



Recepten
Carta

Ruud 's Kookboek

105 recepten I
(Carta-Dick)

Inhoudsopgave.

1. Aardappelsoep met roggebrood
2. Aardbeien met mascarponecrème
3. Aardbeiensalade met geitenkaas
4. Asperges met foelie
5. Bami met schnitzel en ananas
6. Banaan-honingmuffins
7. Beefreepjes met paksoi en mie
8. Biefstuk met gedroogde tomatentapenade
9. Biefstuk met saliejus en ravioli
10. Bleekselderijsoep met stilton
11. Cakerol met frambozen en hazelnoorpasta
12. Cappelletti met paprikasaus en hazelnoten
13. Champignonquiche met rookkaas
14. Citroensorbet met
15. Cool cranberry breezer
16. Cornflakes met milk & fruit
17. Cranberry cooler
18. Cranberrypatéballietjes
19. Curry-kip met wokgroente
20. Curry van varkenshaas met voorjaarsgroenten
21. Eiercurry met naanbrood
22. Eierterriner met geitenkaas
23. Fillodeegtaart met broccoli en serranoham
24. Fillodeegtaart met sesamvulling en honingsiroop
25. Foe yong hai met garnalen
26. Franse zuurkoolschotel
27. Fusilli met pittige tomaat-paprikasaus
28. Gebakken kaas in een notenkorst
29. Gebakken kabeljauw met sjalotten-cranberrycompote
30. Gegratineerde scholrolletjes met vermoutsaus
31. Gegratineerde tilapiafilet
32. Gegrilde roodbaarsfilet met tomatensalsa
33. Gegrilde roodbaarsfilet met waterkerspesto
34. Gegrilde tilapia met mieschotel
35. Gehaktschotel sperziebonen
36. Geitenkaasfondue
37. Gemengde salade met krokante kaaschips
38. Gepeperde zeewolf met rozemarijnboter
39. Geroosterde groentelasagne met paprikasaus
40. Geroosterde tilapiafilet met mangosalsa
41. Gesmoorde venkel met zeewolffilet
42. Gestoofde groenten
43. Gestoofde vis met prei en tomaat
44. Gevulde rijstomelet
45. Groentesoep met bonen en spek
46. Hazenachterboutjes met rode paprikasaus en knolselderijpuree
47. Hazenrugfilet met cranberrysaus
48. Hete sambal kip met sperziebonen
49. In parmaham gewikkelde biefstukjes in saliejus, met aardappelkoekjes
50. Indiase visspiesen met naanbrood
51. Italiaanse tomatensoep met mascarpone
52. Jamkoekjes
53. Javaanse schijf met
54. Kaas-olijfkoekjes
55. Kaas-selderijsoep met paprika
56. Kalfsschnitzel met notenkorstje
57. Kalfsschnitzels met een kaaskorstje
58. Kalkoenfilet met cranberrysaus
59. Kalkoenvink met prei en puree
60. Kip met cranberrycompote uit de oven
61. Kipkerrieragout
62. Kippensoep met taugé en omeletreepjes

63. Kipstoofpotje met foelie
64. Koud geserveerde heldere groentebouillon
65. Kruidige varkensfiletlapjes met appelsambal
66. Kruidkoektaart met mascarpone en appel
67. Lamskoteletjes met pittig kaaskorstje
68. Lamsvlees in knoflook-rozemarijnmarinade
69. Lasagne met ricotta, spinazie en gerookte zalm
70. Lasagne met zeefruit en vermoutsaus
71. Maissoep met warme sandwich
72. Met geitenkaas gevulde kipfilet met honingjus
73. Mosselsoep
74. Mosselsoep met venkel
75. Naanbrood met courgette, quorn en piccalilly
76. Naanbrood met pikante kaas
77. Naanbroodjes met kiptikka
78. Nasi koening (gele rijst)
79. Nasi koening met tjoetjo ajam
80. Noedels met tofu en omeletreepjes
81. Omelet gevuld met zalm en paprika
82. Oosterse mosselsoep
83. Oosterse tilapiafilet met groenten
84. Op de huid gebakken roodbaarsfilet met gepofte paprika
85. Op de huid gebakken zalm met tuinkruiden
86. Ovenschotel met kalkoenreepjes
87. Ovenschotel sperziebonen
88. Ovenschotel van koolrabi met cashewnotenkorstje
89. Passievrucht-mascarponegebak
90. Pasta met vissaus
91. Penne met broccoli en tomatensaus
92. Penne met broccoli, knoflook en walnoten
93. Penne met broccolisalade
94. Penne met Italiaanse mosselen
95. Penne met roodbaarsfilet
96. Penne met tomaat en mascarponesaus
97. Pistoletje met beenhamsalade
98. Pittige tacotaart
99. Ricottasandwich
100. Spaghetti met tomaten-paprikasaus
101. Spinaziestamppot met pikante speklapjes
102. Strawberry daiquiri
103. Tomatenquiche
104. Warme chocolademelk
105. Zuurkoolschotel met tuttifrutti

Aardappelsoep met roggebrood

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

Ingrediënten

2 zakjes lente ui-crème soep (à 63 g)
3 eetlepels boter of margarine
1 zakje miniworteltjes (300 g)
1 bak gekruide aardappeltjes rozemarijn (425 g)
200 g katenspek (dikke plakken, vleeswaar)
3 bosuitjes
8 plakken roggebrood (pakje à 500 g)
40 g kruidenboter (doosje à 100 g)

Bereiding

Soep bereiden volgens gebruiksaanwijzing.
Intussen in koekenpan boter verhitten.
Worteltjes ca. 3 minuten al omscheppend bakken.
Aardappels toevoegen en ca. 5 minuten meebakken.
Katenspek in reepjes snijden.
Spek ca. 1 minuut meebakken.
Aardappelmengsel aan soep toevoegen en ca. 5 minuten zachtjes meeverwarmen.
Bosuitjes schoonmaken, in ringetjes snijden en door soep roeren.
Roggebrood met kruidenboter besmeren.
2 sneetjes op elkaar leggen en diagonaal doorsnijden.
Soep serveren met roggebrood.

Wijnadvies: Dão Terras Altas White

Aardbeien met mascarponecrème

Menugang	Lunchgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande april 2000			Sterren	

Ingrediënten

300 g aardbeien
100 g mascarpone (bakje a 250 g)
5 eetlepels volle kwark
2 zakjes vanillesuiker
20 g roomboter
20 g donkerbruine basterdsuiker

Bereiding

Aardbeien wassen, droogdeppen en kroontjes eraf halen en halveren.
Aardbeien in dikke plakjes snijden en uitspreiden over lage schaal.
Met mixer mascarpone, kwark en vanillesuiker tot crème kloppen.
Mascarponecrème over aardbeien verdelen.
In kleine steelpan boter en bruine suiker al roerend aan de kook brengen.
Suiker-botermengsel over mascarponecrème gieten.
Afgedekt ca. 1 uur in koelkast zetten.

Aardbeiensalade met geitenkaas

Menugang	Lunchgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Salade	Slank	Ja
Bron	AllerHande mei 2000			Sterren	

Ingrediënten

250 g aardbeien

2 eetlepels balsamicoazijn

(versgemalen) zwarte peper

150 g zachte geitenkaas (bijvoorbeeld Bettine Blanc)

1 zakje veldsla (75 g)

Bereiding

Aardbeien voorzichtig wassen, kroontjes verwijderen en in plakjes snijden.

Aardbeiplakjes mengen met azijn en peper en ca. 1 uur in koelkast laten intrekken.

Veldsla over vier bordjes verdelen.

Aardbeien erop scheppen en geitenkaas boven aardbeien verkrumelen.

Wijnadvies: Zeller Schwarze Katz

Asperges met foelie

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Belgisch
Bron www.ah.nl

Soort -
Type Groente

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1½ kg witte asperges
4 eieren (M)
1 zakje verse peterselie (30 g)
zout
½ à 1 theelepel suiker
1 stukje foelie
250 g boter
nootmuskaat
(versgemalen) zwarte peper

Bereiding

Van onderste deel van asperges ca. 2 cm afsnijden.
Asperges van af kop met dunschiller rondom schillen.
Intussen eieren in ca. 8 minuten hardkoken.
Peterselie fijnhakken.
Asperges in ruim water met zout, suiker en foelie aan de kook brengen en in 12 à 15 minuten (beet)gaar koken.
Intussen eieren pellen en eierdooier en eiwit apart fijnprakken.
Boter op zeer laag vuur laten smelten, zodat bovenste deel helder wordt (=klaren).
Heldere deel overdoen in vier schaalpjes en op smaak brengen met zout, peper en nootmuskaat (bezinksel wordt niet gebruikt).
Asperges over borden of schaal verdelen en geprakte dooier, eiwit en peterselie in banen erover verdelen.
Serveren met boter, peper en nootmuskaat.
Lekker met gekookte krielaardappeltjes.

Bami met schnitzel en ananas

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron AllerHande 03 2005

Soort Vlees
Type Fruit

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor 2 personen

1 zak gebroken sperziebonen (250 g)
2 varkensschnitzels (ongepaneerd), op kamertemperatuur
2 theelepels sambal badjak
25 g boter
1 bak bami (koelvak, 450 g)
1 blikje ananas (234 g)
2 eetlepels geraspte kokos (zakje a 100 g)

Bereiding

In ruim kokend water met zout sperziebonen in 7-8 minuten beetgaar koken.
Wat zout over schnitzels strooien en vlees rondom bestrijken met sambal.
In koekenpan boter verhitten en hierin schnitzels op matig vuur in 8-10 minuten bruin en gaar bakken.
Intussen in magnetron bami volgens gebruiksaanwijzing verwarmen.
Ananasstukjes bij schnitzels in pan scheppen en kort meeverwarmen.
Schnitzels op twee borden leggen en ananas erover verdelen.
Bestrooien met kokos en sperziebonen ernaast serveren.

Wijnadvies: Concilio Pinot Grigio Trentino

Banaan-honingmuffins

Menugang Gebak

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type Gebak

Slank Nee

Bron AllerHande 03 2005

Sterren

Ingrediënten

2 bananen

50 g roomboter

150 ml vloeibare honing

2 eieren

150 ml volle melk

300 g zelfrijzend bakmeel

2 theelepels bakpoeder

1 theelepel gemalen kardemom

6 walnoten, in stukjes

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C.

Bananen met staafmixer of vork pureren.

(In magnetron) boter smelten.

Honing en boter door banaanpuree roeren.

Eieren loskloppen en mengen met banaanpuree.

Melk door banaanmengsel roeren.

Boven kom bakmeel met bakpoeder en kardemom zeven.

Banaanmengsel met vork of pollepel snel door bakmeel scheppen (paar klontjes is geen bezwaar).

Mengsel over muffinholtes verdelen en bestrooien met walnoot.

Muffinvorm op rooster in midden van oven zetten en muffins in ca. 25 minuten gaarbakken.

Muffins 5 minuten in vorm laten afkoelen, uit vormpjes nemen en verder op rooster laten afkoelen.

Tip: Muffins kunnen niet lang bewaard worden, maak ze het liefst dezelfde ochtend. Wikkel, indien u ze langer van tevoren bereid, de afgekoelde muffins strak in plasticfolie en bewaar ze op een koele plek of in de koelkast. Vet de holtes van de vorm in of bekleed ze met papieren cakevormpjes.

Beefreepjes met paksoi en mie

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

Ingrediënten

2 struiken paksoi
3 lente-uitjes
400 g rundvleesreepjes
12 blaadjes verse basilicum
½ zak (250 g) Conimex Mie (nestjes)
2 uien
Conimex Wok Olie
Conimex Teriyaki Saus

Bereiding

Breng in een ruime pan een flinke laag water (met wat zout of ketjap asin) aan de kook.
Voeg de mie toe, kook deze in ca. 12 minuten gaar.
Afgieten in een vergiet en goed laten uitlekken.
Snijd ondertussen de paksoi in brede repen (zowel de bladeren als de steel).
Pel en snijd de uien in ringen.
Snijd de lente-uitjes (ook het groen) in ringetjes.
Zet een grote wok op het vuur en laat de wok goed heet worden.
Voeg een scheutje olie toe en wok de beefreepjes en de uienringen ca. 2 minuten.
Voeg de paksoi toe en roerbak deze 2 minuten mee.
Schep de goed uitgelekte mie erdoor en wok nog 3 minuten.
Schep de beefreepjes op 4 borden of in kommen.
Ieder voegt aan tafel Teriyaki Saus, Lente-ui en basilicum naar smaak toe.

Serveertip: Breng de beefreepjes met paksoi en mie aan tafel verder op smaak met Conimex Teriyaki Saus, verse lente-ui en blaadjes verse basilicum.

Variatietip: Gebruik in plaats van beefreepjes in reepjes gesneden hamlapjes of kipfilet. Vervang de paksoi door Chinese kool of spitskool.

Biefstuk met gedroogde tomatentapenade

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.ah.nl

Soort Vlees
Type Aardappel

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 teentje knoflook
1 potje gedroogde tomaten in olie (180 g)
6 blaadjes verse basilicum
750 g broccoli
750 g Belgische frites (diepvries, zak a 1 kg)
4 biefstukken
olie om te frituren

Bereiding

Knoflook pellen.
Tomaten laten uitlekken, olie bewaren.
Tomaten samen met 3 eetlepels tomatenolie, knoflook en basilicum in keukenmachine of met staafmixer tot tapenade pureren.
Eventueel wat meer olie toevoegen om geheel smeug te maken.
Broccoli schoonmaken, in roosjes verdelen en steel in dunne plakken snijden.
Broccolirosjes en steel in 5 minuten beetgaar koken.
Frites in frituurpan volgens gebruiksaanwijzing bereiden.
Biefstuk met 2 eetlepels olie insmeren (van potje gedroogde tomaten).
Biefstuk in grillpan of koekenpan met antiaanbaklaag in 4 minuten van buiten bruin en van binnen rosé bakken.
Halverwege keren.
Biefstuk met zout en peper bestrooien.
Met tomatentapenade, frites en broccoli serveren.

Wijnadvies: La Fuente Chilean red

Biefstuk met saliejus en ravioli

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	AllerHande 03 2005			Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

1 courgette
25 g boter
1 bak ravioli funghi porcini (koelvers, 250 g)
2 biefstukken, op kamertemperatuur
125 ml droge witte wijn
½ eetlepel gedroogde salie
1 theelepel bouillonpoeder

Bereiding

Met koksmes courgette overlans halveren, helften in plakjes snijden.
In ruim kokend water met zout ravioli 3 minuten zachtjes koken.
Courgettestukjes toevoegen en nog 3-4 minuten koken tot ravioli beetgaar is.
Intussen in koekenpan boter verhitten en biefstukken afhankelijk van gewenste gaarheid in 2-3 minuten per kant bruin en vanbinnen rood of rosé bakken.
Vlees uit pan nemen en in aluminiumfolie verpakt warmhouden.
Vuur hoog zetten en aanbaksels losroeren met wijn, salie en bouillonpoeder.
Jus iets inkoken.
Ravioli-courgettemengsel in vergiet laten uitlekken en over twee borden verdelen.
Biefstuk ernaast leggen en met saliejus overgieten.

Wijnadvies: La Tulipe de la Garde Bordeaux rouge

Bleekselderijsoep met stilton

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Soep	Slank	Ja
Bron	AllerHande december 2001			Sterren	

Ingrediënten

1 struik bleekselderij
1 ui
2 eetlepels boter of margarine
2 eetlepels bloem
½ dl droge witte wijn
1 pot gevogeltesfond (380 ml AH)
150 g stilton (kaas)
1 bekertje creme fraiche (125 ml)
zout
(versgemalen) peper

Bereiding

Bleekselderij schoonmaken en met dunschiller schillen.
1 Stengel in luciferdunne reepjes snijden. Rest van stengels in stukjes snijden.
Ui pellen en snipperen. In pan boter verhitten.
Stukjes bleekselderij en ui ca. 5 minuten heel zachtjes fruiten.
Bloem erdoor scheppen.
Wijn en 1 dl fond erbij schenken en al roerend aan de kook brengen.
Blijven roeren tot massa gebonden is.
Al roerend scheutje voor scheutje rest van fond erbij schenken en verdunnen met 3 dl water.
Aan de kook brengen en groenten in ca.15 minuten gaar koken.
Intussen korst van stilton afsnijden en kaas in hele kleine stukjes snijden.
Groenten en kookvocht met staafmixer pureren tot gladde soep.
Crème fraîche en helft van kaas toevoegen en erdoor mixen.
Soep op smaak brengen met zout en peper.
Bleekselderijreepjes door soep roeren en opnieuw verwarmen, niet meer laten koken.
Soep in vier diepe borden scheppen en rest van stilton erover strooien.
Serveren met stokbrood of peterseliecroutons.

Tip: Vervang voor een vegetarische soep de gevogeltesfond door 3 1/2 dl water met 1 groentebouillontablet.

