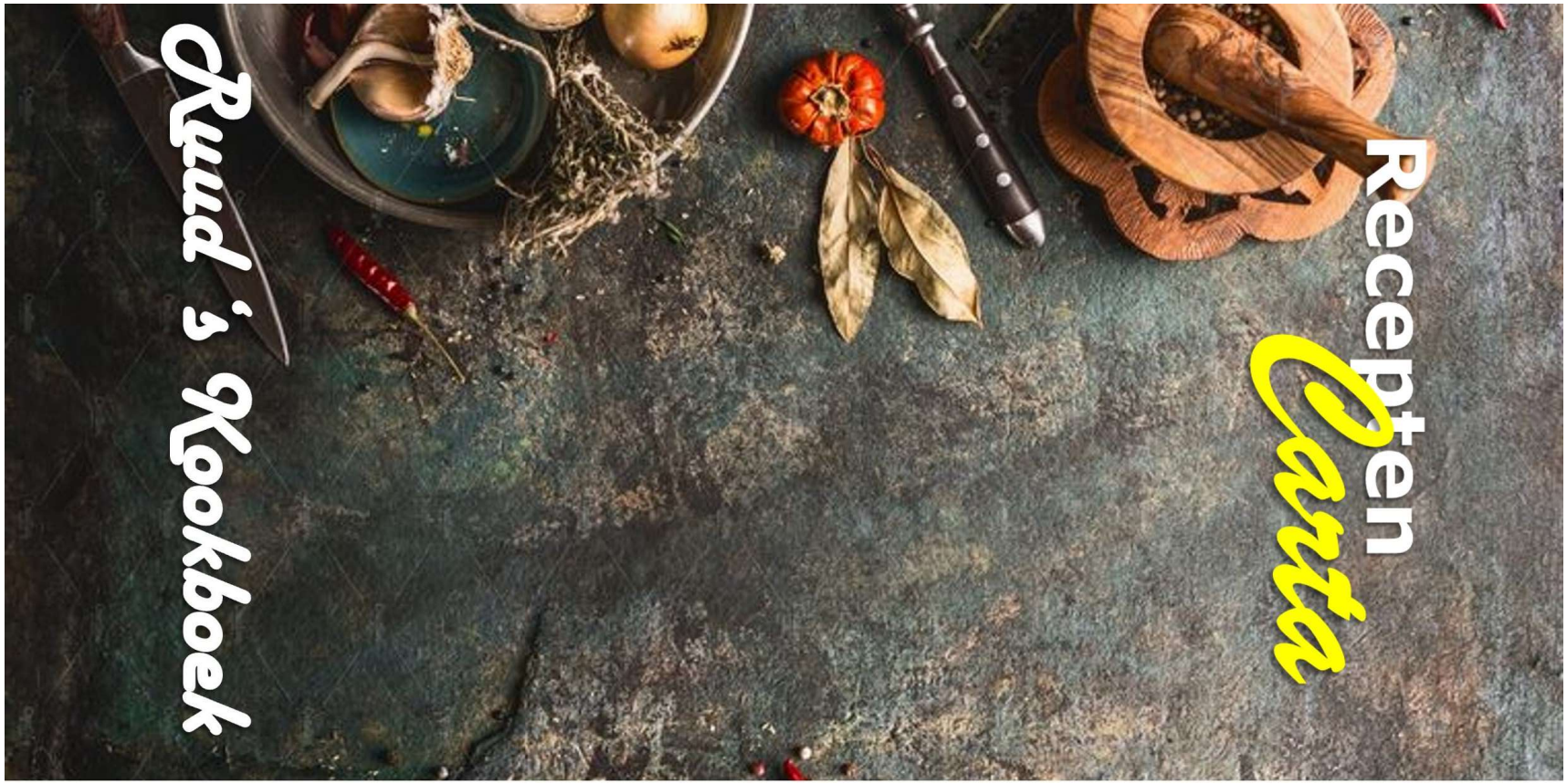

936 recepten

(Carta2008-Dick)

Inhoudsopgave.

1. Aardappel-preisoep met kip
2. Aardappelsoep 5
3. Ache mast (yoghurtsoep)
4. Afghaans lamsvlees met spinazie
5. Aïoli 8 (knoflooksaus)
6. Ajam boemboe roedjak 2
7. Ajam setan 4 (duivelse kip)
8. Al falah (boerensoep)
9. Alice in wonderland
10. Amandelkoekjes 4
11. Amerikaanse salade 1
12. Amerikaanse salade 2
13. Ananas van de barbecue
14. Andijviesalade met gerookte kip
15. Andijviesalade met spekjes
16. Apgusta adas (linzensoep met lamsvlees)
17. Apple blow
18. Arabische kip met pita
19. Arnab moehammar (feestgerecht uit Marokko)
20. Asche sak (spinaziesoep met linzen)
21. Asperges met kip uit Denemarken
22. Aubergine-casserole
23. Auberginesalade 1
24. Auberginesalade 2
25. Avocado-chilibonensalade
26. Avocado hadar (avocado met citrusfruit)
27. Avocado Haifa (gevulde avocado)
28. Avocado Sinaï (avocado met tonijn)
29. Avocadosalade
30. Avocadosalade met biefstuk
31. Avocadosalade met gorgonzola
32. Avocadosalade met rucola
33. Baconkip met Italiaans garnituur
34. Baklava 4 (gebak met noten en siroop)
35. Baklava 5
36. Balkansalade
37. Banketbakkersroom 5
38. Basisrecept koekjesdeeg
39. Basisrecept pizzabodem
40. Baskische kip 1 (fricassée van kip met paprika, tomaat, ui en jambon de Bayonne: een gezouten, 5 maanden gedroogde ham)
41. Baskische kip 2
42. Bearnaisesaus 4
43. Berbere saus (Ethiopische hete saus)
44. Beurre manié 3
45. Biefstuksalade 2
46. Bietensalade met kwark
47. Bietjessalade
48. Blanquette van kip
49. Bloemkool en broccoli met kalkoen en mozzarella
50. Bobotie met wortelrijst
51. Bolo pretoe uit de Antillen
52. Bonen-kerrie-couscous
53. Boranee ba mast (spinazie- en yoghurtsalade)
54. Borani esfanaj (spinazie-yoghurtsalade)
55. Bosvruchten-yoghurtshake
56. Bouillon met Chinese paddestoelen en doperwten
57. Bouillon met shii-take
58. Börek (Turks gevuld deeggerecht)
59. Brandnetel-zuringsoep
60. Brandnetelsoep

61. **Brandnetelsoep met maïsvlokken**
62. **Brik met gamba-tonijnvulling**
63. **Broccoli-maaltijdsalade met Stiltonkaas en knoflookbrood**
64. **Bruine bonen uit de oven**
65. **Bruschette met haring**
66. **Byrek**
67. **Caesar salad 7**
68. **Cajunkip met gemengde groenten**
69. **Cake met roomkaas en banaan**
70. **Caribische kip**
71. **Carmel avocadopuree**
72. **Chaat (Indiaas gekruide vruchtensalade)**
73. **Champignon-kerriesoep**
74. **Champignonsalade met garnalen**
75. **Champignonsoep 3**
76. **Chinese ijsbergsalade**
77. **Chinese kip met walnoten-citroensaus**
78. **Chobis**
79. **Chocolade truffels**
80. **Chocolademousse tompoezen**
81. **Chocolate-chip cookies**
82. **Chorba met gevulde courgettes**
83. **Chorizo-kaassalade**
84. **Chutney salade**
85. **Citrus**
86. **Club cocktail**
87. **Cocktail Jafo (viscocktail)**
88. **Cola-variatie**
89. **Coq au vin 2**
90. **Coq au vin 3**
91. **Coq au vin met pruimen**
92. **Courgetteballetjes met vlees**
93. **Courgettepasta met tomatenragoût en verse geitenkaas**
94. **Courgettepizza met feta**
95. **Courgettes met kaas**
96. **Courgettes met yoghurtsaus**
97. **Couscous-vleessaus**
98. **Couscous 'Bidaoui' met 7 groenten**
99. **Couscous 'K'dra' met courgettes, meiknolletjes en tuinbonen**
100. **Couscous 'K'dra' met rozijnen en kikkererwten**
101. **Couscous 1**
102. **Couscous 2**
103. **Couscous 3**
104. **Couscous 4**
105. **Couscous met abrikozen**
106. **Couscous met dadels en citroen**
107. **Couscous met kip**
108. **Couscous met lamslappen**
109. **Couscous met ratatouille, kikkererwten en lamsgehakt met munt**
110. **Couscous met vlees**
111. **Creoolse punch met koffie-ijs**
112. **Creoolse rijstpot**
113. **Croûtons voor in de soep**
114. **Crudités met bietenmayonaise**
115. **Cup van druivensap**
116. **Curry 2**
117. **Daydream**
118. **Dolm (gevulde groenten met granaatappel)**
119. **Doperwten-kipgelei**
120. **Doro tsebhie (kip en eieren met chilisaus uit Eritrea)**
121. **Doro wat met berbere saus uit Ethiopië**
122. **Drumsticks met vruchtensaus**
123. **Duif met amandelen en uien**
124. **Duivelse kippenbouten**

125. Duiveltjesvlees
126. Duiven in een jasje
127. Eenpansgerecht met kip en witte bonen
128. Eenvoudige pizza met zout en knoflook
129. Eggah bi ferakh wa rishta (kip en noedels eggah)
130. Eggah met prei, courgette en pijnboompitten
131. Eggah van brood en courgettes
132. Eggah van courgettes
133. Eierdrank
134. Eiersalade uit Tripoli
135. Enjera (Ethiopische pannenkoek)
136. Exotisch salade met avocado en tuinkruiden
137. Exotisch salade met lamsworstjes
138. Exotische fruitspiesjes
139. Exotische roerbak met peultjes en bosui
140. Falafel 10
141. Falafel 11
142. Falafel 12
143. Falafel 2
144. Falafel 3
145. Falafel 4
146. Falafel 5
147. Falafel 6
148. Falafel 7
149. Falafel 8
150. Falafel 9
151. Falafel met muntyoghurt
152. Falafel ta'aima
153. Falafelkoekjes
154. Fattoush 2 (broodsalade uit Syrië)
155. Favorite
156. Feestsalade met gefrituurde mie
157. Fesenjam (kip met walnoten en granaatappel)
158. Fetadip
159. Fetahapjes
160. Fetasnacks met dadels
161. Filetrollade met mosterdsaus
162. Finse champignonsalade
163. Fluweelzachte mosterdsoep
164. Foki (linzensoep)
165. Franse salade met spekjes, ei en walnootcroutinos
166. Frisse vissandwiches
167. Fruitige kipcurry
168. Fruitsalade
169. Fruitspiesjes met ijs en slagroom
170. Ful Sudani (Egyptische pinda-bitterkoekjes)
171. Fusilli alle polpette, con broccoli e formaggio grattato (fusilli met gehaktballetjes, broccoli en geraspte kaas)
172. Garbnzosalade uit Egypte
173. Garnalen-eicustard
174. Gebakken gevulde forel
175. Gebraden kip met knoflook en dragonbotersaus
176. Gebraden kip met oregano en citroen
177. Gebraden kip met rijst
178. Gebraden lamsrib met meiknolletjes, sjalottencompote en lamsjus
179. Gebraden lamsribstuk
180. Geconfijte drumsticks
181. Geflambeerd fruit
182. Gefrituurde kipreepjes in bierbeslag
183. Gegratineerde kipfilet met champignons
184. Gegratineerde visfilet
185. Gegrilde groentenkebabs met notensaus
186. Gegrilde karbonade met piccalilly
187. Gegrilde kip met kruiden en citroen

188. **Gegrilde kipfilets gevuld met kaas**
189. **Gegrilde roodbaarsfilet met geitenkaas**
190. **Gehaktbrood 5**
191. **Geitenkaasbroodjes**
192. **Gekookte bonen**
193. **Gekookte forel**
194. **Gekruid lamsvlees met wortelen**
195. **Gekruide kipballetjes**
196. **Gekruide limonade**
197. **Gemarineerde kipblokjes**
198. **Gemarineerde speklapjes met gember**
199. **Gemarineerde St Jacobsoesters met Périgordtruffel**
200. **Gemarineerde tonijn met gevulde champignons en koriandercrème**
201. **Gemarineerde varkenshaas**
202. **Gemarineerde vis met citroen**
203. **Gemarineerde zalm**
204. **Gember-perenpie**
205. **Gemberballetjes**
206. **Gemberbolussen**
207. **Gemberdrank**
208. **Gemberijs met crème de cacao**
209. **Gemberkip met honing**
210. **Gemberkoekjes 2**
211. **Gembersaus**
212. **Gemengde groentecurry met kalkoenfilet**
213. **Gemengde groentesaus**
214. **Gemengde olijven**
215. **Gemengde roerbakschotel met kalkoen**
216. **Gemengde salade met bieslookdressing**
217. **Gemengde salade met enoki-paddestoelen en tofu-dipsaus**
218. **Gemengde salade met gemarineerde champignons**
219. **Gemengde salade met gevulde kiprolletjes**
220. **Gemengde salade met Goodfella's**
221. **Gemengde salade met mozzarella**
222. **Gemengde salade met opgevulde sardines**
223. **Gemengde salade met perzik en scampi**
224. **Gemengde salade met reepjes gerookte zalm**
225. **Gemengde salade met walnoten**
226. **Gemengde salade met zalmsteak**
227. **Gemengde Servische salade**
228. **Gemengde zomersalade 2**
229. **Gentse hutsepot 1**
230. **Gentse hutsepot 2**
231. **Gentse stoverij 1**
232. **Gentse stoverij 2**
233. **Gentse stoverij 3**
234. **Gentse waterzooi 2**
235. **Gentse waterzooi 3**
236. **Gentse waterzooi 4**
237. **Gentse waterzooi met kalkoen**
238. **Gentse waterzooi met kip**
239. **Gepaneerde kipfilet met verse paprikasaus**
240. **Gepaneerde lamskoteletjes met tijm**
241. **Gepaneerde reepjes varkensvlees met citroensaus**
242. **Gepaneerde tahoe met aspergeragoût**
243. **Gepikeerde varkenssteak, gestoofd In Rodenbachsaus**
244. **Geplette aardappeltjes met Zeebrugse garnalen**
245. **Gepocheerd fruit**
246. **Gepocheerde appel met mandarijntjes**
247. **Gepocheerde oesters met schuimige biersaus**
248. **Gepocheerde snoekbaarsfilet met prei en spek**
249. **Gepocheerde zalm met groene pepersaus**
250. **Gepofte aardappelen met bieslookcrème**
251. **Gepofte appeltjes met bosbessenjam**

252. **Geregen kip met peultjes**
253. **Geroerbakte garnalen met ui en bieslook**
254. **Geroerbakte jacobsschelpen met groenten**
255. **Gerookte eendenborst Saigon**
256. **Gerookte forel met appelsalade**
257. **Gerookte forelmousse met Jubeljopen**
258. **Gerookte forelpaté**
259. **Gerookte kipbuideltjes**
260. **Gerookte kipsalade**
261. **Gerookte kipsalade met nectarine**
262. **Gerookte St Jacobsvruchten met artisjok**
263. **Gerookte visschotel met een zomers slaatje**
264. **Gerookte zalmrolletjes 2**
265. **Geroosterd knoflook**
266. **Geroosterde aubergine- en paprikasalade**
267. **Geroosterde bananen**
268. **Geroosterde biefstuk met groenten**
269. **Geroosterde kikkererwten met noten en pitten**
270. **Geroosterde kipspiesjes met gekruide rijst**
271. **Geroosterde lamsbout**
272. **Geroosterde lamskarbonade**
273. **Geroosterde lamskoteletjes met kurkumarijst**
274. **Geroosterde pangasiusfilet met doperwten en Hollandse garnalen**
275. **Geroosterde vis**
276. **Gesauteerde aardappelen uit India**
277. **Gesauteerde St Jacobsschelpen met pasta**
278. **Gesmoord rundvlees**
279. **Gesmoorde kalfsfricandeau**
280. **Gesmoorde kip**
281. **Gevulde dadels uit Egypte**
282. **Groenten eggah**
283. **Haggis 1 (eenvoudig recept)**
284. **Haggis 2**
285. **Haggis 3**
286. **Ham met erwtjes**
287. **Hamlie (Spinazie uit Ethiopië)**
288. **Harissa 4**
289. **Hartige hapjes**
290. **Hartige petitfours**
291. **Havuçlu pilav (rijst met lamsvlees)**
292. **Herfst-maaltijdsalade met rosbief**
293. **Herfstsalade 1**
294. **Herfstsalade 2**
295. **Herfstsalade 3**
296. **Herfstsalade met bockbierdressing**
297. **Herfstsalade met kip**
298. **Herfstsalade met pecannoten**
299. **Hete boontjes**
300. **Hete kipschotel**
301. **Honolulu**
302. **Hors d'oeuvre van eieren**
303. **Hummus 3**
304. **Hummus 4**
305. **Hummus 5**
306. **Hummus 6 (kikkererwtenpasta)**
307. **Hummus 7**
308. **Hummus 8**
309. **Hummus bi tahina 1**
310. **Hummus bi tahina 2**
311. **Huzarensalade 1**
312. **Huzarensalade 2**
313. **IJs uit de hemel**
314. **IJsbergsalade met champignons en bieslookdressing**
315. **Indiase salade**

316. **Indiase salade van tomaat en komkommer**
317. **Ingelegde gember**
318. **Ingemaakte citroenen**
319. **Insalata di salami e pomodori (salade van tomaat en salami)**
320. **Ispanakka fourmasi yoghurtlu (spinazie met eieren uit Turkije)**
321. **Jambloemen**
322. **Japanse rundvleessalade met scherpe pepersaus**
323. **Japanse salade met varkensvlees, peren en pijnnoten**
324. **Javaanse kerriesoep**
325. **Javaanse stofoe metie (uit Suriname)**
326. **Kaaspizza met champignons en rode ui**
327. **Kaassaus 2**
328. **Kaastortellini met spekjes**
329. **Kabeljauw-garnalenschotel uit de oven**
330. **Kabeljauw met mosterd-roomsaus**
331. **Kabeljauwragoût**
332. **Kadaif**
333. **Kadin budu köftesi (vrouwendijen)**
334. **Kalkoen 'Provençal'**
335. **Kalkoen en rozemarijnsaus**
336. **Kalkoen met broccoli in mosterdsaus**
337. **Kalkoenreepjes met mosterd-dillesaus**
338. **Karbonade met witte bonensalade**
339. **Kerrie-broccolisoep met appel en kruidenroom**
340. **Kerriesaus 2**
341. **Kerriesoep 2**
342. **Kerriesoep met banaan**
343. **Kerriesoep met broccoli**
344. **Kerriesoep met broccoli en pijnboompitten**
345. **Kerriesoep met ei**
346. **Kerriesoep met spinazie**
347. **Ketjapkip met mini-maïs, kerstomaatjes en bieslook**
348. **Kibbeling met avocado**
349. **Kip-maïs-chowder**
350. **Kip awsat**
351. **Kip en gembersaus**
352. **Kip en sojasaus**
353. **Kip met honing**
354. **Kip met tomaat en rijst**
355. **Kipbroodjes met maïs**
356. **Kipcurry met roergebakken spinazie**
357. **Kipfilet in ketjapsaus**
358. **Kipfilet in kruidenjasje met gestoofde radijsjes**
359. **Kipfilet in kruidige kokossaus**
360. **Kipfilet in pestosaus**
361. **Kipfilet in pikante saus**
362. **Kipfilet in vruchtensaus**
363. **Kipfilet in witte wijnsaus**
364. **Kipfilet Italiano**
365. **Kipfilet met abrikozen-tijmjus**
366. **Kipfilet met appelzuurkool**
367. **Kipfilet met bacon en kaas**
368. **Kipfilet met basilicumroom en pijnboompitten**
369. **Kipfilet met broccoli**
370. **Kipfilet met champignons**
371. **Kipfilet met champignonsaus**
372. **Kipfilet met dragonmosterdsaus**
373. **Kipfilet met garnalensaus**
374. **Kipfilet met Indiase kruidenpanade**
375. **Kipfilet met Mon Chousaus**
376. **Kipfilet met paddestoelen in fyllodeeg**
377. **Kipfilet met perziken**
378. **Kipfilet met roquefortsaus, pasta en spinazie**
379. **Kipfilet met Spaanse ham en groene asperges**

380. **Kipfilet met spinaziesaus**
381. **Kipfilet met tagliatelle en veenbessen**
382. **Kipfilet met teryakisaus**
383. **Kipfilet met tomaten-kaassaus**
384. **Kipfilet met tomaten-spinaziesaus**
385. **Kipfilet met verse kruidensaus**
386. **Kipfilethoorntjes met kerriesalade**
387. **Kipfiletreepjes met roergebakken groenten en cashewnoten**
388. **Kipfilets met asperges**
389. **Kipfiletspiesjes met bosui**
390. **Kipfrites met gegratineerde krieltjes en broccoli**
391. **Kipgehaktspiesjes met gember en koriander**
392. **Kipgoulash 1**
393. **Kipgoulash 2**
394. **Kipgoulash 3**
395. **Kiphachee met crème fraîche**
396. **Kiphamrolletjes met verse spinaziestamppot**
397. **Kipkasserol**
398. **Kipkroketten 1**
399. **Kipkroketten 2**
400. **Kipkroketten 3**
401. **Kipkroketten 4**
402. **Kipkroketten 5**
403. **Kiplasagna met broccoli**
404. **Kiplasagna met broccolipuree**
405. **Kipnuggets met romige Mexicaanse saus**
406. **Kippannetje met noedels**
407. **Kippen-preisoep met breekbrood**
408. **Kippenborst gevuld met tahoe**
409. **Kippenbouillon**
410. **Kippenbout in biersaus**
411. **Kippenbout met abrikozenvulling**
412. **Kippenbout met ontbijtspek en uien**
413. **Kippenbouten met Bourgondische golfjes en sla**
414. **Kippenbouten met knoflook uit de oven**
415. **Kippenboutjes uit de oven**
416. **Kippenchipolata met gegratineerde prei**
417. **Kippenlevertjes in zoetzure saus**
418. **Kippenlevertjes masala**
419. **Kippenlevertjes met ananas**
420. **Kippenlevertjes met appel en katenspek**
421. **Kippenlevertjes met broccoli en mie**
422. **Kippenlevertjes met chorizo, rode paprika en Gulden Draak**
423. **Kippenlevertjes met pruneaux**
424. **Kippenlevertjessaus**
425. **Kippenlevertjesstoofpot met kerrie en banaan**
426. **Kippenpastei**
427. **Kippenpastei met amandelen**
428. **Kippenpootjes met tomaten-paprikasaus**
429. **Kippenpoten gevuld met kip, rozijnen en appel**
430. **Kippensoep 3**
431. **Kippensoep 4**
432. **Kippensoep 5**
433. **Kippensoep in de magnetron**
434. **Kippensoep met balletjes uit Constantine**
435. **Kippensoep met garnalen en ham**
436. **Kippensoep met kokos**
437. **Kruidige borrelhapjes**
438. **Lamskarbonades met paprikaratatouille**
439. **Lamskebab**
440. **Lamskoteletjes met knoflooksaus**
441. **Lamskoteletten met tapenade**
442. **Lamskroon**
443. **Lamsragoût met abrikozen**

444. **Lamsragoût met kerrie**
445. **Lamsragoût met linzen**
446. **Lamsragoût met tuinkruiden**
447. **Lamsribstuk**
448. **Lamsribstuk met hazelnootsaus**
449. **Lamsribstuk met kruidenkorst**
450. **Lamssalade met honingsaus**
451. **Lamsschenkels in Barolowijn**
452. **Lamssoep met courgettes**
453. **Lamsvleesschotel 'Napolitano'**
454. **Lamsvleesstoofpot**
455. **Landelijke salade**
456. **Langoustinestaartjes met Brabantse saus**
457. **Lasagna 3**
458. **Lasagna al forno**
459. **Lasagna alla Naviglia**
460. **Lasagna met kip, oesterzwammen en sinaasappel**
461. **Lasagnataart**
462. **Lauwe salade met aïoli**
463. **Lauwwarme aardappelmaaltijdsalade**
464. **Lauwwarme andijviesalade met spekjes en noten**
465. **Lauwwarme bonensalade met ananas**
466. **Lauwwarme maaltijdsalade met biefreepjes**
467. **Lauwwarme salade met biefreepjes en pestodressing**
468. **Lauwwarme salade met lamsfilet**
469. **Leberknödelsuppe**
470. **Lentesalade met graskaas**
471. **Leversoep**
472. **Leversoep uit de Levant**
473. **Liang-pan-huang (Chinese komkommersalade)**
474. **Limburgse aspergesalade**
475. **Limburgse kampernoelies met Hasseltse Brandewijn**
476. **Linzensoep 3**
477. **Linzensoep met munt en yoghurt**
478. **Linzensoep uit Jemen**
479. **Locro (Mexicaanse aardappelsoep)**
480. **Lollo rossosalade met bietjes en frambozenvinaigrette**
481. **Lollo rossosalade met frambozendressing**
482. **Lollo rossosalade met spekjes**
483. **Londonderrysoep**
484. **Longdrink van aalbessen**
485. **Luchtige tapa**
486. **Luikse koffie 2**
487. **Luikse salade 2**
488. **Maaltijd-preisoep met kip en basilicumroom**
489. **Maaltijdsalade met boekweit**
490. **Maaltijdsalade met bonen en avocado**
491. **Maaltijdsalade met makreel en bietjes**
492. **Maaltijdsalade met pittige currydressing**
493. **Maaltijdsalade met sperziebonen en brie**
494. **Maaltijdsoep met ham en prei**
495. **Macademianotenijs met vers fruit**
496. **Macluta (linzensoep met kikkererwten)**
497. **Maïs-maaltijdsalade**
498. **Maïssalade met avocadodressing**
499. **Marokkaans fruitdessert**
500. **Marokkaans lamsvlees met abrikozen**
501. **Marokkaanse courgettepannenkoekjes**
502. **Marokkaanse courgettepuree**
503. **Marokkaanse kip in kruidige saus**
504. **Marokkaanse rijsttaart**
505. **Marokkaanse sinaasappelsalade 2**
506. **Matten**
507. **Mattentaart uit Geraardsbergen 1**

508. **Mattentaart uit Geraardsbergen 2**
509. **Mediterraanse huzarensalade**
510. **Meloen met Turks fruit**
511. **Meloenijs**
512. **Meloensalade 4**
513. **Mie met surimi en stoomgroenten**
514. **Mieschotel met garnalen**
515. **Mihoen met surimi en sojasaus**
516. **Mikan ou amani (mandarijngeleitjes)**
517. **Milde zomersalade**
518. **Moghrabiye (Libanese couscous)**
519. **Mokkaparfait met boerenjongens**
520. **Moksie alesie uit Suriname**
521. **Mosselsaté met zure saus**
522. **Mosselsoep 2**
523. **Mosselsoufflé**
524. **Mosselspiesjes 3**
525. **Mosselspiesjes op Provençaalse wijze**
526. **Mosselspitjes met venkel en paprikarijst**
527. **Mosseltajine met venkel**
528. **Most o laboo (salade van yoghurt en geraspte bieten)**
529. **Mosterdsaus**
530. **Mosterdsaus 2**
531. **Mosterdsoep 2**
532. **Mosterdsoep 3**
533. **Mosterdsoep 4**
534. **Mosterdsoep 5**
535. **Mosterdsoep 6**
536. **Mosterdsoep 7**
537. **Mosterdsoep 8**
538. **Mosterdsoep 9**
539. **Mosterdsoep met tuinkers**
540. **Mosterdsoep met verse roomkaas**
541. **Mosterdsoep met waterkers**
542. **Mosterdsoep met witbier**
543. **Motanjen khoreshe (Perzische vleesballetjes met vruchten)**
544. **Mouclade**
545. **Moules au cidre (mosselen met cider)**
546. **Moules á l'Ardennaise 1**
547. **Moules à l'Ardennaise 2 (mosselen met Ardeens spek en Orval)**
548. **Moules Camarguaises (mosselen uit de Camargue)**
549. **Moussaka met aardappelen 2**
550. **Mousse van gamba's met Noilly Prat-gelei**
551. **Mousse van schorseneren met St Jacobsvruchten**
552. **Mousseline van krab en zalm met asperges**
553. **Mozaïek van Belgische Briekaas**
554. **Mpepata di cozze (mosselen met citroen)**
555. **Muffins 4**
556. **Muntijs**
557. **Muntijs met chocoladesaus**
558. **Muntsaus**
559. **Murgh aur palak 1 (kip met spinazie)**
560. **Murgh dilkush**
561. **Murgh makhani 2 (kip met rode boter)**
562. **Murgh musallam**
563. **Murghi aur palak 2**
564. **Mut gua cha gai yuk (roerbakkip met meloen en groente)**
565. **Nieuwpoorts zooitje**
566. **Noorse vleessalade**
567. **Notenrondjes**
568. **Ojako dumburi (rijstgerecht met kip)**
569. **Oliebollen 4**
570. **Omelet met kip**
571. **Oostendse langoustines**

572. **Oostendse waterzooi**
573. **Oosterse kippensoep**
574. **Orgeade van amandelen (uit Suriname)**
575. **Paksoi met rundvleesreepjes**
576. **Paling op zeemanswijze**
577. **Pannenkoeken van de Grootmeester**
578. **Parfait**
579. **Passievruchtensorbet**
580. **Pasta- en avocadosalade**
581. **Pasta met broccoli en romige pestosaus**
582. **Pasta met makreel en pijnboompitten**
583. **Pastabasisrecept 1**
584. **Pastabasisrecept 2**
585. **Pastasalade met noten**
586. **Pastasalade met tuinkersdressing**
587. **Pastasalade met zalm, krab en mosselen**
588. **Pastasalade met zongedroogde tomaat**
589. **Pastasalade met zongedroogde tomaten en tonijn**
590. **Patates salatasi (Turkse aardappelsalde)**
591. **Pechu di galiûa asç (gebakken kippenborst uit de Antillen)**
592. **Pepersteak met tuinbonen**
593. **Peren-yoghurtijs met mokkasaus**
594. **Peren in rode wijnsiroop met roomijs**
595. **Perenijs**
596. **Perzikensorbet 2**
597. **Perzikijs**
598. **Piaz kachumbar (Indiase uiensalade)**
599. **Picknicksalade**
600. **Pikante Chinese kool met kipfilet**
601. **Pikante roerbakgroenten met gehaktballetjes**
602. **Pilavrijst met kip**
603. **Pinda ijs**
604. **Pitabroodjes 2**
605. **Pitabroodjes met shoarma-ragoût**
606. **Pittige drumsticks**
607. **Pittige drumsticks met zoetzure saus**
608. **Pittige gehaktballen**
609. **Pittige gehaktballetjes 3**
610. **Pittige kalkoencurry met Chinese kool**
611. **Pittige kip kerrie**
612. **Pittige kipkluifjes met rijst en ananas**
613. **Pittige kipspiesjes**
614. **Pittige lamsvleesspitjes**
615. **Pittige maaltijdsalade met ham**
616. **Pittige mihoen met peultjes en ketjapsaté**
617. **Pittige mosselen met spekblokjes in rode wijn**
618. **Pittige mosterdboter**
619. **Pittige pasta met auberginerondjes gorgonzola en rauwe ham**
620. **Pittige pindasoep met bosui**
621. **Pittige pitabroodjes**
622. **Pittige quorn met avocado**
623. **Pittige rijsttaart met krab**
624. **Pittige snijbonenschotel**
625. **Pittige speklapjes**
626. **Pittige spruitjesstamppot**
627. **Pittige Thaise saus**
628. **Pittige varkensbrochette, tomaat en mozzarella**
629. **Pittige venkel-vissoep**
630. **Pittige vissoep met mosselen en garnalen**
631. **Pittige vissoep met zalm en komkommer**
632. **Pittige zuurkoolsoep 2**
633. **Pizza-plaatkoek met mozzarella**
634. **Pizza al quorno**
635. **Pizza alla Putaniesca**

636. **Pizza marguerita 1 (pizza met tomaten, mozzarella en kaas)**
637. **Pizza marguerita 2**
638. **Pizza met asperges en zalm**
639. **Pizza met aubergine en geitenkaas**
640. **Pizza met courgette en salami 2**
641. **Pizza met gemengde groenten**
642. **Pizza met gorgonzola en champigons**
643. **Pizza met ham en fruit**
644. **Pizza met salami en ansjovis**
645. **Pizza met tonijn en paprika**
646. **Pizza met zeefruit en kaas**
647. **Praliné-ijs met brokken karamel**
648. **Radicchiosalade met spekjes**
649. **Ragoût van lamsvlees**
650. **Rail splitter**
651. **Raita 3 (Indiase yoghurtsalade)**
652. **Rendang 2**
653. **Revidia (kikkererwtensoep)**
654. **Rijst met krabsticks**
655. **Rijst met roodbaars en groene pepers**
656. **Risotto met doperwten, zalm en garnalen**
657. **Rode bietjessalade**
658. **Roerbakschotel met rundvlees en groene groenten**
659. **Roerbakschotel van witte kool en kalkoen**
660. **Roergebakken groene bonen met kip**
661. **Roergebakken kalkoenreepjes**
662. **Roergebakken rundvlees**
663. **Roergebakken soepgroenten met rundvlees**
664. **Roergebakken spruitjes met kalkoen**
665. **Roergebakken varkensvlees**
666. **Roergebakken varkensvlees met shii-take en peultjes**
667. **Rolletjes van rauwe vis**
668. **Romig sinaasappel-honingijs**
669. **Romige mosterdsoep 2**
670. **Romige zuringsoep**
671. **Romige zuurkoolschotel met zalm**
672. **Rondjes van saffraanlasagne met witlof, kreeft en zijn soepje**
673. **Rood fruit-broodcake**
674. **Roodbaars met tuinkruidensaus**
675. **Roodloofsalade met scampi en gefrituurde prei**
676. **Rookworst**
677. **Rookworst met mosterdmayonaise**
678. **Rookworst met rijst en prei**
679. **Room-plaatkoek met rozijnen**
680. **Roomijs van groene thee**
681. **Roomkaastaart met aardbeien**
682. **Roomparfait met warme bramen**
683. **Roomsaus met gorgonzola en bleekselderij**
684. **Roomsoep met venkel**
685. **Roomsoep turbigo**
686. **Roomsoep van gerookte forel en aspergepunten**
687. **Roomwitte kippensoep**
688. **Rosace van St Jacobsnootjes met kaviaar en groene asperges**
689. **Rosse roos**
690. **Roti met dhal (roti met linzenpuree)**
691. **Rouille 2**
692. **Roulade van Mechelse koekoek met fijne groenten**
693. **Roze garnalen op zijn Grieks**
694. **Roze, groene en witte rolletjes**
695. **Rozemarijnbouillon met kip en venkel**
696. **Rozemarijnpartjes met kip uit de oven**
697. **Rozijnen-ijsdessert Olympic**
698. **Rozijnen-yoghurtijs met advocaat**
699. **Rösti 4**

700. Röstischotel 2
701. Rucola-uiensalade
702. Rucolasalade met feta
703. Rucolastamppotje met gebakken scholfilet
704. Rucolawrap met Italiaanse quornstukjes
705. Rum-carpaccio
706. Rum-rozijnenkwarktaart
707. Rumbananen
708. Rumtaart 2
709. Rundergehaktbrood met olijven
710. Runderlever op Belgische wijze
711. Sachertorte 4
712. Saffraan-aardappelstoofpot met rouille
713. Saké nanban-yaki (geroosterde zalm)
714. Saky nanban-yaki (gebakken zalm met een soja-mirinlaagje)
715. Salade asje menou
716. Salade du chef 1
717. Salade du chef 2
718. Salade met avocado en spekjes
719. Salade met gebakken feta
720. Salade met gerookt spek
721. Salade met gorgonzola en roomkaasballetjes
722. Salade met rauwe gemarineerde schelvis
723. Salade met spekjes en gepocheerd ei
724. Salade met volkorenpasta
725. Salade multicolore
726. Salade niçoise 4
727. Salade niçoise 5
728. Salade niçoise 6
729. Salade niçoise met penne rigate
730. Salade uit Nice in een deegbakje
731. Salade van appels en varkensvlees
732. Salade van forel met sjalottenvinaigrette
733. Salade van gebakken kabeljauwwangen en gekookt spek
734. Salade van lamszwezerikjes
735. Salade van prosciutto met balsamicoazijn
736. Salade van tamarillo en avocado
737. Salata mechouia nablia (geroosterde rode paprika-tomatendip)
738. Salsa di noci
739. Sam-zoenen
740. Sara sara kousbanti en zuurgoed uit Suriname ((kousenband met garnalen en zoetzure groenten)
741. Sashimi (rauwe vis)
742. Sashimi van zalm, tonijn en zwaardvis
743. Saté asem manis (zoetzure saté)
744. Saté kambing 1
745. Saté kambing 2
746. Saté kambing madura 1
747. Saté kambing madura 2
748. Saté uit Bali
749. Saté van schapenvlees
750. Satékip met Indisch garnituur
751. Sauce alla carbonara
752. Sauce alla putanesca
753. Saus uit een zakje
754. Scandinavische aardappelschotel met ansjovis
755. Schapenpoten á la Marseillaise
756. Schol met mosterdsaus
757. Schuimpjes-fruitspiesjes
758. Sharonfruit-ijspudding
759. Shir-berinj (rijstpudding uit Afghanistan)
760. Shoarmabroodjes met maïs
761. Shorabat sabanec (spinaziesoep)
762. Shorba toptita (traditionele vleesballetjessoep)

763. Sieradensalade
764. Sinaasappelsorbet 3
765. Sinaasappeltaart
766. Sinaasappeltaart met chocoladeglazuur
767. Sinaasappeltaart met paranoten
768. Sinaasappelvlaflip met chocosticks
769. Sinaasgebakjes
770. Sipelpomp (uienstamppot uit Friesland)
771. Sjiromi no sakana no gingami tsoetoemi-jaki (vis in folie)
772. Slaatje met schapenkaas in een handomdraai
773. Slaatje van gebakken peer met Château d'Arvillekaas
774. Slaatje van kerstomaatjes en Noorse garnalen
775. Slaatje van kip met gekonfijte uien en gedroogd spek
776. Slaatje van roze garnalen met kwarteleitjes
777. Slaatje van scampi's met pompelmoes
778. Slaatje van scampi met krulandijvie en artisjok
779. Slaatje van St Jakobsvruchten en papaja
780. Smile
781. Spaanse perzik-ham salade
782. Spaanse salade met sinaasappel
783. Stro-aardappelen
784. Ta'am v'reah (Israëlische gevulde kippenboutjes in wijn gestoofd)
785. Tabouleh 3 (Arabische salade met couscous)
786. Tabouleh 4
787. Tabouleh 5 (couscoussalade uit Libanon)
788. Tagliatelle met aspergesaus
789. Tagliatelle met castello bluesaus en oesterzwammen
790. Tagliatelle met gerookte zalm en room
791. Tagliatelle met gerookte zalm en toefjes dille
792. Tagliatelle met Italiaanse kazen
793. Tagliatelle met kip
794. Tagliatelle met kip en tomaat
795. Tagliatelle met limoen-hamsaus
796. Tagliatelle met limoen en paprika
797. Tagliatelle met room en parmaham
798. Tagliatelle met shii-take
799. Tagliatelle met venkel
800. Tagliatelle met zalmsteak en zwarte olijven
801. Takenokogohan (rijst met bamboe en kip)
802. Tandoori jhinga (geroosterde steurgarnalen)
803. Tandoori muchli (geroosterde vis uit de oven)
804. Tanegenia (Spaanse andijviesalade)
805. Tarte flamande
806. Tempura 2
807. Tempura 3
808. Tempura van groenten 1
809. Tempura van groenten 2
810. Tempura van groenten en gamba's
811. Tempura van vis
812. Thais gekruide fruitsalade
813. Thais gekruide makreelsalade
814. Thaise aardappelcurry
815. Thaise biefstuksalade 2
816. Thaise biefstuksalade met limoensaus
817. Thaise komkommersalade
818. Thaise rundvleescurry 2
819. Thaise rundvleessalade 2
820. Thaise rundvleessalade 3
821. Thaise salade met biefstuk
822. Thaise vleessalade
823. Theekoek op z'n Vlaams
824. Theeramisu met gember
825. Tikka massala met notenrijst
826. Tiramisu 14

827. Tomaten-maaltijdsoep met balletjes
828. Tomatendrank
829. Tomatensalade met gorgonzola
830. Tomatensaus 4
831. Tori jibu-nu (gestoofde kip met Chinese kool)
832. Tori no gomoku tofu (tofu met kip en groente)
833. Torta di briciola con frutta d'inverno e noce (kruimeldeeg met winterfruit en pecannoten)
834. Tortellini-pastei met champignons en lente-ui
835. Tortellini met champignons en pesto-roomsaus
836. Tortellini met champignonsaus
837. Tortellini met een souffléhoedje
838. Tortellini met groenten-pestosaus
839. Tortellini met kaas en een paprika/tomatensaus
840. Tortellini met kip-kerriesaus en courgette
841. Tortellini met linzensaus
842. Tortellini met roomsaus
843. Tortellini met vleesjus
844. Upside-downtaart
845. Vakantiesalade
846. Vanille-ijs
847. Vanille-ijs met romige cranberrysaus
848. Varkensgyros met ananas
849. Varkensoester met basilicumboontjes
850. Varkensreepjes in champignonsaus
851. Varkensribbetjes met couscous
852. Vastenavondkoeken
853. Veelkleurige kalkoenroerbak
854. Vegetarische schnitzel
855. Venkel met room en geitenkaas
856. Verse ravioli met noten-basilicumsaus
857. Vervierse taart
858. Victoriabaars met peterselie-pesto
859. Vis teriyaki
860. Visrolletjes met zoete amandelvulling
861. Vissalade 3
862. Vissoep 3
863. Vissoep uit Dubrovnik
864. Vitello tonnato 2
865. Vitello tonnato 3
866. Vitello tonnato 4
867. Vitello tonnato met sperziebonensalade en kruidige broodrepen
868. Viva la pasta!
869. Vlaai op z'n Oost-Vlaams
870. Vlaaien op de wijze van het Waasland
871. Vlaamse aardappelsalade
872. Vlaamse biersoep
873. Vlaamse eierkroketjes
874. Vlaamse friet
875. Vlaamse hutsepot
876. Vlaamse ossenlapjes
877. Vlaamse rozemarijnaardappelen met spekreepjes
878. Vlees met courgettes en kikkererwten
879. Vleesballetjes in citroensaus
880. Vleespastei
881. Vleesrolletjes met romige witte wijn
882. Vleessalade
883. Vlinder van garnalensla
884. Vlinderpasta met kalkoenpakketje
885. Vlinderpasta met rode pestosaus
886. Vlindertjes met Parmaham en groente
887. Vol-au-vent van kreeft
888. Vol au vent d'escargots au Riesling (koninginnehapje van slakjes)
889. Vruchtenkwarktaartje

890. **Waldorfsalade 2**
891. **Waldorfsalade met dadel-yoghurtsaus**
892. **Waldorfsalade met peer**
893. **Warme appel in een koude vanillejas**
894. **Warme gerookte schelvissalade**
895. **Warme pastasalade met kip**
896. **Warme perziken 1**
897. **Warme perziken 2**
898. **Warme salade van varkenshaas en paprika**
899. **Wase vlaai**
900. **Waterkerssoep 2**
901. **Waterkerssoep 3**
902. **Waterkerssoep met limoen**
903. **Watermeloen met banaan**
904. **Waverse kaastaart**
905. **Wintersalade**
906. **Wintersalade met gerookte kipfilet**
907. **Wintersalade met roomvinaigrette**
908. **Witlofschuitjes gevuld met avocado-hamsalade**
909. **Witte bonenpuree**
910. **Witte saus**
911. **Wortel-currysoep met kalkoen**
912. **Yoghurt-ijs met citroen**
913. **Yoghurt-komkommersalade**
914. **Yogurtlu kebab**
915. **Zachte nieuwjaarswafeltjes**
916. **Zalm teriyaki 2 (Japanse zalmsteak)**
917. **Zalmkoekjes met sperziebonen**
918. **Zalmsalade met Japanse dressing**
919. **Zoetzure komkommersalade**
920. **Zomerdrankje**
921. **Zomermaaltijdsalade 1**
922. **Zomersalade 1**
923. **Zomersalade 2**
924. **Zomersalade 3**
925. **Zomersalade met aardbeien**
926. **Zomersalade met Chinese kool**
927. **Zomersalade met madeliefjes**
928. **Zomersalade met verse kruiden**
929. **Zomerse salade met exotische vruchtendressing**
930. **Zomerse salade met ham**
931. **Zoutstengels met tapenade**
932. **Zuidafrikaanse avocado-tomatensalade**
933. **Zuiderse vissoep**
934. **Zuiderse zomersalade met geurige oregano**
935. **Zuurgoed**
936. **Zweedse broodsoep**

Aardappel-preisoep met kip

Menugang	Voorgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

zout
peper
1 bouquet garni (= stengel bleekselderij, takje tijm, blaadje laurier
en takje peterselie)
1 panklare kip
100 g ontbijtspek in reepjes
3 preien in ringen
500 g stevige geschilde aardappelen in blokjes
2 eidooiers
1/8 l slagroom

Bereiding

Breng 2 l water met zout, peper en het bouquet garni aan de kook.
Voeg de kip toe en kook die in ± 1 uur gaar.
Neem de kip uit de pan en verdeel hem in stukjes.
Verwijder het bouquet garni.
Bak in een droge pan het spek uit.
Roer de prei erdoor en bak die ± 5 minuten zacht mee.
Roer het spek, de prei en de aardappel door de bouillon en kook de soep ± 15 minuten.
Meng de stukjes kip door de soep.
Klop de eidooiers met de slagroom los.
Roer er een beetje soep door en schenk al roerend dit mengsel in de soep.
Laat de soep niet meer koken!
Breng op smaak met zout en peper.

