met wat zout of ketjap asin) aan de kook.

Voeg de noedels toe en kook deze in ca. 2 minuten gaar.

Trek de noedels na 1 minuut koken uit elkaar.

Afgieten in een vergiet, met koud water afspoelen en goed laten uitlekken.

Was en verdeel de broccoli in kleine roosjes en snijd de steeltjes in plakjes.

Pel en hak de knoflook fijn.

Snijd de visfilet in blokjes van 3-4 cm.

Zet een grote wok op het vuur en laat de wok goed heet worden.

Voeg een scheutje olie toe en wok de broccoli 3 minuten.

Schuif de broccoli naar de rand van de wok zodat het midden, het diepste gedeelte, van de wok vrijkomt.

Leg de visblokjes en de garnalen met de knoflook daarin en wok ze voorzichtig ca. 3 minuten.

Voeg de kokosmelk en 10 eetlepels woksaus chili gember toe, schep de broccoli erdoor en laat het gerecht 2 minuten pruttelen.

Schep vervolgens de uitgelekte noedels erdoor en wok nog 2 minuten.

Schep de noedels in diepe borden of kommen.

Serveertip: Zet Conimex Javaanse Kroepoek, Sambal Manis en Atjar Tjampoer op tafel, om naar eigen smaak toe te voegen en erbij te nemen.

Variatietip: Dit gerecht kun je ook met alleen garnalen of vis maken. Voeg met de noedels voor een fris accent een eetlepel limoensap toe.

## Cinghiale (wild zwijn)

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	recept uit Trouw			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

600 à 800 g zwijnebout aan één stuk, met wat vet en zwoerd er aan  
600 g verse tomaten  
een overvloedige hoeveelheid kruiden: een paar takjes rosmarino  
10 blaadjes salvia  
een paar selderijstengels  
bosje peterselie  
bosje basilicum  
3 à 4 teentje knoflook  
10 blaadjes laurier  
2 sjalotjes  
1 rode ui (Toscaanse soort, iets zoeter)  
1 wortel  
1 peroncino  
300 g zwarte olijven  
1 glas rode wijn  
olijfolie  
zout

### **Bereiding**

Was de kruiden en groenten en hak ze fijn, behalve de laurier en olijven en tomaten.  
Doe al deze ingrediënten in een schaal of pan en voeg het glas wijn en ½ dl water toe.  
Het vlees moet volkomen door de marinade bedekt worden.  
Was het vlees voorzichtig 2 à 3 minuten in schaal water waar u een flinke scheut wijnazijn hebt toegevoegd.  
Schud het vlees even uit en leg het in de marinade.  
Doe een deksel op de pan en laat het 5 à 6 uur staan.  
Keer het vlees regelmatig.  
Voeg dan een klein scheutje olijfolie toe en stook het vlees in de marinade gaar.  
Keer het elk kwartier zodat het niet aan de bodem plakt.  
Het vlees is gaar als er een lange vork makkelijk inglijdt.  
Volgens mijn zegsvrouw mag het vlees niet te gaar zijn: het moet lijken op roast-beef.  
Het vlees uit de pan halen en af laten koelen.  
In nette plakken snijden.  
Was afbrokkelt en de kapje fijnsnijden en verwerken in de saus.  
Nu de kleingesneden tomaten, een lepel olijfolie en wat zout toevoegen en de saus 15 à 20 minuten zachtjes laten koken.  
De plakken vlees de laatste 5 minuten in de saus mee laten stoven.  
Op een bord leggen en versieren met saus en de olijven.  
De saus gebruikt u vanzelfsprekend over de pasta: het liefst penne, f een soort gegolfde smalle lasagna, die hier reginette heet.  
De laurierblaadjes kunt u uit de saus halen of u laat ze zitten en vist ze er op uw bord uit.

Tip: Omdat wild zwijn in Nederland niet makkelijk te krijgen is, kunt u het recept ook gebruiken voor het

## **Cinghiale (wild zwijn)**

---

bereiden van haas of fazant. De marineertijd wordt dan verminder tot twee uur. Bij het bereiden van fazant gebruikt u in plaats van laurier jeneverbessen.

Recepten verzameld door Aart Klos, Dronten uit dagblad Trouw.

## Clafoutis

---

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

3 eetlepels bloem  
3 eieren  
1 eetlepel bruine rum  
1 eetlepel boter  
3 eetlepels suiker  
3½ dl melk  
zout  
1 eetlepel olie

In het kersenseizoen: 1 kg ontpitte kersen  
Buiten het kersenseizoen: 1 kg dun gesneden, geschilde  
appelschijfjes

### ***Bereiding***

Doe de bloem, suiker en een snufje zout in een kom.  
Werk er al kloppend de eieren er een voor een door.  
Dan langzaam de melk.  
Blijf kloppen om een licht en soepel beslag te krijgen.  
Voeg de olie en rum toe.  
Laat het beslag, gedurende de tijd die u nodig heeft om de vruchten klaar te maken, rusten.  
Beboter een vlavorm van 20 cm doorsnede en giet hier het beslag in.  
Zet hierin de kersen of de schijfjes appel en schuif de vorm in een oven van 175°C.  
Laat de vorm hier 40 à 50 minuten in staan.  
Verlaag de temperatuur na 20 minuten.  
Om te zien of de clafoutis klaar is steken we er met een breinaald in en als die schoon is, is de clafoutis  
gaar.  
Laat hem in de vorm in zijn geheel afkoelen.  
Haal hem uit de vorm en bestrooi met suiker.

## Coquilles met geroerbakte groenten

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron [www.vitaminezee.nl](http://www.vitaminezee.nl)

Soort Vis  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

16 coquilles  
4 eetlepels olie  
2 stengels bleekselderij in stukjes van 2 cm gesneden  
1 winterwortel in reepjes gesneden  
1 rode paprika in reepjes gesneden  
100 g peulen  
2 bosuitjes schuin gesneden  
100 g shiitaken in 4-en gesneden  
8 baby maïskolfjes  
100 g kippenbouillon  
1 eetlepel aardappelzetmeel aangemaakt met water  
3 eetlepels sojasaus  
1 eetlepel sesamolie  
peper  
zout

### ***Bereiding***

2 eetlepels olie verwarmen.  
Bleekselderij en wortel toevoegen en even bakken.(± 1 minuut)  
Paprika en babymaïs toevoegen en ± 1 minuut bakken.  
Peulen en shiitaken toevoegen en ± 2 minuten bakken.  
Aflussen met sojasaus, kippenbouillon en aan de kook brengen.  
Zetmeel erdoor roeren, op smaak brengen met peper en zout en sesamolie toevoegen.  
Afmaken met een bosuitje.  
Rest olie in tefalpan verwarmen en coquilles snel om en om bakken (2 minuten).  
Groenten in schaal doen en coquilles erover verdelen  
Serveren met rijst.



## Coupe Charlotte

---

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

---

### ***Ingrediënten***

8 lange vingers  
4 blaadjes gelatine  
2½ dl melk  
1 pakje vanillesuiker  
3½ dl room  
200 g suiker  
3 eierdooiers  
1 glaasje poire williams

### ***Bereiding***

Verwarm de melk met de vanillesuiker tot ze aan de kook komt.  
Haal van het vuur.  
Week de blaadjes gelatine in wat water.  
Voeg 160 g suiker bij de dooiers en klop het mengsel met een garde tot het heel licht van kleur wordt.  
Klop dan langzaam de warme melk bij dit mengsel.  
Zet het mengsel au bain marie op het vuur en verwarm het onder voortdurend roeren tot 80°C.  
Neem dan de pan van het vuur en meng de gelatine erdoor.  
Roer goed zodat hij snel oplost.  
Laat de crème afkoelen en roer er regelmatig even in.  
Juist voordat hij stijf wordt meng we er de stijfgeslagen room door.  
Geef er het glasje poire williams bij.  
Schenk het mengsel in coupes en laat het in de koelkast opstijven.  
Klop de rest van de slagroom stijf met de rest van de suiker.  
Spuit een toefje slagroom op elke coupe en steek er een lange vinger bij.

## Faisan à l'Alsacienne (Elzasser fazant)

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 fazant  
1 saucijsje  
1 kg zuurkool  
2 dl bouillon  
laurier  
10 jeneverbessen  
250 g gezouten spek  
250 g gerookt spek  
2½ dl Elzasser wijn  
tijm  
1 kruidnagel  
100 g ganzevet

### ***Bereiding***

Verwarm in een pan 50 g ganzevet.  
Doe er de zuurkool bij en verwarm deze.  
Voeg de wijn toe.  
Voeg dan de beide soorten spek, tijm, laurier, jeneverbessen en kruidnagel toe.  
Zet de deksel op de pan en kook op een zacht vuur gedurende een uur.  
Keer de inhoud van de pan af en toe om.  
Smelt de rest van het ganzevet in een pan en bak hierin snel de fazant aan alle kanten bruin in 20 minuten.  
Gooi het vet weg.  
Voeg dan de fazant bij de zuurkool.  
Voeg hier ook het saucijsje bij en de verwarmde bouillon.  
Sluit de pan goed af en laat nog 50 minuten zachtjes sudderen, tot de fazant gaar is.  
10 minuten voor het einde van de kooktijd prikken we met een vork in het saucijsje.  
Leg de zuurkool op een schotel.  
Snij de fazant in vieren en het spek in stukken.  
Omring de zuurkool met dit alles.

## Gebakken kabeljauw met limoen-korianderboter

---

Menugang Bijgerecht

Soort Vis

Snel Ja

Keuken -

Type Fruit

Slank Nee

Bron [www.c1000.nl](http://www.c1000.nl)

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 limoen

2½ eetlepel verse koriander, gehakt

versgemalen peper

75 g zachte boter

2 eetlepels tarwebloem

zout

400-500 g kabeljauwfilet, in 4 stukken

1 teentje knoflook, gesnipperd

### ***Bereiding***

Boen de limoen schoon en rasp de groene schil dun af.

Pers het sap van een halve limoen uit.

Doe de rasp, het sap, de koriander, peper naar smaak en de boter in een kom en meng alles met een vork door elkaar tot al het sap is opgenomen door de boter.

Laat de boter in de koelkast opstijven.

Meng de bloem met peper en zout naar smaak en wentel de vis erdoor.

Verhit het vloeibare bakvet en bak de vis op een hoog vuur aan beide kanten bruin en gaar.

Leg de vis op de borden en verdeel de boter erover.

Lekker met gekookte aardappelen en peultjes met worteltjes.

Wijnadvies: Huiswijn, wit, Frankrijk

## Gegratineerde hutspot

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron [www.c1000.nl](http://www.c1000.nl)

Soort Vlees  
Type Groente

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

1 hutspot pakket (aardappelen, peen en uien)  
1 rookwortel à 275 g  
boter om in te vetten  
75 g belegen geraspte kaas  
4 eetlepels paneermeel

### **Bereiding**

Schil de aardappelen en de wortels.  
Snij de aardappels in stukken en de wortels in plakken.  
Pel en snij de ui in parten.  
Halveer de wortelplakjes.  
Kook de wortel met de ui en aardappelen in water met zout in 20-25 minuten gaar.  
Giet de groenten af maar vang het kookvocht op.  
Stamp de groenten en aardappelen fijn met een pureestamper en roer er zoveel kookvocht door dat een smeuijge puree ontstaat.  
Snij de worst in plakjes.  
Doe de hutspot over in een ingevette ovenschaal en leg de worstplakjes er dakpansgewijs in de vorm van de worst op.  
Meng de kaas met het paneermeel en bestrooi de hutspot ermee.  
Laat de hutspot in een voorverwarmde oven (200C) in ± 15 minuten gratineren.

Wijnadvies: Cote du Rhone Domaine de la muscadiere

## Geitenkaas met gebakken appel

---

Menugang Nagerecht

Soort Vegetarisch

Snel Ja

Keuken -

Type Ei

Slank Nee

Bron [www.c1000.nl](http://www.c1000.nl)

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 handappel met rode of groene schil

25 g boter

peper

zout

200 g verse geitenkaas, verbrosselt

2 eetlepels rinse appelstroop

### ***Bereiding***

Was de appel, boor het klokhuis eruit en snijd de appel in dunne plakken.

Smelt de boter in een ruime koekenpan en bak de appelplakken aan beide kanten lichtbruin.

Bestrooi met peper en zout naar smaak.

Verdeel de appelplakken met de kaas over de borden en lepel de appelstroop erover.

Serveer direct.

## Gepofte aardappels met zuiveldip, biefstuk en sla

---

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

---

### ***Ingrediënten***

4 grote aardappels (afkokers)  
peper  
zout  
125 g magere spekreepjes  
½ zakje panklare prei, à 250 g)  
1 bakje zuivelspread naturel (philadelphia, 150 g)  
1 komkommer  
1 sjalot, gesnipperd  
2 zakjes sla boterzacht à 100 g  
6 eetlepels salad & sandwich dressing walnoot (hela)  
4 eetlepels walnoten, grof gehakt  
1 eetlepel olijfolie traditioneel  
4 biefstukken

### ***Bereiding***

Boen de aardappels schoon onder koud stromend water en kook ze in kokend water met zout 10 minuten voor.

Pak de aardappels strak in aluminiumfolie in en laat ze op het rooster van een voorverwarmde oven (225°C) in ± 30 minuten gaar worden.

•Bak intussen de spekreepjes in een pan met anti-aanbaklaag knapperig en bruin.

Voeg de prei toe en bak deze 3 minuten mee.

Laat het mengsel tot lauw afkoelen.

Klop de zuivelspread luchtig met 2 eetlepels water, schep het spek-preimengsel erdoor en breng op smaak met peper en zout.

Schaaf de gewassen komkommer in dunne plakjes en schep ze met de sjalot, de sla boterzacht en de dressing door elkaar.

Strooi de walnoten erover.

