



Inhoudsopgave.

1. Aardbeientrifles met witte chocoladeroom
2. Afbreekpaasbrood
3. American pancakes met aardbeien en chocoladesaus
4. Ansjovis-knoflookdip met rauwe groenten
5. Appel-bosvruchtentaart
6. Bagel met eiersalade en krokante ham
7. Bospeen uit de oven
8. Bospeenhutspot met rode ui
9. Bospeensoep
10. Brouillade d'oeufs aux moules (roerei met mosselen)
11. Clubsandwich met zalm
12. Coquilles Saint Jacques en ragoût (ragoût van St Jacobsschelpen)
13. Engelse zalmboter
14. Frambozensmoothie
15. Gebakken groenten 2
16. Geglaceerde worteltjes
17. Gestoomde vis met mosterdsaus
18. Harissa (pikante Tunesische sambal)
19. Hartig eiartaartje
20. Herfstsalade met gebakken ricotta en gerookte kip
21. Italiaans ontbijtje
22. Kabeljauw met garnalensaus
23. Kalkoen teriyaki
24. Kerrie-roerbakshotel
25. Kippakketjes met romige kerriesaus
26. Lichte minestrone soep
27. Noedels met gewokte garnalen en sla
28. Omelette à la paysanne (boerenomelet)
29. Omelette: recette de base (basisrecept voor omelet)
30. Omelettoast
31. Pastasalade met zalm
32. Ragoût de moules aux champignons (ragoût van mosselen met champignons)
33. Rijst-kokosdessert met rode vruchten
34. Roastbeef bagel-clubsandwich
35. Romige vanilletaartjes
36. Salade met ei en rivierkreeftjes
37. Sauce Bercy (Bercysaus)
38. Sauce bigarde (bigaradesaus)
39. Sauce Bohémienne (Boheemse saus)
40. Sauce Bonnefoy (bonnefoysaus)
41. Sauce Bordelaise (Bordeauxsaus)
42. Sauce Lyonnaise (Lyonnaisesaus)
43. Scampi aquilon
44. Scampi au curry (scampi met kerrie)
45. Scampi au turbot en blanquette (scampi met tarbot in blanke saus)
46. Scampi à la béarnaise (scampi met béarnaisesaus)
47. Scampi à la Bordelaise (scampi uit Bordeaux)
48. Scampi à la crème et à l'orange (scampi met room en sinaasappel)
49. Scampi en chaussons (scampi in bladerdeeg)
50. Scampi suace nantua (scampi met nantuasaus)
51. Spek-abrikozencroissantjes
52. Taart met tropisch fruit
53. Taartdeeg (basisrecept)
54. Tomaten-roerbaksoep met gehakt
55. Tortillatosti's
56. Tuinbonenomelet
57. Tuinbonenomelet met groene aspergepuntjes
58. Walnotenplaatbrood
59. Yoghurt & vla toetje met bosvruchten en appel
60. Zalm in broodkruim met pepersaus
61. Zalm op z'n Italiaans
62. Zoete citrusbospeen met zalm

Aardbeientrifle met witte chocoladeroom

Menugang	Lunchgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	Allerhande 3-2005			Sterren	

Ingrediënten

6 eierkoeken
75 ml zoete witte wijn (dessertwijn)
500 g aardbeien, in plakjes
250 ml slagroom (bekertje)
200 g witte chocolade
500 ml romige yoghurt aardbei
poedersuiker, om te bestrooien

Bereiding

Eierkoeken over bodem van ronde of ovale schaal verdelen en wijn erover sprenkelen.
Helft van aardbeienplakjes in laag op eierkoeken leggen.
In kom slagroom bijna stijf kloppen.
In pan laag water aan de kook brengen.
Boven kleinere pan chocolade in stukjes breken.
Chocolade zo (au bain marie) al roerend laten smelten.
Yoghurt en vervolgens gesmolten chocolade door slagroom spatelen.
Yoghurtroom erop scheppen en schaal met trifle tot gebruik afgedekt in koelkast zetten.
Rest van aardbeienplakjes decoratief op trifle rangschikken.
Bestrooien met poedersuiker.

Afbreekpaasbrood

Menugang	Lunchgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	Allerhande 3-2005			Sterren	

Ingrediënten

voor 16 personen

250 g rozijnen
1 eetlepel bloem
1 citroen
500 g witbroodmix
1 zakje vanillesuiker
25 g boter
1 ei
250 ml melk
½ pakje amandelspijs (à 300 g)
2 eetlepels maanzaad (zakje à 125 g)

Bereiding

Doe de rozijnen in een zeef en spoel ze af met koud water.
Dep ze na het uitlekken verder droog met keukenpapier of een schone theedoek.
Schud de rozijnen in een schaal om met de bloem.
Boen de schil van de citroen goed schoon onder de kraan, bijvoorbeeld met een schoon schuursponsje.
Rasp de gele schil eraf tot je op het wit komt (dat smaakt bitter).
Doe de broodmix in een beslagkom of de kom van de keukenmachine.
Meng de rasp en vanillesuiker erdoor.
Smelt de boter langzaam in een steelpannetje.
Breek het ei boven een kom en klop het met een vork los.
Roer de melk en gesmolten boter erdoor.
Schenk dit mengsel bij de broodmix.
Gebruik de mixer of keukenmachine om er een stevig deeg van te kneden.
Als het deeg klaar is, kneed je er met je handen de rozijnen doorheen (anders gaan ze kapot).
Doe het deeg in een kom en dek deze af met plasticfolie.
Laat het deeg 10 minuten op een warme plek staan om te 'rijzen'.
Verdeel het deeg nu in 16 porties en rol ze tussen je handen tot bolletjes.
Maak van de amandelspijs ook 16 kleine bolletjes.
Druk met je duim een gat in elk deegbolletje, stop er een spijsbolletje in en vouw het deeg weer dicht.
Leg nu 1 bolletje in het midden van de taartvorm (24 cm), leg er 5 bolletjes omheen en dan nog eens 10 bolletjes.
Druk ze tegen elkaar aan, zodat de bolletjes als een 'bloem' aan elkaar vastzitten.
Leg de theedoek erover en laat ze op een warme plek nog 30 minuten rijzen.
Verwarm intussen de oven voor op 200 °C.
Neem de theedoek van de broodjes en bestrooi ze met maanzaad.
Trek ovenwanten aan en schuif de taartvorm in het midden van de oven.
Bak de broodjes in ongeveer 25 minuten gaar en bruin.
Trek opnieuw ovenwanten aan en haal de vorm uit de oven.
Leg er omgekeerd een taartschaal of groot bord op en keer ze samen voorzichtig om.
Zo glijdt het paasbrood vanzelf uit de vorm.

Afbreekpaasbrood

Laat het brood op een taartrooster afkoelen.

Aan tafel kan iedereen zelf een broodje afbreken.

Tip: Misschien vindt niet iedereen amandelspijs lekker in zijn paasbrood. Doe dan in een aantal bolletjes geen spijs en steek een cocktailprikkertje in die deegbolletjes. Zo kun je na het bakken makkelijk herkennen welke bolletjes niet gevuld zijn met spijs.

American pancakes met aardbeien en chocoladesaus

Menugang	Lunchgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Amerikaans	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	www.c1000.nl			Sterren	

Ingrediënten

4 eetlepels amandelschaafsel (Dr. Oetker)

250 g aardbeien

1 dl slagroom

75 g pure chocolade, in stukjes

2 pakken De Pannenkoekerij

Pan cakes à 6 stuks

Bereiding

Rooster het amandelschaafsel in een koekenpan met anti-aanbaklaag licht bruin.

Maak de aardbeien schoon.

Breng de slagroom aan de kook en schenk het over de chocolade.

Laat het 5 minuten staan en roer goed door.

Verwarm intussen de pancakes volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Verdeel ze over de borden.

Verdeel de aardbeien erover.

Schenk de chocoladesaus over de aardbeien en de pancakes en bestrooi met het amandelschaafsel.

Ansjovis-knoflookdip met rauwe groenten

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Saus	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

1 rode paprika
2 stengels bleekselderij
4 à 6 bospeentjes
5 teentjes knoflook
2 blikjes ansjovisfilets (a 48 g)
125 ml extra vierge olijfolie
60 ml roomboter

Bereiding

Paprika wassen, in kwarten snijden en schoonmaken.
Kwartens elk in 8 rechthoekige stukjes snijden.
Bleekselderij wassen, in lengte halveren en in reepjes snijden.
Peentjes schoonmaken, wassen en in dunne repen snijden.
Knoflook pellen en fijnhakken.
Ansjovisfilets laten uitlekken en fijnsnijden.
In steelpan met dikke bodem olie op laag vuur verwarmen.
Knoflook toevoegen en kort meewarmen, niet laten kleuren.
Ansjovis toevoegen en op heel laag vuur ca. 5 minuten al kloppend met vork verwarmen en laten smelten (olie niet laten borrelen).
Boter erdoor roeren en laten smelten.
Ansjovisdip serveren op warmhoudplaatje.
Serveren met groenten en eventueel blokjes (warme) ciabatta.

