



Inhoudsopgave.

1. Aardappelsalade met tomaatjes en zalm
2. Baron d'agneau à la menagère (lamsbaron van de huisvrouw)
3. Corina's knoflookboter
4. Crêpes à la crème (flensjes met room)
5. Crêpes au grand marnier (flensjes met grand marnier)
6. Crêpes aux cerises (flensjes met kersen)
7. Crêpes délicies (heerlijke flensjes)
8. Crêpes meringuées (flensjes met eiwitschuim)
9. Crêpes Mylène (flensjes Mylène)
10. Crêpes soufflées au sabayon (flensjes met sabayon)
11. Fetaflapjes met doperwtjes en bosui
12. Gebakken krieltjes met cocktailtomaten
13. Gebakken varkensvlees met pesto en rozemarijn aardappelen
14. Gigot d'agneau au petits pois (lamsbout met erwten)
15. Gigot d'agneau à la Condé (lamsbout Condé)
16. Gigot d'agneau à la menthe (lamsbout met munt)
17. Gigot d'agneau en croûte (lamsbout in deeg)
18. Glace aux framboises (frambozenijs)
19. Glace aux noisettes (hazelnotenijs)
20. Glace à la meringue et à chartreuse (ijs met schuim en chartreuse)
21. Glace Nelusco (ijs Nelusco)
22. IJskoude yoghurtshake met passievruchtzaadjes
23. In whisky gemarineerde varkenskotletten met een Guinness-saus
24. Kip met romige waterkerssaus
25. Kip shaslick met pittige kerriesaus
26. Kipfilet in boter-citroensaus
27. Kippensoep met pandanrijst
28. Kipreepjes met champignons
29. Kipspiesen met kormasaus
30. Knoflook-korianderrijst met kip
31. Krokant gefrituurde asperges
32. Kruidenbouillon met eireepjes en paprika
33. Kruidensalade met paling
34. Lamskebab met komkommer-muntsalade
35. Lamsrack met tijm-honingboter
36. Lamsvlees met dille-artisjokrijst
37. Lasagne met zalm en courgette
38. Lasagne van gegrilde aubergine met twee soorten kaas
39. Lekkerbekjes met dijonnaisesaus
40. Lekkerbekjes met kruidenmayonaise
41. Lentebouillon met peultjes en garnalen
42. Luchtig koffie-ijs
43. Macaroni met gehaktballetjes in tomatensaus
44. Maïskip in pittige tomatensaus
45. Mediterrane groentenpannenkoeken
46. Mexicaanse soep met tacotosti's
47. Mexicaanse tacoburgers
48. Mexicaanse tomatensoep
49. Mie met oosterse tonijn
50. Mie met tofu, ei en gebakken uitjes
51. Mozzarella-ansjovisspiesjes
52. Mozzarellapizza
53. Mozzarellatorentje met peperonata
54. Soufflé glacé au chocolat (ijssoufflé met chocolade)
55. Soufflé glacé aux fraises (ijssoufflé met aardbeien)

Aardappelsalade met tomaatjes en zalm

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vis
Type Aardappel

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

900 g panklare krielaardappeltjes
zout
6 eetlepels Calvé sladressing yoghurt, fles à 300 ml
400 g cocktailtomaten, in partjes
4 bosuitjes, in ringetjes
250 g gerookte zalm, in reepjes
2 eetlepels dille, geknipt

Bereiding

Kook de aardappeltjes in water met zout gaar, giet ze af en laat ze afkoelen.
Schep de dressing, de tomaatjes, de bosuitjes en de zalm erdoor.
Bestrooi met het dille. Lekker met een groene salade.

Wijnadvies: Cremant de Bourgogne Blanc de Noirs

Baron d'agneau à la menagère (lamsbaron van de huisvrouw)

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

Ingrediënten

voor 10 personen

1 lamsbaron
bardeerspek.
70 g boter
peterselie
2 teentjes knoflook
300 g aardappeltjes
1, 4 dl olie
200 g worteltjes
20 kleine uitjes
zout
peper
3 dl lamsbouillon
tijn

Bereiding

Onder 'baron' verstaat men het stuk dat bestaat uit de rug en twee achterbouten samen.
Wikkel de baron in bardeerspek.
Schil de knoflook en hak ze fijn.
Was wat peterselie en hak die fijn.
Was de tijn en hak die fijn.
Meng in een kom olie, tijn en knoflook.
Bestrijk de baron met de gearomatiseerde olie.
Bestrooi met zout en peper.
Leg hem in een oenvaste schaal en zet hem, 20 minuten per pond, in een oven van 220°C.
Haal dan het bardeerspek weg en laat de baron in 20 minuten aan alle lanten bruin bakken.
Schil de uitjes en aardappeltjes.
Schrapp de worteltjes schoon.
Voeg na 20 minuten bruinen van de baron onder het bardeerspek de groenten bij het vlees.
Voeg de lamsbouillon toe en laat in de oven tot de groenten gaar zijn.
Haal het vlees er 5 minuten eerder uit.
Laat even rusten en snij in schijven.
Leg op elk bord een schijf lamsvlees en omring deze met wat van het garnituur.

Corina's knoflookboter

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Saus	Slank	Nee
Bron	Corina Knoefman			Sterren	5

Ingrediënten

roomboter
3 grote tenen knoflook
basilicum
bieslook

Bereiding

Pers de knoflook uit.
Meng deze met de roomboter en veel basilicum en veel bieslook.

Recept van Scouting collega

Crêpes à la crème (flensjes met room)

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

Ingrediënten

8 dunne flensjes

100 g suiker

1 pot aalbessengelei

3 dl slagroom

1 zakje vanillesuiker

0,1 dl kirsch

Bereiding

Bak de flensjes.

Bestrijk ze met aalbessengelei en rol ze op.

Klop de slagroom stijf met 60 g suiker en vanillesuiker.

Bedek de flensjes met een dunne laag room.

Strooi er de rest van de suiker over en serveer.

Crépes au grand marnier (flensjes met grand marnier)

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

Ingrediënten

8 dunne flensjes

4 sinaasappels

grand marnier

100 g suiker

2 citroenen

cognac

Bereiding

Bak de flensjes en hou ze warm.

Pers de sinaasappel en de citroenen.

Doe wat boter in een flambeerpan.

Smelt deze en voeg de suiker toe.

Laat even caraméliseren.

Voeg citoen en sinaasappelsap toe.

Voeg een flinke scheut grand marnier toe en proef of de saus niet te zuur is.

Voeg eventueel nog wat suiker toe.

Laat inkoken tot ze licht stroperig wordt.

Leg de flensjes in het vocht.

Laat ze even doorwarmen.

Flambeer met cognac en serveer.

Crêpes aux cerises (flensjes met kersen)

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

Ingrediënten

8 dunne flensjes

kersenjam

200 g kersen

poedersuiker

Bereiding

Was, droog, ontpit en snij de kersen doormidden.

Voeg de kersen toe aan het flensjesbeslag.

Bak de flensjes en hou ze warm op een bord dat op een pan heet water staat.

Als alle flensjes gebakken zijn besmeren we ze aan de bovenkant in met jam.

Rol ze op en bestrooi ze met poedersuiker.

Crêpes délices (heerlijke flensjes)

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

Ingrediënten

8 dunne flensjes

½ borrelglas frambozenlikeur

1 blikje frambozen op siroop

30 g poedersuiker

1 dl slagroom

70 g kleine macarons

Bereiding

Verkruimel de macarons, maar maak er geen poeder van.

Giet de frambozen af, bewaar het vocht.

Klop de slagroom stijf met de suiker.

Meng slagroom, macaronkruimels en frambozen door elkaar.

Laat dit mengsel in de koelkast tot de flensjes klaar zijn.

Bak de flensjes.

Breng wat mengsel aan op de flensjes.

Rol ze op.

Meng een deel van het bewaarde vocht met de likeur en verwarm dit en schenk over de flensjes.

Serveer direct.

Crêpes meringuées (flensjes met eiwitschuim)

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

Ingrediënten

12 dunne flensjes

1 banaan

3 abrikozen

125 g suiker

2 eiwitten

1 appel

50 g kersen

1 peer

1 zakje vanillesuiker

100 g abrikozenjam

Bereiding

Vervang in het flensjes beslag de helft van de melk door bier.