Wijnadvies: Mouton Cadet Bordeaux Blanc

Cakerol met frambozen en hazelnootpasta

Menugang	Gebak	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	AllerHande 03 2005			Sterren	

Ingrediënten

4 eieren
100 g suiker
75 g bloem
25 g maïzena
1 pot hazelnootpasta crunchy (225 g)
150 g verse frambozen (of ontdooide frambozen, doos 300 g)
2 eetlepels poedersuiker

Bereiding

Oven voorverwarmen op 175 °C.
Eieren voorzichtig splitsen; er mag geen spatje dooier in het eiwit terechtkomen.
In vetvrije kom eiwitten met 75 g suiker met mixer tot stijve pieken kloppen.
Gardes schoonspoelen en dooiers met 25 g suiker tot dikke, witte crème mixen.
Eiwitschuim door dooiercrème spatelen.
Bloem met maïzena boven eiermengsel zeven en voorzichtig erdoor spatelen (= biscuitbeslag).
Beslag over bakplaat uitschenken en met spatel gladstrijken.
Bakplaat in midden van oven zetten en biscuitdeeg in ca. 20 minuten lichtbruin en gaar bakken.
Bakplaat uit oven nemen, schone theedoek erop leggen en geheel voorzichtig omkeren.
Bakplaat en bakpapier verwijderen.
Bovenkant van deeg volledig met hazelnootpasta bestrijken en frambozen erover verdelen.
Nog warme deeg met behulp van theedoek meteen oprollen (anders wordt het biscuitdeeg te hard en breekt).
Gebakrol met poedersuiker bestrooien en laten afkoelen alvorens in plakken te snijden.

Cappelletti met paprikasaus en hazelnoten

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type Pasta	Slank	Nee
Bron	AllerHande oktober 2001		Sterren	

Ingrediënten

1 pak cappelletti con proscuitto (pasta 250 g)

½ zakje hazelnoten (65 g Baukje)

1 potje paprikasalade (290 g Sacla)

1 zout

1 zakje gemengde sla (200 g AH)

50 g feta (kaas)

Bereiding

In pan ruim kokend water met zout aan de kook brengen.

Hierin cappelletti in 3 à 4 minuten gaar koken.

Hazelnoten grof hakken en in droge koekenpan goudbruin roosteren.

In pan paprika zachtjes verwarmen.

Cappelletti afgieten.

Sla over twee borden verdelen.

Pasta erop scheppen.

Over pasta 3 à 4 eetlepels paprikasaus scheppen.

Bestrooien met geroosterde hazelnoten.

Feta erboven verkrumelen.

Wijnadvies: Salice Salentino bianco

Champignonquiche met rookkaas

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Frans
Bron

Soort Vegetarisch
Type Hartige taart

Snel Nee
Slank Ja
Sterren

Ingrediënten

5 plakjes deeg voor hartige taart (diepvries, pakje 450 g)
2 doosjes kastanjechampignons (a 250 g)
2 eetlepels boter
4 eieren
100 ml slagroom
100 g rookkaas (stuk, versafdeling)
6 tomaten
5 eetlepels balsamicodressing

Bereiding

Oven op 180 °C voorverwarmen.
Deeg laten ontdooien.
Champignons schoonvegen en in plakjes snijden.
In grote koekenpan boter verhitten.
Champignons 10 minuten bakken en vocht zoveel mogelijk laten verdampen.
Eieren met room loskloppen.
Deeg in vorm drukken.
Rookkaas raspen.
Champignons met ei en kaas mengen.
Champignon-kaasmengsel over bodem verdelen.
Quiche in midden van oven in 30 minuten gaar en goudbruin bakken.
Tomaten schoonmaken en in plakjes snijden.
Tomaten met dressing mengen.
Quiche met tomatensalade serveren.

Wijnadvies: Undurraga Chardonnay

Citroensorbet mè

Menugang Nagerecht

Soort -

Snel Ja

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron www.conimex.nl

Sterren

Ingrediënten

½ l citroensorbetijs

sinaasappellikeur (bijv. Blue Curaçao)

Bereiding

Schep in 4 kleine glaasjes bolletje citroensorbetijs.

Schenk over elk bolletje ijs een scheutje likeur. Serveer direct.

Variatietip: Vervang voor een alcoholvrije versie de likeur door sinaasappelsap of sinaasappelsiroop.

Garneer eventueel met wat partjes sinaasappel en sinaasappelschil.

Cool cranberry breezer

Menugang Drank

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type Koude drank

Slank Nee

Bron AllerHande 15 2004

Sterren

Ingrediënten

1 bakje rode bessen (150 g)

1 fles Bacardi Breezer Cranberry Max (700 ml)

½ fles Spa & Fruit appel

Bereiding

Ris minstens drie uur van tevoren met een vork de bessen van de takjes, was ze in een zeef en spreid ze uit op een plat bord.

Zet het bord in de vriezer, zodat de besjes los van elkaar bevriezen.

Verdeel de bevroren besjes over acht hoge glazen.

Verdeel de breezer over de glazen en vul aan met Spa & Fruit.

Direct serveren.

Variatietip: Vervang voor een alcoholvrije cocktail (een 'mocktail') de Breezer door Cranberry Classic (fles).

Cornflakes met milk & fruit

Menugang Lunchgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort -
Type Fruit

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 appel, geschild
250 g aardbeien, in plakjes
100 g cornflakes
4 dl Friesche Vlag milk & fruit aardbei kers light

Bereiding

Snijd het klokhuis uit de appel en snijd de parten in stukjes.
Verdeel de appel, de aardbeien en de cornflakes over 4 schaaltes.
Schenk de milk & fruit erover en serveer direct.

Cranberry cooler

Menugang Drank

Soort -

Snel Ja

Keuken -

Type Koude drank

Slank Nee

Bron AllerHande december 2000

Sterren

Ingrediënten

2 limoenen

250 ml (vers) sinaasappelsap

½ fles cranberry classic juicedrink (1 liter Ocean Spray)

15 ijsklontjes

koud koolzuurhoudend mineraalwater

Bereiding

Limoenen goed schoonboenen onder koud stromend water.

Met zesteur flinterdunne reepjes van de schil snijden (of met scherp mesje dun schillen en schil in flinterdunne reepjes snijden).

Limoenschilletjes in kommetje met water bewaren.

Limoenen uitpersen. In kan sinaasappel- en cranberrysap mengen.

Op smaak brengen met limoensap. Tot gebruik in koelkast zetten.

Ijsblokjes in keukenmachine schaven (of in zak doen en met hamer fijnslaan).

Ijsschaafsel over zes glazen verdelen.

Vruchtensap doorroeren en over ijs schenken.

Limoenschilletjes erover verdelen.

Glazen aanvullen met mineraalwater.

Cranberrypatéballetjes

Menugang Voorgerecht
Keuken -
Bron www.ah.nl

Soort Vlees
Type Fruit

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

2 eetlepels crème fraîche
200 g cranberrypaté met topping (bedieningsafdeling)
45 g walnoten
1 zakje rucola slamelange (75 g)
3 eetlepels honing-mosterddressing
4 sneetjes wit-casinobrood

Bereiding

Crème fraîche met paté mengen en er balletjes van vormen.
Noten fijnhakken.
Patéballetjes losjes door noten rollen.
Sla over vier borden verdelen.
Dressing erover sprenkelen.
Paté erop leggen.
Brood roosteren en diagonaal halveren.
Paté met geroosterd brood serveren.

Wijnadvies: Central Valley California wit

Curry-kip met wokgroente

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

Ingrediënten

- 1 schaalte kipfilethaasjes (ca. 350 g)
- 1 cup kruidenpasta voor groene curry (100 g)
- 300 g pandanrijst
- 4 eetlepels zonnebloemolie
- 2 zakken Thaise groentemix (a 400 g)
- 5 eetlepels zoete chilisaus (fles)
- ½ zakje verse koriander (a 15 g)
- 1 eetlepel Thaise vissaus (Nuac Nam) (fles)

Bereiding

Kip insmeren met kruidenpasta en afgedekt even laten intrekken.

Rijst koken volgens gebruiksaanwijzing.

In koekenpan helft van olie verhitten en hierin kipfilet in ca. 6 minuten gaar bakken, regelmatig omkeren.

Intussen in wok rest van olie verhitten.

Groentemix al omscheppend ca. 4 minuten roerbakken.

Chilisaus door groente scheppen, koriander erboven fijn knippen en geheel op smaak brengen met vissaus en eventueel zout.

Kip serveren met rijst en wokgroente.

Wijnadvies: Etchart Cafayate Torrontés

Curry van varkenshaas met voorjaarsgroenten

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Thais	Type	Groente	Slank	Ja
Bron	AllerHande 03 2004			Sterren	

Ingrediënten

2 eetlepels Thaise groene currypasta

3 eetlepels olie

2 varkenshaasjes, in dunne plakjes

1 schaaltje minimaïskolfjes (125 g)

1 rode ui, in dunne partjes

200 g peultjes, schoongemaakt

200 ml kokosmelk

½ zakje stoneleeks (à 8 stuks)

Bereiding

In kom currypasta verdunnen met 1 eetlepel olie.

Varkenshaas door curry mengen.

Maïskolfjes in de lengte halveren en helften nogmaals doorsnijden.

In wok rest van olie verhitten en plakjes vlees op hoog vuur 4-5 minuten roerbakken.

Ui, maïs en peultjes toevoegen en nog 2 minuten al omscheppend bakken.

Kokosmelk in wok schenken en curry 10 minuten op zacht vuur laten sudderen.

Stoneleeks schuin in stukjes snijden en over curry strooien.

Lekker met pandanrijst.

Wijnadvies: Cordier Collection Privée Bordeaux Blanc

Eiercurry met naanbrood

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Indiaas	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	AllerHande 02 2004			Sterren	

Ingrediënten

6 eieren
2 eetlepels olie
2 uien, gesnipperd
3 teentjes knoflook, uitgeperst
2 cm verse gemberwortel, geraspt
1½ eetlepel milde Indiase currypasta (pot, of kerriepoeder)
3 tomaten, in stukjes
1 pak naanbrood (voorgebakken, 2 stuks)

Bereiding

Oven voorverwarmen op 225 °C.
Eieren in 8 minuten hard koken.
In braadpan olie verhitten en ui, knoflook en gember in 4 minuten goudbruin fruiten.
Currypasta erdoor roeren en even meebakken.
Tomaat erdoor scheppen en geheel nog 2-3 minuten bakken.
Aan mengsel 100 ml water en 1 theelepel zout toevoegen en geheel verwarmen tot dikke saus ontstaat.
In oven naanbroden knapperig bakken volgens gebruiksaanwijzing.
Eieren laten schrikken, pellen en halveren.
Eieren in saus leggen en nog 2-3 minuten zachtjes doorwarmen.
Naanbrood erbij serveren.
Lekker met sperziebonen en komkommersalade.

Wijnadvies: Rémy Pannier Rosé dAnjou

Eierterrine met geitenkaas

Menugang Hapje

Soort -

Snel Nee

Keuken Frans

Type Ei

Slank Ja

Bron AllerHande december 2002

Sterren

Ingrediënten

voor 8 personen

150 g deelblokjes bladspinazie (diepvries pak à 450 g)

8 gedroogde tomaatjes (potje)

10 eieren

zout

peper

3 eetlepels olijfolie

1 theelepel koenjit

100 g geraspte belegen kaas

2 eetlepels tomatenpuree

nootmuskaat

100 g zachte geitenkaas (Bettine Blanc)

½ zakje verse bieslook (à 25 g)

Bereiding

Spinazie ontdooien volgens gebruiksaanwijzing.

In zeef met achterkant van lepel zoveel mogelijk vocht uit spinazie drukken.

Tomaten in reepjes snijden. In kom eieren loskloppen met zout en peper.

In grote pan olie verhitten. Ei hierin al roerend laten stollen tot romige massa.

Roerei in 3 porties verdelen. Door 1 portie koenjit en helft van kaas mengen.

Tomatenpuree en helft van tomaat door tweede portie mengen.

Spinazie, rest van kaas, zout en wat nootmuskaat door derde portie mengen.

Oven voorverwarmen op 200 °C.

Vorm bekleden met groot vel bakpapier.

Spinaziemengsel erin scheppen en gladstrijken.

Helft van geitenkaas erover verbrokkelen.

Koenjitmengsel erop scheppen en gladstrijken.

Rest van geitenkaas erover verbrokkelen.

Tomatenmengsel erop scheppen en gladstrijken.

Bakpapier over vulling dichtvouwen.

Vorm in braadslede zetten en in oven schuiven.

Zoveel kokend water in braadslede schenken dat vorm voor ¾ onder staat.

Terrine in ca. 45 minuten gaar laten worden.

Daarna in vorm laten afkoelen.

Bieslook fijn knippen.

Terrine op platte schaal storten en garneren met bieslook en rest van tomaatreepjes.

Wijnadvies: Château La Gironne Rosé

Fillodeegtaart met broccoli en serranoham

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron AllerHande 03 2005

Soort Vlees
Type Hartige taart

Snel Nee
Slank Ja
Sterren

Ingrediënten

300 g broccoli, in roosjes
10 vellen fillobladerdeeg (diepvries)
4-5 eetlepels olijfolie met basilicum
3 eieren
1 bakje Griekse yoghurt (150 g)
100 g fetakaas, verkruimeld
100 g serranoham (of achterham)

Bereiding

Fillodeeg in 2 uur ontdooien.
Broccoli in ruim kokend water met wat zout in 3-4 minuten beetgaar koken.
In vergiet met koud water afspoelen en goed laten uitlekken.
Fillodeeg uit verpakking nemen en voorzichtig uitvouwen.
Met keukenkwastje 3 vellen fillodeeg bestrijken met olie en met ruime overhangende rand in quichevorm leggen.
Weer 3 vellen fillodeeg bestrijken met olie en op dezelfde manier in vorm leggen, maar iets verspringen.
Dit nog 1 keer herhalen; quichevorm moet nu royaal met fillodeeg bedekt zijn.
In kom eieren loskloppen met yoghurt.
Feta en peper naar smaak erdoor roeren.
Eimengsel in vorm schenken en broccoliroosjes erin leggen.
Ham in repen snijden en losjes erover verdelen.
Laatste vel fillodeeg verfrommelen en op vulling leggen.
Overhangende fillodeeg losjes en onregelmatig over vulling vouwen.
Taart tot bereiden in koelkast bewaren.
Oven voorverwarmen op 200 °C.
Deeg bovenop taart licht bestrijken met olie.
Taart een richel onder midden in oven schuiven en in ca. 30 minuten goudbruin en gaar bakken.
Lekker met een salade of met tomatensaus.

Fillodeegtaart met sesamvulling en honingsiroop

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

1 zak geroosterde sesamzaadjes (250 g)
2 zakjes blanke amandelen (a 45 g), fijngehakt
1 eetlepel koekkruiden
8 eetlepels vloeibare honing
125 g roomboter, gesmolten
1 pak fillobladerdeeg (diepvries, 225 g), ontdooid
1 kaneelstokje
2 eetlepels citroensap

Bereiding

Oven voorverwarmen op 175 °C.

In kom sesamzaad, amandelen, koekkruiden, 3 eetlepels honing en helft van boter door elkaar mengen.

Ontdooid deegvelletjes voorzichtig uitvouwen.

Deegvel in ingevette taartvorm leggen en bestrijken met boter.

Hierop nog 4 lagen deeg leggen, elke laag bestrijken met boter.

Sesammengsel erop scheppen en gladstrijken.

Andere 5 deegvellen erop leggen en ieder vel bestrijken met boter.

Overtollig deeg langs randen wegsnijden.

Met scherp mesje taart in 16 vierkanten porties verdelen.

Niet helemaal insnijden tot op bodem.

Taart in midden van oven in ca. 40 minuten gaar en goudbruin bakken.

Intussen in steelpan 250 ml water met 5 eetlepels honing en kaneelstokje aan de kook brengen.

Ca. 8 minuten zachtjes inkoken tot dunne siroop.

Laten afkoelen en citroensap erdoor roeren.

Taart uit oven nemen en honingsiroop gelijkmatig erover schenken.

Taart laten afkoelen en siroop laten intrekken.

Lauwwarm of op kamertemperatuur serveren.

Tip: Sinaasappelaroma: Geef deze taart een verfijnd sinaasappelaroma door het water voor de honingsiroop te vervangen door 250 ml sinaasappelsap, liefst vers geperst, en 1 eetlepel geraspte sinaasappelschil.

Foe yong hai met garnalen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type	Ei	Slank	Nee
Bron	Allerhand 3-2005			Sterren	

Ingrediënten

1 dunne prei
½ kleine winterpeen (ca. 100 g)
2 kleine uien
2 teentjes knoflook
enkele takjes verse selderij (zakje a 50 g)
4 eetlepels tuinerwten (diepvries)
4 eetlepels olie
8 eieren
125 g roze garnalen
1 blikje tomatenpuree (70 g)
250 ml kippenbouillon (van tablet)
1 cm verse gemberwortel, geschild en in plakken
1 eetlepel ketjap manis
½ eetlepel maïzena

Bereiding

Van prei witte gedeelte in flinterdunne ringen snijden (groen van prei wordt niet gebruikt).
Winterpeen schillen en grof raspen.
Van ui 1 zeer fijn snipperen, andere in dunne ringen snijden.
Knoflook uitpersen.
Selderij fijnsnijden.
Tuinerwten in bodempje kokend water met zout 3 minuten koken, uit water scheppen en onder koud stromend water afspoelen.
In koekenpan met antiaanbaklaag 1 eetlepel olie verhitten.
Prei, winterpeen, gesnipperd uitje en helft van knoflook 3 minuten fruiten, af en toe omscheppen.
Eieren loskloppen.
Gebakken groenten, selderij en garnalen door eieren roeren, op smaak brengen met ½ theelepel zout en peper.
In koekenpan ½ eetlepel olie verhitten en met kwart van eimengsel omelet bakken.
Met 1½ eetlepel olie en rest van eimengsel nog 3 omeletten bakken.
Omeletten tot gebruik warmhouden.
Intussen in sauspan rest van olie verwarmen.
Rest van knoflook kort in olie fruiten.
Tomatenpuree erdoor roeren en bouillon erbij schenken.
Gemberwortel eraan toevoegen en geheel aan de kook brengen.
Tomatensaus op smaak brengen met ketjap en al roerend op laag vuur 3 minuten laten doorkoken.
Uiringen en tuinerwten aan tomatensaus toevoegen en 2-3 minuten laten sudderen.
Maïzena met 2 eetlepels koud water losroeren, door saus roeren en enkele seconden laten doorkoken, tot saus gebonden is.
Gemberwortel uit saus verwijderen.
Omeletten over vier warme borden verdelen en saus erover en ernaast schenken.
Lekker met witte rijst en emping of cassave kroepoek.