Appel-bosvruchtentaart

Menugang	Gebak	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	Allerhande 3-2005			Sterren	

Ingrediënten

250 g patentbloem
75 g witte basterdsuiker
125 g koude roomboter
1 eierdooier
2 eetlepels koude melk
1 kg gemengde appels (bijv. Braeburn en Granny Smith)
150 g bosvruchten (diepvries, doos a 300 g)
100 g amandelspijs (pak a 300 g)
½ zakje amandelschaafsel (a 45 g), verkruimeld
50 g suiker
1 eiwit, losgeklopt

Bereiding

In kom bloem met basterdsuiker en mespunt zout mengen.
Boter met twee gekruiste messen door bloem in kleine blokjes snijden.
Dooier en melk toevoegen en geheel met koele hand snel tot samenhangend deeg kneden.
Bal van deeg vormen en in plasticfolie verpakt minstens 1 uur in koelkast laten rusten.
Oven voorverwarmen op 200 °C.
Werkvlak en deegroller met bloem bestuiven en deegbol uitrollen tot ronde lap van 36 cm doorsnede.
Deeglap voorzichtig in ingevette taartvorm leggen, met royaal overhangende randen.
Met vork wat gaatjes prikken in deegbodem.
Appels schillen, klokhuis verwijderen en vruchtvlees in kleine blokjes snijden.
Bevroren bosvruchten, amandelspijs, amandelschaafsel en suiker erdoor mengen.
Appelmengsel in taartvorm scheppen.
Overhangende deeg over appelmengsel vouwen en beetje aanduwen.
Vulling blijft grotendeels zichtbaar.
Deegranden met eiwit bestrijken.
Taart in 45-50 minuten in oven bakken tot deeg goudbruin is.
Taart beetje laten afkoelen en uit vorm nemen.
Lauwwarm of koud serveren.
Lekker met lobbij geslagen slagroom.

Tip: Voeg in plaats van de bosvruchten 50 gram rozijnen en 2 theelepels kaneel toe.

Bagel met eiersalade en krokante ham

Menugang Lunchgerecht
Keuken -
Bron Allerhande 3-2005

Soort Vlees
Type Brood/broodjes

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor 2 personen

3 eieren
4 plakken rauwe ham (bijv. Ardennerham)
2 eetlepels yogonaise (of mayonaise)
versgemalen peper
2 bagels (naturel of met sesamzaad)

Bereiding

Eieren bij bolle kant inprikken en in kokend water laten glijden.
Eieren 6-7 minuten laten koken, tot dooier net gestold is (het eigeel is dan vast maar nog wel mooi donkergeel en smeug).
In droge koekenpan op matig vuur hamplakken krokant uitbakken.
Ham op keukenpapier laten afkoelen en dan in stukjes breken.
Eieren onder koud water afspoelen en pellen.
Eieren grof in stukken snijden.
In kom mengen met yogonaise, 1 eetlepel bieslook, zout en peper naar smaak.
Bagels opensnijden en onderste helft royaal besmeren met eiersalade.
Bieslook en krokante hamstukjes erover strooien.
Afdekken met bovenste bagelhelft.
Direct serveren.

Bospeen uit de oven

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Allerhande 3-2005			Sterren	

Ingrediënten

1 bos bospeen (ca. 500 g)
25 g boter, in kleine blokjes
2 eetlepels dille (vers of diepvries), fijngeknipt
150 ml kippenbouillon (uit pot of van tablet)

Bereiding

Oven voorverwarmen op 225 °C.
Puntje aan onderzijde en groen van bospeen snijden, maar 2 cm van groen laten zitten.
Wortels onder stromend water schoonboenen (bijvoorbeeld met schoon schuursponsje).
Groot stuk aluminiumfolie dubbelvouwen, vel slag draaien en nogmaals dubbelvouwen.
Zijkanten twee keer omvouwen, zodat stevige, grote foliezak ontstaat.
Wortels voorzichtig via opening in zak stoppen en boterblokjes en dille erbij doen.
Zout en peper naar smaak toevoegen.
Bouillon erbij schenken en opening meteen dichtvouwen.
Pakket op bakplaat leggen en in midden van oven schuiven.
Worteltjes in ca. 45 minuten gaar laten worden.
Pakket uit oven nemen, op serveerschaal leggen en openvouwen (pas op ontsnappende hete stoom!).

Tip: Dit gerecht is ook te bereiden in een ovenschaal met deksel of afgedekte schaal.

Bospeenhutspot met rode ui

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Allerhande 3-2005			Sterren	

Ingrediënten

1 bos bospeen (ca. 500 g)
4 rode uien
1 kg kruimige aardappels
50 g boter
150 ml volle melk (of kookvocht)
1 eetlepel grove mosterd
50 g geraspte pittige kaas (bijv. grana padano)

Bereiding

Groen en uiteinden van bospeen snijden en wortels onder stromend water schoonboenen.
Wortels in stukken snijden.
Uien pellen en in halve ringen snijden.
Aardappels schillen, in stukken snijden en in weinig water met zout in 15-20 minuten gaarkoken.
In koekenpan met antiaanbaklaag 25 g boter verhitten.
Ui op laag vuur in 15 minuten gaarbakken.
Wortels in weinig water met zout in 10 minuten beetgaar koken.
Aardappels en wortels afgieten (beetje kookvocht opvangen) en samen in grootste pan doen.
Met stamper aardappels en wortels met melk (of deel van kookvocht) en 25 g boter grof stampen.
Mosterd en kaas erdoor roeren.
Uien erdoor scheppen en eventueel nog wat kookvocht toevoegen.
Op smaak brengen met zout en peper en hutspot over vier warme borden verdelen.
Lekker met braadworst of karbonade.

Bospeensoep

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Soep	Slank	Nee
Bron	Allerhande 3-2005			Sterren	

Ingrediënten

1 bos bospeen (ca. 500 g)
2 kleine aardappels
1 ui
1 teentje knoflook
25 g boter
900 ml kruidenbouillon (van 2 tabletten)
100 ml (versgeperst) sinaasappelsap
2 eetlepels fijngeknipte peterselie

Bereiding

Groen en uiteinden van bospeen snijden en wortels onder stromend water schoonboenen.
Wortels in stukjes snijden.
Aardappels schillen en in blokjes snijden.
Ui en knoflook pellen en snipperen.
In soeppan boter smelten en aardappelblokjes, wortel, ui en knoflook 5 minuten zachtjes bakken.
Bouillon en sinaasappelsap erbij schenken en aan de kook brengen.
Nog 10-15 minuten laten sudderen, tot wortel gaar is.
Soep met staafmixer of in keukenmachine pureren.
Soep over vier diepe borden verdelen en bestrooien met peterselie.
Lekker met knapperige croutons of soepstengels.

Brouillade d'oeufs aux moules (roerei met mosselen)

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

Ingrediënten

2 kg mosselen
2 teentjes knoflook
3 sneetjes witbrood
50 g boter
2 uien
½ dl melk
4 eieren
zout
peper

Bereiding

Maak de mosselen schoon en kook ze met aanhangend water op een hoog vuur tot ze open zijn.
Haal de mosselen uit de schelpen en snij ze in stukken.
Hak de uien en knoflook fijn.
Voeg ze toe aan de mosselen.
Zeef in een pan het mosselnat.
Voeg de melk toe.
Verkruimel het brood en voeg dit toe.
Voeg het mosselmengsel toe.
Breek de eieren en voeg toe.
Klop ze licht en roer de ingrediënten met een houten lepel door elkaar.
Breng op smaak met zout en peper.
Smelt 40 g boter in een koekenpan.
Als het heet is het eimengsel erbij en langzaam roeren tot het eimengsel de boter goed opneemt.
Met de rest van de boter vetten we een ovenschaal in.
Giet het eimengsel erin en zet het 7 minuten in een oven van 180°C.
Serveer in de ovenschaal.

Clubsandwich met zalm

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	Allerhande 3-2005			Sterren	

Ingrediënten

6 sneetjes casino witbrood
avocadosausdip (bakje 115 g, AH Huistraiteur)
verse roomkaas (naturel of met mierikswortel)
gerookte zalm
ijsbergsla
komkommer, in reepjes

Bereiding

Bestrijk 2 sneetjes brood met een dikke laag saus.
Bestrijk 2 andere sneetjes met roomkaas.
Beleg ze met op maat gesneden zalm.
Maal er peper over.
Leg er een paar blaadjes ijsbergsla op.
Stapel de verschillend belegde sneetjes op elkaar.
Dek af met een sneetje brood.
Snij de sandwiches schuin midden door en steek er een satéstokje met reepjes komkommer aan.