Maak alle vruchten schoon en schil ze en snij ze in blokjes.

Meng alles met abrikozenjam.

Klop de eiwitten met de suiker en vanillesuiker au bain marie zeer stijf.

Bak de flensjes.

Garner de flensjes met het vruchtenmengsel.

Vouw ze dubbel.

Spuit op de bovenkant met de spuitzak een garnering van eiwit.

Zet de schaal met flensjes enkele minuten in een oven van 200°C.

Laat de eiwitten kleur krijgen, maar niet te hard worden.

Crépes Mylène (flensjes Mylène)

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

Ingrediënten

12 dunne flensjes

200 g suiker

2 sinaasappels

1 borrelglas mirabellenbrandewijn

100 g geschaafde amandelen

50 g boter

3 peren

1 citroen

1 borrelglas cognac

Bereiding

Vervang in het flensjesbeslag de melk door bier en voeg er de geraspte schil van ½ citroen toe.

Pers de sinaasappels en de citroen.

Smelt de boter en voeg suiker, sinaasappelsap, citroensap en glas cognac toe.

Breng op een zacht vuur aan de kook.

Laat zachtjes koken tot er een homogene saus is ontstaan.

Zet het vuur zo laag mogelijk en hou de saus warm.

Breng een pan water aan de kook.

Schil de peren en snij ze in vieren, verwijder de klokhuizen en snij de partjes in reepjes.

Pocheer die enkele minuten in het water.

Leg de geschaafde amandelen even onder de grill zodat ze wat kleur krijgen.

Bak de flensjes.

Leg er de hoeveelheid van ¼ peer in en rol ze op.

Leg de opgerolde flensjes in de saus, zodat deze een kans heeft om in te trekken.

Flambeer ze met de brandewijn, bestrooi de gegrilde amandelen er over en serveer direct.

Crêpes soufflées au sabayon (flensjes met sabayon)

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

Ingrediënten

4 flensjes
40 g suiker
1,2 dl melk
2 eetlepels poedersuiker
2 eieren
15 g bloem
1 glaasje grand marnier

voor de sabayon:

2 eierdooiers
 $\frac{3}{4}$ dl champagne
25 g suiker

Bereiding

Bak de flenjes en hou ze warm.
Splits voor het soufflémengsel de eieren.
Roer de dooiers los in een pannetje.
Roer de bloem erdoor en voeg langzaam lauwwarme melk toe.
Breng dit ondervoortdurend roeren aan de kook.
Draai het vuur laag en laat 2 minuten garen.
Neem de pan van het vuur en voeg de grand marnier toe.
Klop de eiwitten stijf en meng ze voorzichtig onder het mengsel.
Beboter een vuurvaste schotel.
Leg op de helft van een flensje wat soufflémengsel en vouw het flensje dubbel.
Leg de flensjes in de schotel en zet deze 10 minuten in een oven van 200°C.
Strooi halverwege halverwege het bakproces de poedersuiker over de flensjes.
Maak van de overige ingrediënten een sabayonsaus.
Leg op elk bord een flensje en geef er een lepel saus over.

Fetaflapjes met doperwtjes en bosui

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

Ingrediënten

150 g feta, in kleine stukjes
150 g doperwtjes (diepvries), ontdooid
2 bosuitjes, in ringetjes
2 eetlepels koriander, geknipt
1 eetlepel tomatenketchup
peper
8 plakjes bladerdeeg (diepvries), ontdooid
1 scharrelei, losgeklopt

Bereiding

Meng de feta met doperwtjes, de bosui, de koriander, ketchup en peper naar smaak.
Leg de plakjes bladerdeeg naast elkaar op het werkvlak en verdeel het fetamengsel erover.
Bestrijk de randen van het bladerdeeg met ei en vouw ze schuin dicht.
Leg ze op een met bakpapier bekleed bakblik en bestrijk ze met ei.
Bestrooi ze met peper en bak ze in een voorverwarmde oven (225 °C) in ± 15 minuten goudbruin.
Lekker met gestoofde courgette met maïs.

Wijnadvies: Muscadet Sèvre et Maine

Gebakken krieltjes met cocktailtomaten

Menugang Bijgerecht

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type Aardappel

Slank Nee

Bron www.c1000.nl

Sterren

Ingrediënten

1 kg Maaltje kriel

4 eetlepels olijfolie traditioneel

1 ui, gesnipperd

1 teentje knoflook, gesnipperd

1 rode peper, ontzaad en in ringetjes

1 bakje cocktailtomaten à 400 g, in vieren

2 theelepels gedroogde oregano

peper

zout

Bereiding

Boen de krieltjes onder stromend water schoon en kook ze 12 minuten in ruim water.

Giet ze af, spoel ze onder koud stromend water en halveer ze.

Verhit de olie in een ruime koekenpan en fruit de ui met de knoflook en de rode peper al omscheppend 2 minuten.

Bak de aardappeltjes 10 minuten mee.

Schep de tomaatjes erdoor en warm ze kort mee.

Bestrooi met de oregano en peper en zout naar smaak.

Lekker bij biefstuk en een groene salade.

Wijnadvies: Wereldwijn Zuid-afrika wit

Gebakken varkensvlees met pesto en rozemarijn aardappelen

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

Ingrediënten

4 varkenskoteletten van elk ongeveer 150 g
4 kookvaste aardappelen (in dunne plakjes gesneden)
2 eetlepels verse rozemarijnblaadjes
olijfolie
peper
zout

voor de pesto

3 bundels basilicum
2 teentjes knoflook
0,8 dl olijfolie
100 g geraspte parmezaan
75 g pijnboompitten

Bereiding

Wrijf een bakplaat in met olijfolie.
Verdeel de aardappelplakjes over de plaat en besprenkel nog eens flink met olie.
Strooi er de rozemarijn overheen en kruid met zwarte peper en zout.
Bak ongeveer 35 minuten in een voorverwarmde oven op 200°C.
Doe intussen de ingrediënten voor de pesto in een maatbeker en mix goed door.
Verlaag de temperatuur van de oven na een kwartier tot 170°C.
Schik de koteletten in een ovenschaal en bestrijk de bovenzijde met de pesto.
Zet de schaal bij de aardappelen en bak het vlees een flink kwartier.
Haal het dan uit de oven en laat het nog even warm rusten.
Snij het vlees in plakjes.
Verdeel de aardappelplakjes over de borden.
Leg het vlees erbovenop. Kruid nog eens naar smaak met peper en zout.
Heerlijk met een eenvoudige witlofsalade.

Gigot d'agneau au petits pois (lamsbout met erwtjes)

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

Ingrediënten

1 lamsbout
dragon
2 sjalotjes
laurierpoeder
800 g verse erwtjes
bouillon
1 potje zilveruitjes
bonenkruid
zout
peper
boter
kervel
bieslook
tijmblaadjes
2 kleine kropjes sla
5 kleine worteltjes
½ dl slagroom
suiker

Bereiding

Roer de avond van te voren 100 g boter zacht.
Was en hak wat dragon, kervel en bieslook fijn.
Hak de sjalotjes fijn.
Werk dit alles door de fijngeroerde boter.
Voeg nog wat tijmblaadjes en laurierpoeder erdoor.
Voeg wat zout en peper toe en bewaar de boter tot de volgende dag.
Drie uur voor het bereiden van de bout smeren we hem in met deze boter.
Doe 125 g boter in een kom en doe er de erwtjes, uitjes, de in stukken gesneden worteltjes en bonenkruid bij.
Werk dit met natte handen door elkaar en laat 3 uur rusten onder een doek.
Leg dan de bout in een ovenvaste schaal en zet hem 15 minuten per pond in een oven van 210°C.
Maak de kropjes sla schoon en haal de harten eruit.
Gooi de buitenste bladen weg.
Doe 4 eetlepels bouillon in een pan en het erwtenmengsel.
Voeg er de slaharten bij en 1 eetlepel suiker.
Sluit de pan en laat op een zeer laag vuur 25 minuten koken.
Leg de bout op een voorverwarmde schaal.
Voeg enkele eetlepels bouillon bij de braadjus en schraap op een hoog vuur alle aanbaksels los.
Geef de jus in een sauskom en voeg de room bij de erwtjes en serveer deze apart.