Aardappelsoep 5

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

25 g boter
1 gesnipperde ui
3 uitgeperste teentjes knoflook
500 g geschilde en in blokjes gesneden aardappelen
1 prei in ringen
100 g worteltjes in plakjes
3 takjes bladselderij
een mespunt rozemarijn
1½ bouillontablet met water (6 dl)
1 bekertje zure room (1/8 l)
zout
(cayenne)peper
2 eetlepels geknipte bieslook

Bereiding

Smelt de boter in een braadpan en fruit hierin de ui en knoflook tot de ui glazig ziet.
Voeg de aardappelen, prei, worteltjes, bladselderij en rozemarijn toe en smoor dit 5 minuten mee.
Schenk er 2 ½ decil heet water bij en laat het geheel in ongeveer 25 minuten gaar worden.
Wrijf de groenten en aardappelen door een zeef.
Verdun de aardappelpuree al roerend met de bouillon en laat dit onder af en toe roeren 3 minuten zacht koken.
Klop de zure room los en verdun dit al roerend met enkele lepels hete soep.
Schenk dit mengsel bij de resterende soep en laat het door en door warm worden, maar NIET meer koken.
Breng de soep op smaak met zout en peper en strooi de bieslook erover.

N.B.: Als de soep te dik is geworden, kunt u nog wat bouillon toevoegen.
Garneer de soep desgewenst nog wat met snippers ham of met uitgebakken en daarna verkruimeld rookspek.
Maak in het laatste geval de soep niet te zout.

Ache mast (yoghurtsoep)

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Marokkaans	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1½ l water
350 g lamsgehakt
2 gesnipperde uien
½ kop gele spliterwten
250 g fijngehakte spinazie
10 gesnipperde sjalotten
2 theelepels zout
versgemalen zwarte peper
1 kop ongekookte rijst
2 koppen yoghurt
1 eetlepel olijfolie
2 eetlepels vers dillegroen of 2 theelepels gedroogd dillegroen

Bereiding

Doe het water met het lamsvlees, de uien, spliterwten, spinazie, sjalotten, zout en peper in een soeppot.
Breng het aan de kook, sluit de pot en laat het 40 minuten sudderen.
Roer de rijst erdoor en laat nog 25 minuten koken op matig vuur; roer af en toe.
Voeg de yoghurt toe, roer 1 minuten zonder te koken en haal het van het vuur.
Verhit de olie in een koekenpan, doe de dille erbij en laat die 2 minuten al roerend bakken.
Voeg het bij de soep en dien op.

Afghaans lamsvlees met spinazie

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

Ingrediënten

1 kg lamsstoofvlees
½ dl olijfolie
350 in blokjes gesneden uien
2 fijngesneden teentjes knoflook
2 theelepels kurkuma
¼ theelepel nootmuskaat
¼ theelepel gemalen kardemom
1 theelepel scherpe paprikapoeder (of naar smaak meer)
½ theelepel kaneel
1 l blik gepelde tomaten, uitgelekt en in stukjes gesneden
2½ dl kalfs- of runderfond
150 g verse spinazie, gewassen en uitgelekt
1/8 l yoghurt
1 eetlepel geraspte citroenschil
zout
50 g geroosterde pijnboompitten (± 3 minuten in een op 180°C
voorverwarmde oven)

Bereiding

Verhit de olie in een ovenvaste braadpan en schroei het vlees daarin dicht.
Voeg de uien toe en fruit ze 2 minuten mee.
Voeg dan de knoflook toe en fruit die 1 minuut mee.
Doe er de kurkuma, nootmuskaat, kardemom, paprikapoeder en kaneel bij en fruit het mengsel nog 1-2 minuten (laat de uien en de knoflook niet verbranden).
Voeg de tomaten en de kalfsfond toe en roer goed door.
Dek de pan af en bak het gerecht ± 1 uur in een op 180°C voorverwarmde oven gaar.
Neem de schaal uit de oven, voeg de spinazie toe en roer tot de groente helemaal is opgenomen.
Laat het gerecht wat afkoelen, voeg dan de yoghurt, de citroenrasp en naar smaak zout toe en strooi er de pijnboompitten over.
Geef er pilav bij.

Aïoli 8 (knoflooksaus)

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Saus	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Roer 1 eidooier en 2 theelepels mosterd door elkaar.
Voeg druppelsgewijs 1½ dl olie toe.
Roer er 1 of 2 uitgeperste teentjes knoflook door.
Lekker bij salades en gegrilld vlees.

Ajam boemboe roedjak 2

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

Ingrediënten

2-3 rode pepers (lombok rawit)
2-3 teentjes knoflook
10 kemirienoten
3 eetlepels olie
1 stengel sereh
2 blaadjes salam
2 blaadjes djeroek poeroet
1 kip in 8 stukken of 1 kg drumsticks
2 dl kokosmelk
zout

Bereiding

Verwijder de zaadjes uit de rode pepers.
Wrijf de rode pepers, de knoflook en de kemirienoten in een vijzel fijn of maal ze met een staafmixer fijn.
Verhit de olie in een wadjan en bak het fijngewreven kruidenmengsel daarin in ± 10 minuten droog.
Plet de serehstengel, voeg die samen met de blaadjes salam en djeroek poeroet aan het kruidenmengsel toe en bak ze 1 minuut mee.
Voeg de kip en de kokosmelk toe en laat het mengsel afgedekt op zacht vuur ± 45 minuten koken tot de kip gaar is en de saus dik wordt.
Laat eventueel de laatste 15 minuten zonder deksel koken.
Breng de saus met zout op smaak.
Serveer met witte rijst of nasi koening (gele rijst).
U kunt de kip na het koken nog even onder de hete grill roosteren om een krokant bruin korstje te krijgen.

Ajam setan 4 (duivelse kip)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 kg braadkuiken
zout
1 witte ui
2 tenen knoflook
2 theelepels sambal oelek
10 lombok rawit
2 eetlepels ketjap bantang manis
1 theelepel bruine basterdsuiker
2 eetlepels citroensap

Bereiding

Verdeel de kip in 8 stukken.
Snipper de ui en pers de knoflook.
Maak de stukken kip met keukenpapier droog, wrijf ze in met zout, laat ze 10 minuten staan en maak ze dan opnieuw met keukenpapier droog.
Verhit de olie in een wok of wadjan en bak de stukken kip hierin aan alle kanten goudbruin en knapperig.
Wrijf intussen de ui, de knoflook, de sambal oelek en de lomboks tot een vrij gladde pasta. Hiervoor kunt u natuurlijk ook de elektrische keukenmachine gebruiken.
Neem de stukken kip uit de pan en laat ze op keukenpapier even uitlekken.
Fruit de pasta 2 minuten in de resterende olie.
Voeg 2 dl kokend water (of nog liever kippenbouillon) toe, doe er ook de sojasaus en de bruine basterdsuiker bij en roer alles krachtig om.
Leg de stukken kip terug in de wok, temper het vuur, leg het deksel schuin op de pan en laat de kip in ± 30 minuten zachtjes gaar worden.
Schep van tijd tot tijd wat saus over de stukken kip en voeg water toe als te veel vocht verdampt en de kans bestaat dat de stukken kip zullen aanbranden.
Schuif de stukken kip vlak voor ze uit de wok worden genomen even naar één kant.
Roer het citroensap dor de rest van de saus en laat er nog weer even de kook over komen.

Al falah (boerensoep)

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Libanees	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

3 eetlepels boter
1 middelgrote gesnipperde ui
1½ l water
1½ kop rijst
2 geschilde, ontpitte en in stukken gesneden middelgrote tomaten
mespuntje kaneel

Bereiding

Smelt de boter in een zware pan met dikke bodem en sauteer de ui op matig vuur tot hij lichtbruin ziet.
Voeg de overige ingrediënten toe, behalve de kaneel en breng aan de kook op hoog vuur.
Draai het vuur laag en laat het 1½ uur zachtjes koken.
Dien op in soepkommen en strooi er een beetje kaneel over.

Alice in wonderland

Menugang	Drank	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Koude drank	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten
voor 1 persoon

ijsblokjes
¼ grenadine
½ ananassap
¼ sinaasappelsap
1 borrelglas ongeklopte, ongezoete slagroom

Bereiding
Doe alle ingrediënten in een shaker en shake vervolgens kort maar krachtig.
Schenk door het zeefje in een cocktailglas.

Amandelkoekjes 4

Menugang	Gebak	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Bestrijk het uitgerolde basisdeeg met losgeklopt ei en strooi er geschaafde amandelen over.
Steek of snijd er figuurtjes uit.

Amerikaanse salade 1

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Amerikaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

300 g belegen Goudse kaas
1 rode paprika
2 grote uien
4 flinke augurken
500 g gekookte aardappelen
½ l blik maïskorrels
2 ½ dl bulgaarse yoghurt
zout
peper
paprikapoeder
peterselie

Bereiding

Snijd de kaas in kleine dobbelsteentjes en de paprika in reepjes.
Hak de uien en de augurken fijn en snijd de aardappelen in stukjes.
Laat de maïskorrels uitlekken.
Maak een sausje van de yoghurt, zout peper en paprikapoeder en meng er de overige ingrediënten luchtig door.
Bestrooi de salade met fijngesneden peterselie.

Amerikaanse salade 2

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Amerikaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

½ gesnipperde ui
2 ½ kopje water
1 kopje rijst
4 mini-ananasjes
200 g in blokjes van ½ vierkante cm gesneden gekookte ham
200 g in blokjes gesneden Goudse kaas
6 eetlepels ketchup
3 eetlepels mayonaise
3 eetlepels water
peper
zout
cayennepeper
¼ krop gewassen rode krulsla
4 eetlepels zoete maïskorrels
fijngeknipte bieslook

Bereiding

Breng de ui met het water en de rijst aan de kook en laat de rijst in 10-15 minuten gaar koken.
Snijd een hoedje van de mini-ananasjes, haal ze met een lepeltje leeg en snijd het vruchtvlees in blokjes.
Meng in een kom de lichtkrokante rijst met de ham, de kaas en 1/3 van het ananasvruchtvlees en breng op smaak.
Vul hiermee de ananasjes.
Klop met een garde de ketchup, de mayonaise en het water tot een mooie lichtlopende saus.
Lepel 2 eetlepels saus over de mini-ananasjes en strooi er cayennepeper over.
Versier met een blaadje krulsla, maïskorrels en bieslook.

Ananas van de barbecue

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

Ingrediënten

1 ongeschilde ananas
2-3 eetlepels donkerbruine basterdsuiker
60 g boter
3 eetlepels amandellikeur
25 g fijne tafelsuiker
het merg uit ½ vanillestokje
2 eetlepels citroensap

Bereiding

Snijd de ananas in dikke plakken, bestrooi ze aan beide kanten met basterdsuiker en rooster ze ± 5 minuten per kant tot de ananas licht is gekarameliseerd.
Verwarm de boter samen met de amandellikeur, de tafelsuiker, het vanillemerg en het citroensap en serveer dit bij de in stukken gesneden ananas.
Lekker met vanille-roomijs of kokoksijs.

Andijviesalade met gerookte kip

Menugang	Voorgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 krop andijvie
1 gesnipperd uitje
100 g gerookte kip
00 g kastanjechampignons
een scheut olie om in te bakken
Dressing:
3 eetlepels olie
1 eetlepel (wijn)azijn
1 theelepep honing
1 theelepel mosterd
peper en zout naar smaak
Voor de garnering:
2 eetlepels walnoten

Bereiding

Snijd de andijvie in reepjes, was ze, slinger ze in een slacentrifuge droog en doe ze in een slakom.
Snijd de kip in blokjes.
Veeg de champignons schoon en snijd ze in plakjes.
Fruit de ui in wat olie.
Fruit de kipblokjes en de champignons een paar minuten mee, laat iets afkoelen en schep het mengsel door de andijvie.
Klop een dressing van de ingrediënten en schep die door de sla.
Hak de walnoten grof en strooi ze over de salade.

Andijviesalade met spekjes

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

1 ei
een stukje prei van ± 4 cm
2 eetlepels slasaus
1 theelepel mosterd
zout
peper
50 g gerookte spekblokjes
1 zoetzure augurk
1 tomaat
½ kropje andijvie (± 200 g)
keukenpapier

Bereiding

Kook het ei in ± 10 minuten hard, spoel het onder koud stromend water af en pel het.
Snipper de prei fijn en was hem.
Roer in een slaschaal de slasaus, mosterd, zout, peper en ½ eetlepel water tot een dressing.
Roer de prei erdoor.
Bak in een droge koekepan het spek al omscheppend in ± 5 minuten krokant en laat het op keukenpapier uitlekken.
Snijd de augurk in plakjes.
Was de tomaat en snijd hem in plakjes.
Maak de andijvie schoon, snijd hem in dunne reepjes en was die.
Laat de groente in een zeef uitlekken.
Snijd het ei in 6 partjes.
Schep de andijvie door de dressing en strooi er het spek en de augurk over.
Garneer met de tomaat en het ei.
Serveer deze salade bij gegrilld of gestoofd rundvlees en gekookte krielaardappeltjes.

Apgusta adas (linzensoep met lamsvlees)

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Libanees	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g mager lamsvlees in blokjes
200 g rode linzen
1 fijngehakte ui
de schil van 2 citroenen of limoenen
mespunt saffraan
sap van 1 citroen of limoen
7½ dl runderbouillon of water
½ theelepel zout
versgemalen zwarte peper
¼ fijngesneden witte kool

Bereiding

Laat de linzen een nacht in ruim water weken en giet ze af.
Doe het vlees, de linzen, de ui, het citroen- of limoensap en de schil, de saffraan en de bouillon in een grote pan.
Breng alles aan de kook, schuim de soep af, voeg zout en peper toe, temper het vuur en laat de soep nog 1 uur koken.
Voeg de kool toe en laat alles nog 45 minuten trekken.
Verwijder voor het serveren de citroenschil.

Apple blow

Menugang	Drank	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Koude drank	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten
voor 1 persoon

1 dl appelsap
4 scheutjes citroensap
1 theelepel suiker
1 eiwit
sodawater
ijsblokjes

Bereiding
Doe alle ingrediënten, behalve het sodawater, in een shaker en shake tot de drank schuimig is en de suiker is opgelost.
(U kunt de suiker natuurlijk ook vervangen door wat suikerstroop).
Giet in een longdrinkglas door een zeefje en vul bij met gekoeld sodawater.

Arabische kip met pita

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 kg kipfillet in dunne plakjes
½ theelepel zout
½ theelepel peper
½ theelepel kardemom
½ theelepel kaneelpoeder
1/4 theelepel kruidnagelgruis
1/4 theelepel gemalen piment
1/4 theelepel cayennepeper
2 eetlepels citroensap
2 eetlepels olijfolie
6 pita's
6 slabladeren
1 kleingesneden ui
hummus (sesampasta)
basilicum
uiringen

Bereiding

Schep de plakjes kip, het zout, de peper, de kardemom, de kaneel, het kruidnagelgruis, de piment, de cayennepeper en het citroensap in een kom door elkaar en laat de kip 4-6 uur of tot de volgende dag marineren.
Laat een wok zeer heet worden en laat de olijfolie over de bodem en de zijkant uitlopen.
Leg de plakjes kip in 2 porties na elkaar in de wok en roerbak ze vlug, zodat ze niet aanbakken; bak ze niet langer dan 2-3 minuten.
Schep ze op keukenpapier om uit te lekken.
Verwarm de grill voor, leg de pita's op het grillrooster en grilleer ze ± 2 minuten tot ze opzwellen en goudgeel worden; keer ze halverwege.
Halveer de holle pita's overdwars en leg in elke holte een slablad.
Verdeel de kip over de broodjes, strooi er de uisnippers over en schep er wat hummus bij.
Garneer met toefjes basilicum en uiringen.

Arnab moehammar (feestgerecht uit Marokko)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Marokkaans	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

4 konijnenbouten (of 1 konijn in delen)
olijfolie
1 teentje knoflook
zeezout
versgemalen peper
3 sinaasappels
75 g rozijnen
1 laurierblad
2 eetlepels ras el hanout
1 tak verse peterselie
5 takjes verse koriander
2 eetlepels aardappelzetmeel
1 zakje amandelschaafsel
cayennepeper
1-2 Turkse broden

Bereiding

Dep de konijnenbouten droog.
Verhit een bodempje olijfolie in een braadpan en bak de bouten hierin goudbruin.
Knijp de knoflook erboven uit en maal er wat zout en peper over.
Pers 2 sinaasappels uit en voeg het sap toe met de rozijnen, het laurierblad en de ras el hanout.
Knip het blad en de stelen van de peterselie en van de koriander fijn en voeg dit toe.
Dek de pan af en stoof het konijn in 1 uur zachtjes gaar.
Neem het vlees uit de pan en houd het op een schaal warm.
Zeef het braadvocht, schenk het terug in de pan en bind het met een papje van het aardappelzetmeel en 4 eetlepels water.
Knip nog wat kruiden fijn en rooster 4 eetlepels amandelschaafsel.
Breng de saus op smaak met zout en cayennepeper, schenk haar over het vlees en strooi de kruiden en het amandelschaafsel erover.
Lekker met Turks brood en gestoofde groenten.

Info: Ras el hanout is een karakteristiek Noord-Afrikaans specerijenmengsel. Letterlijk betekent ras el hanout 'top van de winkel'. Het mengsel bestaat altijd uit minstens 12 ingrediënten, maar dit kan tot wel 50 ingrediënten oplopen. Het varieert van gebied tot gebied. Iedere specerijenverkoper heeft wel een eigen speciale mix van het huis.
Het bestaat bijvoorbeeld uit gelijke delen gemalen specerijen, zoals kaneel, korianderzaad, gember, komijn, zwarte peper, piment en wat minder van de specerijen cayennepeper, nootmuskaat, anijszaad, geelpoeder, kardemom en daarbij nog fijngewreven rozenknopjes en lavendelbloemen.
Ras el hanout wordt veel gebruikt in couscousgerechten en in tajinegerechten met lamsvlees.

Asche sak (spinaziesoep met linzen)

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Libanees	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

250 g rode linzen
1 fijngehakte ui
1¼ l water
500 g mager lamsgehakt
1½ theelepel zout
versgemalen zwarte peper
750 g spinazie
1 theelepel geelwortel (kurkuma)
2 eetlepels citroensap
3 losgeklopte eieren
1 eetlepel fijngehakt dillegroen of peterselie

Bereiding

Week de linzen één nacht, giet ze af, zet ze op met het water en breng ze aan de kook.
Temper het vuur en laat ze in de gesloten pan 20 minuten doorkoken.
Maak het gehakt aan met ½ theelepel zout en peper en maak er balletjes van.
Doe de balletjes, de geelwortel, de spinazie en de rest van het zout bij de soep en laat die nog 40 minuten zachtjes koken.
Roer er het citroensap en de eieren door.
Serveer de soep bestrooid met dille of peterselie.

Asperges met kip uit Denemarken

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

Ingrediënten

Bereiding

Bestrooi 2 kipfilets met zout en peper.
Doe 1½ dl kippenbouillon, ½ dl droge witte wijn, wat dragon, een stukje laurierblad en het vocht van de asperges in een flinke pan en voeg eventueel nog wat zout of kruiden toe.
Leg de kipfilets hierin en kook die in ± 20 minuten gaar.
Haal de kip uit het vocht.
Houd zowel de soep als de kip warm.
Maak in een andere pan een roux van 1 eetlepel boter en 1 eetlepel bloem en voeg dan zoveel soep toe, dat een gladde, niet te dunne saus ontstaat.
Breng op smaak met citroensap, zout, peper en eventueel wat wijn.
Roer 1 eierdooier los met een beetje saus en roer dit krachtig door de saus.
Houd de saus op laag vuur warm.
Leg er de kipfilets en de asperges in.
Klop de helft van 1/8 l slagroom stijf en schep dit voorzichtig door de saus.
Warm het geheel nog even goed door, maar laat het niet koken.
Lekker met bloemig gekookte aardappelen of groene rijst.
Groene rijst is droog gekookte rijst met wat verschillende verse groene kruiden erdoor.

Aubergine-casserole

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 grote aubergines
400 g in stukjes gesneden lamslappen
1 grote ui
1 of meer teentjes knoflook
4 eetlepels boter
1 grote gepelde en in stukjes gesneden vleestomaat
1 theelepel oregano
zout
peper
2 theelepels paprikapoeder
1 theelepel oregano

Bereiding

Snipper de ui en de knoflook.
Bak de stukjes vlees met de ui en de knoflook in de helft van de boter.
Voeg de tomaat, peper, zout, paprikapoeder, oregano en een kopje water toe en laat alles 1 uur zachtjes stoven tot het vlees zo goed als gaar is.
Snijd de aubergines in plakjes en bak die in de rest van de boter snel aan.
Strooi er wat paprikapoeder en zout op.
Bestrijk een ovenvaste schaal met boter, leg er de plakjes aubergine in en daarop het vleesmengsel.
Voeg zo nodig nog wat warm water toe.
Dek de schaal met folie af, zet hem in een voorverwarmde, matig hete oven (175°C) en laat het gerecht ± 30 minuten bakken.
Geef er pilavrijst bij.

Auberginesalade 1

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 kg aubergines
2 eetlepels fijngehakte ui
2 eetlepels citroensap
1 tomaat
1½ dl olijfolie
1 theelepel wijnazijn
½ theelepel oregano
peper
zout naar smaak

Bereiding

Doe de aubergines in een matig hete oven en haal ze eruit als de schil zacht en rimpelig is.
Pel ze en verwijder zoveel mogelijk de zaden.
Roer de aubergines met een mixer of blender tot moes en voeg enkele druppels citroensap toe om verkleuring te voorkomen.
Stamp de ui zacht met een vijzel, voeg wat zout toe en doe er de auberginepulp erbij.
Doe er de geschilde en ontpitte tomaten bij en roer goed.
Voeg de oregano, naar smaak zout en peper, olijfolie en citroensap toe en meng alles tot een smeuïg geheel.
Voeg op het laatst nog de wijnazijn toe en laat de salade goed koelen.
Garneer met dungesneden komkommer en groene paprika.

Auberginesalade 2

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten
voor 2 personen

1 kleine aubergine (± 200 g)
zout
2 eetlepels olijfolie
1 eetlepel citroensap
1 teentje knoflook
½ theelepel gedroogde basilicum
zwarte peper
3 takjes peterselie

Bereiding
Was de aubergine, snijd hem in dunne plakken en snijd de plakken in vieren.
Kook de stukjes aubergine in weinig water met zout in ± 5 minuten gaar en giet ze af.
Klop een sausje van de olie, het citroensap, het uitgeperste teentje knoflook, de basilicum, zout en peper en schenk dit over de warme auberginestukjes.
Laat de salade afkoelen.
Knip de peterselie fijn en schep die door de auberginesalade.

Avocado-chilibonensalade

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

2 limoenen
1 avocado
4 eetlepels (olijf)olie
¼ theelepel zout
peper
1 blikje chilibonen (netto 400 g)
3 (tros)tomaten
1 rode ui
1 zakje verse koriander (15 g)
2 ijsbergslablaadjes
½ zakje geraspte Cheddar (á 100 gr, Uniekaas)

Bereiding

Boen de schil van 1 limoen onder koud stromend water schoon en rasp hem.
Pers de limoenen uit.
Klop het limoensap en de rasp met de olie, het zout en peper in een kommetje door elkaar.
Schil de avocado, snijd de helften langs de pit los en snijd het vruchtvlees in blokjes.
Doe de avocadoblokjes in een kom, schenk de saus erover en schep voorzichtig om.
Laat de chilibonen in een zeef uitlekken.
Snijd 2 tomaten in vieren, verwijder de zaadjes en snijd het vruchtvlees in blokjes.
Snijd de andere tomaat in plakjes.
Pel de ui en snijd hem in dunne ringen.
Schep de bonen en de tomatenblokjes door de avocado en zet de schaal tot het gebruik in de koelkast.
Knip de korianderblaadjes in een kopje in stukjes, houd 2 takjes achter voor de garnering.
Was de sla en dep hem droog.
Schep de koriander door de salade.
Leg op 2 borden elk 1 blaadje sla, schep de salade in het ijsbergslablad en bestrooi met Cheddar.
Garneer met plakjes tomaat, uiringen en koriander.
Geef er tortillachips bij.

Avocado hadar (avocado met citrusfruit)

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Israelisch	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

3 middelgrote avocado's
sap van 1 citroen
2 sinaasappelen
2 grapefruits
12 ontpitte kersen

Bereiding

Snijd iedere avocado in de lengte doormidden en verwijder de pitten.
Wrijf de helften in met citroensap tegen het verkleuren.
Schil de sinaasappelen en grapefruits, verdeel ze in partjes en verwijder de vliezen.
Leg in iedere avocadohelft sinaasappel- en grapefruitpartjes en laat ze 30 minuten staan.
Versier iedere avocadohelft met 2 kersen en dien ze ieder op een apart bordje op.

Avocado Haifa (gevulde avocado)

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Israelisch	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

4 avocado's
1 eetlepel citroensap
4 eetlepels olijfolie
2 eetlepels cognac
1 eetlepel wijnazijn
½ theelepel zout
1 theelepel suiker
versgemalen zwarte peper
½ kop komkommerblokjes
2 kleine zure appels in blokjes
1 kleine kop gekookte garnalen
enkele takjes verse dille

Bereiding

Snijd de avocado's in de lengte door, verwijder de pitten en schep wat van het vruchtvlees eruit.
Wrijf de avocadohelften in met citroensap.
Vermeng de olie, cognac, azijn, zout, suiker en peper, voeg de komkommer, appels en garnalen hierbij, schep het goed door elkaar en laat het op een koele plaats 30 minuten intrekken.
Vul de avocadohelften hiermee en versier met een takje peterselie of dille.

Avocado Sinaï (avocado met tonijn)

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Israelisch	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

3 avocado's
1 blikje tonijn (210 g)
2 gekneusde teentjes knoflook
1 kleine fijngehakte ui
4 theelepels kappertjes of 1 ingelegde zure komkommer, in blokjes gesneden
½ theelepel zout
versgemalen zwarte peper
1 kleine ui in dunne plakjes
6 gevulde olijven
slabladeren
6 ontpitte zwarte olijven

Bereiding

Schil de avocado's, snijd ze in de lengte door en verwijder de pit.
Pluk de tonijn met 2 vorken los.
Voeg zout, peper, ui en kappertjes aan de vis toe en schep alles goed door elkaar.
Vul de avocadohelften met dit mengsel.
Leg de avocado's op de slabladeren en garneer met uiringen en zwarte olijven.

Avocadosalade

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

4 avocado's
het sap van ½ citroen
½ komkommer
2 kleine tomaten
1 takje bladselderij
1 kleine ananas
1 krop krulsla of rode sla
400 g krabvlees
1 dl cocktailsaus
2 eetlepels gehakte bieslook
4 theelepels zwarte lompviseieren

Bereiding

Schil de avocado's, halveer ze en haal er de pit uit.
Snijd het vruchtvlees in blokjes en besprenkel die met het citroensap.
Snijd de geschilde komkommer in juliënne.
Was de tomaten en de selderij.
Pel de tomaten en verdeel ze in kwartjes.
Snijd de selderij in juliënne.
Schil de ananas, verwijder de harde kern en snijd het vruchtvlees in stukjes.
Schik de sla op 4 borden en leg er een mengsel op van de gesneden groenten, de ananas en het krabvlees.
Werk af met de cocktailsaus, het bieslook en de lompviseieren.

Avocadosalade met biefstuk

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

250 g biefstuk of bieflapjes
1 theelepel mosterd
½ eetlepel bruine basterdsuiker
2 theelepels milde paprikapoeder
1 theelepel oregano
zout, peper
1 rijpe avocado
2 tomaten
1 kropje lollo rosso
3 eetlepels olijfolie
1 eetlepel azijn
1 dl abrikozen-sinaasappeldrank
zout
peper

Bereiding

Snijd de biefstuk of bieflapjes in dunne plakjes.
Roer de mosterd, de bruine suiker, het paprikapoeder, de oregano en naar smaak zout en peper door elkaar en schep de biefreepjes erdoor.
Laat ze zo ± 15 minuten staan.
Schil de avocado en snijd het vruchtvlees in plakjes.
Snijd de tomaten elk in 8 partjes.
Was de lollo rosso, dep de bladeren goed droog en snijd ze in reepjes.
Verdeel de lollo rosso over de borden en leg er de plakjes avocado en de partjes tomaat op.
Verhit in een koekepan 1 eetlepel olie, bak de reepjes vlees al omscheppend op hoog vuur snel bruin en verdeel ze over de salade op de borden.
Roer de azijn en de abrikozendrank door het bakvet, klop er de rest van de olie door en schenk het sausje over de salade.
Lekker met stokbrood.

Avocadosalade met gorgonzola

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Salade	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

4 eetlepels (olijf)olie
1 eetlepel citroensap
3 eetlepels droge witte wijn
2 teentjes knoflook
2 takjes verse rozemarijn
wat verse bieslook
zout
(versgemalen) witte peper
1 avocado
150 g Gorgonzola
½ krop lollo rosso sla
een pakje croûtons

Bereiding

Roer in een kom de olie, het citroensap en de wijn tot een marinade.
Pel de knoflook en pers die erboven uit.
Ris boven een kopje de rozemarijnnaaldjes van de takjes, knip ze met de bieslook in het kopje fijn en roer dit door de marinade.
Breng de marinade op smaak met zout en peper.
Schil de avocado, halveer hem en verwijder de pit.
Snijd de helften in de lengte in dunne plakken en spreid die uit op een bord.
Schenk de marinade erover en zet de avocado afgedekt ± 20 minuten in de koelkast.
Verkruimel de Gorgonzola boven een kom.
Was de sla, sla de bladeren uit en verdeel ze over 4 borden. Schep de avocadoplakken voorzichtig uit de marinade en schik ze op de sla.
Verdeel de Gorgonzola over de avocado en strooi de croûtons erover.
Schenk tenslotte de marinade over de salade.

Avocadosalade met rucola

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

3 sinaasappels
½ rode ui
50 g rucola
1 rijpe avocado
2 eetlepels olijfolie
1 theelepel oregano
zout
versgemalen peper

Bereiding

Schil de sinaasappels dik, snijd het vruchtvlees tussen de vliezen uit en vang het sap op.
Snijd de ui in heel dunne ringen.
Was de rucola en dep de blaadjes droog.
Halveer de avocado, verwijder de pit en snijd het vruchtvlees in stukjes.
Klop een dressing van het opgevangen sap, de olijfolie, de oregano, peper en zout.
Schep de sinaasappel met de ui, de rucola en de avocado in een kom door elkaar en schenk de dressing erover.

Baconkip met Italiaans garnituur

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

Ingrediënten

1 panklare scharrel- of maïskip
bloemenhoning
zout
versgemalen peper
paprikapoeder
50 g plakjes bacon
75 g Gorgonzola
350 g kleine spruitjes
boter
4 vlees- of Italiaanse tomaten
3 eetlepels Vooraf en Toe
4 eetlepels basilicum (diepvries)
2 eetlepels Parmezaanse kaas

Bereiding

Bestrijk de kip met een kwastje dun met bloemenhoning en bestrooi hem met zout, peper en paprikapoeder.
Verwarm de grill 10 minuten voor.
Steek de kip aan de grilleerpennen in het draaispit en rooster hem in 60 minuten rondom gaar.
Neem de kip van de grilleerpennen en leg hem op een ovenvaste schaal.
Heeft u geen draaispit, leg de kip dan in een ovenschaal en keer hem regelmatig.
Beleg de gegrilde kip met plakjes bacon, bestrooi die met de verbrokkelde blauwe kaas en bak ze onder de nog warme grill knapperig.
Maak intussen de spruitjes schoon en kook ze 5 minuten.
Snijd de tomaten in blokjes.
Giet de spruitjes af, voeg de tomaatblokjes met de Vooraf en Toe en verwarm dit mengsel al omscheppend.
Voeg een flinke draai peper en de basilicum toe en strooi er de Parmezaanse kaas over.
Schep de groenten rond de kip op de schaal en serveer het gerecht met macaroni.

Baklava 4 (gebak met noten en siroop)

Menugang	Gebak	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Turks	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g bladerdeeg (± 24 velletjes, of ontdooid diepvriesbladerdeeg,
flinterdun uitgerold en in 24 velletjes gesneden)
16 eetlepels gesmolten boter
2½ kop fijngehakte amandelen of walnoten
2 kopjes suiker
½ kop water
1 eetlepel citroensap

Bereiding

Neem een ovenvaste schaal van 23 x 30 x 5 cm en smeer die in met gesmolten boter.
Leg voorzichtig een dubbel gevouwen vel deeg in de schaal en smeer het in met gesmolten boter.
Ga zo door tot er 6 lagen deeg zijn.
Strooi op de laatste laag 1/3 van de noten.
Doe daarbovenop weer 6 vellen deeg, smeer ze in met boter en strooi bovenop weer 1/3 van de noten.
Herhaal dit tot alle ingrediënten gebruikt zijn en eindig met een laag deeg.
Smeer de bovenste laag in met boter en snijd het in ruiten van 5 x 5 cm.
Bak ze 30 minuten in een voorverwarmde oven op 175 C.
Draai dan de oven lager tot 150 graden en bak nog 30 minuten.
Doe de suiker in het water en voeg het citroensap toe.
Laat deze siroop 5 minuten koken.
Giet het vervolgens over het warme gebak en laat het afkoelen alvorens op te dienen.
Serveer er sterke Turkse koffie bij.

Info: De Turken leerden het maken van fijn, knapperig deeg van de Arabieren; het is zo fijn en dun dat je er doorheen kunt kijken

Baklava 5

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g kant-en-klaar fyllodeeg
200 g fijngehakte walnoten
600 g suiker
½ l water
1 theelepel kaneel

Bereiding

Spreid een lap fyllodeeg uit, verdeel er de met de kaneel vermengde walnoten over en dek af met een tweede lap fyllodeeg.
Snijd de baklava in vierkantjes of ruiten van gelijke grootte, overgiet ze met gesmolten boter, bak ze in een hete oven en laat ze afkoelen.
Bereid een siroop van het water en de suiker en laat hem 5 minuten koken.
Schenk er, voor u de pan van het vuur neemt, het sap van ½ citroen bij en laat de siroop ± 5 minuten afkoelen.
Schenk de siroop dan over de baklava.

Balkansalade

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

Ingrediënten

1 groene paprika
1 rode paprika
1 gele paprika
1 grote rode ui
150 g schapenkaas
2 eetlepels wijnazijn
4 eetlepels olijfolie
1 mespuntje zout
1 mespuntje witte peper
1 snufje suiker
1 mespuntje oregano

Bereiding

Snijd de paprika's rondom de steel in en trek deze er met de zaadlijsten en de pitjes uit.
Was de paprika's, laat ze goed uitlekken en snijd ze in dunne ringen.
Pel de ui en snijd hem eveneens in dunne ringen.
Verbrokkel de kaas en vermeng deze luchtig met de paprika- en uiringen.
Maak een dressing van de azijn met de olie, het zout, de peper en de suiker en voeg tot slot de oregano toe.
Sprenkel de slasaus over de salade en laat de salade afgedekt bij kamertemperatuur een paar minuten intrekken.

Tip: Verse paprika's zijn makkelijker te verteren als u de ringen 3 minuten in kokend water blancheert. Dompel ze direct daarna in water met ijsblokjes en laat ze goed uitlekken.

Banketbakkersroom 5

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

Ingrediënten

1 vanillestokje
2½ dl melk
zout
2 eidooiers
40 g witte basterdsuiker
250 g bloem

Bereiding

Snijd het vanillestokje open en doe het,samen met de melk, in een schenkkan.
Doe er een beetje zout bij en laat dit in de magnetron 15 minuten op LAAG (10%) trekken.
Roer de eidooiers met de basterdsuiker en vervolgens de bloem in een schaaltje los.
Haal het vanillestokje uit de melk, schraap de zaadjes eruit en doe die terug in de melk.
Breng de melk ½ minuut op HOOG (100%) aan de kook.
Giet wat hete melk bij het eidooiermengsel en giet het vervolgens terug bij de melk.
Roer met een garde goed door.
Zet de schenkkan terug in de magnetron en kook de banketbakkersroom in ± 2½ minuut op HOOG (100%); klop daarbij om de 30 seconden door.
De banketbakkersroom moet dik zijn.
Laat de room in de koelkast afkoelen.

Serveertip: U kunt de room gebruiken als vulling voor tompoezen, soezen, kadetjes of knapperige croissants.

Tip: Meng 2 eetlepels banketbakkersroom door 100 g roomboter en 100 g poedersuiker en u heeft crème au beurre.

Basisrecept koekjesdeeg

Menugang	Gebak	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

200 g bloem
½ theelepel zout
100 g witte basterdsuiker
125 g koude boter
½ ei

Bereiding

Kneed een deeg van de bloem, het zout, de basterdsuiker, de in stukjes gesneden koude boter en het ei.
Verpak het in folie en laat het in de koelkast minstens ½ uur rusten.
Rol het deeg op en snijd er plakjes van of rol het uit en steek er koekjes uit.
Leg de koekjes op een met bakpapier beklede bakplaat en bak ze ± 20 minuten in een op 175°C voorverwarmde oven.

Basisrecept pizzabodem

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

Ingrediënten

1 pak witbroodmix
25 g boter
3 eetlepels olie
(1 eetlepel bloem om te bestuiven)
bakpapier

Bereiding

Kneed het broodmix met de boter, 3 dl handwarm water en de olie tot een soepel deeg (voeg, als het deeg te klef is, eventueel wat bloem toe).
Laat het deeg afgedekt op een warme plaats ± 15 minuten rijzen.
Verwarm de oven voor op 200°C of gasovenstand 4.
Bekleed een bakplaat met bakpapier en bestuif het aanrecht met bloem.
Verdeel het deeg in 4 gelijke porties en rol die tot een cirkel uit.
Leg het deeg op de bakplaat en verdeel er de vulling over.
Bak de pizza in het midden van de oven in 15-20 minuten bruin en gaar.

Tip: U kunt het doog ook uitrollen tot een lap zo groot als de bakplaat. Zo maakt u één grote plaatpizza, die u na het bakken in vieren snijdt.

Baskische kip 1 (fricassée van kip met paprika, tomaat, ui en jambon de Bayonne: een gezoute

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

Ingrediënten

1 scharrelkip van 1800 g (of iets minder) in 12 grote stukken
2 grote uien
1 kg tomaten
5 tenen knoflook
1 kg paprika's
4 dikke plakken jambon de Bayonne (250 gr)
1 dl olijfolie
zout
versgemalen peper

Bereiding

Verhit ½ dl olijfolie in een braadpan.
Bak de stukken kip aan alle kanten goudbruin, bestrooi ze met zout en peper en braad ze, met het deksel op de pan, op laag vuur 15 minuten.
Pel de uien en snijd ze in plakjes.
Pel de tomaten en ontdoe ze van de zaadjes.
Verhit de rest van de olie in een bakpan en bak de ui op zacht vuur 15 minuten.
Voeg de tomaten toe en laat nog 15 minuten zachtjes bakken.
Bestrooi het ui-tomaatmengsel met peper en zout en houd het warm.
Pel de tenen knoflook, snijd ze in plakjes en doe ze bij de kip in de pan.
Ontdoe de paprika's van zaad en zaadlijsten, snijd ze in stukken en doe die bij de kip.
Snijd de ham in dunne reepjes, doe ook die bij de kip in de pan en laat alles nog 20 minuten stoven.
Giet het tomaatmengsel in een verwarmde schaal, leg de stukken kip erop en verdeel er de reepjes ham en de stukken paprika over.

Baskische kip 2

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

Ingrediënten

2 groene paprika's
250 g champignons
100 g rauwe ham
4 kippenbouten
zout, versgemalen zwarte peper
50 g bloem
4 eetlepels olijfolie
1 fles Sugo Casa
½ theelepel cayennepeper
1 teentje knoflook

Bereiding

Maak de paprika's schoon en snijd ze in dunne reepjes.
Snijd de champignons in plakjes en de ham in reepjes.
Wrijf de kippenbouten in met zout en peper en wentel ze door de bloem.
Schud de overtollige bloem eraf.
Wrijf de bodem van een braadpan in met het teentje knoflook.
Verhit de olie in de pan en bak de kippenbouten rondom bruin.
Leg de kip op een bord en schep de paprika, de champignons, de ham, de fles Sugo Casa en de cayennepeper door het bakvet.
Breng de saus al roerend aan de kook.
Leg de kippenbouten in de saus en laat ze daarin afgedekt ± 30 minuten zachtjes sudderen.
Neem het deksel dan van de pan en laat de bouten nog ± 30 minuten zachtjes gaar sudderen en de saus indampen.
Lekker met rijst en een salade.