Bestrijk de biefstukken met de olie en bestrooi met peper en zout naar smaak.

Rooster ze in een hete grillpan aan beide kanten bruin en vanbinnen rosé.

Snijd de aardappels doormidden en serveer met de zuiveldip, het vlees en de salade.

Wijnadvies: Côtes du Tauch, Fitou, rood, Frankrijk

## **Glace au chocolat (chocolade-ijs)**

---

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	IJs	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

5 eierdooiers

½ l melk

200 g suiker

25 g cacao poeder

### ***Bereiding***

Doe de eierdooiers met de suiker in een kom en klop ze totdat ze schuimig en heel licht van kleur zijn.

Schenk de melk in een pan en voeg het cacao poeder toe.

Breng aan de kook.

Voeg de chocolademelk langzaam, onder voortdurend roeren, toe bij de eierdooiers.

Zeef de compositie in een pan.

Laat onder voortdurend roeren de pan warm worden op een heel zacht vuur, tot de compositie dik wordt en de lepel blijft bedekken.

Laat ze daarna onder af en toe roeren afkoelen.

Vries de crème in een sorbetière in.

## **Glace au citron (citroenijs)**

---

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	IJs	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 citroen  
4 eierdooiers  
1 zakje vanillesuiker  
220 g poedersuiker  
3 dl slagroom

### ***Bereiding***

Rasp de gele schil van de schoongemaakte citroen.  
Hak de rasp fijn.  
Pers de citroen en zeef het sap.  
Doe het sap in een pan en voeg er de rasp, 120 g suiker en dooiers bij.  
Klop dit grondig met de garde en zet de compositie op het vuur en verwarm onder voortdurend roeren tot de crème dikker wordt.  
Haal de pan van het vuur en laat afkoelen.  
Klop de slagroom met de rest van de suiker en de vanillesuiker stijf en roer deze door de koude crème.  
Doe de crème in een vorm en plaats hem in de vriezer en laat bevriezen.



## Gombás paradicsomsaláta (champignon-tomatensalade)

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Hongaars	Type	Salade	Slank	Nee
Bron	recept uit Trouw			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1-2 uien  
400 g tomaten  
1 bakje champignons  
zout  
peper  
1 dessertlepel (zonnebloem)olie  
2 (of meer) eetlepels (kruiden)azijn of citroensap

### ***Bereiding***

De kleingesneden ui(en) en de in stukjes gesneden champignons 2-3 minuten fruiten en daarna afkoelen.

De gewassen tomaten in schijfjes snijden.

De champignons en tomaten in een schaal doen.

Op smaak brengen met zout en peper.

Met de azijn of citroensap besprenkelen.

Voorzichtig omroeren en eventueel nog wat smaakmakers toevoegen.

In de koelkast of op een koele plaats door en door koud laten worden.

Recepten verzameld door Aart Klos, Dronten uit dagblad Trouw.

## Groentecouscous

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron [www.c1000.nl](http://www.c1000.nl)

Soort Vegetarisch  
Type Pasta

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

300 g couscous  
2 eetlepels olijfolie traditioneel  
1 zak franse roerbakgroenten à 400 g  
1 rode paprika, in blokjes  
1 eetlepel gedroogde provençaalse kruiden  
200 g feta, in blokjes  
1 theelepel kaneelpoeder  
peper  
zout

### ***Bereiding***

Bereid de couscous volgens de aanwijzingen op de verpakking.  
Verhit de olie in een wok en bak de roerbakgroenten en de rode paprika al omscheppend beetgaar.  
Scheep de couscous, de Provençaalse kruiden, de feta en de kaneelpoeder door de groenten en roerbak het geheel op hoog vuur goed warm.  
Breng de groentencouscous op smaak met peper en zout.

Wijnadvies: Hardy's, Stamps, Semillion/Chardonnay, wit, Australië

## Hongaarse soep

---

Menugang	Voorgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Hongaars	Type -	Slank	Nee
Bron	recept uit Trouw		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

2 uien

½ kg aardappels

1 eetlepel margarine of vet

1 bosje peterselie

2 theelepels paprikapoeder

½ theelepel gemalen kummel

2 eetlepels tarhonya (zie info)

1-2 eetlepels zure room

### ***Bereiding***

De uien klein snijden en in de margarine fruiten.

De aardappels in blokjes snijden en de peterselie fijnsnijden.

Aan de uien paprikapoeder en kummel toevoegen en meebakken.

De aardappels, de helft van de peterselie en het zout toevoegen en wat water.

Als de soep kookt, de tarhonya erin koken (eventueel vervangen door couscous of vermicelli) en gaar koken.

Bij het opdienen de overgebleven peterselie en zure room toevoegen.

Info: tarhonya zijn kleine geroosterde deegballetjes.

Recepten verzameld door Aart Klos, Dronten uit dagblad Trouw.

## IJstaartje met zomerfruit

---

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	Boodschappen 8-2005			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

100 g aardbeien  
100 g frambozen  
½ eetlepel zonnebloemolie  
4 plakken cake (dungesneden)  
2 eetlepels sinaasappelsiroop  
poedersuiker  
4 steekringen (ca. 10 bij 6 cm)  
aardbeienyoghurtijs of rodevruchtensorbet

### ***Bereiding***

Maak de aardbeien en frambozen schoon.  
Zet de met olie licht ingevette steekringen op 4 borden.  
Bekleed de ringen zorgvuldig met de plakken cake.  
Sprenkel wat siroop over de cake.  
Schep daarop het ijs, druk dit goed aan en maak het glad met de achterkant van een natgemaakt lepeltje.  
Verdeel daarover de vruchten.  
Verwijder voorzichtig de ringen en bestroi de taartjes rijkelijk met poedersuiker.

## Kalfsreepjes met krieltjes en sperzieboontjes

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron [www.c1000.nl](http://www.c1000.nl)

Soort Vlees  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

700 g panklare sperzieboontjes  
peper  
zout  
3 eetlepels olijfolie traditioneel  
400 g hollandse kalfswok-reepjes  
1 duopak voorgekookte krieltjes à 700 g  
125 ml demi crème fraîche  
2 eetlepels grove mosterd  
2 eetlepels fijngeknipte bieslook

### ***Bereiding***

Kook de sperzieboontjes in ruim kokend water met zout in ± 7 minuten beetgaar en laat ze uitlekken.  
Verhit 2 eetlepels olie en bak de met peper en zout bestrooide vleesreepjes omscheppend bruin.  
Neem het vlees uit de pan en voeg 1 eetlepel olie toe.  
Bak de aardappeltjes hierin ± 7 minuten.  
Voeg de sperzieboontjes toe en bak ze 2 minuten mee.  
Voeg de vleesreepjes toe en bak ze 1 minuut mee.  
Klop in een kom de crème fraîche met de mosterd en schep het door het gerecht.  
Warm het gerecht goed door, breng op smaak met peper en zout en bestrooi met de bieslook.

Wijnadvies: Domaine de la Muscadière, rood, Côtes du Rhône, Frankrijk

## Kerrieprei met bacon

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron [www.c1000.nl](http://www.c1000.nl)

Soort Vis  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

2 eetlepels olijfolie traditioneel  
150 g baconreepjes  
750 g panklare prei  
2 eetlepels kerriepoeder  
peper  
zout  
400 g schelpjes pasta  
200 g cocktailtomaten, ontzaad en in stukjes  
125 ml crème fraîche  
150 g belegen kaas geraspt

### ***Bereiding***

Verhit de olie en bak de baconreepjes knapperig uit.  
Scheep ze uit de pan en voeg de prei aan het bakvet toe.  
Laat de prei al omscheppend slinken en voeg het kerriepoeder en peper en zout naar smaak toe.  
Scheep alles goed om en voeg de baconreepjes en ½ dl heet water toe.  
Laat de prei met de deksel op de pan 15 minuten zachtjes stoven.  
Kook intussen de pasta in ruim water volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar.  
Roer de tomaatstukjes, de crème fraîche en de helft van de kaas door de prei.  
Serveer de prei met de pasta en de rest van de kaas.

Wijnadvies: Jean Balmont, Sauvignon Blanc, wit, Frankrijk

## Kip met cashewnoten

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	recept uit Trouw			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

500 g kipfilet  
150 g ongezouten cashewnoten  
1 ui  
2 teentjes knoflook  
3 stengels bleekselderij  
1½ dl kippebouillon  
2 eetlepels vissaus (naam pblaa)  
1 eetlepel sojasaus  
peper  
zout  
1 eetlepel maïzena  
3 eetlepels olie

### ***Bereiding***

De kipfilet in dobbelsteentjes snijden.  
De ui in grote stukken snijden en de teentjes knoflook fijnhaken.  
De bleekselderij in reepjes snijden.  
Verhit de olie in een wok en bak hierin de kip en ui lichtbruin.  
Voeg de knoflook toe, even doorroeren en vervolgens de selderij, kippebouillon, vissaus en sojasaus erbij doen.  
Zodra de bouillon kookt, een deksel op de wok en alles 5 minuten zachtjes laten doorkoken.  
Los de maïzena op in 2 eetlepels koud water.  
Voeg dit toe aan de bouillon en blijf roeren tot de saus licht gebonden is.  
Op smaak brengen met zout en peper.  
Voeg nu de cashewnoten toe, nog een keer doorroeren en direct overdoen in een voorverwarmde schaal.  
Serveren met witte rijst.

Recepten verzameld door Aart Klos, Dronten uit dagblad Trouw.

## Kipstoofpot met paprika en ui

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1 kg kippenbouten  
peper  
zout  
2 eetlepels olijfolie traditioneel  
30 g boter  
2 grote uien, in ringen  
5 teentje knoflook, gesnipperd  
3 rode paprika's, in dunne repen  
1 eetlepel paprikapoeder  
1 theelepel cayennepeper  
1 eetlepel tarwebloem  
1 blik tomatenblokjes à 400 g  
1½ dl kippenbouillon (van een tablet)  
2 dl crème fraîche  
2 eetlepels verse bieslook (pot), fijngeknipt

### ***Bereiding***

Wrijf de kippenbouten in met peper en zout naar smaak.  
Verhit de olie met de boter in een ruime braadpan en bak de kippenbouten rondom bruin.  
Neem ze uit de pan.  
Bak de uien en de knoflook 3 minuten in het bakvet.  
Schep de paprikarepen, het paprikapoeder, de cayennepeper en de bloem erdoor en bak al omscheppend 1 minuut.  
Voeg de tomatenblokjes met het vocht en de bouillon toe en breng alles aan de kook.  
Leg de kip terug in de pan en laat de kip in ± 45 minuten op een laag vuur helemaal gaar stoven.  
Roer de crème fraîche erdoor en warm nog even goed door.  
Garneer met het bieslook.  
Lekker met aardappelpuree en gekookte venkel.

Wijnadvies: Los Llanos, crianza, rood, Valdepeñas



## Kokoscurry met sperzieboontjes en tofu

---

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

---

### ***Ingrediënten***

300 g (basmati) rijst  
1 pak Sofine Tofu  
Conimex Wok Marinade  
Conimex Wok Olie  
500 g gebroken sperzieboontjes  
1 bakje Conimex Kruidenpasta voor Rode Curry  
1 pakje Conimex Romige Kokosmelk  
2 eetlepels Conimex Geraspte Kokos

### ***Bereiding***

Breng in een ruime pan een flinke laag water (met wat zout of ketjap asin) aan de kook.  
Voeg de rijst toe en kook deze in ca. 8 minuten gaar.  
Afgieten en terug in de pan met het deksel erop nog 2 minuten laten staan.  
Laat de tofu goed uitlekken, dep droog en snijd in blokjes van ca. 2 cm.  
Meng de blokjes tofu met 3 eetlepels wok marinade.  
Laat het 3 minuten staan om te marineren.  
Zet een grote wok op het vuur en laat de wok goed heet worden.  
Voeg een scheutje olie toe en roerbak de sperzieboontjes 5 minuten.  
Voeg de tofublokjes toe en roerbak deze 3 minuten mee.  
Voeg de kruidenpasta, 1 dl water en de kokosmelk toe en laat het geheel ca. 10 minuten zachtjes pruttelen.  
Schep de kokoscurry op warme borden, bestrooi met de geraspte kokos of seroendeng en geef de warme rijst erbij.

Serveertip: Zet Conimex Seroendeng en Mango Chutney op tafel, om naar eigen smaak erbij te nemen.

Variatietip: Vervang de sperzieboontjes door broccoliroosjes en gebruik de kruidenpasta voor groene curry.

## Kwark met cruesli en verse aardbeien

---

Menugang Nagerecht

Soort -

Snel Ja

Keuken -

Type Fruit

Slank Nee

Bron [www.c1000.nl](http://www.c1000.nl)

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

250 g aardbeien

400 g magere kwark

120 g Cruesli naturel light

### ***Bereiding***

Maak de aardbeien schoon en snijd ze in plakjes.

Roer de kwark los.

Verdeel de helft van de kwark over 4 schaalpjes.

Schep er de helft van de cruesli en de aardbeien op.

Herhaal deze lagen en serveer direct.

## Kwarktaart met appel

---

Menugang Gebak  
Keuken -  
Bron Jumbo

Soort -  
Type Fruit

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

250 g zelfrijzend bakmeel  
160 g kristalsuiker  
60 g boter, in blokjes  
1 ei  
250 g kwark  
1 ei, gescheiden  
70 g witte basterdsuiker  
4 appels, geschild en in schijfjes  
rasp van 1 citroen  
kaneel

### ***Bereiding***

Meng bakmeel, kristalsuiker, boter en ei door elkaar.  
Kneed het vervolgens tot een massa (hoeft niet uitgerold te worden).  
Bekleed met de helft van het deeg een beboterde springvorm (28 cm) en druk het deeg goed aan.  
Meng de kwark met citroenrasp, basterdsuiker en eierdooier.  
Klop het eiwit stijf en schep dat door het kwarkmengsel.  
Bestrooi de appelschijfjes met kaneel en kristalsuiker en verdeel ze over de bodem in de bakvorm.  
Schep hier bovenop het kwarkmengsel en verkrumel het overgebleven deeg erover.  
Bak de taart ca. 30 minuten in een voorverwarmde oven op 225 C.  
Serveren op dessertbordjes eventueel met een toefje slagroom.