Gigot d'agneau à la Condé (lamsbout Condé)

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

Ingrediënten

1 lamsbout
500 g tomaten
6 teentjes knoflook
3 eieren
3 sjalotjes
bieslook
zout
peper
1 dl witte wijn
20 g ansjovis
6 sneden witbrood
boter
1 takje tijm
olie

Bereiding

Laat de slager de botten verwijderen zonder de bout te openen.
Maak met een puntig mes insnijdingen in het vlees en steek daar stukjes ansjovis in.
Leg de bout in een diepe schaal en giet er 2 dl olie over.
Schil de sjalotten en snij ze in ringen.
Voeg deze bij de bout.
Geef er zout en peper over.
Voeg de wijn toe.
Voeg dan nog het takje tijm toe en laat 48 uur marinieren.
Daarna laten we de lamsbout uitlekken.
Kook de eieren in 10 minuten hard.
Druk de dooiers door een zeef.
Smelt 25 g boter en roer deze samen met het brood door een zeef.
Meng met de dooiers.
Verhit in een pan wat boter en bak hierin de sjalotjes.
Voeg deze daarna bij de massa.
Hak een bosje bieslook fijn.
Voeg deze toe.
Kneed alles tot een homogene farce.
Vul de bout ermee en naai dicht.
Leg hem in een oenvaste schaal en bak hem 15 minuten per pond in een oven van 200°C.
Serveer hem met de braadjus en serveer er gepelde en gekookte en daarna in boter gebakken tuinbonen bij.

Gigot d'agneau à la menthe (lamsbout met munt)

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

Ingrediënten

1 lamsbout
1 bouquet garni
1 wortel
1 takje verse munt
1 dl droge witte wijn
zout
peper
enkele lamsbotten
1 ui
gedroogde munt
olie
1½ dl bouillon

Bereiding

Schil de ui en wortel.
Snij in grove blokjes.
Leg de lamsbotten in een pan en leg daar de lamsbout op.
Voeg zout en peper toe en wat gedroogde munt.
Schenk er 1 dl olie over en zet de bout in een oven van 210°C.
Als de bout bruin is voegen we de groente toe.
Als deze bruin zijn voegen we de wijn en bouillon toe.
Voeg het bouquet garni toe en laat nog 1 uur 15 minuten in de oven.
Bedruip hem vaak met lekvocht.
Kook intussen wat water in een pannetje en doe daar de verse muntblaadjes in.
Giet af zodra ze koken.
Spoel ze koud af.
Droog ze en hak ze fijn.
Leg de bout op een voorverwarmde dienschaal.
Zeef de jus in een pannetje en ontvet en laat ze voor 1/3 deel inkoken.
Voeg er dan de gehakte munt toe en doe de saus in een sauskom.
Serveer direct.

Gigot d'agneau en croûte (lamsbout in deeg)

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

Ingrediënten

1 kg lamsbout
150 g champignons
1 eierdooier
400 g bladerdeeg
zout
peper
6 lamsnietjes
150 g boter
1 dl madera
1 takje tijm

Bereiding

Laat de slager heet been uit de bout verwijderen zonder het vlees open te snijden.
Snij de nietjes doormidden en haal het vlees uit het middelste deel weg.
Snij ze in kleine blokjes.
Verhit wat boter en bak ze 3 minuten.
Schenk de madera erover.
Snij de champignons in dunne plakjes.
Voeg ze bij de nietjes.
Voeg het takje tijm toe en wat zout en peper.
Laat nog even sudderen en laat dan afkoelen.
Vul de bout ermee en naai dicht.
Wrijf de bout in met wat boter.
Zet hem in een ovenvaste schaal in een oven van 220°C.
Haal hem na een kwartiertje uit de oven en laat afkoelen.
Droog af en rol geheel in bladerdeeg.
Bestrijk die met losgeklopt ei en zet weer gedurende 30 minuten in de oven.
Serveer direct.

Glace aux framboises (frambozenijs)

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

Ingrediënten

500 g frambozen
3 dl slagroom
1 eetlepel kirsch
200 g poedersuiker
½ citroen
2 eieren

Bereiding

Maak de frambozen schoon en druk ze door een zeef en voeg onmiddellijk het sap van de citroen en kirsch toe.

Roer er 150 g suiker door.

Klop de slagroom stijf.

Breek de eieren en scheid de dooiers van de witten.

Klop de eiwitten stijf en zodra ze schuimig beginnen te worden voegn we beetje bij beetje de rest van de suiker toe.

Gebruik de dooiers voor een andere bewerking.

Werk de slagroom door de vruchtenpuree en daarna de stijfgeslagen eiwitten.

Giet in een vorm en vries ze in een vriezer fijn.

Glace aux noisettes (hazelnotenijs)

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

Ingrediënten

100 g suiker

½ l melk

1 vanillestokje

200 g gepelde hazelnoten

4 eierdooiers

1 dl slagroom

20 suikerklontjes

Bereiding

Maal de helft van de hazelnoten in de mixer fijn.

Doe de melk in een pan en breng ze aan de kook samen met het vanillestokje en het hazelnootpoeder.

Haal de pan van het vuur als de melk kookt en laat vanille en hazelnoot intrekken.

Klop de dooiers met de suiker tot de compositie lichtvan kleur en schuimig is.

Voeg dan onder voortdurend kloppen de melk toe en verwarm deze crème onder roeren op een zacht vuur tot hij dikker wordt.

Haal dan onmiddellijk van het vuur.

Verwijder het vanillestokje.

Laat volledig afkoelen.

Klop de slagroom stijf en meng door de compositie.

Doe in een vorm en vries in een vriezer stijf.

Hak als het ijs klaar is de rest van de hazelnoten grof.

Smelt de suikerklontjes tot caramel.

Voegde hazelnoten bij de caramel en schenk de hete caramel over het ijs.

Zet het ijs terug in de vriezer.

Glace à la meringue et à chartreuse (ijs met schuim en chartreuse)

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

Ingrediënten

2 eetlepels groene chartreuse
4 dl slagroom
200 g gekonfijte engelwortel
enkele druppels groene kleurstof
175 g poedersuiker
12 schuimpjes
6 eierdooiers

Bereiding

Doe de dooiers met de poedersuiker in een pan en klop tot het licht en schuimig is.
Meng er dan goed de chartreuse door.
Klop de slagroom stijf.
Voeg enkele druppels groene kleurstof bij het eimengsel.
Meng er goed door en werk er de slagroom door.
Hak de engelwortel zeer fijn en voeg de helft bij de crème.
Doe in een vorm en laat in de vriezer stijf bevriezen.
Hou evenveel schuimpjes apart als er eters zijn.
Vul een metalen vorm met de helft van het ijs en druk vast aan.
Geef hierover de rest van de engelwortel.
Breek de rest van de schuimpjes ggrof en deponeer ze op de engelwortel.
Vul aan met de rest van het ijs.
Zet terug in de vriezer.
Omring het ijs voor serveren met de achtergehouden schuimpjes.

Glace Nelusco (ijs Nelusco)

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

Ingrediënten

300 g suiker
1 l melk
3 eetlepels cognac
12 eierdooiers
2 eetlepels oploskoffie

voor de saus:

250 g chocolade
4 eetlepels water
50 g boter

Bereiding

Klop de dooiers samen met de suiker tot de compositie licht en schuimig is.
Breng de melk aan de kook en voeg deze onder langzaam kloppen bij het eimengsel.
Zet dit op een een zacht vuur en verwarm onder voortdurend roeren tot de crème dikker wordt.
Haal dan de pan onmiddellijk van het vuur.
Los de koffie op in enkele eetlepels water en voeg deze samen met de cognac bij de crème.
Als de crème afgekoeld is vriezen we hem in een sorbetière in.
Smelt voor de chocoladesaus au bain marie de stukken chocolade in het water.
Werk er van het vur af de boter door.
De saus moet vloeibaar zijn.
Hou de saus au bain marie warm.
Schenk voor het serveren de warme saus over het ijs.
Serveer direct.