Bearnaisesaus 4

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Saus	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

3 sjalotten
4 eetlepels gehakte dragon
1 dl azijn
zout
peper
150 g boter
4 eidooiers

Bereiding

Pel de sjalotjes en snijd ze fijn.
Doe 3 eetlepels azijn, zout en peper in een kommetje en zet dit 3 minuten op MIDDEN LAAG (30%) in de magnetron.
Doe de boter er in stukjes bij en laat die in de magnetron smelten.
Voeg de rest van de azijn erbij, klop de saus door en zet de kom 30 seconden op HOOG (100%) in de magnetron.
Roer de eidooiers door de massa, klop die verder goed door en zet de saus 15 seconden op HOOG (100%) in de magnetron.
Breng op smaak met de dragon.
Op dezelfde wijze kunt u mosterdsaus maken door de azijn door 1 eetlepel scherpe mosterd te vervangen.

Berbere saus (Ethiopische hete saus)

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Afrikaans	Type	Saus	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Rooster 2 theelepels komijnzaad, 4 kruidnagels, ½ theelepel kardemom, ¼ theelepel piment, ½ theelepel fenegriek en enkele gedroogde chilipepers in een braadpan.
Doe het mengsel daarna in een foodprocessor en meng het met 2 eetlepels
gebakken uitjes (bawang), 2 theelepels zout, 1 theelepel gemberpoeder, ½ theelepel knoflookpoeder, 1 theelepel kurkuma, 1 dl slaolie en 1 dl rode wijn goed door elkaar.
Doe het over in een goed afsluitbare pot.
Lekker bij verse groenten en curries.

Beurre manié 3

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Saus	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Beurre manié is een mengsel van gelijke delen boter en bloem. Boter en bloem worden tot een pasta gekneed en met kleine klontjes tegelijk door
een saus geroerd om deze te binden.
Beurre manié kan heel goed in de diepvries worden bewaard.

Biefstuksalade 2

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 grote paprika
4 steaks van 120 g
6 koppen gemengde groene sla
1 dun gesneden klein uitje
1 grote tomaat in partjes

Bereiding

Voor de dressing:
120 g Gorgonzola
6 eetlepels olie
2 ½ eetlepel rode wijnazijn
1 eetlepel mosterd
2 grote uitgeperste tenen knoflook
2 theelepels verkruimelde gedoogde basilicum
Voor de salade:
8 ongepelde grote tenen knoflook
1 eetlepel olijfolie
Meng alle ingrediënten voor de dressing in een keukenmachine, voeg naar smaak peper toe, dek af en zet de dressing in de koelkast.
Verwarm de oven voor op 200°C, gasovenstand 6.
Vermeng de knoflook en de olie op een bakplaat en zet die ± 10 minuten in de oven tot de knoflook gaar is en laat afkoelen.
Knijp de knoflook tussen de vingers uit, zodat de pel ervan afgaat en snijd de knoflook in reepjes.
Blaker de paprika boven de gasvlam zwart, doe hem in een plastic zak en laat 10 minuten uitstomen.
Ontvel de paprika, ontdoe hem van zaad en snijd het vruchtvlees i reepjes.
Verhit wat boter in een grote braadpan en bak de steaks daarin 3 minuten aan iedere kant.
Op vleesplank leggen en 5 minuten laten staan.
Groene sla over borden verdelen.
Steaks diagonaal in dunne reepjes snijden en op sla leggen.
Garneren met geroosterde paprika, ui en tomaat.
Dressing erover scheppen.
Knoflook erover strooien en serveren.

Bietensalade met kwark

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g gekookte bieten
1 rode ui
1 appel
1 bosje radijs
150 g kwark
1 eetlepel diksap
2 theelepels kummel
1 eetlepel olie
1 eetlepel azijn
zout
peper
citroensap

Bereiding

Snijd de bietjes in dunne plakjes en giet er de olie en azijn over.
Snijd de appel in partjes en besprenkel die met citroensap.
Snijd de radijs in plakjes.
Maak een saus van de kwark, het diksap, zout en peper.
Vermeng de bietjes, appel en radijsjes, leg het mengsel op een schaal en schenk er de saus over.
Dien de salade direkt op.

Bietjessalade

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

1 sjalotje
4 sprietjes bieslook
2 eetlepels olie
1 eetlepel wijnazijn
1 theelepel vloeibare honing
zout
peper
250 g gekookte bietjes

Bereiding

Pel en snipper het sjalotje en knip het bieslook fijn.
Klop een sausje van de olie, de azijn, de honing, zout en peper.
Ontvel de bietjes, snijd ze in plakjes en verdeel ze over 2 bordjes.
Schenk het sausje erover en strooi er de sjalot en het bieslook over.

Blanquette van kip

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

Ingrediënten

1 braadkip van ± 1 kg
1 kleine prei
3 takjes peterselie en selderij
een stukje foelie
1 laurierblad
2 worteltjes
zout
6 gekneusde witte peperkorrels
150 g kleine champignons
50 g boter
30 g bloem
1 eierdooier
1 dl koffieroom
versgemalen peper
citroensap

Bereiding

Zet ¾ l water op met de prei, de peterselie, de selderij, de foelie, het laurierblad, de worteltjes, zout en de peperkorrels en laat de bouillon op laag vuur 20 minuten trekken.
Verdeel intussen de kip in 8 stukken.
Voeg deze toe en laat ze 1 uur in de bouillon trekken.
Voeg na 3 kwartier de champignons toe.
Zeef de bouillon en laat hem tot 4 dl inkoken.
Smelt de boter en roer er de bloem door tot deze licht is gekleurd.
Schenk er geleidelijk en onder goed roeren de ingekookte bouillon bij.
Blijf roeren, op laag vuur, tot een gebonden saus is verkregen.
Roer de eierdooier met de koffieroom los, voeg een scheutje van de saus toe en roer dit mengsel vervolgens door de rest van de saus.
Leg tenslotte de stukken kip in de saus en voeg de champignons toe.
Laat het geheel goed doorwarmen, maar NIET meer koken.
Breng de saus op smaak met zout, peper en citroensap.

Bloemkool en broccoli met kalkoen en mozzarella

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

100 g spekjulienne
1 eetlepel olijfolie
1 rode ui
1 teentje knoflook
400 g kalkoenfilet
1 winterwortel
elk 250 g bloemkool- en broccoliroosjes
2 eetlepels met piment gevulde olijven
1 glas droge witte wijn
zout, versgemalen peper
½ zakje geraspte mozzarella
1 eetlepel geknipte basilicumblaadjes

Bereiding

Bak de spekreepjes in een wok of wadjan zachtjes uit, voeg de olie toe en fruit hierin de gesnipperde ui en de knoflook uit de pers goudgeel.
Snijd de kalkoenfilet in reepjes, bestrooi hem met zout en peper en bak hem op hoge pit omscheppend bruin.
Schil de winterwortel en snijd hem in blokjes en bak de bloemkool- en broccoliroosjes omscheppend mee.
Voeg de olijven toe.
Schenk de witte wijn erbij en laat alles met een deksel op de wok 5 minuten stoven.
Maak op smaak met zout en peper en bestrooi het gerecht met de kaas en de geknipte basilicum.
Serveer het als de kaas nèt gesmolten is.

Bobotie met wortelrijst

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

Ingrediënten

400 g rundergehakt
1 pak Knorr Wereldgerecht voor Zuid-Afrikaanse bobotie
1 zak C1000 prei à 250 g
125 ml C1000 crème fraîche
40 g rozijnen
1 zak C1000 worteltjes à 500 g

Bereiding

Bak het gehakt met de kruidenmix uit het pak in een koekenpan met antiaanbaklaag al omscheppend bruin en rul.
Schep de prei erdoor en bak ± 3 minuten mee.
Roer de sausmix met 2½ dl water en de crème fraîche door elkaar en voeg de saus met de rozijnen aan het gehaktmengsel toe.
Doe het mengsel over in een ovenschaal en zet de bobotie ± 25 minuten in een voorverwarmde oven (200 °C).
Kook intussen de rijst uit het pak volgens de aanwijzingen op het pak en de worteltjes in water met zout gaar.
Schep de worteltjes door de rijst en serveer met de bobotie.

Serveertip: Bestrooi het gerecht met 3 eetlepels geroosterde pijnboompitten.

Wijnadvies: Oranjerivier, Zuid-Afrika

Bolo pretoe uit de Antillen

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

Ingrediënten

500 g ontpitte pruimen in stukjes
2 dl kersenlikeur (Cherry Cordial)
225 g boter
200 g suiker
200 g bruine suiker
4 eieren
110 g bloem
½ theelepel kaneelpoeder
¼ theelepel allspice
¼ theelepel nootmuskaat
¼ theelepel foelie
¼ theelepel kardemom
1 theelepel vanille-essence

Bereiding

Breng de pruimen met de suiker en een bodem water aan de kook en blijf voortdurend roeren tot het mengsel dik wordt.
Voeg hieraan de helft van de kersenlikeur toe en laat het rustig afkoelen.
Klop de boter met de bruine suiker tot room.
Voeg er één voor één de eieren bij, klop na elk ei goed.
Meng de bloem met de specerijen en voeg dit aan het beslag toe.
Meng nu de pruimencompote en de vanille-essence voorzichtig door het beslag.
Giet het beslag over in een beboterd bakblik en zet dat in een op 175°C voorverwarmde oven.
Maak er, als de taart klaar is, gaatjes in en giet daarna de rest van de kersenlikeur over de taart.

Bonen-kerrie-couscous

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

Ingrediënten

2 kopjes couscous
2 theelepels kerriepoeder
2 blikjes tomaatblokjes
2 blikjes bonen (bijvoorbeeld kidney beans)
(1 gesnipperd uitje)

Bereiding

Kook de couscous in 4 kopjes water waaraan de kerrie is toegevoegd.
Laat de bonen uitlekken en verwarm ze dan samen met de tomatenblokjes.
Serveer dit samen met de couscous en garneer eventueel met wat gesnipperde ui.

Boranee ba mast (spinazie- en yoghurtsalade)

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Iraans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g grof gehakte verse spinazie
½ theelepel zout
1/8 theelepel peper
½ l yoghurt

Bereiding

Doe de vochtige spinazie in een pan met deksel en kook 10 minuten op een laag vuur.
Laat de spinazie nog 5 minuten staan, met het deksel op de pan.
Knijp ze dan uit en zet ze in de koelkast.
Vermeng alle ingrediënten rond etenstijd en dien het gerecht koud op.

Borani esfanaj (spinazie-yoghurtsalade)

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Iraans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 gehakte ui
4 gehakte teentjes knoflook
1-2 eetlepels boter
½-1 theelepel kurkuma
½-1 theelepel cayennepeper
½ theelepel kerriepoeder
1 theelepel komijn
1/4 theelepel kaneel
500 g gehakte verse spinazie
zout
2½ dl volle yoghurt

Bereiding

Sauteer de ui en knoflook in de boter tot ze gaar zijn.
Voeg de kruiden toe en laat enkele minuten sudderen.
Vermeng dit met de spinazie, yoghurt en zout naar smaak.

Bosvruchten-yoghurtshake

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

Ingrediënten

1 pak bosvruchten (diepvries, 300 g)
750 ml volle yoghurt (pak à 1 l)
6 eetlepels vruchtensiroop cassis (blik à 750 ml)

Bereiding

Met keukenmachine of staafmixer bevroren bosvruchten pureren.
Yoghurt en vruchtensiroop erdoor roeren.
Shake in vier glazen schenken en rietjes erin steken.

Bouillon met Chinese paddestoelen en doperwten

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

12 Chinese paddestoelen naar keuze, 30 minuten in warm water
geweekt en uitgelekt
100 g magere ham in dunne reepjes
1¼ l krachtige runder- of wildbouillon
1 eetlepel lichte sojasaus
1 theelepel worcestershiresauce
200 g ongekookte (diepvries)doperwten
zout
versgemalen witte peper

Bereiding

Snijd de uitgelekte paddestoelen in dunne reepjes en doe de onderste harde stukjes van de stelen weg.
Doe alle ingrediënten in een hoge, diepe kom of schaal en zet die in de magnetron.
Controleer na 5 minuten op de hoogste stand of de doperwten en de paddestoelen gaar genoeg zijn.
Is dat het geval, schakel de magnetron dan uit en laat de kom,afgedekt, 3 minuten staan.
Vindt u de paddestoelen en de doperwten dan nog te hard, kook ze dan nog 1-2 minuten op de middelste stand.

Bouillon met shii-take

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 l kippenbouillon
100 g shii-take
50 g ossetong of gekookte ham
scheutje sherry
bieslook

Bereiding

Breng de bouillon aan de kook.
Maak de shii-take schoon en snijd ze in reepjes.
Snijd de ossetong of de ham in kleine blokjes en snijd de bieslook fijn.
Laat de shii-take 5 minuten zachtjes koken en voeg op het laatst de blokjes vlees en de sherry toe.
Garneer de bouillon in de soepkommen met de fijngesneden bieslook.

Tip: Zorg dat de shii-take niet langer dan 5 minuten koken. Te lang gekookte shii-take wordt taai in plaats van lekker sappig en smakelijk.

Börek (Turks gevuld deeggerecht)

Menugang	Gebak	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Turks	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

4 vellen fyllodeeg
450 g diepvriesspinazie
½ ui
2 eetlepels olijfolie + olijfolie om te bestrijken
1 teentje knoflook
25 g blanke amandelen
100 g feta
zout, peper

Bereiding

Laat het fyllodeeg ontdooien.
Laat de spinazie in een vergiet ontdooien.
Verwarm de oven voor op 200°C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
Pel de ui en snipper hem fijn.
Verhit de olijfolie in een koekenpan.
Pel de knoflook, pers hem boven de pan uit en bak de knoflook ± 2 minuten.
Voeg de ui toe en fruit hem op matig vuur in ± 5 minuten glazig.
Hak de amandelen in grove stukken en rooster ze in een droge koekenpan op laag vuur goudbruin.
Snijd de fetakaas in blokjes.
Meng de spinazie met de ui, de amandelen en de feta en breng op smaak met zout en peper.
Leg de vellen fyllodeeg op een werkvlak en bestrijk ze dun met olijfolie.
Snijd ieder vel over de lengte in 3 lange, gelijke repen.
Schep op het begin van elke deegreep een beetje spinazievulling en vouw
steeds driehoekjes tot de deegreep op is.
Leg ze op de bakplaat en laat ze midden in de oven in ± 15 minuten gaar worden.

Brandnetel-zuringsoep

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

100 g brandnetels (topjes of jonge planten)
50 g zuring
2 uien
150 g aardappels
1 takje lavas
1 l water

Bereiding

Snijd de aardappels in kleine blokjes en fruit deze met de fijngesneden uien in een beetje olie.
Voeg het water toe en laat het 15 minuten zachtjes koken.
Snijd de brandnetels, de zuringblaadjes en de lavas in stukjes.
Laat de soep een beetje afkoelen en maak de groenten met een deel van het kookvocht in een blender of keukenmachine fijn.
Voeg dit aan de soep toe en laat het even meekoken.
Voeg naar smaak zout, bouillonkorrels of tamari en eventueel een snufje nootmuskaat toe.

Brandnetelsoep

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 ui
1 teen knoflook
2 eetlepels olie
200 g jonge brandnetels
½ l water of groentebouillon
zout, peper
een scheutje room

Bereiding

Maak de ui en de knoflook schoon, snijd ze fijn en moor ze in de olie tot ze glazig zijn.
Was de brandnetels (doe daarbij handschoenen aan) en breng ze met het aanhangende water aan de kook.
Haal ze, als ze zijn geslonken, direct uit de pan, hak ze fijn en voeg ze samen met ½ l water aan het gefruite ui-knoflookmengsel toe.
Breng dit alles aan de kook en laat het 10-15 minuten zachtjes koken.
Breng de soep op smaak met zout, peper en een scheutje room.

Brandnetelsoep met maïsvlokken

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

100 g brandnetels
50 g maïsvlokken
1 fijngehakte ui
¾ l water
1 plantaardig bouillonblokje
1 theelepel zout
snufje nootmuskaat

Bereiding

Fruit de ui in een beetje olie, voeg de maïsvlokken en het water toe, breng het aan de kook en laat het 5 minuten zachtjes doorkoken.
Dompel de brandnetels kort in heet water, zodat de prik er afgaat en snijd ze dan zo fijn mogelijk.
Voeg ze aan de bijna gare maïsvlokken toe en laat ze enkele minuten meekoken.
Voeg dan het bouillonblokje, het zout en de nootmuskaat toe.
Haal de soep door een roerzeef of gebruik een mengbeker op de soep te pureren.

Brik met gamba-tonijnvulling

Menugang	Hapje	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Tunesisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 pak fyllodeeg (diepvries)
1 grote aardappel
200 g gamba's
1 kleine ui
2 teentjes knoflook
30 g verse peterselie
2 eetlepels kappertjes
½ theelepel gemalen kurkuma
1 blikje tonijn op olijfolie (185 gr, Deepblue)
zout
peper
harissa of 1 fijngesneden rode peper
± 6 dl (arachide)olie
1 eiwit
4 kleine eieren
1 citroen

Bereiding

Laat de plakjes fyllodeeg in de verpakking op kamertemperatuur ± 2 uur ontdooien.
Kook de ongeschilde aardappel in een bodempje water in ± 20 minuten gaar en laat hem afkoelen.
Pel de aardappel en snijd hem in kleine stukjes.
Pel de gamba's en snijd ze in stukjes.
Pel de ui en de knoflook en snipper ze fijn.
Knip het blad van de peterselie fijn.
Hak de kappertjes fijn.
Verhit 1 dl olie in een pan en fruit de ui en de knoflook hierin.
Voeg de gamba's, de aardappel, de peterselie, de kappertjes en de kurkuma toe en bak het geheel nog zachtjes ± 2 minuten.
Neem de pan van het vuur.
Giet de tonijn af, schep hem door het gambamengsel en breng de vulling op smaak met zout, peper en harissa.
Vouw het fyllodeeg uit.
Snijd met een scherp mes 4 cm van de lange kant van het deeg, zodat vierkante vellen van ± 23 x 23 cm ontstaan.
Bestrijk een fyllovel met eiwit, leg het op een tweede vel en bestrijk de randen met eiwit.
Schep een kwart van de vulling in een hoek en vorm er met uw vingers een halve maan van, met de bolle kant aan de hoekzijde.
Breek in de holte van de maanvorm telkens 1 eitje, of splits het ei en leg de dooier op het fyllodeeg.
Vouw het fyllodeeg diagonaal over de vulling en druk het dicht.
Dek het deeg, om uitdroging te voorkomen, af met een vochtige theedoek.
Maak zo nog 3 driehoeken (= brik).
Verhit een flinke laag olie in een diepe koekenpan of braadpan, laat de briks één voor één voorzichtig in de hete olie glijden en bak ze aan beide kanten goudbruin; keer ze voorzichtig om.
Laat de briks op keukenpapier uitlekken en houd ze warm.

Brik met gamba-tonijnvulling

Snijd intussen 'sokkeltjes' van de citroen: snijd de onderkant eraf en maak in de lengte diepe inkepingen. Zet de citroen op 4 borden en zet de warme briks in de inkeping.
Desgewenst kunt u de brik aan tafel met citroensap besprenkelen.

Info: Brik is een authentieke Tunesische specialiteit: een flinterdun gefrituurd deegje met een zacht ei als vulling. Het gerecht is geïnspireerd door de Turkse keuken. Het succes ervan staat of valt met de kwaliteit van het deeg. Om brikdeeg zelf te maken, is veel geduld en vaardigheid vereist.

Broccoli-maaltijdsalade met Stiltonkaas en knoflookbrood

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

Ingrediënten
voor 2 personen

300 g broccoli
zout
½ bosje radijs
1 blik boterbonen
4 eetlepels olijfolie
2 eetlepels wijnazijn
1 theelepel mosterd
1 teentje knoflook
1 theelepel suiker
peper
1 klein voorgebakken stokbrood
50 g kruidenboter
125 g Stilton

Bereiding
Maak de broccoli schoon, snijd de roosjes van de stronken en snijd de stronken in plakjes.
Kook de plakjes ± 3 minuten in weinig water met zout.
Voeg de roosjes toe en kook die in nog ± 3 minuten beetgaar.
Spoel de groente onder koud stromend water af en laat ze afkoelen.
Maak de radijsjes schoon en snijd ze in plakjes.
Giet de boterbonen af.
Klop een sausje van de olie, de azijn, de mosterd, het uitgeperste teentje knoflook, de suiker, zout en peper.
Snijd het brood in sneetjes en besmeer ze met de kruidenboter.
Leg de sneden weer tegen elkaar en verpak het brood in aluminiumfolie.
Verwarm de oven voor op 225°C en bak het brood in ± 10 minuten knapperig.
Schep de broccoli, de radijs, de boterbonen en het sausje door elkaar.
Verkruimel de Stilton erboven en maal er peper boven.
Geef het stokbrood erbij.

Bruine bonen uit de oven

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

Ingrediënten

1 l blik bruine bonen
1 blikje kidneybonen
1 mini-blikje maïskorrels
250 g lamsshoarmavlees
1 eetlepel zonnebloemolie
1 rode ui
1 teentje knoflook
versgemalen zwarte peper
zout
chilipoeder
1 dl tomato fritto
paneermeel
boter

Bereiding

Laat de bonen en de maïskorrels uitlekken.
Bak het shoarmavlees in de verhitte olie rondom bruin.
Snipper de ui en bak die samen met de knoflook uit de pers 2 minuten mee.
Voeg peper, zout en chilipoeder naar smaak toe en roer de tomato fritto erbij.
Schep de bonen erdoor en warm alles goed door.
Doe het over in een ovenschaal en bestrooi met paneermeel.
Leg hier en daar een vlokje boter en laat in een vrij hete oven (200°C) in ± 15 minuten een knapperig korstje krijgen.
Lekker met abrikozenpartjes (blik) en ijsbergsla.

Bruschette met haring

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Broodbeleg	Slank	Nee
Bron	www.vitaminezee.nl			Sterren	

Ingrediënten

2 eetlepels olijfolie
1 teen knoflook, geperst
4 grote, dikke sneden pain de campagne of volkoren vloerbrood
2 gekookte bietjes
1 eetlepel rode wijnazijn
1 eetlepel gembersiroop
2 eetlepels verse dille, fijngehakt
4 haringen, Hollandse nieuwe
30 g rucola

Bereiding

Meng de olijfolie met knoflook en bestrijk de sneden brood aan beide kanten met de olie.
Rooster de sneden in een grillpan of contactgrill aan beide kanten mooi bruin.
Schil de bietjes en snijd ze in piepkleine blokjes.
Meng de biet met de azijn, gembersiroop, 1 eetlepel dille en zout en peper naar smaak.
Snijd de haringen schuin in brede repen.
Verdeel de rucola over de bruschette en schep de bietjes erop.
Leg de repen haring erop en strooi de rest van de dille erover.

Byrek

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Turks	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Bereid een gemiddeld stevig deeg van bloem, 3½ dl koud water, 1 eetlepel olie, 1 eetlepel azijn en ½ theelepel zout.
Kneed het deeg goed door en verdeel het in 2 gelijke stukken.
Verdeel elk stuk deeg in 10-12 ballen en druk die uit tot mooie platte cirkels ter grootte van een bord.
Leg de deegcirkels op elkaar, zodat u 2 grote pasteibakken krijgt.
Bestrijk de 'bakken' met gesmolten boter en laat 30-60 minuten rusten.
Was intussen 500 g spinazie, zuring of jonge brandnetels, hak de groente fijn, strooi er zout over en laat het 15-20 minuten staan.
Knijp de groente dan goed uit en vermeng hem met 1/8 liter yoghurt en 2-3 eieren.
(Desgewenst kunt u de yoghurt door verkruimelde feta vervangen).
Bestrijk een ronde bakvorm met gesmolten boter.
Bekleed de vorm met één van de deegbakken en trek de randen voorzichtig wat op.
Sprenkel er nog wat gesmolten boter over en verdeel er gelijkmatig het groentemengsel over.
Leg de tweede deegbak op de spinazie.
Snijd de byrek in vierkante stukken, giet er gesmolten boter over en bak het gerecht in een hete oven gaar.
Serveer de byrek warm met yoghurt.

Caesar salad 7

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Salade	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

versgemalen peper
1 teentje knoflook
1 theelepel Worcestershiresaus
3 eetlepels rode wijnazijn
1 zeer zacht gekookt ei (1 minuut)
¾ theelepel mosterd
1 middelgrote krop Romeinse sla, in stukjes van ± 5 cm gescheurd
½ kop croûtons
½ citroen
Parmezaanse kaas

Bereiding

Mix de peper, geperste knoflook, Worcestershiresaus, azijn, het ei en de mosterd in een kom.
Droog de sla in een slacentrifuge of in een schone theedoek, doe hem in grote slakom en strooi de croûtons erover.
Knijp citroensap over de groente en meng alles losjes.
Voeg de eidressing toe, meng alles goed en bestrooi met Parmezaanse kaas.
Dien deze salade onmiddellijk op.

Cajunkip met gemengde groenten

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

Ingrediënten

500 g kipfilet
2 eetlepels cajunkruiden
4 eetlepels plantaardige olie
1 ui
2 teentjes knoflook
4 bosuitjes
1 rode paprika
3 stelen bleekselderij
3 tomaten
zout
peper

Bereiding

Snijd de kipfilet in reepjes, doe ze in een kom, meng er de cajunkruiden en 1 eetlepel van de olie door en laat dit afgedekt minstens 20 minuten intrekken.
Snipper de ui en de knoflook.
Snijd de schoongemaakte bosuitjes eerst in de lengte doormidden en daarna in stukjes van 4 cm.
Snijd de schoongemaakte paprika in smalle reepjes.
Snijd de bleekselderijstelen in de lengte in drieën en daarna in stukjes van 4 cm.
Ontvel de tomaten en snijd ze in vieren; verwijder de zaadjes en snijd het vruchtvlees in reepjes.
Verhit de resterende olie in de wok en roerbak de reepjes kip in ca 4 minuten goudbruin.
Laat de ui en de knoflook 2 minuten meebakken.
Voeg de paprika en de bleekselderij toe en roerbak nog 4 minuten.
Voeg de bosui en de tomaat toe en roerbak nog 2 minuten.
Proef of er nog zout en/of peper bij moet.
Serveer met rijst.

Cake met roomkaas en banaan

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

Ingrediënten

4 plakken bitterkoekjescake
½ pakje MonChou zacht en luchtig (roomkaas, à 200 g)
1 banaan
spuitbus slagroom
4 eetlepels chocoladevlokken

Bereiding

Grill voorverwarmen.
Cake royaal besmeren met roomkaas.
Cake 1 minuut onder grill zetten.
Banaan pellen en in plakjes snijden.
Banaan over cake verdelen.
Garneren met slagroom en chocoladevlokken.

Caribische kip

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

Ingrediënten

600 g kipfilet
(zonnebloem)olie
boter
1 grote ui
1 groene paprika
1 grote winterwortel in kleine stukjes
2 aardappelen in blokjes
1 blikje maïs
4 theelepels juspoeder
1 klein blikje tomatenpure of 2 eetlepels tomatenketchup
½ blik ananasstukjes
4 eetlepels ananasssap
1 banaan in stukjes gesneden (niet te lang van tevoren i.v.m. bruin worden)
4 eetlepels kerriepoeder
2 eetlepels maïzena

Bereiding

Snijd de kipfilet in stukjes, bak die in olie snel bruin en houd ze apart.
Snipper de ui en fruit deze in olie of boter.
voeg de fijngesneden paprika, de wortel en de aardappel toe en fruit ze even mee.
Voeg het juspoeder en 3 dl water, de tomatenketchup, het kerriepoeder, het ananassap, de maïs en de kipstukjes toe en breng op smaak met peper en zout.
Laat alles 15 minuten sudderen.
Bind het vocht met de maïzena en voeg tot slot de stukjes ananas en banaan toe.

Carmel avocadopuree

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Israelisch	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

3 rijpe avocado's
sap van 1 citroen
2 geperste teentjes knoflook
½ geraspte ui
witte peper
4 eetlepels olijfolie
3 eetlepels peterselie

Bereiding

Plet de avocado's met een zilveren vork.
Voeg de overige ingrediënten toe en plet tot een romige crème.
Serveer op kleine toostjes.

Chaat (Indiaas gekruide vruchtensalade)

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Indiaas	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 sinaasappels
2 peren
1 handappel
2 guaves
2 bananen
het sap van 1 citroen
1 theelepel gemalen gember
1 theelepel garam masala
½ theelepel versgemalen zwarte peper
een snuf zout

Bereiding

Pel de sinaasappelen en verdeel ze in parten; verwijder alle wit en de pitten.
Schil de peren en de appel, snijd ze in vieren, verwijder de klokhuizen en verdeel het vruchtvlees in schijfjes.
Schil de guaves en snijd ze met zaad en al in grove stukken.
Pel de bananen en snijd ze in schijfjes.
Doe al het fruit in een schaal en bedruppel het met citroensap.
Vermeng alle specerijen met het zout, strooi dit over het fruit en schep alles voorzichtig om, zodat alle fruit wordt gekruid.
Dek de kom goed met keukenfolie af en zet hem 2 uur in de koelkast alvorens te serveren.
Chaat wordt vaak geserveerd als hors d'oeuvre of als koud bijgerecht bij een hete curry.

Champignon-kerriesoep

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten
voor 2 personen

200 g geraspte kokos
75 g ui
1 eetlepel olie
2 eetlepels milde kerriepoeder
¼ l kippenbouillon (tablet)
100 g champignons
125 g voorjaarsuitjes
200 g tahoe
1 theelepel miso (sojabonenpasta)
4 sneetjes sesamknäckebröd

Bereiding
Breng de kokos in ½ l water aan de kook, pureer dit met een staafmixer, knijp het per portie in een theedoek uit en van de kokosmelk op.
Snipper de uien en laat ze in de hete olie glazig worden.
Strooi de kerrie over de uien en laat ze nog 2 minuten fruiten.
Blus af met de kokosmelk en de bouillon en breng de soep op matig vuur aan de kook.
Borstel de champignons schoon en snijd ze in plakjes.
Maak de voorjaarsuitjes schoon, was ze en snijd ze schuin in ringen (houd enkele ringen apart voor de garnering).
Voeg de champignons en de voorjaarsuitjes bij de bouillon.
Snijd de tahoe in blokjes en roer die samen met de miso door de soep.
Laat het geheel nog 5 minuten koken en verdeel de soep dan over 2 borden.
Garneer met de achtergehouden voorjaarsui.
Serveer het knäckebröd bij de soep.

Champignonsalade met garnalen

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Hussel de losgeplukte, gewassen blaadjes van 1 krop krulandijvie (saladefrisée), 250 g in plakjes gesneden champignons, de ontpitte, ontvelde partjes van 1 rode grapefruit, 1 in plakjes gesneden avocado, 2 in ringetjes gesneden sjalotjes en 150 g Hollandse garnalen voorzichtig door elkaar.
Roer een slasausje van 1½ eetlepel frambozenazijn, 6 eetlepels notenolie, een snufje cayennepeper en wat zout.
Verdeel de salade 4 over kleine bordjes, giet er vlak voor het opdienen het sausje over en bestrooi met fijngehakte peterselie en bieslook.

Champignonsoep 3

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

100 g champignons
½ dl droge witte wijn
20 g boter
3 dl warm water
1 pakje champignonsoep
½ l water
citroensap
crème fraîche

Bereiding

Was de champignons, snijd ze in plakjes en sprenkel er wat citroensap over.
Smelt de boter 1 minuut op HOOG (100%), roer er de champignonplakjes door en smoor ze afgedekt 2 minuten op HOOG (100%) in de magnetron.
Roer het pakje champignonsoep door het ½ l water, voeg de wijn eraan toe, doe de soep bij de champignons en kook dit 7 minuten op HOOG (100%).
Roer de soep even, gevolgd door 3 minuten op MIDDEN LAAG (30%).
Verdun de soep met het water en warm haar zo nodig weer in de magnetron op.
Roer tot slot 2 eetlepels crème fraîche door de soep.

Chinese ijsbergsalade

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Chinees	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 krop ijsbergsla
zout
3 eetlepels oestersaus (toko)
1 eetlepel olie

Bereiding

Snijd de ijsbergsla in grove repen.
Blancheer in ruim kokend water met zout de sla ± 1 minuut en laat ze uitlekken.
Klop de oestersaus en de olie door elkaar.
Doe de sla in een schaal.
Schenk het oestersausmengsel erover.
Garneer met uit plakjes wortel gestoken figuurtjes.

Chinese kip met walnoten-citroensaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Chinees	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

400-450 g kipfilet
zout
1 eetlepel maïzena
1 eiwit
100 g gepelde walnoten
1 middelgrote ui
3 eetlepels zonnebloemolie
1 gele of groene paprika
1 rode paprika
50 g champignons
1 eetlepel lichte sojasaus
2 eetlepels citroensiroop
2 eetlepels witte wijn
3 eetlepels groentebouillon (eventueel van poeder of tablet)

Bereiding

Snijd de kipfilets in schuine dunne reepjes of plakjes.
Doe die in een kom en voeg hieraan zout, de maïzena en het losgeroerde eiwit toe.
Vermeng de kip grondig met dit mengsel en laat dit alles 15 minuten staan.
Hak de walnoten fijn of maal ze in een mixer of blender en rooster de massa in een heel licht ingevette koekenpan goudbruin.
Schep de geroosterde stukjes walnoot uit de pan en bewaar ze voor later gebruik.
Pel de ui en snipper hem heel fijn.
Verwarm de olie in een wok, wadjang of ruime braadpan en bak de ui hierin langzaam goudgeel.
Doe er dan het kippenvlees bij en zet het vuur wat hoger.
Roerbak het vlees al omscheppend ± 3 minuten en zet het vuur weer lager.
Was intussen de paprika's, snijd ze door en ontdoe ze van zaad en zaadlijsten.
Verdeel het vruchtvlees in smalle reepjes of vierkantjes van ± 1 cm, doe ze bij de goudgele ui en bak ze op matig vuur ± 5 minuten.
Borstel de champignons af en snijd ze in plakjes.
Voeg die eveneens toe en bak alles samen op matig vuur nog 5 minuten.
Schenk de sojasaus, de citroensaus en de wijn erbij, schep het geheel even om en dek de pan af.
Laat nog 10 minuten zachtjes stoven en voeg de iets verwarmde groente- of kippenbouillon toe, zodat het gerecht niet te droog wordt.
Serveer met goed verwarmde rijst.

Chobis

Menugang	Gebak	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 repen chocolade á 75 g
250 g roomboter
2 eetlepels cacao
2 eieren
150 g witte basterdsuiker
2 rollen biscuit

Bereiding

Breek de chocolade in een schenkkan, voeg de boter in stukjes toe en smelt dit in 2 minuten op HOOG (100%).
Vermeng intussen de basterdsuiker, de cacao en de eieren en roer dit goed door.
Giet de gesmolten boter en chocola door het cacaomengsel.
Verbrokkel de biscuit en roer die door het chocolademengsel.
Bekleed de bodem van een quichevorm van 27 cm doorsnee met bakpapier, spatel het mengsel in de vorm en laat het in de koelkast opstijven.

Chocolade truffels

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 repen pure chocolade á 75 g
4 eetlepels slagroom
1 eidooier
1 eetlepel boter
1 eetlepel likeur naar keuze
poedersuiker
1 theelepel cacao

Bereiding

Breek de chocolade in een schenkkan en voeg de slagroom toe.
Zet de kan in de magnetron en smelt de chocolade op HOOG (100%) in 1 minuut.
Roer de eidooier, de boter en de likeur door de gesmolten chocolade en zet de kan 1 uur in de vriezer om de chocolade op te laten stijven.
Vorm met behulp van 2 theelepeltjes balletjes van de chocolade en rol de truffels door een mengsel van poedersuiker en cacao.
Laat de truffels in de koelkast verder opstijven en bewaar ze daar ook in.

Chocolademousse tompoezen

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

Ingrediënten

2 plakjes bladerdeeg (diepvries, pakje à 450 g)
1 rijpe mango
1 beker chocolademousse (250 ml)
2 eetlepels poedersuiker

Bereiding

Bladerdeeg laten ontdooien.
Oven voorverwarmen op 225 °C.
Mango schillen en vruchtvlees in reepjes van pit snijden.
Plakjes deeg halveren en in oven in 20 minuten gaar en bruin bakken.
Elk plakje overlangs halveren.
Helft van deegplakjes over bordjes verdelen.
Met behulp van twee natte eetlepels mousse erover verdelen.
Mango erop leggen en afdekken met overige plakjes deeg.
Tompoezen bestrooien met poedersuiker.

Chocolate-chip cookies

Menugang	Gebak	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Hak een reep pure chocolade van 40 g in stukjes en kneed ze door het basisdeeg.
Vorm van het deeg 20 bolletjes, druk ze plat en bak ze goudbruin en gaar.

Chorba met gevulde courgettes

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

Ingrediënten

3 eetlepels citroensap
1 ½ liter runderbouillon
1 wortel
1 meiknol
1 ui
180 g erwten
1 mergpijp
1 eierdooier
120 ml zure room
1 eetlepel gehakte verse dille
1 eetlepel gehakte verse peterselie, lavas of koriander
½ eetlepel gehakt bieslook
1 theelepel zout

voor de gevulde courgettes

6 kleine courgettes
250 g mager rundergehakt
1 snee brood
1 kleine ui
1 ei
125 g rijst
½ theelepel zout
¼ theelepel hete paprika
½ eetlepel gehakte verse dille

Bereiding

Snijd de soepgroenten in kleine stukjes.
Breng de bouillon aan de kook en sudder de soepgroenten en de mergpijp met een deksel op de pan, terwijl u de courgettes bereidt.
Was de courgettes en hol ze uit.
Maak de vulling:
Laat het brood (zonder korst) enige minuten in water weken en knijp het uit.
Maal het vlees in een keukenmachine zeer fijn.
Hak de ui fijn en laat hem in de olie glazig worden.
Voeg het courgettevlees en de rijst toe en roerbak 3 minuten op een laag vuur.
Voeg 90 ml water toe en laat de rijst het water absorberen.
Vermeng dan het vlees, de inhoud van de braadpan, het geweekte brood, het ei, zout, paprika en de gehakte dille.
Vul de courgettes met dit mengsel.
Leg ze voorzichtig in de soep en voeg het citroensap toe.
Voeg de erwten toe en laat 30 minuten sudderen.
Meng intussen de eierdooier en zure room in een soepterrine.
Voeg de fijngehakte kruiden en bieslook toe.

Chorba met gevulde courgettes

Giet de soep, als die klaar is, al roerend zeer langzaam via een zeef in de terrine.
Doe er de courgettes weer bij en gooi de andere ingrediënten weg.
Dien dit gerecht warm op.

Chorizo-kaassalade

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 sjalotje
5 eetlepels olijfolie
2 eetlepels citroensap
2 theelepels Provençaalse mosterd
1 theelepel oregano
1 theelepel vloeibare honing
zout
versgemalen zwarte peper
1 teentje knoflook
1 takje basilicum
12 kerstomaatjes
100 g chorizo in plakjes
100 g gesneden boeren belegen kaas
6 zwarte olijven zonder pit
¼ krop ijsbergsla
1 bakje tuinkers (75 g)

Bereiding

Pel en snipper het sjalotje.
Klop in een kom de olie, het citroensap, de mosterd, oregano, honing, zout en peper tot een dressing.
Pel de knoflook en pers die erboven uit.
Knip de basilicum erboven fijn (houd enkele blaadjes achter voor de garnering) en roer er het sjalotje door.
Maak de tomaatjes schoon, was en halveer ze.
Snijd de chorizoplakjes in dunne reepjes.
Snijd de korstjes van de kaas en snijd de kaas in luciferdunne reepjes.
Verdeel de sla over 4 bordjes.
Doe de chorizo, de olijven en de kaas in een kom, schep er voorzichtig de dressing door en verdeel de salade over de bordjes.
Knip de tuinkers van het bedje en verdeel die over de salade.
Garneer met de achtergehouden basilicum en de tomaatjes.
Serveer er dungesneden bruin stokbrood bij.

Chutney salade

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

½ bloemkool
1 rode peper
1/8 selderijknol
2 wortelen

Bereiding

Maak de bloemkool schoon en verdeel hem in roosjes.
Was de rode peper, verwijder de zaadjes en de zaadlijsten en snijd hem in kleine stukjes.
Was de selderijknol en snijd hem in kleine blokjes.
Maak tenslotte de wortelen schoon en canneleer ze met een canneleermesje.
Meng alle groenten in een grote kom en bedek het geheel met zout.
Laat het mengsel 2 dagen rustig pekelen op een koele plaats.
Daarna 2 dagen grondig wassen (3 X per dag).
Let er wel op dat u het geheel steeds onder water laat staan om zo het zout te onttrekken.
Giet na twee dagen het overtollige water af en voeg er ½ l frambozenazijn bij.
Leng het geheel nog aan met water, tijm, laurier en peperbolletjes.
Laat het geheel nog 2 dagen marineren vooraleer u de salade in de schaal opdient.

Citrus

Menugang	Drank	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Koude drank	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten
voor 1 persoon

ijsblokjes
sap van 1 citroen
1 eetlepel geconcentreerde sinaasappelsiroop
tonic om bij te vullen
fijne kristalsuiker

Bereiding
Haal eerst een longdrinkglas met de rand door het citroensap en daarna door de suiker zodat een mooie rand ontstaat.
Leg wat ijsblokjes in het glas, giet er de rest van het citroensap over en voeg er de sinaasappelsiroop bij.
Roer voorzichtig (om de rand niet te beschadigen) met een lepel door elkaar en vul bij met de gekoelde tonic.

Club cocktail

Menugang	Drank	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Koude drank	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten
voor 1 persoon

1 suikerklontje
2 scheutjes angostura
1 lange spiraal van citroenschil
ijsblokjes
gekoeld sodawater

Bereiding
Neem een wijd whiskyglas en leg een suikerklontje op de bodem.
Besprenkel dit met angostura.
Hang daarna de spiraal in het glas met de laatste krul over de rand heen.
Doe een paar ijsblokjes in het glas en vul bij met het gekoelde sodawater.

Cocktail Jafo (viscocktail)

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Israelisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 in plakken gesneden ui
1 theelepel zout
versgemalen zwarte peper
12 wortelen in plakjes
2 koppen water
350 g witte gefileerde vis, bijvoorbeeld zeebaars of schelvis
2 zoetzure komkommers in dobbelstenen
1 eetlepel kappertjes

voor de dressing

1 kopje mayonaise
3 eetlepels cognac
2 eetlepels citroensap
½ kopje ketchup
1 citroen in schijfjes

Bereiding

Laat de ui, wortelen, zout en peper 5 minuten zachtjes in het water koken.
Voeg de vis toe en laat het nog een kwartier zachtjes koken.
Haal de vis uit het kookvocht en laat hem afkoelen.
Snijd de vis in blokjes van 1 cm of schilfer hem met een vork.
Doe de komkommers en kappertjes bij de vis en doe op ieder bordje een portie.
Meng voor de dressing de mayonaise, zout peper en ketchup en roer het tot een gladde massa.
Schep over iedere portie een beetje dressing en garneer met ketchup en een schijfje citroen.

Cola-variatie

Menugang	Drank	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Koude drank	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten
voor 1 persoon

2 ijsblokjes
2/3 coca-cola
melk om bij te vullen
rietjes

Bereiding
Leg de ijsblokjes in een longdrinkglas en vul dit voor 2/3 met cola.
Vul bij met ijskoude melk, roer met een barlepel en serveer met eeen rietje.