Coquilles Saint Jacques en ragoût (ragoût van St Jacobsschelpen)

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

Ingrediënten

8 St Jacobsschelpen
75 g gerookt mager spek, in dunne reepjes
½ prei, in dunne reepjes
½ l visfumet
zout
peper
peterselie, fijngehakt
1 uitje, fijngehakt
1 tomaat, ontpit en in blokjes
1 dl room
50 g champignons, in vieren

Bereiding

Kook de visbouillon in tot 1 dl.
Bak het spek in wat boter uit.
Voeg het uitje toe.
Voeg de prei toe.
Voeg tomaat en champignons toe.
Laat 5 minuten sudderen.
Leg de schoongemaaakte schelpen op een groentebedje en laat 5 minuten warmen.
Scheep alles uit de pan behalve het vocht.
Hou alles warm.
Zet het vuur hoog en voeg de ingekookte visfumet toe en laat even aan de kook komen.
Voeg de room toe.
Leg op de borden een spiegel van saus en drapeer daarop een portie groente- en schelpdierenmengsel.
Strooi er beetje gehakte peterselie over.
Serveer er stokbrood bij.

Engelse zalmboter

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Engels	Type	Saus	Slank	Nee
Bron	Allerhande 3-2005			Sterren	

Ingrediënten

150 ml droge witte wijn
400 g zalmfilet
75 g roomboter
½ bakje gerookte zalmsnippers (a 100 g)
½ bakje tuinkers

Bereiding

In pan witte wijn met 100 ml water aan de kook brengen.
Vuur zeer laag draaien en zalmfilet in wijn leggen (eventueel nog wat water toevoegen, vis moet net onderstaan) en in 10 minuten gaar laten worden.
Zalm met schuimspaan uit pan nemen.
Donkere stukjes zalm verwijderen, rest met 50 g boter en 3 eetlepels van kookvocht in keukenmachine of met staafmixer pureren.
Zalmsnippers toevoegen en kort meepureren, zodat nog enigszins grove stukjes zalm zichtbaar blijven.
Helft van tuinkers erdoor scheppen en mengsel op smaak brengen met zout en peper.
Zalmmengsel in schaaltje scheppen en bovenkant gladstrijken.
(In magnetron) rest van boter smelten.
Boter in dun laagje op zalmmengsel schenken en (in koelkast of vriezer) laten opstijven.
Tot gebruik afgedekt in koelkast zetten.
Schaal zalmboter uit koelkast nemen en garneren met rest van tuinkers.
Lekker met geroosterd wit- of bruinbrood.

Frambozensmoothie

Menugang Drank

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type Fruit

Slank Nee

Bron Allerhande 3-2005

Sterren

Ingrediënten

1 pak bevroren frambozen (300 g, AH)

banaan, in plakjes

500 ml yoghurt

250 ml vers aardbei-sinaasappelsap

Bereiding

Doe de frambozen in een blender en voeg de banaan toe.

Schenk er de yoghurt en sap bij.

Pureer de massa tot een schuimige massa.

Verdeel over 4 hoge glazen en zet er een rietje in.

Gebakken groenten 2

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

Ingrediënten

3 eetlepels olijfolie traditioneel
1 grote ui, in partjes
2 teentjes knoflook, gesnipperd
1 rode en 1 gele paprika, in repen
1 courgette, in plakjes
1 aubergine, in blokjes
250 g champignons, in plakjes
1 eetlepel oregano
peper
zout

Bereiding

Verhit de olie en fruit de ui met de knoflook en de paprika al omscheppend 5 minuten.
Voeg de courgette, de aubergine en de champignons toe en bak ze 5 minuten mee.
Bestrooi de groenten met de oregano en peper en zout naar smaak.
Lekker bij een rollade en aardappelpuree.

Wijnadvies: Buzet

Geglanceerde worteltjes

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Groente	Slank	Ja
Bron	AllerHande juli 2002			Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

½ zakje verse peterselie (à 30 g)

1 zak panklare worteltjes (300 g)

2 eetlepels vloeibare boter

1 eetlepel citroensap

1 eetlepel (fijne tafel)suiker

(versgemalen) peper

zout

Bereiding

Steeltjes van peterselie snijden, blad fijnhakken.

Worteltjes wassen en laten uitlekken.

Wok op hoog vuur warm laten worden.

Boter verhitten, worteltjes ca. 3 minuten roerbakken.

Vuur laag draaien.

Citroensap en 1 dl water toevoegen.

Worteltjes in ca. 5 minuten beetgaar stoven, regelmatig omscheppen.

Suiker over worteltjes strooien.

Vuur weer hoog draaien en onder voortdurend omscheppen kookvocht laten inkoken tot het stroperig wordt en bijna verdampt is.

Worteltjes in schaal scheppen en op smaak brengen met peper en zout.

Bestrooien met gehakte peterselie.

Gestoomde vis met mosterdsaus

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

Ingrediënten

1 bos bospeen
2 visbouillontabletten
2 schaaltes roodbaarsfilet (a ca. 225 g)
1 duopak aardappelpartjes (700 g)
50 g boter
50 g bloem
3 eetlepels dijonmosterd (potje a 215 g)
1 bekertje crème fraîche (200 ml)

Bereiding

Bospeen schrappen, wassen en halveren.
In pan 1 liter water aan de kook brengen en 1 bouillontablet oplossen.
Roodbaars in stukken verdelen.
Roodbaars, bospeen en aardappelpartjes in stoommandje of vergiet leggen.
Boven kokend water bospeen, aardappel en vis in 15 minuten afgedekt gaarstomen.
Intussen in steelpan boter laten smelten.
Bloem door boter roeren tot compacte massa ontstaat.
Deze massa oplossen in 300 ml water en aan de kook brengen.
Goed roeren tot gladde saus ontstaat.
Tweede bouillontablet, mosterd en crème fraîche door saus roeren.
Saus op smaak brengen met zout en peper.
Vis, aardappeltjes en bospeen over vier borden verdelen.
Saus er half over schenken.

Wijnadvies: Otoñal Rioja blanco

Harissa (pikante Tunesische sambal)

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Tunesisch	Type	Saus	Slank	Nee
Bron	Allerhande maart 2003			Sterren	

Ingrediënten

6 rode pepers (zonder zaadjes)

1 uitgeperst teentje knoflook

1 gesnipperd sjalotje

2 theelepels karwijzaad

1 theelepel zout

1 eetlepel gehakte peterselie

2-3 eetlepels olijfolie

Bereiding

Pureer de rode pepers met knoflook, sjalotje en karwijzaad.

Roer er zout, peterselie en olijfolie door, zodat het een smeuïge pasta wordt.

Doe de harissa in een schaal en sprenkel er nog wat olijfolie over.

Afgedekt blijft harissa enkele dagen goed in de koelkast.

Hartig eiertaartje

Menugang	Lunchgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Hartige taart	Slank	Nee
Bron	Allerhande 3-2005			Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

2 plakjes bladerdeeg, ontdooid

1 tomaat

1 eetlepel peterselie of bieslook (vers of diepvries)

4 eetlepels geraspte kaas

4 plakjes ham (bijv. serranoham)

2 eieren (M)

versgemalen zwarte peper

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C.

Ovenschaaltje bekleden met bladerdeeg en op enkele plaatsen met vork gaatjes in deeg prikken.

Tomaat in dunne plakjes snijden en op bladerdeeg leggen.

Beetje peper erboven malen.

Kruiden en helft van geraspte kaas over tomaat strooien.

Aan beide kanten op bladerdeeg bakje vormen van 2 plakjes ham (deze fungeren als 'bakring' voor ei).

Rest van kaas over ham verdelen. Voorzichtig ei boven ham breken, dooier moet heel blijven en mooi in midden liggen.

Ovenschaaltje op rooster in midden van oven zetten en ca. 15 minuten bakken, tot ei gestold is en bladerdeeg bruin en krokant.

Schaaltje uit oven nemen, even laten staan en eiartaartjes dan voorzichtig uit bakje nemen.

Bovenkant bestrooien met beetje zout en peper.

Direct serveren.

Herfstsalade met gebakken ricotta en gerookte kip

Menugang	Voorgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Salade	Slank	Nee
Bron	Allerhande 12-2004			Sterren	

Ingrediënten

250 g ricotta
2 eetlepels slagroom
1 eetlepel tijm
4 eetlepels olijfolie extra vierge
3 sjalotten, gesnipperd
1 eetlepel rode-wijnazijn
1 theelepel Dijon mosterd
100 g gerookte kipfilet, fijngesneden
2 bospeentjes, geraspt
2 struikjes witlof
1 zak veldsla (75 g)

Bereiding

Oven voorverwarmen op 225 °C.
Ricotta in kommetje met room losroeren en met zout en peper op smaak brengen.
Ricottamengsel in ovenschaal scheppen, tijm erover strooien en enkele druppels olie erover sprenkelen.
Ricotta in midden van oven in ca. 20 minuten goudgeel bakken.
Intussen sjalot in azijn leggen, zout en peper naar smaak toevoegen en sjalot 5 minuten marineren.
Mosterd erdoor roeren en rest van olie eraan toevoegen.
Gerookte kip en bospeen door dressing scheppen.
Ricotta uit oven nemen en even laten afkoelen.
Witlofblaadjes losmaken en in de lengte halveren.
Van veldsla eventueel worteltjes verwijderen.
In kom veldsla met witlof met helft van kipmengsel omscheppen.
Salade over vier borden verdelen, gebakken ricotta erop scheppen en rest van kipmengsel eromheen lepelen.