Wijnadvies: Baron de Hoen Tokay Pinot Gris

Franse zuurkoolschotel

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Frans	Type	Groente	Slank	Ja
Bron	AllerHande januari 2000			Sterren	

Ingrediënten

250 g lamsboutlapjes à la minute
4 eetlepels olijfolie
1 zak krielaardappels (750 g AH)
2 teentjes knoflook
zout
peper
1 pak gekookte wijnzuurkool (520 g AH)
100 g magere spekreepjes

Bereiding

Lamsboutlapjes in reepjes snijden.
In wok of braadpan 2 eetlepels olie verhitten.
Aardappels in ca. 8 minuten bruin bakken, af en toe omscheppen.
Knoflook pellen en in plakjes snijden. 1 eetlepel olie toevoegen.
Reepjes vlees en knoflook ca. 3 minuten meebakken.
Op smaak brengen met zout en peper.
Intussen in pan 1 eetlepel olie verhitten.
Spekreepjes ca. 2 minuten bakken.
Zuurkool erdoor roeren en ca. 4 minuten meewarmen.
Zuurkool eventueel afgieten en op smaak brengen met peper.
Zuurkool over vier borden verdelen.
Aardappelschotel eromheen scheppen.

Wijnadvies: Riesling dAlsace

Fusilli met pittige tomaat-paprikasaus

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

Ingrediënten

300 g fusilli (pasta)

1 ui

2 rode paprika's

2 eetlepels olijfolie

2 potten pastasaus tomaat, paprika en chili, (a 185 g)

1 pakje hamblokjes (250 g)

1 zak gemengde ijsbergsla (200 g)

5 eetlepels balsamicodressing

Bereiding

Fusilli volgens gebruiksaanwijzing koken.

Ui pellen en snipperen.

Paprika's schoonmaken en in blokjes snijden.

Olie verhitten en ui en paprika fruiten.

Saus en ham erdoor roeren en door en door warm laten worden.

Met zout en peper op smaak brengen.

Sla en dressing mengen.

Saus door fusilli scheppen en met salade serveren.

Wijnadvies: Beamonte Navarra Rosado

Gebakken kaas in een notenkorst

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 03 2005			Sterren	

Ingrediënten

2 platte stukken extra belegen kaas (Goudse, elk ca. 200 g)

1 ei

½ theelepel gedroogde tijm

1 bakje pecannoten (80 g)

2 eetlepels paneermeel

25 g boter

Bereiding

Kaasplakken halveren en korst eraf snijden.

In diep bord ei loskloppen met tijm en mespunt peper.

Pecannoten in keukenpapier wrijven om wat zout te verwijderen.

Noten (in keukenmachine) fijnhakken en op plat bord met paneermeel mengen.

Kaasplakken door ei wentelen en vervolgens rondom stevig in notenmengsel drukken, zodat kaasplak er geheel mee bedekt is.

In koekenpan met antiaanbaklaag boter verhitten en kaasplakken 5 minuten bakken.

Kaas voorzichtig met twee spatels keren en nog 5 minuten bakken.

Kaasplakken uit pan op vier warme borden laten glijden.

Lekker met gepofte aardappels en een salade met peultjes.

Tip: In plaats van pecannoten kunnen ook walnoten, hazelnoten of gemengde noten gebruikt worden voor het knapperige korstje rond de kaas.

Wijnadvies: Undurraga Chardonnay

Gebakken kabeljauw met sjalotten-cranberrycompote

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	AllerHande augustus 2001			Sterren	

Ingrediënten

2 grote biologische aardappels
(zee)zout
4 sjalotjes
4 eetlepels olijfolie
4 eetlepels cranberrycompote
2 theelepels balsamicoazijn
(versgemalen) zwarte peper
1 pakje verse kabeljauwhaas (ca. 200 g)
2 eetlepels bloem

Bereiding

Aardappels onder stromend water goed schoonboenen en in lengte in plakken van ca. ½ cm dik snijden.
In pan met weinig water en zout aardappelplakken in ca. 5 minuten half gaar koken.
Sjalotjes pellen en in 8 partjes snijden.
In pan 1 eetlepel olie verhitten.
Sjalot in ca. 3 minuten rondom bruinbakken.
½ dl water toevoegen en sjalotten afgedekt in ca. 4 minuten zachtjes gaar smoren.
Cranberrycompote en balsamicoazijn erdoor roeren en op laag vuur ca. 2 minuten verwarmen.
Compote op smaak brengen met zout en peper.
Grillpan of droge koekenpan tot gloeiend heet verwarmen.
Aardappelplakken dun bestrijken met ca. 1 eetlepel olie en in grillpan in ca. 8 minuten mooi bruin en beetgaar roosteren, halverwege keren.
Kabeljauwhaasje in 2 gelijke stukken snijden, inwrijven met zout en peper en door bloem wentelen.
In koekenpan rest van olie verhitten.
Kabeljauw in ca. 6 minuten gaar bakken, halverwege voorzichtig keren.
Plakken geroosterde aardappel dakpansgewijs op twee borden leggen.
Kabeljauw erop leggen.
Sjalotten-cranberrycompote ernaast scheppen.
Serveren met komkommersalade met kappertjes.

Wijnadvies: Marqués de Griñon Durus Blanco

Gegratineerde scholrolletjes met vermoutsaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande 03 2005			Sterren	

Ingrediënten

½ pot visfond (a 380 ml)
100 ml witte vermout (of witte wijn)
2 eetlepels olijfolie
1 sjalot, fijngesnipperd
2 worteltjes, in piepkleine blokjes
4 zwarte olijven zonder pit, in stukjes
1 citroen
2 eetlepels verse peterselie, fijngehakt
6 scholfilets
200 ml crème fraîche
50 g belegen kaas, geraspt

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C.
In wijde pan visfond en vermout op hoog vuur tot kwart van vocht inkoken.
In pan olie verhitten.
Sjalot, wortel, olijven en 1 eetlepel van vocht erdoor scheppen.
Afgedekt in 3-4 minuten zachtjes gaarsmoren.
Citroen schoonboenen en 1 theelepel schil eraf raspen.
Vrucht uitpersen.
Van vuur af citroenrasp en peterselie door wortelmengsel scheppen.
Op smaak brengen met zout en peper.
Filets in lengte halveren en inwrijven met zout, peper en citroensap.
Wortelmengsel over brede kant van scholfilets uitspreiden.
Vis oprollen en vaststeken met cocktailprikkers.
In ingevette ovenschaal leggen.
Crème fraîche door ingekookt vocht roeren en saus laten binden.
Zout en peper naar smaak toevoegen.
Saus over scholrolletjes schenken en kaas erover strooien.
Scholrolletjes in oven in 20-25 minuten goudbruin en gaar laten worden.
Lekker met gekookte aardappels en haricots verts of worteltjes.

Gegratineerde tilapiafilet

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Ja
Bron	AllerHande juli 2000			Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

2 tilapiafilets (ca. 250 g)

zout

(versgemalen) peper

1 eetlepel citroensap

2 eetlepels koksroom

1 bakje zuivelspread (125 g)

3 eetlepels Parmezaanse kaas

Bereiding

Tilapiafilets bestrooien met zout en peper.

Citroensap erover schenken en ca. 15 minuten laten intrekken.

Grill voorverwarmen op hoogste stand.

In kom koksroom met zuivelspread vermengen.

Tilapiafilets met keukenpapier droogdeppen en in ovenschaal leggen.

Roommengsel over vis verdelen.

Bestrooien met parmezaanse kaas en ca. 10 cm onder hete grill in 8 à 10 minuten gaar en goudbruin laten worden.

Lekker met wortel(salade) en gekookte krieltjes met peterselie.

Wijnadvies: Domaine de Vignelaure Rosé

Gegrilde roodbaarsfilet met tomatensalsa

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	Groente	Slank	Ja
Bron	AllerHande december 2000			Sterren	

Ingrediënten

1 limoen
4 eetlepels olijfolie extra vierge
1 zakje verse basilicum (15 g)
1 sjalotje
100 g romaatjes (kleine tomaatjes)
zout
peper
1 courgette
4 roodbaarsfilets (` 175 g)

Bereiding

Limoen goed schoonboenen onder koud stromend water, en schil eraf raspen.
Limoen uitpersen. In kom olie met limoensap en -rasp tot dressing kloppen.
Helft van dressing in kommetje schenken en apart houden.
Blaadjes van basilicum fijnknippen.
Sjalot pellen en heel fijn snipperen.
Tomaatjes wassen en droogdeppen met keukenpapier.
Met scherp mes tomaatjes halveren.
Zaadjes verwijderen, hierbij sap opvangen.
Tomaathelften in partjes snijden.
Opgevangen tomatensap boven dressing in kom zeven en erdoor kloppen.
Stukjes tomaat, basilicum en sjalot erdoor roeren.
Salsa op smaak brengen met zout en peper.
Tomatensalsa tot gebruik afgedekt in koelkast bewaren.
Courgette wassen, schoonmaken en met kaasschaaf in repen schaven.
In pan met water en zout courgette ca. 1 minuut koken, in vergiet laten uitlekken.
Courgette op vier ovenvaste niet te grote borden uitspreiden.
Dun bestrijken met achtergehouden dressing.
Roodbaarsfilets droogdeppen met keukenpapier en bestrooien met zout en peper.
Vis aan beide kanten bestrijken met dressing en op courgette leggen.
Borden afdekken met plasticfolie en tot gebruik in koelkast bewaren.
(Borden ca. 30 minuten van tevoren uit koelkast nemen.)
Grill voorverwarmen op hoogste stand.
Borden met twee tegelijk ca. 8 cm onder hete grill schuiven en vis in ca. 4 minuten gaar grillen.
Salsa op vis scheppen.

Tip: De roodbaarsfilet kunt u vervangen door scholfilet, deze is in ca. 5 minuten gaar.

Wijnadvies: Pinot Blanc d'Alsace

Gegrilde roodbaarsfilet met waterkerspesto

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Mediterraan	Type	-	Slank	Ja
Bron	AllerHande maart 2001			Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

½ zakje hazelnoten (a 65 g)
1 teentje knoflook
1 zakje waterkers (Biologisch) (75 g)
50 g zachte geitenkaas
zwarte peper (versgemalen)
1 dl olijfolie (extra vierge)
2 roodbaarsfilets (a ca. 125g)
grof zeezout
½ eetlepel olie om in te vetten

Bereiding

In koekenpan hazelnoten goudbruin roosteren.

Knoflook pellen. In keukenmachine hazelnoten, knoflook en helft van waterkers fijnmalen.

Kaas en peper naar smaak erdoor mengen.

Al mengend zoveel olie in dun straaltje toevoegen, dat smeuijge saus ontstaat.

Van rest van waterkers harde steeltjes verwijderen.

Grill voorverwarmen op hoogste stand.

Bakplaat invetten.

Roodbaarsfilets aan beide kanten dun bestrijken met pesto.

Filets met lichte kant op bakplaat leggen.

Twee borden voorverwarmen.

Bakplaat ca. 10 cm onder hete grill schuiven en roodbaarsfilets in ca. 4 minuten lichtbruin en net gaar grillen.

Pesto goed doorroeren en op warme borden in midden laagje pesto scheppen.

Roodbaarsfilets in pesto leggen en bestrooien met zout.

Rest van waterkers op roodbaars leggen.

Serveren met Vlaamse frieten.

Wijnadvies: Dry Sack Manzanilla

Gegrilde tilapia met mieschotel

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

Ingrediënten

2 schaaltes tilapiafilet (à ca. 250 g)
4 eetlepels teriyaki marinade (fles à 250 ml)
1 grote prei
1 rode peper
250 g Chinese mie
5 eetlepels zonnebloemolie
1 zakje peen julienne (150 g)
2 eetlepels zoete ketjap

Bereiding

Tilapiafilets in lengte halveren, besprenkelen met marinade en afgedekt ca. 10 minuten laten rusten.
Prei schoonmaken en in de lengte in smalle repen snijden.
Peper in reepjes snijden.
Mie bereiden volgens gebruiksaanwijzing.
In wok 3 eetlepels olie verhitten.
Prei, peper en wortel ca. 4 minuten roerbakken.
Tilapia inwrijven met rest van olie en bestrooien met zout en peper.
In grillpan of koekenpan tilapia in ca. 4 minuten bakken.
Halverwege keren. In wok mie mengen met groente.
Op smaak brengen met ketjap, zout en peper.
Mie en tilapia over vier borden verdelen.

Wijnadvies: Undurraga Chardonnay

Gehaktschotel sperziebonen

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

Ingrediënten

350 g gehakt

400 g sperziebonen

1 rode paprika

1 ui

1 theelepel sambal

1 doosje Maggi Gehakt Dagschotel Sperziebonen

Bereiding

Kook de sperziebonen kort voor en giet ze af.

Snij de ui en paprika in blokjes.

Fruit de ui in een hapjespan.

Voeg het gehakt toe en bak dit rul.

Voeg de paprika toe en 1 theelepel sambal voor een extra pittig gerecht.

Maak de mix aan met 400 ml koud water en voeg toe.

Breng al roerend aan de kook.

Voeg daarna de sperziebonen toe en laat het nog 2 minuten zachtjes doorwarmen.

Serveer met gekookte aardappelen, aardappelpuree of rijst.

Geitenkaasfondue

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 06 2004			Sterren	

Ingrediënten

400 g Hollandse geitenkaas (stuk, bedieningsafdeling)

200 g geitenkaas met knoflook en peterselie

300 ml droge witte wijn

2 - 3 eetlepels maïzena

125 ml slagroom

Bereiding

Korsten van kaas snijden en kaas in keukenmachine grof raspen.

In fonduepan wijn aan de kook brengen.

Vuur laag draaien en beide kaassoorten in gedeelten met houten lepel door warme wijn roeren, tot alle kaas gesmolten is.

Maïzena oplossen in 2 - 3 eetlepels water of wijn.

Maïzenapapje en slagroom door kaasmengsel roeren en geheel nog 2-3 minute zachtjes doorkoken, tot fondue goed gebonden is.

Op smaak brengen met zout en peper. Kaasfonduepan op rechaud op tafel zetten.

Serveren met blokjes (stok)brood en groenten.

Tip: Lekker met: meergranen stokbrood, in de schil gekookte krieltjes, beetgaar gekookte roosjes broccoli, cherrytomaatjes, rode paprika (in stukken), gehalveerde artisjokharten (uit blik).

Wijnadvies: Lenz Moser Grüner Veltliner

Gemengde salade met krokante kaaschips

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Salade	Slank	Ja
Bron	AllerHande 03 2005			Sterren	

Ingrediënten

100 g oude kaas (Goudse), geraspt
2 tomaten
4 eetlepels olijfolie extra vierge
1 eetlepel witte-wijnazijn
1 bakje tuinkers
1 zak veldslamelange (100 g, Biologisch)

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C.
Vel bakpapier op bakplaat leggen en geraspte kaas in dunne laag erop uitspreiden.
Bakplaat in midden van oven schuiven en kaas in ca. 8 min. laten smelten.
Bakplaat uit oven nemen en kaas laten afkoelen.
Harde kaasplak in stukken ('chips') breken en tot gebruik op keukenpapier leggen om overtollig vet te absorberen.
Intussen tomaten ontvellen en halveren.
Zaadjes eruit scheppen en in kom met olie, azijn, zout en peper tot dressing kloppen.
Vruchtvlees van tomaten in reepjes snijden.
Tuinkers van bedje losknippen.
In schaal slamelange voorzichtig omscheppen met tuinkers en dressing.
Sla, tomaatreepjes en kaaschips over vier borden verdelen.
Lekker met sneetjes (geroosterd) stokbrood en roomboter.

Wijnadvies: Moncaro Verdicchio dei Castelli di Jesi Classico

Gepeperde zeewolf met rozemarijnboter

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Ja
Bron	AllerHande december 2002			Sterren	

Ingrediënten

3 takjes rozemarijn
125 g gezouten boter (op kamertemperatuur)
4 eetlepels 4-seizoenenpeper (hele korrels, navuldoosje)
2 maal 2 zeewolffilets
2 eetlepels olijfolie
2 eetlepels droge sherry

Bereiding

Naaldjes van takjes rozemarijn rissen en heel fijn hakken.
In kom rozemarijn door 100 g boter roeren.
Rozemarijnboter op stuk plasticfolie scheppen en er dikke rol van vormen.
Folie strak om boterrol wikkelen, tot gebruik in koelkast bewaren.
Peperkorrels in vijzel of met onderkant van zware pan pletten en op plat bord strooien.
Zeewolffilets inwrijven met zout en stevig in peper drukken.
In koekenpan olie verhitten.
Vis aan beide kanten in ca. 4 minuten lichtbruin en gaar bakken.
Vis op warm bord leggen en onder aluminiumfolie warm houden.
Sherry bij bakvet schenken en hiermee aanbaksels losmaken.
Met garde rest van boter erdoor kloppen.
Rozemarijnboter uit folie nemen en er 4 dikke of 8 dunne plakken van snijden.
Vis over vier borden verdelen, saus erover lepelen.
Op elke zeewolffilet plakje(s) rozemarijnboter leggen.
Lekker met doperwtjes en gebakken aardappelen.