Coq au vin 2

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

Ingrediënten

6 sjalotjes
250 g champignons
4 eetlepels bloem
4 kippenbouten á ± 250 g
zout
peper
nootmuskaat
½ zakje Provençaalse kruiden
3 eetlepels olijfolie
100 g magere spekreepjes
2 eetlepels cognac
½ l rode landwijn
2 teentjes knoflook
keukentouw of garen
keukenpapier

Bereiding

Pel de sjalotjes en snijd ze in vieren.
Veeg de champignons met keukenpapier schoon.
Strooi de bloem op een bord en wentel de met peper en zout bestrooide kippenbouten erdoor.
Bind de Provençaalse kruiden met een touwtje bij elkaar.
Verhit de olie in een braadpan, bak de sjalotjes, de spekreepjes en de champignons in 4 minuten bruin en schep ze met een schuimspaan op een bord.
Bak de kippenbouten in het bakvet in ± 10 minuten rondom bruin.
Voeg de cognac toe en giet de wijn voorzichtig langs de rand in de pan.
Voeg de kruiden, de ongepelde knoflook en naar smaak zout, peper en nootmuskaat toe, breng het geheel aan de kook en laat het met het deksel op de pan ± 1 uur zachtjes stoven.
Voeg het champignonmengsel aan de kip toe en stoof dit ± 20 minuten mee.
Verwarm intussen in een oven van ± 120°C een schaal voor, leg de kip op de schaal en houd hem warm.
Laat het stoofvocht op hoog vuur ± 5 minuten inkoken tot een licht gebonden saus ontstaat.
Neem de kruiden en de knoflook uit de saus en schenk de saus over de kip.
Serveer met geroosterd brood en een gemende salade.

Coq au vin 3

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

Ingrediënten

4 plakken doorregen spek
4 eetlepels boter
2 panklare kippen van elk ± 500 g
1 afgestreken theelepel zout
¼ theelepel peper
¼ kopje cognac
3 kopjes rode wijn (Bourgogne, Beaujolais of Côtes du Rhône)
1-2 kopje(s) kippenbouillon (van tablet)
1 teentje knoflook
¼ theelepel gedroogde tijm
1 laurierblad
8 sjalotjes
2 kopjes morieljes (uit blik)
1 eetlepel olie
1 afgestreken eetlepel bloem
2 eetlepels gehakte peterselie

Bereiding

Snijd het spek in dunne reepjes, verwijder het zwoerd.
Kook de reepjes spek een paar minuten in wat water, giet ze af, laat ze onder koud water 'schrikken' en laat ze uitlekken.
Verwarm de helft van de boter, bak de reepjes spek hierin lichtbruin, haal ze uit de pan en leg ze apart.
Snijd de kippen in stukken.
Bak de stukken kip aan alle kanten in de hete boter van het spek en strooi er zout en peper over.
Voeg er de reepjes spek bij en laat alles op zacht vuur in een gesloten pan 10 minuten stoven; schep het eenmaal om.
Neem het deksel van de pan en giet de cognac voorzichtig over de stukken kip.
Beweeg de pan wat heen en weer, zodat de cognac zich goed verspreidt.
Giet zoveel rode wijn en kippenbouillon over de kip dat alle stukken door het vocht zijn bedekt.
Pers de knoflookteen erover, voeg de tijm en het laurierblad toe en laat de kip op matig vuur 30 minuten stoven.
Schil de sjalotjes en snijd ze doormidden.
Laat de morieljes uitlekken.
Verwarm de olie en stoof de sjalotjes 15 minuten op matig vuur.
Laat hierbij de morieljes warm worden.
Haal de stukken kip uit de pan en houd ze warm.
Kook de saus in een open pan tot ± 2½ kopje in.
Smelt de rest van de boter, strooi de bloem erover en roer deze door de boter.
Haal het laurierblad uit de saus en roer de bloem met boter door de saus.
Leg de stukken kip, de sjalotjes en de paddestoelen in de saus en maak alles nog eens goed warm, zonder te koken!
Strooi er tenslotte wat peterselie over en serveer de kip in de pan.

Coq au vin met pruimen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 scharrelkip of 4 kippenbouten
4 eetlepels olijfolie
30 g boter
100 g geblancheerde dobbelsteentjes spek
8 sjalotjes
250 g champignons
cognac
200 g voorgewelde pruimen
1 fles rode wijn
3 teentjes knoflook

Bereiding

Verdeel de kip in vieren.
Verwarm de olie in een braadpan en bak de kip hierin rondom goudbruin.
Neem de kip uit de pan en houd hem in aluminiumfolie warm.
Voeg de boter toe en bak het spek met de gehalveerde sjalotjes en de in vieren gesneden paddestoelen hierin.
Blus met een scheutje cognac.
Leg de kip weer in de pan met de pruimen en de wijn en pers de knoflook hierboven uit.
Breng het geheel in een gesloten pan aan de kook en laat het ± 45 minuten zachtjes pruttelen.
Geef er gebakken krieltjes en groene groenten bij.

Variatietip: Vervang de cognac door jenever of brandewijn.

Courgetteballetjes met vlees

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 kg courgettes
zout
olie
2 gehakte uien
500 g gehakt van rundvlees, lam of kalfsvlees
60 g geraspte Parmezaanse kaas of Cheddar
2 grote geklopte eieren
zwarte peper
bloem

Bereiding

Snijd de courgettes in reepjes, besprenkel ze met zout en laat ze minstens ½ uur uitzweten in een vergiet.
Kook ze dan in water tot ze zacht zijn en knijp ze goed uit.
Bak de uien goudbruin.
Hak de courgettes fijn en meng ze met het vlees (het moet een consistente pasta worden).
Voeg de kaas, uien en geklopte eieren toe, kruid met peper en zout en meng goed.
Maak er balletjes ter grootte van een walnoot van, rol ze door bloem en bak ze op een zeer laag vuur, zodat ze goed gaar zijn van binnen en niet te bruin van buiten.
Serveer ze warm met aardappelen of rijst; of koud met een salade.

Courgettepasta met tomatenragoût en verse geitenkaas

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

Ingrediënten

voor 1 persoon

200 g courgette
40 g tagliatelle bicolore
zout
2 vleestomaten
1 fijngehakte sjalot
½ eetlepel olijfolie
1 fijngehakt teentje knoflook
2 theelepels Italiaanse kruiden (basilicum, tijm, oregano)
50 g zachte geitenkaas

Bereiding

Was de courgette en snijd er dunne reepjes van.
Kook de pasta 7 minuten in ruim water met zout en voeg dan de courgettereepjes toe.
Breng opnieuw aan de kook en laat ± 3 minuten koken tot alles beetgaar is.
Laat de courgettepasta in een vergiet uitlekken.
Ontvel de tomaten, verwijder de kroontjes en de pitjes en snijd het vruchtvlees in blokjes.
Fruit de sjalot met de knoflook in de hete olie glazig.
Voeg de tomaten en 1 theelepel Italiaanse kruiden toe en lat ze 2 minuten meebakken.
Schep de pasta erdoor en doe alles over in een ovenschaaltje.
Verdeel er de geitenkaas en 1 theelepel Italiaanse kruiden over en laat het gerecht in een op 200°C voorverwarmde oven in 10 minuten doorwarmen, zodat de kaas is gesmolten.

Courgettepizza met feta

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pizza	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten
voor 2 personen

1 recept pizzadeeg
1 potje pastasaus
1 in de lengte in dunne plakken gesneden courgette
1 ui in ringen van ½ cmfeta of 100 g mozzarella in dunne plakjes

Bereiding
Bestrooi de courgetteplakken met zout en laat ze 20 minuten staan.
Kook de pastasaus op laag vuur in tot deze smeerbaar is geworden.
Spoel de courgetteplakken goed af, druk ze met een schone theedoek of keukenpapier droog en grill ze aan beide zijden mooi bruin.
Smeer de pastasaus over de pizza uit, strooi er de feta of mozzarella over, leg de courgette erop en verdeel er tot slot de uiringen over.
Bak de pizza volgens de aanwijzigingen van het pizzadeeg.

Courgettes met kaas

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 grote gehakte ui
2 eetlepels olie
1 kg courgettes
zout
3 eieren
250 g geraspte kaas
witte peper

Bereiding

Laat de ui glazig worden in de boter.
Was de courgettes en snijd ze in rondjes van 1 cm.
Pocheer ze in gezouten water en laat ze goed uitlekken.
Droog ze af met keukenpapier en leg ze in een beboterde ovenschotel.
Klop de eieren, voeg de geraspte kaas en peper toe en meng goed.
Giet dit over de groenten.
Bak in het midden van de oven, 180°C, ongeveer 20 minuten.
Dien op met yoghurt.

Courgettes met yoghurtsaus

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Marokkaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten
voor 2 personen

1 theelepel fenegriekzaad
1 grote courgette (450 g)
1 bekertje crème fraîche (125 ml)
2½ dl volle yoghurt (Biogarde)
½ eetlepel milde paprikapoeder
2 theelepels ketoembar
2 theelepels mosterd
1 theelepel gemberpoeder
1 theelepel gemalen komijn (djintan)
½ theelepel gemalen kruidnagel
½ theelepel kaneel
¼ theelepel chilipoeder
zout
1 teentje knoflook

Bereiding
Stamp het fenegriekzaad in een vijzel fijn.
Roer de crème fraîche, de yoghurt, de uitgeperste knoflook en alle kruiden in een grote kom door elkaar, maak op smaak af met zout en zet de saus tot gebruik afgedekt in de koelkast.
Verwarm de oven voor op 200°C.
Breng in een pan water aan de kook.
Was de courgette, snijd ze in dunne plakken en blancheer die ± ½ minuut in het kokende water.
Laat ze in een vergiet uitlekken en rangschik ze in een platte ovenschaal.
Schenk de yoghurtsaus erover, zodat de plakken courgette helemaal met de saus zijn bedekt en dek de schaal met aluminiumfolie af.
Laat de courgette in het midden van de oven in ± 30 minuten gaar worden.
Verwijder de laatste 5 minuten het folie.
Lekker met bijvoorbeeld tabouleh.

Info: De saus kan een dag van te voren worden voorbereid.

Couscous-vleessaus

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

250 g lamspoelet
1 pak tomatencoulis (dik tomatensap)
2 grote uien in ringen
1 eetlepel kaneel
1 eetlepel ketoembar
2 theelepels anijszaad
2 theelepels koenjit
1 theelepel djintan
peper
zout naar smaak
2 eetlepels olijfolie

Bereiding

Bak het lamspoelet in de olie bruin, voeg de uiringen toe en wacht tot ze glazig zijn.
Voeg dan de tomatencoulis toe samen met de kruiden.
Zet dit op het laagst mogelijke vuur en laat het smoren tot het vlees goed gaar is (bij een goede kwaliteit lamsvlees duurt dit 30-45 minuten).
Het gerecht is het smakelijkst als de kruiden de tijd hebben gekregen om goed in het vlees te trekken. Eigenlijk is het de volgende dag het lekkerst.
Geef er in olijfolie met kerrie en zout roergebakken ratatouille, kikkererwten en op matig vuur gebakken merguez (dunne verse lamsworstjes) bij.

Couscous 'Bidaoui' met 7 groenten

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Marokkaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 pak couscous van 1 kg
1 kg schapen- of rundvlees
1 kleine witte kool
1 kg uien
5 tomaten
500 g rode pompoen of courgettes
250 g meiknolletjes
250 g aubergines
500 g wortel
2 pikante pepers
1 handvol gehakte koriander
150 g boter voor de bouillon
150 g boter voor de couscous
½ koffielepel saffraan
1 eetlepel peper
6 l water
zout

Bereiding

Snijd het vlees in stukken en doe het in de couscouspan samen met 2 grofgehakte uien, de in repen gesneden kool, 150 g boter, de saffraan,
peper, zout en 6 l water.
Breng aan de kook en laat 1½ uur sudderen.
Voeg vervolgens de tomaten, de niet geschilde en in stukken gesneden aubergines, de in stukken gesneden wortelen en meiknolletjes, de resterende uien, de pepers en de koriander toe.
Neem er wat bouillon af en kook in een andere pan de pompoen/courgettes.
Bereid de couscous als aangeduid op de verpakking en vermeng hem met boter en zoveel bouillon als kan worden opgenomen.

Couscous 'K'dra' met courgettes, meiknolletjes en tuinbonen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Marokkaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 pak couscous van 1 kg
1 kg kalfs- of schapenvlees
1 kg courgettes
1 kg meiknolletjes
1 kg verse tuinbonen
1 kg uien
150 g boter voor de bouillon
100 g boter voor de couscous
1 handvol gehakte koriander
1 eetlepel peper
½ koffielepel saffraan
5 l water
zout

Bereiding

Snijd het vlees in stukken en doe die in de couscouspan.
Voeg 5 l water, 2 gehakte uien, peper, zout en saffraan toe.
Breng aan de kook en laat 1-1½ uur sudderen (volgens de kwaliteit van het vlees).
Voeg dan de geschilde en in vieren gesneden meiknolletjes en de tuinbonen toe.
Voeg na 15 minuten de goed gewassen, niet geschilde, in stukken gesneden courgettes toe en vervolgens de resterende uien en de gehakte koriander.
Laat nog 45 minuten pruttelen.
Bereid de couscous volgens de aanwijzingen op het pak en vermeng hem met de boter.
Giet er zoveel bouillon over als de couscous kan opnemen.
Dien de couscous op op een dienschotel, samen met de groenten en het vlees.
Geef de saus er apart bij.

Couscous 'K'dra' met rozijnen en kikkererwten

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Marokkaans	Type	Peulvruchten	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 kg couscous uit een pak
1 grote kip of 1 kg vlees (schapenvlees, rundvlees)
500 g gedroogde rozijnen
1 kop geweekte kikkererwten
1½ kg uien
150 g boter voor de bouillon
100 g boter om met de couscous te vermengen
1 eetlepel peper
½ koffielepel saffraan
5 l water
zout

Bereiding

Giet het water in de couscouspan.
Voeg er 2 in stukken gesneden uien, de kikkererwten, de in stukken gesneden kip of het vlees, peper, zout, boter en saffraan aan toe en breng aan de kook.
Laat ongeveer 2 uur sudderen.
Hak een half uur voordat het vlees gaar is, de rest van de uien in grote
stukken en doe ze in de pan en voeg de rozijnen toe.
Bereid de couscous als aangegeven op de verpakking.
Stort ze op een grote dienschotel en vermeng met de boter en met zoveel bouillon als ze kan absorberen.
Vorm van de couscous een berg met een put in het midden.
Leg daarin het vlees en groentenmengsel.
Dien onmiddellijk op met de bouillon apart erbij.

Couscous 1

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

300 g snelkookcouscous
3 dl water
1 eetlepel olijfolie
een klontje boter
zout

Bereiding

Doe het water met de olie in een pan en breng het aan de kook.
Doe er dan in één keer de couscous bij en roer snel door.
Doe het deksel op de pan, haal de pan van het vuur en laat de couscous 3 minuten wellen.
Roer de korrels met een pollepel los en roer het klontje boter erdoor.
Leg het deksel er weer op en laat nog 3 minuten verder wellen.

Couscous 2

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Marokkaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 ui
1 kleine winterwortel (± 200 g)
1 courgette (± 300 g)
4 stengels bleekselderij
1 groene paprika
2 tomaten
1 rode Spaanse peper
500 g magere lamslappen
3 eetlepels rozijnen
1 blik kikkererwten (400 g)
zout
peper
3 eetlepels olijfolie
1 grote teen knoflook
1 vleesbouillontablet
1 theelepel komijn
1 theelepel gemberpoeder
1 pak couscous (500 g, Regia Moyen)
25 g boter
1 theelepel kaneelpoeder

Bereiding

Pel en snipper de ui.
Maak de winterpeen, courgette, bleekselderij en paprika schoon en was ze.
Was ook de tomaten en snijd alle groenten in stukken van ± 2 x 1 cm.
Was de peper, halveer hem, verwijder de zaadlijst en snijd hem in stukjes.
Snijd het vlees in blokjes van ± 2 x 2 cm en bestrooi die met zout en peper.
Spoel de rozijnen in een zeef onder koud water af.
Giet de kikkererwten af.
Verhit de olie in een braadpan en bak het vlees in ± 5 minuten rondom bruin.
Voeg de ui en de Spaanse peper toe en bak nog ± 5 minuten.
Pel de knoflook en pers die erboven uit.
Voeg aan het vlees 6 dl water en het bouillontablet toe, breng het aan de kook en laat het afgedekt ± een half uur zachtjes stoven.
Voeg de komijn, het gemberpoeder, de rozijnen, de groenten en de kikkererwten toe en laat nog ± 15 minuten zachtjes stoven.
Breng intussen in pan ½ liter water aan de kook.
Doe de couscous in een kom, schenk het kokende water erover en laat ± 2 minuten wellen (het water moet geheel worden opgenomen).
Meng de boter en de kaneel door couscous en schep hem in een wijde schaal.
Breng het vlees-groentemengsel op smaak met zout en peper.
Schep het vlees en de groenten met een schuimspaan uit het vocht en schep ze rondom en op de couscous.
Doe het stoofvocht in een sauskom en geef het er apart bij.

Couscous 2

Lekker met Marokkaans brood.

Couscous 3

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Marokkaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

800 g lamsvlees in dobbelsteentjes
3 teentjes knoflook
3 eetlepels olijfolie
3 gesnipperde middelgrote uien
6 eetlepels tomatenketchup
1 theelepel tabasco (eventueel wat meer)
1 eetlepel ketjap
1½ theelepel gemberpoeder
½ theelepel kaneel
1½ theelepel paprikapoeder
300 g couscous
2 rode pepers, in stukjes, zonder zaden
250 g geweekte en voorgekookte erwten
2 ontvelde en in stukjes gesneden tomaten
1 handje worteltjes, in stukjes
1 aubergine, geschild en in plakken

Bereiding

Maak een sausje van de tomatenketchup, tabasco en ketjap; breng op smaak met zout en peper.
Verhit in een braadpan de olie en fruit daarin de gesnipperde uien in ± 3 minuten.
Pers de knoflook erboven uit en voeg de gemberpoeder, kaneel en paprikapoeder toe.
Bak nog ± 2 minuten door onder af en toe roeren.
Voeg het vlees toe en bak dit rondom bruin.
Breng ruim ½ liter water met zout en de rode gesnipperde pepers aan de kook en voeg de gemengde groenten (of een blik djuvec) toe.
Voeg het geheel bij het vlees en laat het vervolgens ± 2 uur pruttelen.
Zorg ervoor dat alles onder blijft staan.
Maak ± een uur voor het opdienen de couscous als volgt klaar.
Voeg een beetje olie aan de couscous toe en meng goed.
Voeg ruim de helft van de gewichtshoeveelheid lauw, licht gezouten water toe en laat de couscous zwellen.
Stort het daarna in een zeef, die op een grote voor een kwart met water gevulde pan wordt gezet.
Laat het water koken tot de damp volop door de oppervlakte van de couscous komt.
Doe de couscous in een kom en maak hem met de bolle kant van een lepel goed los.
Overgiet de couscous met water en stoom weer in de zeef.
Op deze manier wordt de maximale grootte en gaarheid van de korrels verkregen.
Dien de couscous op in een voorverwarmde schaal en leg het vlees en de groenten eromheen.
Dien het sausje apart op.
Noot:
Couscous is een tarwegries dat wordt gemaakt uit het middengedeelte van harde tarwe. Deze graansoort wordt gekookt en gedroogd en is afkomstig uit Marokko.

Couscous 3

Couscous 4

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

Ingrediënten

400 g couscous
3 eetlepels olie
500 g in stukken gesneden lamsvlees
1 in 8 stukken gesneden kip
200 g geweekte garbanzos (Spaanse erwten)
4 ontvelde en in stukjes gesneden tomaten
1 in kleine reepjes gesneden groene paprika
1 geschilde aubergine in plakken
1 wortel in plakjes
1 blikje artisjokhartjes
2 grote gesnipperde uien
3 teentjes knoflook uit de knijper
2 theelepels paprikapoeder
200 g sperzieboontjes of doperwten
1 Spaanse peper
1 theelepel cayennepeper

Bereiding

Stoof de couscous gaar op de boven beschreven wijze (couscous 1).
Fruit in de olie de uien tot ze glazig zijn.
Voeg de knoflook, wortel, paprika en aubergine toe en laat ze even meefruiten.
Voeg daarna het vlees en de kip toe en laat dit op hoog vuur even goed meebakken.
Voeg dan de garbanzos toe en zoveel water tot alles onder staat.
Leg het pepertje erbij en laat alles 1 uur zacht stoven.
Voeg dan de rest toe (behalve de artisjokhartjes) en stoof nog een half uur.
Voeg nu de artisjokhartjes toe en breng op smaak met zout en cayennepeper.
Voeg aan de gare couscous wat boter toe.

Couscous met abrikozen

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

Ingrediënten

3 eetlepels olijfolie traditioneel
400 g kipfilet, in reepjes
1 ui, gesnipperd
1 zak peultjes/worteltjes à 400 g
1½ dl kippenbouillon (van een tablet)
100 g gedroogde abrikozen zonder pit
(versgemalen) peper
zout
25 g blanke amandelen
1 pak couscous Marokkaans gekruid

Bereiding

Verhit de olie in een braadpan en bak de kip al omscheppend bruin.
Bak de ui al omscheppend ± 3 minuten mee.
Voeg de peultjes en worteltjes toe en bak ze al omscheppend mee.
Schenk de bouillon erbij, roer de abrikozen erdoor en laat alles in ± 5 minuten beetgaar stoven.
Rooster de amandelen in een droge koekenpan totdat ze gaan geuren.
Bereid intussen de couscous volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Strooi de amandelen over de couscous.
Serveer de kip met de groenten met de couscous.

Serveertip: Lekker met veldsla met rode bietjes en een yoghurtdressing.

Wijnadvies: Rivierkloof, Chardonnay, Zuid-Afrika

Couscous met dadels en citroen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Marokkaans	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

25 g snelkookcouscous
1 gesnipperde ui
2 tentjes knoflook
3 eetlepels olie of boter
dadels
citroenschil
peterselie en/of koriander

Bereiding

Wel de couscous volgens de bereidingswijze op het pak.
Fruit de ui en de knoflook in de olie of boter en bak de gewelde couscous al omscheppend mee.
Roer er naar smaak in reepjes gesneden dadels en geraspte citroenschil door.
Bestrooi met fijngehakte peterselie en/of koriander.
Lekker bij Marokkaanse gehaktworstjes.

Couscous met kip

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

Ingrediënten
750 g couscous

voor de bouillon

1 kip van 1,8- 2 kg
4 wortelen
4 meiknolletjes
2 tomaten
2 courgettes
1 bosje selderij
2 teentjes knoflook
2 broccoli's
100 g één nacht geweekte kikkererwten
4 aardappelen

voor de vleesbolletjes

1 kip van 1200 g
3 uien
1 bosje peterselie
6 teentjes knoflook
2 eieren
75 g wit brood
1 koffielepel tomatenpuree

varia

peper
zout
4-kruidenpoeder
olie
rozenknoppen in poedervorm

Bereiding
Haal het vlees van de kleine kip.
Giet ½ glas olie in de couscouspan, voeg 2 uitgeknepen teentjes knoflook, de gepelde tomaten, 4 takjes fijngehakte peterselie, de kikkererwten en het karkas van de kip toe.
Bedek met water en zet op hoog vuur.
Bereid de vleesballetjes.
Hak de uien in een keukenmachine fijn, doe ze in een vergiet met voetjes en strooi er zou op.
Laat het brood in water weken.
Hak in de keukenmachine het kippevlees grof.
Hak ook in de keukenmachine de peterselie, 6 teentjes knoflook en de selderijbladeren.
Doe dit mengsel bij het kippevlees.

Couscous met kip

Knijp het brood en de afgespoelde uien goed uit en doe ze bij het vleesmengsel, met 2 snufjes peper, 2 snufjes 4-kruidenpoeder, 2 snuiven rozeknoppoeder en een dessertlepel zout.
Breek er 2 eieren over en kneed goed.
Giet in een pan ½ glas olie en ½ l water, er twee
uitgeperste teentjes knoflook aan toevoegen en voeg er 2 snufjes zout, een snuif peper en het tomatenconcentraat aan toe.
Breng aan de kook en zet het vuur dan middelhoog.
Rol van het vlees bolletjes ter grootte van een klein eitje en doe die in de pan.
Leg het deksel erop en laat 1 uur pruttelen (voeg eventueel water toe).
Maak de groenten schoon.
Verwijder het karkas van de kip uit de bouillon en doe de groenten in de bouillon.
Doe in de bouillon wat zout, 2 snuiven peper en twee snuiven rozeknoppoeder en roer.
Doe er de kip bij die voor de bouillon bestemd was en laat 1 uur sudderen.
Bereid de couscous volgens de gebruiksaanwijzing en doe het graan in een kom.
Serveer de balletjes en hun saus op een platte dienschotel en de kip en de groenten op een andere dienschotel.
Doe de saus in een kommetje.
Dien alles warm op.

Couscous met lamslappen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Marokkaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 ui
1 kleine winterpeen (± 200 g)
1 courgette (± 300 g)
1 groene paprika
2 tomaten
500 g magere lamslappen
1 rode Spaanse peper
2 teentjes knoflook
3 eetlepels rozijnen
1 blik kikkererwten
zout, peper
3 eetlepels olijfolie
1 vleesbouillontablet
1 theelepel djinten
1 theelepel gemberpoeder
1 pak couscous
25 g boter
1 theelepel kaneelpoeder
4 stengels bleekselderij

Bereiding

Pel en snipper de ui.
Maak alle groenten schoon, was ze en snijd ze in stukjes.
Was het pepertje, halveer het, verwijder de zaadlijst en snijd het in stukjes.
Snijd het vlees in blokjes van ± 2 cm en bestrooi het met zout en peper.
Spoel de rozijnen af en giet de erwten af.
Verhit de olie in een grote braadpan en bak het vlees in ± 5 minuten bruin.
Voeg de ui en de Spaanse peper toe en laat nog 5 minuten bakken.
Pel de knoflook en pers die erboven uit.
Voeg 6 dl water en het bouillontablet toe, breng dit aan de kook en laat het afgedekt ± een half uur stoven.
Voeg dan de djinten, gemberpoeder, rozijnen, groenten en erwten toe en laat nog een kwartier zachtjes stoven.
Breng intussen veel water aan de kook, doe de couscous in een kom en schenk er ¾ l kokend water over.
Roer de couscous met een vork los (al het water moet worden opgenomen) en meng de boter en de kaneel door de couscous.
Breng het vlees/groentemengsel op smaak met zout en peper.

Couscous met ratatouille, kikkererwten en lamsgehakt met munt

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Marokkaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 aubergine in halve plakjes
zout
peper
200 g couscous
300 g lamsgehakt
1 ei
3 eetlepels paneermeel
1 teentje knoflook
1 eetlepel fijngehakte munt
3 eetlepels olie
1 grof gesneden ui
1 winterwortel in halve plakjes
1 courgette in halve plakjes
1 blik kikkererwten, uitgelekt
1 blik tomaatblokjes
1 theelepel Provençaalse kruiden

Bereiding

Bestrooi de aubergine met zout en laat ze ± 30 minuten in een zeef uitlekken.
Spoel ze af en dep ze droog.
Overgiet de couscous in een zeef met ½ liter kokend water en stoom hem in de zeef boven kokend water in ± 30 minuten gaar.
Meng het gehakt, het ei, het paneermeel, zout, peper, de geperste knoflook en de munt en draai hier balletjes van.
Bak in de olie de gehaktballetjes rondom bruin.
Bak de ui en de wortel ± 5 minuten mee.
Voeg de courgette en aubergine toe en bak ze ± 5 minuten mee.
Roer er de kikkererwten, tomaat, zout, peper en Provençaalse kruiden door en stoof alles in ± 10 minuten gaar.
Doe de couscous over in een schaal.
Maak de korrels tussen uw handen los.
Schep de groenten en het vlees op de couscous.

Couscous met vlees

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Tunesisch	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

750 g couscous

voor de bouillon

750 g schapenkoteletten
750 g rundvlees
(1 mergpijp)
1 ui
4 aardappelen
4 wortelen
1 kleine kool
2 meiknolletjes
6 takjes peterselie
1 knolselderij of 2 broccoli's
2 stengels selderij
1 preitje
2 tomaten
2 teentjes knoflook

voor de vleesballetjes

3 grote uien
350 g mager gehakt
1 kleine bosje peterselie
de bladeren van 1 stengel selderij
6 teentjes knoflook
1 ei
75 g oud wit brood
2 aardappelen
1 kleine cardon
¼ bloemkool
1 kleine aubergine
1 middelgrote courgette
2 artisjokken
osbana

varia

2 eieren
50 g meel
olie
zout
peper
4-kruidenpoeder
gemalen kaneel

rozenknoppen in poedervorm

en de gepelde en in vieren gesneden tomaten toe.
Roer enige minuten en vul dan de couscouspan tot 2/3 met water.
Breng het aan de kook en laat het 1 uur pruttelen.
Was de overige voor de bouillon bestemde groenten, schil ze of maak ze schoon.
Maak de groenten voor de vleesballetjes klaar.
Gebruik 4-5 soorten al naar gelang het seizoen.
Reken op 2-3 balletjes per persoon.
Verdeel de bloemkool in grote roosjes.
Haal de oneetbare gedeelten van de artisjokken en snijd ze in vieren.
Doe ze in een kom water met wat citroensap.
Schrob de courgette schoon, haal er de steel af en snijd hem in twee stukken.
Snijd die stukken in de lengte nogmaals in tweeën.
Snijd deze parten in tot 1 cm van boven (zodat het een soort kwastjes worden!).
Schil de aubergine en bereid hem als de courgettes. Idem voor de cardon.
Schil de aardappelen en snijd ze in 3 stukken. Klief ze zoals werd gedaan voor de courgettes.
Spoel al deze groenten, leg ze in een kom en bestrooi ze met zout.
Laat het brood weken.
Hak de uien in een keukenmachine, leg ze in een vergiet met voetjes en strooi er zout over.
Maal het vlees fijn in de keukenmachine en doe het in een kom.
Hak de peterselie, de knoflook en de selderijbladeren in de keukenmachine, voeg ze bij het vlees met het goed uitgeknepen brood, de uien (onder stromend water gewassen om het zout eruit te krijgen en daarna goed drooggeknepen), een koffielepel zout, 3 snufjes peper, 2 snufjes 4-kruiden, 2 snufjes rozeknoppen en 1 snufje nootmuskaat.
Breek over dit mengsel een ei en verwerk het tot een soepel geheel.
Doe de groenten voor de bouillon en eventueel de mergpijp terug in de couscouspan, vul voor 2/3 aan met water en zet de pan op middelhoog vuur.
Spoel de groenten voor de vleesballetjes af en droog ze af.
Doe er de vleesfarce omheen, zodat ronde of ovale balletjes worden gevormd.
Giet een glas olie in een op middelhoog vuur geplaatste pan.
Doe het meel in een bord; klop 2 eieren op; haal de balletjes eerst door het meel en dan door het ei en laat ze in de hete olie goudbruin worden.
Plaats ze in een pan met de na het frituren overgebleven olie, een gepeld teentje knoflook, een koffielepel zout, een snuif peper en 3/4 liter water.
Zet de pan op middelhoog vuur, breng aan de kook, zet het vuur laag en laat 1½ uur pruttelen; de saus moet dik zijn.
Maak de osbana klaar.
Doe in de couscouspan 1 snuif zout, 2 snuiven peper, 2 snuiven 4-kruiden, 2 snuiven rozeknoppoeder en 1 snuif kaneel.
Voet zonodig wat water toe en doe de osbana in de bouillon.
Zet op laag vuur, bedek voor 2/3 en laat 2 uur sudderen.
Bereid de couscous volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Doe de couscous in een schaal, de bouillon in een kom, de vleesballetjes en hun saus op een grote schaal, het vlees en de osbana op een andere schaal en de groenten eveneens apart in een schaal.
Geef bij de couscous de volgende saus:
Doe wat bouillon in een kom, los daarin 1 koffielepel Harissa op, voeg het sap van een halve citroen toe en meng alles goed.
Zij die van 'heet' houden, kunnen hun couscous ermee kruiden.

Creoolse punch met koffie-ijs

Menugang	Drank	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Koude drank	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

6 eieren
½ kop suiker
7½ dl zwarte koffie
0,6 dl Bourbon
3 dl vanille-ijs
3 dl koffie-ijs

Bereiding

Klop de eieren op met een mixer tot ze iets dikker zijn geworden.
Voeg geleidelijk de suiker toe en blijf mixen tot het mengsel zeer dik is.
Voeg de koffie en de Bourbon toe en meng goed door elkaar.
Giet het mengsel in een punchkom.
Lepel er het ijs in en roer door elkaar.
Laat het ijs lichtjes smelten, zodat de smaken met de punch worden gemengd.
Dien onmiddellijk op.

Creoolse rijstpot

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

3 eetlepels olie
350 g kipfilet in stukjes
2 fijngesneden uien
2 fijngesneden teentjes knoflook
150 g chorizo in stukjes
300 g sperziebonen in stukjes van 3 cm
3 lente-uitjes in ringen
100 g hamblokjes
300 g langkorrelrijst
1 blikje rode kidneybonen (inhoud 400 g), uitgelekt
zout
cayennepeper

Bereiding

Verhit de olie in een grote braadpan en bak de kip rondom bruin.
Voeg de ui, knoflook en chorizo toe en bak ze 2 minuten mee.
Voeg de sperziebonen, lente-ui, ham, rijst en ½ l water toe en breng het aan de kook.
Laat het gerecht in 20-25 minuten zachtjes gaar worden. Voeg zo nodig tussentijds water toe.
Voeg de kidneybonen ± 10 minuten voor het einde van de kooktijd toe en warm ze mee.
Breng het gerecht op smaak met zout en cayennepeper.

Croûtons voor in de soep

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 witte boterhammen
20 g boter
zout
peper
peterselie

Bereiding

Snijd de korstjes van het brood en snijd de boterhammen in kleine blokjes.
Smelt de boter in 1 minuut op HOOG (100%) en roer de kruiden erdoor.
Roer er vervolgens de stukjes brood door.
Doe de stukjes in een schaal en zet deze 1½ minuut op HOOG (100%) in de magnetron.
Schud de croûtons daarbij om de 30 seconden om.

Crudités met bietenmayonaise

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Frans	Type	-	Slank	Nee
Bron	Life & Cooking			Sterren	

Ingrediënten

1 eierdooier
1 theelepel mosterd
300 ml zonnebloemolie
1 theelepel suiker
1 eetlepel azijn
3 eetlepels bietensap (supermarkt)
Versgemalen zout en peper
Mini-venkel
Mini-worteltjes
Bleekselderij
Snackkomkommertjes
Radijs
Mini-paprika

Bereiding

Klop eierdooier, mosterd, suiker en azijn door elkaar met een garde, handmixer of keukenmachine.
Voeg langzaam de olie toe in een zeer dun straaltje, zodat het gaat binden.
Blijf constant kloppen.
Voeg het bietensap toe.
Breng op smaak met zout en peper en desgewenst nog een beetje suiker.
Maak de groenten schoon en snijd ze in éénhaps porties.
Leg ze op een mooie schaal.
Zet de bietenmayonaise in het midden.
Dip de groenten in de bietjesmayonaise.

Cup van druivensap

Menugang	Drank	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Koude drank	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten
voor 1 persoon

ijsblokjes
1 l druivensap
sap van 6 citroenen
sodawater
grenadine naar smaak
vruchten van het seizoen

Bereiding
Leg in een zeer grote kan of kom ijsblokjes.
Giet er citroensap en druivensap over plus grenadine naar smaak.
Roer goed en vul bij met sodawater.
Voeg er de vruchten van het seizoen bij en serveer de drank zo mogelijk in bowlglazen met lepel en rietje.

Curry 2

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Verwarm enkele eetlepels zonnebloemolie in een wok, doe daar 1½ eetlepel Thaise groene currypasta bij (bijvoorbeeld Mae Ploy brand curry paste, toko) en meng het goed door elkaar.
Voeg de inhoud van een blik kokosmelk en, zodra die warm is, 250 g maïskipfilet in stukjes toe.
Laat het 10 minuten sudderen en voeg dan 1 eetlepel suiker, ½ eetlepel zout en 2 eetlepels ketjap manis toe.
Doe een flinke, in blokjes gesneden aubergine bij het kokos-kipmengsel,
samen met 4 citroenblaadjes (zowel gedroogd als diepgevroren verkrijgbaar, toko) en wat verse basilicum.
Laat de curry nog ± 15 minuten sudderen tot de aubergine gaar is.
Serveer er basmatirijst bij.

Daydream

Menugang	Drank	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Koude drank	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor 1 persoon

gruisijs
2 eiwitten
2 theelepels citroensap
2 eetlepels grenadine
3 dl grapefruitsap

Bereiding

Doe het gruisijs in een shaker en voeg er alle ingrediënten bij.
Schud kort en krachtig, zodat de drank wel schuimig wordt, maar niet al te veel smeltwater gaat bevatten.
Schenk in cocktailglazen door een strainer of zeefje.

Dolm (gevulde groenten met granaatappel)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Iraans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

6 paprika's (rode en/of groene)
2 eetlepels maïsolie
1 middelgrote ui in schijfjes
250 g rundergehakt
1 theelepel zout
1/8 theelepel gemalen kurkuma
1/8 theelepel peper
1/4 kop donkere rozijnen
1/4 kop gedroogde zuurbessen (barberries)
1/3 kop granaatappelconcentraat
1 kop verse gehakte peterselie
2 theelepels verse gehakte munt of ½ theelepel gedroogde munt
½ kop half-gekookte rijst, bereid zoals CHELO *
1 kop water
2 eetlepels tomatenpuree
1 eetlepel citroensap
olie

Bereiding

Snijd een hoedje van de paprika's en verwijder zaad en zaadlijsten.
Verhit de olie en roerbak de ui 2 minuten op een gemiddeld vuur.
Voeg het rundergehakt, zout, kurkuma en peper toe en roerbak nog 2 minuten of tot het vlees van kleur verandert.
Haal de pan van het vuur en roer er de rozijnen, de zuurbessen, het granaatappelconcentraat, de peterselie, munt en rijst door.
Meng goed.
Vul iedere paprika voor 2/3 met het mengsel en doe het hoedje er weer op.
Vermeng het water, de tomatenpuree en het citroensap.
Zet de paprika's in een geoliede pan die juist zo groot is dat ze er netjes in kunnen zonder om te vallen.
Giet de saus er rond. De saus moet tot de helft van de pepers reiken; giet er desnoods water bij.
Doe het deksel op de pan en laat op een laag vuur 1 uur koken. De saus moet tot de helft zijn ingekookt.
Dit recept kan ook met 6 kleine aubergines worden bereid.

Doperwten-kipgelei

Menugang	Bijgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g verse of diepvries doperwten
1 kleine courgette
1 pot krachtbouillon met kippenvlees
3 ½ eetlepel droge witte wijn
1 bouillontablet
12 blaadjes witte gelatine

Bereiding

Dop de erwten.
Was de courgette en snijd hem in plakjes.
Giet de bouillon van het kippenvlees door een zeef af, vul met water tot 5 ½ dl aan en giet de wijn erbij.
Snijd het kippenvlees in stukjes.
Week de gelatine in koud water.
Laat de doperwten in het bouillonmengsel met het bouillontablet ± 5 minuten zachtjes koken en voeg het kippenvlees toe.
Neem de pan van het vuur, los de gelatine erin op en roer de courgette erdoor.koelen, giet het in een vorm van ¾ l en laat die ± 3 uur in koelkast staan.

Doro tsebhie (kip en eieren met chilisaus uit Eritrea)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Afrikaans	Type	Ei	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

25 g boter
2 in ringen gesneden uien
1 pak pomodori (of verse tomaten)
zout
3 teentjes knoflook
1 eetlepel berbere of chilipoeder
1 theelepel zwarte peper
1 theelepel kerrie
2 eetlepels ketjap manis
1 kippenbouillontablet
1 kip (of kippenpoten of 750 g rundvlees)
6 eieren

Bereiding

Kook de kip in ruim kokend water gaar.
Kook de eieren hard.
Verhit de boter in een pan en fruit de uien met de kerrie.
Voeg de pomodori, zout, de berbere, de zwarte peper, de ketjap manis en ± 2 dl kookvocht van de kip toe en los er het bouillontablet in op.
Breng het aan de kook en laat 20 minuten doorkoken.
Doe de kip en de eieren erbij.
Serveer met enjera en hamlie.

Doro wat met berbere saus uit Ethiopië

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

Ingrediënten

1 kip van ± 1500 g of ± 1500 g kipdelen
2 middelgrote uien
4 fijngehakte teentjes knoflook
2 eetlepels limoensap
2 theelepels zout
2 theelepels fijngehakte verse gember
½ theelepel fenegriek
½ theelepel kardemom
¼ theelepel geraspte nootmuskaat
50 g boter
1¾ dl water
0,6 dl droge witte wijn
¾ dl berbere saus
2 eetlepels paprikapoeder
4 hardgekookte eieren

Bereiding

Snijd de kip zo nodig in stukken en dep die goed droog.
Meng de uien, de knoflook, het citroensap, het zout, de gember, de fenegriek, de kardemom, de nootmuskaat en de boter in een braadpan goed door elkaar en laat het mengsel 2-3 minuten sudderen.
Voeg het water, de wijn, de berbere saus en het paprikapoeder toe en laat de saus op hoog vuur in 3-5 minuten tot roomdikte inkoken.
Voeg de stukken kip toe, dek de pan goed af en laat het gerecht 15 minuten sudderen.
Doorboor de eieren met de tand van een vork en leg ze in de pan.
Leg het deksel weer op de pan en laat 15-20 minuten verder sudderen tot de kip gaar is.

Drumsticks met vruchtensaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

250 g rijst
12 drumsticks
kerriepoeder
djahé (gemberpoeder)
1 ui
6 eetlepels ketjap
2 kiwi's
2 appels
2 eetlepels sesamzaadjes
1 blikje doperwtjes

Bereiding

Kook de rijst.
Bestrooi intussen de drumsticks met kerrie en een snufje djahé.
Snipper de ui en fruit die even aan.
Voeg de drumsticks toe en bak ze gaar.
Voeg de ketjap bij de kip en verwarm alles goed.
Snijd de kiwi's en de appels in plakjes en roer die door de saus.
Laat de saus nog even sudderen en strooi er dan de sesamzaadjes over.
Meng de doperwtjes door de rijst en serveer dit mengsel met de drumsticks.

Duif met amandelen en uien

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Marokkaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

5 jonge duiven
1 koffielepel peper
1 koffielepel saffraan (een mengsel van fijngestampte saffraankrokus en van saffraan uit een zakje)
250 g amandelen
100 g boter
1 handvol gehakte peterselie
2 kg uien
½ glas olie
zout

Bereiding

Was de duiven, doe ze in een grote braadpan en kruid ze met peper en zout.
Voeg er de saffraan, de boter, de olie en 2 fijngesneden uien bij en laat 5 minuten op een laag vuur sudderen (keer de duiven nu en dan om de saus goed te laten doordringen).
Giet er 3 glazen water over.
Voeg de gepelde amandelen toe en laat het gerecht koken.
Giet er zonodig water bij.
Neem de duiven, als ze helemaal gaar zijn, uit de pan.
Laat de saus op het vuur staan en voeg er de fijngesneden rest van de uien, de peterselie en een beetje fijngestampte saffraankrokus bij.
Meng alles goed.
Breng de saus, als de amandelen en de uien gaar zijn (de uien moeten nog een beetje vast zijn; voeg die daarom pas toe als de amandelen bijna gaar zijn), op smaak en neem hem van het vuur.
Schik de duiven op een ronde schotel en bedek ze met de amandelen en de uien.
Dien de duiven heet op.