## Lauwwarme aardappelsalade

---

Menugang Voorgerecht

Soort -

Snel Ja

Keuken -

Type Aardappel

Slank Nee

Bron [www.c1000.nl](http://www.c1000.nl)

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 kg vastkokende aardappelen, schoongeboend en in stukken

zout

1 rode ui, gesnipperd

1 dl olijfolie extra vierge

1 citroen, uitgeperst

2 theelepels mosterd

peper

6 bosuitjes, fijngehakt

4 eetlepels peterselie, fijngehakt

### ***Bereiding***

Kook de aardappelen in water met zout in ± 15 minuten net gaar.

Giet ze af en laat ze uitdampen.

Fruit de ui op een halfhoog vuur 5 minuten in 1 eetlepel van de olie.

Klop een dressing van de rest van de olie, het citroensap, de mosterd en peper en zout naar smaak.

Schep de aardappelen met de dressing, de ui, de bosuitjes en de peterselie door elkaar.

Lekker met een à la minute steak en gekookte sperziebonen.

Wijnadvies: Macon-Villages, wit, Frankrijk

## Lentesalade met spekjes

---

Menugang Bijgerecht

Soort Vlees

Snel Ja

Keuken -

Type Salade

Slank Nee

Bron [www.c1000.nl](http://www.c1000.nl)

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

125 g magere spekreepjes

2 naanbroden

3 eetlepels olijfolie extra vierge

1 eetlepel mayonaise

3 eetlepels magere yoghurt

2 theelepels mosterd

peper

zout

1 zak krulsla melange à 100 g

1 zak rucola à 75 g

1 zak jonge bladsla à 80 g

½ komkommer, in dunne plakjes

1 bosje radijsjes, in dunne plakjes

4 scharreleieren, hardgekookt, gepeld en in parten

3 eetlepels bieslook, geknipt

### ***Bereiding***

Bak de spekreepjes in een droge koekenpan knapperig uit.

Neem ze uit de pan en laat ze op keukenpapier uitlekken.

Verwarm de naanbroden volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Klop een dressing van de olie, de mayonaise, de yoghurt, de mosterd en peper en zout naar smaak.

Meng de krulsla, de rucola, de bladsla, de komkommer en de radijs in een slakom.

Schep de dressing erdoor.

Verdeel de eipartten, de spekreepjes en de bieslook erover.

Serveer met de in repen gesneden naanbroden.

Wijnadvies: Albor rosado, rosé, Spanje

## Maaltijdpita met gerookte kip en bieslookroom

---

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	www.c1000.nl			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

4 egyptische maaltijdpita's (Bolletje)  
1 bekertje zure room à 125 ml  
2 eetlepels mayonaise  
2 eetlepels verse bieslook (pot), geknipt  
peper  
zout  
1 zak veldsla à 75 g  
1 klein blikje maïs, uitgelekt  
1 appel, ongeschild en in blokjes  
2 gerookte kipfilets, in reepjes  
50 g ongezouten cashew-noten

### ***Bereiding***

Verwarm de pita's volgens de aanwijzingen op de verpakking.

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

Meng de veldsla, de maïs, de appelblokjes, de kip en de cashewnoten voorzichtig met de bieslookroom.

Vul de (lauw)warme maaltijdpita's met de salade en serveer direct.

Wijnadvies: Tanguero, rosé, Argentinië

## Macaroni met courgette

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron [www.c1000.nl](http://www.c1000.nl)

Soort Vlees  
Type Pasta

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

400 g macaroni  
zout  
2 eetlepels olijfolie traditioneel  
1 ui, gesnipperd  
350 g rundergehakt  
1 courgette, in blokjes  
1 bakje Knorr Kruidenpasta voor macaroni tradizionale à 100 g  
50 g geraspte belegen kaas  
2 eetlepels verse peterselie, fijngehakt

### ***Bereiding***

Kook de macaroni volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar.  
Verhit de olie in een hapjespan en fruit de ui 3 minuten.  
Voeg het gehakt toe en bak het al omscheppend bruin en rul.  
Bak de courgette 2 minuten mee.  
Voeg 1 dl water en de kruidenpasta toe en breng alles aan de kook.  
Laat alles ± 3 minuten zachtjes doorkoken.  
Schep de afgegoten macaroni erdoor en bak alles kort door.  
Bestrooi de pasta met de kaas en de peterselie.  
Lekker met een tomatensalade.

Wijnadvies: Duc de Termes, rosé, Frankrijk

## Magere varkenslappen met zoete abrikozensaus

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron [www.c1000.nl](http://www.c1000.nl)

Soort Vlees  
Type Fruit

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

2 eetlepels bak & braad vloeibaar  
4 magere varkenslappen  
175 g uiensnippers  
1 klein blikje tomatenpuree à 68 g  
1 theelepel gemalen korianderzaad (ketoembar)  
1 blik halve abrikozen op siroop à 240 g  
peper  
zout  
2 eetlepels verse peterselie, fijngeknipt

### ***Bereiding***

Verhit het vloeibare bakvet in een braadpan en bak de varkenslappen rondom bruin aan.  
Haal het vlees uit de pan en houd op een bord onder aluminiumfolie warm.  
Bak de uiensnippers in het bakvet lichtbruin.  
Roer de tomatenpuree en het gemalen korianderzaad erdoor en bak 2 minuten mee.  
Voeg de abrikozen met de siroop toe en leg het vlees terug in de pan.  
Stoof de varkenslappen met de deksel op de pan op laag vuur in ± 45 minuten gaar.  
Voeg peper en zout naar smaak toe en bestrooi met de peterselie.  
Lekker met verse frites en gekookte sperziebonen.



## Maïstortilla met avocadosalade

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Ja
Keuken	Mexicaans	Type Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande 09 2005		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

3 eetlepels olie  
500 g gekookte aardappels, in plakjes  
6 eieren  
1 blikje maïskorrels (300 g), uitgelekt  
2 grapefruits  
2 rijpe avocado's  
1 rode ui, in zeer dunne ringen  
6 eetlepels zoete chilisaus

### ***Bereiding***

In koekenpan met antiaanbaklaag 2 eetlepels olie verhitten en hierin aardappels 3 minuten bakken.  
Eieren loskloppen met maïskorrels en zout en peper naar smaak.  
Eimengsel bij gebakken aardappels schenken en tortilla afgedekt op middelhoog vuur in 12-15 minuten gaar laten worden.  
Grapefruit dik schillen en partjes met scherp mesje tussen vliezen uitsnijden, sap opvangen en bewaren.  
Avocado's schillen en in partjes snijden en met opgevangen grapefruitsap en zout en peper naar smaak omscheppen.  
Avocado, grapefruits en rode ui met rest van olie bedruppelen.  
Tortilla in 8 punten snijden en over vier borden verdelen.  
Avocadosalade ernaast scheppen.  
Chilisaus erbij serveren.

## Makreelburgers met zuurkool

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

400 g gerookte makreelfilet  
2 sinaasappels  
4 Twentse donkervolkoren bollen  
2 eetlepels mayonaise  
1 theelepel karwijzaad (kummel)  
1 eetlepel olijfolie extra vierge  
1 theelepel mierikswortel  
250 g gekookte wijnzuurkool, uitgelekt  
1 rode ui, in ringen  
100 g krulslamelange

### ***Bereiding***

Van makreel vel verwijderen en makreel in stukken snijden.

1 sinaasappel schoonboenen en ½ theelepel schil eraf raspen.

Beide sinaasappels tot op witte vlies dik schillen, 1 in dikke plakken snijden en van andere sinaasappel partjes met scherp mesje uit 'tussenschot' snijden (sap opvangen en bewaren).

Broodjes opensnijden en binnenkant in droge koekenpan met antiaanbaklaag kort roosteren en laten afkoelen.

Mayonaise met sinaasappelrasp, karwijzaad en zout en peper naar smaak mengen.

Olie met sinaasappelsap, mierikswortel en zout en peper naar smaak tot dressing kloppen.

Broodjes met mayonaise insmeren.

Zuurkool erover verdelen.

Makreel, uiringen en plak sinaasappel erop leggen.

Krulsla omscheppen met sinaasappelpartjes en dressing en naast broodjes serveren.

Tip: Zuurkool en karwijzaad zijn niet alleen qua smaak een goede combinatie. Het karwijzaad zorgt ook dat de zuurkool lichter verteerbaar wordt. Vandaar dat je die twee overal ter wereld samen in gerechten tegenkomt.

## Mangosalade met pinda-koriandersaus en appel'chips'

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Salade	Slank	Ja
Bron	AllerHande maart 2000			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 lichtzure appel (bijv. Granny Smith)  
1 eetlepel citroensap  
1 harde (onrijpe) mango  
½ rettich  
½ theelepel zeezout  
2 eetlepels rijstazijn  
1 limoen  
3 takjes koriander  
2 eetlepels pindakaas  
1 theelepel sambal  
1 theelepel bruine basterdsuiker  
1 theelepel Thaise vissaus  
mispunt gemalen kruidnagel  
1 zakje panklare spitskool (300 g)

### ***Bereiding***

Oven voorverwarmen op 125 °C of gasovenstand 1.  
Appel wassen en klokhuis eruit steken.  
Appel in flinterdunne plakjes schaven en besprenkelen met citroensap.  
Appelsschijfjes op anti-aanbak-ovenmatje (of heel licht ingevet bakpapier) leggen en in midden van oven in ca. 2 uur knapperig bakken.  
Mango schillen en pit verwijderen.  
Rettich schillen.  
Mango en rettich in flinterdunne reepjes schaven en met spitskool in schaal doen.  
Zout en azijn voorzichtig erdoor scheppen.  
Ca. 30 minuten laten staan.  
Limoen uitpersen.  
Koriander fijn knippen. In kom limoensap, 2 eetlepels water, koriander, pindakaas, sambal, suiker, vissaus en kruidnagelpoeder tot dressing mengen.  
Salade over vier bordjes verdelen.  
Dressing erover sprenkelen.  
'Chips' erover strooien.

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

## Marokkaanse balletjes met knoflooksaus

---

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Marokkaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

30 g couscous  
250 g rundergehakt  
1 sjalot, fijngehakt  
1 teentje knoflook, fijngehakt  
2 eetlepels verse munt, in reepjes  
mespunt kaneel  
cayennepeper  
150 ml knoflooksaus

### ***Bereiding***

Couscous 5 minuten in 50 ml kokend water wellen.  
In kom gehakt, gewelde couscous, sjalot, knoflook, munt en kaneel door elkaar kneden.  
Pittig op smaak brengen met zout en cayennepeper.  
Van gehakt 20-24 balletjes vormen.  
Aan tafel telkens gehaktballetje aan fonduevork steken en in hete olie in 4 minuten bruin en gaar bakken.  
Knoflooksaus erbij serveren.

Variatietip: Meng wat fijngesneden zuidvruchten door het gehakt, bijvoorbeeld twee gewelde abrikozen en twee dadels. Serveer bij de Marokkaanse balletjes geroosterde shoarmabroodjes, in vieren gesneden.

## Marshmallow-fruitfondue met mascarpone

---

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

---

### **Ingrediënten**

- ½ pak zomerfruit of bosvruchtenmix (diepvries, a 300 g)
- 1 zak marshmallows (285 g)
- 125 g mascarpone (of 125 ml crème fraîche)
- 1-2 eetlepels citroensap (of fruitlikeur bijv. crème de cassis, slijter)

### **Bereiding**

- Fruit volgens gebruiksaanwijzing laten ontdooien.
- Marshmallows met natgemaakt mes in stukken snijden (of met keukenschaar knippen).
- Fruit in keukenmachine of met staafmixer pureren.
- In caquelon of vuurvaste schaal puree mengen met mascarpone en marshmallows.
- Op zeer laag vuur mascarponemengsel zachtjes verwarmen, tot marshmallows zijn gesmolten en smeulige massa is ontstaan.
- Citroensap of likeur naar smaak erdoor roeren.
- Fondue eventueel overdoen in speciaal (voorverwarmd) fonduesetje en op rechaud op tafel zetten.

Om te dippen: - aardbeien (met kroontje) - kersen (aan steeltje) - stukjes banaan (met citroensap besprenkeld) - partjes appel of peer (met citroensap besprenkeld) - pitloze druiven - stukjes lange vinger - brosse koekjes zoals botertongen of kokoskoekjes - blokjes cake of muffin - blokjes suikerbrood of krentenbrood.

Tip: Dit dessert kan ook gemaakt worden met gepureerde kersen uit een pot. Als de fondue niet goed bindt, roer er dan een papje van 1-2 eetlepels maïzena met wat water of fruitlikeur doorheen.

## Mediterraan kabeljauwbrood

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron [www.ah.nl](http://www.ah.nl)

Soort Vis  
Type Brood/broodjes

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 pak witbroodmix (500 g)  
6 eetlepels olijfolie  
3 theelepels Italiaanse kruiden  
12 zwarte olijven, fijngehakt  
500 g kabeljauwfilet  
1 potje rode pesto  
bloem om te bestrooien  
wat olijfolie om in te kwasten

### ***Bereiding***

Verwarm de oven voor op 225 °C.

Maak het deeg volgens gebruiksaanwijzing op het pak, vervang de boter door de olijfolie.

Meng bij de tweede keer kneden de kruiden en olijven door het deeg.

Smeer de kabeljauw aan beide zijden in met pesto.