Wijnadvies: Viré Clessé

Geroosterde groentelasagne met paprikasaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type Lasagna	Slank	Nee
Bron	AllerHande mei 2001		Sterren	

Ingrediënten

700 g aardappels (Pommes Primeur)

700 g uien

3 rode paprika's

1½ theelepel zout

1½ theelepel Italiaanse keukenkruiden

250 ml olijfolie

30 ml witte-wijnazijn

12 lasagnevellen (pak ` 250 g)

2 kroppen sla

1 bakje verse groene pesto (100 g)

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4.

Aardappels goed schoonboenen onder koud water en in stukken snijden.

Uien pellen en in stukken snijden.

Paprika's wassen, schoonmaken en in repen snijden.

Aardappels en ui in braadslede leggen.

Bestrooien met zout en Italiaanse kruiden en 100 ml olie erover schenken.

In midden van oven aardappels en ui in ca. 30 minuten gaar roosteren, af en toe omscheppen.

Intussen in koekenpan 1 eetlepel olie verhitten en paprika ca. 25 minuten zachtjes bakken, regelmatig omscheppen.

Paprika laten afkoelen en met azijn in keukenmachine of met staafmixer pureren.

Al mengend beetje bij beetje 100 ml olie toevoegen tot mooie saus ontstaat.

Op smaak brengen met zout en peper.

In pan met ruim kokend water en 2 eetlepels olie lasagnevellen met 6 tegelijk in ca. 7 minuten beetgaar koken, met spatel zorgen dat vellen niet aan elkaar plakken.

Met schuimspaan lasagnevellen uit pan nemen en over rand van vergiet laten uitlekken.

Op zelfde wijze andere 6 lasagnevellen koken.

Sla wassen, uitslaan en in repen snijden.

In wok rest van olie verhitten en sla in gedeelten toevoegen en al omscheppend laten slinken.

Pesto erdoor scheppen.

Op vier borden elk 1 lasagnevel leggen.

Achtereenvolgens 1/3 deel van paprikasaus, 1/3 deel van sla en 1/3 deel van aardappel-uimengsel erop scheppen.

Hierop lasagnevel leggen en laagjes herhalen tot alle ingrediënten gebruikt zijn.

Wijnadvies: Kangaroo Ridge Chardonnay

Geroosterde tilapiafilet met mangosalsa

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande jubileumnummer 2003			Sterren	

Ingrediënten

1 mango
2 Tasty Tom tomaten
1 limoen
½ rode peper , in reepjes
1 bosuitje , in dunne ringen
½ zakje verse koriander (a 15), grofgehakt
500 g tilapiafilet
2 eetlepels olijfolie extra vierge met knoflook en chilipeper

Bereiding

Mango met dun schillen en vruchtvlees langs pit in dunne plakken snijden.
Plakken in stukjes snijden.
Tomaten in vieren snijden, zaadjes verwijderen en vruchtvlees in blokjes snijden.
Limoen schoonboenen, schil raspen en limoen uitpersen.
In kom mango, tomaatblokjes, limoensap en -rasp, rode peper, bosuitjes en koriander luchtig door elkaar scheppen.
Zout naar smaak toevoegen.
Salsa minstens 30 minuten laten staan, zodat smaak zich kan ontwikkelen.
Tilapiafilets in lengte halveren.
Filets bestrooien met zout en peper, bestrijken met olie en 5 minuten laten liggen.
Grillpan verwarmen.
Vis in 4-5 minuten bruin en net gaar roosteren, halverwege voorzichtig keren.
Vis op vier warme borden leggen; salsa erop en naast scheppen.
Lekker met meergranenrijst.

Wijnadvies: Penfolds Rawsons Retreat Chardonnay

Gesmoorde venkel met zeewolffilet

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.ah.nl

Soort Vis
Type Groente

Snel Ja
Slank Ja
Sterren

Ingrediënten

1 pak A-partjes (450 g)
2 rode uien
3 venkelknollen
75 g boter of margarine
2 schaaltes zeewolffilet (à 225 g)
zout
peper
2 eetlepels bloem
4 eetlepels koksroom

Bereiding

Aardappelpartjes bereiden volgens gebruiksaanwijzing.
Uien pellen, halveren en in halve ringen snijden.
Venkel schoonmaken en in repen snijden.
In braadpan 50 g boter smelten.
Ui en venkel hierin ca. 20 minuten afgedekt zachtjes verhitten.
Intussen vis bestrooien met zout en peper en door bloem wentelen.
Rest van boter verhitten en vis aan beide zijden in ca. 4 minuten bakken.
Koksroom door gesmoorde groenten roeren en op smaak brengen met zout en peper.
Vis serveren met aardappelpartjes en groenten.

Wijnadvies: Montana Sauvignon Blanc/ Semillon

Gestoofde groenten

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Kip
Type Groente

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

300 g winterwortel
2 courgettes
5 eetlepels olijfolie traditioneel
4 enkele kipfilets
peper
zout
1 ui, in parten
1 dl kippenbouillon
1 zakje kerriesaus
2½ dl melk

Bereiding

Schil de wortels met een dunschiller, snijd ze in plakken van ½ cm en halve de plakken.

Was de courgettes, snijd ze in plakken van 1 cm en halveer ze.

Verhit 3 eetlepels van de olie, bestrooi de kip met peper en zout naar smaak en bak de kip op een hoog vuur aan beide kanten mooi bruin.

Temper het vuur en laat de kip in nog ± 10 minuten helemaal gaar bakken.

Verhit gelijktijdig de rest van de olie en fruit de ui 3 minuten op een halfhoog vuur.

Voeg de wortel toe en bak hem 5 minuten mee.

Bak de courgette 2 minuten mee en voeg de bouillon en peper naar smaak toe.

Stoof de groenten in ± 7 minuten gaar.

Bereid intussen de kerriesaus met de melk.

Serveer de saus bij de groenten en de kip.

Lekker met gekookte krielaardappeltjes.

Wijnadvies: Canaletto rosé

Gestooft vis met prei en tomaat

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	AllerHande 03 2005			Sterren	

Ingrediënten

400 g witte rijst

500 g prei

25 g boter

1 ui, gesnipperd

2 tomaten, in blokjes

½ eetlepel Italiaanse kruiden

500 ml kruidenbouillon (van tablet)

1 pak koolvisfilet (diepvries, 400 g)

Bereiding

Bevat per eenpersoonsportie

Rijst volgens gebruiksaanwijzing gaarkoken.

Prei in dunne ringen snijden en grondig wassen.

In hapjespan boter smelten en ui met preiringen 5 minuten zachtjes bakken.

Tomaat en kruiden toevoegen.

Zoveel warme kruidenbouillon erbij schenken tot groenten net onder staan.

Bevroren vis met zout en peper bestrooien, op groenten leggen en met deksel schuin op pan in 15 minuten op matig vuur gaarstoven.

Rijst over vier borden verdelen en vis erop leggen.

Met schuimspaan groenten uit pan nemen en op vis scheppen.

Ook wat stoomvocht erover scheppen.

Gevulde rijstomelet

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron AllerHande 03 2005

Soort -
Type Rijst

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor 1 persoon

200 g peultjes
2 eieren
1 bosuitje, in ringetjes
2 theelepels sesamolie
1 zakje voorgekookte langkorrel express rijst (250 g)
1 - 2 eetlepels olie
1 eetlepel chilisaus
3 eetlepels Japanse sojasaus (of ketjap manis)

Bereiding

Peultjes in ruim water met zout in 3-4 minuten beetgaar koken en afgieten.
In kom eieren met bosuitje, sesamolie, ½ theelepel zout en peper loskloppen.
Rijst volgens gebruiksaanwijzing verwarmen.
In grote koekenpan olie verhitten en van eimengsel dunne omelet bakken.
In kommetje chilisaus met sojasaus en 1 eetlepel water losroeren.
Warme rijst door peultjes scheppen.
Omelet op bord laten glijden, rijst-peultjesmengsel erop scheppen en omelet dubbelvouwen.
Chilisaus apart erbij serveren.

Wijnadvies: Rémy Pannier Rosé d Anjou

Groentesoep met bonen en spek

Menugang Voorgerecht

Soort -

Snel Ja

Keuken -

Type Groente

Slank Nee

Bron www.c1000.nl

Sterren

Ingrediënten

1 pakje tomaten-groentesoep (Honig)

150 g soepgroenten

100 g macaroni

1 pot Hak Hollandse bruine bonen à 360 g

125 g magere spekreepjes

Tabasco

Bereiding

Bereid de soep volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Voeg de soepgroenten en de macaroni toe en breng alles aan de kook.

Kook de soep ± 10 minuten totdat de macaroni gaar is.

Spoel intussen de bruine bonen in een zeef onder stromend water af.

Bak de spekreepjes in een droge koekenpan knapperig uit.

Voeg de bonen en de spekjes aan de soep toe en warm de soep goed door.

Breng de soep op smaak met Tabasco.

Serveer met stokbrood.

Hazenachterboutjes met rode paprikasaus en knolselderijpuree

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	AllerHande oktober 2000			Sterren	

Ingrediënten

50 g boter of margarine
8 hazenachterboutjes
4 eetlepels (olijf)olie
1 kleine ui
2 rode paprika's
1 theelepel chilipoeder
1 mespunt kaneelpoeder
1 theelepel tijm
½ pot wildfond (à 380 ml)
1½ dl volle rode wijn
zout
(versgemalen) peper
1 knolselderij
4 aardappels (vastkokend)
125 ml slagroom

Bereiding

In pan 2 eetlepels olie en boter verhitten.
Hazenachterboutjes inwrijven met zout en peper en in hete boter aanbraden.
Aflussen met wat water.
Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4.
Pan in oven doen en hazenachterboutjes ca. 40 minuten laten sudderen.
Regelmatig keren.
Ui pellen en snipperen.
Paprika's schoonmaken en in stukjes snijden.
In pan rest van olie verhitten en ui en paprika ca. 3 minuten zachtjes fruiten.
Chilipoeder, kaneel en tijm erdoor roeren.
Fond en wijn toevoegen.
Paprika en ui in ca. 10 minuten zachtjes gaarstoven en met staafmixer of in keukenmachine pureren tot gladde saus.
Op smaak brengen met zout en peper.
Knolselderij en aardappels schillen, wassen en in blokjes snijden.
In pan met weinig water en zout knolselderij en aardappel in ca. 10 à 15 minuten zachtjes gaar koken.
Afgieten en fijnstampen.
Slagroom en 25 g boter toevoegen en geheel met mixer tot een smeuijge, romige puree kloppen.
Op smaak brengen met zout, peper en snufje kaneel.
Hazenachterboutjes op kamertemperatuur laten komen.
Vier borden en een schaal voorverwarmen.
Hazenachterboutjes op warme schaal leggen en afgedekt met aluminiumfolie warm houden.
Paprikasaus door bakvet roeren, aanbaksels losroeren en geheel zachtjes verwarmen tot saus goed van dikte is.
Intussen knolselderijpuree al roerend opnieuw zachtjes verwarmen.
Op vier warme borden twee hazenachterboutjes leggen.
Knolselderijpuree naast boutjes rangschikken.

Hazenachterboutjes met rode paprikasaus en knolselderijpuree

Beetje paprikasaus erover scheppen en ook langs rand van puree druppelen.
Lekker met spruitjes.

Wijnadvies: Château Puy Blanquet Saint-Emilion Grand Cru

Hazenrugfilet met cranberrysaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Ja
Bron	AllerHande december 2003			Sterren	

Ingrediënten

100 ml rode port
50 g suiker
250 g cranberry's (verse)
2 maal 2 hazenrugfilets, op kamertemperatuur
25 g boter

Bereiding

In pan port met suiker aan de kook brengen en 2-3 minuten laten inkoken.
Cranberry's erdoor scheppen en op laag vuur 7-8 minuten zachtjes verwarmen, tot bessen beginnen te knappen.
Saus eventueel laten afkoelen en afgedekt bewaren.
Oven voorverwarmen op 150 °C.
Hazenrugfilets op snijplank leggen en smalle punten zover terugvouwen dat filets overal even dik zijn.
Met cocktailprikker vaststeken.
In koekenpan boter verhitten.
Filets in ca. 2 minuten rondom bruinbakken.
Vlees in schaal leggen en in oven in 6-8 minuten van binnen rosé laten worden.
Intussen cranberrysaus door bakvet roeren en saus kort verwarmen.
Filets schuin in plakken snijden en op vier warme borden leggen.
Saus erover en ernaast scheppen.

Tip: U kunt dit gerecht ook bereiden met hele gebraden hazenruggen, waarvan u dan aan tafel de filets snijdt. Reken voor 4 personen op 2 hazenruggen. Braad ze in een grote of ovale braadpan in 5 minuten rondom bruin en laat de hazenruggen dan nog 15 minuten garen in een hete oven (200 °C), tot de filets vanbinnen rosé zijn. Laat de hazenruggen in aluminiumfolie verpakt nog 5 minuten rusten. Snijd aan tafel eerst de filets van het bot en snijd deze vervolgens in plakjes.

Hete sambalkip met sperziebonen

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

Ingrediënten

1 pak Chinese eiermie (250 g)
2 x 2 kipfilets
4 eetlepels sambal badjak (pot à 375 g)
50 g boter
600 g sperziebonen
½ pot satésaus hot (à 350 g)
6 eetlepels gebakken uitjes (bakje à 100 g)

Bereiding

Mie volgens gebruiksaanwijzing bereiden.
Kipfilets met sambal insmeren.
In koekenpan boter verhitten en kip rondom bruinbakken.
Kip afgedekt in 12 minuten gaarbakken.
Sperziebonen schoonmaken en in 8 minuten beetgaar koken.
Satésaus met ca. 250 ml water zachtjes verwarmen en tot de saus glad is goed roeren.
Saus mag niet koken.
Kip met mie, sperziebonen, gebakken uitjes en satésaus serveren.

Wijnadvies: Huiswijn Rosé

In parmaham gewikkelde biefstukjes in saliejus, met aardappelkoekjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Aardappel	Slank	Ja
Bron	AllerHande 11 2004			Sterren	

Ingrediënten

6 kleine biefstukjes of ossenhaasjes (gelijkvormig)
versgemalen zwarte peper
1 zakje verse Italiaanse kruidenmix (20 g)
8 - 10 eetlepels olijfolie
4 eetlepels boter
100 g parmaham
1 pot vleesfond (380 ml)
6 grote vastkokende aardappels (bijv. Lady Christl)
1 ei
3 uien
2 teentjes knoflook
6 romatomen
1 courgette
1 dunne aubergine

Bereiding

Biefstuk droogdeppen en met peper bestrooien.
Takjes van blaadjes salie (uit kruidenmix) plukken en grote blaadjes grof scheuren.
In koekenpan 2 eetlepels olie verhitten en vlees op hoog vuur in 20-30 seconden per kant bruinbakken.
Op snijplank laten afkoelen.
In achtergebleven bakvet 1 eetlepel boter smelten.
Salieblaadjes 1 minuut zachtjes bakken.
Fond toevoegen en aanbaksels losroeren.
Jus in sauspan overdoen en in 15 minuten tot helft laten inkoken.
Pittig op smaak brengen met zout en peper.
Om elk biefstukje 2 plakken ham wikkelen en naden aandrukken.
Vlees in ovenschaal leggen en met plasticfolie afgedekt in koelkast zetten.
Ook jus in koelkast zetten.
Aardappels schillen en grof rasp.
Rasp in zeef met water afspoelen.
Goed laten uitlekken, droogdeppen met keukenpapier.
In schaal ei loskloppen met zout en peper.
Rasp erdoor mengen.
In grote koekenpan met antiaanbaklaag 2 eetlepels olie verhitten en bergjes van aardappelmengsel in pan scheppen.
Met lepel platdrukken tot koekje.
Koekjes aan beide kanten droog en goudbruin bakken.
Op keukenpapier in schaal leggen en doorgaan met bakken tot aardappelmengsel op is, indien nodig wat olie toevoegen.
Koekjes afgedekt in koelkast zetten.
Uien in ringen snijden.
In koekenpan 2 eetlepels boter verhitten en uiringen 15 minuten zachtjes bakken.
Knoflook pellen, uitpersen en 1 minuut meebakken.
Tijmblaadjes van takjes (uit kruidenmix) rissen en door ui scheppen.

In parmaham gewikkelde biefstukjes in saliejus, met aardappelkoekjes

Intussen groenten wassen.

Tomaten, courgette en aubergine in dunne plakken snijden.

Ui uitspreiden in ingevette ovenschaal.

Groenteplakjes dakpansgewijs, om en om in schaal leggen.

Royaal bestrooien met peper en 4 el olie erover druppelen.

Schaal afgedekt in koelkast zetten.

Voorbereide ingrediënten ruim voor diner uit koelkast halen.

Oven voorverwarmen op 175 °C.

Groenteschaal op rooster in midden van oven zetten en groenten in ca. 45 minuten gaar laten worden.

Aardappelkoekjes op met bakpapier beklede bakplaat leggen.

Groenten uit oven nemen en onder aluminiumfolie warmhouden.

Vlees in oven in 10-12 minuten rosé bakken.

Uit oven nemen en losjes afgedekt met aluminiumfolie laten rusten.

Aardappelkoekjes in oven verwarmen.

Jus aan de kook brengen en met garde 1 eetlepel koude boter erdoor kloppen.

Groenten over zes warme borden verdelen, biefstukjes ernaast leggen.

Aardappelkoekjes erbij leggen en jus over vlees scheppen.