Duivelse kippenbouten

Menugang	Hapje	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten
voor 2 personen

4 kippenbouten
sambal oelek
boter
1 kippenbouillontablet

Bereiding
Kook de kippenbouten in een pan water met het bouillontablet gaar (in ± 45 minuten als ze niet zijn bevroren en in ± 1½ uur als ze zijn bevroren).
Smeer ze daarna helemaal in met sambal en bak ze in een koekenpan met hete boter snel gaar; keer ze regelmatig om aanbakken van de sambal te voorkomen.

Tip: Van het kookwater kunt u met een soepgroentepakket en wat vermicelli een lekkere kippensoep maken.

Duiveltjesvlees

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g kipfilet
8 eetlepel tomatenketchup
8 eetlepel ketjap
8 eetlepel azijn
1 theelepel sambal oelek
1 theelepel sambal manis
1 theelepel sambal brandal
1 zakje nasikruiden
2 eetlepels olie
2 uien
250 g champignons
2 eetlepels pindakaas
1 scheutje room

Bereiding

Snijd het vlees in kleine stukjes.
Roer de ketchup, de ketjap, de azijn en de sambals door elkaar.
Doe er de nasikruiden en het vlees bij en laat het in de koelkast 6 uur marineren.
Fruit de uien in de olie, voeg het vlees erbij, schep om en laat het geheel met het deksel op de pan 30 minuten sudderen.
Doe er dan de gesneden champignons bij en laat nog 15 minuten sudderen.
Schep er op het laatst de pindakaas en de room door.
Lekker met rijst en hete boontjes.

Duiven in een jasje

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Algarijns	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

16 gedroogde pruimen
200 g rozijnen
2 uien
100 g sesamzaad, licht geroosterd in een droge koekenpan
10 g verse gemberwortel
2 teentjes knoflook
saffraan
komijnzaad
zout
peper
2 jonge duiven

Bereiding

Week de pruimen en rozijnen een nacht in water.
Leg vier velletjes aluminiumfolie met een lengte van 50 cm uit.
Hak de uien fijn en verdeel ze over de velletjes folie.
Meng het sesamzaad in een kom met de fijngeraspte gemberwortel, de uitgeperste knoflook, de in 1 eetlepel water opgeloste saffraandraadjes, het komijnzaad, zout en peper.
Halveer de duiven en wentel ze door het sesamzaadmengsel.
Leg de duiven hierna op de uien en schik de pruimen en rozijnen eromheen.
Vouw het folie om de duiven en leg de pakjes 2 uur op het rooster in het midden van de op 175°C voorverwarmde oven.
Keer de pakjes enkele malen.
Serveer de duiven in hun 'jasjes'.
Geef er droge rijst bij.

Eenpansgerecht met kip en witte bonen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Peulvruchten	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

3 eetlepels olie
250 g kipfilet in reepjes
1 rode peper in kleine stukjes
400 g prei in ringen
2 stevige bananen in plakjes
wat zout
1 eetlepel kerrie
6 eetlepels ananasstukjes
½ l blik witte bonen
½ dl zure room
1 eetlepel fijngehakte peterselie

Bereiding

Verhit de olie in een hapjespan of wok en bak de kip met de rode peper daarin bruin.
Bak de prei even mee en voeg dan de bananen toe.
Roerbak kort, voeg het zout, de kerrie, de ananas en witte bonen toe en warm alles goed door.
Roer er van het vuur af de zure room door en strooi er vlak voor het serveren de peterselie over.

Eenvoudige pizza met zout en knoflook

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pizza	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor de bodem

300 g bloem
30 g gist
1/8 l lauw water
½ theelepel zout
2 eetlepels olijfolie

voor de vulling

40 g zwarte olijven
1 eetlepel grof zeezout
2 teentjes knoflook
1 theelepel gehakte oregano

Bereiding

Bereid de bodem als bij de pizza Marguerita en rol het op een ingevet bakblik van 33 x 43 cm uit.
Bestrooi met de kleingesneden olijven, het zout, de gehakte knoflook en de oregano.
Laat afgedekt 15 minuten rijzen en bak de pizza 20-25 minuten in en 220°C voorverwarmde oven.
Snijd hem warm in stukken en laat afkoelen.

Eggah bi ferakh wa rishta (kip en noedels eggah)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g gekookte kip in kleine stukjes
500 g tagliatelle
kippenbouillon
4 eieren
3 gekneusde kardamoms
zout
zwarte peper
boter
2 eetlepels gehakte peterselie

Bereiding

Kook de tagliatelle al dente in de kippenbouillon en giet af.
Klop de eieren met een garde in een grote kom.
Voeg de kip, de noedels, kardamom, peper en zout toe en meng goed.
Verwarm wat boter in een grote braadpan, voeg het eier/kip/pastamengsel toe, zet een deksel op de pan en bak het geheel 30 minuten op het kleinst mogelijke vuur tot het mengsel is gestold.
Breng het over op een verwarmde schotel en decoreer met gehakte peterselie.

Eggah met prei, courgette en pijnboompitten

Menugang	Hapje	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Egyptisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 eetlepels boter
3 grote preien in smalle ringen
2 grote courgettes in dunne schijfjes
1 pitabroodje in stukjes, geweekt in 6 eetlepels melk
2 eetlepels pijnboompitten of geschaafde amandelen
8 eieren
zeezout
versgemalen zwarte peper

Bereiding

Verhit de boter in een grote, diepe koekenpan en bak de preien en de courgettes hierin afgedekt helemaal gaar.
Voeg de stukjes brood en de pijnboompitten toe.
Klop de eieren met zout en peper in een kom los en schep ze door de groenten.
Bak de eggah op laag vuur afgedekt in 10-15 minuten gaar.
Laat hem voorzichtig uit de pan glijden en server hem warm of koud.
Snijd de eggah in punten en serveer ze als onderdeel van de mezzetafel, als borrelhapje, bij een picknick of bij een lunch.

Eggah van brood en courgettes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Egyptisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

250 g courgettes
zout
1 fijngehakte middelgrote ui
boter
6 eieren
3 sneden brood zonder korst, in wat melk geweekt
3 eetlepels gehakte peterselie
zwarte peper

Bereiding

Was de courgettes en snijd ze in rondjes van ½ cm dik.
besprenkel ze met zout en plaats ze ½ uur in een vergiet.
Dep ze droog met keukenpapier.
Bak de ui in boter goudbruin.
Voeg de courgetteschijfjes toe en bak tot ze zacht en licht goudkleurig zijn.
Laat ze uitlekken op keukenpapier.
Klop de eieren en voeg het uitgeknepen en verkruimelde brood toe en vervolgens de ui en de courgettes, de peterselie, peper en zout.
Meng alles goed.
Smelt de boter in een zware koekenpan, giet het mengsel erin, doe een deksel op de pan en bak op een zeer laag vuur tot de eieren gestold zijn (ongeveer 20 minuten).
Bruin de bovenkant lichtjes onder een hete grill.
Dien op als hoofdgerecht met salades en yoghurt.

Eggah van courgettes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Egyptisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

6 kleine courgettes
zout
6 eieren
zwarte peper
boter of olie
snuif gemalen kaneel

Bereiding

Was de courgettes, snijd ze in schijfjes, kook ze in kokend water tot ze zacht zijn en droog ze grondig af.
Klop de eieren, kruid naar smaak en voeg de courgettes toe.
Kook op dezelfde wijze als Eggah met brood en courgettes.
Sommige mensen houden ervan om de eggah met een snufje kaneel te kruiden.

Eierdrank

Menugang	Drank	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Koude drank	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten
voor 1 persoon

1 vers ei
1 snufje zout
1 eetlepel suiker
1 snufje vanillesuiker
ijskoude melk
snufje geraspte nootmuskaat

Bereiding
Klop het ei met het zout, suiker, en snufje vanillesuiker goed schuimig.
Daarvoor is een handmixer of een mengbeker natuurlijk ideaal.
Giet dit mengsel in een groot glas en vul aan met de ijskoude melk.
Roer even door elkaar en bestuif met een snufje nootmuskaat.

Eiersalade uit Tripoli

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Ei	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 schoongemaakte en in reepjes gescheurde krop sla
50 g rozijnen
2 eetlepels fijngehakte peterselie
1 theelepel paprikapoeder
4 in plakjes gesneden tomaten
4 in partjes gesneden hardgekookte eieren
½ theelepel komijnzaadjes
¼ dl mayonaise
enkele zwarte olijven

Bereiding

Doe de reepjes sla met de rozijnen, de fijngehakte peterselie en het paprikapoeder in een slakom en schep alles goed door elkaar.
Leg de plakjes tomaat en de partjes ei op het slamengsel en bestrooi alles met de komijnzaadjes.
Schenk de mayonaise over de salade en garneer het geheel met wat zwarte olijven.
Geef deze salade als voorgerecht of met brood als lunchgerecht.

Enjera (Ethiopische pannenkoek)

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

Ingrediënten

1 pak bakmeel
1 pakje gist
1 l lauw water

Bereiding

Meng het bakmeel en de gist 2 dagen voor u gaat bakken met lauw water.
Bak de pannekoeken in een pan met anti-aanbaklaag.

Exotisch salade met avocado en tuinkruiden

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

Ingrediënten

Bereiding

(6 personen)
150 g fijne boontjes
2-3 wortelen
½ komkommer
1 avocado
1 appel
¼ bloemkool
½ bleekselderijstengel
1 rode paprika
200 g champignons
3 sjalotten
Voor het sausje:
tomaten
½ teentje knoflook
2 limoenen
3 eetlepels olijfolie
een paar sprietjes bieslook
enkele takjes dragon, basilicum en munt
peper, zout
Kook de boontjes beetgaar.
Rasp de wortelen.
Snijd de komkommer overlangs doormidden, verwijder de zaadjes en snijd hem in fijne plakjes.
Schil de avocado, snijd hem doormidden en verwijder de pit.
Besprenkel het vruchtvlees met enkele druppels limoensap (van het sausje) en snijd het in kleine reepjes.
Schil de appel, snijd hem in vieren, verwijder het klokhuis en snijd hem in plakjes.
Sprenkel ook hier enkele druppels limoensap over.
Haal de roosjes van de bloemkool en snijd ze in plakjes.
Schil de bleekselderij en snijd hem in juliënne.
Snijd de paprika in vieren, verwijder de zaadlijsten, schil de parten en snijd ze in juliënne.
Maak de champignons met een doek schoon en snijd ze in plakjes.
Hak de sjalotten heel fijn.

Exotisch salade met avocado en tuinkruiden

Doe alles in een slakom en meng met de handen goed door elkaar.
Pel voor het sausje de tomaten, snijd ze in vieren en verwijder de pitjes.
Maal de tomaten met een mixer of keukenmachine heel fijn of haal ze door een zeef.
Plet de knoflook, pers de limoenen uit en voeg dit bij de tomaten.
Werk op met olijfolie.
Hak de tuinkruiden, voeg ze bij de tomatencoulis en breng op smaak met peper en zout.
Schenk het sausje over de salade.
Tip: Wees voorzichtig met de dragon, want de smaak daarvan kan de salade snel gaan domineren.

Exotisch salade met lamsworstjes

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

½ krop ijsbergsla
1 rijpe mango
¼ rode paprika
1 ei
1 eetlepel mosterd
1 dl olie
½ dl azijn
1 theelepel suiker
peper
zout
boter
± 300 g kleine lamsworstjes (8 merguez)
100 g zure room
enkele plukjes kervel

Bereiding

Maak de ijsbergsla schoon en snijd hem in dunne reepjes.
Schil de mango, snijd het vruchtvlees van de pit en snijd het daarna in dobbelsteentjes.
Bewaar voor de saus restjes mango die aan de pit vastzitten tot u ± 3 eetlepels vruchtvlees heeft.
Snijd de paprika in dobbelsteentjes.
Doe het ei en de mosterd in een keukenmachine en pureer het fijn.
Voeg er de 3 eetlepels mangovruchtvlees bij en vervolgens geleidelijk de olie, de azijn en een theelepel suiker.
Breng op smaak met peper en zout.
Dit levert een mooie mayonaiseachtige saus op.
Vermeng de sla met de mango en de paprikadobbelsteentjes en verdeel dit over 4 bordjes en lepel er wat saus over.
Bak de worstjes in een klontje boter en schik er twee op elk bordje.
Leg er een lepel zure room op en versier met wat kervel.

Exotische fruitspiesjes

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

Ingrediënten

4 ananasschijven (netto 234 g)
1 blikje lychees (netto 310 g Royal mail)
250 g aardbeien
1 eetlepel vloeibare honing
1 citroen
2 eetlepels tropische vruchtenlimonade (Karvan Cévitam)
8 houten spiesen

Bereiding

Leg de spiesen ± 30 minuten in een bakje koud water.
Giet de ananas af en snijd elke schijf in 6 stukken.
Giet de lychees af en vang 2 eetlepels sap op.
Was de aardbeien en verwijder de kroontjes.
Steek achtereenvolgens een stukje ananas, een aardbei, een lychee, dan weer ananas, etc. aan de spiesen en leg ze tot het gebruik afgedekt in de koelkast.
Roer de honing en het lycheesap tot een sausje.
Pers de citroen uit en roer het citroensap en de limonadesiroop in een kommetje door elkaar.
Bestrijk de spiesen met het honingmengsel en rooster ze, onder af en toe keren, ± 5 minuten op de hete barbecue.
Leg ze op 4 bordjes en sprenkel er het tropisch sausje over.

Exotische roerbak met peultjes en bosui

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

Ingrediënten

300 g kipfilet
200 g peultjes
1 komkommer
2 bosjes bosui
4 grote bladen ijsbergsla
1 blikje ananasstukjes (220 gr)
2 eetlepels neutrale bakolie
het sap en de rasp van ½ citroen
½ eetlepel ketjap asin
tabasco
peper
zout
allesbinder
60 g gezouten cashewnoten

Bereiding

Snijd de kip in dunne reepjes.
Maak de peultjes schoon.
Was de komkommer, halveer hem in de lengte, schraap de zaadjes er met een lepel uit en snijd het vruchtvlees in dunne reepjes.
Maak de bosuitjes schoon, snijd ze in stukjes van ± 5 cm en snijd de stukjes in reepjes.
Was de sla en dep de bladen met keukenpapier droog.
Laat de ananas uitlekken en vang het sap op.
Verhit de olie in een wok of ruime braadpan en bak de kipreepjes al omscheppend in ± 5 minuten bruin en gaar.
Voeg de peultjes toe en bak ze al omscheppend 3 minuten mee.
Bak de komkommer, de bosui en de ananas 1 minuut mee.
Voeg het ananassap, het citroensap, de citroenrasp en de ketjap toe en breng het aan de kook.
Breng op smaak met tabasco, peper en zout.
Bind de saus desgewenst met allesbinder.
Schep de cashewnoten erdoor en serveer het gerecht in de slabladen.
Lekker met pandanrijst.

Variatietip: Voeg geen ananas en ananassap toe en gebruik de vulling om een groentewrap mee te maken. Schep de vulling op een slablad en rol het dicht. Serveer de wrap met een pittige chilisaus.

Falafel 10

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Peulvruchten	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 koppen kikkererwten
7 ½ dl water
1 kleine gesnipperde ui
2 geperste teentjes knoflook
2 eetlepels verse fijngehakte peterselie
1 eetlepel verse fijngehakte koriander
2 theelepels gemalen komijn
1 eetlepel water
½ theelepel bakpoeder
olie om te frituren

Bereiding

Week de erwten tenminste 4 uur of een hele nacht in water.
Laat ze uitlekken en mix ze ± 30 seconden in een keukenmachine tot ze fijngemalen zijn.
Doe de ui, de knoflook, de peterselie, de koriander, de komijn, het water en het bakpoeder erbij en mix het in ± 10 seconden tot een grove puree.
Laat het mengsel 30 minuten staan.
Vorm telkens 1 volle eetlepel van het mengsel tot een balletje en pers het overtollige vocht er met de handen uit.
Leg de balletjes (niet te veel tegelijk) met een lepel in de matig hete olie, frituur ze 3-4 minuten en haal ze dan voorzichtig uit de olie.

Falafel 11

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Peulvruchten	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

250 g droge kikkererwten
1 volle theelepel dubbelkoolzure soda
1 volle theelepel zout
1 volle theelepel komijnzaadjes
1 volle theelepel korianderzaadjes
1 in vieren gesneden ui
2 eetlepels fijngehakte peterselie
2-3 teentjes knoflook
1 eetlepel citroensap
een snuf cayennepeper
versgemalen zwarte peper
5 cm plantaardige olie

Bereiding

Week de kikkererwten met de dubbelkoolzure soda 24 uur in water en laat ze uitlekken.
Maal ze met de overige ingrediënten tweemaal grof in een vleesmolen (of met de staafmixer) en schep alles nog eens goed door elkaar.
verwarm de olie in een frituurpan tot 180-190°C.
Maak van het kikkererwtenmengsel afgeplatte balletjes met een doorsnede van 6 cm en 2 cm dik, maar maak ze niet te glad.
Frituur ze in ± 4 minuten, keer ze binnen deze tijd om.
Neem ze met een schuimspaan uit de olie, leg ze op keukenpapier en houd ze warm.
Lekker in een pitabroodje met fijngesneden sla of andijvie, knoflooksaus, zoetzuur, tomaten- of sambalsaus, sesampasta (tahini), turkse groene pepers, zuurkool, paprika, augurken of hete wortelschijven.

Falafel 12

Menugang	Hapje	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Peulvruchten	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 kop gedroogde kikkererwten (24 uur in 5 koppen water geweekt)
1 theelepel bakpoeder
1 theelepel zout
½ kop fijngehakte ui
2 eetlepels fijngehakte peterselie
1 theelepel gemalen komijn
1 theelepel gemalen koriander
2 fijngehakte teentjes knoflook
1 eetlepel citroensap
1 snuif zwarte peper

Bereiding

Giet de kikkererwten af en plaats ze met de andere ingredinten in een keukenmachine.
Maal alles grof.
Vorm er balletjes van en frituur die.

Falafel 2

Menugang	Hapje	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Peulvruchten	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 koppen gekookte kikkererwten
½ kop peterselie
1/4 kop tahini
2 fijngehakte teentjes knoflook
¼ kop melkpoeder
1 losgeklopt ei
½ theelepel mosterd
1 theelepel komijn
½ theelepel chilipoeder
selderijzout
zout
peper
1 theelepel sojasaus
olie

Bereiding

Doe alle ingrediënten behalve de olie in een keukenmachine en vermaal ze tot een grove puree.
Maak er balletjes van en frituur die.

Falafel 3

Menugang	Hapje	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Peulvruchten	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g foul nabed (gedroogde grote witte bonen)
2 fijngehakte rode of Spaanse uien
2 grote uitgeperste tenen knoflook
1 bosje fijngehakte peterselie
2 theelepels gemalen komijn
2 theelepels gemalen koriander
½ theelepel bakpoeder
zout
cayennepeper
olie om te frituren

Bereiding

Week de bonen 24 uur in koud water. Haal er eventueel het vel af als dat nog niet is gebeurd.
Giet ze af en pureer ze.
Meng ze met de uien, knoflook, peterselie, komijn, koriander, bakpoeder, zout en cayennepeper.
Kneed tot een soepele massa en laat die minstens 30 minuten rusten.
Pak hoeveelheden ter grootte van een walnoot en maak platte, ronde koekjes van ongeveer 3 cm diameter.
Laat die nog eens 15 minuten staan en frituur ze dan goudbruin.
Serveer met een tomaten- en komkommersalade.

Falafel 4

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Peulvruchten	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 afgegoten blik kikkererwten (nettogewicht 600 g)
8 cl water
1 snee volkorenbrood zonder korst
1 eetlepel bloem
½ theelepel bakpoeder
3 fijngehakte teentjes knoflook
1 losgeklopt ei
2 eetlepels gehakte peterselie
¾ theelepel zeezout
¼ theelepel versgemalen zwarte peper
¼ theelepel gemalen komijn
½ theelepel kurkuma
¼ theelepel basilicum
¼ theelepel marjolein
1 eetlepel tahini (sesampasta) of olijfolie
cayennepeper
bloem
frituurolie

Bereiding

Maal de kikkererwten grof in een vleesmolen.
Voeg de overige ingrediënten toe, behalve bloem en frituurolie.
Meng goed (het mengsel zal zacht aanvoelen).
Maak er balletjes van, draai die door de bloem en frituur ze in olie van 175°C (de balletjes blijven bovendrijven en zijn lichtbruin als ze gaar zijn; het duurt ongeveer 2 minuten).
Laat ze uitlekken op keukenpapier.

Falafel 5

Menugang	Hapje	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Peulvruchten	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

150 g gedroogde kikkererwten
1 ui
1 teentje knoflook
2 eetlepels korianderblad
1 theelepel gemalen komijn
1 theelepel ketoembar
zout
cayennepeper
1 eetlepel bloem
½ theelepel bakpoeder
olie om te frituren

Bereiding

Week de kikkererwten ± 24 uur in ¾ l koud water.
Pel de ui en de knoflook en snipper ze fijn.
Laat de kikkererwten uitlekken en pureer ze met de ui, knoflook en korianderblad in een foodprocessor tot een smeuïge pasta.
Maak de puree op smaak met komijn, ketoembar, zout en cayennepeper.
Roer de bloem en de bakpoeder door de puree en laat het mengsel afgedekt minstens 30 minuten in de koelkast rusten.
Vorm van de puree balletjes ter grootte van een walnoot en druk ze enigszins plat.
Laat de balletjes ± 15 minuten rusten.
Verhit de olie tot 190°C.
Frituur de balletjes goudbruin en gaar (2-3 minuten).
Laat ze op keukenpapier uitlekken.

Falafel 6

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Peulvruchten	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

250 g verse kikkererwten
1 theelepel dubbelkoolzure soda (baking soda, natrium bicarbonaat)
water
3 eetlepels bulghur
2 eetlepels bloem
2 teentjes knoflook
1 theelepel zout
een snufje cayennepeper
1 theelepel komijnpoeder (jintan)
een ruime snuf korianderpoeder (ketumbar)
olie om te frituren

Bereiding

Bedek de kikkererwten met water en laat ze met de soda een nacht weken.
Week de bulghur een uur met wat water.
Maal ze samen in de gehaktmolen of keukenmachine.
Doe er de bloem en de kruiden bij en meng dit grondig door elkaar.
Draai van het mengsel balletjes van ± 4 cm doorsnee en bak die in hete olie tot ze lichtbruin zijn.
Laat ze op keukenpapier uitdruipen, tot alle (± 30) balletjes klaar zijn.

Falafel 7

Menugang	Lunchgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Peulvruchten	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

100 g Chinese kool
½ rode paprika
2 eetlepels azijn
1 eetlepel suiker
zout
2 sjalotjes
2 teentjes knoflook
1 blik kikkererwten (± 400 g)
12 takjes verse koriander
2 theelepels djinten
3 theelepel ketoembar
1 ei
8 eetlepels bloem
3 eetlepels Yogonaise
2 eetlepels yoghurt
2 takjes peterselie
3 eetlepels olie
4 pitabroodjes

Bereiding

Snijd de kool en de paprika in de dunne reepjes en doe ze in een kom.
Breng de azijn met 3 eetlepels water, de suiker en het zout aan de kook en schenk het mengsel over de kool en de paprika.
Pel de sjalotjes en de knoflook.
Laat de kikkererwten uitlekken.
Doe de kikkererwten, de sjalotjes, 1 teentje knoflook, de koriander, de djinten en de ketoembar in de keukenmachine en maal er een fijne puree van.
Voeg het ei en 5 eetlepels bloem toe en pureer nogmaals.
Maak met vochtige handen van deze puree ± 20 ronde koekjes van ± ½ cm dik.
Roer een sausje van de Yogonaise en de yoghurt, knip de peterselie erboven fijn en pers er 1 teentje knoflook boven uit.
Breng het sausje op smaak met zout.
Verhit de olie in een grote koekenpan.
Wentel de kikkererwtkoekjes door de rest van de bloem en bak ze in ± 5 minuten aan beide kanten goudbruin.
Rooster de pitabroodjes.
Laat de salade in een zeef uitlekken.
Geef de falafel met de salade, de pitabroodjes en het sausje of vul de broodjes ermee.

Falafel 8

Menugang	Hapje	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Peulvruchten	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2½ kop geweekte kekererwten (625 ml)
1 theelepel gemalen koriander
1 geperst teentje knoflook
1 theelepel gemalen komijn
½ theelepel cayennepeper
zout
1 kop bloem (50 ml)
olie om te frituren

Bereiding

Stamp de geweekte kekererwten fijn of maal ze in een blender.
Meng de koriander, knoflook, komijn, cayennepeper en zout door de puree, voeg de bloem toe en kneed het tot een deeg.
Vorm van het deeg kleine balletjes.
Verhit de olie tot 190°C en bak de falafelballetjes daarin ± 3 minuten tot ze goudbruin zijn.
Serveer de falafelballetjes in een pitabroodje.

Falafel 9

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Peulvruchten	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

250 g gare kikkererwten (= 100 g rauwe)
2 teentjes knoflook
2 eetlepels peterselie
1 rood pepertje
1 ei
1 theelepel komijnpoeder
2 eetlepels tarwemeel
1 theelepel bouillonkorrels
peper
1 losgeklopt ei
3 eetlepels tarwemeel
olie om te frituren

Bereiding

Pureer de gare kikkererwten.
Doe de puree in een schaal, pers de knoflook erboven uit en voeg de fijngehakte peterselie, het zeer fijngesneden pepertje, het ei, het komijnpoeder, het tarwemeel, de bouillonkorrels en versgemalen peper naar smaak toe.
Roer alles goed door elkaar en laat de erwtenpuree een half uur in de koelkast opstijven.
Vorm er kleine balletjes van, wentel die eerst door het losgeklopte ei, dan door het meel en frituur ze goudbruin.
Serveer ze warm als lunchgerecht in een opengesneden pitabroodje met wat ui, tomaat en sla of geef ze bij de warme maaltijd met een knoflookmayonaise.

Falafel met muntyoghurt

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Peulvruchten	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

350 g droge kikkererwten
olijfolie
1 ei
3 teentjes knoflook
1 kleine ui
2 theelepels shoarmakruiden
zout, peper uit de molen
2-3 beschuiten
sesamzaad
1/4 liter biogarde-yoghurt
± 6 muntblaadjes of gedroogde munt

Bereiding

Week de kikkererwten een nacht in ½ l water.
Kook ze de volgende dag ½ uur, laat ze uitlekken, dep ze droog en draai ze in de foodprocessor of blender tot een puree.
Voeg al draaiend 1½ eetlepel olijfolie, het ei, 2 teentjes knoflook, het schoongemaakte uitje, 1 theelepel shoarmakruiden, 1 theelepel zout en een flinke draai peper toe en draai het tot een gladde pasta.
Verkruimel de beschuiten en meng ze erdoor.
Voeg als het te slap is, eventueel nog wat beschuitkruim toe.
Draai van de massa stuitergrote balletjes.
Rol die door het sesamzaad en bak ze in een flinke laag olijfolie (of in de frituurpan) per 3-4 tegelijk rondom goudbruin in ± 4 minuten en laat ze op keukenpapier uitlekken.
Meng voor de saus de yoghurt met 1 teentje knoflook uit de pers en de geknipte muntblaadjes of 1 eetlepel gedroogde munt.
Lekker met gestoofde courgette, okra's of sperziebonen en dikke frites.

Falafel ta'aima

Menugang	Hapje	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Peulvruchten	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

450 g gedroogde (foul nabed) tuinbonen, een nacht geweekt
2 fijngehakte middelgrote uien
3-4 tenen knoflook uit de knijper
1 klein bosje fijngehakte peterselie
1 klein handje verse fijngehakte dille
grof gemalen zeezout
1 eetlepel in een vijzel licht gekneusd korianderzaadjes
cayennepeper
komijnzaad
maïsolie om te frituren
schijfjes citroen

Bereiding

Spoel de bonen af en laat ze goed uitlekken.
Verwijder bij de grote bonen de velletjes.
Pureer de bonen samen met de uien en alle kruiden, behalve de komijnzaadjes.
Er moet een dikke pasta ontstaan.
Maak van deze pasta met de hand balletjes ter grootte van een walnoot.
Druk de balletjes een beetje plat en wentel ze door de komijnzaadjes (het komijnzaad moet goed blijven plakken).
Laat ze een half uurtje liggen.
Verwarm de olie in een pan.
De olie is heet genoeg, als hij begint te walmen.
Zet het vuur wat lager en frituur de balletjes in 6-7 minuten.
De balletjes zijn gaar als ze tussen goudbruin en donkerbruin zijn gekleurd.
Laat de falafelballetjes goed uitdruipen en serveer ze met salata tahina, pitabrood en schijfjes citroen.

Falafelkoekjes

Menugang	Hapje	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Peulvruchten	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

400 g kikkererwten (pot, uitgelekt)
1 kleine rode ui
1 teentje knoflook
1 eetlepel fijngehakte koriander
2 eetlepels zelfrijzend bakmeel
1 ei
zout
peper
5 eetlepels broodkruim
2 eetlepels olie
1 lente-ui

Bereiding

Pureer de kikkererwten, de ui, de knoflook, de koriander, het zelfrijzend bakmeel, het ei, zout en peper.
Voeg zoveel broodkruim toe tot er koekjes kunnen worden gevormd.
Vorm 6-8 ovale, platte koekjes en haal die door de rest van het broodkruim.
Verhit in een pan de olie en bak de koekjes hierin aan beide kanten lichtbruin.
Snijd de lente-ui in ringen en garneer de koekjes ermee.
Geef er een saus van yoghurt, mayonaise met fijngehakte munt, knoflook, zout, cayennepeper, wat ketoembar en djinten bij.
Lekker met een salade van rode ui, tomaat, komkommer, groene paprika en zwarte olijven met een dressing van olijfolie, citroensap, zout en peper.

Fattoush 2 (broodsalade uit Syrië)

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Salade	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 komkommer
4 tomaten
2 bosuitjes
4 takjes koriander
2 teentjes knoflook
± 5 eetlepels olijfolie
2 eetlepels citroensap
½ theelepel munt
zout
versgemalen peper
2 shoarmabroodjes

Bereiding

Was de komkommer, snijd hem in de lengte in vieren en verwijder de zaadlijsten.
Snijd de kwarten in heel kleine blokjes.
Was de tomaten en snijd ze in vieren.
Verwijder de kern en de pitjes en snijd het vruchtvlees in kleine blokjes.
Maak de bosuitjes schoon en snijd ze in ringetjes.
Hak de koriander grof.
Pel de knoflook en pers ze boven de olie uit.
Voeg het citroensap en de munt toe en breng op smaak met zout en peper.
Halveer de shoarmabroodjes en rooster ze lichtbruin.
Schep de komkommer, de ui, de tomaat en de dressing in een grote kom door elkaar.
Verbrokkel de broodjes grof en strooi ze met de koriander over de salade.

Favorite

Menugang	Drank	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Koude drank	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten
voor 1 persoon

ijsblokjes
½ appelsap
¼ tomatensap
¼ sinaasappelsap
1 eetlepel slagroom
eventueel een scheutje suikerstroop

Bereiding
Shake alles goed in een shaker en schenk de drank door een strainer in een cocktailglas uit.

Feestsalade met gefrituurde mie

Menugang	Voorgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Overgiet 150 g taugé met kokend water.
Snijd het vruchtvlees van 1 mango in blokjes.
Schaaf 1 komkommer in heel dunne plakjes.
Snijd 250 g kipfilet in reepjes, bestrooi die met zout en peper, schep er 3 eetlepels geroosterd sesamzaad door en bak de kip in 1½ eetlepel olie of boter al omscheppend goudbruin en gaar.
Frituur 15 g mihoen (rijstmie) beetje bij beetje in 2 eetlepels roerbakolie goudgeel en laat op keukenpapier uitlekken.
Klop een dressing van 2 eetlepels honing, 2 eetlepels arachide-olie, ½ eetlepel sesamzaad, wat grofgemalen szechuanpeper en zout.
Schep alle ingrediënten luchtig door elkaar en garneer met de gefrituurde mie.

Fesenjam (kip met walnoten en granaatappel)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Iraans	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

4 kippenborsten zonder been
1 fijngesnipperde middelgrote ui
1 eetlepel olie
2 eetlepels citroensap
peper
zout
2½ dl kippenbouillon
0,6 dl granaatappelsap (vers of uit blik)
1/3 kop fijngemalen walnoten

Bereiding

Sauteer de ui tot ze doorschijnend is; sauteer de kip vervolgens goudbruin.
Voeg het citroensap, peper, zout en de kippenbouillon toe en laat 15 minuten sudderen.
Voeg de granaatappelsap en de walnoten toe en laat nog 45 minuten sudderen.
Dien op met rijst.

Fetadip

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

Ingrediënten

170 g Apetina-feta (bedieningsafdeling)
5 eetlepels melk
2 eetlepels versgehakte peterselie
1 theelepel citroensap
½ theelepel gedroogde oregano
versgemalen peper
1 teentje knoflook, uitgeperst

groenten

gehalveerde kerstomaten
komkommer in reepjes
olijven
stengels bleekselderij

Bereiding

Prak de feta met een vork fijn en klop hem met de melk tot een glad sausje.
Voeg de peterselie en het citroensap toe en breng op smaak met de kruiden en de knoflook.
Zet het dipsausje afgedekt tenminste een half uur in de koelkast.
Serveer het dipsausje in een kommetje en rangschik de groenten op een serveerschaal.
Serveer de fetadip als snack.
Serveer met cocktailprikkers.

Fetahapjes

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

Ingrediënten

150 g feta met olijven en knoflook in olie
150 g feta met Kalamata olijven in olie
12 takjes verse citroenmelisse
3 kerstomaatjes in kwarten
± 36 cocktailprikkers

Bereiding

Laat de feta uitlekken en vang de olie op voor later gebruik.
Garneer 12 blokjes feta met takjes citroenmelisse, 12 blokjes met kerstomaatjes en ± 12 blokjes met de groene en de ontpitte Kalamata olijven.
Steek voorzichtig een cocktailprikker in elk hapje.
Schik de hapjes op een serveerschaal.
Serveer de rest van de feta in een schaaltje apart.

Fetasnacks met dadels

Menugang	Hapje	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

8 vellen fyllobladerdeeg van ± 36 x 46 cm, ontdooid
225 g Apetina-feta (bedieningsafdeling)
250 g verse dadels, ontpit
2½ eetlepel verse fijngehakte gemberwortel
75 g gesmolten boter

Bereiding

Dek de ontdooide velletjes fyllobladerdeeg af met een vochtige doek.
Hak de feta, de dadels en de gember in een keukenmachine of blender bij fijn (bij de hoogste snelheid ± 1 minuut).
Bestrijk 1 vel fyllobladerdeeg met gesmolten boter.
Leg hierop een tweede vel fyllobladerdeeg en druk de vellen goed samen, bijvoorbeeld met een deegroller.
Bestrijk het dikke vel met een kwart van het fetamengsel.
Verdeel het in 12 vierkantjes.
Rol elk vierkantje van hoek tot hoek diagonaal op en leg ze met de naad naar beneden op een met bakpapier beklede bakplaat.
Bestrijk de rolletjes met boter.
Bak de rolletjes in het midden van de oven tot ze goudbruin en knapperig zijn.
Herhaal dit nog driemaal tot u in totaal 48 rolletjes heeft.
Serveer lauwwarm als snack.

Tip: U kunt de fetasnacks ± 2½ uur van tevoren maken en met boter bestrijken. Bewaar ze op een koele plek tot u ze afbakt. Overgebleven feta kan als onderdeel van een ander gerecht worden gebruikt, bijvoorbeeld als vulling van omelet.

Serveertip: Serveer met verse dadels.

Filetrollade met mosterdsaus

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

Ingrediënten

750 g varkensfiletrollade, op kamertemperatuur
(versgemalen) peper
zout
2½ eetlepel Bakken & Braden vloeibaar
1½ dl droge witte wijn
4 eetlepels grove mosterd
1 eetlepel tarwebloem
1 dl slagroom

Bereiding

Bestrooi het vlees met peper en zout naar smaak.
Verhit het vloeibare bakvet in een braadpan en braad de rollade rondom bruin aan.
Schenk de wijn langs de rand van de pan bij het bakvet en laat de rollade op een laag vuur, met de deksel schuin op de pan, in ± 45 minuten gaar braden.
Neem de rollade uit de pan en dek hem af met aluminiumfolie.
Roer de bloem met een garde door het bakvet en voeg de slagroom toe.
Breng alles al roerende aan de kook en laat de saus op een hoog vuur iets inkoken.
Neem de pan van het vuur en roer de mosterd erdoor.
Snijd het vlees in plakken en serveer met de saus.

Serveertip: Lekker met aardappelpuree (pakje à 10 zakjes) en roergebakken spinazie met knoflook.

Wijnadvies: Waterval, Cinsaut Pinotage, Zuid-Afrika

Finse champignonsalade

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Fins	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g champignons
1 kopje water
3 eetlepels witte wijnazijn
4 eetlepels slagroom
3 eetlepels mayonaise
½ theelepel zout
¼ theelepel witte peper
2 eetlepels fijngesneden verse peterselie
4 blaadjes kropsla

Bereiding

Maak de champignons zorgvuldig schoon, was ze, laat ze uitlekken en snijd ze in plakjes.
Breng het water met de azijn aan de kook en schenk het over de champignons.
Laat de champignons 5 minuten in het hete azijnwater staan en laat ze vervolgens uitlekken.
Roer de slagroom met de mayonaise, het zout, de peper en de peterselie tot een slasausje en schenk dit over de uitgelekte champignons.
Laat de salade afgedekt 5 minuten intrekken en dien hem daarna op op een bed van slablaadjes.

Fluweelzachte mosterdsoep

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 eetlepels boter
3 preien in ringen
3 eetlepels grove mosterd
3 aardappelen in blokjes
7 ½ dl kippenbouillon
2 dl slagroom
zout, peper
2 eetlepels fijngesneden bieslook

Bereiding

Verhit de boter en bak de prei hierin ± 6 minuten.
Voeg 2 eetlepels mosterd en de aardappelen toe en bak die ± 4 minuten mee.
Schenk de bouillon erbij, breng het mengsel aan de kook en laat het op zacht vuur ± 20 minuten koken.
Pureer de soep en zeef haar.
Breng de soep opnieuw aan de kook, voeg de slagroom toe en breng met peper en zout op smaak.
Roer de rest van de mosterd door de soep en bestrooi met bieslook.

Foki (linzensoep)

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g gele of bruine linzen
2½ l water
2 fijngehakte uien
1 geraspte wortel
2 gekneusde teentjes knoflook
1 in stukjes gesneden stengels bleekselderij
1 eetlepel olijfolie
2 laurierblaadjes
5 theelepel zout
versgemalen zwarte peper
2 theelepel azijn.

Bereiding

Was de linzen, laat ze uitlekken en doe ze in een grote pan.
Voeg alle ingrediënten toe, behalve de azijn en breng alles aan de kook.
Laat de soep 45-50 minuten zachtjes trekken tot de linzen gaar zijn.
Verwijder de laurierbladeren.
Pureer de soep in een keukenmachine of draai hem door een roerzeef.
Roer de azijn erdoor, warm hem nog even op en serveer direkt.

Franse salade met spekjes, ei en walnootcroutinos

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Frans	Type	Ei	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten
voor 2 personen

50 g niet te kleine ontbijtspekblokjes
1 zakje Ui-bieslookdressing, Salad Mix (Knorr)
3 eetlepels walnootolie
2 hardgekookte eieren
150 g gemengde sla
1 zakje walnoot-Kruidencroutinos (Knorr)

Bereiding
Bak de spekblokjes in ± 5 minuten in een droge koekepan op matig vuur zachtjes uit.
Meng intussen de inhoud van het zakje dressing met 3 eetlepels water en de walnootolie.
Pel de eieren en snijd ze in partjes.
Meng de salade vlak voor het eten met de dressing.
Verdeel de salade over 2 borden, leg er de partjes ei op en strooi er de warme spekjes en lekker veel croutinos over.

Frisse vissandwiches

Menugang	Lunchgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Brood/broodjes	Slank	Ja
Bron	AllerHande mei 2000			Sterren	

Ingrediënten

75 g ijsbergsla
2 bosuitjes
1 friszure appel
1 eetlepel citroensap
8 sneetjes zonnepitbrood
200 g sandwichspread tonijn (potje)
zwarte peper

Bereiding

IJsbergsla wassen en in reepjes snijden.
Bosui schoonmaken en in kleine ringetjes snijden.
Appel schillen, in plakjes snijden en besprenkelen met citroensap.
Sneetjes brood met tonijnspread bestrijken.
Bosui, appel en ijsbergsla over 4 sneetjes verdelen.
Bestrooien met peper.
Elk sneetje afdekken met tweede sneetje en diagonaal doormidden snijden.
Sandwiches in trommeltje of plastic zakje verpakken.

Fruitige kipcurry

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten
voor 2 personen

200 g kipfilet
1 ui
1 kleine wortel
2 eetlepels olie
1 theelepel gembersnippers
1 teentje knoflook
3 theelepels tomatenpuree
1 theelepel kerriepoeder
2 ananasschijven
½ klein blikje sperziebonen
1 eetlepel sojasaus
½ dl ananassap
25 g rozijnen
50 g ongezouten cashewnoten

Bereiding
Snijd de kipfilet in smalle reepjes.
Pel en snipper de ui.
Schrap de wortel en verdeel hem in reepjes.
Verhit de olie en roerbak de stukjes kip 10 minuten.
Schep de kipfilet uit de wok en zet ze apart.
Roerbak de ui, de wortel en de gember met de geperste knoflook, de tomatenpuree en het kerriepoeder.
Giet de ananas af, vang het sap op en snijd de plakken in blokjes.
Snijd de afgegoten sperziebonen eventueel iets kleiner.
Doe de ananas, de sperziebonen, de kipfilet, de ketjap manis, de rozijnen, de cashewnoten en het ananassap in de wok en roerbak even tot alles goed warm is.

Fruitsalade

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

250 g aardbeien
½ meloen
1 rijpe avocado
1 bekertje crème fraîche
200 g cottage cheese
een paar blaadjes sla
peper
zout

Bereiding

Maak de aardbeien schoon en pureer een deel ervan met de crème fraîche.
Doe er wat peper en zout door en zet de saus even in de koelkast.
Snijd de overige aardbeien in plakjes.
Snijd de meloen in stukjes of steek er bolletjes van.
Schil de avocado en snijd hem in plakken.
Leg op elk bord een slablad en¼ van de cottage cheese en schik de meloen, de avocado en de aardbeien eromheen.
Geef de saus er los bij.