Rol het deeg op een met bloem bestrooide plank uit tot een ovale lap.

Leg de kabeljauw in het midden van het deeg, niet laten overlappen.

Sla de zijkanten naar binnen en sla de voorkant en de achterkant van de deeglap over elkaar heen.

Maak de naden met wat water nat zodat ze goed aan elkaar plakken.

Leg het brood met de naad naar beneden in ingevet bakblik.

Bak het brood in ca 25 minuten goudbruin.

Haal het brood uit de oven en kwast de bovenkant in met wat olijfolie.

Direct serveren met jonge tuinboontjes en zet een bakje met olijfolie en een bakje met zeezout op tafel.

Het is heerlijk om stukken brood in de olie en het zout te dopen.

## Melkchocoladefondue met kokos

---

Menugang Nagerecht

Soort -

Snel Ja

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron [www.ah.nl](http://www.ah.nl)

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

200 ml kokosmelk

300 g melkchocolade

25 g geraspte kokos

2 eetlepels kokoslikeur (eventueel, slijter)

### ***Bereiding***

In fonduepan of steelpan met dikke bodem kokosmelk zachtjes verwarmen (niet laten koken!).

Chocolade erboven in stukjes breken en op heel laag vuur (of au bain marie) al roerend in warme melk laten smelten.

Intussen kokos in droge koekenpan met antiaanbaklaag in 1-2 minuten lichtbruin roosteren.

In kom laten afkoelen.

Van vuur af likeur door fondue roeren.

Chocoladefondue eventueel overdoen in speciaal (voorverwarmd) fonduesetje en op rechaud op tafel zetten.

Hapjes in chocolade dippen en vervolgens door geroosterde kokos wentelen.

Om te dippen: - partjes mandarijn - partjes appel en peer (met citroensap besprenkeld) - aardbeien (met kroontje) - kersen (aan steeltje) - partjes kiwi - marshmallows - brosse koekjes zoals lange vingers, biskwie of kokoskoekjes - blokjes cake of muffin - stukjes croissant of minicroissantjes - stukjes rozijnenbrood.

## Met feta en gehakt gevulde aubergine

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Ja
Bron	AllerHande 11 2005			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

2 eetlepels olijfolie  
1 ui, gesnipperd  
1 blik tomatenblokjes (400 g)  
1 theelepel suiker  
2 gedroogde chilipepertjes, verkruid  
2 grote aubergines  
400 g rundergehakt  
2 teentjes knoflook, geperst  
1 eetlepel gedroogde oregano  
100 g fetakaas, grofverkruid  
½ zakje verse peterselie (à 30 g), fijngehakt

### ***Bereiding***

Oven voorverwarmen op 175 °C.  
In hapjespan 1 eetlepel olie verhitten en ui 2-3 minuten glazig bakken.  
Tomaten met vocht, suiker en chilipepertjes toevoegen en 15-20 minuten zachtjes laten sudderen.  
Op smaak brengen met zout en peper.  
Intussen aubergines in lengte halveren en met lepel tot 1 cm van rand uithollen.  
Vruchtvlees fijnsnijden.  
In koekenpan rest van olie verhitten en gehakt in 2-3 minuten rul bakken.  
Fijngesneden aubergine, knoflook en oregano erdoor scheppen en gehaktmengsel nog 5 minuten bakken.  
Op smaak brengen met zout en peper.  
Tomatensaus over bodem van ovenschaal verdelen.  
Uitgeholde aubergines in saus leggen en gehaktmengsel erin scheppen.  
In midden van oven gevulde aubergines in ca. 35-40 minuten gaarbakken.  
Aubergine op vier borden leggen en garneren met feta en peterselie.  
Tomatensaus rondom aubergine scheppen.



## Met garnalen gevulde wraps

---

Menugang Lunchgerecht  
Keuken -  
Bron [www.vitaminezee.nl](http://www.vitaminezee.nl)

Soort Zeevruchten  
Type Groente

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

6 wraps  
250 g Noorse garnalen  
125 g taugé  
1 prei in ½ ringen  
1 rode paprika in blokjes  
1 ui in ½ ringen  
olie  
peper  
zout  
2 eetlepels olie  
½ theelepel sambal  
3 eetlepels zoete ketjap  
1 theelepel azijn  
1 eetlepel suiker  
1 dl water  
1 theelepel aardappelzetmeel  
2 eetlepels bieslook gesneden

### **Bereiding**

Oven voorverwarmen op 160° C.  
Olie verwarmen in wok; ui en rode paprika roerbakken.  
Prei en taugé toevoegen en op smaak brengen met peper en zout; garnalen toevoegen.  
Wraps open vouwen en vulling over wraps verdelen.  
Wraps aan zijkanten dichtvouwen en oprollen en in vuurvaste schaal leggen.  
In oven verwarmen.  
In de wok olie verwarmen en sambal roerbakken (tot de olie rood gaat zien).  
Ketjap, azijn, suiker en water toevoegen en aan de kook brengen.  
Aardappelzetmeel aanmaken met koud water en door de kokende massa roeren.  
1 minuut doorkoken tot de saus licht gaat binden.  
Bieslook erdoor roeren en over de warme wraps gieten .

## Met wodka geflambeerde spaghetti bolognese en gepaneerde varkenslende

---

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

---

### ***Ingrediënten***

10 plakjes gerookt spek  
3 fijngehakte takjes rozemarijn  
1 grote gesnipperde ui  
3 fijngehakte takjes oregano of marjolein  
een handvol verse basilicum  
3 gesnipperde teentjes knoflook  
400 g rundergehakt  
1dl wodka  
1 glas rode wijn  
1 blik gepelde tomaten van 400 g  
1 klein potje grof gehakte gekonfijte tomaten  
455 g spaghetti (gekookt in gezouten water)  
2 handenvol parmezaanse kaas in schilfers  
600 g varkenslende in vier plakjes gesneden  
2 eiwitten  
100 g bloem  
100 g paneermeel

### ***Bereiding***

Bak het spek goudbruin in een grote pan met de rozemarijn.  
Voeg de ui en de look toe en laat verder stoven.  
Doe er het gehakt bij en laat nog even kleuren.  
Flambeer het geheel met wodka en blus met de rode wijn.  
Laat de wijn inkoken.  
Voeg de tomaten, de gekonfijte tomaten en de oregano toe.  
Kruid naar eigen smaak met peper en zout.  
Doe het deksel op de pan en laat een klein uurtje sudderen.  
Haal de plakjes varkenslende eerst door de bloem, dan door het losgeslagen eiwit en tenslotte door het paneermeel.  
Bak 2 minuten op beide kanten in een hete braadpan met olie.  
Voeg de voorgekookte pasta bij de saus en warm goed door.  
Leg de spaghetti op de ene helft van het bord.  
Strooi er wat kaas en enkele blaadjes basilicum overheen en leg de varkenslende ernaast.

## Met zalm gevulde tomaten

---

Menugang Lunchgerecht  
Keuken -  
Bron [www.ah.nl](http://www.ah.nl)

Soort Vis  
Type Rijst

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 blikje zalm (ca. 200 g), uitgelekt  
12 tomaten  
250 g pilavrijst, voorgekookt  
½ citroen, geraspt en geperst  
2 sneetjes bruinbrood, verkruimeld  
30 g peterselie, fijngeknipt  
2 eetlepels olijfolie

### ***Bereiding***

Oven voorverwarmen op 200 °C.  
Van zalm eventueel graten en botjes verwijderen.  
Kapje van tomaten afsnijden en tomaten met lepel uithollen (pulp bewaren).  
Tomaten in met bakpapier beklede ovenschaal leggen.  
Rijst mengen met zalm, tomatenpulp en citroensap.  
Op smaak brengen met zout en peper.  
Tomaten hoog opvullen met rijstmengsel.  
Broodkruim mengen met peterselie en citroenrasp en over tomaten verdelen.  
Tomaten met olie besprenkelen en in midden van oven in 15 minuten gaarbakken.

Tip: Door gebruik te maken van voorgekookte rijst wordt veel tijd bespaard. Gekookte rijst kan ook gemakkelijk in de diepvries worden bewaard. Zo is er altijd een basis voor een snelle maaltijd in huis.

## Mexicaanse frites met kipfilet

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1 zak frites (wild Mexican onion and garlic, diepvries, 600 g)

4 kipfilets

1½ eetlepel tacokruiden

25 g boter

1 blikje Mexicomelange (400 g)

1 avocado

1 zakje gemengde ijsbergsla (200 g)

5 eetlepels sladressing naturel

### ***Bereiding***

Oven op 220 °C voorverwarmen en frites volgens gebruiksaanwijzing bakken.

Kipfilet met kruiden en zout bestrooien.

In koekenpan boter verhitten en kipfilet in 10 minuten rondom bruin en gaar bakken.

Blikje groenten laten uitlekken.

Avocado schillen en vruchtvlies in blokjes snijden.

In schaal sla, avocado, groenten en dressing door elkaar scheppen.

Frites met kipfilet en salade serveren.

## Mexicaanse kipstoofpot

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Mexicaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 10 2005			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

3-4 eetlepels olie  
4 kippenbouten  
1 ui, fijngesneden  
1 zakje amandelschaafsel (55 g)  
2 teentjes knoflook, fijngesneden  
2 rode pepers, fijngesneden  
1 eetlepel sesamzaad  
1 mespunt kruidnagelpoeder  
1 mespunt kaneelpoeder  
1 blik tomatenblokjes (400 ml)  
30 g bittere chocolade, in blokjes

### ***Bereiding***

In braadpan olie verhitten en kip in 2 porties aanbraden.  
Kip uit pan nemen.  
Ui in achtergebleven bakvet zachtjes glazig bakken.  
Ui uit pan nemen.  
Zo nodig extra olie toevoegen en amandelen lichtbruin bakken.  
Knoflook, peper, sesamzaad, kruidnagel en kaneel toevoegen en even zachtjes meebakken (amandelen mogen niet te donker worden).  
Ui, amandelmengsel en deel van tomatenblokjes met staafmixer of in keukenmachine tot pulp draaien.  
Pulp terug in pan scheppen, rest van tomatenblokjes en chocolade toevoegen.  
Roeren tot chocolade gesmolten is.  
Saus op smaak brengen met zout.  
Kip in saus leggen en afgedekt op heel laag vuur (op vlamverdeler) in ca. 45 minuten gaar laten stoven.  
Eventueel wat kokend water toevoegen om saus juiste dikte te geven: iets dunner dan appelmoes.

## Oie à l'Alsacienne (Elzasser gans)

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

voor 6 personen

1 jonge gans  
1½ kg zuurkool  
2 grote uien  
1 bouquet garni  
3 dl witte wijn  
zout  
peper  
800 g gehakt  
400 g mager spek  
10 jeneverbessen  
100 g ganzevet  
75 g boter

### ***Bereiding***

Was de zuurkool met veel water.  
Schil de uien en snij ze in dunne reepjes.  
Bind de jeneverbessen in een doekje.  
Smelt het ganzevet in een grote pan en laat daarin de uien zachtjes bakken.  
Doe er de zuurkool bij en voeg wat zout toe.  
Voeg de jeneverbessen, bouquet garni en spek toe.  
Schenk de wijn er over en breng aan de kook.  
Doe de deksel op de pan en zet de pan in een oven van 170 C.  
Laat zachtjes 2½ uur koken.  
Vul de gans met het gehakt dat op smaak is gebracht met zout en peper.  
Bind de gans op en bestrooi met zout en peper.  
Smelt de boter in een pan en braad de gans aan alle kanten mooi bruin.  
Laat ze dan op een laag vuur 2 uur en 15 minuten bakken.  
Haal dan de gans uit de pan.  
Verwijder de touwtjes en leg ze op een voorverwarmde dienschaal.  
Haal het spek, bouquet garni en de jeneverbessen uit de zuurkool.  
Snij het spek in schijven.  
Omring de gans met zuurkool en leg hierop de schijfjes spek.

## Paprikakip

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron [www.c1000.nl](http://www.c1000.nl)

Soort Kip  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

3 eetlepels olijfolie traditioneel  
8-12 kipdrumsticks  
2 teentjes knoflook, gesnipperd  
750 g kruimig kokende aardappelen, in niet te kleine stukken  
2 rode paprika's, in stukjes  
2 theelepels paprikapoeder  
4 zongedroogde tomaatjes, fijngehakt  
3 eetlepels balsamicoazijn  
3 dl kippenbouillon (van tabletten)  
2 eetlepels peterselie, grof gesneden

### ***Bereiding***

Verhit de olie in een ruime pan en bak de drumsticks rondom bruin.  
Voeg de knoflook, de aardappelen en de paprika toe en bak alles al omscheppend 3 minuten.  
Voeg het paprikapoeder, de zongedroogde tomaatjes, de balsamicoazijn en de bouillon toe en stoof de drumsticks en de aardappelen in ± 30 minuten gaar.  
Garneer met de peterselie.  
Lekker met een groene salade.

Wijnadvies: Canaletto Chardonnay

## Pasteibakjes met oesterzwammenragoût

---

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

---

### ***Ingrediënten***

250 g oesterzwammen  
25 g boter  
1 ui, gesnipperd  
2 eetlepels droge sherry  
125 g crème fraîche  
zout  
peper  
100 g gekookte ham of extra champignons als vegetarisch gerecht)  
½ bosje peterselie  
maïzena om te binden  
4 kant-en-klare pasteibakjes  
1 citroen  
wat blaadjes gemengde sla  
4 partjes citroen

### ***Bereiding***

Oesterzwammen schoon wrijven en in reepjes snijden.  
In de boter licht fruiten met de uiensnippers.  
Als het vocht verdampt is de sherry, crème fraîche, champignons of ham en fijngehakte peterselie erdoor roeren.  
Op smaak brengen met zout en peper en zo nodig licht binden met de maïzena.  
Ragoût bakjes in de oven voorverwarmen.  
Bakjes vullen en op bordjes of groot bord plaatsen.  
Een teveel aan ragoût eraan toevoegen en garneren met de blaadjes sla en partjes citroen.