Wijnadvies: Swartland Steen

Italiaans ontbijtje

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

Ingrediënten

4 scharreleieren
2 eetlepels melk
peper
zout
1 ui, gesnipperd
2 eetlepels olijfolie traditioneel
250 g champignons, in plakjes
8 sneetjes witbrood, geroosterd
8 eetlepels Bertolli pesto rosso
8 plakken Seranoham
4 eetlepels basilicum, geknipt

Bereiding

Klop de eieren met de melk en peper en zout naar smaak los.
Fruit de ui in de hete olie in ± 3 minuten goudgeel en glazig.
Voeg de champig- nons toe en bak ze 2 minuten mee.
Scheep het eimengsel erdoor en laat het ei al roerende stollen.
Bestrijk de boterhammen met de pesto en verdeel de ham erover.
Leg op elk bord 2 boterhammen.
Verdeel het eimengsel over de boterhammen en bestrooi met het basilicum.

Kabeljauw met garnalensaus

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Hollands
Bron www.ah.nl

Soort Vis
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor 1 persoon

750 g aardappels
1 bos bospeen
2 schaaltes kabeljauwfilet (ca. 450 g)
50 g boter of margarine
1 zakje vis-dille saus (32 g)
1 bakje cocktailgarnalen (125 g)
2 theelepels dille (diepvries doosje à 50 g)

Bereiding

Aardappels schillen, wassen en in ca. 20 minuten gaar koken.
Bospeen schoonmaken, wassen en in ca. 8 minuten beetgaar koken.
Kabeljauw bestrooien met zout en peper.
In koekenpan boter verhitten en kabeljauw in ca. 6 minuten aan beide zijden gaar bakken.
Intussen saus bereiden volgens gebruiksaanwijzing.
Garnalen ca. 1 minuut meewarmen.
Saus op smaak maken met dille, zout en peper.
Kabeljauw serveren met aardappels, worteltjes en garnalensaus.

Wijnadvies: Kangaroo Ridge Chardonnay

Kalkoen teriyaki

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Japans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

2 schaalpjes kalkoenreepjes (à ca. 250 g)
5 eetlepels Teriyaki marinade (fles à 250 ml)
1 zak drie kleuren paprika (rood geel en groen)
2 bakjes shii-takes (à 100 g)
4 bospeentjes
1 zak mihoen (250 g)
3 eetlepels oosterse roerbakolie (fles à 250 ml)
1 zak kroepoek (100 g)

Bereiding

Kalkoenreepjes met 4 eetlepels marinade mengen en ca. 15 minuten laten rusten.
Paprika's schoonmaken, wassen en in stukjes snijden.
Shii-takes schoonmaken en in stukjes snijden.
Bospeen wassen, schoonmaken en twee keer in lengte halveren.
Kwarten in reepjes snijden.
Mihoen koken volgens gebruiksaanwijzing.
In wok roerbakolie verhitten.
Kalkoenreepjes ca. 3 minuten op hoog vuur bakken.
Paprika's, shii-takes en bospeen toevoegen en ca. 5 minuten meebakken.
Op smaak brengen met zout, peper en rest van marinade.
Serveren met mihoen en kroepoek.

Wijnadvies: Concilio Pinot Grigio Trentino

Kerrie-roerbakschotel

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

Ingrediënten

1 pak tarly (250 g)
450 g bospeen
200 g peultjes
2 eetlepels olie
2 schaaltjes roerbakblokjes in kerriesaus (a 300 g)

Bereiding

Tarly bereiden volgens gebruiksaanwijzing.
Bospeen schoonmaken, wassen en in stukken van 2 cm snijden en dikke stukken halveren.
Peultjes schoonmaken en halveren.
Bospeen in ca. 5 minuten beetgaar koken.
Laatste 2 minuten peultjes meekoken.
Groenten afgieten.
Intussen olie verhitten in wok.
Roerbakblokjes bereiden volgens gebruiksaanwijzing.
Groente ca. 1 minuut meeerverwarmen.
Op smaak brengen met zout en peper.
Kerrieschotel serveren met tarly.

Wijnadvies: Etchart Cafayate Torrontés

Kippakketjes met romige kerriesaus

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

Ingrediënten

350 g kipfilet
versgemalen peper
8 plakjes ontbijtspek
15 g boter
2 dl melk
½ dl slagroom
1 zakje mix voor kerriesaus (Knorr)
1½ eetlepel bieslook, geknipt

Bereiding

Snijd de kip in 8 gelijke stukjes.
Bestrooi ze met peper naar smaak en omwikkel elk stukje met een plakje spek.
Bak de pakketjes in de hete boter aan beide kanten bruin en op een laag vuur in ± 10 minuten gaar.
Breng intussen de melk met de slagroom en de mix voor kerriesaus al roerende aan de kook.
Roer de bieslook erdoor.
Serveer de kippakketjes met de saus.
Lekker met gebakken aardappeltjes en gekookte broccoli.

Wijnadvies: Huiswijn wit

Lichte minestrone-soep

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Soep	Slank	Ja
Bron	Allerhande 3-2005			Sterren	

Ingrediënten

1 potje soepstart groentesoep (250 ml, Biologisch)

½ eetlepel gedroogde Italiaanse keukenkruiden

1 zakje boontjesmix (250 g)

250 g cherrytomaten

50 g pasta (kleine soort, bijv. farfalle)

100 g Hollandse geitenkaas (stukje)

1 zakje verse basilicum (15 g)

1 eetlepel olijfolie extra vierge

Bereiding

Inhoud van pot soepstart met 1 liter water aan de kook brengen.

Vuur lager zetten, Italiaanse kruiden en boontjesmix toevoegen.

Soep 5 minuten zachtjes laten koken.

Tomaatjes schoonmaken en halveren.

Pasta door soep roeren en 7 minuten zachtjes laten koken.

Geitenkaas grof raspen.

Basilicumblad in fijne reepjes snijden.

Tomaatjes en olijfolie toevoegen en soep nog 3 minuten verwarmen.

Soep over zes kleine diepe borden of kommen verdelen.

In midden van soep bergje vormen van geraspte kaas.

Soep garneren met basilicumreepjes.

Lekker met Italiaanse soepstengels ('grissini') of met verse groene pesto besmeerde sneetjes ciabatta.

Noedels met gewokte garnalen en sla

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

Ingrediënten

voor 2 personen

½ krop ijsbergsla

2 tomaten

200 g rauwe gepelde garnalen

125 g Conimex Wok Noedels

2 teentjes knoflook

Conimex Wok Olie

1 ui

Conimex Sweet Chili Saus

Bereiding

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

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

Trek de noedels na 1 minuut koken uit elkaar.

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

Snijd de ijsbergsla in reepjes.

Was en snijd de tomaat in stukjes.

Pel en snijd de knoflook in plakjes en de ui in halve ringen.

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

Voeg een scheutje olie toe en wok de garnalen, de knoflook en de ui ca. 3 minuten.

Voeg de slareepjes en de noedels toe en wok deze ca. 2 minuten mee.

Schep de noedels in diepe borden of kommen.

Ieder voegt aan tafel Sweet Chili Saus en blokjes tomaat naar smaak toe.

Serveertip: Breng de noedels met gewokte garnalen en ijsbergsla aan tafel verder op smaak met Conimex Sweet Chili Saus, blokjes verse tomaat en eventueel verse fijngehakte bladselderij.

Variatietip: Vervang de garnalen door blokjes visfilet of kipfilet (10 minuten roerbakken). Voeg met de noedels voor een frisse smaak 2 eetlepels citroensap of voor een licht zoete smaak 2 eetlepels gembersiroop toe.

Omelette à la paysanne (boerenomelet)

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

Ingrediënten

8 eieren
100 g borstspek
6 blaadjes zuring
zout
peper
1 aardappel
60 g boter
1 eetlepel slagroom

Bereiding

Was de aardappel, maar schil hem niet.
Kook hem in 20 minuten in wat water met zout.
Schil hem dan en snij in rondjes.
Verwijder de nerf uit de zuring en droog ze.
Snij het spek in reepjes.
Smelt 15 g boter in een pan en bak de schijfjes aardappel aan beide kanten bruin.
Hou ze warm.
Bak het spek in dezelfde pan tot het kleur heeft en hou ook dit warm.
Smelt de rest van de boter en laat de zuring erin smelten.
Bak de omeletten en leg de aardappels, spek en zuring erop.
Serveer direct.