IJskoude yoghurtshake met passievruchtzaadjes

Menugang Nagerecht

Soort -

Snel Ja

Keuken -

Type Fruit

Slank Nee

Bron www.c1000.nl

Sterren

Ingrediënten

1 beker Mona Boordevol, vanille, mango en passievrucht à 500 g

4 bollen vanille-ijs

2 passievruchten

Bereiding

Doe de yoghurt met het ijs in de blender van de keukenmachine en laat de machine op hoog toerental draaien tot een schuimig mengsel ontstaat of doe het in een hoge kom en zet de staafmixer erin.

Schenk de shake in hoge glazen.

Halveer de passievruchten en schraap uit elke helft de zaadjes boven het glas.

Serveer direct.

In whisky gemarineerde varkenskoteletten met een Guinness-saus

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

Ingrediënten

1 flesje Guinness
200 g spekblokjes
250 g champignons, in vieren gesneden
1 grote ui, in blokjes gesneden
2 eetlepels bruine suiker
1 eetlepel bloem
½ l bruine fond
4 aardappelen in schil, goed gewassen
200 g zure room
1 bosje bieslook
½ bosje peterselie
peper
zout

Bereiding

Laat het vlees een dag op voorhand marineren met grof zout, peper, whisky en wat verse kruiden.
Stoof de ajuin in een pot met een klein beetje boter.
Voeg er de spekblokjes en de champignons aan toe en laat nog 5 minuten verder bakken.
Strooi er de bruine suiker over samen met 1 eetlepel bloem.
Schenk het bier erbij en laat alles tot de helft inkoken.
Doe er vervolgens de bruine fond bij en laat 15 minuten inkoken.
Kruid de saus.
Kook ondertussen de aardappelen beetgaar in water met een beetje zout.
Meng de zure room met de versnipperde bieslook en peterselie.
Kruid met peper en zout.
Bak het vlees in een pan met boter.
Schik het vlees op de borden en doe er de saus over.
Snij de aardappel niet helemaal doormidden en doe er wat van de zure room tussen.

Kip met romige waterkerssaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Ja
Bron	AllerHande 05 2005			Sterren	

Ingrediënten

3 zakken waterkers (a 75 g)
1 citroen
125 ml zure room (op kamertemperatuur)
5 eetlepels olijfolie
½ theelepel scherpe mosterd
1 teentje knoflook, uitgeperst
4 kipfilets
1 avocado
1 eetlepel vierseizoenenpeperkorrels

Bereiding

Harde steeltjes uit waterkers verwijderen.
Citroen schoonboenen, schil raspen en vrucht uitpersen.
In keukenmachine of met staafmixer eenderde van waterkers met zure room tot saus pureren.
Op smaak brengen met zout, peper en citroensap.
In slakom dressing kloppen van 3 eetlepels olie, 1 eetlepel citroensap, ½ eetlepel citroenrasp, mosterd, helft van knoflook en zout en peper.
In schaal marinade roeren van 2 eetlepels olie met 1 eetlepel citroensap en rest van knoflook en rasp.
Kipfilets horizontaal doorsnijden, met zout en peper bestrooien en door marinade wentelen.
Smaken 10 minuten laten intrekken.
Grillpan verhitten.
Kip in ca. 5 minuten bruin en gaar roosteren.
Avocado schillen, in plakjes snijden en bedruppelen met 1-2 eetlepels citroensap.
Peperkorrels pletten.
In slakom dressing omscheppen met waterkers, avocado en peper.
Salade over vier borden verdelen.
Kip ernaast leggen en saus erop scheppen.
Lekker met couscous of Tarly, voorgekookte tarwe.

Wijnadvies: Moncaro Verdicchio dei Castelli di Jesi

Kip shaslick met pittige kerriesaus

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Kip
Type -

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 dl volle yoghurt
4 eetlepels mayohalf
2 eetlepels halfvolle melk
2 eetlepels kerrievoeder
½ rood pepertje, gesnipperd
peper
zout
2 eetlepels koriander, geknipt
8 kip shaslicks
1½ eetlepel zonnebloemolie

Bereiding

Klop een sausje van de yoghurt, de mayohalf, de melk, het kerrievoeder, de rode peper en peper en zout naar smaak.

Schep de koriander erdoor.

Bestrijk de spiesen met olie en rooster ze op de barbecue of in een grillpan in 4-5 minuten rondom mooi bruin en gaar.

Serveer met het sausje.

Lekker met een gemengde salade en een gepofte aardappel.

Wijnadvies: Die Breedekloof rosé

Kipfilet in boter-citroensaus

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 06 2005			Sterren	

Ingrediënten

voor 6 personen

1 citroen
3 schaaltjes kipfilethaasjes (a ca. 300 g)
50 g bloem
75 g boter

Bereiding

Citroen uitpersen.

Kipfilet met zout en peper bestrooien en door bloem wentelen.

Overtollige bloem eraf schudden.

In ruime koekenpan helft van boter verhitten.

Kiphaasjes 3 minuten op hoog vuur bakken, halverwege keren.

Vuur laag draaien en rest van boter toevoegen.

Citroensap erbij schenken en kip met deksel op pan nog 4 minuten laten garen, tot kip gaar is en citroensap gebonden.

Kippensoep met pandanrijst

Menugang	Voorgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	Thais	Type	Soep	Slank	Nee
Bron	AllerHande 04 2005			Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

150 g pandanrijst
1 stengel sereh (citroengras)
3 bosuitjes
150 g oesterzwammen
2 Shanghai paksoi (of 1 struik tah tsai)
500 ml kippenbouillon (van tablet)
½ eetlepel rode Thaise currypasta
2-3 eetlepels Thaise vissaus
1 kipfilet, in dunne plakjes
2 takjes basilicum

Bereiding

Rijst gaarkoken volgens gebruiksaanwijzing.
Buitenste blad van sereh verwijderen en harde uiteinden eraf snijden.
Sereh in stukjes van 3 cm snijden en (met koksmes) kneuzen.
Bosuitjes schoonmaken en in stukken van 3 cm snijden.
Grote oesterzwammen in repen scheuren.
Paksoi of tah tsai in repen snijden en wassen.
In pan bouillon met currypasta, 2 eetlepels vissaus en sereh aan de kook brengen en 5 minuten zachtjes laten koken.
Bosuitjes, kip en oesterzwammen erdoor roeren en soep nog 5 minuten zachtjes laten koken.
Paksoi toevoegen en soep nog 2-3 minuten zachtjes verwarmen.
Eventueel op smaak brengen met vissaus.
Basilicumblaadjes in stukjes scheuren.
In midden van twee wijde soepkommen of diepe borden bergje van rijst maken.
Soep erbij scheppen en bestrooien met basilicum.

Tip: Maak van de rijst mooie torentjes. Verdeel de rijst hiervoor in twee koffiekopjes, druk de rijst goed aan en keer de kopjes in het midden van de soepkommen om.

Kipreepjes met champignons

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Kip
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

2 eetlepels olijfolie traditioneel
1 ui, gesnipperd
400 g kipfilet, in reepjes
250 g champignons, in plakjes
2 bakjes Remia Warme schenksaus champignons à 200 ml
peper
zout
2 eetlepels peterselie, geknipt

Bereiding

Verhit de olie in een braadpan en fruit de ui in ± 5 minuten goudgeel en glazig.
Voeg de kip toe en bak ze al omscheppend bruin en gaar.
Bak de champignons 3 minuten mee.
Voeg de Remia Schenksaus toe en verwarm alles al omscheppend op een laag vuur.
Breng het gerecht op smaak met peper en zout en bestrooi met de peterselie.
Lekker met witte rijst en doperwtjes.

Wijnadvies: Chandesais Bourgogne Pinot Noir

Kipspiesen met kormasaus

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

Ingrediënten

300 g basmatirijst
4 ananasschijven
1 schaaltje kipfilethaasjes (325 g)
1 zak paprikamix
3 eetlepels zonnebloemolie
1 pot Indiase currysous (korma, 400 ml)

Bereiding

Satéstokjes in water weken.
Rijst volgens gebruiksaanwijzing koken.
Ananas laten uitlekken en in stukken snijden.
Kipfilethaasjes en ananas om en om aan satéstokjes prikken en met zout en peper bestrooien.
Kipspiesen met 1 eetlepel olie bestrijken en in 10 minuten in grillpan bruin en gaar roosteren (of op barbecue).
Paprika's schoonmaken en in repen snijden.
In braadpan rest van olie verhitten en paprika 3 minuten bakken.
Kormasaus erdoor roeren en geheel 15 minuten zachtjes laten sudderen.
Kipspiesen met kormasaus en rijst serveren.