Recepten verzameld door Aart Klos, Dronten uit dagblad Trouw.



## Penne met tomaten-paprikasaus

---

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

---

### ***Ingrediënten***

400 g penne (pasta)  
1 groene paprika  
1 rode paprika  
4 eetlepels olijfolie  
2 potjes tomatensaus tomaat, paprika en chili (à 185 g)  
2 schaaltjes Valess mediterraan (à 160 g)  
1 zak ijsbergsla gemengd (200 g)  
3-4 eetlepels balsamicodressing

### ***Bereiding***

Penne volgens gebruiksaanwijzing koken.  
Paprika's schoonmaken en in stukjes snijden.  
Helft van olie in braadpan verhitten en paprika hierin 5 minuten bakken.  
Tomatensaus erdoor scheppen en zachtjes verwarmen.  
In koekenpan rest van olie verhitten en Valess 5 minuten bakken.  
Sla met dressing mengen.  
Tomaten-paprikasaus door penne scheppen en eventueel met zout op smaak brengen.  
Penne over vier borden verdelen en Valess ernaast leggen.  
Met sla serveren.

Wijnadvies: Antinori Cipresseto Rosato Toscana

## Pestowraps

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron [www.ah.nl](http://www.ah.nl)

Soort Vegetarisch  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 ui  
2 courgettes  
2 bakjes Quorn-stukjes (a 175 g)  
4 eetlepels olijfolie  
1 cup groene pesto (100 g)  
8 wraptortilla's (world wide wraps, doos à 6 stuks)  
1 zakje rucola slamelange (75 g)

### ***Bereiding***

Ui pellen en snipperen.  
Courgettes schoonmaken en in blokjes snijden.  
In braadpan olie verhitten en ui 2 minuten fruiten.  
Courgette en quorn toevoegen en 5 minuten zacht bakken.  
Pesto door mengsel roeren.  
Wraps volgens gebruiksaanwijzing verwarmen.  
Wraps met pestomengsel en sla vullen.  
Lekker met tomatensalade.

Wijnadvies: Bianco del Veneto

## Piri piri roerbak met groene groenten

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron [www.c1000.nl](http://www.c1000.nl)

Soort Vis  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

4 eetlepels zonnebloemolie  
400 g piri piri Wokreepjes  
1 ui, in partjes  
1 groene peper, in ringetjes  
1 groene paprika, in repen  
600 g panklare broccoli, in kleine roosjes  
2½ dl tuinkruidenbouillon (van een tablet)  
1-2 eetlepels maïzena

### ***Bereiding***

Verhit de helft van de olie in een wok en bak het vlees al omscheppend op een hoog vuur bruin.  
Schep het vlees uit de pan en verhit de rest van de olie.  
Fruit de ui met de peper al omscheppend 3 minuten.  
Voeg de paprika toe en bak hem 3 minuten mee.  
Schep de broccoli erdoor en bak alles al omscheppend 5 minuten.  
Schenk de bouillon erbij en schep het vlees erdoor.  
Breng alles aan de kook en laat de groente op een laag vuur beetgaar worden.  
Bind het kookvocht met de met water losgeroerde maïzena.  
Lekker met röstirondjes.

Wijnadvies: Golden Kaan Chardonnay

## Pittige zure varkens - paddestoelensoep met Bacardi

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	<a href="http://www.varkensvlees.be">http://www.varkensvlees.be</a>			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

2 stengels citroengras (fijngesneden)  
1 l kippenbouillon  
600 g varkensvlees in blokjes  
4 theelepels rode Thaise currypasta  
2 fijngehakte sjalot  
100 g witte champignons, in plakjes gesneden  
100 g shiitake's, in plakjes gesneden  
6 koffielepels bruine suiker  
het sap van 2 citroenen  
2 jonge pijpajuintjes, in fijne plakjes gesneden  
1 verse rode Spaanse peper (ontpit en fijngesneden)  
1 handje verse koriander  
1dl Bacardi

### ***Bereiding***

Stoof in een pot het citroengras en de sjalot kort aan.  
Doe het varkensvlees erbij en stoof verder gedurende 2 minuten.  
Voeg de champignons toe en flambeer onmiddellijk met de Bacardi.  
Blus met kippenbouillon.  
Schep de currypasta erbij, samen met het citroensap en de suiker.  
Laat alles eens goed opkoken en zet het daarna 15 minuten op een zacht vuurtje.  
Kruid de soep met peper en zout naar smaak.  
Schep ze in kommetjes en strooi er als afwerking wat ajuintjes, koriander en Spaanse peper over.

## Portugese mosselen

---

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

---

### ***Ingrediënten***

2 kg mosselen  
1 eetlepel olijfolie  
1 ui, gesnipperd  
1 teentje knoflook, gesnipperd  
100 g chorizo, in reepjes  
1 blik tomatenblokjes, à 400 g  
1½ dl droge witte wijn  
peper

### ***Bereiding***

Was en controleer de mosselen.  
Verhit de olie in een mosselpan en fruit de ui met de knoflook 5 minuten op een half hoog vuur.  
Voeg de chorizo toe en bak hem 3 minuten mee.  
Voeg de tomatenblokjes, de wijn en de oregano toe en breng alles aan de kook.  
Schep de mosselen erdoor en bestrooi met peper naar smaak.  
Kook de mosselen in ca. 6 minuten gaar of totdat de shelpen openstaan.  
Schud de pan enkele malen om.  
Serveer de mosselen met de saus.  
Lekker met stokbrood.

Tip: voor een hoofdgerecht verdubbelt u de ingrediënten.

Wijnadvies: Muscadet Sevre & Maine sur Lie

## Preisoep met gegratineerd stokbrood

---

Menugang Voorgerecht

Soort Vlees

Snel Ja

Keuken -

Type Groente

Slank Nee

Bron [www.c1000.nl](http://www.c1000.nl)

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

2 eetlepels olijfolie traditioneel

500 g panklare prei

1 teentje knoflook, gesnipperd

zout

7 dl tuinkruidenbouillon (van tabletten)

75 g belegen kaas

1 eetlepel bieslook, geknipt

8 sneetjes stokbrood

### ***Bereiding***

Verhit de olie in een soeppan en fruit de prei met de knoflook en zout naar smaak 5 minuten op een halfhoog vuur.

Schenk de bouillon erbij en kook de soep 5 minuten.

Verdeel intussen de kaas en het bieslook over de sneetjes brood en laat ze onder de hete grill gratineren.

Schep de soep in kommen en serveer met het stokbrood.

## Provençaalse salade met geitenkaas

---

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

---

### **Ingrediënten**

- 1 gele paprika
- 3 sjalotten
- 4 (roma)tomaten
- 2 pakjes geitenkaas (fromage de chevre 45+, a 113 g)
- 2 zakjes eikenbladslamelange (à 100 g)
- 1 cup verse honing-mosterddressing (100 g)
- 1 cup Provençaalse mix voor in de sla (35 g)
- ½ pain de Mediterrane (brood)

### **Bereiding**

- Grill voorverwarmen.
- Paprika schoonmaken en in stukjes snijden.
- Sjalotten pellen en snipperen.
- Tomaten wassen en in partjes snijden.
- Kaas in plakjes snijden, op bakplaat leggen en even onder grill iets laten smelten.
- Kaas iets laten afkoelen.
- Sla, paprika, sjalot en tomaten door elkaar scheppen en over vier borden verdelen.
- Salade met dressing besprenkelen.
- Kaas met spatel van bakplaat nemen en over sla verdelen.
- Met Provençaalse mix garneren en met brood serveren.

Wijnadvies: Castel Chardonnay Vin de Pays d'Oc

## Ribkarbonades met sjalottensaus

---

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

---

### ***Ingrediënten***

4 ribkarbonades (à ca. 150 g)  
50 g boter  
6 sjalotten  
1 pak aardappelpuree à la minute (180 g)  
2 zakjes snijbonen gesneden (a 250 g)  
½ vleesbouillontablet  
250 ml kookroom

### ***Bereiding***

Karbonades met zout en peper inwrijven.  
In grote koekenpan boter verhitten en karbonades aan beide kanten dichtschroeien.  
Vuur temperen en karbonades 15 minuten bakken, halverwege keren.  
Sjalotten pellen en in kwarten snijden.  
Na keren van karbonades sjalotten meebakken.  
Puree volgens gebruiksaanwijzing bereiden.  
Snijbonen in 12 minuten beetgaar koken.  
Karbonades na bakken uit pan nemen en warmhouden. In pan op hoog vuur aanbaksels losroeren met 50 ml water.  
Bouillontablet erboven verkrumelen en room erbij schenken.  
Saus al roerend aan de kook brengen en beetje laten inkoken.  
Saus met zout en peper op smaak brengen.  
Karbonades met sjalottensaus, snijbonen en puree serveren.

Wijnadvies: Moncaro Marche Sangiovese



## Riz Créole (Creoolse rijst)

---

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

---

### ***Ingrediënten***

150 g rijst  
2 schijven ananas  
zout  
saffraan  
1 prei

### ***Bereiding***

Kook de rijst met wat zout en saffraan gaar.  
Voeg e in stukjes gesneden schijven ananas toe.  
Maak de prei schoon en snij het wit in zeer dunne ringetjes.  
Maak er timbaaltjes van.

## Roerbakmie met garnalen

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1 zak tijgarnalen (diepvries, 500 g)  
2 uien  
5 eetlepels roerbakolie  
1-2 theelepels sambal oelek  
1 theelepel gemalen laos  
1 zak Chinese roerbakmix (400 g)  
1 pak roerbakmie met ei (250 g)  
3 eetlepels ketjap manis

### ***Bereiding***

Tijgarnalen volgens gebruiksaanwijzing ontdooien.  
Uien pellen en snipperen.  
In wok 3 eetlepels van olie verhitten.  
Ui met sambal en laos hierin roerbakken.  
Groenten toevoegen en 5 minuten roerbakken.  
Roerbakmie en 600 ml warm water erbij doen en geheel roerbakken tot al het water is opgenomen.  
In koekenpan rest van olie verhitten en garnalen 3 minuten bakken.  
Mieschotel met ketjap en peper op smaak brengen en over vier borden verdelen.  
Garnalen erop scheppen.  
Lekker met atjar of een komkommersalade.

Wijnadvies: Trio white Concha y Toro

## Romige aardappelpuree met tomaatjes

---

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

---

### ***Ingrediënten***

2 zakjes Maggi aardappelpuree à la minute (pakje à 3 zakjes)

1 bakje cherrytomaatjes, in vieren

2 bosuitjes, in ringetjes

2 eetlepels koksroom

### ***Bereiding***

Bereid de puree volgens de aanwijzing op de verpakking.

Schep de tomaatjes, bosuitjes en de koksroom erdoor en zet de pan nog even op het vuur.

Verwarm al omscheppend totdat alles door en door warm is.

Lekker met een salade bij een gegrilde biefstuk.

## Romige bloemkoolsoep met champignonlaagje

---

Menugang Voorgerecht  
Keuken -  
Bron [www.ah.nl](http://www.ah.nl)

Soort Vegetarisch  
Type Soep

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 bloemkool  
150 g kastanjechampignons  
3 eetlepels boter  
½ bospaddenstoelen-bouillontablet  
1 pakje roomkaas naturel (100 g)  
½ zakje verse bieslook (à 25 g)

### ***Bereiding***

Bloemkool schoonmaken en in roosjes verdelen, stronken in stukjes snijden.  
Bloemkool in 500 ml water in 10 minuten gaar koken.  
Champignons schoonmaken en in kleine stukjes snijden.  
In koekenpan boter verhitten en champignons ca. 5 minuten bakken en vocht laten verdampen.  
Champignons met zout en peper bestrooien.  
Met staafmixer of keukenmachine bloemkool in water pureren.  
Bloemkoolsoep aan de kook brengen en bouillontabletten toevoegen en laten oplossen.  
Roomkaas door soep roeren en al roerend laten smelten.  
Bieslook fijnknippen.  
Soep met zout en peper op smaak brengen.  
Soep over vier borden/kommen verdelen.  
Bieslook door champignons scheppen.  
Champignons over soep scheppen.

## Romige kip met paprika

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron [www.boursin.nl](http://www.boursin.nl)

Soort Kip  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 kuipje Boursin Cuisine Knoflook & Fijne kruiden  
400 g kipfilet in blokjes  
3 eetlepels olijfolie  
1 ui gesnipperd  
1 rode paprika in blokjes  
1 theelepel gedroogde tijm  
zout  
versgemalen peper  
bouillon, witte wijn of water

### ***Bereiding***

Bestrooi de kip met zout en peper.  
Verhit de olie in een wok of hapjespan en bak de blokjes kip rondom bruin.  
Bak de ui, paprika en tijm 2-3 minuten zachtjes mee.  
Roer de Boursin Cuisine erdoor en laat het gerecht nog 5-8 minuten pruttelen.  
Verdun de saus eventueel met een scheutje water, bouillon of witte wijn.

Serveertip: Dit gerecht is lekker met groene tagliatelle en sperziebonen.

## Runderreepjes met tomatensaus

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Italiaans  
Bron [www.ah.nl](http://www.ah.nl)

Soort Vlees  
Type Rijst

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

2 uien  
2 teentjes knoflook  
5 eetlepels boter  
1 schaal runderreepjes naturel (ca. 300 g)  
500 ml tomatensaus (sugo tradizionale, fles 690 g)  
2 zakjes risotto alla Milanese (à 165 g)  
2 zakjes boontjesmix (à 250 g)

### ***Bereiding***

Uien en knoflook pellen en snipperen.  
In hapjespan 3 eetlepels boter verhitten.  
Runderreepjes rondom dichtschroeien.  
Vuur laag zetten en ui en knoflook bij vlees doen.  
Geheel 2 minuten bakken.  
Tomatensaus erbij schenken.  
Saus 20 minuten met deksel op pan op laag vuur stoven.  
Risotto met rest van boter volgens gebruiksaanwijzing bereiden.  
Boontjesmix in 5 minuten beetgaar koken.  
Runderreepjes met tomatensaus, boontjes en risotto serveren.