Wijnadvies: Château La Grave Broustey, Haut-Médoc

Indiase visspiesen met naanbrood

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

Ingrediënten

2 eetlepels milde Indiase currypasta (pot)
100 ml milde yoghurt
600 g zeewolffilet (of andere witte-visfilet)
2 rode uien
2 naanbroden naturel (Indiaas plat brood)
½ zakje verse koriander (à 15 g), grofgehakt
olie om in te vetten

Bereiding

In schaal currypasta door yoghurt roeren.
Vis in blokjes snijden en door curry scheppen.
In koelkast minstens 1 uur laten marinieren, tussentijds 1 keer omscheppen.
Uien pellen, topjes eraf snijden maar wortelaanzet aan onderkant laten zitten, zodat partjes niet uit elkaar vallen.
Beide uien in 8 partjes snijden.
Vis uit marinade nemen en met partjes ui aan spiesen rijgen.
Rooster van barbecue met beetje olie invetten.
Vis op barbecue in 6-8 minuten gaar roosteren, spiesen voorzichtig keren.
Aan zijkant van barbecue naanbrood 2-3 minuten per kant roosteren.
Vispennen op vier borden leggen en koriander erover strooien.
Naanbrood in repen scheuren en naast vis leggen.

Wijnadvies: Salice Salentino bianco

Italiaanse tomatensoep met mascarpone

Menugang Lunchgerecht
Keuken Italiaans
Bron www.ah.nl

Soort -
Type Soep

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

3 eetlepels (olijf)olie
1 ui, gesnipperd
2 teentjes knoflook, fijnggehakt
1½ kg romatomen, in blokjes
1 blikje tomatenpuree (70 g)
3 kippenbouillontabletten
1 bak mascarpone (250 g)
1 bakje verse rode pesto (100 g)
(versgemalen) peper
1 zakje verse basilicum (15 g), in reepjes

Bereiding

In grote soeppan olie verhitten.
Ui en knoflook ca. 2 minuten zachtjes fruiten.
Tomaten en tomatenpuree erdoor scheppen en alles ca. 5 minuten zachtjes smoren.
Bouillontabletten erboven verkruimelen en 1 liter water toevoegen.
Aan de kook brengen en ca. 10 minuten zachtjes laten koken.
Mascarpone erdoor roeren.
Met staafmixer pureren tot gladde soep en boven andere pan door zeef schenken.
Pesto erdoor roeren en al roerend ca. 2-3 minuten zachtjes meewarmen.
Op smaak brengen met peper. Soep in terrine op buffet zetten.
Basilicum erover strooien.

Jamkoekjes

Menugang Gebak

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type Gebak

Slank Nee

Bron AllerHande 03 2005

Sterren

Ingrediënten

3 eieren

250 g bloem

1 theelepel bakpoeder

100 g witte basterdsuiker

1 zakje vanillesuiker

100 g boter

1 zakje garneeramandelen (55 g), fijngehakt

100 g aardbeienjam

Bereiding

Eieren splitsen.

Dooiers, bloem, bakpoeder, basterdsuiker, vanillesuiker en boter in mengkom van keukenmachine doen en met pulseknop kort laten draaien, tot deeg korrelige structuur heeft.

Deegkrumels met koele hand snel tot samenhangend deeg kneden.

Deeg tot rol vormen, in plasticfolie verpakken en 30 minuten in koelkast laten rusten.

Oven voorverwarmen op 175 °C.

Bakplaat invetten of met bakpapier bekleden.

Van deegrol 1 cm dikke plakjes snijden en deze tussen beide handen tot balletjes draaien.

In midden van elk balletje klein kuiltje drukken.

Eiwitten loskloppen.

Deegballetjes achtereenvolgens door eiwit halen en door fijngehakte amandel rollen op enige afstand van elkaar op ingevette bakplaat leggen.

Elk kuiltje in deeg met schepje jam vullen.

Koekjes in midden van oven in ca. 20 minuten lichtbruin en gaar bakken.

Uit oven nemen en op rooster laten afkoelen.

Koekjes blijven in luchtdicht afgesloten trommel drie dagen knapperig.

Javaanse schijf met

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vegetarisch
Type Groente

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

5 eetlepels zonnebloemolie
2 uien, gesnipperd
2 teentjes knoflook, gesnipperd
1 rode paprika, in stukjes
2 tomaten, in stukjes
500 g sperziebonen, schoongemaakt en gebroken
1 kuipje boemboe sajoer boontjes (Conimex)
4 vegetarische Javaanse schijven

Bereiding

Verhit de helft van de olie en fruit de ui met de knoflook 5 minuten op een half hoog vuur.
Voeg de paprika, de boontjes en de tomaten toe en bak ze 5 minuten mee.
Schep de boemboe en 1 dl heet water toe en smoor de boontjes ± 7 minuten op een laag vuur.
Bak intussen de Javaanse schijven in de rest van de olie aan beide kanten bruin.
Serveer ze met de sajoer boontjes.
Lekker met witte rijst.

Wijnadvies: Riesling Mosel-Saar-Ruwer

Kaas-olijfkoekjes

Menugang	Hapje	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande 03 2005			Sterren	

Ingrediënten

5 plakjes roomboterbladerdeeg (diepvries), ontdooid

50 g groene olijven zonder pit

100 g belegen Goudse kaas, geraspt

½ theelepel cayennepeper

1 eetlepel paprikapoeder

Bereiding

Bladerdeeg op werkvlak uitspreiden.

Intussen olijven fijnhakken en met geraspte kaas en cayennepeper mengen.

Kaasmengsel over deegplakjes verdelen.

Deegplakjes oprollen en direct verdergaan met 'bereiden' of rolletjes voor later gebruik strak in plasticfolie verpakken en in diepvries leggen.

Oven voorverwarmen op 200 °C.

Bevroren deegrolletjes eerst iets laten ontdooien.

Rolletjes elk in 8 plakken snijden.

Deeggrondjes naast elkaar op met bakpapier beklede bakplaat leggen en licht met paprikapoeder bestrooien.

In midden van oven kaaskoekjes in 12-15 minuten bruin en gaar bakken.

Wijnadvies: Australian Valleys wit

Kaas-selderijsoep met paprika

Menugang Voorgerecht
Keuken -
Bron AllerHande 03 2005

Soort Vegetarisch
Type Soep

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

25 g boter
2 stengels bleekselderij, fijngesneden
1 teentje knoflook, fijngesneden
2 eetlepels bloem
600 ml groentebouillon (van 1 tablet)
150 g jonge kaas (Goudse), geraspt
½ pot geroosterde paprika, in reepjes

Bereiding

In soeppan boter smelten en hierin bleekselderij en knoflook 3 minuten zachtjes bakken.

Bloem erover strooien en nog 2 minuten meebakken.

Bouillon scheut voor scheut toevoegen, steeds blijven roeren tot alle bouillon door bloem is opgenomen en soep glad en lichtgebonden is.

Grootste gedeelte van geraspte kaas door soep roeren en laten smelten.

Indien soep niet goed bindt, 1 eetlepel van lichtzure paprikavocht uit pot toevoegen.

Paprikareepjes kort in soep verwarmen.

Soep op smaak brengen met zout en peper en over vier diepe borden verdelen.

Achtergehouden kaas erover strooien.

Kalfsschnitzel met notenkorstje

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande juni 2002			Sterren	

Ingrediënten

100 g hazelnoten (of cashewnoten, ongezouten)

2 eetlepels paneermeel

2 - 3 eetlepels bloem

1 ei

4 ongepaneerde kalfsschnitzels (a ca. 125 g)

zout

versgemalen peper

1 citroen

50 g boter

Bereiding

Noten grof malen en met paneermeel mengen.

Bloem zeven boven plat bord.

In diep bord ei met 1 eetlepel water loskloppen.

Schnitzels met zout en peper bestrooien en door bloem wentelen.

Schnitzels door ei halen en vervolgens door notenmengsel.

Noten goed aandrukken en paneerlaagje 5 minuten laten opstijven.

Citroen in 8 partjes snijden.

In koekenpan boter verhitten en schnitzels in ca. 3 minuten per kant lichtbruin en gaar bakken.

Serveren met partjes citroen.

Lekker met gebakken aardappels en (asperge-)broccoli.

Wijnadvies: Swartland Pinotage

Kalfsschnitzels met een kaaskorstje

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 06 2004			Sterren	

Ingrediënten

3 sneetjes oud witbrood
75 g geraspte oude kaas
2 eieren
4 kalfsschnitzels
3 eetlepels olijfolie
1 citroen, in partjes

Bereiding

Korstjes van broodsnijden en brood in keukenmachine fijnmalen.
In diep bord geraspte kaas mengen met broodkruim.
In ander diep bord eieren loskloppen.
Schnitzels aan beide kanten bestrooien met zout en peper.
Vlees eerst door losgeklopt ei halen en daarna door kaasmengsel wentelen, zo dat vlees rondom bedekt is (dit niet lang tevoren doen, dan wordt het paneerlaagje te vochtig).
Olie in ruime koekenpan met antiaanbaklaag verhitten.
Vlees in 4-5 minuten per kant bruin en vanbinnen rosé bakken.
Serveren met partjes citroen.
Lekker met aardappelpuree en kropsla.

Wijnadvies: Château La Grave Broustey Haut-Médoc

Kalkoenfilet met cranberrysaus

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.ah.nl

Soort Gevogelte
Type Fruit

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

600 g sperziebonen
2 schaaltes kalkoenfilet (à ca. 250 g)
zout
peper
boter of margarine
2 pakken gekruide dobbeltjes ui prei en spekjes (à 400 g)
1 pot cranberrycompote (350 g)
75 ml koksroom (pakje à 200 ml Friesche Vlag)

Bereiding

Sperziebonen schoonmaken en wassen.
Filets bestrooien met zout en peper.
Helpt van boter in koekenpan verhitten en filets rondom bruin aanbakken.
Filets in ca. 10 minuten gaar bakken.
Intussen sperziebonen beetgaar koken.
In koekenpan rest van boter verhitten en dobbeltjes bakken volgens gebruiksaanwijzing.
In steelpan cranberrycompote mengen met koksroom en zachtjes verwarmen.
Kalkoenfilet serveren met dobbeltjes, sperziebonen en cranberrysaus.

Wijnadvies: Château La Gordonne Rosé

Kalkoenvink met prei en puree

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande 03 2005			Sterren	

Ingrediënten

½ zakje amandelschaafsel
1 zak aardappelpuree (diepvries, 750 g)
2 pakken prei à la crème (diepvries, a 450 g)
2 grote kalkoenfilets (totaal ca. 400 g)
½ eetlepel Provençaalse kruiden
100 g Kempische ham (rauwe ham)
25 g boter

Bereiding

In droge koekenpan amandelschaafsel goudbruin roosteren.
Op bord laten afkoelen.
Volgens gebruiksaanwijzing aardappelpuree in magnetron verwarmen.
In pan prei verwarmen.
Intussen kalkoenfilets in de lengte halveren en met peper en kruiden bestrooien.
Filets met ham omwikkelen.
In grote koekenpan boter verhitten en kalkoenfilets in 3-4 minuten gaarbakken.
Prei, aardappelpuree en kalkoenfilets over vier borden verdelen.
Aardappelpuree garneren met amandelschaafsel.

Wijnadvies: Eugène Loron Beaujolais Villages

Kip met cranberrycompote uit de oven

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

Ingrediënten

2 schaaltes kipfilet (a ca. 225 g)

zout

peper

1 pot cranberrycompote (350 g)

125 ml Pan en Oven (pakje a 200 ml)

1 kilo kruimige aardappels

900 g spruitjes

Bereiding

Oven voorverwarmen op 180 °C of gasovenstand 3.

Kipfilets in grote stukken snijden en bestrooien met zout en peper.

Kipstukken in ovenschaal leggen.

Cranberrycompote mengen met MonChou en over kip schenken.

Schaal afdekken met aluminiumfolie en ca. 20 minuten in oven plaatsen tot kip gaar is.

Halverwege baktijd kip omscheppen.

Intussen aardappels schillen, in stukken snijden, wassen en in ca. 20 minuten gaar koken.

Spruitjes schoonmaken en in ca. 10 minuten beetgaar koken.

Kip serveren met gekookte aardappels en spruitjes.

Wijnadvies: Norton Torrontés

Kipkerrieragout

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	Frans	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	AllerHande 01 2005			Sterren	

Ingrediënten

400 g basmatirijst
2 eetlepels olie
2 uien, gesnipperd
2 stengels bleekselderij, in kleine stukjes
4 kipfilets, in dunne reepjes
1 theelepel kerriepoeder
2 eetlepels bloem
250 ml kippenbouillon (van tablet)
125 ml crème fraîche
1 zak verse doperwten (koelvak, 200 g)
4 eetlepels gebakken uitjes

Bereiding

Rijst volgens gebruiksaanwijzing bereiden.
Olie in ruime pan verhitten en ui en bleekselderij op matig vuur 2 minuten bakken.
Kip toevoegen en 1 minuut meebakken.
Kerriepoeder en bloem mengen, over kip strooien en omscheppen.
Al roerend bouillon in gedeelten bij kipmengsel schenken, volgende scheut pas toevoegen als vorige scheut door bloem gebonden is.
Geheel aan de kook brengen en vuur laag zetten.
Crème fraîche erdoor roeren en 10 minuten op zacht vuur laten sudderen.
Intussen 5 minuten voor einde kooktijd van rijst, doperwten door rijst scheppen en meewarmen.
Kip-kerrieragout op smaak brengen met zout en peper.
Doperwtentrijst over vier borden verdelen en kipkerrie-ragout ernaast scheppen.
Gerecht met gebakken uitjes bestrooien.

Wijnadvies: Swartland Chardonnay

Kippensoep met taugé en omeletreepjes

Menugang	Voorgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	Oosters	Type	Soep	Slank	Ja
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

1 pakje soepgemak kip (57 g)

1 rode peper

2 eieren

50 ml halfvolle melk

2 eetlepels zonnebloemolie

1 bakje taugé (125 g)

Bereiding

In soeppan 1 liter water aan de kook brengen en inhoud van pakje soepgemak toevoegen.

Soep 8 minuten laten koken.

Intussen peper schoonmaken, zaadjes verwijderen en peper fijnsnijden.

Eieren loskloppen met melk, zout en rode peper.

In koekenpan olie verhitten en omelet bakken.

Omelet uit pan nemen en in reepjes snijden.

Laatste minuut taugé aan soep toevoegen.

Soep en omeletreepjes over vier diepe borden verdelen.

Kipstoofpotje met foelie

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

Ingrediënten

500 g kipfilet
50 g boter
1 grote ui, in dunne partjes
300 g koolraap in blokjes
1 prei, in stukken van 2 cm
½ citroen
½ eetlepel gedroogde tijm
3 stukjes foelie
250 ml kippenbouillon (van tablet)

Bereiding

Kipfilet in grove stukken snijden en bestrooien met zout en peper.
In braadpan boter verhitten.
Stukken kip in 5 minuten rondom lichtbruin bakken.
Ui, koolraap en prei erdoor scheppen en 2 minuten meebakken.
Halve citroen in lengte halveren en in dunne plakjes snijden.
Citroen met tijm en foelie door kipmengsel scheppen.
Bouillon erbij schenken en aan de kook brengen.
Deksel op pan leggen, vuur laag zetten en kip en groenten in 25-30 minuten zachtjes gaarstoven.
Af en toe omscheppen.
Voor serveren foelie verwijderen.
Lekker met gekookte aardappels en broccoli.

Wijnadvies: Hardys Bin 141 Colombard/Chardonnay

Koud geserveerde heldere groentebouillon

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Soep	Slank	Ja
Bron	AllerHande 03 2005			Sterren	

Ingrediënten

1 liter groentesap (koelvers, Biologisch)
4 witte asperges
50 g tuinbonen (diepvries)
50 g verse doperwten (zakje a 200 g)
50 g haricots verts
4 cherrytomaten
50 g mihoen
1 zakje verse bieslook (25 g)
1 zakje verse basilicum (15 g)
1 zakje verse koriander (15 g)
1 eetlepel olijfolie extra vierge met basilicum (fles a 250 ml)

Bereiding

Theedoek in vergiet leggen en vergiet boven ruime kom hangen.
Groentesap in vergiet schenken en in koelkast in minstens 12 uur door theedoek laten lekken.
Resultaat: ca. 500 ml helder uitlekvocht. In theedoek achtergebleven groentepulp weggoaien.
Houtachtige uiteinden van asperges snijden.
Asperges met dunschiller van vlak onder kopje naar beneden schillen.
In pan met ruim kokend water en zout asperges 10 minuten koken.
Van vuur af asperges nog 5 minuten in kookwater laten staan.
Asperges uit pan nemen en in vergiet met koud water afspoelen (om garingsproces te stoppen).
Asperges schuin in plakken van ca. 1 cm snijden.
In ruime pan met kokend water en zout tuinbonen in 3 min. beetgaar koken.
Tuinbonen met schuimspaan uit pan nemen en in vergiet met koud water afspoelen.
Stugge grijze velletje van tuinbonen verwijderen (= dubbeldoppen).
Achtereenvolgens doperwten en haricots verts in pan met ruim kokend water met zout in 3 minuten beetgaar koken, uit pan scheppen en in vergiet met koud water afspoelen.
Tomaatjes kruislings insnijden, 30 seconden in kokend water onderdompelen en met koud water afspoelen.
Velletjes eraf trekken, tomaten halveren en zaadjes verwijderen.
Mihoen 3 minuten in kokend water leggen, zodat sliertjes zacht worden.
Mihoen in vergiet met koud stromend water afspoelen.
Bieslook, basilicum en koriander met scherp mes fijnsnijden.
In kom koude groenten met mihoen en kruiden losjes mengen.
Groentemengsel over vier glazen verdelen.
Heldere groentesap op smaak brengen met zout en peper en kwart ervan in elk glas schenken.
Basilicumolie erover druppelen.