Wijnadvies: Concilio Pinot Grigio Trentino

Knoflook-korianderrijst met kip

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

Ingrediënten

100 g shii-take paddestoelen
300 g kipfiletblokjes
800 g (oosters) roerbakgroentepakket
Conimex Woksaus Knoflook Koriander
Conimex Ketjap Asin
300 g witte rijst
Conimex Wok Olie
4 teentjes knoflook

Bereiding

Breng in een ruime pan een flinke laag water (met wat zout of ketjap asin) aan de kook.
Voeg de rijst toe en kook deze in ca. 10 minuten gaar.
Afgieten en terug in de pan met het deksel erop nog 3 minuten laten staan.
Pel ondertussen de teentjes knoflook en snijd ze in dunne plakjes.
Maak de shii-takes zo nodig schoon (meestal is dat niet nodig) en snijd ze in vieren of plakjes.
Zet een grote wok op het vuur en laat de wok goed heet worden.
Voeg een scheut olie toe en wok de plakjes knoflook snel lichtbruin.
Schep ze uit de wok en laat ze op keukenpapier uitlekken.
Wok in de "knoflook"olie de kiblokjes en de roerbakgroenten 8 minuten.
Wok dan de shii-take 2 minuten mee.
Schep de hete rijst en de woksaus naar smaak (ca. 8 eetlepels) erdoor en wok het geheel nog heel even.
Schep de plakjes knoflook erdoor.
Verdeel de knoflook-korianderrijst met kip over 4 kommen of borden.

Serveertip: Zet Conimex Kroepoek Naturel en Sambal Manis en versgehakte koriander op tafel, om naar eigen smaak erbij te nemen.

Variatietip: In plaats van kip kun je tofublokjes of biefstuk gebruiken. Als je voor biefstuk gaat, kun je die beter even apart wokken, want dat is eerder klaar (in ca. 3 minuten) dan de groenten. Voeg de gebakken biefstuk met de rijst toe.

Krokant gefrituurde asperges

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande 05 2005			Sterren	

Ingrediënten

4 eieren
250 g bloem
250 ml koel bier
500 g witte asperges
4 eetlepels mayonaise
1 eetlepel scherpe mosterd
grof zeezout
1 citroen
olie om te frituren

Bereiding

Eieren splitsen.
In schaal glad beslag roeren van dooiers, bloem, bier en mespunt zout.
Beslag afgedekt op koele plek kwartier laten rusten.
Asperges schoonmaken, halveren en in de lengte doorsnijden.
In kom mayonaise en mosterd door elkaar roeren.
Frituurolie verhitten tot 180 °C, oven voorverwarmen tot 100 °C.
In vetvrije kom eiwitten stijfkloppen.
Eiwitschuim luchtig door beslag spatelen.
Deel van aspergerepen met vork door beslag halen en een voor een in frituurolie laten glijden.
In 4-5 minuten goudbruin frituren, regelmatig omkeren voor gelijkmatige kleuring.
Aspergebeignets op keukenpapier laten uitlekken en op serveerschaal in oven warmhouden.
Met (zee)zout bestrooien en serveren met mosterdmayonaise en partjes citroen.

Tip: De krokante aspergebeignets zijn ook lekker als bijgerecht, bij gepocheerde of gestoomde vis en een romige saus. Beignets maken kan ook met hele, beetbaar gekookte, asperges. Gebruik dan een dubbele hoeveelheid bierbeslag.

Wijnadvies: Undurraga Sauvignon Blanc

Kruidenbouillon met eireepjes en paprika

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

Ingrediënten

1 scharrelei
paprikapoeder
peper
zout
klein klontje boter of margarine
1 l tuinkruidenbouillon (van tabletten)
½ pakje Oerlemans strooigroenten paprikablokjes, pak à 400 g
2 eetlepels bieslook, geknipt

Bereiding

Klop het ei met 1 eetlepel water en paprikapoeder, peper en zout naar smaak los.
Verhit de boter in een koekenpan met antiaanbaklaag, schenk het eimengsel in de pan en bak er een dunne omelet van.
Neem de omelet uit de pan, rol hem stevig op en laat hem afkoelen.
Brenge de bouillon aan de kook en voeg de paprikablokjes toe.
Laat de soep 2 minuten op een laag vuur koken.
Roer het bieslook erdoor en verdeel de bouillon over 4 borden.
Snijd de omelet in dunne plakjes en leg ze in de bouillon.

Kruidensalade met paling

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Salade	Slank	Ja
Bron	AllerHande 05 2005			Sterren	

Ingrediënten

6 eetlepels olijfolie
2 eetlepels appelciderazijn (Biologisch)
versgemalen zwarte peper
200 g paling
1 zakje verse bieslook (25 g)
1 zakje verse basilicum (15 g)
1 rode appel (bijv. Elstar)
1 zak ijsbergsla met peterselie (200 g)

Bereiding

In kom vinaigrette kloppen van olie, azijn, zout en peper naar smaak.
Paling in lange, smalle reepjes snijden.
Bieslooksprietten in 3 stukken snijden.
Steeltjes van basilicum plukken en blad grof scheuren.
Appel goed wassen en ongeschild in 4 parten snijden.
Klokhuis verwijderen.
Appelpartten in dunne schijfjes snijden.
Ijsbergsla, bieslook, basilicum en appelschijfjes over vier borden verdelen.
Paling erover verdelen.
Vinaigrette nogmaals doorkloppen en over salade sprenkelen.
Lekker met volkorenbrood.

Lamskebab met komkommer-muntsalade

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron AllerHande 05 2005

Soort Vlees
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor 2 personen

2 eetlepels olijfolie
1 citroen, geperst
1 teentje knoflook, uitgeperst
1 theelepel gemalen komijn
cayennepeper
kaneel
1 schaal lamslapjes a la minute (ca. 200 g)
1 komkommer
1 zakje verse munt (15 g)
1 theelepel suiker
½ bakje Griekse yoghurt (a 150 g)

Bereiding

In kom marinade roeren van olie, helft van citroensap, knoflook, komijn, mespunt cayennepeper en mespunt kaneel.

Lamsboutlapjes elk in 3 lange repen snijden, door marinade wentelen en smaken minstens 10 minuten laten intrekken.

Komkommer schillen en in dunne plakjes schaven of snijden.

Van munt 18 blaadjes apart houden, rest fijnsnijden.

In schaal munt, suiker en rest van citroensap door yoghurt roeren.

Op smaak brengen met zout en peper.

Komkommer met munt dressing mengen.

Grillpan (of koekenpan met antiaanbaklaag) verhitten en repen lamsvlees in 3 minuten rosé grillen.

Lamsrepen met 3 blaadjes munt zigzaggend aan satéstokjes rijgen.

Kebabs op bord leggen en serveren met komkommersalade.

Lekker met naanbrood.

Wijnadvies: Castel Merlot

Lamsrack met tijm-honingboter

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 05 2005			Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

1 schaaltje lamsracks (2 stuks, ca. 400 g)
versgemalen zwarte peper
3 takjes tijm
250 g cherrytomaten
4 eetlepels olijfolie
1 teentje knoflook, in plakjes
1 theelepel honing
50 g zachte roomboter

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C.

Lamsracks bestrooien met peper en op kamertemperatuur laten komen.

Tijm van takjes rissen.

Tomaatjes in schaal omscheppen met 2 eetlepels olie, knoflook en 1 theelepel tijm.

Rest van tijm met honing, zout en peper door boter roeren.

In koekenpan 2 eetlepels olie verhitten en lamsracks rondom bruinbakken.

Vlees in braadslede of ovenschaal leggen en met tomaatjes ernaast in oven in 7-8 minuten rosé bakken, halverwege baktijd omdraaien.

Vlees uit oven nemen, in folie verpakken en ca. 5 minuten laten rusten.

Lamsracks langs botjes in losse 'karbonaadjes' snijden en op twee warme borden rangschikken.

Tijm-honingboter op vlees scheppen.

Tomaatjes uit oven nemen en naast lamsvlees leggen.