Wijnadvies: Château La Gordonne Rosé

## Salade met beenham en tomatenrelish

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Salade	Slank	Ja
Bron	www.ah.nl			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

- 1 zak botersla (100 g)
- ½ gele paprika
- 3 bosuitjes
- 100 g beenham
- ½ potje relish tomaat (à 200 g)

### **Bereiding**

- Botersla verdelen over vier borden.
- Paprika schoonmaken en fijnsnipperen.
- Bosuitjes schoonmaken en in ringetjes snijden.
- Paprika en bosui over sla verdelen.
- Beenham over salade uitspreiden en met tomatenrelish garneren.
- Lekker met stokbrood.

Wijnadvies: Moncaro Marche Trebbiano

## Salátá sonkával (salade met kaas en ham)

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hongaars	Type	Salade	Slank	Nee
Bron	recept uit Trouw			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

100 g ham (2 plakken)

2 (paarse) uien

1 groene paprika

1 rode paprika

50 g gerookte kaas

1 theelepel olie

1 dessertlepel azijn

peper

zout

2 hardgekookte eieren

### ***Bereiding***

De ham en kaas in kleine blokjes snijden.

De uien en paprika's schoonmaken en in ringen snijden.

Dit alles goed met elkaar vermengen.

Olie en azijn erbovenop sprenkelen.

Bestrooien met zout en peper.

Weer alles vermengen.

Enige tijd op een koele plaats laten staan.

Daarna de eieren in stukken snijden en hiermee de schotel versieren.

Recepten verzameld door Aart Klos, Dronten uit dagblad Trouw.



## Sambal blacan

---

Menugang Bijgerecht

Soort -

Snel Nee

Keuken Oosters

Type Saus

Slank Nee

Bron recept uit Trouw

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

stukje blacan (trasi) van 1½ bij 1½ cm

6 rode pepers

2 eetlepels citroensap

½ theelepel zout

½ theelepel suiker

### ***Bereiding***

Verkruimel de blacan boven een droge koekenpan.

Zet de pan op een middelhoog vuur en bak de blacan in een paar minuten droog.

Pureer de blacan met de rode peeprs in de keukenmachine.

Voeg ciroensap, zout en suiker toe.

Recepten verzameld door Aart Klos, Dronten uit dagblad Trouw.

## Sauce béarnaise (béarnaisesaus)

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1 dl water  
7 peperkorrels  
3 sjalotjes  
300 g boter  
kervel  
cayennepeper  
1 dl dragonazijn  
4 eierdooiers  
1 blaadje laurier  
dragon  
zout  
worchestershiresaus

### ***Bereiding***

Breng het water met de azijn aan de kook.  
Maak ondertussen de sjalotjes schoon en hak ze fijn.  
Kneus de peperkorrels.  
Voeg de sjalotjes, peper en laurier bij het vocht en laat het voor 2/3 deel inkoken.  
Zeef het vocht en laat het wat afkoelen.  
Voeg er dan de dooiers bij.  
Smelt de boter, maar laat ze niet heet worden.  
Zet de pan met de eierdooiers au bain marie.  
Klop de compositie met een garde totdat de dooiers iets gaan binden.  
Voeg dan onder stevig kloppen langzaam de gesmolten boter toe.  
Er moet nu een dikke saus ontstaan die de consistentie van een mayonaise heeft.  
Ben voorzichtig met het vuur, want iets te veel warmte doet de saus schiften.  
Hak de dragon en kervel fijn.  
Voeg deze bij de saus en breng deze verder op smaak met zout, peper, cayennepeper en worchestershiresaus.

## Sauce béchamel (béchamelsaus)

---

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

---

### ***Ingrediënten***

100 g boter

1 l melk

tijm

zout

peper

100 g bloem

nootmuskaat

1 ui

### ***Bereiding***

Maak van boter en bloem een witte roux.

Voeg de melk toe en maak een gladde saus.

Snipper de ui en voeg deze met een beetje tijm, peper en zout toe.

Kook de saus zachtjes 20 minuten.

Zeef ze en breng op smaak met nootmuskaat.

Naar gelang van het gerecht waar men de saus bij serveert, kan de helft van de melk vervangen worden door bouillon, zij het vlees- of visbouillon.

## Sauce bourguignonne (bourgondische saus)

---

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

---

### **Ingrediënten**

1½ l rode wijn  
25 g champignons  
tijm  
zout  
peper  
80 g beurre manié  
5 sjalotjes  
peterselie  
laurier  
cayennepeper  
150 g boter

### **Bereiding**

Maak de sjalotjes schoon en hak ze fijn.  
Was de champignons en hak ze fijn.  
Was de peterselie.  
Doe de wijn in een pan en voeg sjalot, champignons, wat peterseliestelen, beetje tijm en ½ blaadje laurier toe.  
Kook dit mengsel tot de helft in.  
Passeer het vocht door een doek.  
Breng het weer aan de kook en bind het onder het kloppen met een garde met stukje beuree manié.  
Klop er dan nog de boter in stukjes door.  
Breng de saus op smaak met zout, peper en wat cayennepeper.  
Serveer bij voorkeur bij eigerechten.

## Sauce bretonne (bretonse saus)

---

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

---

### ***Ingrediënten***

30 g boter  
30 g selderij  
30 g champignons  
¾ l visvelouté  
30 g prei  
30 g ui  
1 dl slagroom

### ***Bereiding***

Maak de groente en champignons schoon en snij ze in fijne reepjes.

Smelt de boter in een pannetje en stoof hierin zachtjes de groeneten en champignons totdat ze helemaal gaar zijn.

Voeg dan de visvelouté toe en laat nog 10 minuten zachtjes koken.

Geef er de room bij en laat nog even aan de kook komen.

Deze saus begeleidt gepocheerde vis.

## Sauce Espagnole (Spaanse saus)

---

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

---

### ***Ingrediënten***

voor 1 l

65 g bloem  
2,2 l bruine fond  
30 g uien  
1 takje tijm  
1 dl witte wijn  
65 g boter  
50 g wortels  
30 g buikspek  
1 laurierblaadje  
½ kg verse tomaten of 125 g tomatenpuree

### ***Bereiding***

Maak van boter en bloem een roux en laat deze heel zachtjes koken, zodat ze op den duur hazelnootbruin wordt.

Probeer het niet te snel, want dan verbrandt de bloem en is de smaak bedorven.

Maak van de groenten, zonder de tomaten, en het spek een mirepoix en braad deze even aan.

Voeg tijm en laurierblad toe en blus af met de witte wijn.

Giet de fond op de roux, roer goed en voeg er de mirepoix bij, waarna het geheel 2 uur zachtjes moet koken.

Schep er intussen regelmatig het vet af.

Zeef de saus en laat ze weer 2 uur koken.

We zeven weer en laten de saus een nacht afkoelen.

De volgende dag voegen we de in stukken gesneden tomaten toe of de tomatenpuree en laten de saus weer 2 uur koken.

Passeer de saus weer door de zeef en laat ze afkoelen.

Men kan de saus in de koelkast geruime tijd bewaren.

Mirepoix = Diverse groenten in stukken gesneden en in een pan met deksel gaar gestoofd.

## Sauce romaine (Romeinse saus)

---

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

---

### ***Ingrediënten***

50 g suiker  
5 dl Spaanse saus  
20 g rozijnen  
20 g pijnappelpitten  
1½ dl azijn  
3 dl wildfond  
20 g krenten

### ***Bereiding***

Zet de krenten en rozijnen te week in lauw water.  
Rooster de pijnappelpitten een kwartieertje in een oven van 200°C.  
Smelt de suiker in een pannetje.  
Roer er voorzichtig in totdat de suiker een caramelkleur aanneemt.  
Wacht niet te lang anders verbrandt de suiker.  
Blus de suiker af met de azijn en zorg dat alle suiker oplost.  
Voeg er dan de Spaanse saus en wildfond bij.  
Laat inkoken tot er ¾ deel over is.  
Passeer de saus door een zeef.  
Voeg er dan de krenten, rozijnen en pijnappelpitten bij,  
Serveer deze saus bij wild.

## Saumon à l'ecossaise (Schotse zalm)

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Schots	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

4 dikke moten zalm

25 g haricots verts

25 g erwtjes

1 klein raapje

peterselie

1 citroen

3 eierdooiers

150 g boter

1 worteltje

zout

peper

### ***Bereiding***

Schil de wortel en raapje en snij met de haricots verts in blokjes.

Was en hak de peterselie.

Pers de citroen uit.

Breng een pan met gezouten water aan de kook.

Gooi er de erwtjes in, 3 minuten later het worteltje, 2 minuten later het raapje en de haricots verts.

Laat nog 10 minuten koken en giet de groenten af.

Doe de moten zalm in een pan, bedek ze met koud water.

Geef er zout en citroensap bij en breng aan de kook.

Laat de zalm 15 minuten pocheren.

Doe het vuur uit.

Maak de saus.

Smelt hiervoor de boter, doe de eierdooiers in een pan au bain marie, geef er een eetlepel water bij en verwarm onder voortdurend roeren met de garde tot de dooiers crèmig worden.

Geef er dan langzaam de boter bij, zorg dat de temperatuur niet te hoog wordt en klop voortdurend.

Er moet een dikke saus ontstaan.

Breng op smaak met zout en peper.

Voeg de lauwwarme groenten toe.

Laat de moten uitlekken.

Leg een servet op een dienschaal, leg hierop de moten zalm, geef er wat peterselie over en serveer de saus apart.



## Shoarmareepjes met gestoomde groenten

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron [www.c1000.nl](http://www.c1000.nl)

Soort Vlees  
Type Pizza

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

350 g basmatirijst  
zout  
2 eetlepels zonnebloemolie  
400 g shoarma vleesreepjes  
1 blikje tomatenpuree à 70 g  
2 pakken Iglo Stoomgroenten bloemkool en peultjes  
2 bosuitjes, in ringetjes

### ***Bereiding***

Kook de rijst met zout naar smaak volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar.  
Verhit intussen de olie en bak het vlees al omscheppend bruin.  
Voeg de tomatenpuree en 1 dl heet water toe en laat alles al op een laag vuur 5 minuten pruttelen.  
Bereid de stoomgroenten volgens de aanwijzingen op de verpakking.  
Schep de bosuitjes door het vlees.  
Serveer het vlees met de rijst en de groenten.

Wijnadvies: Qualiteits wijn rosé Mosel-Saar-Ruwer

## Sole dorée (vergulde zeetong)

---

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

---

### ***Ingrediënten***

4 tongen van 250 g  
8 dunne sneden witbrood  
5 dl courtbouillon  
4 eetlepels slagroom  
100 g geschaafde amandelen  
4 plakjes kaas  
zout  
peper  
8 langoustines  
180 g boter  
4 schijfjes citroen

### ***Bereiding***

Snij de korsten van het brood en rooster licht aan één kant.  
Pocheer de langoustines 8 minuten in de bouillon.  
Pel ze en snij ze in de lengte doormidden.  
Smelt 100 g boter in een pan en leg hierin de tongen.  
Bak ze heel zachtjes aan een kant gedurende 6 minuten.  
Geef er dan 50 g gesmolten boter over, die goed heet is en zet de schaal even onder de grill om de bovenkant te bruinen.  
Leg op de niet geroosterde kanten van 4 sneetjes brood een plakje kaas.  
Leg daarop twee langoustine helften en daarop een tweede sneetje brood met de geroosterde kant naar boven.  
Druk dit goed aan.  
Smeer ze in met gesmolten boter en zet ze op een bakplaat in de oven van 170°C.  
Laat ze daar tot de kaas gesmolten is.  
Snij ze diagonaal door.  
Doe de verwarmde room in een ovale voorverwarmde schaal.  
Leg hier de tongen in en bestrooi met zout en peper en hou ze warm.  
Smelt 30 g boter in een pan en bak hierin snel de geschaafde amandelen aan.  
Laat uitlekken en verdeel over de tongen.  
Zet er de broodjes bij en serveer.

## Sorbet de citrons au champagne (citroensorbet met champagne)

---

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	IJs	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

200 g poedersuiker  
4 dl water  
2 eiwitten  
50 g suiker  
2 citroenen  
1 fles champagne brut

### ***Bereiding***

Rasp de citroenschil zeer fijn af.

Pers de citroen uit.

Voeg poedersuiker, water, citroenrasp en citroensap samen in een pan.

Verwarm tot alle suiker is opgelost.

Haal naar smaak het citroenrasp uit het mengsel of niet en vries in.

Klop de eiwitten met de suiker au bain marie stijf en klop daarna tot het schuim koud is.

Voeg dit eiwitschuim bij de compositie voordat deze geheel en al stijf is.

Serveer in bevroren champagneflutes en giet over elke sorbet een scheut champagne.

## Super ceasarsalade

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron [www.ah.nl](http://www.ah.nl)

Soort Kip  
Type Salade

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 fougasse de champain (afbakbrood, 350 g)  
3 eieren  
1 schaaltje kipfiletblokjes (ca. 300 g)  
25 g boter  
1 zak ijsbergsla (200 g)  
300 g Tasty Tom tomaten  
100 zwarte olijven zonder pit  
2 pakken saladbar Caesar salade (saladepakket, à 114 g)

### ***Bereiding***

Brood volgens gebruiksaanwijzing afbakken.  
Eieren in 8 minuten koken, onder koud stromend water afspoelen en pellen.  
Kip bestrooien met zout en peper.  
In koekenpan boter verhitten en kip in 5 minuten gaar en bruin bakken.  
Tomaten in partjes snijden.  
In grote schaal sla, tomaten, olijven en dressing (uit pak) mengen.  
Eieren in partjes snijden.  
Ei en kip over salade verdelen.  
Salade met croutons (uit pak) en kaas (uit pak) bestrooien.  
Serveren met brood.