Omelette: recette de base (basisrecept voor omelet)

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

Ingrediënten

8 eieren
30 g boter
2 eetlepels room
zout
peper

Bereiding

Breek de eieren in een kom.
Klop ze snel met een vork los, maar laat ze niet schuimen.
Voeg de room erbij en zout en peper naar smaak.
Smelt de boter in een pan.
Laat de helft van de geklopte eieren in de pan glijden en bak ze op een hoog vuur.
Schud het mengsel goe duit over de bodem.
Laat de bovenkant niet helemaal droog worden.
Schuif een spatel onder de omelet en klap voor 1/3 deel om.
Schuif de spatel aan de andere zijde onder de omelet en klap weer 1/3 deel om.
De omelet is nu in drieën gevouwen.
Bewaar op een verwarmde schaal.
Bak op dezelfde wijze een tweede omelet.

Omelettoast

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Ei	Slank	Ja
Bron	Allerhande 3-2005			Sterren	

Ingrediënten

4 dikke plakken brood

boter

boter

4 eieren

peterselie

Bereiding

Besmeer de plakken brood aan beide zijden in met boter.

Steek met een glas een rondje uit de sneden brood.

Verhit een koekenpan en bak het brood aan de onderzijde bruin.

Draai het sneetje om en breek een ei boven het gat en laat op een matig vuur stollen met een deksel op de pan.

Schep met een spatel uit de pan en bestrooi met wat peterselie.

Pastasalade met zalm

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vis
Type Groente

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

350 g pasta spirelli
zout
1 blik John West roze zalm à 213 g, uitgelekt
1 citroen
6 eetlepels olijfolie extra vierge
peper
2 rode uien, in dunne partjes
1 teentje knoflook, gesnipperd
1 rode peper, gesnipperd
250 g tomaten, in partjes
100 g groene olijven zonder pit
200 g feta, in kleine blokjes
1 schaaltje basilicum, geknipt

Bereiding

Kook de pasta in ruim water met zout beetgaar en giet hem af.
Verdeel de vis in stukjes en verwijder de velletjes en de graatjes.
Boen de citroen schoon onder stromend water en rasp de gele schil dun af.
Pers de helft uit.
Klop een dressing van de olie, het citroensap en peper en zout naar smaak.
Schep de pasta met de citroenrasp, de uien, de knoflook, de rode peper, de tomaten en de olijven door elkaar.
Schep voorzichtig de feta, de vis en het basilicum erdoor.
Lekker met warm ciabatabrood.

Wijnadvies: Canaletto rosé

Ragoût de moules aux champignons (ragoût van mosselen met champignons)

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

Ingrediënten

2 kg mosselen
200 g kleine champignons
50 g bloem
2 eierdooiers
40 g geraspte kaas
1 citroen
½ dl room
1½ dl melk
50 g boter

Bereiding

Maak de mosselen schoon en kook ze met aanhangend vocht tot ze open zijn.
Haal uit de pan en verwijder de schelpen.
Haal ook de baarden van de mosselen weg.
Droog de mosselen, wentel ze door de bloem en bak ze in wat boter.
Bak eveneens de champignons in de boter, nadat de mosselen eruit zijn.
Maak een witte roux van 30 g boter en 30 g bloem.
Zeef het mosselvocht en voeg bij de roux in gelijke hoeveelheden mosselvocht en melk, zodat er een dikke saus ontstaat.
Proef de saus en breng eventueel op smaak met zout en peper.
Laat ze 15 minuten zachtjes koken.
Maak een liason van eierdooiers en room en bind hiermee, van het vuur af, de saus.
Voeg nog wat citroensap toe.
Werk de mosselen en champignons door de saus zonder al te veel roeren.
Schenk de massa in kleine met boter bestreken bakjes.
Schep er wat geraspte kaas over en laat onder de grill een mooi korstje op komen.

Rijst-kokosdessert met rode vruchten

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Rijst	Slank	Ja
Bron	www.conimex.nl			Sterren	

Ingrediënten

3 bekertjes (à 200 g elk) kant-en-klaar rijstdessert

1 pakje Conimex Romige Kokosmelk

250 g gemengde rode vruchten (diepvries)

Bereiding

Meng het rijstdessert met de kokosmelk en de helft van de rode vruchten.

Schep het rijst-kokosdessert in 4 lage schaalpjes en verdeel de rest van de rode vruchten erover.

Serveertip: Bestrooi het gerecht op het laatst met wat Conimex Geraspte Kokos.

Roastbeef bagel-clubsandwich

Menugang Lunchgerecht
Keuken -
Bron Allerhande juni 2001

Soort -
Type Brood/broodjes

Snel Ja
Slank Ja
Sterren

Ingrediënten

4 bagels (bake-off)
4 blaadjes friséesla
8 Amsterdamse uien (pot à 370 g)
1 rode paprika
150 g verse roomkaas met gember
1 eetlepel boter of margarine
4 plakjes rosbief à la minute (ca. 275 g)
1 eetlepel steak-seasoning (kruiden)
½ bakje rucola (à 30 g)

Bereiding

Bagels afbakken volgens gebruiksaanwijzing.
Overlangs in 3 plakjes snijden en in broodrooster lichtbruin roosteren.
Sla wassen, uitslaan en droogdeppen met keukenpapier.
Uien in plakjes snijden en droogdeppen met keukenpapier.
Paprika wassen, schoonmaken en in reepjes snijden.
Bagels besmeren met roomkaas.
In pan boter verhitten.
Rosbief aan beide kanten bestrooien met steak-seasoning.
In ca. 3 minuten bruin bakken, halverwege keren.
Plakjes ui op besmeerde onderkant van bagels leggen.
Steaks erop leggen en sla erover verdelen.
Middelste stuk van bagels erop leggen.
Reepjes paprika en rucola erover verdelen.
Afdekken met bovenkant van bagel.

Wijntip: Etchart Cafayate Torrontés

Romige vanilletaartjes

Menugang	Gebak	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	Allerhande 3-2005			Sterren	

Ingrediënten

125 g patentbloem
90 g witte basterdsuiker
60 g koude roomboter
½ eierdooier
1 eetlepel koude melk
250 ml crème fraîche
2 eierdooiers
1 zakje vanillesuiker
50 g witte basterdsuiker

Bereiding

In kom bloem met 40 g basterdsuiker en mespunt zout mengen.
Boter met twee gekruiste messen door bloem in kleine blokjes snijden.
½ dooier en melk toevoegen en geheel met koele hand snel tot samenhangend deeg kneden.
Bal van deeg vormen en in plasticfolie verpakt minstens 1 uur in koelkast laten rusten.
Oven voorverwarmen op 175 °C.
Werkvlak en handen met bloem bestuiven en van deegbol dikke rol van ca. 10 cm doorsnede vormen.
Van deeg 6 plakken van 3 mm dik snijden en hiermee ingevette taartvormpjes bekleden.
Taartjes 'blindbakken': in elk vormpje stuk bakpapier en hierop steunvulling leggen.
Vormpjes op rooster in midden van oven zetten en deeg 10 minuten bakken.
Steunvulling verwijderen en in nog 5-10 minuten lichtbruin bakken.
Bakplaat uit oven nemen.
In maatbeker of schenkan crème fraîche losroeren met dooiers, vanillesuiker en rest van basterdsuiker.
Vormpjes tot vlak onder rand met crème fraîche-mengsel vullen.
Bakplaat voorzichtig in oven schuiven en ca. 15 minuten bakken, tot deeg goudbruin is.
Taartjes laten afkoelen.
Ovengrill voorverwarmen.
Taartjes zo hoog mogelijk onder grill schuiven en erbij blijven staan, want binnen 1 minuut verschijnen bruine vlekken op de taartvulling.
Taartjes dan direct uit oven nemen en laten afkoelen.

Salade met ei en rivierkreeftjes

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Salade	Slank	Nee
Bron	Allerhande 3-2005			Sterren	

Ingrediënten

3 eieren
2 eetlepels yoghurt
1 eetlepel mayonaise
3 eetlepels olijfolie
1 eetlepel witte-wijnazijn
versgemalen zwarte peper
1 zak veldsla (of waterkers, 75 g)
1 rijpe avocado
1 zak botersla (100 g)
2 bakjes rivierkreeftjes (a 100 g)

Bereiding

Eieren in ca. 7 minuten net gaar koken (dooier is vast, maar donkergeel).
Intussen dikke dressing kloppen van yoghurt, mayonaise, olie, azijn, mespunt zout en peper naar smaak.
Worteltjes van toefjes veldsla plukken of harde takjes uit waterkers verwijderen.
Eieren met koud water afspoelen, pellen en halveren.
Avocado schillen, halveren en in smalle parten snijden.
In slakom veldsla of waterkers mengen met botersla en avocado.
Salade voorzichtig omscheppen met yoghurtdressing en rivierkreeftjes.
Eieren op salade leggen en bestrooien met beetje zout en peper.