Fruitspiesjes met ijs en slagroom

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

Ingrediënten

4 schijven (verse) ananas
1 kleine meloen
2 bananen
1 sinaasappel
4 theelepels aardbeienjam

Bereiding

Schil de meloen, halveer hem en verwijder de pitjes.
Snijd de vrucht in 8 stukken en halveer elk stuk nog eens in de breedte.
Pel de bananen en snijd ze in blokjes.
Snijd de ananasschijven in vieren.
Rijg het fruit om de beurt op houten spiesen, bestrijk die lichtjes met aardbeienjam en verpak ze per twee in aluminiumfolie.
Warm de pakketjes maximaal 5 minuten op de barbecue op.
Pak ze daarna uit en serveer het fruit onmiddellijk met roomijs en slagroom.
Wie een kleurig bord gebruikt, maakt het dessert helemaal af door het geheel te bestuiven met poedersuiker.
Een bloemzeef geeft het mooiste resultaat.

Tip: Gebruik eventueel mooi gekleurd fruit zoals kersen of blauwe druiven. Rijg marshmallows tussen de stukjes fruit. Dat zullen kinderen extra lekker vinden. Laat houten spiesen of satéprikkers vooraf een tijdje in water staan.

Ful Sudani (Egyptische pinda-bitterkoekjes)

Menugang	Gebak	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Egyptisch	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

125 g ongezouten pinda's
1 eiwit
zout
150 g suiker
1 zakje vanillesuiker
½ theelepel amandelessence

Bereiding

Verwarm de oven voor op 180°C.
Rooster de pinda's onder regelmatig schudden onder de grill goudbruin en hak ze grof.
Klop het eiwit schuimig met een snufje zout en lepel er vervolgens voorzichtig de (vanille)suiker en de amandelessence door.
Voeg de pinda's toe.
Leg bakpapier op een bakplaat en vet het in.
Maak met behulp van een theelepel kleine hoopjes van het pindamengsel op het bakpapier en bak de koekjes in 20-25 minuten goudbruin.

Fusilli alle polpette, con broccoli e formaggio grattato (fusilli met gehaktballetjes, broccoli en g

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

Ingrediënten

1 zak fusilli (spiraalpasta)
1 stronk broccoli (450 g)
1 zak Bertolli Pastasaus Pikant
500 g rundergehakt
2 eetlepels Italiaanse kruiden
1 teentje knoflook
2 eetlepels Bertolli voor Koken, Bakken en Braden
75 g geraspte kaas

Bereiding

Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Was de broccoli en snij er kleine roosjes van.
Snij de stelen in dunne plakjes.
Doe het gehakt in een kom en meng er de Italiaanse kruiden en het uitgeperste teentje knoflook doorheen.
Breng het verder op smaak met zout en peper en draai er kleine gehaktballetjes van.
Bak de gehaktballetjes in de margarine in een hapjespan goudbruin.
Voeg vervolgens de broccoliroosjes en -stelen toe en schep het mengsel goed om.
Doe nu de pastasaus erbij en laat groenten en de gehaktballetjes in de saus zachtjes in 10 minuten gaar worden.
Verdeel de pasta over de borden en schep de saus erop.
Garneer met wat geraspte kaas.

Garbnzosalade uit Egypte

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Egyptisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g kikkererwten
2 rauwe wortelen
2 rauwe bietjes
2 rauwe koolrapen
5 eetlepels olijfolie
1 theelepel kerriepoeder
1 theelepel garam masala
2 eetlepels citroensap met wat geraspte citroenschil
1 eetlepel honing
zeezout
zwarte peper

Bereiding

Week de kikkererwten een nacht.
Kook ze de volgende dag 2 uur in ruim water tot ze zacht zijn en giet ze goed af.
Rasp de groenten en meng ze door de erwten.
Verhit de olijfolie, voeg het kerriepoeder en de garam masala toe en bak de kruiden onder voortdurend roeren enkele minuten in de hete olie.
Laat de olie afkoelen en voeg het citroensap, de citroenrasp, de honing en zout en peper toe.
Giet de saus over de salade en laat die minstens 2 uur, maar liever langer, intrekken.

Garnalen-eicustard

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

4 shii-take paddestoelen
4 steurgarnalen
4 peultjes
30 g taugé
5 geklopte eieren
1 stukje geraspte geconfijte gember
Voor de bouillon:
6 dl dashi
1 theelepel sojasaus
1 theelepel mirin of zoete sherry
1 mespuntje zout

Bereiding

Week de shii-take paddestoelen 30 minuten in heet water.
Laat ze uitlekken en kerf een kruisje in de hoed.
Blancheer de peultjes en snijd ze doormidden.
Breng de ingrediënten voor de bouillon aan de kook, laat de bouillon afkoelen en zeef hem.
Klop de eieren erdoor en verdeel dit mengsel over 4 hittebestendige kommen.
Doe de taugé erin en leg de garnalen zo, dat de staarten te zien zijn.
Doe de peulen erbij en leg de paddestoelen erbovenop.
Breng in een stoompan water aan de kook, zet de kommen in de stomer of op een rooster boeven het kokende water, leg het deksel op de pan en laat op hoog vuur ± 2 minuten stomen.
Temper het vuur en laat de custard in 15 minuten stollen.
Om te controleren of de custard gaar is, prikt u een tandenstoker in het midden van de custard.
Als die er droog uitkomt, is de custard gaar.
Garneer met een stukje gember.

Gebakken gevulde forel

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

Ingrediënten

4 kleine schoongemaakte forellen
olie

voor de vulling

4 eetlepels rode miso
2 fijngehakte bosuitjes
2 eetlepels suiker
1 eetlepel mirin of zoete sherry
1 eetlepel dashi of kippenbouillon
1 eetlepel geraspte gember
limoenschijfjes; voor de garnering

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200°C.
Controleer of de koppen en staarten nog aan de vissen zitten.
Scheur 4 ruime vellen aluminiumfolie af en bestrijk ze met olie.
Vermeng de ingrediënten voor de vulling in een sauspan en laat het geheel op middelhoog vuur in 4 minuten inkoken.
Leg de vissen op een stuk folie en duw de vulling in de holten.
Vouw de folie stevig om de vis en draai de einden in elkaar.
Bak de pakketten 12-14 minuten.
Serveer de vis in de gedeeltelijk geopende folie.
Garneer met de schijfjes limoen.

Gebraden kip met knoflook en dragonbotersaus

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

Ingrediënten

1 kip van 1200 g
100 g boter
½ bosje peterselie
3 teentjes knoflook
1 cl citroensap
20 g verse dragon
1 eetlepel wijnazijn
½ dl witte wijn
½ dl water
1 dl room
zout
peper

Bereiding

Laat 50 g boter op kamertemperatuur komen en klop deze met een mixer luchtig.
Klop er de knoflook, zout, peper, het citroensap en de peterselie door.
Haal voorzichtig het vel van de kip los.
Duw het vel vanaf de hals los door met de vingers tussen het vel en het vlees te drukken en vul de kip vervolgens onder het vel met het botermengsel.
Bestrooi de kip met zout en peper en braad hem 45 minuten op een rooster met een braadslee eronder in een op 225°C voorverwarmde oven.
Bedruip de kip regelmatig met het vet dat in de slee druipt.
Haal de kip uit de oven, wikkel hem in aluminiumfolie en laat hem even rusten.
Giet het overtollige braadvet uit de slee, roer de aanbaksels met de azijn en de wijn los en kook het met het water op hoog vuur tot de helft in.
Voeg zout, peper en de gehakte dragon toe, roer de room erdoor en kook
nog even door.
Voeg de resterende 50 g koude boter in kleine vlokjes toe en klop de saus op.
Verdeel de kip in 4 stukken en serveer die met de saus.

Gebraden kip met oregano en citroen

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

Ingrediënten

1 poule den Dungen (vraag uw poelier)
zout
peper
1 in vieren gesneden citroen
10 tenen knoflook
oregano
1/8 l olijfolie
1 dl citroensap

Bereiding

Verwarm de oven voor op 190°C.
Dep de kip droog, bestrooi hem vanbinnen en vanbuiten met zout en peper en stop de parten citroen, de helft van de knoflook en de oregano in de buikholte.
Verhit de olie op middelhoog vuur in een kleine pan, doe er de rest van de knoflook en de oregano in en verwarm alles.
Voeg het citroensap toe en breng op smaak met zout en peper.
Neem de pan van het vuur en zet hem apart.
Leg de kip met de borstkant omhoog op een rooster en zet dat in een braadslee.
Kwast de kip in met wat van olie-citroenmengsel en zet hem in de oven.
Rooster de kip, onder geregeld bedruipen, ± 1½ uur tot hij goudbruin is en het vleessap, als u er met een vork in prikt, helder is.
Laat de kip even rusten en snijd hem dan in de gewenste porties.

Gebraden kip met rijst

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Kook 1 jonge kip in zijn geheel gaar.
Spoel 300 g rijst af, kook hem kort in 12 dl van de kippenbouillon en doe de rijst over in een ovenschaal.
Braad de kip rondom bruin en leg hem midden op de rijst in de schaal.
Verdeel kleine klontjes boter over de rijst en zet de schaal ± 15 minuten in een hete oven.
Serveer de kip met een salade van ingelegde groenten.

Gebraden lamsrib met meiknolletjes, sjalottencompote en lamsjus

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

Ingrediënten

2 lamsribstukken (bij voorkeur met elk 6 koteletjes)
2 meiknolletjes
melk
1 takje tijm
250 g sjalotjes
3 kruidnagels
1 teentje knoflook
4 eetlepels geraspte oude kaas
2 dl lamsjus
olijfolie
peper
zout

Bereiding

Verwarm de oven voor op 175°C.
Braad de lamsribstukken in hete olie rondom aan, bestrooi ze met peper en zout en braad het vlees in de oven rosé.
Laat het vlees daarna, gewikkeld in aluminiumfolie, even rusten.
Snijd de meiknolletjes in plakjes van ± 3 mm dikte, steek hier met een uitsteekrondje rondjes van 3 cm doorsnee uit en kook de plakjes in wat melk met de tijm beetgaar.
Pel de sjalotjes, snijd ze in kleine plakjes en kook die in wat melk met de kruidnagels en de knoflook gaar.
Laat de sjalottencompote op keukenpapier wat uitlekken en verdeel het over het midden van 4 ovenvaste borden.
Leg de meiknolplakjes hier dakpansgewijs op, bestrooi ze met wat kaas en laat de kaas in de oven snel gratineren.
Snijd de lamsribstukken in koteletjes en leg deze op de borden.
Schenk de hete lamsjus rond het gerecht.

Gebraden lamsribstuk

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

Ingrediënten

Bereiding

Een lamsribstuk is één stuk vlees dat bestaat uit 6-8 lamskarbonaadjes.
Braad een lamsribstukje in een ovenvaste braadpan in boter rondom bruin.
Zet de pan in een voorverwarmde oven (200°C) en laat het ribstukje nog ± 12 minuten in de oven verder braden.
Het vlees is nu mooi rosé; wilt u het meer doorbakken, braad het dan nog ± 15 minuten.

Geconfijte drumsticks

Menugang	Hapje	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

8 drumsticks
2 teentjes knoflook
1 takje tijm
1 laurierblaadje
olijfolie
500 g ganzenvet
1 steranijs
zout
versgemalen peper

Bereiding

Doe de drumsticks met de knoflook, de tijm, de laurier, versgemalen peper en een beetje olie in een schaal en laat ze afgedekt in de koelkast 24 uur marineren.
Smelt het ganzenvet, doe de steranijs erin en laat de drumsticks hierin op laag vuur in ± 2 uur gaar worden.

Tip: Bedekt met het ganzenvet, kunt u de drumsticks lang bewaren. Op deze manier wordt het vlees heel zacht en aromatisch. Verwerk het vlees in salades of serveer het bij groenteschotels, bijvoorbeeld in zuurkool.

Info: Ganzenvet is een hoogwaardig vet dat gerechten een heel verfijnde, specifieke smaak geeft. Vindt u ganzenvet te duur, gebruik dan rundvet of reuzel. Ganzenvet is in delicatessezaken in blik te koop; rundvet en reuzel koopt u bij de slager.

Geflambeerd fruit

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 ontvelde en in partjes gesneden perzik
2 in partjes verdeelde mandarijnen
3 gehalveerde en ontpitte blauwe pruimen
2 dl bruine rum
3 eetlepels bruine suiker
2 eetlepels citroensap
2 gepelde bananen, elk in 6 stukken gesneden
12 aardbeien, kroontjes verwijderd

Bereiding

Leg de partjes perziken, mandarijnen en pruimen in een flambeer- of koekepan en schenk er 125 ml rum over.
Doe de suiker en het citroensap erbij en wentel het fruit erdoor.
Verhit de vruchten boven een flink vuur en voeg dan de stukken banaan toe.
Roer er, als het sap gaat borrelen, de aardbeien voorzichtig door.
Verwarm de overgebleven rum in een pannetje.
Neem de flambeerpan van het vuur, schenk de rum over het fruit en houd de pan scheef boven het vuur, zodat de vlam erin komt.
Dien de vruchten op met roomijs of opgeklopte slagroom.

Gefrituurde kipreepjes in bierbeslag

Menugang	Hapje	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

300 g kipfilet
5 takjes peterselie
5 sprietjes bieslook
1 ei
zout
peper
100 g bloem
1 dl De Koninck bier
10 kerstomaatjes
1 ui
2 eetlepels ketjap manis
1 eetlepel citroensap
1 theelepel sesamolie
75 g waterkers

Bereiding

Wrijf de kipfilets met keukenpapier droog en snijd ze in reepjes van ½ cm dik.
Knip de bieslook en de peterselie heel fijn.
Klop het ei met zout en peper in een ruime kom los, zeef er 75 g bloem boven en roer die er goed door.
Roer er scheutje voor scheutje het bier door tot een dik vloeibaar beslag ontstaat.
Klop er dan de peterselie en de bieslook door.
Zet de kip en het beslag in de koelkast.
Was en halveer de tomaatjes.
Pel en snipper de ui.
Roer de ui, de ketjap, het citroensap en de olie in een kommetje tot een sausje en bewaar dit afgedekt tot het gebruik.
Verhit vet of olie in een frituurpan tot 175°C.
Bestrooi de kipreepjes met de overgebleven bloem.
Klop het beslag nog een keer, wentel de kipreepjes door het beslag en doe ze daarna in de frituurpan.
Bak ze in ± 4 minuten goudbruin en laat ze op keukenpapier uitlekken.
Herhaal dit tot alle kipreepjes in porties zijn gebakken.
Verdeel de waterkers over 4 bordjes, schenk er de ketjapsaus over en leg de kipreepjes erop.
Garneer met de partjes tomaat en serveer het gerecht direct.

Gegratineerde kipfilet met champignons

Menugang	Bijgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

4 kipfilets á ± 125 g
zout
peper
3 eetlepels bloem
50 g boter
4 plakjes jongbelegen kaas á 25 g
2 dl droge witte wijn
250 g champignons in plakjes

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200°C.
Bestrooi de kipfilets met wat zout en peper en wentel ze door de bloem.
verhit de boter in een koekenpan en bak de kipfilets hierin op matig vuur 5 minuten per kant tot ze mooi lichtbruin van kleur zijn.
Leg de kipfilets in een ovenvaste schaal, leg op iedere kipfilet een plakje kaas, schenk de bakboter en de witte wijn in de schaal en leg de champignons rond de kipfilets.
Gratineer het gerecht ± 10 minuten in de voorverwarmde oven tot alles gaar is en de kaas is gesmolten, maar niet bruin is geworden.

Variatietip: Leg onder de plak kaas nog een plakje rauwe ham op de kipfilets.

Serveertip: Serveer het gerecht in een schaal en geef er aardappelkroketjes bij.

Gegratineerde visfilet

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

Ingrediënten

350 g schelvisfilet (of visfilet naar keuze)
30 g geraspte kaas
2 eetlepels paneermeel
1 theelepel peterselie
citroensap
20 g boter
zout

Bereiding

Leg de visfilet in een schaal en besprenkel deze met citroensap.
Strooi er wat zout, de geraspte kaas, het paneermeel en wat peterselie over en snipper de boter erover.
Zet de schaal in de magnetron en kook de vis zonder deksel in 8 minuten op MIDDEN (50%).

Gegrilde groentenkebabs met notensaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

½ dl olijfolie
1 fijngeperst teentje knoflook
2 eetlepels wijnazijn
versgemalen zwarte peper
1 eetlepel versgehakte dille
1 courgette in blokjes van 1 cm
2 rode uien in partjes
12 kleine houten prikkers

voor de notensaus

50 g pijnboompitten
zout
1 teentje knoflook
1 theelepel tahin (sesamzaadpasta)
2 eetlepels olijfolie
2 eetlepels citroensap
1 eetlepel fijngehakte peterselie

Bereiding

Meng de olie, de knoflook en de azijn in een grote kom tot een marinade.
Breng op smaak met peper en dille, schep de groenten door de marinade en
laat de marinade 15 minuten intrekken.
Verhit intussen de grill.
Rijg de groenten aan spiesjes en grilleer de groenten in 10 minuten gaar.
Keer de spiesjes halverwege de grilltijd.
Hak de noten in een foodprocessor met zout en de knoflook fijn.
Voeg de tahin, de olijfOlie, het citroensap en de peterselie toe en pureer tot een gladde saus.
Serveer de saus bij de groentespiesjes.

Gegrilde karbonade met piccalilly

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

Ingrediënten

25 g boter
1 duopak krieltjes (700 g)
1 kropsla
3 bosuitjes
4 eetlepels sladressing balsamico (fles à 270 ml)
2 maal 2 haaskarbonades
6 eetlepels piccalilly (pot à 290 g)

Bereiding

Grill voorverwarmen.
In braadpan boter verhitten en krieltjes volgens gebruiksaanwijzing bakken.
Sla wassen, drogen en in stukken scheuren.
Bosuitjes in ringetjes snijden.
Sla mengen met bosui en dressing.
Karbonades bestrooien met zout en peper.
Karbonades in 15 minuten gaargrillen, af en toe keren.
Karbonades met sla, krieltjes en piccalilly serveren.

Gegrilde kip met kruiden en citroen

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

Ingrediënten

1 hele kip
versgemalen zeezout en peper
2 tenen knoflook
1 citroen
bosjes verse dragon, rozemarijn, peterselie en oregano

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200°C.
Wrijf de binnen- en buitenkant van de kip in met zout en peper.
Snijd de knoflooktenen en de citroen in vieren.
Vul de buikholte van de kip met de knoflook, de helft van de citroen en de helft van de kruidentakjes.
Leg de kip in een braadslee en gril hem in ± 1 uur goudbruin en gaar.
Bedruip hem af en toe met braadvet.
Besprenkel de kip uit de oven met de rest van de citroen en knip de rest van de kruidentakjes grof boven de kip.
Lekker met caesarsalad en grof brood met gezouten boter.

Gegrilde kipfilets gevuld met kaas

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

Ingrediënten

voor 2 personen

1 bosuitje
½ eetlepel gesneden jalapeñopeper (potje)
1 eetlepel Mexicaanse kruiden
50 g slanke smeerkaas
2 kipfilets á 100 g
½ eetlepel olie

Bereiding

Snijd het bosuitje in dunne ringetjes en hak de jalapeñopeper fijn.
Meng de uiringetjes, de peper en 2 theelepels Mexicaanse kruiden door de smeerkaas.
Snijd de kipfilets overlangs open en bestrijk de binnenkant met het smeerkaasmengsel.
Klap de kipfilets weer dicht en steek ze met een cocktailprikker vast.
Roer de rest van de Mexicaanse kruiden door de olie.
Verwarm de grill voor op de hoogste stand.
Bestrijk de kipfilets met het oliemengsel en leg ze in een lage ovenschaal.
Schuif de schaal ± 10 cm onder de hete grill en grilleer de kipfilets in ± 10 minuten goudbruin en gaar.
Bestrijk ze regelmatig met het oliemengsel en keer ze halverwege.
Lekker met sinaasappelrijst met abrikozen en met een gemengde salade.

Gegrilde roodbaarsfilet met geitenkaas

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

Ingrediënten

4 roodbaarsfilets à 150 g
½ citroen, geraspte schil en sap
100 g zachte geitenkaas, fijn verkruimeld
25 g hazelnoten, grof gehakt
1 bosuitje, in dunne ringetjes
½ eetlepel verse tijmblaadjes, fijngehakt
zwarte peper, versgemalen
5 eetlepels notenolie of olijfolie
zout
150 g verse spinazie of veldsla
laag bakblik of lage ovenschaal

Bereiding

Verwarm de ovengrill voor.
Bestrijk de roodbaarsfilets met citroensap en laat ze 5 minuten liggen.
Meng in een kom de geitenkaas met de gehakte nootjes, bosui, tijm en geraspte citroenschil.
Voeg peper naar smaak toe.
Vet het bakblik of de ovenschaal dun in met wat olie.
Dep de roodbaarsfilets droog met keukenpapier en leg ze in de ovenschaal.
Verdeel het geitenkaasmengsel over de visfilets en sprenkel 2 eetlepels notenolie erover.
Schuif de schaal ca. 10 cm onder de hete grill en laat de filets in ca. 5 minuten gaar en mooi bruin worden.
Klop in een kom een dressing van 1 eetlepel citroensap, 3 eetlepels notenolie en zout en peper naar smaak.
Meng de spinazie er luchtig door.
Verdeel de salade over vier borden en leg de roodbaarsfilets met een pannenkoekmes voorzichtig erop.
Lekker met gebakken krielaardappeltjes.

Wijnadvies: In het Spaanse Rueda worden ronde, wijnen van de verdejo en sauvignon blanc gemaakt. Ideale begeleiders van dit sappige visje met rinse geitenkaas.

Gehaktbrood 5

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

½ rode paprika
½ groene paprika
75 g schouderham in één plak
500 g mager rundergehakt
250 g varkensgehakt
1 ei
½ dl koffieroom
25 g paneermeel
1 zakje nassikruiden
zout
peper

Bereiding

Snijd de ham en de paprika in kleine stukjes en meng die door het gehakt.
Voeg alle overige ingrediënten toe en vul hiermee een langwerpige cakevorm.
Zet het gehakt in de magnetron en bak het gehaktbrood in 15 minuten op MIDDEN HOOG (70%) af.
Laat het gehaktbrood 5 minuten nagaren.

Geitenkaasbroodjes

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Snijd (bruine, van de natuurvoedingswinkel) pitabroodjes en 1 cm dikke schijven chèvre-kaas in kwarten.

Bestrijk de broodjes van binnen met honing en leg in elk broodje een puntje chèvre en een klein takje tijm. Rijg ze aan satéprikkers en rooster ze rondom kort en serveer ze met een trosje witte druiven.

Gekookte bonen

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

Ingrediënten

Bereiding

Spoel 500 g bonen af en laat ze 1 nacht in koud water weken.
Spoel ze de volgende dag opnieuw af, doe ze in een pan, zet ze goed onder koud water en zet ze op het vuur.
Voeg na een half uur 2 in dunne ringen gesneden uien, 1 in boogjes gesneden stengel bleekselderij, 1 in plakjes gesneden wortel en 1 laurierblad toe en laat dit samen verder koken.
Fruit, als de bonen gaar zijn, 1 eetlepel bloem in 1 dl olie.
Voeg 5-6 zeer fijn gehakte teentjes knoflook toe en fruit die even mee.
Voeg 1 eetlepel rode peper toe, meng alles goed door elkaar en voeg dit mengsel dan bij de bonen.
Voeg naar smaak zout en munt toe.
Schenk er heet water bij tot de saus de gewenste dikte heeft en laat nog 5-10 minuten koken.
Neem de pan van het vuur en voeg direct wat fijngehakte peterselie of zwarte peper toe.

Gekookte forel

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

Ingrediënten

500 g schoongemaakte forel
¼ l azijn
zout
½ bosje peterselie
2 eetlepels boter

Bereiding

Leg de vis ± 15 minuten in de azijn, neem ze er dan uit en kook ze in een pan met ½ l water, zout en 1 eetlepel azijn gaar.
Leg ze op een schaal, sprenkel er gesmolten boter en citroensap over en bestrooi met fijngesneden peterselie.

Gekruid lamsvlees met wortelen

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

Ingrediënten

750 g lamsvlees in blokjes
500 g geschrapte wortelen
3 eetlepels olie
½-3/4 l hete vleesbouillon
½ theelepel oregano
½ theelepel basilicum
1 theelepel salie
1 theelepel rozemarijn
1 teentje knoflook
150 g gekookte rijst
zout

Bereiding

Snijd de wortelen klein.
Verhit in een braadpan de olie en braad het vlees rondom bruin.
Roer de wortelen erdoor en giet er de hete bouillon bij.
Voeg de kruiden toe en pers de knoflook erboven uit.
Roer alles goed door en laat het met het deksel op de pan 45 minuten zachtjes koken.
Roer er 5 minuten voor het einde van de kooktijd de rijst door.
Maak het gerecht op smaak met zout en serveer het zeer heet.

Gekruide kipballetjes

Menugang	Hapje	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Maal 1 ui, 2 teentjes knoflook, 1 theelepel rietsuiker, ½ eetlepel kerrie, 1 theelepel zout en ½ eetlepel garam masala(pasta) fijn.
Maal 500 g kippenvlees fijn en meng alles door elkaar.
Meng er wat paneermeel en 1 ei door en vorm er balletjes van.
Frituur de balletjes in op ± 180°C verhitte frituurolie in 4-5 minuten goudbruin.

Gekruide limonade

Menugang	Drank	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Koude drank	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten
voor 1 persoon

gruisijs
2½ dl suikerstroop
12 kruidnagels
1 groot stuk pijpkaneel
sap van 6 citroenen
1 l water
rietje

Bereiding
Breng de suikerstroop met de kruidnagels en de in stukken gebroken pijpkaneel aan de kook en laat al roerende gedurende 5 minuten koken.
Voeg er daarna het sap van de citroenen bij.
Roer goed door en laat afkoelen en gedurende 1 uur intrekken.
Voeg er daarna het ijskoude water bij.
Vul de glazen voor een deel met gruisijs en giet er de drank door een zeefje over.
Zet een rietje in de glazen.

Gemarineerde kipblokjes

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

Ingrediënten

1 dubbele kipfilet in blokjes

voor de marinade

4 eetlepels olie
4 eetlepels ketjap
2½ eetlepels citroensap
1 theelepel sambal badjak
2 theelepels kerrie
2 theelepels ketoembar
1-2 tenen knoflook uit de knijper
versgemalen peper naar smaak

Bereiding

Vermeng de ingrediënten voor de marinade, schep de kipblokjes erdoor en laat de marinade ± 24 uur intrekken.
Giet de marinade af en roerbak de kipblokjes op hoog vuur in enkele minuten gaar.

Gemarineerde speklapjes met gember

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

Ingrediënten

350 g witte rijst
6 eetlepels ketjap manis
1 theelepel kerriepoeder
2 eetlepels Chinese bakgember met wat siroop (potje à 250 g)
1 eetlepel citroensap
4 speklapjes
2 eetlepels wokolie
2 zakken Thaise roerbakmix (à 400 g)

Bereiding

Rijst koken volgens aanwijzingen op verpakking.
4 eetlepels ketjap, kerriepoeder, 1 eetlepel siroop van bakgember en citroensap in schaaltje mengen.
Speklapjes elk in 5 stukken snijden en toevoegen.
Goed mengen en minimaal 20 minuten marineren.
Stukjes vlees droogdeppen met keukenpapier en in grillpan op matig vuur in ca. 15 minuten zachtjes krokant en bruin bakken.
Regelmatig keren.
Op het laatste moment marinade toevoegen, omscheppen en vuur uitzetten.
Ondertussen olie in wok verhitten.
Groenten hierin 4 minuten roerbakken.
Rijst, bakgember en 2 eetlepels ketjap erdoor scheppen en 2 minuten meebakken.
Rijst met groenten op 4 borden scheppen en speklapjes erop leggen.

Gemarineerde St Jacobsoesters met Périgordtruffel

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Frans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

340 g St Jacobsoesters
150 g veldsla
100 g verse of gesteriliseerde Périgordtruffel
Voor de vinaigrette :
2 soeplepels truffeljus
3 druppels citroensap
5 soeplepels olijfolie van eerste persing
peper van de molen
fleur de sel (grijs zeezout van de bovenste laag)

Bereiding

De borden koelen in de ijskast de ingrediënten van de vinaigrette mengen.
De St Jacobsoesters in fijne schijfjes snijden.
Een gekoeld bord in het midden inborstelen met wat vinaigrette.
De veldsla er in een kring op leggen en de schijfjes St Jacobsoester in het midden schikken.
Besprenkelen met de vinaigrette en afwerken met de périgordtruffel.
Het geheel kruiden met 'fleur de sel' en peper van de molen.
Versieren met takjes kervel of plakjes Parmezaanse kaas.

Gemarineerde tonijn met gevulde champignons en koriandercrème

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

Ingrediënten

16 plakjes tonijn
8 Parijse champignons
1 bosje koriander
8 blaadjes munt
1 eetlepel sesamzaadjes
2 eetlepels fijngesneden gemarineerde gember
1 eetlepel sesamolie
2 limoenen
8 eetlepels olijfolie extra vierge
4 eetlepels sojavinaigrette
4 eetlepels balsamicovinaigrette
het sap van ½ citroen
een handje vol ragfijne julienne van prei en wortel
4 eetlepels opgeklopte room
4 eetlepels crème fraîche
2 eetlepels Verjus
enkele druppels groene tabasco
versgemalen peper
zout

Bereiding

Marineer de tonijn in een mengeling van zout, peper, enkele druppels sesamolie, het limoensap, de olijfolie, de sojavinaigrette, wat grofgesneden koriander, 4 fijngesneden muntblaadjes, de fijngesneden gemarineerde gember en de sesamzaadjes.
Stoof de champignons in wat boter met een scheutje water, het citroensap en peper en zout met het deksel op de pan á blanc.
Marineer de groentenjulienne in een mengeling van peper, zout, de balsamicovinaigrette, enkele druppels limoensap, wat gesneden koriander en de rest van de munt.
Vul de champignons met de gemarineerde groenten.
Vermeng de opgeklopte room en de crème fraîche met de Verjus, enkele druppels groene tabasco en wat gesneden koriander.
Schik de gemarineerde tonijn op de borden, leg de gevulde champignons erop Breng rondom de compositie enkele strepen koriandercrème en druppels sojavinaigrette aan.

Gemarineerde varkenshaas

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

Ingrediënten

1 sinaasappel
stukje verse gember (± 2 cm)
2 varkenshaasjes (± 400 g)
2 eetlepels Chinese sojasaus
½ eetlepel droge sherry
2 theelepels maïzena
3 theelepels sesamolie
500 g broccoli
zout
1 rode peper
2 eetlepels (zonnebloem)olie

Bereiding

Was de sinaasappel en rasp de schil.
Pers de helft van de sinaasappel uit.
Schil de gember en hak of rasp hem fijn.
Snijd het vlees in smalle reepjes.
Roer in een kom 1 eetlepel sojasaus, de sherry, 1 eetlepel sinaasappelsap, de maïzena, de gember en 2 theelepels sesamolie door elkaar.
Schep het vlees erdoor en laat het ± 30 minuten intrekken.
Snijd de broccolistronkjes in dunne plakjes en verdeel de roosjes in kleinere roosjes.
Kook de stronkjes in weinig water en zout ± 3 minuten.
Voeg de roosjes toe en laat nog ± 2 minuten koken.
Spoel de broccoli koud en laat ze uitlekken.
Snijd de rode peper fijn.
Verhit in een grote wok de olie.
Roerbak de rode peper ± 1 minuten.
Voeg het vlees met de marinade toe en roerbak nog ± 3 minuten.
Voeg de broccoli, het sinaasappelrasp, 1 eetlepel sojasaus en 1 theelepel sesamolie toe en roerbak nog ± 3 minuten.
Geef er Chinese noedels of mihoen bij.

Gemarineerde vis met citroen

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

Ingrediënten

800 g heel verse witte vis (goudbrasem, wijting, tong)
2 groene citroenen
Om te serveren:
augurken
radijsjes
wortelen
slablaadjes
mierikssaus
sojasaus

Bereiding

Maak de vis schoon, verwijder het vel en de graten en snijd het visvlees in flinterdunne plakjes.
Overgiet de vis met citroensap en laat dit op een koele plaats 1 uur trekken.
Dien de rauwe vis op met de schoongemaakte groenten en met sausjes naar smaak.

Gemarineerde zalm

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 stuk zalm van ± 1 kg (uit het dikste van de vis)
4 eetlepels grof zout
2 eetlepels fijne suiker
1 eetlepel geplette peper
1 dik bosje dille

Bereiding

Verwijder het vel van de vis.
Snijd het stuk zalm doormidden en verwijder de middengraat en alle zijgraatjes (gebruik voor dit werk eventueel een epileertangetje).
Vermeng het zout, de suiker en de peper en wrijf de stukken vis aan alle kanten met dit mengsel in.
Maak de dille schoon, hak hem fijn en spreid hem op een vel aluminiumfolie uit.
Leg er een stuk zalm op en bedek ook dat met dille.
Bedek dit met het tweede stuk zalm en bestrooi ook dat met gehakte dille.
Sluit alles in het aluminiumfolie in, leg er een plankje met een gewicht op en zet het 24 uur op een koele plaats.
Schraap alvorens te serveren de dille en de kruiden af en snijd de vis in heel dunne plakjes.
Geef er citroen, mierikssaus en, naar smaak, een komkommersalade bij.

Gember-perenpie

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

Ingrediënten

160 g bloem
½ theelepel zout
75 g boter
50 g krenten
2 halfrijpe handperen
½ potje gemberbolletjes á 450 g
1 eetlepel citroenrasp
1 mespunt gemalen kruidnagel
poedersuiker (strooibus)
½ eetlepel boter om in te vetten
2 eetlepels bloem om te bestuiven
een lage taartvorm, doorsnee 20 cm
een deegroller

Bereiding

Houd 1 eetlepel bloem achter voor de vulling en zeef de rest met het zout boven een kom.
Voeg de boter toe en snijd die met 2 messen in kleine blokjes.
Roer er 5 eetlepels koud water door en kneed het met een koele hand snel tot een samenhangend deeg.
Laat het deeg in koelkast afgedekt 30 minuten rusten.
Was de krenten in een zeef en laat ze goed uitlekken.
Schil de peren, halveer ze, verwijder de klokhuizen, snijd het vruchtvlees in blokjes en doe die in een kom.
Snijd de gemberbolletjes in stukjes.
Houd 2 eetlepels gemberstukjes achter voor de garnering en roer de rest met de krenten, de citroenrasp, de kruidnagel en de achtergehouden bloem door de peerblokjes.
Verwarm de oven voor op 175°C en vet de vorm in.
Bestuif het aanrecht en de deegroller met bloem.
Verdeel het deeg in 2 iets ongelijke stukken en rol het grootste deel uit tot een ronde lap van 24 cm doorsnee.
Bekleed de vorm met de deeglap, zodat het deeg iets over de rand hangt en schep de vulling in de vorm.
Rol de rest van het deeg uit tot een ronde lap van 20 cm doorsnee, leg de deeglap op de vulling en plak de deegranden met water op elkaar.
Snijd overtollig deeg langs de rand weg.
Druk de deegranden met een vork aan en prik gaatjes in het deegdeksel.
Verdeel de gemberstukjes over het deegdeksel en bak de gember-perenpie in het midden van de oven in ± 30 minuten lichtbruin en gaar.
Laat de pie in de vorm 15 minuten afkoelen en neem hem dan uit de vorm.
Snijd hem in 4 punten, zet die op de borden en bestrooi ze met poedersuiker.
Serveer ze eventueel met een bolletje roomijs.

Gemberballetjes

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

200 g kalfsgehakt
200 g rundergehakt
zout
peper
1 theelepel kerrie
1 geraspt uitje
1 flinke eetlepel gembersnippers
1 beschuit
2 eetlepels boter
1 eetlepel kleingesneden gember
1 eetlepel gemberstroop
1½ dl bouillon van een blokje
sap van ½ citroen
(maïzena)

Bereiding

Maak het gehakt aan met wat zout, peper, de kerrie, ui, gembersnippers en beschuit.
Vorm er balletjes van ter grootte van een ei en bak die in wat boter snel bruin.
Neem ze uit de pan en zet ze even apart.
Doe de gesneden gember en de gemberstroop in de pan en schenk er de bouillon op.
Schraap goed over de bodem, zodat het aanbaksel loskomt.
Doe het citroensap erbij met wat zout en peper en laat de balletjes in deze saus nog 10 minuten sudderen.
Bind de saus eventueel met wat aangemengde maïzena.

Gemberbolussen

Menugang	Gebak	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Maak een gistdeeg van 250 g bloem, 1 dl melk, 1 ei, 20 g gist, 5 g zout en 60 g boter.
Laat het deeg rijzen en vouw het luchtig om.
Rol het uit tot een lap van ½ cm dik en snijd die in repen van 2½ cm breed.
Leg in het midden van elke reep over de hele lengte een vulling van 100 g gladgeroerde boter, vermengd met 50 g suiker, 3 eetlepels gemberstroop en 100 g fijngehakte natte gember.
Trek het deef, nadat u de vulling op de deefreepjes heeft gelegd, aan beide zijden wat omhoog, zodat de vulling in een 'gootje' ligt.
Leg nu de gevulde repen met de open kant naar boven slakkenhuisvormig in vrij diepe, goed ingevette zandtaartvormpjes en bak de bolussen ± 45 minuten in een vrij hete oven (± 190°C); bedruip ze af en toe met gembersiroop en wat gesmolten boter.

Gemberdrank

Menugang	Drank	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Koude drank	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor 1 persoon

2 flinke nootjes gember, klein gesneden
4 eetlepels gembersiroop
¾ l ijskoude melk
2 eetlepels stijfgeklopte slagroom
4 stukjes gekonfijte gember

Bereiding

Doe in elk longdrinkglas wat gesneden gember en een eetlepel gembersiroop.
Giet er de ijskoude melk bij.
Zet in de koelkast en laat gedurende een uurtje intrekken.
Versier even voor het serveren met een toefje slagroom en leg bovenop een stukje geconfijte gember.
Geef er een lepel bij.

Gemberijs met crème de cacao

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	IJs	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten
voor 2 personen

4 bolletjes gember
1 dl gembersiroop
¼ l blanke vla
125 ml slagroom
1 eetlepel poedersuiker
4 eetlepels crème de cacao
2 gembernootjes in chocolade of
gesuikerde gembernootjes

Bereiding
Voorbereiden: hak de gemberbolletjes heel fijn.
Roer ze met de gembersiroop door de blanke via.
Klop de slagroom met poedersuiker stijf.
Spatel 2/3 van de room luchtig door het vlamengsel.
Laat dit mengsel in een open diepvriesdoos in de diepvries in ± 2 uur bevriezen.
Roer het mengsel elk half uur goed door.
Doe de rest van de slagroom over in een spuitzak met kartelmond.
Bereiden: schep het ijs met een ijsbolletjestang in twee wijde, hoge coupes.
Schenk de crème de cacao erover.
Spuit er een toef slagroom op en garneer met de gembernootjes.

Wijnadvies: schenk een fluweelzachte, friszoete dessertwijn bij dit bijzondere ijs. Bijvoorbeeld een Sauternes of een Barsac.

Gemberkip met honing

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

400 g in dunne plakjes gesneden kipfilet
2 fijngesneden teentjes knoflook
1 in ringen gesneden ui
1 eetlepel honing
2 eetlepels sojasaus
5 diagonaal in stukjes gesneden lente-uitjes
50 g fijngesneden verse gember
2 eetlepels zonnebloemolie
10 in plakjes gesneden champignons
wat versgemalen zwarte peper
wat zout

Bereiding

Bak in een wok of in een hapjespan de ui en de knoflook licht aan in de olie.
Neem hierna de ui en de knoflook uit de pan en houdt ze apart.
Bak vervolgens in de olie de kip op een hoog vuur om en om goudbruin en gaar.
Voeg dan de champignons, de stukjes lente-ui en de gember toe en laat deze kort meebakken.
Voeg tevens de bewaarde gebakken ui en knoflook en voorts de sojasaus en honing toe en roerbak dit mengsel op een hoog vuur.
Breng het geheel op smaak met wat peper en zout.
Serveer de gemberkip met rijst of nasigoreng.

Gemberkoekjes 2

Menugang	Gebak	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Kneed 2 eetlepels gembersiroop door het basisdeeg, rol het uit en snijd er rechthoekjes van 5-4 cm uit. Bestrijk elk koekje met een theelepel bakgember.

Gembersaus

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Saus	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Mix 4 eetlepels geraspte gember, 2 eetlepels pinda-olie, 2 eetlepels zoete chilisaus, 1 theelepel basterdsuiker en 1 eetlepel fijngehakte koriander in een kleine kom.

Serveertip: bij gestoomde of geroosterde kip of eend, of bij oosterse gerechten.

Gemengde groentecurry met kalkoenfilet

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

wortel, paprika, bleekselderij, broccoliroosjes en sperziebonen
(samen 350 g)
250 g kalkoenfilet
zout
peper
1 eetlepel maïzena
2 eetlepels Thaise roerbakolie
2 lente-uitjes
1 klein blikje mini-maïs, uitgelekt
2 eetlepels witte wijn
1 pak roerbakmie
2 eetlepels groene currypasta (Patak's)
± 2 dl kokosmelk (blik)
25 g amandelschaafsel
3 eetlepels geraspte kokos

Bereiding

Snijd de wortel, de paprika en de bleekselderij in stukjes.
Snijd de kalkoenfilet in reepjes, bestrooi die met zout en peper en wentel ze door de maïzena.
Verhit de olie in een wok of koekenpan, bak de kalkoenreepjes in ± 4 minuten goudbruin en schep ze uit de pan.
Snipper het wit van de uitjes en snijd het groen in ringetjes.
Fruit het wit ± 2 minuten in de olie, voeg de groenten en de mini-maïs toe en roerbak alles ± 5 minuten.
Schenk de wijn erbij en laat het gerecht nog ± 3 minuten garen.
Kook de mie 3 minuten en spoel hem koud af.
Roer de currypasta en de kokosmelk door de groenten en warm de mie en de kalkoenreepjes mee.
Rooster het amandelschaafsel en de kokos in een koekenpan lichtbruin en strooi dit over het gerecht.
Garneer met de uiringen.

Gemengde groentesaus

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Saus	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 zakje geschrapte krieltjes
1 dikke winterwortel
2 dunne preien
1 doosje kastanjechampignons
zout
peper uit de molen
4 eetlepels olijfolie
1 dl witte droge wijn
2½ dl kruidenbouillon (½ tablet)
verse peterselie
1 pakje Room Culinair
150 g geraspte jonge komijnekaas

Bereiding

Snijd de aardappeltjes in vieren en de wortel in dikke plakken en snijd de aardappelkwarten en de prei vervolgens in dikke ringen.
Snijd de champignons in vieren.
Verhit de olie in een grote braadpan en bak hierin de aardappeltjes en de worteltjes al omscheppend goudbruin.
Voeg dan de preiringen en de champignons toe en bak die even mee.
Blus de groenten met de wijn en de bouillon af en laat ze op laag vuur nog 8 minuten stoven.
Hak de peterselie fijn.
Roer de room bij de groenten en laat de saus, af en toe omscheppend, binden.
Schep de peterselie erdoor.
Serveer de saus met macaroni of spaghetti en bestrooi het gerecht aan tafel ruim met de kaas.

Variatietip: Vervang de wortel, prei en champignons door blokjes knolselderij, uikwarten en shii-takes. Voeg geen wijn maar 1½ dl groentebouillon toe en laat het gerecht in een afgesloten pan stoven. Bereid in plaats van de Room Culinair een zakje kaassaus volgens de beschrijving op het pak en roer dit bij de groenten. Bestrooi met gehakte bladselderij en Parmezaanse kaas.