Kruidige varkensfiletlapjes met appelsambal

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron AllerHande 07 2004

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Ja
Sterren

Ingrediënten

2 eetlepels gemalen koriander (ketoembar)
1 eetlepel gemalen komijn (djinten)
½ eetlepel gemalen kardemom
1 eetlepel knoflookpoeder
2 teentjes knoflook, uitgeperst
4 varkensfiletlapjes
1 rode peper
2 groene appels (Granny Smith)
1 eetlepel citroensap
3 cm verse gemberwortel
olie om in te vetten

Bereiding

In kom koriander, komijn en kardemom mengen met knoflook en mespunt peper en zout.
Vleeslapjes aan beide kanten goed inwrijven met kruidenmengsel en smaken op koele plek minstens 1 uur laten intrekken.
Peper halveren, zaadjes verwijderen en peper fijnhakken.
Appels schillen, in kwarten snijden en klokhuisen verwijderen.
Appelpartten boven kom grof raspen.
Citroensap erdoor mengen.
Gemberwortel schillen en boven appels fijnraspen.
Appelrasp omscheppen met rode peper en mespunt zout.
Kom afdekken met plasticfolie en appelsambal tot gebruik in koelkast zetten.
Rooster van barbecue met beetje olie invetten.
Varkensfiletlapjes op barbecue leggen en in ca. 5 minuten per kant bruin en gaar roosteren.
Appelsambal erbij serveren.

Wijnadvies: Norton Torrontés

Kruidkoektaart met mascarpone en appel

Menugang Gebak

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type Gebak

Slank Nee

Bron www.ah.nl

Sterren

Ingrediënten

200 g zelfrijzend bakmeel

200 g bruine basterdsuiker

1 eetlepel koekkruiden

150 ml melk

½ liter appelsap

3 appels, geschild en in schijfjes

200 g mascarpone

1 theelepel kaneel

Bereiding

Oven voorverwarmen op 175 °C.

Vorm invetten en bestuiven met zelfrijzend bakmeel.

In kom zelfrijzend bakmeel, 150 g basterdsuiker, koekkruiden en mespunt zout door elkaar roeren.

Al roerend scheutje voor scheutje melk toevoegen en blijven roeren tot beslag glad is.

Beslag overdoen in vorm en gladstrijken.

In midden van oven kruidkoek in ca. 1 uur gaarbakken.

Laten afkoelen.

Intussen in pan met appelsap, schijfjes appel in ca. 5 minuten beetgaar koken.

Appelschijfjes in zeef laten uitlekken en laten afkoelen, vocht opvangen en laten afkoelen.

In kom mascarpone met 50 ml appelvocht en 50 g bruine suiker stijf kloppen.

Vorm van afgekoelde kruidkoek verwijderen en koek op platte schaal leggen.

Mascarpone over bovenkant uitstrijken en hierop schijfjes appel rangschikken.

Bestuiven met kaneel.

Lamskoteletjes met pittig kaaskorstje

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	-	Slank	Ja
Bron	AllerHande augustus 2003			Sterren	

Ingrediënten

voor 1 persoon

2 sneetjes oud witbrood
75 g geraspte grana padano (kaas)
2 takjes rozemarijn (fijnggehakt)
2 gedroogde chilipepertjes (verkruiemeld)
2 eieren
8 lamskoteletjes
3 eetlepels olijfolie

Bereiding

Korstjes van brood snijden en brood in keukenmachine fijnmalen.
In diep bord kaas mengen met broodkruim, rozemarijn, chilipeper en mespunt zout.
In ander diep bord eieren loskloppen.
Lamskoteletjes eerst door losgeklopte eieren halen en daarna door kaasmengsel wentelen.
Olie in ruime koekenpan verhitten.
Lamskoteletjes in ca. 4 minuten rondom bruin en van binnen rosé bakken.

Tip: Geen keukenmachine? Vervang het broodkruim dan door een verkruimelde beschuit.

Wijnadvies: Cecchi Chianti

Lamsvlees in knoflook-rozemarijnmarinade

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Ja
Bron	AllerHande 03 2005			Sterren	

Ingrediënten

1 takje rozemarijn
2 teentjes knoflook
1 theelepels (balsamico)azijn
1 theelepel scherpe mosterd (bijv. Dijon)
4 eetlepels olijfolie
versgemalen zwarte peper
2 schaaltjes lamsboutplakken à la minute (ca. 500 g)
3 (tros)tomaten
100 ml medium dry sherry (of bouillon)

Bereiding

Rozemarijnnaaldjes van takje rissen en heel fijn hakken.
Knoflook pellen en boven kommetje uitpersen.
Gehakte rozemarijn, azijn, mosterd, 2 eetlepels olie en peper naar smaak toevoegen.
Lamsboutplakjes aan beide kanten bestrijken met knoflookmengsel en 10 minuten laten marinieren.
Tomaten ontvellen, zaadjes verwijderen en vruchtvlees in blokjes snijden.
In grote koekenpan 2 eetlepels olie verhitten en lamsboutplakjes op matig vuur aan elke kant 1 minuut bakken.
Op warme schaal leggen, licht met (zee)zout bestrooien en warmhouden onder aluminiumfolie.
Zo blijft het vlees mooi rosé.
In achtergebleven bakvet tomaatblokjes 1 minuut op hoog vuur bakken.
Sherry erbij schenken en geheel op hoog vuur tot jus inkoken.
Op smaak brengen met zout en peper.
Lamsboutplakjes op vier warme borden leggen en jus erover scheppen.
Serveren met aardappelpuree (met verse pesto) en een salade.

Lasagne met ricotta, spinazie en gerookte zalm

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	AllerHande 03 2005			Sterren	

Ingrediënten

2 eetlepels olijfolie
1 ui, gesnipperd
600 g panklare spinazie
250 g ricotta (kaas)
75 g oude kaas, geraspt
nootmuskaat
2 schaaltes warmgerookte zalmsteak (4 smalle filets)
12 lasagnebladen
100 ml melk
2 tomaten, in plakjes

Bereiding

In wok olie verhitten en ui 2-3 minuten zachtjes fruiten.
Spinazie in gedeelten erdoor scheppen en op hoog vuur laten slinken.
Spinazie met spatel tegen wand van wok drukken en overtollig vocht uit wok scheppen of gieten.
Van ricotta en geraspte kaas helft door spinazie scheppen.
Mengsel op smaak brengen met zout, peper en nootmuskaat.
Zalm in stukjes verdelen.
In ovenschaal lagen maken van 3-4 lasagnebladen, spinazie en zalm; eindigen met lasagne.
Rest van ricotta loskloppen met melk, zout, peper en nootmuskaat en dit mengsel over laatste lasagnelaag uitstrijken.
Tomaat erop leggen en bestrooien met peper.
Rest van kaas over schotel strooien.
Laten afkoelen, schaal met plasticfolie afdekken en tot gebruik (maar minstens 1 uur) in koelkast zetten.
Oven voorverwarmen op 175 °C.
Ongebakken lasagne uit koelkast nemen en folie verwijderen.
Ovenschaal op rooster in midden van oven zetten en lasagne in ca. 30 minuten goudbruin en gaar laten worden.

Lasagne met zeefruit en vermoutsaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Lasagna	Slank	Ja
Bron	AllerHande december 2003			Sterren	

Ingrediënten

4 groene lasagnevellen
100 g verse roomkaas naturel
2 eetlepels witte vermout
½ theelepel gemalen kurkuma (koenjit)
1 eetlepel mosterd
2 takjes selderij, fijngesneden
½ zak zeevruchtencocktail (diepvries, a 500 g)
1 bosje radijs

Bereiding

In ruime hapjespan water met zout aan de kook brengen.
Lasagnebladen een voor een in pan laten glijden en in 8-10 minuten beetgaar koken.
Tussentijds in water roeren om te voorkomen dat bladen aan elkaar blijven plakken.
Lasagnebladen uit pan nemen en op werkvlak uitspreiden.
Elk blad halveren.
Intussen in pan met dikke bodem roomkaas laten smelten.
Vermout, kurkuma, mosterd en helft van selderij erdoor roeren.
Bevroren zeefruit in saus verwarmen.
Saus op smaak brengen met zout en peper.
Radijs schoonmaken en in plakjes snijden.
Helft van lasagnebladen op vier warme borden leggen.
Lasagne beleggen met helft van radijs.
Zeefruit en driekwart van saus erover verdelen.
Bestrooien met wat selderij en afdekken met resterende lasagnebladen.
Rest van saus erover druppelen. Borden garneren met overgebleven selderij en radijs.

Maissoep met warme sandwich

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Soep	Slank	Nee
Bron	AllerHande 03 2005			Sterren	

Ingrediënten

4 eetlepels olie
2 uien, gesnipperd
1 rode paprika, in blokjes
300 g maïskorrels (blik), uitgelekt
500 ml vleesbouillon (van tablet)
1 schaal gyrosvleesreepjes (varkensvlees, ca. 400 g)
1 pak shoarmabroodjes (8 stuks)
300 ml volle melk

Bereiding

In grote pan 2 eetlepels olie verhitten en ui 5 minuten zachtjes bakken.
Paprika en maïskorrels door ui scheppen en 5 minuten meebakken.
Bouillon erbij schenken en aan de kook brengen.
Soep afgedekt 10 minuten zachtjes laten koken.
Intussen in koekenpan rest van olie verhitten en gyrosreepjes in 8 minuten bruin en gaar bakken.
Shoarmabroodjes opensnijden en in oven of broodrooster lichtbruin roosteren.
Melk door soep roeren, nog even verwarmen en soep pittig op smaak brengen met zout en peper.
Shoarmabroodjes op vier grote borden leggen en vullen met gyrosreepjes.
Soep in vier kommen scheppen en naast broodjes op bord zetten.

Met geitenkaas gevulde kipfilet met honingjus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Ja
Bron	AllerHande 03 2005			Sterren	

Ingrediënten

½ zakje verse tijm (a 15 g)
100 g zachte geitenkaas (chèvre de bellay of Bettine blanc),
zonder korst
1 bosuitje, in ringetjes
versgemalen zwarte peper
4 kipfilets
100 g Ardennerham
25 g boter
½ pot gevogeltesfond (a 380 ml)
1 eetlepel vloeibare honing
1 eetlepel Japanse sojasaus (of ketjap manis)

Bereiding

Tijmblaadjes van takjes rissen en fijner hakken.
In kom geitenkaas fijnprakken en mengen met bosuitjes, helft van tijm en peper naar smaak.
Elke kipfilet overlangs diep insnijden en ontstane holte vullen met kwart van geitenkaasmengsel.
Inkeping goed dichtdrukken en kipfilets strak in plakken ham wikkelen.
In koekenpan boter verhitten en kipfilets op matig vuur in ca. 15 minuten goudbruin en gaar bakken,
regelmatig keren.
Kipfilets op warm bord leggen en warmhouden onder aluminiumfolie.
Fond, honing, sojasaus en rest van tijm door bakvet roeren.
Aanbaksels losroeren en op hoog vuur 2-3 minuten inkoken tot lichtgebonden jus.
Op smaak brengen met zout en peper.
Kipfilets op vier warme borden leggen en jus erover scheppen.
Lekker met stoomgroentemix en gebakken aardappels.

Mosselsoep

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Soep	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

2 kg mosselen
1 flesje bruin bier (33 cl)
1 prei
1 winterwortel
2 stengels bleekselderij
¾ visbouillontablet
1 pakje koksroom (2 dl)
zout
versgemalen peper
4 takjes peterselie

Bereiding

Mosselen onder koud stromend water schoonmaken.
Kapotte en geopende exemplaren die na tik op aanrecht niet sluiten, weggooien.
In grote pan bier aan de kook brengen.
Mosselen toevoegen en afgedekt op hoog vuur aan de kook brengen.
Mosselen in ca. 6 minuten gaar koken, af en toe omschudden.
Mosselen met schuimspaan uit pan scheppen en uit schelp nemen (ongeoopende mosselen weggooien).
Ca. 12 mosselen in schelp apart houden.
Kookvocht boven andere pan zeven.
Prei schoonmaken en in stukken van ca. 7 cm snijden.
Stukken in dunne reepjes snijden.
Wortel schillen en in dunne reepjes snijden.
Bleekselderij schoonmaken, wassen en in stukken van ca. 7 cm snijden.
Stukken in reepjes snijden.
Kookvocht van mosselen met 5 dl water en reepjes groenten aan de kook brengen.
Bouillontablet erboven verkruimelen en oplossen.
Groenten ca. 5 minuten koken.
Koksroom en mosselen erdoor roeren.
Soep opnieuw aan de kook brengen en al roerend ca. 2 minuten koken tot soep iets gebonden is. Soep op smaak brengen met zout en peper.
Mosselen in schelp in soep leggen.
Peterselie erboven fijn knippen.

Tip: Ook geschikt als hoofdgerecht voor 2 personen

Mosselsoep met venkel

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Soep	Slank	Ja
Bron	AllerHande 02 2005			Sterren	

Ingrediënten

1 kg panklare mosselen (bak a 2 kg)
300 ml witte wijn
1 venkelknol
1 eetlepel olijfolie
1 ui, gesnipperd
1 winterwortel, in dunne plakjes
500 ml warme visbouillon (van tablet)
125 ml slagroom
allesbinder

Bereiding

Mosselen onder koud stromend water afspoelen.
Kapotte mosselen en mosselen die na een flinke tik niet dichtgaan weggooien.
In grote pan mosselen met witte wijn afgedekt op hoog vuur in 6-8 minuten gaarkoken, af en toe omschudden.
Mosselen met schuimspaan uit pan nemen en uit schelp halen; 12 mosselen in schelp voor garnering apart houden.
Zeef bekleed met keukenpapier in kom hangen.
Mosselvocht door zeef schenken.
Venkelknol schoonmaken, in vieren snijden en in dunne repen snijden.
In grote pan olie verhitten en ui 1 minuut fruiten.
Venkel en wortel al omscheppend 1 minuut meebakken.
Mosselvocht en visbouillon erbij schenken en aan de kook brengen.
Soep 5-7 minuten zachtjes laten koken tot groenten beetgaar zijn.
Slagroom en mosselen zonder schelp door soep mengen.
Soep nog ca. 2 minuten zachtjes door laten koken en eventueel binden met allesbinder.
Op smaak brengen met zout en peper.
Soep in vier wijde kommen scheppen.
Mosselen in schelp in soep leggen.
Serveren met warm stokbrood.

Tip: Maak van de rest van de mosselen een borrelhapje: kook de mosselen, haal ze uit de schelp en wentel ze door een mengsel van bloem met paprikapoeder en Italiaanse kruiden. Bak ze in olijfolie knapperig bruin.

Wijnadvies: Cave de Beblenheim Pinot Blanc d'Alsace

Naanbrood met courgette, quorn en piccalilly

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Brood/broodjes	Slank	Ja
Bron	AllerHande jubileumnummer 2003			Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

AllerHande jubileumnummer 2003

Wereldkeuken, lunch, 2 personen, brood/sandwiches

Bereidingstijd in minuten

15 wachten

10 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie

energie 0 kCal - eiwit 0 g

vet 0 g - koolhydraten 0 g

Ingrediënten

1 courgette

olijfolie

(versgemalen) peper en zout

1 pak naanbrood naturel (a 2 stuks)

1 schaaltje Quorn fijngehakt (175)

2 eetlepels Japanse sojasaus

piccalilly

Materialen

kaasschaaf, bakplaat, aluminiumfolie

Bereiden

Oven voorverwarmen op 200 °C. Met kaasschaaf plakken van courgette snijden. Plakken beprenkelen met olie en bestrooien met zout en peper. Courgetteplakken op bakplaat leggen. Naanbroden op elkaar leggen en verpakken in aluminiumfolie. Courgette en naan 10 minuten in de oven bakken. Intussen quorn

Naanbrood met courgette, quorn en piccalilly

in 1 eetlepel olie bruinbakken. Afblussen met sojasaus. Naanbroden iets af laten koelen en dik bestrijken met piccalilly en beleggen met courgette en quorn.

Naanbrood met pikante kaas

Menugang	Hapje	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Brood/broodjes	Slank	Ja
Bron	AllerHande 03 2005			Sterren	

Ingrediënten

200 g overjarige kaas (Goudse), stukje
1 pak naanbrood naturel (voorgebakken, 2 stuks)
½ pot mangochutney (zoet, pot a 340 g)
1 zakje verse koriander (15 g)
1 eetlepel olie

Bereiding

Kaas met kaasschaaf in plakken snijden.
Naanbrood voorzichtig met kartelmes opensnijden.
Naanbrood met helft van mangochutney besmeren, kaasplakken gelijkmatig erover verdelen.
Steeltjes van koriander plukken en blad over kaas strooien.
Naanbrood dichtvouwen en buitenkant licht met olie bestrijken.
Grillpan verhitten.
Naanbrood 4 minuten roosteren en dan keren.
Brood nog 3-4 minuten grillen, tot alle kaas gesmolten is.
Naanbrood uit grillpan nemen, iets laten afkoelen en dan in lange repen snijden.
Rest van mangochutney als dipsaus erbij serveren.
Ook lekker bij witbier.