Tip: De salade wordt nog verfijnder door te garneren met lauwwarme eieren die halfzacht gekookt zijn, zodat de dooier er een beetje uitloopt. Kook de eieren dan vlak voor het opdienen van de salade (5-6 min.) en pel ze voorzichtig (niet geschikt voor mensen die geen rauwe eieren mogen eten).

Sauce Bercy (Bercysaus)

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

Ingrediënten

¾ l gewone velouté

2½ dl witte wijn

½ dl slagroom

2½ dl kooknat van vis

2 sjalotjes

peper

zout

peterselie

Bereiding

Was de peterselie en hak fijn.

Maak de sjalotjes schoon.

Kook ze met de witte wijn en kookvocht of visfumet in tot 1/3 deel.

Voeg er de velouté bij en laat nog even doorkoken.

Breng op smaak met zout en peper.

Voeg er, van het vuur af, de room bij.

Serveer bij gepocheerde vis.

Sauce bigarde (bigaradesaus)

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

Ingrediënten

2 eenden
½ citroen
1 ui
maïzena
2 sinaasappels
1 wortel
zout
peper

Bereiding

Snij de borsten van de eenden.
Hak de rest van de eenden in stukken.
Braad ze in een oven van 200° in ¾ uur bruin.
Maak de wortel en ui schoon en snij in stukken.
Voeg deze de laatste 10 minuten bij de gehakte eend.
Breng over in een andere pan en schenk er 1½ l water bij.
Breng aan de kook en laat 3 uur trekken.
Zeef het vocht door een doek en laat inkoken tot ½ liter.
Haal met een sambalschiller de schil van een halve sinaasappel en sliertjes bij de saus.
Schenk ook het sap van de sinaasappels en de halve citroen erbij.
Laat de saus nu weer inkoken tot een halve liter.
Breng op smaak met zout en peper.
Bind eventueel met wat maïzena.
Serveer de saus bij de even aangebraden eendeborsten.

Sauce Bohémienne (Boheemse saus)

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

Ingrediënten

1½ dl dikke koude béchamelsaus

10 g zout

dragonazijn

1 eetlepel mosterd

4 eierdooiers

peper

1 l olie

Bereiding

Meng de dooiers met de béchamelsaus.

Geef er zout, peper en azijn bij.

Meng goed met een garde.

Voeg, in het begin zeer langzaam, de olie toe en blijf kloppen.

Voeg af en toe wat azijn toe en maak af met mosterd.

Sauce Bonnefoy (bonnefoysaus)

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

Ingrediënten

zout

peper

tijm

1 dl gewone velouté

3 dl witte Graves wijn of Sauternes

2 sjalotjes, fijngehakt

laurier

citroensap

dragon

Bereiding

Schenk de wijn in een pan en voeg de sjalot, wat tijm en dragon toe.

Kook in tot $\frac{3}{4}$.

Voeg dan de velouté toe en laat een kwartiertje zachtjes trekken.

Maak de dragon schoon en hak deze zeer fijn.

Zeef de saus door en doek en voeg de dragon toe.

De saus kan geserveerd worden bij gegrilde vis of bij wit vlees.

Sauce Bordelaise (Bordeauxsaus)

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

Ingrediënten

3 dl rode wijn

1 dl Spaanse saus

tijm

¼ citroen

2 sjalotjes, fijngehakt

50 g rundermerg

laurier

Bereiding

Kook de wijn met de sjalotjes, wat tijm en een half blaadje laurier tot 2 dl.

Voeg er de Spaanse saus bij en laat het kwartiertje zachtjes koken.

Voeg er dan het sap van ¼ citroen bij.

Zeef de saus door een doek.

Pocheer het merg even in heet water.

Snij in stukjes en voeg bij de saus.

Serveer de saus bij gebraden of gegrild rood vlees.

Sauce Lyonnaise (Lyonnaisesaus)

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

Ingrediënten

3 uien, fijngehakt

2 dl azijn

2 dl witte wijn

¾ l demiglace saus

Bereiding

Laat de uitjes zeer langzaam in wat boter helemaal gaar worden zonder dat ze verkleuren.

Voeg de wijn en azijn toe en laat inkoken tot 1/3 deel over is.

Voeg de saus toe en laat 10 minuten zachtjes koken.

Passeer de saus door een zeef.

Scampi aquilon

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

Ingrediënten

8 scampi
1 prei, in stukjes
1 blaadje laurier
1 dl droge witte wijn
2 dl slagroom
zout
peper
50 g boter
1 wortel, in stukjes
peterselie
1 dl water
1 borrelglas whisky

Bereiding

Smelt 25 g boter en voeg ui, prei, laurier, prei en peterselie toe en laat even fruiten.
Voeg na enkele minuten de wijn en water toe en laat voor de helft inkoken.
Zeef het vocht en voeg er dan de room bij.
Laat dit inkoken tot een gladde niet te dunne saus.
Haal intussend e darm uit de scampi.
Smelt de rest van de boter en bak de scampi zonder al te bruin te laten worden.
Breng op smaak met zout en peper.
Flambeer met de whisky.
Doe de scampi in de saus.
Breng even aan de kook.
Hak wat peterselie fijn en strooi dit over de saus.
Serveer meteen.
Lekker met gekookte rijst.

Scampi au curry (scampi met kerrie)

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

Ingrediënten

12 scampi
50 g boter
1 eierdooier
zout
peper
1 ui, fijngehakt
1½ dl room
kerriepoeder
cayennepeper

Bereiding

Smelt wat boter in een pan.
Voeg wat kerriepoeder toe aan de ui en fruit zachtjes tot de ui galzig wordt.
Maak de scampi schoon, pel ze en verwijder de darm.
Voeg ze bij de ui met ½ dl room.
Kook de saus langzaam in.
Haal na 10 minuten de scampi eruit en hou ze warm.
Maak een liaison van de eierdooier en de rest van de room.
Voeg deze, van het vuur, af bij de saus.
Breng op smaak met zout, peper en cayennepeper.
Leg de scampi er weer in en serveer met Indische rijst.

Scampi au turbot en blanquette (scampi met tarbot in blanke saus)

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

Ingrediënten

8 scampi
1 sjalotje
1½ dl droge witte wijn
100 g boter
4 artisjokbodems
citroensap
250 g tarbotfilet
cayennepeper
½ dl slagroom
basilicum
zout
peper

Bereiding

Snij de tarbot in blokjes van 2 x 2 cm.
Pel de scampi en verwijder de darm.
Smelt 20 g boter.
Hak het sjalotje fijn en fruit in de hete boter.
Voeg de wijn, ½ dl kookvocht van de artisjokbodems toe.
Als deze uit blik komen het vocht uit het blik.
Laat koken tot 1/3 deel.
Voeg de room en de rest van de boter in stukjes toe onder kloppen met een garde.
Voeg wat basilicum toe.
Voeg de in vieren gesneden artisjokbodems toe.
Breng op smaak met zout, peper en cayennepeper.
Vet een ovenschaal in met boter en leg de scampi en tarbot erin.
Zet de schaal 3 à 4 minuten in een oven van 200°C tot de vis net gekookt is.
Doe alles in de saus en breng aan de kook.
Gebruikt u verse artisjokbodems deze eerst koken in water met zout gedurende 20 minuten.

Scampi à la béarnaise (scampi met béarnaisesaus)

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

8 scampi
peper
zout
béarnaisesaus
olie
rozemarijn
risotto

Bereiding

Verwijder de poten van de scampi, leg ze op hun rug en snij ze in de lengte doormidden.
Zorg ervoor dat het rugpantser niet doorgesneden wordt.
Breek de helften open en zorg ervoor dat ze plat kunnen liggen.
Bestrooi met zout, peper en een tikje rozemarijn.
Bedruppel ze met een beetje olie.
Bestrijk de bodem van een braadslee met olie.
Leg ze op de bodem van de braadslee, waarbij het pantser een zo groot mogelijk contact heeft met de bodem.
Zet de braadslee op een zacht vuur en laat de scampi langzaam garen.
Kook intussen de risotto.
Leg 2 scampi op elk bordje.
Schep er een bergje risotto naast en giet een lepel béarnaisesaus over de scampi.