Gemengde olijven

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Schep 75 g ontpitte knoflookolijven, 75 g ontpitte kruidige zwarte olijven en 75 g met ansjovis gevulde olijven door elkaar, of serveer elke soort apart.

Gemengde roerbakschotel met kalkoen

Menugang	Hapje	Soort	Gevogelte	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

400 g kalkoenfilet
zout
peper
1 theelepel gemberpoeder
1 dikke prei
½ overlangs doormidden gesneden Chinese kool
elk 2 eetlepels sojasaus en rijstazijn
elk ½ eetlepel maïzena en gembersiroop
3 eetlepels zonnebloemolie
1 teentje knoflook uit de pers
100 g champignonplakjes
400 g mihoen
100 g taugé
2 eetlepels sesamzaad

Bereiding

Snijd de kalkoenfilet in reepjes en kruid die met zout, peper en gemberpoeder.
Snijd de prei in ringen en de Chinese kool in reepjes.
Roer een sausje van de sojasaus, rijstazijn, maïzena en gembersiroop. Breng een pan water aan de kook.
Verhit in een wok de zonnebloemolie en bak de kalkoenreepjes hierin omscheppend bruin.
Voeg de prei, koolreepjes, knoflook en de champignonplakjes toe en roerbak nog 5 minuten.
Leg intussen 400 g mihoen 2 minuten in het kokende water, giet af en Houd hem warm.
Voeg aan het roerbakmengsel nog de taugé, het sesamzaad en het sausje toe en laat het geheel in 1 minuut al omscheppend binden.
Serveer het gerecht met de mihoen.

Gemengde salade met bieslookdressing

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1/8 l Bulgaarse yoghurt
1 theelepel gezeefd citroensap
1 teentje knoflook
zout
versgemalen zwarte peper
1 polletje bieslook
½ krop ijsbergsla
½ komkommer
2 vleestomaten
1 ui
2 hardgekookte eieren
ansjovisfilets
zwarte olijven

Bereiding

Roer de yoghurt los met het citroensap, pers de knoflook erboven uit en maak op smaak af met zout en peper. Knip de bieslook fijn en roer die erdoor.
Snijd de sla in reepjes. Halveer de geschilde komkommer overlangs, schraap het zaad eruit en snijd hem in halve boogjes.
Verwijder de harde kern uit de tomaten en snijd ze in partjes.
Snijd de ui in ringen en de eieren in partjes.
Meng dit alles luchtig door elkaar, schep er de saus over en garneer met opgerolde ansjovisfilets en olijven en strooi eventueel nog wat extra bieslook over de salade.
Lekker met Turks brood.

Gemengde salade met enoki-paddestoelen en tofu-dipsaus

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

Ingrediënten

120 g mayonaise
120 g verse tofu
½ theelepel fijne kruiden, fijngehakt
2 eetlepels melk
5 kopjes Romeinse sla in stukjes
2 kopjes radicchio in stukjes
2 pakjes enoki-take
2 gele paprika's, van steel en zaadjes ontdaan
120 g blauwschimmelkaas, verkruimeld
½ kopje pecannoten, grofgehakt
3 eetlepels fijngehakte sjalotten

Bereiding

Doe de mayonaise, tofu en fijne kruiden in een blender en maal alles tot een glad sausje, voeg indien te dik wat melk bij.
Druk met een vormpje sterretjes uit de gele paprika.
Verdeel alle groenten mooi over vier individuele borden en zet op elk een kommetje met dipsaus.

Gemengde salade met gemarineerde champignons

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

Ingrediënten
voor 2 personen

6 champignons
2 eetlepels rode wijnazijn
1 theelepel honing
2 eetlepels olijfolie
2 theelepels verse tijmblaadjes
zout, versgemalen zwarte peper
½ klein kropje lollo rosso (rode krulsla)
50 g veldsla
1 tomaat

Bereiding
Veeg de champignons schoon en snijd ze in dunne plakjes.
Klop in een kom de azijn, de honing, de olie, de tijm en zout en peper tot een sausje.
Schep de champignons erdoor en laat ze ± ½ uur marineren.
Was de lollo rosso en sla de bladeren goed droog.
Was de veldsla, verwijder de worteltjes en laat de blaadjes in een vergiet uitlekken.
Snijd de tomaat in stukjes.
Scheur de lollo rosso in stukjes, schep de lollo rosso, de veldsla en de tomaat in een slaschaal door elkaar en schep er de champignons met het sausje over.

Gemengde salade met gevulde kiprolletjes

Menugang	Bijgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Salade	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

4 halve kipfilets
4 eetlepels pesto
4 plakken gegrilde ham
150 g gemengde salade
2 sjalotjes
3 zongedroogde tomaatjes
2 eetlepels zwarte olijven
2 eetlepels geroosterde pijnboompitten
Voor de vinaigrette:
1 theelepel fijne mosterd
1 eetlepel rode wijnazijn
1 theelepel balsamicoazijn
3 eetlepels (olijf)olie

Bereiding

Leg de kipfilets tussen 2 velletjes plasticfolie en klop ze met de vlakke kant van een hakmes of met een deegroller dun uit.
Besmeer de filets dun met pesto en leg op elk een plak ham.
Rol de filets op; wikkel de rolletjes in een stuk plasticfolie en sluit ze goed.
Pocheer de rolletjes (in het folie) in gevogeltebouillon in ± 20 minuten gaar of stoom ze gaar in een stoompan.
Laat ze afkoelen, neem ze uit het folie en snijd ze in plakjes.
Doe de salade in een kom.
Pel en snipper de sjalotjes, snijd de zongedroogde tomaatjes in reepjes en halveer de olijven.
Meng dit alles door de salade.
Maak een vinaigrette van de aangegeven ingrediënten en meng de helft ervan door de salade.
Verdeel de salade op 4 borden.
Verdeel de plakjes gevulde kip op de salade en besprenkel de salade met nog een beetje vinaigrette.
Strooi de pijnboompitten erover.
Pocheren of stomen geeft een ander kiprolletje dan bakken; logisch, door het bakken wordt het krokant van buiten.
Bij bakken bestaat alleen het gevaar dat ze droog worden als ze te lang in de pan blijven.

Gemengde salade met Goodfella’s

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

Ingrediënten

4 Goodfella’s Solo’s chicken & pesto
1 zak veldslamix à 200 g
2 appels (bijv. cox), geschild en in partjes
1 bakje rauwkost à 200 g
½ zakje gepelde walnoten (Dr. Oetker), grof gehakt
kerriepoeder

Bereiding

Verwarm de pizza’s volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Verdeel de slamix over een schaal en leg de appelpartjes erop.
Verdeel de rauwkost erover en bestrooi met de walnoten en kerriepoeder naar smaak.
Serveer met de pizza’s.

Wijnadvies: Giacondi Grillo Sicilia, wit, Italië

Gemengde salade met mozzarella

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

Ingrediënten

1 zak panklare sperziebonen à 500 g
zout
2 mozzarellakaasjes
1 schaaltje basilicum
1 rode ui, gesnipperd
300 g cocktailtomaten, in dunne partjes
1 dl Bertolli 2 fasendressing balsamico

Bereiding

Kook de sperziebonen in water met zout beetgaar.
Giet ze af, spoel ze met koud water en laat ze uitlekken.
Pluk de mozzarella in stukjes.
Pluk de blaadjes basilicum van de steeltjes en scheur de blaadjes in stukjes.
Schep de sperziebonen met de ui, de tomaten, 2/3 deel van de basilicum en de dressing door elkaar.
Strooi de mozzarella en de rest van de basilicum erover.

Wijnadvies: Gustav Schmitt, Pinot Blanc, Duitsland

Gemengde salade met opgevulde sardines

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

16 verse sardienen
150 g broodkruim
100 g mozarellakaas
100 g room
1 teentje knoflook
1 ei
2 tomaten
1 koffielepel gehakte basilicum
1 koffielepel gehakte kervel
1 koffielepel gehakte peterselie
2 eetlepels olijfolie
peper
zout

vinaigrette

1 eetlepel oude xeresazijn
3 eetlepels olijfolie
peper
zout

tomatensaus

2 eetlepels dragonazijn
6 rijpe tomaten
1 koffielepel gehakte basilicum
1 teentje knoflook
3 blaadjes dragon
1 koffielepel gehakte koriander
1 sjalot
3 eetlepels olijfolie
4 ansjovisfilets
peper
zout
1 rode paprika

voor de salade

10 g rode sla
40 g krulsla
30 g raketsla
20 g veldsla
50 g schilfers van parmezaankaas
5 g kervel
5 g dille
2 g dragon

Gemengde salade met opgevulde sardines

Het vruchtvlees met de basilicum, geperste knoflook, dragon, koriander, gehakte sjalot, ansjovisfilets, fijngesneden paprika en peper en zout aanstoven in olijfolie.
Een scheutje dragonazijn toevoegen, nog 10 minuten stoven, mixen en zeven.
De sardienen ontschubben, wassen en fileren door de middengraat langs de rugzijde te verwijderen zonder de buikzijde open te snijden.
Kop en staart verwijderen.
De tomaten in kokend water dompelen, pellen en ontdoen van zaden.
Het vruchtvlees in blokjes snijden en deze met geperste knoflook in olijfolie stoven.
De kruiden, de room, de mozarella, het broodkruim, peper en zout en het ei toevoegen en alles goed mengen.
De oven voorverwarmen op 220°C.
De sardienen openleggen en kruiden met peper en zout.
De vulling over de filets verdelen en de ingesmeerde filets oprollen.
Besprenkelen met olijfolie en 10 minuten bakken in de hete oven.
De vinaigrette maken met de aangegeven .
De elementen voor de salade schoonmaken, mengen en besprenkelen met vinaigrette.
De courgettebloemen bakken in olijfolie en kruiden met zout.
De gemengde salade midden op vier borden schikken.
De sardienen rond de salade leggen.
De courgettebloem op de salade leggen.
De saus rond de uitgieten.

Gemengde salade met perzik en scampi

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

4 groene slabladeren, 4 rode slabladeren en 40 blaadjes veldsla
4 stevige perziken
20 gepelde scampi's
4 eetlepel boter
8 eetlepels vinaigrette

voor de versiering

muntblaadjes
rode bessen

Bereiding

Maak de slabladeren goed schoon, snijd ze fijn, meng ze goed door elkaar en breng ze met de vinaigrette op smaak.
Pocheer de perziken 2 minuten in een suikerstroopje, laat ze uitlekken en snijd ze in partjes.
Fruit de scampi's in de boter en laat ze uitlekken.
Schik bergjes salade op de borden en leg de scampi's daarop.
Leg de partjes perzik eromheen en versier met de muntblaadjes en de rode bessen.

Gemengde salade met reepjes gerookte zalm

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.vitaminezee.nl			Sterren	

Ingrediënten

100 g gemengde salade
200 g gerookte zalm in reepjes

voor de dressing

½ dl olijfolie
sap van een ½ citroen
½ eetlepel mosterd
½ eetlepel honing

Bereiding

Alle ingrediënten voor de dressing goed met elkaar vermengen.
Maak de gemengde salade aan met een beetje dressing meng vervolgens voorzichtig de reepjes gerookte zalm erdoor heen.
Portioneer op mooie diepe borden en maak af met nog wat dressing en gehakte groene kruiden (bieslook, peterselie, kervel)
Ook lekker bij deze salade is om er wat gedroogde tomaatjes en nootjes doorheen te mengen.
Serveer dit geheel met lekker brood, goede olijfolie en boter.

Gemengde salade met walnoten

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 krop lollo rosso en 1 krop lollo biondo
1 eetlepel boter
50 g grofgehakte walnoten
4 eetlepels pijnboompitten
zout
versgemalen peper
8 eetlepels notenolie
4 eetlepels azijn
2 fijngesnipperde sjalotjes
¼ eetlepel poedersuiker
½ eetlepel Dijonmosterd
75 g fijne veldsla
½ doosje blauwe bessen

Bereiding

Scheur de slasoorten in grove stukken.
Verhit de boter in een koekepan, bak de walnoten en de pijnboompitten daarin in 5 minuten goudbruin, schep ze uit de pan en bestrooi ze met zout en peper.
Roer in een kom een dressing van de notenolie, azijn, sjalotjes, poedersuiker, mosterd, zout en peper.
Rangschik de lollo rosso langs de buitenkant in een slakom en leg er de lollo biondo tegenaan.
Voeg de veldsla, walnoten, pijnboompitten en bessen toe, schenk er de dressing over en schep de salade door elkaar.

Gemengde salade met zalmsteak

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

Ingrediënten

100 g sperziebonen
zout
150 g witlof
2 bosuitjes
1 appel (Golden Delicious)
75 g veldsla
3 eetlepels (olijf)olie
2 theelepels balsamicoazijn
½ theelepel sojasaus
1 eetlepel citroensap
1 theelepel suiker
2 zalmsteaks (á ± 70 g)
peper
6 eetlepels sinaasappelsap
1 theelepel (acacia)honing
1 snufje cayennepeper
1½ eetlepel boter

Bereiding

Was de sperziebonen en snijd ze in stukjes van ± 1 cm.
Breng in een (steel)pan water met weinig zout aan de kook en kook de sperziebonen in ± 4 minuten beetgaar.
Giet ze in een vergiet af, spoel ze met koud water af en laat ze uitlekken.
Was het witlof, verwijder de buitenste bladeren en het hart en snijd het in dunne reepjes.
Halveer de bosuitjes in de lengte, halveer ze nogmaals en snijd de repen in stukjes van ± 2 cm.
Schil de appel, halveer hem en verwijder het klokhuis.
Snijd de appelhelften in dunne plakken en vervolgens in dunne reepjes.
Verwijder de worteltjes van de veldsla.
Klop in een kom 2 eetlepels olie, de azijn, de sojasaus, het citroensap en de suiker tot een saus en breng die op smaak met zout en peper.
Schep de sperziebonen, het witlof, de appel en de bosuitjes door de dressing.
Breng in een (steel)pan het sinaasappelsap, de honing en de cayennepeper aan de kook, laat de saus tot ± 2 eetlepels inkoken en roer er de boter en de rest van de olie door.
Verdeel de veldsla over 4 borden en schep de groenten in het midden op de borden.
Snijd de zalm in 4 stukken, halveer die en verdeel ze over de salade.
Verwarm de saus opnieuw en schep haar over de zalm.

Gemengde Servische salade

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

250 g schoongemaakte en in ringen gesneden groene paprika's
125 g in plakjes gesneden groene tomaten
250 g ontvelde en in plakjes gesneden tomaten
1 in plakjes gesneden kleine komkommer
2 schoongemaakte en in ringen gesneden uien
250 g in smalle reepjes gesneden savooiekool
7½ dl water
2 eetlepels azijn
2 theelepels suiker
10 zwarte peperkorrels
1 laurierblad
2 eetlepels fijngehakte dille
1 eetlepel fijngehakte dragon
zout
peper
olijfolie

Bereiding

Doe de ringen paprika, de plakjes groene en rode tomaat, de plakjes komkommer, de ringen ui en de reepjes kool in een grote aardewerken schaal en schep de groenten goed dooreen.
Breng het water met de azijn, de suiker, de peperkorrels, het laurierblad, de fijngehakte dille en dragon en wat zout en peper in een pan aan de kook en laat het mengsel ± 5 minuten flink doorkoken.
Schenk het kokende mengsel over de groenten in de schaal en dek de schaal onmiddellijk af met aluminiumfolie.
Laat de salade tenminste 3 dagen op een koele plaats staan, zodat alle smaken zich goed kunnen vermengen.
Schenk wat olijfolie over de salade, nadat hij over bordjes is verdeeld.

Gemengde zomersalade 2

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 bakje kerstomaatjes
½ komkommer
1 theelepel mosterd
3 eetlepels yoghurtdressing
1 zakje andijvieslamix (200 g)
1 eetlepel fijngeknipte bieslook

Bereiding

Maak de tomaatjes schoon en halveer ze.
Was de komkommer en snijd hem in dunne plakjes.
Klop de mosterd door de dressing.
Doe de slamix in een kom en verdeel er de komkommer en de tomaatjes over.
Schenk het sausje over de salade en garneer met de bieslook.
Schep de salade aan tafel goed door elkaar.

Gentse hutsepot 1

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

Ingrediënten

500 g rundsstoofvlees
2 varkenspootjes
½ groene kool
½ koolraap
500 g winterwortelen
2 preien
1 flinke ui
kruidnagels, laurierblad en tijm naar smaak
1 kg aardappelen
4 braadworsten
zout
peper

Bereiding

Laat het stoofvlees in water met wat zout 1 uur zachtjes koken.
Voeg de varkenspootjes toe en laat die nog een uur meekoken.
Neem het vlees uit de pan en kook in de bouillon de kleingesneden groenten en de in vieren gesneden aardappelen gaar (de ui komt, bestoken met kruidnagelen en laurier, in het midden).
Kruid met tijm en versgemalen peper.
Snijd het stoofvlees in plakken, haal het vlees van de varkenspootjes en laat dit nog even meewarmen.
Bak de saucijsjes gaar en bruin en leg het vlees en de worstjes op de luchtig door elkaar geroerde hutspot.

Gentse hutsepot 2

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

Ingrediënten

500 g rundvlees van de platte rib
500 g schapebortstvlees
500 g kalfsschouder
1 varkenspoot
1 varkensoor
300 g verse worst
500 g wortelen
1 groene selder
4 preien
4 uien
4 raapjes
1 kruidentuiltje (tijm, laurier, peterselie)
1 kleine groene kool
1 kg of meer aardappelen

Bereiding

Doe alle stukken vlees, behalve de worst, in een zeer grote pan en voeg water toe tot het vlees net onder staat.
Doe er een beetje zout bij en breng het geheel aan de kook.
Verwijder het schuim zo vaak als nodig.
Maak de groenten schoon en snijd ze klein.
Zet het vuur laag, voeg de groenten, het kruidentuiltje en nog wat zout en peper aan het vlees toe en laat het geheel op laag vuur 1 uur sudderen.
Voeg dan de worst toe.
Doe er na een uur de in vieren gesneden aardappels bij en laat weer 45-60 minuten op laag vuur sudderen.
(De totale bereidingsduur is dus ± 3 uur).
Schik voor het opdienen het vlees op een grote voorverwarmde schaal en leg de groenten ernaast of omheen.
Zeef de bouillon en geef die bij het vlees en de groenten.
Voor de liefhebbers moet een pot Gentse mosterd beschikbaar zijn, die evenals de bouillon apart wordt opgediend.

Gentse stoverij 1

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

Ingrediënten

400 g mager rundsvlees
300 g kalfslever
1 rundernier
1 eetlepel reuzel
2 uien
1 takje tijm
2 laurierbladen
1 eetlepel bloem
1 eetlepel azijn
peper
zout

Bereiding

Snijd het vlees in blokjes.
Verwijder het vet rondom de nier.
Doe de reuzel in een pan en laat al het vlees daarin rondom bruin worden.
Voeg de grofgesneden uien toe, doe er ½ l water bij en laat alles warm worden.
Voeg de tijm, laurier, zout en peper toe, doe het deksel op de pan en laat alles op laag vuur ± 2 uur stoven.
Verdampt het water in de pan te snel, voeg dan af en toe wat lauw water toe.
Doe er dan de bloem en de azijn bij, laat het gerecht op hoog vuur nog ± 5 minuten doorkoken en roer voortdurend met een houten lepel om een mooi gebonden saus te verkrijgen.
Breng het gerecht eventueel verder op smaak met kruiden en zout.
Serveer het gerecht zeer warm met aardappelpuree of gekookte aardappelen.

Gentse stoverij 2

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

Ingrediënten

200 g runderlever
400 g mager runderstoofvlees
2 uien
2 sjalotten
50 g boter
zout
peper
1 takje tijm
1 laurierblad
2 sneetjes pain de campagne
mosterd
1 dl Belgisch bier
200 g rundertong (vleeswaar, dikke plakken)
aardappelmeel
dragonazijn

Bereiding

Snijd de lever en het stoofvlees in stukken.
Halveer de uien en snijd de sjalotjes in smalle partjes.
Verhit de boter in een braadpan en bak hierin het vlees in delen bruin.
Voeg de uien toe en fruit ze.
Bestrooi met zout en versgemalen peper, leg de tijm en laurier erbij, schenk er 4 dl water op en laat het vlees afgedekt 1 uur stoven.
Bestrijk de sneetjes brood dik met mosterd en leg ze bij het vlees.
Schenk het bier erover en laat het vlees nog ½ uur stoven.
Snijd de rundertong in repen en voeg die op het laatst aan de stoverij toe.
Roer een papje van 2 eetlepels aardappelmeel en 3 eetlepels dragonazijn en bind het stoofvocht hiermee (door het roeren worden ook meteen de sneetjes brood in de saus opgenomen).
Serveer met gekookte aardappelen.

Gentse stoverij 3

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

Ingrediënten

1 flesje donker bier, bijvoorbeeld Westmalle Dubbel Trappist
500 g schouderkarbonade
500 g riblappen
3 uien
1 teen knoflook
1 smalle winterpeen
50 g boter
1 laurierblad
4 takjes tijm
1 ontkorst sneetje witbrood
1 theelepel scherpe mosterd
2 eetlepels rinse appelstroop

Bereiding

Laat het bier op kamertemperatuur komen.
Snijd de stukjes bot uit de karbonade en snijd beide vleessoorten in blokjes.
Hak de uien grof.
Pel de knoflook en snijd hem in plakjes.
Schrap de winterpeen, was hem en snijd hem in plakjes.
Smelt de boter in een braadpan, bak de vleesblokjes al omscheppend rondom bruin en schep het vlees uit de pan op een schaal.
Fruit de uien in het achtergebleven bakvet, voeg de winterpeen, de knoflook en de kruiden toe en bak ze nog 2 minuten mee.
Doe de vleesblokjes weer in de pan, schenk het bier langs de rand van de pan bij het vlees en breng het geheel aan de kook.
Besmeer het brood met de mosterd en de appelstroop, snijd het in blokjes en schep die door het vlees.
Leg het deksel op de pan en stoof het vlees, onder af en toe omscheppen, in ± 2 uur gaar.
Verwijder voor het serveren de laurier en de tijm en breng het gerecht op smaak met zout en peper.
Lekker met gekookte aardappelen en appelcompôte.

Gentse waterzooi 2

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

Ingrediënten

2 braadkippen van 1 kg
1 dikke ui
4 preien
3 wortels
½ witte selder
1 kruidentuiltje (1 laurierblad, 2 peterseliestengels, 1 takje tijm)
boter
40 g bloem
2½ dl room
peper, zout
1 eetlepel gehakte peterselie
enkele druppels citroensap
gekookte aardappelen

Bereiding

Was de kippen, leg ze in een kookpot en zet ze onder water.
Voeg er de gesnipperde ui, het preigroen, de selderblaadjes en peper en zout aan toe (bewaar de stengels als garnituur).
Breng aan de kook, voeg het kruidentuiltje toe en laat de kip in ± 30 minuten zachtjes gaar sudderen.
Haal de kippen uit de kookpot, zeef het vocht door een puntzeef en laat dit nogmaals goed inkoken, zodat u nog 1½ l overhoudt.
Versnijd intussen de kippen in bouten en wit- of borstgedeelte.
Verwijder het vel en houd het kippevlees warm.
Reinig de wortels, het preiwit en de seldertakjes en snijd ze in julienne of staafjes.
Stoof de wortel en de selderreepjes in een weinig vocht en voeg er na 3 minuten de prei aan toe.
Laat dit alles nog enkele minuten samen krokant gaar stoven.
Houd alles warm.
Smelt voor de roux 30 g boter, roer er de bloem door en laat alles even samen bakken (zonder te kleuren).
Giet er de ingekookte gevogeltebouillon op en breng even aan de kook.
Giet de room erbij en ga na of het geheel voldoende is gekruid.
Kruid eventueel bij met peper en zout.
Werk de gevogelte-veloutésaus met enkele druppels citroensap af.
Voeg als afwerking zowel de kip als de groenten bij de veloutésaus.
Laat nog even opkoken en serveer warm (strooi er net voor het opdienen versgehakte peterselie over).
Serveer in een diep bord of schaaltje, met gekookte aardappelen en een lichte rode wijn.

Info: Waterzooi is een kippensoep die als hoofdgerecht is bedoeld. Het wordt opgediend in diepe borden, met een lepel voor de bouillon en een mes en vork voor de kip en de groenten.

Gentse waterzooi 3

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

Ingrediënten

350 g krieltjes
½ knolselderij
1 kleine winterpeen
1 dunne prei
½ geperste citroen
1½ kippenbouillontablet
300 g kipfilethaasjes
2 dl crème fraîche
2 fijngehakte takjes selderij

Bereiding

Kook de krieltjes bijna gaar, giet ze af en laat ze afkoelen.
Schil intussen de knolselderij, snijd hem in plakken en snijd die vervolgens in luciferdunne reepjes.
Schrap de peen, halveer de prei in de lengte en spoel hem schoon en snijd de peen en de prei in even grote reepjes als de knolselderij.
Breng in een pan ¾ l water met het citroensap aan de kook en verkruimel de bouillontabletten erboven.
Halveer de kipfilethaasjes.
Zet het vuur laag, roer de crème fraîche door de bouillon en pocheer de kip hierin in ± 5 gaar.
Voeg de krieltjes en de groentereepjes toe en kook ze nog 3 minuten zachtjes mee.
Breng de waterzooi op smaak met peper.
Schep de soep in 4 diepe borden en bestrooi met de selderij.
Tip: De knolselderij kunt u vervangen door 2-3 stengels bleekselderij.
Trek de draden van de stengels en snijd de stengels in stukken en vervolgens in dunne reepjes.

Gentse waterzooi 4

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

Ingrediënten

2 l ontvette kippenbouillon (mag ook van tabletten)
1 mooie braadkip van 1½ kg
het wit van een dikke prei
250 g wortelen
1 grote ui
1 stengel bleekselderij
zout
peper
nootmuskaat
50 g boter
50 g bloem
¼ l room
3 eidooiers
gehakte peterselie
gehakte kervel
10 gekookte aardappelen

Bereiding

Maak de kippenbouillon.
Snijd de braadkip in 8 stukken.
Maak de groenten schoon en snijd ze in julienne (in lange, fijne staafjes).
Laat de groenten ± 10 minuten in 20 g boter smoren, giet er dan de bouillon bij, voeg peper, zout en de stukken kip toe en laat het geheel ± 25 minuten zachtjes koken.
Neem de stukken kip en de groenten uit de bouillon en houd ze warm.
Smelt in een pan 30 g boter, voeg de bloem en al roerend beetje bij beetje de bouillon toe en laat dit ± 10 minuten koken.
Neem de pan van het vuur, giet er al kloppend de room en de eidooiers bij en voeg de groenten toe.
Leg de gekookte aardappelen en de stukken kip in een diepe schaal, bestrooi ze met de kervel en de peterselie en schenk er de bouillon over.

Gentse waterzooi met kalkoen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 blikje kippensoep
250 g kalkoenfilet in reepjes
1 kleine winterwortel in plakjes
1 kleine prei in ringen
3 stengels bleekselderij in plakjes
2 eidooiers
½ dl slagroom
zout
peper
2 eetlepels fijngehakte peterselie

Bereiding

Kook de kalkoen ± 10 minuten in 6 dl water.
Voeg de groenten toe en laat ze ± 3 minuten zachtjes mee koken.
Voeg de inhoud van het blik soep toe en laat de soep al roerend warm orden.
Klop de eidooiers met peper, zout, de room en 4 eetlepels soep los.
Neem de pan van het vuur en roer het eimengsel erdoor.
Bestrooi de soep met de peterselie.
Lekker met grof bruinbrood.

Gentse waterzooi met kip

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

Ingrediënten

150 g winterwortel
4 stengels bleekselderij
2 dunne preien
4 takjes selderij
3 takjes peterselie
¼ zakje verse bieslook
1 kg kippebouten
50 g boter
2 kippenbouillontabletten (Knorr)
2 eidooiers
¾ dl slagroom of koffieroom
zout
versgemalen) peper
aluminiumfolie

Bereiding

Maak de wortel, bleekselderij en prei schoon en snijd ze in stukken.
Hak de kruiden in kopje fijn.
Bestrooi de kip met zout en peper.
Verdeel de helft van de boter in stukjes over de bodem van een braadpan.
Verdeel er de groenten over en voeg 3 eetlepels water toe.
Leg de kip op de groenten, verdeel er de rest van de boter in klontjes over en strooi er de helft van de kruiden over.
Zet de pan op laag vuur en verwarm het geheel onafgedekt ± 20 minuten zachtjes.
Breng in een steelpan 8 dl water met de bouillontabletten aan de kook en laat de bouillontabletten al roerend oplossen.
Schenk de bouillon bij de kip en stoof de kip afgedekt in ± 40 minuten zachtjes gaar.
Verwarm 4 diepe borden voor, leg de kip in de borden en houd ze onder aluminiumfolie warm.
Roer de dooiers in een kommetje met de room en 4 eetlepels stoofvocht los en voeg dit al roerend aan het stoofvocht toe.
Blijf roeren tot een mooi geboden soep ontstaat.
Breng op smaak met zout en peper en strooi er de rest van de kruiden over.
Schep de soep over de kip.

Gepaneerde kipfilet met verse paprikasaus

Menugang	Bijgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten
voor 2 personen

1 teentje knoflook
1 gele paprika
5 eetlepels olie
1 klein ei
zout
peper
paprikapoeder
1 eetlepel gehakte peterselie
200 g kipfilet
10 eetlepels paneermeel
2 eetlepels mayonaise
4 eetlepels zure room

Bereiding
Pel en snipper het teentje knoflook.
Snijd de paprika in kleine stukjes.
Verhit 2 eetlepels olie in een koekenpan en bak de stukjes paprika hierin in ± 5 minuten glazig.
Voeg de knoflook toe en bak die even mee.
Klop het ei met wat peper en zout, 1 snufje paprikapoeder en de peterselie los.
Snijd de kipfilet in 6 lange repen en haal die eerst door het losgeklopte ei en vervolgens door het paneermeel.
Vermeng het afgekoelde paprikamengsel met de mayonaise, de zure room, wat zout, peper en het paprikapoeder.
Verhit in een ruime koekenpan 3 eetlepels olie en bak de repen kip hierin in ± 5 minuten rondom bruin.
Leg de kip op 2 borden en schep er de saus naast.
Lekker met gestoofde komkommer met dille en aardappelpuree.

Gepaneerde lamskoteletjes met tijm

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

Ingrediënten

250 g sjalotjes
8 zwarte olijven zonder pit
4 takjes tijm
2 eetlepels paneermeel
50 g boter en 12 kleine blokjes boter
2 eetlepels (balsamico)azijn
zout
versgemalen peper, nootmuskaat
300 g broccoliroosjes
12 lamskoteletjes

Bereiding

Zet de grill aan.
Pel de sjalotjes, halveer ze en snijd ze in dunne plakjes.
Hak de olijven grof.
Ris de tijm van de takjes en meng hem met het paneermeel.
Verhit 25 g boter in een koekenpan en bak de sjalotjes al roerend in ± 10 minuten lichtbruin.
Voeg de olijven toe en blus af met de azijn.
Neem de pan van het vuur en breng op smaak met zout en peper.
Blancheer de broccoliroosjes in kokend water met zout.
Wrijf de koteletjes in met zout en peper.
Verhit 25 g boter in een koekenpan en bak de koteletjes op hoog vuur aan iedere kant 2 minuten aan.
Neem ze uit de pan en leg ze op een bakplaat.
Verdeel de sjalotmassa op de koteletjes en leg daarop het tijm-paneermeelmengsel en de boterblokjes.
Zet de plaat ± 3 minuten 25 cm onder de voorverwarmde grill tot de korst goudbruin is.
Roerbak intussen de broccoliroosjes in het bakvet van de koteletjes en breng ze op smaak met zout, peper en nootmuskaat.
Lekker met gebakken krieltjes.

Gepaneerde reepjes varkensvlees met citroensaus

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten
voor 2 personen

300 g varkenslapjes
1 ei
zout
peper
½ theelepel serehpoeder
paneermeel
2 eetlepels yoghurt
1 eetlepel citroensap
½ theelepel citroenrasp
1 eetlepel gembersiroop
2 eetlepels mayonaise
25 g boter
3 eetlepels slaolie

Bereiding
Snijd het vlees in lange reepjes van 2 cm dik.
Klop het ei los met zout, peper en het serehpoeder.
Strooi wat paneermeel op een bord.
Haal de reepjes vlees eerst door het ei en vervolgens door het paneermeel.
Meng de yoghurt met het citroensap, de citroenrasp, de gembersiroop en de mayonaise.
Verhit de boter met de slaolie en bak de reepjes varkensvlees hierin in ± 10 minuten rondom bruin en gaar.
Leg de reepjes varkensvlees op warme borden en geef het sausje erbij.
Lekker met andijvie met rozijnen en appel en aardappelpuree.

Gepaneerde tahoe met aspergeragoût

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten
voor 2 personen

500 g witte asperges
250 g groene asperges
1 sinaasappel
1 eetlepel boter
1 eetlepel bloem
zout
peper
½ bosje peterselie
200 g tahoe
1 eidooier
1 theelepel ketjap
½ eetlepel paneermeel
½ eetlepel geroosterde sesamzaadjes
1 eetlepel olie

Bereiding
Schil de asperges en snijd ze schuin in stukken.
Breng ½ l water met de aspergeschillen en 1 schijf sinaasappel aan de kook en laat 20 minuten trekken.
Zeef het vocht en blancheer de aspergestukjes hierin 3 minuten.
Smelt de boter in een kleine pan, roer de bloem hierdoor en voeg er al roerend geleidelijk ¼ l aspergenat aan toe.
Breng op smaak met zout en peper en laat de aspergestukjes gaar worden.
Was en hak de peterselie.
Snijd de tahoe in 8 plakken.
Roer de eidooier met de ketjap los.
Meng het paneermeel met de sesamzaadjes.
Haal de tahoeplakken achtereenvolgens door de eidooier en het paneermeel.
Verhit de olie in een koekenpan met anti-aanbaklaag en bak de tahoe hierin op matig vuur aan beide kanten 2-3 minuten.
Verdeel de tahoe over 2 borden, schep de asperges ernaast en bestrooi met de peterselie.

Gepikeerde varkenssteak, gestoofd In Rodenbachsaus

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

Ingrediënten

720 g uitgebeende varkenscarré
40 g gerookte ham (van het begin of van het einde van de ham)
4 grote ajuinen
3 flessen Rodenbach
¼ l bruine fond of water
zout
peper
bloem
vetstof
tijm
laurier
20 g cassonade
8 struikjes witloof
50 g vetstof
½ citroen
water
800 g geschilde aardappelen
peterselie

Bereiding

Pikeer het varkensvlees met repen gerookte ham van ± 1 cm breed en 20 cm lang.
Verdeel het vlees in stukken van ± 180 g en laat die in de pan kleuren.
Kruid ze en schik in de braadpan.
Snijd de ajuin in schijven, laat ze bruinen, strooi ze over het vlees en voeg tijm en laurier toe.
overgiet alles met de Rodenbach en de bruine fond of het water en laat het gaar stoven.
Schik de stukken varkensvlees op een schotel en houd ze warm.
Breng de saus op smaak, verwijder de tijm en laurier en giet de saus over het vlees.
Versier met peterselie.
Bereiding van de gebraiseerd witloof:
Leg het witloof in een kookpan met vetstof, zout, peper, water en citroen.
Leg er een boterpapier op en laat het gaar stoven.
Laat het witloof uitdruipen en bruin het in de braadpan.
Dien alles op met gepersileerde aardappelen.

Geplette aardappeltjes met Zeebrugse garnalen

Menugang	Bijgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

6 middelgrote vastkokende aardappelen (Charlotte of Exquisa)
2 eetlepels lichte room (20% vetgehalte)
1 eetlepel boter
grofgemalen zwarte peper
fleur de sel de Camargue
150 g versgepelde grijze garnalen

Bereiding

Schil de aardappel en kook ze beetgaar.
Prak fijn met een vork en meng er de room en boter onder.
Kruid met peper en zout.
Maak in het midden van 6 kleine bordjes met een metalen ring een torentje van aardappel.
Duw er met een ei een kuiltje in en strooi er de garnalen over en rond.

Gepocheerd fruit

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

Ingrediënten

¼ l appelsap
¼ l water
2 eetlepels honing
1 kaneelstokje
25 g rozijnen
2 kruidnagels
de schil van 1 sinaasappel
2 peren
2 appels
1 mango

Bereiding

Doe het appelsap, het water, de honing, het gebroken kaneelstokje, de kruidnagels, de rozijnen en de schoongemaakte sinaasappelschil in een schaal, leg het deksel op de schaal en breng het 5 minuten op HOOG (100%) aan de kook.
Schil intussen de peren en de mango en snijd ze, afhankelijk van de maat van de vruchten, in 4 of 8 stukken.
Doe deze bij het kookvocht en kook ze afgedekt 5 minuten op HOOG (100%).
Haal de kruidnagels en het kaneelstokje uit het kookvocht.
De gepocheerde vruchten zijn lekker als nagerecht met vanille-ijs of -vla, maar u kunt ze ook als bijgerecht serveren.

Gepocheerde appel met mandarijntjes

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2½ eetlepel citroensap
4 appels
25 g aardappelmeel
2 dl witte wijn
1 dl sinaasappellikeur
1 blik mandarijntjes
½ theelepel gedroogde koriander
2½ dl water
vanille-ijs

Bereiding

Doe de witte wijn, het water, de sinaasappellikeur, de koriander en het citroensap in een flinke ovenvaste schaal en breng alles, afgedekt, in 6-7 minuten op vol vermogen aan de kook.
Schil intussen de appels en verwijder de klokhuizen met een appelboor.
Leg de appels in het kookvocht en verwarm ze, afgedekt, 10-15 minuten op ± een kwart vermogen.
Laat de appels in het pocheervocht afkoelen.
Laat de mandarijntjes in een zeef uitlekken.
Schenk het pocheervocht in een litermaat en breng het, afgedekt, opnieuw in 6-7 minuten op vol vermogen aan de kook.
Roer het aardappelmeel met 2-3 eetlepels water glad en bind de saus hiermee.

Gepocheerde oesters met schuimige biersaus

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

12 oesters
4 eierdooiers
2 eetlepels citroensap
1.8 dl witbier
1½ dl visbouillon
150 g spinazie
grof zeezout
peper
zout

Bereiding

Maak de oesters open en pocheer ze enkele minuten in hun eigen vocht.
Klop de eidooiers met het citroensap luchtig en tot het licht van kleur is.
Verhit een grote pan met water tot het kookpunt.
Zet de pan met het mengsel gedeeltelijk in de grotere pan water.
Blijf het mengsel kloppen.
Giet het bier en de bouillon al kloppende toe tot een schuimige mousse ontstaat.
Neem de pan uit het water en ga nog circa 1 minuut door met kloppen.
Breng op smaak met zout en peper.
Blancheer de spinazie in kokend water, laat de groente in een vergiet uitlekken en druk het vocht uit de spinazie.
Schep de groente in de halve schelpen.
Leg de oesters er op en schenk de saus erover.
Serveer op een bordje met grof zeezout.

Innfo: Gepocheerde oesters hebben een wat minder uitgesproken smaak dan rauwe oesters. De schuimige biersaus maakt er een indrukwekkend feestgerecht van.

Gepocheerde snoekbaarsfilet met prei en spek

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

Ingrediënten

2 sjalotjes
2 sneden gerookt spek van ½ cm dikte
600 g snoekbaarsfilet
een weinig boter
peper
1½ dl droge witte wijn
2 preiwitten
2 dl room
1 eetlepel fijngesneden bieslook

Bereiding

Hak de sjalotjes.
Verwijder het zwoerd van het spek en snijd het in reepjes.
Verdeel de snoekbaarsfilet in 4 porties.
Strijk een pan in met boter en schik er de vis in.
Maal er peper over en voeg het spek en de sjalot toe.
Overgiet met de wijn en plaats de pan onder een deksel op een middelmatig vuur.
Halveer de preiwitten in de lengte, was ze en snijd ze dwars in fijne reepjes.
Neem de gepocheerde vis uit de pan en houd hem onder aluminiumfolie warm.
Laat het kookvocht inkoken en voeg de room toe.
Laat opnieuw inkoken tot een gladde saus is bekomen.
Voeg de prei toe en laat nog een drietal minuten sudderen.
Schik de vis op 4 borden, roer de bieslook door de saus en lepel de saus over de vis.
Serveer met gekookte aardappelen of puree.

Gepocheerde zalm met groene pepersaus

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

Ingrediënten
voor 2 personen

2 moten verse zalm
1 glas droge witte wijn
1 glas court-bouillon voor vis of visfumet

voor de saus

3 eetlepels afgeroomde melk
1 eetlepel groene peperkorrels

voor het garnituur

tomaten
peterselie

Bereiding
Pocheer de zalm 10 minuten in de court-bouillon met de wijn.
Laat de vis uitlekken en houd hem warm.
Laat het kookvocht inkoken, voeg er de melk en de peper bij en laat verder inkoken tot een smeuïge saus.
Breng de saus op smaak met peper en zout.
Overgiet de vis met die saus en versier met een roosje van tomaat en gehakte peterselie.

Variatietip: U kunt de melk kan vervangen door lichte room. De saus zal dan dikker, maar wel wat calorierijker zijn!

Gepofte aardappelen met bieslookcrème

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

Ingrediënten

4 grote kruimige Aardappelen á ± 140 g
15 g boter
100 g verse roomkaas met kruiden
2 eetlepels crème fraîche
1 zakje verse bieslook
zout
peper

Bereiding

Verwarm de oven voor op 225°C.
Was de aardappelen goed en dep ze droog.
Prik de schil hier en daar met een vork in.
Spreid 4 grote vellen aluminiumfolie uit, leg de aardappelen erop en bestrooi ze met zout.
Verdeel er de boter in vlokjes over en vouw het aluminiumfolie om de aardappelen tot goed gesloten pakketjes.
Pof de aardappelen in het midden van de oven gaar.
Roer intussen de roomkaas los met de crème fraîche.
Knip de bieslook fijn.
Meng ¾ deel van de bieslook door de roomkaas en breng op smaak met peper.
Vouw de aardappelpakketjes open en snijd de aardappelen in de lengte diep in.
Maak het aardappelkruim met een vork iets los, schep het roomkaasmengsel in de aardappelen en roer het met een vorkje door het kruim.
Strooi er de rest van de bieslook over.

Gepofte appeltjes met bosbessenjam

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Boor kleine appels in de schil uit en zet ze op een ruim dubbel stuk aluminiumfolie.
Vul de holte met bosbessenjam.
Draai het folie naar boven toe samen.
Zet de appels 15 minuten langs de rand van de kooltjes en laat poffen.
Serveer ze met een bolletje (walnoot)roomijs.

Geregen kip met peultjes

Menugang	Hapje	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	Japans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

100 g peultjes
250 g kipfilet
(zonnebloem)olie
2 eetlepels gebakken uitjes (1 cup a 100 g, Go-tan)

Bereiding

Haal de peultjes af.
Breng weinig water aan de kook en kook de peultjes in 5 minuten beetgaar.
Spoel ze met koud water af en laat ze uitlekken.
Snijd de kipfilets in reepjes en bestrijk die met olie.
Strooi de uitjes op een bord en wentel de kipreepjes erdoor.
Steek om en om kipreepjes en peultjes aan de satéprikkers en grill ze in ± 5 minuten aan beide kanten gaar.