Lekker met aardappelpuree, gemengd met ringetjes zwarte olijf.

Tip: De lamsrack kan worden vervangen door acht lamskoteletjes.

Wijnadvies: Eugène Loron Brouilly Cru du Beaujolais

Lamsvlees met dille-artisjokrijst

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron AllerHande 06 2005

Soort Vlees
Type Rijst

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

300 g snelkookrijst (basmati)
1 pak tuinbonen (fijn, diepvries 300 g)
2 blikken artisjokharten (a 400 g)
2 teentjes knoflook, gepeld
150 g Griekse yoghurt
1 zakje verse dille (15 g)
2 schaaltjes lamsboutlapjes à la minute
2 eetlepels olijfolie

Bereiding

Rijst volgens aanwijzing op de verpakking bereiden.
(In magnetron) tuinbonen beetgaar koken.
Artisjokharten in smalle partjes snijden.
Knoflook boven yoghurt uitpersen en saus op smaak brengen met zout en peper.
Dille fijnknippen.
Vlees bestrooien met zout en peper.
In grote koekenpan olie verhitten en lamsboutlapjes in 3 minuten aan beide kanten bruinbakken.
Tuinboontjes, artisjok, dille en zout en peper naar smaak door rijst mengen.
Rijst over vier borden verdelen, vlees en yoghurtsaus ernaast scheppen.

Lasagne met zalm en courgette

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

Ingrediënten

250 g zalmfilet
2 courgettes
1 potje zwarte olijven zonder pit (240 g)
3 eetlepels olijfolie
1 pak mix voor lasagnesaus tradizionale (133 g)
300 ml halfvolle melk
175 g lasagnebladen (pak a 250 g)
1 zakje geraspte kaas (30+ 100 g)

Bereiding

Zalm in blokjes snijden.
Courgettes schoonmaken en in blokjes snijden.
Olijven in plakjes snijden.
In braadpan olie verhitten en courgette 3 minuten bakken.
Mix voor béchamelsaus (uit pak) met melk volgens gebruiksaanwijzing bereiden.
Zalm en olijven aan courgette toevoegen en 3 minuten meebakken.
Mix voor lasagnesaus (uit pak) en 800 ml water toevoegen en 1 minuut doorkoken.
Ovenschaal afwisselend met laagjes lasagnesaus en lasagnebladen vullen.
Béchamelsaus erover schenken en met kaas bestrooien.
Lasagne in midden van oven in ca. 35 minuten gaarbakken.
Lekker met groene salade en vinaigrette.

Wijnadvies: Swartland Chardonnay

Lasagne van gegrilde aubergine met twee soorten kaas

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande 06 2005			Sterren	

Ingrediënten

1 aubergine
1 takje rozemarijn
1 takje tijm
2 teentjes knoflook
200 ml olijfolie extra vierge
2 takjes verse basilicum (zakje a 15 g)
100 ml zonnebloemolie
2 tomaten
1 sjalot
2 theelepels tomatenpuree (blikje)
250 ml tomatensap
12 romaatjes (of cherytomaten)
250 g ricotta (kaas)
1 theelepel citroensap
3 bollen mozzarella (kaas)

Bereiding

Aubergine in zeer dunne plakken snijden en met keukenpapier droogdeppen.

Grillpan verhitten.

Aubergine aan beide zijden in 5 minuten op hoog vuur gaargrillen, halverwege plakken kwartslag draaien zodat ruitpatroon ontstaat.

Blaadjes van rozemarijn en tijm fijnsnijden.

Van knoflook 1 teentje persen en met rozemarijn, helft van tijm en zout en peper naar smaak door 2 eetlepels olijfolie roeren.

Aubergineplakken met knoflookmengsel insmeren en in kom minstens 6 uur marinieren, zodat smaken zich ontwikkelen.

Steeltjes van basilicum plukken, enkele blaadjes bewaren en rest in kokend water onderdompelen.

Blaadjes direct met schuimspaan uit kokend water scheppen en onmiddellijk in bak met ijsklontjes overdoen.

Basilicum droogdeppen, fijnsnijden en met staafmixer en ca. 150 ml olijfolie pureren tot een fijne massa. In heel klein pannetje zonnebloemolie verhitten.

Achtergehouden basilicumblaadjes in olie onderdompelen en enkele seconden frituren, tot ze glazig en krokant zijn.

Met vork blaadjes uit olie scheppen en op keukenpapier laten uitlekken.

Trostomaten in kwarten snijden, zaadjes verwijderen en vruchtvlies in blokjes snijden.

Sjalot zeer fijn snipperen en in kleine pan met dikke bodem 2 eetlepels olijfolie op laag vuur glazig fruiten (sjalot mag geen kleur krijgen!).

Tomaatblokjes, tomatenpuree, tomatensap en rest van tijm toevoegen en mengsel op matig vuur in 15 minuten tot dikke saus laten inkoken.

Zout en peper naar smaak toevoegen.

Andere teentje knoflook fijnsnijden en met rest van olijfolie omscheppen.

Tomaatjes halveren.

In koekenpan met antiaanbaklaag knoflookolie verwarmen en tomaatjes 2 minuten op matig vuur bakken.

Tomaatjes met zout en peper bestrooien.

Lasagne van gegrilde aubergine met twee soorten kaas

Ricotta met citroensap en zout en peper op smaak brengen.

Mozzarella in dunne plakken snijden en laten uitlekken.

In bakblik 4 ringen zetten.

4 Ingevette ringen afwisselend met aubergine, tomatensaus en mozzarella vullen ('lasagne').

Afdekken met aubergine en zachtjes aandrukken.

Oven voorverwarmen op 175 °C.

Bakblik in midden van oven schuiven en lasagne ca. 8 minuten verwarmen.

Op vier borden op enige afstand van elkaar 5 schepjes ricotta leggen.

Tomaatjes ertussen leggen.

Ringen met lasagne voorzichtig op midden van elk bord plaatsen.

Ring voorzichtig verwijderen.

Op elke lasagne wat ricotta scheppen.

Met gefrituurde basilicum en basilicumolie garneren.

Tip: Tip van de kok: 'Snijd de mozzarella in niet al te dikke plakken en leg ze vervolgens op een servet om uit te lekken. Dat voorkomt dat de mozzarella tijdens de bereiding in de oven veel vocht verliest en de lasagne gaat lekken.'

Lekkerbekjes met dijonnaisesaus

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

Ingrediënten

750 g ovenfrites
1 krop botersla
2 schaaltes lekkerbekjes (a 200 g)
½ potje dijonnaise (a 210 g)
1 bekertje zure room (125 ml)
5 eetlepels sladressing naturel
1 cup Italiaanse mix (50 g, groenteafdeling)

Bereiding

Oven voorverwarmen op 225 °C en frites volgens gebruiksaanwijzing bakken.
Sla wassen en in stukken verdelen.
Lekkerbekjes volgens gebruiksaanwijzing verwarmen.
Dijonnaise en zure room door elkaar roeren.
Sla met dressing mengen en met Italiaanse mix garneren.
Lekkerbekjes met saus, frites en salade serveren.

Wijnadvies: Undurraga Sauvignon Blanc

Lekkerbekjes met kruidenmayonaise

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	AllerHande 04 2005			Sterren	

Ingrediënten

1 citroen
1 komkommer
2 eetlepels Italiaanse kruiden (diepvries)
3 eetlepels mayonaise
3 eetlepels yoghurt
1 zak aardappelpartjes met schil (diepvries, 450 g)
4 lekkerbekjes (diepvries)
olie om te frituren

Bereiding

Frituurolie verhitten.

Citroen overlans halveren, een helft uitpersen en andere helft in partjes snijden.

Komkommer in de lengte halveren, zaadjes verwijderen en met kaasschaaf lange repen van komkommer snijden.

In schaal komkommerrepen voorzichtig omscheppen met 2 eetlepels citroensap, 1 eetlepel kruiden, zout en peper.

In kom mayonaise mengen met yoghurt, 1 eetlepel citroensap en 1 eetlepel kruiden.

Saus iets verdunnen met water en op smaak brengen met zout en peper.

Aardappelpartjes goudbruin frituren.

In droge koekenpan lekkerbekjes in 3-4 minuten per kant verwarmen.