Wijnadvies: Castel Chardonnay Vin de Pays d'Oc

Naanbroodjes met kiptikka

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Indiaas	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	AllerHande september 2001			Sterren	

Ingrediënten

2 kleine rode uien
1 teen knoflook
3 cm verse gemberwortel
1 zakje verse koriander (15 g)
2 limoenen
1 theelepel gemalen koriander (ketoembar)
1 theelepel gemalen komijn (djinten)
1 theelepel chilipoeder
zout
(versgemalen) zwarte peper
300 g Griekse yoghurt
500 g kipfilet
3 eetlepels olie
4 naanbroodjes koriander-knoflook (pak à 2 stuks)
½ zakje jonge bladsla (100 g)

Bereiding

Uien pellen, 1 ui heel fijn snipperen, 1 ui in flinterdunne ringen snijden.

Knoflook pellen, gember schillen en beide heel fijn hakken.

Helft van koriander fijnhakken.

1 Limoen uitpersen.

In kom gesnipperde ui, knoflook, gember, fijngesnipperde koriander, limoensap, gemalen koriander, komijn, chilipoeder, 1 theelepel zout, peper en 75 g yoghurt door elkaar roeren.

Kipfilets in blokjes snijden, door yoghurtmengsel scheppen en ca. 2 uur afgedekt in koelkast laten marineren.

Grill voorverwarmen op hoogste stand.

Grillplaat bekleden met aluminiumfolie en kip omhuld met marinade erop leggen.

Kip bestrijken met olie.

Bakplaat ca. 15 cm onder hete grill schuiven en kip in 15 à 20 minuten mooi bruin roosteren, af en toe omscheppen.

Andere limoen in dunne plakjes snijden.

Naanbroodjes onder grill roosteren, doormidden snijden en onderste helften bestrijken met rest van yoghurt.

Op vier borden leggen.

Sla er over verdelen en kiptikka erop

Uiringen, rest van korianderblaadjes en plakjes limoen erover verdelen.

Bovenste helft van naanbroodjes erop leggen.

Wijnadvies: Lindemans Bin 65 Chardonnay

Nasi koening (gele rijst)

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Oosters	Type	Rijst	Slank	Ja
Bron	AllerHande 02 2005			Sterren	

Ingrediënten

2 eetlepels zonnebloemolie
1 ui, gesnipperd
1 teentje knoflook, fijngesneden
500 g pandanrijst
1 eetlepel koenjit (gemalen kurkuma)
1 theelepel ketoembar (gemalen korianderzaad)
1 theelepel djinten (gemalen komijn)
1 stengel sereh (citroengras)
400 ml kokosmelk
½ komkommer
1 rode peper, in lange dunne reepjes

Bereiding

In hapjespan olie verwarmen en ui en knoflook hierin zachtjes fruiten.
Rijst, koenjit, ketoembar en djinten erdoor scheppen en kort meebakken.
Serehstengel opensnijden en in rijst steken.
Kokosmelk met 300 ml water bij rijst schenken en al roerend aan de kook brengen.
Rijst in open pan in ca. 15 minuten op matig vuur gaarkoken.
Pan van vuur nemen, rijst omroeren en zonder deksel even laten droogstomen.
Intussen komkommer in dunne plakjes snijden.
Rijst op serveerschaal scheppen, sereh verwijderen.
Garneren met komkommer en rode peper.

Nasi koening met tjoetjo ajam

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Oosters	Type	Rijst	Slank	Ja
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

1 courgette
olijfolie
(versgemalen) peper
zout
1 pak naanbrood naturel (a 2 stuks)
1 schaalpje Quorn fijngehakt (175)
2 eetlepels Japanse sojasaus
piccalilly

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C.
Met kaasschaaf plakken van courgette snijden.
Plakken beprenkelen met olie en bestrooien met zout en peper.
Courgetteplakken op bakplaat leggen.
Naanbroden op elkaar leggen en verpakken in aluminiumfolie.
Courgette en naan 10 minuten in de oven bakken.
Intussen quorn in 1 eetlepel olie bruinbakken.
Afblussen met sojasaus.
Naanbroden iets af laten koelen en dik bestrijken met piccalilly en beleggen met courgette en quorn.

Noedels met tofu en omeletreepjes

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

Ingrediënten

4 eetlepels zonnebloemolie
1 zak oosterse roerbakmix (groente 400 g)
1 pak roerbaktofu fijngekruid (180 g Biologisch)
3 eieren
1 zakje zwarte pepersaus (150 g)
1 schaalje taugé (125 g)
2 zakjes zachte noodles (a 2 x 150 g)
1 zakje cassave kroepoek (60 g)

Bereiding

In wok 3 eetlepels olie verhitten.
Roerbakgroente en tofu 5 minuten roerbakken.
Eieren met zout en peper loskloppen.
Rest van olie in koekenpan verhitten en hierin van eimengsel omelet bakken.
Zwarte pepersaus door groentemengsel roeren.
Taugé en noedels door groente scheppen en 2 minuten meeverwarmen.
Omelet in dunne reepjes snijden.
Noedels met omeletreepjes en cassavekroepoek serveren.

Wijnadvies: Wild Pig Syrah rosé

Omelet gevuld met zalm en paprika

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.ah.nl

Soort Vis
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 blikje roze zalm (213 g)
1 rode paprika
1 zak gebroken sperziebonen (500 g)
50 g boter
6 eieren
4 dl melk
½ meergranenbrood
100 g kruidenboter

Bereiding

Zalm laten uitlekken en graatjes en velletjes verwijderen.
Paprika schoonmaken en in stukjes snijden.
Boontjes in 5 minuten beetgaar koken.
In koekenpan 1 eetlepel boter verhitten en paprika fruiten.
Zalm erdoor scheppen, warm laten worden en met zout en peper op smaak brengen.
Eieren met melk, zout en peper loskloppen.
In koekenpan rest van boter in delen verhitten en van eimengsel 4 grote omeletten bakken.
Omeletten op vier borden leggen.
Zalmmengsel over omeletten verdelen en dichtklappen.
Met boontjes, brood en kruidenboter serveren.

Wijnadvies: Château La Gordonne Rosé

Oosterse mosselsoep

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type	Soep	Slank	Nee
Bron	AllerHande november 2002			Sterren	

Ingrediënten

2 kilo mosselen (panklaar)
2 teentjes knoflook
1 rode peper
1 stengel sereh (citroengras)
2 limoenen
1 zakje stoneleeks
4 eetlepels (roerbak)olie
4 dl kokosmelk
125 g mihoen

Bereiding

Mosselen wassen.

Openstaande mosselen die na ferme tik niet sluiten en kapotte mosselen verwijderen.

Knoflook pellen en snipperen.

Peper schoonmaken en in ringetjes snijden.

Buitenste blad van sereh verwijderen, stengel fijnhakken.

1 limoen uitpersen, andere in 8 partjes snijden.

Stoneleeks in ringetjes snijden.

Helft van olie in wok verhitten, mosselen in wok scheppen en met deksel op pan op hoog vuur stomen tot ze opengaan.

Regelmatig omschudden.

Mosselen uit wok nemen, dichtgebleven exemplaren weggooiën.

Schone theedoek vochtig maken en in zeef leggen.

Kookvocht door zeef in kom schenken.

Mosselen uit schelp halen, 12 mosselen apart houden voor garnering.

In schoongewassen wok rest van olie verhitten.

Knoflook, peper en sereh ca. 30 seconden fruiten.

Kokosmelk, mosselvocht en limoensap toevoegen en goed omscheppen.

Enkele ringetjes stoneleeks voor garnering achterhouden, rest door soep mengen.

Met deksel op pan soep ca. 10 minuten op zacht vuur laten sudderen.

Intussen mihoen in kom met kokend water overgieten en ca. 4 minuten laten wellen.

Mihoen afgieten en met schaar in kortere stukken knippen.

Mosselen zonder schelp en mihoen door soep roeren en op zacht vuur 2 minuten doorwarmen.

Soep in kommen scheppen, garneren met mosselen in schelp, partjes limoen en achtergehouden stoneleeks.

Oosterse tilapiafilet met groenten

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Oosters	Type	Groente	Slank	Ja
Bron	AllerHande januari 2002			Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

200 g winterwortel

1 rode ui

½ zakje verse koriander (a 15 g)

3 eetlepels chilisaus (rode)

2 tilapiafilets (vis, ca. 200 g)

zout

versgemalen peper

½ eetlepel sesamzaad

Bereiding

Wortel schoonmaken, wassen en schuin in dunne plakjes snijden.

Ui pellen en in dunne partjes snijden.

Koriander grof hakken.

In magnetronschaal wortel, ui en helft van koriander door elkaar scheppen.

In kopje 1 eetlepel chilisaus losroeren met ½ dl water en over groenten schenken.

Tilapiafilets bestrooien met zout en peper en naast elkaar op groenten leggen.

Bestrijken met 2 eetlepels chilisaus.

Rest van koriander en sesamzaad dat erover strooien.

In magnetron groenten en vis afgedekt in ca. 7-8 minuten op vol vermogen (ca. 800 Watt) gaar laten worden.

Serveren met aardappelpuree.

Wijnadvies: Château La Gordonne Rosé

Op de huid gebakken roodbaarsfilet met gepofte paprika

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

Ingrediënten

6 rode paprika's
1 eetlepel knoflookpuree (potje)
zout
(versgemalen) peper
1½ dl olijfolie (extra vierge)
4 sneetjes Pain Madeleine (maïsbrood)
4 roodbaarsfilets (à ca. 125 g)
2 eetlepels bloem
2 zakken panklare spinazie (à 300 g)

Bereiding

Oven voorverwarmen op 225 °C of gasovenstand 5.
Paprika's in lengte halveren, schoonmaken en binnenkanten bestrijken met knoflookpuree.
Bestrooien met zout en peper.
Paprika's in ovenschaal leggen en besprenkelen met olijfolie.
In oven paprika's onafgedekt ca. 8 minuten roosteren.
Deksel (of aluminiumfolie) erop leggen en paprika's nog ca. 12 minuten in oven verwarmen.
In afgedekte schaal laten afkoelen.
Oven terugschakelen naar 175 °C of gasovenstand 3.
Korstjes van brood snijden en brood in brede repen (als friet) snijden.
Repen bestrijken met olijfolie en op bakplaat leggen.
In oven broodrepen in ca. 15 minuten krokant en goudbruin bakken, halverwege keren.
Intussen met puntig mesje velletjes van paprika's trekken.
In keukenmachine 4 halve paprika's met 3 à 4 eetlepels olijfolie tot smeulige saus pureren.
Eventueel opnieuw oven voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand 3.
Vier grote borden voorverwarmen.
Paprika's opnieuw in oven verwarmen.
Roodbaarsfilets droogdeppen met keukenpapier, bestrooien met zout en peper en aan huidkant (met roze/rode vlekjes) door bloem halen.
In koekenpan 2 eetlepels olijfolie verhitten en roodbaarsfilets aan bebloemde kant ca. 3 minuten knapperig bruin bakken.
Visfilets op ovenvast bord leggen en in oven nog ca. 5 minuten laten doorgaren.
Intussen in wok 2 eetlepels olijfolie verhitten en spinazie (in gedeelten toevoegen) in ca. 5 minuten al omscheppend laten slinken.
Op smaak brengen met zout en peper.
Op warme borden stukken paprika dakpansgewijs neerleggen.
Spinazie erop scheppen en hierop roodbaarsfilet leggen met gebakken kant naar boven.
Paprikadip in vier kleine schaaltjes scheppen en naast vis op bord zetten.
Repen brood ernaast leggen.

Wijnadvies: Rosemount Estate Sémillon/Sauvignon

Op de huid gebakken zalm met tuinkruiden

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande 03 2005			Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

300 g zalmfilet (op huid)
3 eetlepels citroensap
versgemalen zwarte peper
1 zakje verse dille (15 g)
½ zakje verse peterselie (a 30 g)
½ zakje verse bieslook (a 25 g)
500 g groene asperges
450 g voorgekookte krieltjes
4 eetlepels olijfolie
grof zeezout of saltflakes (grove zoutkristallen)

Bereiding

Met botte kant van mes eventuele losse schubben van zalmhuid verwijderen.
Visvlees besprenkelen met 2 eetlepels citroensap en grof peper erboven malen.
Van dille 2 takjes apart houden, rest van kruiden zeer fijn snijden en met elkaar mengen.
Zalmfilets rondom, behalve op huidzijde, stevig in kruidenmix drukken, zodat ze geheel met kruiden bedekt zijn.
Zalm nog 10 min. op kamertemperatuur laten komen.
Rest van kruidenmix met 1 eetlepel citroensap door 2 eetlepels olijfolie roeren.
Houtachtige uiteinden van asperges snijden en asperges in de lengte halveren.
Asperges in hapjespan in water met zout in 10 minuten beetgaar koken.
Krieltjes met 2 apartgehouden dilletakjes volgens instructies op verpakking gaarkoken.
In koekenpan met antiaanbaklaag 2 eetlepels olie verhitten.
Zalmfilets op huidzijde in pan leggen en losjes met aluminiumfolie afdekken.
Zalm op laag vuur in 8-10 minuten nèt gaar laten worden.
Zout erboven malen.
Asperges met schuimspaan uit pan nemen en over twee warme borden verdelen.
Bestrooien met zout en kruidendressing erover scheppen.
Zalm voorzichtig op asperges leggen.
Krieltjes afgieten en naast zalm op bord leggen.

Wijnadvies: Elzasser Pinot Blanc

Ovenschotel met kalkoenreepjes

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.ah.nl

Soort Gevogelte
Type Aardappel

Snel Nee
Slank Ja
Sterren

Ingrediënten

voor 1 persoon

1 zak aardappelpuree (diepvries, 750 g)
1 zak groentemix (400 g)
50 g boter
1 schaal kalkoenreepjes (400 g)
1 pakje ovendagschotel mix voor broccoli met kip, tomaat en mozzarella (105 g)
1 ei
1 blik tomatenblokjes (400 g)

Bereiding

Oven op 200 °C voorverwarmen.
Puree volgens gebruiksaanwijzing verwarmen.
Groente in 3 minuten beetgaar koken.
In koekenpan helft van boter verhitten en kalkoen in 5 minuten rondom bruinbakken.
Ovenmix met 350 ml water mengen.
Ei erdoor roeren.
Groenten over bodem van ovenschaal verdelen.
Tomaatblokjes en kalkoenreepjes erover scheppen.
Ovenmix erover schenken.
Puree en rest van boter in klontjes over schotel verdelen.
In midden van oven schotel in ca. 45 minuten gaarbakken.
Lekker met komkommersalade.

Wijnadvies: Concha y Toro Trio White

Ovenschotel sperziebonen

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

Ingrediënten

400 g kipfilet

400 g sperziebonen

1 blikje maïs (300 g)

1 ei

1 blikje ananasschijven

750 g aardappelpuree (1 doosje Maggi Puree voor ovenschotel of zelfgemaakte puree)

1 doosje Maggi Oven Dagschotel Sperziebonen

Bereiding

Verwarm de oven voor 200 C.

Kook de sperziebonen kort voor (ca. 4 minuten).

Giet ze fa.

Snij de kipfilet in stukjes en bak deze in een pan met wat zout en peper.

Maak de mix aan met 350 ml koud water en voeg het ei toe en roer goed door.

Verdeel de uitgelekte maïs over de bodem van een ingevette ovenschaal.

Voeg de sperziebonen en kip toe.

Verdeel de mix erover.

Maak de puree volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking of volgens eigen recept.

Verdeel de puree over de schaal en leg enkele schijven ananas erover.

Laat in 45 minuten op 200 c. goudbruin worden.

Ovenschotel van koolrabi met cashewnotenkorstje

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande mei 2000			Sterren	

Ingrediënten

1 kg aardappels (kruimig)
zout
2 koolrabi's
1 zakje witte sauspoeder
2 eetlepels creme fraiche
150 g geraspte Leerdammer of belegen Goudse kaas
3½ dl melk
25 g boter of margarine
peper
nootmuskaat
60 g ongezouten cashewnoten
1 eetlepel boter of margarine om in te vetten

Bereiding

Aardappels schillen, wassen en in pan met ruim water en zout in ca. 20 minuten gaar koken.
Koolrabi's schillen, wassen in partjes snijden en in pan met kokend water en zout in 15 à 20 minuten gaar koken. In pannetje saus met 2½ dl melk maken volgens gebruiksaanwijzing.
Crème fraîche en 100 g kaas door saus roeren.
In pannetje of magnetron rest van melk verwarmen, maar niet laten koken.
Aardappels afgieten en fijnstampen.
Met boter en warme melk puree smeuïg roeren.
Op smaak brengen met zout, peper en nootmuskaat.
Ovenschaal invetten. Koolrabi over bodem verdelen en saus erover schenken.
Groenten afdekken met laag puree.
Cashewnoten tot fijne korrels hakken of malen (niet tot poeder).
Noten mengen met rest van kaas en over puree strooien.
(Schaal tot gebruik afgedekt in koelkast zetten)
Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4.
Koolrabischotel in midden van oven in ca. 30 minuten lichtbruin en heet laten worden.
Lekker met bijvoorbeeld gehaktballen, saucijsjes of vleesvervangers.