Wijnadvies: Undurraga Sauvignon Blanc

## Suprême de canard Richelieu (eendeborstfilet Richelieu)

---

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

---

### ***Ingrediënten***

4 eendeborstfilets

50 g boter

80 g maître d'hôtelboter

1 truffel

paneermeel

1 ei

### ***Bereiding***

Klop het ei los in een bord en doe wat paneermeel in een ander bord.

Wentel de filets door het ei en daarna door het paneermeel.

Zorg dat de maître d'hôtelboter goed koud is.

Smelt de andere boter in een pan.

Als ze heet is bak dan de filets aan beide kanten in 4 minuten bruin.

Versier met een plakje maître d'hôtelboter en paar schijfjes truffel.

## Suprême de canard vert pré (eendeborstfilet van de groene weiden)

---

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

---

### ***Ingrediënten***

4 eendeborstfilets  
300 g haricots verts  
200 g aspergepunten  
300 g erwtes  
100 g boter  
zout  
peper

### ***Bereiding***

Kook de groenten apart gaar en meng ze.  
Smelt 50 g boter en houd hierin de groenten warm.  
Smelt de rest van de boter en bak hierin de filets aan beide kanten in 4 minuten bruin.  
Bestrooi met zout en peper.  
Leg de filets op een voorverwarmde schaal en schenk er wat braadjus overheen.  
Omring ze met het groentemengsel.

## Tagliatelle met frisse citroensaus

---

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

---

### ***Ingrediënten***

400 g tagliatelle al'uovo (pasta, zak à 500 g)

2 teentjes knoflook

1 citroen

1 eetlepel boter

1 pak tuinerwten (diepvries, 450 g)

250 ml slagroom

2-3 eetlepels allesbinder

50 g geraspte pittige kaas

### ***Bereiding***

Tagliatelle volgens gebruiksaanwijzing beetgaar koken.

Knoflook pellen en snipperen.

Citroen schoonboenen en schil raspen.

Citroen halveren en uitpersen.

In pan boter verhitten en knoflook en tuinerwten 3 minuten bakken.

Citroenrasp en room toevoegen en op laag vuur zacht verwarmen.

Van citroensap 2 à 3 eetlepels citroensap toevoegen.

Allesbinder door saus roeren en verwarmen tot saus gebonden is.

Saus met zout en peper op smaak brengen.

Tagliatelle met saus en kaas serveren.

Lekker met een groene salade en tomaten.

Wijnadvies: Montana Sauvignon Blanc

## Tagliatelle met tomaten-vissaus

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron [www.c1000.nl](http://www.c1000.nl)

Soort Vis  
Type Pasta

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

400 g tagliatelle

zout

2½ eetlepel olijfolie traditioneel

1 ui, gesnipperd

1 rode paprika, in stukjes

1 pot Bertolli Pastasaus Verdure tomaat, geroosterde paprika en courgette

400 g kabeljauwfilet (diepvries), ontdooid

2 eetlepels basilicum, geknipt

### ***Bereiding***

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

Verhit de olie in een braadpan en bak de ui met de paprika al omscheppend 5 minuten.

Schenk de saus in de pan en breng hem aan de kook.

Leg de vis in de saus en laat hem in ± 7 minuten net gaar worden.

Giet de tagliatelle af.

Strooi het basilicum over de saus en serveer het gerecht met de tagliatelle.

Wijnadvies: Canaletto Pinot Grigio Garganega



## Thaise drumsticks met kokoscurry

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Thais  
Bron

Soort Kip  
Type Rijst

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

300 g pandanrijst  
8 kipdrumsticks  
3 eetlepels zonnebloemolie  
2 eetlepels rode Thaise currypasta (pot, 225 g)  
400 ml kokosmelk  
3 eetlepels oosterse roerbakolie  
2 zakken Thaise groentemix (à 400 g)  
2 eetlepels ketjap manis

### ***Bereiding***

Rijst volgens gebruiksaanwijzing koken.  
Drumsticks met zout en peper inwrijven.  
In braadpan zonnebloemolie verhitten en drumsticks rondom bruinbakken.  
Currypasta toevoegen en 1 minuut meebakken.  
Kokosmelk erbij schenken en geheel 20 minuten zachtjes laten koken.  
In wok roerbakolie verhitten en groenten hierin roerbakken.  
Groenten met zout, peper en ketjap op smaak brengen.  
Curry met rijst en wokgroenten serveren.

Wijnadvies: Gallo Sierra Valley Chenin Blanc

## Thaise knoflook-koriandersalade met kip

---

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

---

### **Ingrediënten**

300 g gerookte kipfilet  
1 grote limoen  
800 g oosterse roerbakgroenten (met rode peper)  
Conimex Woksaus Knoflook Koriander  
1 pak (250 g) Conimex Wok Noedels  
1 pakje (200 ml) Conimex Romige Kokosmelk  
Conimex Wok Olie  
3 eetlepels Conimex Gembersiroop

### **Bereiding**

Breng in een ruime pan een flinke laag water aan de kook.  
Voeg de noedels toe en kook deze in ca. 2 minuten gaar.  
Trek de noedels na 1 minuut koken uit elkaar.  
Afgieten in een vergiet, met koud water afspoelen en uit laten lekken.  
Snijd de kip in reepjes.  
Rasp de limoenschil en pers de limoen uit.  
Snijd de peper (uit het groentepakket) in smalle ringen.  
Zet een grote wok op het vuur en laat de wok goed heet worden.  
Voeg een scheutje olie toe en wok de groenten en de limoenschil 2 minuten.  
Voeg 12 eetlepels woksaus toe en wok nog 2 minuten.  
Een beetje laten afkoelen.  
Meng de kokosmelk met het limoensap, de gembersiroop en 6 eetlepels olie.  
Hussel de noedels, de kip en de groenten erdoor.  
Verdeel over 4 borden.  
De salade kan lauwwarm of koud gegeten worden.

Serveertip: Zet Conimex Gebakken Uitjes, Sambal Manis en Cassave Kroepoek op tafel, om naar eigen smaak toe te voegen en erbij te nemen.

Variatietip: Vervang de gerookte kip door hamblokjes en voeg vlak voor het eten 100 g veldsla aan de salade toe.

## Thaise kokosrijst

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	www.conimex.nl			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

400 g snelkookrijst  
1 pakje Conimex Mix voor Thaise Nasi  
Conimex Wok Olie  
500 g nasivlees naturel  
2 (à 400 g) nasigroentepakketten  
Conimex Geraspte Kokos

### ***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 3 minuten laten staan.  
Laat de rijst zonder deksel koud worden en schep het geregeld om.  
Meng in een kom de marinademix (uit het pakje) met 3 eetlepels olie en het nasivlees.  
Zet een grote wok op het vuur en laat de wok goed heet worden.  
Voeg een scheutje olie toe en roerbak het gemarineerde vlees 3 minuten.  
Voeg de groenten toe en wok deze 4 minuten mee.  
Schep dan de rijst, de kruidenmix (uit het pakje) en 8 eetlepels geraspte kokos erdoor en roerbak nog 3 minuten.  
Schep de kokosrijst in 4 diepe borden of kommen en strooi er geraspte kokos over.

Serveertip: Zet Conimex Sambal Brandal op tafel om wat extra pit aan het gerecht te geven.

Variatietip: Vervang de Mix voor Thaise Nasi door Mix voor Nasi speciaal. Bestrooi het gerecht op het laatst met Gebakken Uitjes in plaats van de Geraspte Kokos.

## Thaise vispakketjes

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Thais	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande januari 2000			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

5 sjalotjes  
5 teentjes knoflook  
300 g kabeljauwfilet of schelvisfilet  
2 rode pepers  
2 eieren  
5 takjes verse koriander  
2 eetlepels Thaise vissaus

### ***Bereiding***

Grill voorverwarmen op hoogste stand.  
Sjalotjes en knoflook pellen en in stuk aluminiumfolie wikkelen.  
Pakketje vlak onder hete grill leggen en sjalot en knoflook in ca. 30 minuten zacht laten worden.  
Intussen kabeljauwfilet in kleine stukjes snijden.  
Pepers wassen, schoonmaken en fijnsnijden.  
Eieren loskloppen.  
Koriander fijn knippen.  
Sjalot en knoflook in keukenmachine pureren.  
Oven voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand 3.  
Sjalot-knoflookmengsel mengen met kabeljauw, rode peper, eieren, Thaise vissaus en koriander.  
Velletjes bakpapier (à 60 x 30 cm) dubbelvouwen en mengsel erover verdelen.  
Tot pakketjes dichtvouwen.  
Pakketjes in midden van oven in ca. 20 minuten gaar bakken.

Tip: Als u een mildere smaak van knoflook en sjalot wilt, laat deze dan in ca. 60 minuten onder de grill zacht worden.

Wijnadvies: Moselland Mosel-Saar-Ruwer QbA

## Tropisch fruit met passieroom

---

Menugang Nagerecht  
Keuken -  
Bron [www.ah.nl](http://www.ah.nl)

Soort -  
Type Fruit

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 rijpe mango  
1 banaan  
1 eetlepel citroensap  
4 passievruchten  
4 eetlepels finesse voor verrijken (room, pot à 250 ml)  
4 eetlepels passie (likorette)  
paar blaadjes verse munt

### ***Bereiding***

Mango schillen en vruchtvlees van de pit af in stukjes snijden.  
Banaan pellen en in plakjes snijden.  
Banaan met citroensap besprenkelen.  
Banaan en mango mengen en over vier bordjes verdelen.  
Passievruchten halveren en 4 helften op bordjes zetten.  
Room losroeren met likorette.  
Van rest van passievruchten vruchtvlees eruit lepelen en door room scheppen.  
Passieroom over fruit verdelen.  
Met munt garneren.

Wijnadvies: Fontanafredda Moscato d'Asti

## Turkse gehaktspiesen met yoghurtsaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Turks	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 07 2004			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 lange prei  
500 g rundergehakt  
50 g rozijnen  
2 teentjes knoflook, fijngehakt  
2 theelepels gemalen komijn (djinten)  
2 theelepels gemalen koriander (ketoembar)  
cayennepeper  
150 g Griekse yoghurt  
½ zakje verse munt (à 15 g), fijngehakt  
2 eetlepels (olijf)olie  
8 shoarmabroodjes

### ***Bereiding***

Buitenste bladeren van prei loshalen en wassen.  
Bladeren in de lengte in 8 lange repen van 2 cm breed snijden; donkergroene gedeelte eraf snijden.  
Bladeren in schaal leggen en overgieten met kokend water.  
Even laten staan, zodat prei zacht wordt.  
Afgieten en prei droogdeppen.  
Gehakt mengen met rozijnen, knoflook, komijn, korianderzaad, mespunt cayennepeper en 1 theelepel zout.  
Van gehaktmengsel 8 dunne worstjes vormen.  
Preirepen om worstjes wikkelen; uiteinden onder preiwikkel schuiven zodat prei niet loslaat.  
Worstjes aan spiesen rijgen en tot gebruik afgedekt op schaal in koelkast leggen.  
In kom yoghurt mengen met munt, zout en peper naar smaak.  
Yoghurtsaus tot gebruik in koelkast zetten.  
Gehaktspiesen met olie bestrijken en op barbecue in 10-12 minuten rondom bruin en gaar roosteren.  
Aan zijkant van barbecue shoarmabroodjes 1-2 minuten per kant roosteren.  
Gehaktspiesen serveren met yoghurtsaus en shoarmabroodjes.

Wijnadvies: Huiswijn rosé Grenache

## Varken op z'n Marokkaans

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Marokkaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	<a href="http://www.varkensvlees.be">http://www.varkensvlees.be</a>			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

300 g varkensspiering  
1 eetlepel olijfolie  
2 gesnipperde uien  
2 eetlepels geconserveerde citroen (in stukjes gesneden)  
2 chilipepers (ontpit en fijngesneden)  
4 takjes verse marjolein  
2½ dl witte wijn  
2½ dl kippenbouillon

### ***Bereiding***

Snij het vlees in blokjes.  
Verhit de olie op een hoog vuur en schroei het vlees in ongeveer 5 minuten mooi dicht.  
Doe het vlees over in een ovenschotel en doe er de ui, citroen, chili, marjolein, witte wijn en bouillon bij.  
Dek de schotel af met aluminiumfolie en zet 20 minuten in een voorverwarmde oven op 160°C.  
Verwijder dan de folie en bak nog eens 5 minuten.  
Serveer met couscous.

Tip: Geconserveerde citroen is onmisbaar in de Marokkaanse keuken. De citroenen worden lange tijd opgelegd in zout en olijfolie. Ze verliezen hun zure kantje en de schil wordt lekker zacht en aromatisch. Heerlijk in allerlei tajines. Je vindt ze uiteraard in de Marokkaanse winkel en op allerlei markten.

## Varkenshaassaté met wortelsalade

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron [www.ah.nl](http://www.ah.nl)

Soort Vis  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

2 schaaltes varkenshaasjes (à ca. 200 g)  
1 zakje satémarinade (38 g)  
3 eetlepels zonnebloemolie  
1 eetlepel ketjap manis  
3 zakjes peen julienne (à 150 g)  
1 cup honing-mosterddressing (100 g)  
1 pot satésaus (kant-en-klaar, 450 ml)  
1 stokbrood

### ***Bereiding***

Varkenshaas in blokjes snijden.  
Marinade maken volgens gebruiksaanwijzing met olie en ketjap.  
Vlees ca. 10 minuten in marinade leggen.  
Wortel mengen met dressing en op smaak brengen met zout en peper.  
Vlees aan satéstokjes rijgen.  
Satés op barbecue of grill in ca. 10 minuten grillen.  
Satésaus verwarmen in magnetron volgens gebruiksaanwijzing.  
Stokbrood in plakjes snijden.  
Satés serveren met saus, stokbrood en wortelsalade.