Aardappelpartjes op keukenpapier laten uitlekken en bestrooien met zout.

Lekkerbekjes in de lengte halveren en op elk bord 3 repen vis leggen.

Kruidensaus erover verdelen en garneren met citroenpartje.

Aardappelpartjes en komkommersalade naast vis scheppen.

Lentebouillon met peultjes en garnalen

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Soep	Slank	Nee
Bron	AllerHande 05 2005			Sterren	

Ingrediënten

voor 6 personen

¼ citroen

2 potten gevogeltefond (a 380 ml)

200 g peultjes

200 g garnalen

½ zakje peterselie (a 30 g), fijngeknipt

Bereiding

Citroen goed schoonboenen en schil fijnraspen.

Fond met citroenrasp en 750 ml water aan de kook brengen.

Peultjes schoonmaken en in ruitvorm snijden.

Peultjes aan bouillon toevoegen en in 3 minuten beetgaar koken.

Laatste minuut garnalen door soep roeren en kort meewarmen.

Soep over zes diepe borden verdelen en met peterselie bestrooien.

Luchtig koffie-ijs

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 06 2005			Sterren	

Ingrediënten

4 eierdooiers (of 2 cupjes gepasteuriseerd eigeel)
100 g donkere basterdsuiker
100 ml espressokoffie, afgekoeld
1 eetlepel koffielikeur (slijter)
250 g mascarpone
12 Cantuccinikoekjes (Italiaanse amandel-koekjes)

Bereiding

In ruime pan flinke laag water aan de kook brengen.
In hittebestendige kom dooiers met suiker, espresso en likeur met mixer loskloppen.
Kom boven kokende water hangen en mengsel blijven kloppen tot massa dik en schuimig wordt.
Kom uit pan nemen en massa ca. 1 uur laten afkoelen.
Mascarpone loskloppen en luchtig door espresso-dooiermengsel scheppen.
Mengsel in koffiekopjes of stevige glazen scheppen en deze 2 uur afgedekt in diepvries zetten.
Cantuccini apart als 'lepeltje' erbij geven.

Wijnadvies: Conqueror Cream Sherry

Macaroni met gehaktballetjes in tomatensaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	AllerHande 05 2005			Sterren	

Ingrediënten

250 g half-om-halfgehakt
1 eetlepel gedroogde Italiaanse keukenkruiden
2 eetlepels olie
100 g ontbijtspek, in reepjes
1 bak macaroni/spaghetti groente (250 g)
1 pot sugo tradizionale (pastasaus, 470 g)
400 g macaroni grande (zak a 500 g, Biologisch)
150 g geraspte kaas

Bereiding

Gehakt op smaak brengen met Italiaanse kruiden, zout en peper.
Van gehakt 30 kleine balletjes vormen.
In hapjespan olie verhitten en gehaktballetjes in 5 minuten rondom bruinbakken.
Balletjes uit pan nemen.
In bakvet spekreepjes 2 minuten bakken.
Groentemix toevoegen en nog 3 minuten bakken.
Tomatensaus door groentemix scheppen en aan de kook brengen.
Gehaktballetjes in saus leggen en geheel met deksel op pan nog 15 minuten zachtjes verwarmen.
Saus indien nodig verdunnen met wat water.
Intussen in ruim kokend water met zout macaroni volgens gebruiksaanwijzing beetgaar koken.
Macaroni afgieten en over vier diepe borden verdelen.
Saus met gehaktballetjes erop scheppen en kaas erover strooien.

Maïskip in pittige tomatensaus

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.ah.nl

Soort Kip
Type Pasta

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 pak tarly (voorgekookte tarwe, 250 g)
2 uien
2 teentjes knoflook
½ rode peper
1 schaal maïskipfilet (ca. 350 g)
50 g boter
1 blik tomatenblokjes (400 g)
500 g sperziebonen

Bereiding

Tarly bereiden volgens gebruiksaanwijzing.
Uien en knoflook pellen en snipperen.
Peper schoonmaken, zaadjes verwijderen en fijnsnijden.
Kip in 4 stukken verdelen en met zout en peper bestrooien.
In braadpan boter verhitten.
Kip rondom bruinbakken.
Ui, knoflook en peper toevoegen en 3 minuten meebakken.
Tomatenblokjes toevoegen en kip afgedekt 10 minuten stoven.
Met zout en peper pittig op smaak brengen.
Intussen sperziebonen schoonmaken en in 8 minuten beetgaar koken.
Kip met saus, sperziebonen en tarly serveren.

Wijnadvies: Trio white Concha y Toro

Mediterrane groentenpannenkoeken

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

Ingrediënten

1 pot geroosterde paprika's (465 g)
1 aubergine
2 vleestomaten
6 eetlepels olijfolie
½ pak meergranen pannenkoekenmix (a 400 g)
450 ml halfvolle melk
1 ei
2 bollen mozzarella (kaas, a 125 g)

Bereiding

Paprika's laten uitlekken en in reepjes snijden.

Aubergine en tomaten schoonmaken en in stukjes snijden.

In braadpan 4 eetlepels olie verhitten en aubergine met tomaat 10 minuten smoren, laatste 5 minuten paprika toevoegen.

Pannenkoekenmix met melk en ei volgens gebruiksaanwijzing bereiden.

In grote koekenpan rest van olie verhitten en 4 pannenkoeken bakken.

Groentengemengsel met zout en peper op smaak brengen.

Mozzarella in plakjes snijden.

Pannenkoeken met groentengemengsel en mozzarella vullen.

Lekker met komkommersalade.

Wijnadvies: Montana Marlborough Sauvignon semillon blanc

Mexicaanse soep met tacotosti's

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

Ingrediënten

- 3 eetlepels zonnebloemolie
- 1 zak grofgesneden wokgroenten (400 g)
- 1 theelepel chilipoeder
- 1 l soepbasis tomaat
- 1 blikje kidneybonen (400 g)
- 3 bosuitjes
- 1 pak soft taco's (300 g)
- 1 zakje geraspte cheddarkaas (100 g)

Bereiding

- In soeppan olie verhitten.
- Wokgroente met 1 theelepel chilipoeder 3 minuten bakken.
- Tomatensoep erbij schenken en geheel aan de kook brengen.
- Kidneybonen laten uitlekken.
- Bosuitjes in ringetjes snijden.
- Helft van taco's beleggen met bosui en geraspte kaas.
- Met rest van taco's afdekken.
- Kidneybonen door soep roeren en enkele minuten meewarmen.
- Soep met zout en peper op smaak brengen.
- In droge koekenpan met antiaanbaklaag taco's een voor een zacht bakken tot kaas gaat smelten.
- Soep serveren met tacotosti's.

Wijnadvies: California Central Valley

Mexicaanse tacoburgers

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Mexicaans	Type	Groente	Slank	Ja
Bron	AllerHande 04 2005			Sterren	

Ingrediënten

1 kleine ui, fijngesnipperd
1 doos taco dinnerkit
500 g rundergehakt
2 eetlepels olie
1 pak roerbakgroenten Mexicaans (450 g)
100 g geraspte oude kaas

Bereiding

In kom ui en kruidenmix (uit doos) met 3 eetlepels water mengen.
Gehakt erdoor kneden en hiervan 6 burgers vormen van 10 cm doorsnede.
Burgers halveren en in grote koekenpan in 1 eetlepel olie 8-10 minuten bakken, tot burgers bruin en gaar zijn.
Intussen in wok olie verhitten en groentemix 5 minuten roerbakken.
Tacoschelpen (uit doos) in voorverwarmde oven of in magnetron volgens gebruiksaanwijzing verwarmen.
Op elk bord 3 tacoschelpen leggen en vullen met halve burgers en groentemix.
Taco's met kaas bestrooien, saus (uit doos) apart erbij serveren.