Passievrucht-mascarponegebak

Menugang	Gebak	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	AllerHande 03 2005			Sterren	

Ingrediënten

6 plakjes roomboterbladerdeeg (diepvries), ontdooid
4 rijpe passievruchten
500 g mascarpone
1 zakje vanillesuiker
4 eetlepels abrikozenjam
poedersuiker
bloem om te bestuiven

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C.
Bladerdeegplakjes snel tot deegbal kneden en in 2 gelijke porties verdelen.
Deeg op met bloem bestoven werkblad tot 2 cirkels van 22-24 cm uitrollen; deeglappen indien nodig iets bijsnijden.
Deegcirkels naast elkaar op met bakpapier beklede bakplaat leggen en met pizzasnijder of scherp mes voorzichtig in 6 gelijkvormige punten snijden.
Bakplaat in midden van oven schuiven en deeg in ca. 20 minuten krokant bakken.
Uit oven nemen en in minstens 30 minuten laten afkoelen.
Passievruchten halveren en vruchtvlies eruit lepelen.
Mascarpone losroeren met vanillesuiker en 1 eetlepel vruchtvlies.
(In magnetron) jam zachtjes verwarmen, tot deze vloeibaar is.
Bladerdeegpunten voorzichtig met jam besmeren.
Helft ervan op taartschaal leggen en mascarpone erover verdelen.
Afdekken met rest van bladerdeegpunten.
Gebak licht met poedersuiker bestrooien en passievruchtvlies over bovenkant verdelen.
Direct serveren.

Pasta met vissaus

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vis
Type Pasta

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

2½ eetlepel olijfolie traditioneel
1 ui, gesnipperd
1 rode en 1 groene paprika, in stukjes
1 pot Heinz hot pastasaus à 600 g
350 g pasta (bijv. strikjes)
zout
400 g tilapiafilet, in stukjes
4 eetlepels basilicum, geknipt

Bereiding

Verhit de olie en fruit de ui met de paprika al omscheppend 5 minuten op een halfhoog vuur.
Voeg de pastasaus toe en breng alles aan de kook.
Kook intussen de pasta in ruim water met zout beetgaar.
Voeg de vis aan de saus toe en kook alles 3 minuten door.
Bestrooi de saus met het basilicum en serveer met de afgegoten pasta.
Lekker met gekookte broccoli.

Wijnadvies: Canaletto Pinot Grigio

Penne met broccoli en tomatensaus

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Italiaans
Bron

Soort Vegetarisch
Type Pasta

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

300 g penne (pasta)

1 ui

600 g broccoli

2 eetlepels olijfolie knoflook-chilipeper (fles a 250 ml)

2 schaaltjes Quorn-stukjes (vegetarische vleesvervanger a 175 g)

1 potje tomatensaus met mascarpone (185 g)

½ zakje pastakaas gemalen (a 150 g)

Bereiding

Penne volgens gebruiksaanwijzing koken.

Ui pellen en snipperen.

Broccoli schoonmaken (incl. steel), in roosjes verdelen en in 3 minuten beetgaar koken.

Olie in braadpan verhitten en ui fruiten.

Quorn toevoegen en 3 minuten bakken.

Tomatensaus en 3 eetlepels water erdoor roeren en door en door warm laten worden.

Eventueel met zout en peper op smaak brengen.

Saus, broccoli en penne over vier borden verdelen en met kaas bestrooien.

Lekker met groene salade en balsamicodressing.

Wijnadvies: Eugéne Loron Mâcon Villages Blanc

Penne met broccoli, knoflook en walnoten

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Ja
Bron	AllerHande februari 2003			Sterren	

Ingrediënten

100 g walnoten
2 rode pepers
4 teentjes knoflook
400 g penne
zout
3 eetlepels olijfolie
2 maal 300 g panklare broccoli (roosjes)

Bereiding

Walnoten fijn hakken.
Noten in droge koekenpan goudbruin roosteren, op bord laten afkoelen.
Pepers halveren, zaadjes verwijderen en pepers in reepjes snijden.
Knoflook pellen en in plakjes snijden.
Penne in ruim water met zout in ca. 8 minuten beetgaar koken.
Intussen broccoli in 3-4 minuten beetgaar koken.
In kleine koekenpan 2 eetlepels olie verhitten.
Knoflook op laag vuur krokant en goudbruin bakken; uit pan scheppen en op keukenpapier laten uitlekken.
In bakvet peperreepjes ca. 2 minuten zachtjes bakken.
Penne mengen met 1 eetlepel olie, broccoliroosjes, walnoten en rode peper.
Knoflookplakjes erover strooien en direct serveren.

Wijnadvies: Norton Torrontés

Penne met broccolisalade

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

Ingrediënten

750 g broccoli
400 g penne (pasta)
1 rode peper
1 blikje ansjovisfilets (48 g)
5 eetlepels olijfolie
2 potten Specialità met Parmezaanse kaas (à 150 g)
1 kleine rode ui
2 eetlepels balsamicoazijn

Bereiding

Broccoli schoonmaken, in roosjes verdelen en wassen.
Penne koken volgens gebruiksaanwijzing.
Broccoli in ca. 4 minuten beetgaar koken, afgieten, afspoelen met koud stromend water en goed laten uitlekken.
Peper schoonmaken, zaadjes verwijderen en in reepjes snijden.
Ansjovis laten uitlekken. In braadpan 2 eetlepels olie verhitten.
Peper en ansjovis ca. 2 minuten bakken.
Specialità toevoegen en verwarmen.
Dressing roeren van rest van olie en azijn, zout en peper naar smaak toevoegen.
Ui pellen, in stukjes snijden en met dressing door broccoli mengen.
Penne serveren met salade.

Wijnadvies: Norton Torrontés

Penne met Italiaanse mosselen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	AllerHande 02 2005			Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

2 eetlepels olijfolie extra vierge met knoflook en chilipeper (fles a 250 ml)

1 zak Italiaanse roerbakgroentemix (400 g)

2 theelepels Italiaanse kruiden

1 bak panklare mosselen (2 kg)

1 pak penne rigate (koelvers, 250 g)

100 ml koksroom

½ bakje zongedroogde tomatentapenade (100 g)

Bereiding

In (mossel)pan olijfolie verhitten en roerbakgroentemix met Italiaanse kruiden op matig vuur 3 minuten smoren.

Intussen kapotte mosselen en mosselen die na een tik niet sluiten verwijderen.

Mosselen op groenten scheppen en op matig vuur 6-8 minuten koken tot alle schelpen openstaan.

In ruim kokend water met zout penne volgens gebruiksaanwijzing beetgaar koken.

In steelpan koksroom met tomatentapenade verwarmen.

Mosselen in grote kom scheppen.

Groenten met schuimspaan uit pan scheppen en door tapenadesaus roeren.

Pasta afgieten en met groentesaus over twee diepe borden verdelen.

Mosselen erbij serveren.

Wijnadvies: Montana Marlborough Sauvignon sémillon blanc

Penne met roodbaarsfilet

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

Ingrediënten

300 g volkoren penne rigate (pasta zak à 500 g)
2 schaaltes roodbaarsfilet (ca. 250 g)
1 eetlepel Italiaanse kruiden (potje à 9 g AH Biologisch)
4 eetlepels olijfolie (fles à 500 ml AH Biologisch)
3 bosuitjes
800 g tomaten (AH Biologisch)
4 eetlepels sladressing naturel (fles à 300 ml AH Biologisch)
1 bekertje crème fraîche (125 ml AH Biologisch)

Bereiding

Penne koken volgens gebruiksaanwijzing.
Roodbaarsfilet in stukjes van ca. 2 cm snijden.
Bestrooien met zout, peper en Italiaanse kruiden.
In koekenpan met antiaanbaklaag olie verhitten en vis in ca. 8 minuten gaar en bruin bakken, voorzichtig keren.
Bosuitjes schoonmaken en in ringetjes snijden.
Tomaten wassen, in plakjes snijden en mengen met dressing.
Vis, bosui en crème fraîche door penne scheppen.
Serveren met tomatensalade.

Wijnadvies: Beamonte Navarra blanco

Penne met tomaat en mascarponesaus

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Italiaans
Bron www.ah.nl

Soort -
Type Pasta

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

300 g penne (pasta)
2 zakjes minibolletjes mozzarella (kaas, a 150 g)
1 courgette
2 teentjes knoflook
2 eetlepels olijfolie
2 potten pastasaus tomaat en mascarpone (a 190 g)
1 zak gemengde ijsbergsla (200 g)
4 eetlepels sladressing balsamico (fles a 270 ml)

Bereiding

Penne beetgaar koken volgens gebruiksaanwijzing.
Mozzarella laten uitlekken.
Courgette schoonmaken en in blokjes snijden.
Knoflook pellen en snipperen.
In braadpan olie verhitten en courgette met knoflook 4 min. zachtjes bakken.
Pastasaus erdoor roeren en door en door warm laten worden.
Penne en mozzarella door saus roeren en 1 min. doorwarmen.
Sla mengen met dressing.
Penne op smaak brengen met zout en peper en serveren met salade.

Wijnadvies: Montestell Chenin Blanc

Pistoletje met beenhamsalade

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

Ingrediënten

4 voorgebakken pistoletjes
4 blaadjes kropsla
150 g beenhamsalade
8 cherrytomaatjes, in plakjes
1 zoetzure augurk
fijnggehakt
1 eetlepel peterselie, geknipt (

Bereiding

Bak de broodjes volgens de aanwijzingen op de verpakking af.
Laat ze iets afkoelen en snijd ze open.
Was de slablaadjes en dep ze droog met keukenpapier of droog ze in een slacentrifuge.
Verdeel de sla, de salade, de augurk en de tomaatplakjes over de broodjes.
Strooi de peterselie erover en sluit de broodjes.

Pittige tacotaart

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Mexicaans	Type	Hartige taart	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

1 ui
2 eetlepels zonnebloemolie
2 blikjes tonijn in olie (a ca. 185 g)
1 blik tomatenblokjes (400 ml)
1 zakje taco seasoningmix (35 g)
1 pak soft taco's (8 stuks, 300 g)
½ potje tacosaus mild (a 200 ml)
½ zakje gemalen belegen kaas (a 150 g)

Bereiding

Oven op 200 °C voorverwarmen.
Ui snipperen en 2 min. in olie fruiten.
Tonijn laten uitlekken en met tomaatblokjes en seasoningmix door ui scheppen.
Ingevette ovenschaal om en om met soft taco's en tonijnmengsel vullen.
Met soft taco eindigen.
Bovenkant met tacosaus besmeren en met kaas bestrooien.
Taart in midden van oven in ca. 30 minuten gaar en goudbruin bakken.
Lekker met ijsbergsalade en yoghurt dressing.

Wijnadvies: Chardonnay

Ricottasandwich

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	AllerHande 03 2005			Sterren	

Ingrediënten

1 komkommer
1 eetlepel azijn
1 zakje verse peterselie (30 g)
250 g ricotta (kaas)
1 - 2 theelepels olijfolie (met citroenaroma, fles 250 ml)
1 bakje surimisticks (150 g)
18 sneetjes wit-casinobrood
1 gerookte kipfilet, in plakjes

Bereiding

Komkommer schillen en met kaasschaaf of dunschiller in de lengte in dunne plakken snijden. Zaadlijsten verwijderen.
Komkommerrepen met ½ theelepel zout bestrooien en met azijn bedruppelen.
Komkommer in vergiet leggen, met plasticfolie afdekken en iets zwaars erop leggen.
Komkommer minstens 30 minuten laten uitlekken.
Voor gebruik komkommer met keukenpapier droogdeppen.
Intussen blad van peterselie fijnsnijden.
Ricotta, citroenolie en peterselie door elkaar roeren; flink op smaak brengen met zout en peper.
Surimi in lange plakken snijden.
Korsten van brood snijden en sneetjes met ricottamengsel besmeren.
Komkommerrepen over 6 sneetjes verdelen.
3 sneetjes met gerookte kip beleggen en laatste 3 sneetjes met surimi beleggen.
Belegde sneetjes op komkommerbroodjes leggen.
Afdekken met laatste 6 sneetjes brood.
Sandwiches 2x diagonaal doorsnijden, tot 4 driehoekjes.

Tip: De gebruikte olijfolie heeft een krachtig citroenaroma; gebruik er daarom maar een klein beetje van om bijvoorbeeld saladedressings, beetgare groenten of soep een bijzonder smaakaccent te geven.

Spaghetti met tomaten-paprikasaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	AllerHande 03 2005			Sterren	

Ingrediënten

- 1 bakje magere spekreepjes (Provencaals, 250 g)
- 2 eetlepels olijfolie
- 2 uien, gesnipperd
- 2 rode paprika's, in blokjes
- 1 teentje knoflook
- 2 blikken tomatenblokjes (a 400 g)
- 400 g spaghetti
- 1 zakje pastakaas (grofgeraspt, 100 g)

Bereiding

- In braadpan spekreepjes in 1 el olie bruin en knapperig bakken.
- Spek uit pan scheppen.
- In bakvet met 1 eetlepel extra olie ui en paprika 5 minuten zachtjes bakken, regelmatig omscheppen.
- Knoflook erboven persen en inhoud van blikken tomatenblokjes toevoegen.
- Saus 15 minuten op matig vuur laten inkoken.
- Op smaak brengen met zout en peper.
- Intussen spaghetti volgens gebruiksaanwijzing beetgaar koken.
- Afgieten en over vier diepe borden verdelen.
- Tomaten-paprikasaus erop scheppen en spaghetti bestrooien met spekreepjes en geraspte kaas.

Spinaziestamppot met pikante speklapjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande 03 2005			Sterren	

Ingrediënten

1 kg kruimige aardappels
25 g boter
1 ui, grofgesnipperd
1 appel, in blokjes
1 theelepel kerriepoeder
1 pak bladspinazie deelblokjes (diepvries. 450 g)
8 gemarineerde speklapjes à la minute
125 ml crème fraîche

Bereiding

Aardappels schillen, in stukken snijden, wassen en in 20 minuten gaarkoken.
In hapjespan boter verhitten en ui, appel en kerriepoeder 5 minuten zachtjes bakken.
Spinazie toevoegen en 5 minuten op matig vuur verwarmen.
Grillpan of koekenpan met antiaanbaklaag verhitten en speklapjes in 2 minuten per kant knapperig en gaar bakken.
Aardappels afgieten, fijnstampen en crème fraîche erdoor roeren.
Warme spinazie door puree scheppen en op smaak brengen met zout en peper.
Spinaziestamppot over vier borden verdelen en op elk bord 2 speklapjes leggen.

Strawberry daiquiri

Menugang Drank

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type Koude drank

Slank Nee

Bron AllerHande 15 2004

Sterren

Ingrediënten

16 ijsblokjes

1 liter sinaasappel-aardbeisap (koelvers)

400 ml witte rum (slijter)

2 limoenen, uitgeperst

2 eetlepels poedersuiker

8 kleine aardbeien voor garnering

Bereiding

Maak met behulp van een speciale 'icecrusher', blender of keukenmachine ijsgruis van 16 ijsblokjes (of pak ze in een schone theedoek en sla ze met een hamer of deegroller tot gruis).

Meng in een hoge schenkan het sinaasappel-aardbeisap, rum, limoenensap en poedersuiker.

Voeg het ijsgruis toe en roer de cocktail nogmaals goed door.

Verdeel de cocktail over acht wijde glazen en garneer met een aardbeitje op de rand.

Direct serveren.

Tomatenquiche

Menugang Hapje

Soort Vegetarisch

Snel Nee

Keuken -

Type Hartige taart

Slank Nee

Bron AllerHande 03 2005

Sterren

Ingrediënten

1 blik croissantdeeg (240 g)

4 romatomaten

1 ui

3 eieren

4 eetlepels crème fraîche

1 theelepel gedroogde tijm

100 g geraspte oude kaas

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C.

Vorm invetten of met bakpapier bekleden.

Croissantdeeg uit verpakking nemen en hiermee bodem en zijkanten van springvorm bekleden.

Tomaten in lange plakken snijden en zaadjes verwijderen.

Ui pellen en in dunne ringen snijden.

Eieren splitsen. In vetvrije kom eiwitten met mespunt zout met mixer tot stijve pieken kloppen.

Dooiers met crème fraîche loskloppen.

Tijm, kaas, ½ theelepel zout en peper erdoor roeren.

Tomatenplakjes en uiringen over deegbodem verdelen.

Eiwitschuim voorzichtig door crème fraîche-mengsel spatelen en dit over tomaten en uien schenken.

Tomatenquiche in midden van oven schuiven en in 30-35 minuten gaarbakken.

Taart op rooster laten afkoelen en in 6 punten snijden.

Quiche warm of op kamertemperatuur serveren.

Warme chocolademelk

Menugang Drank
Keuken -
Bron

Soort -
Type Warme drank

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

100 g pure of bittere chocolade
500 ml melk
rum of sinaasappellikeur
slagroom
chocoladevlokken

Bereiding

Breek de chocolade boven een pan met de melk laat de chocolade op een laag vuur al roerend smelten.
Klop de melk met een garde schuimig en schenk in grote mokken.
Voeg eventueel een scheut rum of sinaasappellikeur toe.
Garneer met een toef slagroom en chocoladevlokken.
Serveer warm.

Zuurkoolschotel met tuttifrutti

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Ja
Bron	ww.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

25 g boter

1 schaal Tivall fijngehakt (vegetarische vleesvervanger, 175 g)

1 zak zuurkool (500 g, biologisch)

250 g tutti frutti (zak a 500 g)

2 zakjes aardappelschijfjes (a 450 g, biologisch)

200 ml koksroom

Bereiding

Oven voorverwarmen op 225 °C.

In koekenpan boter verhitten en fijngehakt 5 minuten bakken.

Op smaak brengen met zout en peper.

Tuttifrutti in stukjes snijden.

In ovenschaal achtereenvolgens helft van zuurkool met vocht, helft van tuttifrutti, helft van fijngehakt en helft van aardappelschijfjes leggen.

Geheel in dezelfde volgorde herhalen.

Koksroom erover schenken.

Schaal in midden van oven in ca. 30 minuten gaar en heet laten worden.

Eventueel tussentijds schaal met aluminiumfolie afdekken.

Wijnadvies: Cave Beblenheim Riesling dAlsace

<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun...

Blind **E**lephant
Stg. **x**perience

U ook???

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