Wijnadvies: Concilio Pinot Grigio Trentino



## Vegetarische filets met groene pepersalsa

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron [www.ah.nl](http://www.ah.nl)

Soort Vegetarisch  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

10 groene pepers mild (pot a 310 g)  
3 Tasty Tom tomaten  
4 eetlepels olijfolie  
1 blikje maïskorrels (150 g)  
1 duopak krieltjes (700 g)  
1 teentje knoflook  
400 g peultjes  
2 schaaltes Valess mediterraan (à 160 g)

### ***Bereiding***

Barbecue aansteken.  
Pepers en tomaten fijnsnijden en met 2 eetlepels olie mengen.  
Maïs laten uitlekken en door tomatenmengsel scheppen.  
Salsa met zout en peper op smaak brengen.  
Peultjes schoonmaken en in 5 minuten beetgaar koken.  
Krieltjes mengen met rest van olie en teentje knoflook er boven uitknijpen.  
Grillmand invetten en krieltjes op barbecue in 10 minuten grillen.  
Krieltjes met zout bestrooien.  
Valess op barbecue in 5 minuten gaargrillen.  
Valess met krieltjes, salsa en peultjes serveren.

Wijnadvies: Settesoli Grecanico Chardonnay

## Vegetarische roerbak met peultjes en champignons

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron [www.c1000.nl](http://www.c1000.nl)

Soort Vegetarisch  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

3 eetlepels wokolie (Conimex)  
1 ui, gesnipperd  
1 teentje knoflook, gesnipperd  
125 g peultjes, schoongemaakt  
350 g vegetarische roerbakstukjes  
400 g champignons, in vieren  
1½ eetlepel ketjap asin  
½ theelepel sambal  
1½ dl tuinkruidenbouillon (van een tablet)  
peper  
zout  
1 - 1½ eetlepel maïzena

### ***Bereiding***

Verhit de olie in een wok en fruit de ui met de knoflook al omscheppend 3 minuten.  
Voeg de peultjes en de roerbakstukjes toe en bak alles al omscheppend 5 minuten op een hoog vuur.  
Schep de champignons erdoor en bak ze al omscheppend bruin.  
Voeg de ketjap, de sambal, de bouillon en peper en zout naar smaak toe en breng alles aan de kook.  
Bind het vocht met de, met water losgeroerde, maïzena. Lekker met zilvervliesrijst.

Wijnadvies; WG Mosel-Saar-Ruwer Riesling rosé

## Vis met tuinkruiden en gebakken krieltjes

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Groente	Slank	Ja
Bron	www.ah.nl			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

100 g prei  
600 g broccoli  
50 g boter  
1 duopak krieltjes (700 g)  
½ eetlepel milde kerrievoer  
2 schaaltjes visfilet met tuinkruidenmarinade (à 285 g)

### ***Bereiding***

Prei wassen en in dunne reepjes snijden.  
Broccoli schoonmaken en in roosjes verdelen.  
Steel van broccoli schillen en in stukjes snijden.  
Broccoli in 5 minuten beetgaar koken.  
In grote koekenpan boter verhitten en krieltjes 10 minuten bakken.  
Laatste 5 minuten prei en kerrie erdoor scheppen en meebakken.  
Vis volgens gebruiksaanwijzing in magnetron gaar laten worden.  
Vis, krieltjes en broccoli over vier borden verdelen.

Wijnadvies: Settesoli Grecanico Chardonnay

## Vlaams biervlees

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1 kg magere stooflapjes  
2 uien, gesnipperd  
2 eetlepels (gedroogde) kervel  
1 sneetje witbrood  
1 flesje bier  
(grove) mosterd  
25 g bakboter  
peper  
zout

### ***Bereiding***

Braad het vlees rondom bruin in de hete boter en bestrooi met peper en zout.  
Bak de uien kort mee en giet het bier erbij.  
Zet het vuur laag zodra het bier kookt en voeg de kruiden toe.  
Besmeer het sneetje brood dik met mosterd en leg het bovenop het vlees.  
Laat het vlees 2 uur stoven.  
Snij het vlees in schijven en serveer met aardappelpuree en rode kool.

Wijnadvies: Château Martin Bordeaux Haut Medoc

## Warme mango met kokosroom

---

Menugang Nagerecht

Soort -

Snel Ja

Keuken -

Type Fruit

Slank Nee

Bron AllerHande juni 2003

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

2 eetlepels geraspte kokos

1 limoen

½ pakje romige kokosmelk (à 200 ml)

2 eetlepels gembersiroop

1 blik mango slices (uitgelekt)

### ***Bereiding***

Kokos in droge koekenpan kort roosteren.

Limoen schoonboenen en schil boven kom raspen.

Kokosmelk, gembersiroop en mango door limoenrasp scheppen.

Mangomengsel over vellen aluminiumfolie verdelen en bestrooien met geroosterde kokos.

Pakketjes dichtvouwen en op barbecuerooster leggen.

Mango 10 minuten verwarmen.

Pakketjes op vier borden leggen en openvouwen.

Lekker met vanilleijs.

Tip: Nog lekkerder met verse mango: schil een mango, snijd het vruchtvlees in plakken langs de pit en snijd er smalle reepjes van.

Wijnadvies: Osborne White Port

## Wrap met gesmolten geitenkaas en courgette

---

Menugang Bijgerecht

Soort Vegetarisch

Snel Ja

Keuken -

Type Groente

Slank Nee

Bron AllerHande 07 2004

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

4 wraptortillas

200 g Hollandse geitenkaas met koriander, in dunne plakjes

½ courgette, in dunne plakjes

1 rode ui, in dunne ringen

½ zakje verse koriander (à 15 g), grofgehakt

4 eetlepels olijfolie extra vierge met knoflook en chilipeper

### ***Bereiding***

Tortilla's op werkvlak leggen en over onderste helft plakjes geitenkaas, courgette en uiringen verdelen. Koriander erover strooien en tortilla's dubbelvouwen.

Buitenkant van tortilla's dun bestrijken met olie.

Wraps op grillschaal leggen en op barbecue in 4-5 minuten knapperig en bruin roosteren, halverwege keren.

Lekker met guacamole of pikante salsa.

Tip: Ook lekker met extra plakjes tomaat of reepjes rode paprika.

Wijnadvies: Rémy Pannier Sauvignon

## Zeewolf met romige tomatensaus

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron [www.vitaminezee.nl](http://www.vitaminezee.nl)

Soort Vis  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

40 g boter  
2 uiten, fijngesnipperd  
1 dl droge witte wijn  
1 blikje tomatenblokjes  
½ dl slagroom  
1 eetlepel fijngehakte peterselie  
peper  
zout  
4 mootjes zeewolf à 150 g

### ***Bereiding***

Boter smelten en ui aanfruiten, afblussen met witte wijn en wat peper en zout toevoegen.  
Leg hierop de zeewolf, deksel op de pan en ± 11 minuten sudderen.  
Als de wis gaar is op warme borden of schaal leggen.  
De blokjes tomaat aan de man met sjalotten toevoegen en inkoken tot vocht is verdampt.  
Room toevoegen; aan de kook brengen en op smaak brengen.  
Peterselie erdoor roeren en over de zeewolf lepelen.  
Serveren met pasta of gekookte aardappels.

## Zoetzure Chinese roerbak

---

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

---

### ***Ingrediënten***

½ rode paprika  
½ groene paprika  
2 bosuitjes  
300 g worteltjes  
150 g peultjes  
4 eetlepels olie  
400 g Chinese roerbakreepjes  
2 teentjes knoflook  
4 eetlepels uiker  
1 eetlepel maïzena  
2 eetlepels sojasaus  
2 eetlepels ketchup

### ***Bereiding***

Maak de paprika's, bosuitjes, worteltjes en peultjes schoon en snij in reepjes.  
Verhit een wok en doe er 2 eetlepels olie in en roerbak de roerbakreepjes volgens de gebruiksaanwijzing gaar.  
Haal het vlees uit de wok.  
Verhit opnieuw 2 eetlepels olie en bak eerst de harde en daarna de zachte groenten, zodat ze gelijkmatig bijna gaar worden.  
Pel en pers de knoflook uit boven de groenten.  
Voeg de suiker toe en bak de groenten tot ze gaan glanzen.  
Roer de maïzena glad met 2 eetlepels water.  
Voeg aan de groenten 2 eetlepels water, sojasaus, ketchup en het maïzenamengsel toe.  
Voeg de vleesreepjes toe en laat ze nog ca. 2 minuten zachtjes bakken.

Serveertip: lekker met gekookte rijst en geroosterde noten

Tip: garneer met verse koriander

Wijnadvies: Club des Sommeliers Vin de Pays d'Oc Sauvignon Blanc



## Zoetzure kip

---

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

---

### ***Ingrediënten***

4 enkele kipfilets  
3 eetlepels wokolie (Conimex)  
chilipoeder  
peper  
zout  
1 sjalot, gesnipperd  
1 rode paprika, in stukjes  
1 blikje ananasstukjes, à 227 g, uitgelekt  
½ flesje Conimex woksous Sweet & Sour

### ***Bereiding***

Snij de kipfilet in de lengte open en wrijf ze in met 1 eetlepel olie en bestrooi met chilipoeder, peper en zout naar smaak.

Bak ze in een koekenpan met antiaanbaklaag aan beide kanten bruin en gaar.

Verhit intussen de rest van de olie in een wok en roerbak de sjalot met de paprika al omscheppend 5 minuten.

Roer de ananas erdoor en bak 2 minuten mee.

Voeg de woksous toe en warm hem kort mee.

Serveer de kip met de saus.

Lekker met witte rijst en roergebakken prei met rode peperstukjes.

Wijnadvies: Oranjerivier rosé

## Zomers ijsje

---

Menugang Nagerecht

Keuken -

Bron [www.c1000.nl](http://www.c1000.nl)

Soort -

Type Fruit

Snel Ja

Slank Nee

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

125 g aardbeien

125 g rode bessen

125 g bramen

4 eetlepels kersenjam

4 bollen vanilleroomijs

slagroom uit een spuitbus

### ***Bereiding***

Maak de aardbeien schoon en snijd ze in vieren.

Ris de rode bessen en spoel de bramen voorzichtig af.

Verwarm de jam met 2 eetlepels water en roer er het fruit door.

Verdeel het ijs over 4 coupes, verdeel het fruit erover en spuit er een flinke toef slagroom op.

## Zomersalade met aardbeien en mozzarella

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1 krop ijsbergsla  
250 g aardbeien  
1 komkommer, in dunne plakjes  
2 bosuitjes, in ringetjes  
100 g bramen  
200 g feta, in blokjes  
90 g gepelde walnoten, grof gehakt  
6 eetlepels sladressing Honing-mosterd

### ***Bereiding***

Maak de sla schoon en snijd hem in fijne reepjes.  
Maak de aardbeien schoon en snijd ze in plakjes.  
Schep de sla met de komkommer, de bosui, de aardbeien, de bramen, de feta, 2/3 deel van de noten en de dressing door elkaar.  
Strooi de rest van de walnoten erover en serveer direct.  
Lekker met bruin stokbrood.

Wijnadvies: Côtes de Bergerac Moelleux Roc du Bel Air

## Zomersandwich

---

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Brood/broodjes	Slank	Ja
Bron	Boodschappen 8-2005			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

100 g Slankie Fris & Romig, tuinkruiden of naturel

2 meergranentriangelen of waldkornbollen

1 avocado

1 eetlepel citroensap

versgemalen peper

4 kerstomaatjes

2 bosuitjes

25 g rucola of fijne veldsla

### ***Bereiding***

Snij de broodjes open.

Besmeer beide helften met Slankie Fris & Romig.

Halveer de avocado en verwijder de pit.

Schil de avocado en verdeel de vrucht in plakjes.

Sprenkel er wat citroensap over en bestrooi met gemalen peper.

Halveer de kerstomaatjes en snij het bosuitje in fijne ringetjes.

Leg de rucola of veldsla op één broodhelft en verdeel daarover de avocado, kerstomaat en bosui.

Leg de andere broodhelft erop en steek eventueel vast met een prikker.

Variatietip: deze vegetarische sandwich kan worden uitgebreid met reepjes ham, gerookte kip of zalm.

## Zure eisoep

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Hongaars	Type	Soep	Slank	Nee
Bron	recept uit Trouw			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 eetlepel margarine of vet

1 eetlepel bloem

1 ui

2-3 laurierblaadjes

azijn

1 l water

4 eieren

bekertke zure room

zout of aromaat

### ***Bereiding***

De fijn gesneden ui in de margarine fruiten, de bloem toevoegen, licht laten kleuren en onder voortdurend roeren het water toevoegen.

Zout en laurierblad toevoegen en azijn naar smaak.

De soep moet licht zuur smaken.

Alles laten koken.

Intussen 2 of meer sneetjes brood roosteren.

Brood in dobbelsteentjes snijden

De eieren opkloppen.

Voor het opdienen de eieren onder roeren en in de soep laten lopen.

Als de eieren (in sliertjes) gestold zijn, dan is de soep klaar.

De dobbelsteentjes brood op een schaal doen en ieder neemt er naar believen van.

Tip: als azijn gebruik ik vaak de azijn van augurken (wel even zeven voor gebruik).

Recepten verzameld door Aart Klos, Dronten uit dagblad Trouw.



<https://ruudskookboek.nl>

*Ik steun...*



*U ook???*

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

Compressed by