Scampi à la Bordelaise (scampi uit Bordeaux)

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

8 scampi
2 sjalotjes
2 eetlepels tomatenpuree
1 dl witte wijn
1 bosje peterselie
1 borrelglas cognac
1 wortel
2 uen
70 g boter
zout
peper

Bereiding

Maak de groenten schoon en snij ze in kleine blokjes.
Was en hak de peterselie fijn.
Maak de scampi schoon en haal de darm eruit.
Smelt 40 g boter in een pan en laat hierin de groenten fruiten.
Als ze bruin zijn, de scampi toevoegen en 3 à 4 minuten meefruchten.
Flambeer met de cognac.
Voeg de wijn, tomatenpuree en zout en peper toe.
Laat 10 minuten koken op een hoog vuur.
Hala de scampi er met een schuimspaan uit en leg ze in een serveerschaal.
Hou ze warm.
Laat de saus wat inkoken.
Werk er 30 g boter door en schenk over de scampi.
Strooi er wat gehakte peterselie over.

Scampi à la crème et à l'orange (scampi met room en sinaasappel)

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

Ingrediënten

12 scampi
25 g bloem
2 sinaasappels
1 borrelglas oranjelikeur
peper
zout
75 g boter
4 sjalotjes
2 dl slagroom
paprikapoeder
cayennepeper

Bereiding

Was de scampi en verwijder de darm.
Bestrooi met peper en zout.
Hak de sjalotjes fijn.
Was een sinaasappel en verwijder de schil zo dun dat er geen wit aan zit.
Hak ook dit zeer fijn.
Blancheer de schil 5 minuten in kokend water.
Laat uitlekken en spoel koud.
Pers de sinaasappel uit.
Snij uit het midden van de andere sinaasappel 4 schijven van een ½ cm dik.
Snij doormidden en bewaar.
Smelt 50 g boter in een pan en fruit hierin de sjalotjes en voeg de scampi erbij en zet het vuur wat hoger.
Bak tot het vlees is opgestijfd en de scampi rood kleurt.
Voeg sinaasappelsap en likeur toe.
Breng op smaak met zout, peper, paprikapoeder en wat cayennepeper.
Laat 5 minuten zachtjes koken.
Kneed vand e overige boter en bloem een beurre manié.
Haal de scampi uit de saus en leg ze op een voorverarmde schaal.
Hou warm.
Leg de schijven sinaasappel even in de saus om op te warmen.
Leg ze daarna rond de scampi.
Werk nu de beurre manié met beetjes door de saus onder voortdurend kloppen met de garde.
Voeg nu de room en schil toe en laat nog enkele minuten koken terwijl geklopt met een garde.
Schenk de saus over de scampi en serveer direct.

Scampi en chaussons (scampi in bladerdeeg)

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

Ingrediënten

12 scampi
1 wortel
2 teentjes knoflook
1 eetlepel tomatenpuree
2 eieren
20 g bloem
1 dl droge witte wijn
½ dl olie
1 borrelglas cognac
laurier
1 ui
1 sjalotje
1 takje dragon
1 dl slagroom
70 g boter
peterselie
2 dl bouillon
250 g bladerdeeg
zout
peper
tijm

Bereiding

Maak ui en wortel schoon en snij in kleine blokjes.
Snij het sjalotje in dunne schijfjes.
Smelt wat boter in een pan, voeg er wat olie bij en verhit.
Fruit hierin snel de ui en wortel.
Voeg even later de sjalot toe en de fijngestampde teentjes knoflook, het takje dragon en een laurierblaadje, wat tijm en wat peterselie.
Voeg ook de witte wijn en tomatenpuree toe.
Breng op smaak met zout en peper.
Laat 20 minuten sudderen.
Zeef de saus.
Bak op een hoog vuur de scampi in hun pantser.
Flambeer met de cognac en bedek met saus.
Laat 5 minuten zachtjes warmen.
Kneed ondertussen wo g boter en 20 g bloem tot een beurre manié.
Haal de scampi uit de saus, pel ze en snij in 4 à 5 stukjes.
Bind de saus onder kloppen met de stukjes beurre manié.
Maak een liason van een eierdooier en de slagroom.
Voeg deze, van het vuur af, bij de saus.
Maak af op smaak.
Zet de saus weg, na de scampi met een beetje te hebben bedekt.
Laat afkoelen.

Scampi en chaussons (scampi in bladerdeeg)

Maak van het bladerdeeg 4 vierkanten.

Op de helt van elk vierkant leggen we wat scampi, maken de randen vochtig met water en vouwen ze dicht.

Druk de randen aan.

Bestrijk de vierknaten met losgeklopt eierdooier en bak de chaussons 30 minuten in een oven van 200°C.

Open de chaussons voor opdienen en schenk wat saus erin.

Maak z ewardicht.

De overgebleven saus wordt er apart bij geserveerd.

Scampi suace nantua (scampi met nantuasaus)

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

Ingrediënten

8 scampi
100 g champignons
3 dl nantuasaus
2 uien
40 cc calvados
1½ dl slagroom
boter

Bereiding

Maak de uien schoon en snij in lange dunne repen.
Laat ze in boter glazig worden, maar niet bruin.
Voeg er de gewassen, in vieren gesneden, champignons toe en laat nog 5 minuten sudderen.
Voeg de gepelde scampi toe en laat nogmaals 5 minuten sudderen.
Flambeer met de calvados.
Schenk de nantuasaus en room erbij.
Scheep nog even alles door elkaar.
Serveer met een timbaaltje gekookte rijst.

Spek-abrikozenCroissantjes

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	Allerhande 3-2005			Sterren	

Ingrediënten

croissantdeeg (Danerolles)

ontbijtspek

gedroogde abrikozen, in reepjes

Bereiding

Rol het croissant deeg uit en scheur voorzichtig de driehoekjes los.

Beleg elk driehoekje met plakjes spek en reepjes abrikoos.

Rol het deeg op en vorm er croissants van.

Leg ze op een ingevette bakplaat en bak ze in een voorverwarmde oven op 200 C in 15 - 20 minuten gaar en bruin.

Taart met tropisch fruit

Menugang	Gebak	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	Allerhande 3-2005			Sterren	

Ingrediënten

250 g patentbloem
75 g witte basterdsuiker
125 g koude roomboter
1 eierdooier
2 eetlepels koude melk
2 blaadjes gelatine
1 limoen, uitgeperst
125 ml slagroom
250 g magere kwark
4 eetlepels poedersuiker
1 kleine ananas
2 kiwi's
1 kleine mango

Bereiding

In kom bloem met basterdsuiker en mespunt zout mengen.
Boter met twee gekruiste messen door bloem in kleine blokjes snijden.
1 dooier en melk toevoegen en geheel met koele hand snel tot samenhangend deeg kneden.
Bal van deeg vormen en in plasticfolie verpakt minstens 1 uur in koelkast laten rusten.
Werkvlak en deegroller met bloem bestuiven en deegbal uitrollen tot ronde lap die iets groter is dan taartvorm.
Taartvorm met deeg bekleden en minstens 1 uur in vriezer zetten.
Intussen gelatineblaadjes 5 minuten in koud water laten weken.
Blaadjes uitknippen en in steelpannetje met limoensap zachtjes verwarmen tot gelatine is opgelost.
Oplossing tot kamertemperatuur laten afkoelen. Intussen in kom slagroom lobbijg kloppen.
In andere kom kwark loskloppen met poedersuiker.
Gelatinemengsel door kwark mengen.
Slagroom losjes door kwarkmengsel scheppen.
Mengsel afgedekt minimaal 1 uur in koelkast iets laten opstijven.
Oven voorverwarmen op 200 °C.
Taartvorm in midden van oven schuiven en deegbodem 25-30 minuten bakken tot deegranden bruin kleuren en bodem gaar is.
Taartbodem op rooster laten afkoelen.
Ananas, kiwi's en mango schoonmaken en in stukjes snijden.
Taartbodem op schaal leggen, kwarkmengsel erin scheppen en uitstrijken.
Taart garneren met tropisch fruit.

Taartdeeg (basisrecept)

Menugang Gebak

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type Gebak

Slank Nee

Bron Allerhande 3-2005

Sterren

Ingrediënten

250 g patentbloem

75 g witte basterdsuiker

125 g koude boter

1 eierdooier

2 eetlepels koude melk

Bereiding

Meng in een kom de bloem, basterdsuiker en een mespunt zout.

Boter met 2 gekruiste messen door de bloem in blokjes snijden.

Dooier en melk toevoegen en met koele hand snel tot een smenhangend deeg kneden.

Bal van het deeg vormen en in folie minstens 1 uur in de koelkast laten rusten.

Deeg eventueel invriezen voor later gebruik.