Mexicaanse tomatensoep

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Mexicaans
Bron www.c1000.nl

Soort Vlees
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

2 eetlepels olijfolie traditioneel
1 ui, gesnipperd
2 teentjes knoflook, gesnipperd
1 rode peper, ontzaad en in ringetjes
1 gele paprika, in stukjes
1 blik maïs, uitgelekt
1 pot Maggi basis voor Tomatencrèmesoep à 610 ml
1 rookworst à 250 g, in plakjes
tabasco
3 eetlepel koriander, geknipt

Bereiding

Verhit de olie in een ruime soeppan en fruit de ui met de knoflook en het pepertje al omscheppend 5 minuten op een halfhoog vuur.
Voeg de paprika toe en bak hem 3 minuten mee.
Schenk de soepbasis erbij en voeg 1½ - 2 potten water toe.
Breng de soep aan de kook.
Schep de maïs en de worst erdoor en laat de soep 10 minuten zachtjes koken.
Breng de soep op smaak met tabasco en roer de koriander door de soep.
Lekker met stokbrood of donker volkorenbrood met gezouten boter.

Wijnadvies: Campo lavilla rosé

Mie met oosterse tonijn

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Oosters	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande 05 2005			Sterren	

Ingrediënten

voor 1 persoon

- 100 g mienestjes (pak a 500 g)
- 1 zakje stoneleeks (8 stuks)
- 1 tonijnsteak (vers of ontdooid)
- 3 eetlepels teriyaki marinade
- 1 eetlepel olie
- 1 eetlepel geroosterde sesamzaadjes
- 1 bakje groene aspergetips (100 g)

Bereiding

- Mienestjes in 2 minuten in water koken en met vork losmaken.
- Intussen stoneleeks schuin in dunne ringetjes snijden.
- Tonijnsteak droogdeppen en bestrooien met peper.
- Tonijn met 2 eetlepels marinade en 1 eetlepel olie besprenkelen.
- Sesamzaad op bord strooien.
- Aspergetips aan mie toevoegen en beide in nog 3 minuten beetgaar koken.
- Tonijn in 3-4 minuten bruin en vanbinnen rosé roosteren.
- Mie afgieten en 1 eetlepel marinade en stoneleeks erdoor scheppen.
- Mie met groente op bord scheppen.
- Tonijnsteak in sesamzaad drukken en erop leggen.

Wijnadvies: Kangaroo Ridge Chardonnay

Mie met tofu, ei en gebakken uitjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Oosters	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande 05 2005			Sterren	

Ingrediënten

400 g mienestjes
4 eieren
2 eetlepels olie
1 bakje tofu pittig gekruid (180 g, Biologisch)
1 zak Chinese roerbakmix (400 g)
1 zakje mix voor bami goreng
25 g gebakken uitjes

Bereiding

Mienestjes in ruim kokend water met zout volgens gebruiksaanwijzing beetgaar koken.
Eieren in 6-7 minuten net hard koken.
In wok olie verhitten en tofu 3 minuten bakken.
Roerbakgroenten erdoor scheppen en nog 5 minuten op laag vuur bakken, af en toe omscheppen.
Bamikruidenmix en 150 ml water door groenten roeren en 1 minuut verwarmen.
Mie afgieten en in wok scheppen.
Gerecht nog 2-3 minuten al omscheppend bakken.
Eieren pellen en halveren.
Mie op vier borden scheppen.
Eieren en gebakken uitjes over mie verdelen.

Mozzarella-ansjovisspiesjes

Menugang	Hapje	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	AllerHande 06 2005			Sterren	

Ingrediënten

ciabatta (Italiaans brood)
16 minibolletjes mozzarella (kaas)
16 ansjovisfilets (in olie)
1 eetlepel citroensap
2 takjes peterselie, fijngeknipt
versgemalen zwarte peper

Bereiding

Ovengrill voorverwarmen.
Korst dun van ciabatta snijden en van brood 16 dobbelstenen ter grootte van minimozzarella snijden.
Elk bolletje minimozzarella omwikkelen met 1 ansjovisfilet en per 2 met 2 broodblokjes aan satéstokjes rijgen.
Spiesjes naast elkaar op bakplaat leggen.
Olijfolie uit blikjes ansjovis met citroensap mengen en helft ervan over spiesjes sprenkelen.
Bakplaat onder hete grill schuiven en spiesjes 2 - 3 minuten grillen tot mozzarella smelt en brood lichtbruin kleurt.
Spiesjes op warme serveerschaal leggen, rest van ansjovisdressing erover sprenkelen en spiesjes bestrooien met peterselie en grofgemalen peper.

Tip: Laat voor vegetarische spiesjes de ansjovis weg, steek reepjes zongedroogde tomaat tussen mozzarella en broodblokjes en besprenkel de spiesjes met olijfolie gemengd met een geperst teentje knoflook of fijngesneden tijm.

Wijnadvies: Swartland Chardonnay

Mozzarellapizza

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Hartige taart	Slank	Nee
Bron	AllerHande 06 2005			Sterren	

Ingrediënten

250 g patentbloem
½ zakje gedroogde gist
2 bollen mozzarella (kaas, kaasafdeling)
zeezout
versgemalen peper
2 eetlepels olijfolie extra vierge

Bereiding

In kom bloem, gist, ½ theelepel zout en 150 ml handwarm water (met mixer met deeghaken) mengen tot samenhangend deeg.

Op met bloem bestoven werkvlak kneden tot deeg soepel en elastisch is.

Deeg in kom leggen en afgedekt met plasticfolie ca. 45 minuten laten rijzen.

Mozzarella in dunne plakken snijden en in zeef laten uitlekken.

Oven voorverwarmen op 225 °C.

Deeg nogmaals doorkneden, in 4 stukken verdelen en op met bloem bestoven werkvlak uitrollen tot dunne ronde lappen van 20 cm doorsnede; de rand moet iets dikker blijven.

Deeglappen op bakplaten leggen.

Mozzarella erover verdelen, maar brede rand vrijhouden.

Bestrooien met zout en peper en besprenkelen met olijfolie.

Pizza's in midden van oven in 10-15 minuten knapperig en gaar bakken.

Bakplaten halverwege baktijd omwisselen.

Lekker met rucolasla.

Tip: Bestrooi de mozzarella met fijngehakte rozemarijn of salie. Ook lekker in combinatie met andere witte kazen, zoals ricotta of geitenkaas.

Wijnadvies: Australian Valleys wit

Mozzarellatorentje met peperonata

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

Ingrediënten

1 aubergine
6 eetlepels olijfolie
2 bollen mozzarella (kaas, a 125 g)
½ zakje veldsla (a 75 g)
1 potje peperonata (190 g)
1 eetlepel balsamicoazijn

Bereiding

Aubergine in (minimaal 8) plakken snijden en met zout bestrooien.
In koekenpan olie verhitten en aubergineplakken in 10 minuten gaarbakken.
Plakken op keukenpapier laten uitlekken.
Mozzarella in 8 plakken snijden.
Veldsla over vier borden verdelen.
Midden op elk bord plak aubergine leggen.
Mozzarella erop leggen en met schepje peperonata afdekken.
Nogmaals aubergine, mozzarella en peperonata erop stapelen.
Balsamicoazijn om stapeltje heen en over veldsla sprengelen.
Direct serveren.

Wijnadvies: Bianco del Veneto

Soufflé glacé au chocolat (ijssoufflé met chocolade)

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

Ingrediënten

5 eieren
150 g chocolade
cacao
80 g suiker
1½ dl slagroom

Bereiding

Splits de eieren.
Klop de dooiers met de suiker au bain marie tot het mengsel dikker wordt.
Smelt de chocolade met een beetje water op een zacht vuur.
Schenk beetje bij beetje bij het eimengsel onder voortdurend kloppen.
Klop de eiwitten zeer stijf en meng voorzichtig door de compositie.
Klop de slagroom stijf en meng deze er ook door.
Bind alufolie om soufflévormpjes zodat er 5 cm bovenuit steekt.
Schenk het mengsel in de vormpjes en schud tot de vormpjes goed gevuld zijn.
Het mengsel moet boven de vormpjes uitkomen.
Vries de vormpjes in de vriezer in.
Meng de cacao met wat suiker.
Haal voor het serveren het alufolie weg en bestrooi er wat cacaomengsel over en zet op tafel.

Soufflé glacé aux fraises (ijsoufflé met aardbeien)

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

Ingrediënten

300 g aardbeien

3 dl slagroom

400 g suiker

Bereiding

Maak de aardbeien schoon en passeer ze door een zeef.

Geef er 300 g suiker over en meng goed.

Klop de slagroom stijf met de rest van de suiker en meng door de puree.

Schenk in vormpjes en vries in.



<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

Compressed by