Tomaten-roerbaksoep met gehakt

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande februari 2000			Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

2 stengels bleekselderij
4 bospeentjes
1 dunne prei
½ eetlepel bakgember
2 eetlepels roerbakolie
150 g rundergehakt
1 eetlepel medium sherry
1 eetlepel Chinese sojasaus
1 zakje roerbaksoep voor tomatensoep (pakje à 2 zakjes Honig)

Bereiding

Bleekselderij wassen, schoonmaken en in dunne boogjes snijden.
Peentjes wassen, schoonmaken en in plakjes snijden.
Prei schoonmaken, wassen en in (schuine) ringetjes snijden.
Bakgember iets fijner snijden.
In wok 1 eetlepel olie verhitten.
Rundergehakt in ca. 2 minuten rul roerbakken.
Rest van olie toevoegen. Selderij, wortel en prei toevoegen en op halfhoog vuur ca. 1½ minuut roerbakken.
Bakgember, sherry en sojasaus erdoor roeren.
6 dl water erbij schenken.
Soepmix erdoor roeren en geheel aan de kook brengen.
Soep ca. 2 minuten zachtjes doorkoken.
Serveren met (warm) stokbrood.

Wijnadvies: Oppenheimer Schloss Auslese

Tortillatosti's

Menugang Lunchgerecht
Keuken -
Bron Allerhande 3-2005

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

tarwetortilla's
tomaat, in plakjes
mozzarella, in plakjes
Italiaanse kruiden
ham, in plakjes
kaas, in plakjes
ananas, stukjes

Bereiding

Verhit een koekenpan.
Beleg de tortilla's met de plakjes tomaat, mozzarella en kruiden.
Of met plakjes ham, kaas en stukjes ananas.
Leg er een tweede tortilla op en leg ze in de pan.
Laat de onderkant goudbruin kleuren.
Draai om en doe een deksel op de pan, zodat de kaas sneller smelt.
Snij de tosti in puntjes.

Tuinbonenomelet

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Ei	Slank	Nee
Bron	Allerhande maart 2003			Sterren	

Ingrediënten

225 g bladspinazie (diepvries pak a 450 g)

1 ui

2 eetlepels olijfolie

½ rundercervelaat (worst a 200 g)

1 pot tuinboontjes (320 g)

6 eieren

2 theelepels gedroogde dille

zout

peper

Bereiding

Spinazie (in magnetron) laten ontdooien.

Spinazie in fijne zeef doen en met achterkant van lepel vocht er goed uitdrukken.

Ui pellen en snipperen.

In koekenpan 1 eetlepel olie verhitten en ui op laag vuur ca. 3 minuten fruiten.

Pan van vuur nemen.

Cervelaat in reepjes snijden.

Tuinbonen afgieten.

Eieren loskloppen met 2 eetlepels water.

Ui, dille, spinazie, tuinbonen en worst erdoor scheppen.

Mengsel met zout en peper op smaak brengen. In pan rest van olie verhitten.

Eimengsel nogmaals omscheppen, in pan schenken en ei afgedekt op laag vuur in ca. 10 minuten laten stollen.

Omelet met paletmes voorzichtig van rand losmaken en met behulp van plat bord keren.

Omelet aan andere kant in ca. 3 minuten ook lichtbruin bakken.

Omelet warm of op kamertemperatuur serveren.

Lekker met brood (bijvoorbeeld pide (plat brood) en harissa.

Wijnadvies: Huiswijn Pinotage Rosé

Tuinbonenomelet met groene aspergepuntjes

Menugang	Lunchgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Ei	Slank	Nee
Bron	Allerhande 3-2005			Sterren	

Ingrediënten

150 g fijne tuinboontjes (diepvries, pak a 300 g)

1 schaaltje groene aspergetips (100 g)

6 eieren

150 ml volle melk

2 eetlepels bloem

75 g geraspte belegen kaas

1 zakje verse dille (15 g), fijngesneden

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C.

Tuinboontjes in kokend water met wat zout 5 minuten koken.

Na 2 minuten aspergetips toevoegen en laten meekoken.

Groenten afgieten en met koud water afspoelen.

Tuinboontjes dubbeldoppen: met mesje inkepen en boontje uit grijze velletje drukken.

In grote kom eieren met melk en bloem loskloppen.

Kaas, dille en tuinboontjes erdoor roeren.

Op smaak brengen met zout en peper.

Eimengsel in bakblik schenken en in midden van oven schuiven.

Omelet 20-25 minuten bakken, tot ei gestold is.

Bakblik uit oven nemen en omelet iets laten afkoelen.

Houten snijplank op bakblik leggen, samen omkeren en omelet voorzichtig op snijplank laten glijden.

In blokken van 5 x 5 cm snijden en garneren met aspergetips.

Direct (lauw)warm serveren of geheel laten afkoelen en tot gebruik afgedekt in koelkast zetten (op kamertemperatuur laten komen voor serveren).

Tip: Vervang de asperges en tuinbonen door andere beetbaar gekookte groenten, zoals haricots verts, doperwtjes of kleine broccoliroosjes.

Walnotenplaatbrood

Menugang	Lunchgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	Allerhande 3-2005			Sterren	

Ingrediënten

500 g witbroodmix (zak a 1 kg)
2 eetlepels olijfolie
1 bakje pittenmix geroosterd (55 g)
50 g walnoten, grofgehakt
1 theelepel grof zeezout of verkruimelde saltflakes (pak)

Bereiding

In kom mix voor witbrood volgens gebruiksaanwijzing met lauw water tot soepel deeg kneden.
Kom afdekken met plasticfolie en deeg 10 minuten laten rijzen.
Bakplaat met ½ - 1 eetlepel olie invetten.
Deeg op bakplaat uitduwen tot ovale lap van 1½ cm dik.
Pittenmix en gehakte walnoten over deeg verdelen en goed in deeg drukken.
Deeg onder theedoek nog 30 minuten laten rijzen.
Oven voorverwarmen op 225 °C.
Bovenkant van brood besprenkelen met 1 eetlepel olie.
Zout erover strooien.
Brood in ca. 20 minuten goudbruin en gaar bakken (gaar brood klinkt hol als je erop tikt).
Brood uit oven nemen en laten afkoelen.
Lekker met hartig beleg, zoals oude kaas.

Tip: Voor een wat zoeter brood kunt u 50 gram fijngehakte gedroogde abrikozen door het deeg kneden. Besmeer de sneetjes dan met jam.

Yoghurt & vla toetje met bosvruchten en appel

Menugang Nagerecht

Keuken -

Bron www.c1000.nl

Soort -

Type Fruit

Snel Ja

Slank Nee

Sterren

Ingrediënten

4 eetlepels 5-bosvruchtenjam

1 appel

6 dl Campina yoghurt & vla vanille, pak à 1 l

4 volle eetlepels cruesli

Bereiding

Breng de jam met 4 eetlepels water aan de kook.

Schil de appel, verwijder het klokhuis en snijd het vruchtvlees in kleine stukjes.

Schenk de helft van de yoghurt&vla in 4 glazen.

Verdeel het jam-mengsel erover.

Verdeel de appelstukjes erover.

Schenk de rest van de yoghurt&vla erop en bestrooi met de cruesli.

Zalm in broodkruim met pepersaus

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

Ingrediënten

4 zalmfilets

zout

peper

1 ei, losgeklopt

broodkruim of paneermeel

1 potje Verstegen pepersaus

Bereiding

Bestrooi de filets met zout en peper.

Doop de velkant door het ei en broodkruim of paneermeel.

Bak de gepaneerde kant lichtbruin.

Leg de vis met deze kant naar boven op een ingevette schaal en laat in de oven (120 C) gaar worden.

Serveer met warme pepersaus en groenten.

Zalm op z'n Italiaans

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Ja
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 blik John West zalm in stukjes gebrokkeld (213 g)

1 pak tagliatelle (Honig)

1 pak mix voor tagliatelle roomsaus (Honig)

140 g spinazie (pot Hak, 210 ml)

2½ dl melk

1 eetlepel vers gehakte dille

Bereiding

Kook de tagliatelle gaar.

Bereid de saus volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.

Voeg de spinazie toe.

Laat 5 minuten koken.

Voeg de dille en zalm toe en laat meewarmen.

Serveer de saus over de tagliatelle.

Zoete citrusbospeen met zalm

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Hollands
Bron www.ah.nl

Soort Vis
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 sinaasappel
50 g roomboter
2 eetlepels suiker
1 bos bospeen
1 duopak krieltjes (700 g)
2 schaaltes zalmfilet (a ca. 250 g)
1 zakje verse peterselie (30 g)

Bereiding

Sinaasappel schoonboenen, helft van sinaasappelschil fijnraspen en sinaasappel uitpersen.
In kleine pan sinaasappelsap, boter, sinaasappelrasp en suiker inkoken tot stroperige saus en van vuur nemen. Bospeen schoonmaken en 8 minuten koken.
Krieltjes volgens gebruiksaanwijzing gaarkoken.
Grillpan voorverwarmen.
Zalm bestrooien met zout en peper en in 8 minuten gaargrillen, halverwege keren.
Peterselie fijnhakken en met krieltjes mengen.
Sinaasappelsaus door bospeen roeren.
Bospeen met krieltjes en zalm serveren.

Wijnadvies: Etchart Cafayate Torrontés