Variatietip: In plaats van gebakken uitjes kunt u ook sesamzaad gebruiken.

Info: Malse kip en peultjes worden gegrilleerd aan spiesen. De uitjes geven een knapperig accent.

Geroerbakte garnalen met ui en bieslook

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Chinees	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g grote rauwe ongepelde garnalen, vers of uit de diepvries
2 eetlepels arachideolie
250 g uien, in dikke ringen
1 theelepel zout
versgemalen witte peper
2 theelepels sesamolie
6 eetlepels bieslook, in stukjes van 2½ cm

voor de marinade

1 theelepel sesamolie
zout
versgemalen zwarte peper

Bereiding

Laat diepvriesgarnalen door en door ontdooien.
Pel de garnalen zo nodig en gooi de pantsers weg.
Verwijder met een klein scherp mesje de zwarte draad aan de rugzijde.
Was ze, laat ze uitlekken en dep ze droog op keukenpapier.
Roer devoor de marinade in een kom door elkaar.
Voeg de garnalen toe, schep goed om en laat ze 15 à 30 minuten afgedekt in de koelkast marineren.
Laat ze uitlekken en gooi de marinade weg.
Zet de wok op hoog vuur tot hij heet is en giet de olie erin.
Voeg, als deze heel heet is en licht begint te dampen, de ui toe en roerbak 3-4 minuten tot hij goudbruin is.
Doe de garnalen erbij en bestrooi ze met wat zout en peper.
Roerbak circa 4 minuten tot ze roze zijn.
Schep de sesamolie door de garnalen en roerbak nog 3 minuten.
Voeg het bieslook toe en roerbak nog 1 minuut tot het is geslonken.
Schep de garnalen in een voorverwarmde schaal en serveer meteen.

Info: Het roerbakken van garnalen is wellicht de eenvoudigste manier om een snelle en elegante maaltijd op tafel te zetten. Vrijwel iedereen is dol op garnalen. In dit recept wordt gewone bieslook gebruikt in plaats van de traditionele Chinese bieslook.

Geroerbakte jacobsschelpen met groenten

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Chinees	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

5 gedroogde shii-takes
2 middelgrote bruine uien (300 g)
1 eetlepel arachideolie
2 stengels selderij, dungesneden
2 theelepels geraspte verse gember
1 teentje knoflook, geplet
125 g minimaïskolfjes
250 g sperziebonen, gehalveerd
125 ml kippenbouillon
1 eetlepel donkere sojasaus
2 theelepels maïszetmeel
1 eetlepel Chinese rijstwijn
500 g jakobsschelpen
300 g paksoi, geschaafd

Bereiding

Bedek in een hittebestendig kommetje de shii-takes met kokend water en laat ze 20 minuten weken; giet ze af.
Gooi de stelen weg en snijd de hoedjes in dunne plakjes.
Vierendeel de uien en snijd de kwarten in dunne wiggen.
Verhit de olie in de wok of een grote koekenpan en roerbak daarin de uien, selderij, gember, knoflook en maïs tot de ui net zacht is.
Voeg de paddestoelen, bonen, bouillon, saus en het met de wijn aangemaakte maïszetmeel toe en roerbak tot de saus kookt en indikt.
Voeg de schelpdieren toe en roerbak alles nog eens 2 minuten.
Voeg de paksoi toe en roerbak tot de schelpdieren net doorzichtig beginnen te worden en de paksoi slap is.
Serveer meteen en geef er gestoomde rijst bij.

Gerookte eendenborst Saigon

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

½ potje mangochutney van 225 g
½ dl zoetzure saus
2 eetlepels honing
1 eetlepel vruchtenazijn (bijvoorbeeld frambozenazijn)
2 gerookte eendenborsten (eventueel in plakjes voorgesneden)
1 mango
1 papaya
enkel koriander- of citroenmelisseblaadjes

Bereiding

Meng de mangochutney en de zoetzure saus, de honing en de vruchtenazijn in een pan en warm dit op.
Mix alles met een staafmixer en passeer door een fijne zeef.
Snijd de gerookte eendenborst eventueel in fijne plakken.
Verwijder de schil en de pit van de mango en snijd hem in schijfjes.
Schil de papaya, snijd hem in schijfjes en verwijder de pitjes.
Lepel de warme saus over de voorverwarmde borden.
Schik de eendenborst er in waaiervorm op en omring met het fruit.
Laat even opwarmen in de oven, werk af met de groene blaadjes en dien op.

Gerookte forel met appelsalade

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

Ingrediënten

4 forelfilets
1 appel met rode schil (Summerred of Red Delicious)
1 appel met groene schil
2 zoetzure augurken
2 bosuitjes
2 eetlepels mayonaisee
2 eetlepels zure room
1 zakje gemengde sla

Bereiding

Halveer de goed gewassen appels in de lengte en verwijder het klokhuis.
Dek van beide soorten een helft meteen strak met gladfolie af om verkleuren te voorkomen.
Snijd de resterende appelhelften met de schil in kleine blokjes.
Snijd ook één van de augurken in blokje
Snijd de bosuitjes in ringetjes.
Doe de appelblokjes met de blokjes augurk, de bosui, 1 eetlepel augurkenvocht, de mayonaise en de zure room in een kom en schep ze door elkaar.
Breng de salade op smaak met wat zout en peper.
Verdeel wat gemengde sla over de borden.
Leg op ieder bord een gerookte forelfilet en schep er de salade naast.
Garneer met plakjes rode en groene appel van de achtergehouden appelhelften en met plakjes augurk.
Geef er toost en boter bij.

Gerookte forelmousse met Jubeljopen

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

300 g gerookte forelfilets
150 g roomkaas
6 eetlepels room
1 komkommer
2 eetlepels kappertjes
10 kerstomaatjes
1 dl Jubel Jopen
stokbrood
zout
versgemalen peper

Bereiding

Schil de komkommer, halveer hem in de lengte, verwijder de zaadlijsten en snijd hem in blokjes.
Pureer de forelfilets, de roomkaas en de room in een blender tot een luchtige mousse en roer er vervolgens het bier en de blokjes komkommer door.
Breng op smaak met zout en peper.
Snijd het stokbrood in stukken en smeer de forelmousse erop.
Garneer met wat kappertjes en een gehalveerd kerstomaatje.
Drink er een glas gekoeld Jubel Jopen bij.

Gerookte forelpaté

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

Ingrediënten

1 kleine gerookte forel
60 g zachte boter
250 g magere kwark
2-3 el citroensap

Bereiding

Verwijder het vel van de forel, haal het vlees van de graten en doe het vlees in de keukenmachine.
Voeg de boter en kwark toe en mix alles tot een glad mengsel.
Giet citroensap naar smaak erbij en mix alles nog even kort.
Schep de paté op een mooie schaal en zet hem ten minste 1 uur in de koelkast.
Garneer de paté met bijvoorbeeld uiringen, kappertjes, dille en limoenschijfjes.
Geef er crackers of crudités bij.

Tip: u kunt de paté een dag van tevoren maken en afgedekt met folie in de koelkast bewaren.

Gerookte kipbuideltjes

Menugang	Hapje	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

7 eiwitten
¼ kop water
1 eetlepel maïzena
20 g boter

voor de vulling

8-10 stengels knoflookbieslook
30 g boter
4 lente-uien, gesnipperd
200 g champignons, uit blik, gewassen en fijngesneden
175 g gerookte kipfilet, fijngesneden
2 eetlepels room
1 eetlepel vers bieslook, fijn geknipt
olie, om in te frituren

Bereiding

Klop eiwitten, water en maïzena goed door elkaar.
Verhit wat boter in een koekenpan, schenk circa 1 eetlepel van het mengsel in de pan en bak er een pannenkoek van circa 10 cm doorsnee van.
Bak beide kanten stevig en lichtbruin.
Herhaal dit tot het eimengsel op is (als het mengsel begint te schiften, moet u het even kloppen).
Vulling: blancheer het knotlookbieslook 1-2 minuten in ruim kokend water.
Giet het af en spoel het af onder de koude kraan.
Verhit de boter en voeg de ui, champignons en kip toe; schep alles goed door elkaar.
Schenk de room erbij en laat alles 3 minuten sudderen, of tot de room indikt.
Neem de pan van het vuur, roer het fijngeknipte bieslook erdoor en breng het geheel op smaak met versgemalen zwarte peper.
Schep in het midden van de pannenkoeken wat van de vulling.
Breng de rand omhoog en knoop de buideltjes dicht met een geblancheerde stengel knoflookbieslook.
Frituur de buideltjes in hete olie bruin en laat ze uitlekken op keukenpapier.

Tip: maak de buideltjes maximaal 4 uur van tevoren klaar en bewaar ze afgedekt in de koelkast. Frituur ze vlak voor het serveren.

Gerookte kipsalade

Menugang	Voorgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 stukje zoete aardappel van ± 50 g (bij voorkeur de oranje variëteit)
voor de dressing

1 dl citroenazijn
3 blaadjes citroenmelisse
1½ dl slaolie
1 druppeltje worcestershiresaus
zout
versgemalen peper

voor de salade

1 gerookte kipfilet in reepjes
verschillende slasoorten
1 eetlepel wilde rijst
2 eetlepels notenolie
75 g pecannoten (of walnoten)

Bereiding

Kook de rijst halfgaar, giet deze af en laat de korrels op een zeef enigszins uitdrogen.
Schil het stukje zoete aardappel, kook het gaar en wrijf het door een fijnmazige bolzeef.
Kook de azijn met de blaadjes citroenmelisse in een geëmailleerd of roestvrijstalen pannetje tot de helft in.
Giet dit in een blender, laat deze draaien en giet de olie er langzaam bij.
Meng de gepureerde zoete aardappel erdoor en maak op smaak af met zout, peper en worcestershiresaus.
Verhit de olie in een koekenpan tot er een blauwe walm af komt.
Voeg de rijst toe, leg een deksel op de pan en laat de rijst onder voortdurend schudden als popcorn poffen.
Hak de noten fijn en rooster ze.
Schik de sla op de borden, drapeer de kipreepjes erop, giet de dressing erover en strooi de noten en de gepofte rijst erop.

Gerookte kipsalade met nectarine

Menugang	Voorgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten
voor 2 personen

1 gerookte kipfilet
ijsbergsla
4 nectarines
250 g aardbeien
voor de dressing:
frambozenazijn
neutrale olie
een mespunt mosterd
honing
zout
peper
bieslook

Bereiding
Vermeng de azijn met de mosterd en zout, peper, bieslook en honing naar smaak en voeg er dan de olie bij.
Haal de ijsbergsla door de dressing (desgewenst kunt u er wat komkommer en/of tomaat bij doen) en schik dit op de borden.
Snijd de nectarines, aardbeien en gerookte kipfilet in stukjes en leg die op de ijsbergsla.
Lekker met ciabatta of stokbrood.

Gerookte St Jacobsvruchten met artisjok

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

12 Sint-Jacobsvruchten
1 pak raketsla
1 pak veldsla
1 artisjok
1 eetlepel bloem
wat azijn
kervel
dragon
bieslook
boter

voor de vinaigrette

1 eetlepel sherry-azijn
het sap van ½ citroen
1 theelepel mosterd
2 dl arachide-olie
2 dl olijfolie
peper
zout

Bereiding

Kook de artisjok in lichtgezouten water met de bloem en wat azijn in 45 minuten gaar.
Verwijder het hooi en de blaadjes en snijd de bodem in dunne plakjes.
Zet opzij.
Bak de Sint-Jacobsvruchten even aan in wat boter en laat ze drogen op keukenpapier.
Rook ze dan gedurende 3 minuten in een rookoventje.
Maak de slasoorten schoon en vermeng de ingrediënten voor de vinaigrette.
Leg de sla op het midden van de borden, giet er wat vinaigrette op en schik de Sint-Jacobsvruchten eromheen.
Garneer alles met de plakjes artisjokbodem en de kruiden.

Gerookte visschotel met een zomers slaatje

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

100 g gemengde sla
2 botjes waterkers
½ komkommer
4 eetlepels sojascheuten
120 g gerookte makreel
120 g gerookte forel
120 g sprot
2 eetlepels mayonaise
een scheutje wijnazijn
1 eetlepel gehakte bieslook
16 kerstomaatjes
peper
zout

Bereiding

Was de gemengde sla en de waterkers en schil de komkommer.
Blancheer de sojascheuten heel even in kokend water en laat ze uitlekken.
Snijd de waterkersblaadjes in dunne reepjes en de komkommer in schijfjes.
Snijd de 3 soorten gerookte vis in kleine blokjes.
Meng de visblokjes en de waterkerssnippers door de mayonaise en kruid met peper en zout.
Meng de gemengde sla met de geblancheerde sojascheuten en de komkommerschijfjes en verdeel dit mengsel over 4 grote borden.
Besprenkel met de wijnazijn en breng verder op smaak met peper en zout.
Leg in het midden van de sla een hoopje gerookte vis en bestrooi met het bieslook.
Versier tenslotte met de kerstomaatjes en serveer met warme toast.

Gerookte zalmrolletjes 2

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

Ingrediënten

3 eieren
3 theelepels water
1½ theelepel maïzena, gezeefd
lichte olijfolie, voor het invetten
250 g kwark, op kamertemperatuur
1 eetlepel ingemaakte gember, fijngehakt
2 eetlepels vers bieslook, fijngeknipt
100 g gerookte zalm, in plakjes en fijngesneden
versgemalen zwarte peper

Bereiding

Doe een ei, 1 theelepel water, ½ theelepel maïzena en wat peper en zout in een kom en klop alles door elkaar.
Verhit een licht met olie ingevette koekenpan.
Voeg het eimengsel toe en verwarm dit op middelhoog vuur.
Vouw steeds de buitenste rand van het ei naar het midden tot de omelet iets stevig is.
Laat de omelet 2 minuten in de pan afkoelen.
Leg hem voorzichtig op een schoon werkvlak en laat hem verder afkoelen.
Maak zo nog 2 omeletten.
Leg elke omelet op een stuk vetvrij bakpapier.
Verdeel de kwark voorzichtig over de omeletten (ze moeten heel blijven).
Strooi er gember, bieslook, zalm en versgemalen zwarte peper over.
Rol de omeletten stevig op door het papier steeds naar u toe te trekken en leg ze ten minste 3 uur afgedekt in de koelkast.
Snijd de omeletrol in plakken van 2 cm.
Gooi de ongelijke uiteinden weg en garneer de hapjes met verse peterselie of een kruid naar keuze.

Tip: u kunt de omeletrollen een dag van tevoren maken en afgedekt met folie in de koelkast bewaren. Serveer de plakjes op kamertemperatuur.

Geroosterd knoflook

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

Ingrediënten

Bereiding

Verwarm de oven voor op 150 °C (gasstand 2).
Verwijder de buitenste schil van 4 grote bollen knoflook.
Laat de laatste schil zitten, zodat de bol intact blijft.
Breng de bolletjes in een pan water met 2 theelepels zout aan de kook en laat ze 4 minuten doorkoken.
Giet ze af en bewaar ¼ kop vocht.
Leg de bolletjes in een ovenschaal en besprenkel ze met 3 eetlepels olijfolie.
Bak ze 50 minuten en bedruip ze regelmatig met het achtergehouden vocht tot het knoflook van binnen zacht is.
Schenk voor het serveren het kookvocht over het knoflook.
Haal de warme teentjes los en leg ze op een bord.
Gebruik de teentjes geperst op toost of knapperig stokbrood.
Bereid het knoflook tot 4 uur voor het serveren.

Geroosterde aubergine- en paprikasalade

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 grote aubergine
2 rode paprika's
½ dl citroensap
2 theelepels tahin (sesamzaadpasta)
1 fijngeperst teentje knoflook
zout
1 eetlepel fijngehakte koriander
parten citroen

Bereiding

Verwarm de grill voor en rooster de aubergine en de paprika's tot ze er zwart en geblakerd uitzien en zacht aanvoelen.
Laat de groenten afkoelen, schil ze, haal de zaadlijsten uit de paprika's en snijd alles in stukjes.
Leg de groenten in een vergiet en druk ze stevig aan om er overtollig vocht uit te laten lekken.
Meng de groenten met het citroensap, de tahin en de knoflook en breng op smaak met peper, zout en de verse koriander.
Geef er citroenparten bij.

Geroosterde bananen

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Rooster nèt rijpe bananen in de schil (ongeopend) rondom zolang tot de schil donker van kleur is.
Maak dan één reep open en steek deze in een krul met een satéprikker aan het eind vast.
Serveer ze met chocoladevlokken en kokos bestrooid.

Geroosterde biefstuk met groenten

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

Ingrediënten

450 g biefstuk of rosbief in hele dunne plakjes
8 shii-take paddestoelen in de lengte in vieren
1 groene paprika
1 wortel in vieren
4 eetlepels mirin of zoete sherry
4 eetlepels sojasaus
zeven-kruiden-peper naar smaak
Voor de dipsaus:
4 eetlepels vers citroensap
4 eetlepels vers sinaasappelsap
1 dl sojasaus
1 dl dashi of kippenbouillon

voor de garnering

1 stukje daikonwortel
1 kleine rode Spaanse peper
4 shisobladeren of verse pepermuntblaadjes
4 schijfjes sinaasappel

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200°C.
Ontdoe de paprika van zaden en zaadlijst en snijd hem in de lengte in 8 stukken.
Neem 4 vellen aluminiumfolie van 25 x 25 cm, bestrijk ze met olie en verdeel er het vlees, de paprika, de paddestoelen en de wortelen over.
Vermeng de mirin, de zeven-kruiden-peper en de sojasaus en giet dit mengsel over de porties.
Maak er stevige pakjes van en bak ze 15 minuten.
Vermeng de ingrediënten voor de saus en doe het mengsel in 4 kleine kommen.
Haal met een appelboor de kern uit de daikonradijs.
Doe de Spaanse peper in de holte en rasp ze samen fijn.
Leg een shisoblad op elk bord en leg er een beetje geraspte radijs en een schijf sinaasappel bij.
Open de foliepakjes en leg ze op de borden.
Geef de saus er apart bij.

Geroosterde kikkererwten met noten en pitten

Menugang	Hapje	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Peulvruchten	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

200 g gaar gekookte kikkererwten (of uit blik)
200 g gemengde noten (bijvoorbeeld amandelen, walnoten) en
pitten (bijvoorbeeld pijnboom-, pompoen- en zonnebloempitten)
het sap van 2 citroenen
zeezout
versgemalen zwarte peper

Bereiding

Doe de kikkererwten, de noten en de pitten in een pan.
Voeg het citroensap toe, overgiet ze krap met water en voeg een flinke snuf zout en peper toe.
Breng het geheel aan de kook, laat 5-6 minuten zachtjes koken en giet af.
Spreid het mengsel uit op een bakplaat en rooster het 20-25 minuten in een op 180°C voorverwarmde oven.
Schud, om verbranden te voorkomen, alles af en toe even om.
U kunt dit borrelhapje direct serveren; in een goed afsluitbare trommel is het twee weken houdbaar.

Geroosterde kipspiesjes met gekruide rijst

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Marokkaans	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g kipfilet in repen van ± 5 x 2 cm

voor de rijst

30 g boter
2 fijngesneden uien
3 kruidnagelen
300-350 g langkorrelrijst
8 dl kippenbouillon (van tablet)
2 steranijs
6 kardamompitten
1 kaneelstokje
zout
peper

voor de marinade

2 dl volle yoghurt
1 eetlepel citroensap
2 geperste teentjes knoflook
2 theelepels gemalen koriander
1 theelepel gemalen komijn
2 theelepels geraspte gemberwortel
10 saffraandraadjes of ¼ theelepel saffraanpoeder
zout
peper

Bereiding

Roer de ingrediënten voor de marinade door elkaar, meng de kiprepen met de marinade en laat ze in de koelkast ± 4 uur marineren.
Verhit de boter en bak de ui en de kruidnagels ± 5 minuten.
Voeg de rijst toe en bak die 5 minuten mee.
Voeg de bouillon, steranijs, kardamom, kaneel zout en peper toe en breng het mengsel aan de kook.
Laat de rijst afgedekt op zacht vuur 20-25 minuten koken tot het vocht is opgenomen.
Verwarm de grill voor op de hoogste stand.
Neem de kipfiletrepen uit de marinade, rijg ze aan de stokjes en rooster de kip onder de grill in 8-12 minuten gaar.
Draai de kipspiesjes tijdens het roosteren regelmatig om en bestrijk ze met marinade.
Serveer de kipspiesjes met de gekruide rijst.

Geroosterde lamsbout

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

Ingrediënten

1 kg lamsbout met been
4 teentjes knoflook
3 eetlepels cognac
1 eetlepel fijne Franse mosterd
2 theelepels fijngehakte verse tijmblaadjes
1 theelepel zwarte peper
1½ dl olijfolie
zout

Bereiding

Dep de lamsbout droog.
Vermeng de geplette en fijngehakte teentjes knoflook met de cognac, de mosterd, tijm en peper.
Wrijf de lamsbout hiermee in en laat dit minstens 1 uur intrekken.
Wikkel het vlees in aluminiumfolie en leg het op een koele plaats (niet in de koelkast).
Dep de bout opnieuw met keukenpapier droog en bestrijk hem en het ovenrooster met olie.
Verwarm de grill voor op de hoogste stand en schuif het rooster met de lamsbout er niet al te dicht onder.
Plaats een braadslede of bakplaat onder het ovenrooster en laat de bout, onder af en toe omkeren en insmeren met olie 45-55 minuten roosteren. Bedek na 15 minuten de dunne delen van de bout met aluminiumfolie en haal dit er 5 minuten voor het einde van de roostertijd weer af.
Haal de bout uit de oven, verpak hem geheel in folie en laat hem nog 15 minuten rusten.
Strooi er wat zout over en snijd de bout aan tafel in niet te dikke plakken.
Geef er kruidenboter (zonder knoflook), gekookte haricots verts, tomatensalade en gefrituurde kleine aardappeltjes bij.

Geroosterde lamskarbonade

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

Ingrediënten
voor 1 persoon

1 grote of 2 kleine lamskarbonade(s)
1 teentje knoflook
1-2 eetlepels zonnebloem- of olijfolie
peper
zout
2 ingekruiste tomaten
1 aardappelkroketje
150 g sperziebonen

Bereiding
Vermeng de olie met zout, peper en het fijngemaakte teentje knoflook.
Wrijf de karbonade(s) in met de helft van de olie, giet de rest in een ovenschaal en zet er de ingekruiste tomaten in.
Zet de ovenschaal op het rooster van de oven, leg de karbonade(s) ernaast en schuif de schaal onder de grill.
Rooster de karbonade(s) in 8-10 minuten aan beide kanten bruin.
Dien ze op met sperziebonen en een aardappelkroketje.

Geroosterde lamskoteletjes met kurkumarijst

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

Ingrediënten

12 lamskoteletjes
1 bosje postelein

voor de rijst

250 g champignons
1 rode paprika
1 gehakte ui
boter
200 g gewassen rijst
zout
versgemalen peper
½ theelepel kurkuma (geelwortelpoeder)
4 dl kippenbouillon
1 kruidenbuiltje

voor de oliemix

2 dl arachideolie
1 teentje knoflook
10 verse rozemarijnblaadjes
2 verse afgeriste takjes tijm
1 theelepel mosterd
1-2 mespuntjes cayennepeper
1 snufje zout

Bereiding

Spoel de champignons onder stromend water, dep ze droog, verwijder de steeltjes en snijd ze kruiselings in vieren.
Snijd de paprika in dobbelsteentjes van ½ cm.
Kook ze enkele ogenblikken in gezouten water, spoel ze daarna onder stromend water en laat ze uitlekken.
Fruit de gehakte ui zachtjes in een klontje boter.
Voeg de paprikablokjes, de champignons en de gewassen rijst toe en roer door elkaar.
Kruid met wat zout, gemalen peper en kurkuma.
Voeg de kippenbouillon toe en kook op.
Leg er het kruidenbuiltje bij en dek af.
Laat de rijst in ± 16 minuten in een op 180°C voorverwarmde oven gaar worden.
Verwijder het deksel als de rijst gaar is, neem het kruidenbuiltje eruit en roer enkele klontjes boter door de rijst.
Vermeng de olie met het teentje knoflook, de rozemarijn, de tijm en de
mosterd en kruid met een mespuntje cayennepeper en wat zout.
Bestrijk de lamskoteletjes met een keukenkwastje aan beide kanten rijkelijk met de pikante oliemix en rooster ze aan beide kanten, maar houd ze nog roze.

Geroosterde lamskoteletjes met kurkumarijst

Schik de rijst op een ovale serveerschotel, leg de koteletjes op de rijst met de beentjes naar boven gericht en garneer met enkele plukjes postelein.

Geroosterde pangasiusfilet met doperwten en Hollandse garnalen

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

Ingrediënten

4 stuks pangasiusfilet
verse doperwten
80 gram Hollandse garnalen
nicola aardappel
zout
peper
olijfolie

Bereiding

De Pangasius op smaak brengen met zout en peper.
De doperwten doppen en beetgaar koken, als ze er niet vers zijn dan kunt U ook aan een alternatief denken als courgette of broccoli.
De aardappel in een ton vorm snijden en vervolgen bijna gaar koken.
De bakpan goed heet laten worden en een scheut olijfolie erin doen en de visfilet mooi bruin bakken.
Tegelijk kunt U ook de aardappels in dezelfde pan bakken.
De Pangasius op een verwarmd bord doen met de groente, aardappel en de garnalen.
Lekker hierbij is een romige saus.

Geroosterde vis

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

Ingrediënten

1 kg gefileerde vis, bijvoorbeeld roodbaars en/of zeewolf
2 eetlepels geraspte gemberwortel
3 heel fijn gehakte teentjes knoflook
1½ theelepel zout
4 theelepels koriander (ketoembar, toko)
2 theelepels garam masala (kerriemengsel, toko of zelf samengesteld)
½ theelepel cayennepeper
3 eetlepels citroensap
2-2 ½ dl yoghurt, 2 uur uitgelekt
2 eetlepels bloem
(1 eetlepel gembersiroop)

Bereiding

Was en droog de vis en snijd hem in blokjes van 3 x 3 cm.
Meng voor de marinade alle overige ingrediënten.
Schep de stukjes vis voorzichtig door de marinade (de vis moet goed bedekt zijn) en laat de vis ± 30 minuten marineren.
Verwarm de grill voor op de hoogste stand.
Steek de blokjes vis aan roosterpennen (± 4-5 stukjes vis per pen).
Grilleer de blokjes vis ± 10 cm onder de grill 6-8 minuten en keer ze tijdens het roosteren enkele malen.
Serveer de geroosterde vis met rijst of chapatti's.

Gesauteerde aardappelen uit India

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Indiaas	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 kg aardappelen
boter
1 theelepel kurkuma (koenjit)
½ theelepel laurierpoeder
½ theelepel uiepoeder
½ theelepel chilipoeder of cayennepeper
1 theelepel garam masala
½ theelepel gemalen zwarte peper

Bereiding

Kook de aardappelen kort en pel ze daarna, als ze ongeschild worden gekookt.
Snijd de aardappelen in stukjes of plakjes.
Verhit wat boter in de pan en voeg de aardappelen toe, samen met de kurkuma en de laurier.
Bak ze 5 minuten, voeg dan zout, uiepoeder en chilipoeder toe en bak nog ± 5 minuten.
Voeg dan de garam masala en nog wat boter toe.
Meng de aardappelen er goed door, leg een deksel op de pan en houd alles nog enkele minuten op een laag vuur.
Voeg voor het opdienen wat zwarte peper toe.

Gesauteerde St Jacobsschelpen met pasta

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

Ingrediënten

12 flinke sint-jakobsschelpen
600 ml visbouillon
50 ml witte wijn
1 flinke snuif saffraan
150 ml dikke room
50 g ongezouten boter
100 g dunne pasta, bijvoorbeeld vermicelli of fedilini
6 blaadjes basilicum, gesneden

Bereiding

Snijd de sint-jakobsschelpen doormidden.
Doe de visbouillon met de witte wijn en de saffraan in een pan en kook dit snel in met drie kwart.
Voeg de room en de boter toe en reduceer dit dan nog meer tot de saus zo dik is dat de achterkant van een lepel ermee bedekt blijft.
Kook de pasta in water met zout gaar, maar stevig (al dente).
Roer er een beetje boter met de gesneden basilicum door.
Warm de 20 schelpen onder een matig warme grill en verdeel ze over 4 borden.
Verdeel de pasta over de schelpen en breng de saus aan de kook.
Voeg het vlees van de schelpen toe en laat dit 2 minuten koken.
Lepel het vlees en de saus in de 20 schelpen en serveer.

Info: De schelp van de sint-jakobsschelp is een prima bewaarplaats voor zeebanket. U hebt voor dit recept 20 schelpen nodig. Kunt u die niet krijgen, koop dan hele sint-jakobsschelpen, hoewel u dan ook een paar extra, lege schelpen moet kopen.

Gesmoord rundvlees

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

750-1000 g braadvlees (ribstuk, staartstuk)
peper
zout
citroensap
200 g gesneden soepgroenten
1 ui
2 tomaten
1 eetlepel bloem
½ kopje rode wijn

Bereiding

Bestrijk het vlees royaal met olie en laat dit ± 24 uur intrekken.
Dep het vlees voor het braden met keukenpapier af, bestrooi het met peper en zout, besprenkel het met citroensap en leg dit met de gesnipperde ui en de ontvelde en in vieren gesneden tomaten in de natgemaakte Römertopf.
Voeg naar keuze de wijn toe.
Leg het deksel op de schotel, zet hem in een koude oven, die op 200°C is ingesteld en stoof het vlees in ± 2½ uur gaar en mals.
Giet het vocht af, zeef en bind het naar keuze, en maak het op smaak af.
Laat het vlees zonder deksel in ± 10 minuten een bruin korstje krijgen.
Dien deze schotel opd met gekookte aardappelen, rijst of macaroni.

Variatietip: Leg voor een pikante smaak enige jeneverbessen en 1 laurierblad op het vlees (ook zoutloos).

Boheems: Beleg de bovenkant van het vlees met dunne schijfjes spek.

Hongaars: Laat enige eetlepels zure room, 2 gehakte ansjovisfilets, 2 kleingesneden paprika's, 1 eetlepel citroensap, iets geraspte citroenschil, 1 eetlepel kappertjes en 1 teentje knoflook mee smoren.

Frans: Bereid het vlees zoals boven aangegeven, braad het aan alle kant in de hete boter aan, leg het met 5-6 niet te grote hele geschilde uien, 1 laurierblad en tijm in de Römertopf en overgiet het met 1 kopje witte wijn.
Bestrooi het voor het opdienen ruim met gehakte peterselie (ook voor zoutloos dieet).

Zeer pikant: Snijd het vlees minstens 3 uur vroor het braden tweemaal in de lengte door en bestrijk de lagen dik met mosterd.

Zoutloos dieet: voeg geen zout toe.

Gesmoorde kalfsfricandeau

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

Ingrediënten

500 g kalfsfricandeau
peper
zout
1 eetlepel citroensap
50 g gerookt spek
1 ui
1 tomaat
100 g gesneden soepgroenten
2 kruidnagelen
peperkorrels
1 glas witte wijn
1 klein blikje champignons
1 potje zure room

Bereiding

Beleg de bodem van de natgemaakte Römertopf met het spek.
Snijd het vlees in blokjes, bestrooi het met peper en zout en besprenkel het met het citroensap.
Doe het met de gesnipperde ui, de ontvelde tomaat, de soepgroenten, de kruidnagels en de peperkorrels in de Römertopf.
Leg het deksel op schotel, zet hem in de koude oven, die op 220°C is ingesteld en laat het gerecht ± 1 uur smoren.
Plet de soepgroenten, ui en tomaat naar verkiezen fijn.
Voeg de wijn en de champignons toe en laat het gerecht in ± 1 uur verder gaar smoren.
Maak de saus af met zure room en naar bind haar verkiezing met aangemengde bloem.
Geef deze schotel met: doperwten, kastanjes, bloemkool, asperges en rijst.

Zoutloos dieet: Voet geen zout toe, vervang het gerookte spek door vers spek en gebruik verse champignons.

Gesmoorde kip

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

Ingrediënten
voor het voorgerecht

gemengde sla
4 schijven geitenkaas
pijnboompitten
honing
olie
azijn

voor het hoofdgerecht

2 hele braadkippen
½ l witte wijn (droog of zoet naar smaak)
4 uien
6 sjalotten
4 geperste tenen knoflook
basilicum
brood (bijvoorbeeld 4 stuks ciabatta)

Bereiding
Verdeel de kip in stukken (8-10 delen per kip) en braad die in goede olijfolie, met 1-2 van de tenen knoflook in ± 20 minuten bruin.
Zet het vuur laag, voeg de wijn, de gesnipperde uien en sjalotten, de rest van de knoflook en 1 eetlepel basilicum toe en laat het geheel, onder regelmatig omscheppen, ± 40 minuten sudderen.
Verwarm intussen de oven voor om het brood af te bakken en bereid daarna het voorgerecht.
Was de sla, schik hem op de bordjes en besprenkel met olie en azijn.
Gratineer de geitenkaas tot er een mooi bruin korstje op komt.
Verwarm intussen de honing tot die dun vloeibaar is en rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan lichtbruin.
Leg de warme kaas op de sla, schenk er de warme honing over en bestrooi met de pijnboompitten.
Serveer direct, zodat de kaas en de honing nog warm zijn.
(Een goede timing is erg belangrijk, want het hoofdgerecht mag niet te lang sudderen en het brood moet op tijd afgebakken zijn).
Serveer de kip met veel brood.
Desgewenst kunt u er ook nog rijst en/of groenten bij serveren.

Gevulde dadels uit Egypte

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Egyptisch	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 pakje gedroogde dadels
½ pakje amandelspijs (á 300 g, Baukje)
2 eetlepels gepelde pistachenoten

Bereiding

Snijd de dadels met een scherp mesje doormidden en haal de pit eruit.
Vul elke dadel met behulp van een theelepel met de amandelspijs.
Garneer met de fijngehakte pistachenootjes.

Groenten eggah

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Egyptisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

75 g boter
2 gekookte aardappelen in plakjes
1 kleine koolraap in plakjes
75 g champignons in plakjes
175 g gekookte doperwten
zout
peper naar smaak
1 eetlepel gehakte peterselie
5 losgeklopte eieren
3 eetlepels geraspte kaas

Bereiding

Smelt de boter op middelhoog vuur in een ruime koekenpan.
Voeg, als de boter begint te schuimen, de aardappelen en de koolraap toe en roerbak tot ze lichtbruin zijn.
Voeg de champignons en de erwten toe en roerbak alles nog 5 minuten.
Zet het vuur lager en schep er zout, peper, de peterselie en de eieren door.
Strooi de kaas erover, leg het deksel op de pan en laat ± 10 minuten bakken tot de eieren zijn gestold.
Leg de eggah op een verwarmde schaal en snijd hem aan tafel in punten.
Serveer deze Arabische eierkoek met stokbrood en een salade.

Haggis 1 (eenvoudig recept)

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

Ingrediënten

125 g lamslever
1 klein schapenhart
125 g ui
125 g grof havermeel
50 g rundernier vet
zout
peper

Bereiding

Pel de uien en laat ze heel.
Snijd het hart in tweeën.
Was de lever en het hart en laat de lever, het hart en de uien in ½ l water sudderen (na ± 35 minuten zou het vlees zacht moeten zijn; geef het eventueel nog een paar minuten extra, maar haal de uien uit het water en laat ze uitlekken).
Maak intussen een grote zware koekenpan heet en rooster het havermeel tot het droog en iets donkerder gekleurd, maar niet bruin is.
Laat het vlees uitlekken en afkoelen en hak het met de hand of in een keukenmachine fijn.
Hak de uien met de hand fijn (een keukenmachine maakt er puree van).
Rasp het rundvet.
Vermeng het vlees, de uien, het havermeel en het rundvet met ± 3 dl van het kookvocht (het mengsel moet zacht zijn en zo dun, dat het net van de lepel afdruipt) en breng het op smaak met veel peper en wat zout.
Doe het mengsel in een porseleinen puddingvorm van ± 1½ l inhoud, sluit de vorm met vetvrij papier af en leg daar folie overheen (of neem een plastic vorm met deksel voor gestoomde puddingen).
Laat de haggis minstens 2 uur stomen.
Het mengsel wordt niet stijf, dus tijdens het stomen kunt u de smaak nog controleren.
Serveer de haggis op een passende aardewerk schotel met de koolraap en de aardappelen, of apart en zet boter op tafel.

Info: Dien haggis op met gepureerde koolraap, of 'clapshot': een puree van gelijke delen koolraap en aardappel, op smaak gebracht met wat gemberpoeder, nootmuskaat en peper en veel boter. Welke whisky e bij wordt gegeven, is een kwestie van smaak. Een malt uit de Glens (bijvoorbeeld GlenDeveron) is een goede start, maar het verdient aanbeveling, ook eens de wat rokerige en naar zee geurende Islay whisky's te proberen.

Haggis 2

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

Ingrediënten

1 schapenmaag
1 kg havermout
550 g schapen- of lamsvet
500 g schapen-, lams- of reelever
½ l bouillon
schapenhart en -longen
1 grote ui
1 theelepel cayennepeper
1 theelepel piment
zout
peper

Bereiding

Rooster de havermout licht in een grote koekenpan en wrijf de vlokken fijn.
Hak het vet en de ui fijn.
Kook de lever kort en het hart en de longen wat langer en hak alles fijn.
Vermeng de havermout, het vet, de ui, de lever, het hart, de longen, de bouillon en de kruiderij en stop dit in de maag, niet meer dan half vol.
Druk er de resterende lucht uit en naai de maag goed dicht.
Prik er hier en daar met een naald in om te voorkomen dat de maag tijdens het koken openbarst.
Kook de schapenmaag in zeer ruim water 4-5 uur boven laag vuur.

Info: Haggis is de meest traditionele van alle Schotse gerechten. Het wordt altijd gegeten op Hogmanay (oudejaarsavond). Het is gevulde schapenmaag, die er uitziet als een dikke worst. De fijnste Haggis maakt men met reelever in plaats van met
schapenlever. Haggis moet worden opgediend op een zilveren schotel, terwijl een Hooglander in kilt, spelend op een doedelzak, drie rondjes om de tafel loopt. Men drinkt bij Haggis Whisky (zonder water, ijs, of sodawater!)

Haggis 3

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

Ingrediënten

1 schapenmaag
lever, hart en longen van een schaap
500 g rundernierver
500 g grof havermeel
½ theelepel gemengde gedroogde kruiden (tijm, peterselie, salie, rozemarijn)
½ theelepel zout
½ theelepel gemalen peper
4 middelgrote uien (Het officiële recept zoals dat tegenwoordig op de scholen in Edinburg wordt geleerd)

Bereiding

Was de maag in koud water, schraap hem goed af, maak hem goed schoon en laat hem een nacht in koud water met wat zout liggen.
Was de lever, het hart en de longen, leg ze in een pan kokend water met een theelepel zout en laat ze 2 uur koken, met de luchtpijp over de rand van de pan.
Laat ze afkoelen.
Maak een grote, zware koekenpan heet en rooster het havermeel tot het droog en iets donkerder gekleurd, maar niet bruin, is.
Snijd de luchtpijp van de afgekoelde longen.
Maal de helft van de lever (de andere helft wordt niet gebruikt) het hart, de longen, het rundvet en de uien.
Voeg het havermeel, de peper, het zout, de kruiden en ongeveer ½ l van het kookvocht toe en meng goed (het mengsel moet zo dun zijn, dat het net van de lepel afdruipt).
Vul de maag voor iets meer dan de helft met het mengsel en naai hem dicht.
Leg de haggis in een pan kokend water en laat hem 3 uur koken.
Prik er af en toe in om barsten te voorkomen.
Dien hem heet op met aardappelpuree, koolraap en natuurlijk een 'quaich' (houten bekertje malt whisky).

Info: (Het officiële recept zoals dat tegenwoordig op de scholen in Edinburg wordt geleerd)

Ham met erwtjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

50 g boter
1 dl room
2 eetlepels olijfolie
100 g geraspte Parmezaanse kaas
75 g Parmaham Bayonne of niet gerookte bacon
100 g (bij voorkeur vers gedopte) beetgare erwtjes
versgemalen peper
400 g spaghetti

Bereiding

Kook de spaghetti.
Doe de helft van de boter met de olie en de ham in een pan en Laat, onder af en toe roeren, 5 minuten zachtjes bakken.
Voeg de erwtjes, de room, de kaas en de rest van de boter toe en roer alles door elkaar.
Breng op smaak met peper.
Meng de spaghetti met de saus en serveer direct.

Hamlie (Spinazie uit Ethiopië)

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

Ingrediënten

500 g verse spinazie
1 grote ui
1 teentje knoflook
2 eetlepels zonnebloemolie
zout

Bereiding

Kook de spinazie in ruim kokend water gaar, fruit de ui met het teentje knoflook en zout in de hete olie en voeg alles bij elkaar.

Harissa 4

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Marokkaans	Type	Peulvruchten	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

250 g verse of gedroogde chilipepers zonder steeltjes of zaad
(laat gedroogde eerst 1 uur weken)
1 middelgroot bolletje knoflook
1 eetlepel gemalen koriander
1 eetlepel karwijzaad
1 eetlepel gedroogde munt
3 eetlepels of meer verse korianderblaadjes
1 eetlepel zout
wat olijfolie

Bereiding

Stamp de ingrediënten met de hand of in een keukenmachine fijn en maak er met olijfolie een dikke pasta van.
Als u na elk gebruik weer een beetje olie over de harissa doet, blijft die in de koelkast tamelijk lang goed.

Hartige hapjes

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding
Gebruik hiervoor kant en klaar deeg: bladerdeeg of filodeeg.
Snijd het deeg in cirkeltjes, leg op de helft van het deeg een hoopje vulling, sla de andere helft erover (zodat een halve maan ontstaat), druk goed aan en verzegel de randen met wat water.
Bak ze in de oven goudbruin.

kaasvulling

500 g feta
4 eetlepels fijngehakte peterselie, dille, munt of bieslook
witte peper

Verkruimel de kaas met een vork en verwerk hem met de rest van de ingrediënten tot een pasta.

vleesvulling

1 fijngehakte grote ui
2 eetlepels boter
500 g filet americain
2 eetlepels pijnboompitten
peper
zout
1 theelepel gemalen kaneel of ½ theelepel gemalen allspice

Bak de ui in de boter goudbruin.
Voeg het vlees toe en roer tot het van kleur verandert.
Voeg de noten toe en bak nog 2 minuten.
Kruid en maak het vochtig met 5 eetlepels water.
Laat nog een paar minuten verder koken tot het water is opgeslorpt.

spinazievulling

500 g verse spinazie
1 eetlepel boter
250 geraspte g Gruyère of Gouda

Hartige hapjes

1 ei
zwarte peper
¼ theelepel gemalen nootmuskaat

Was de spinazie en hak ze fijn.
Doe ze in een pan met 1 eetlepel boter.
Zet er een deksel op en laat in eigen vocht op zeer laag vuur gaarkoken.
Voeg de geraspte kaas, het lichtjes geklopt ei en de zwarte peper toe.
Voeg geen zout toe, tenzij het mengsel flauw smaakt.
Voeg eventueel wat nootmuskaat toe en meng grondig.

Hartige petitfours

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

9 sneetjes bruin of wit casinobrood, zonder korst
300 g verse geitenkaas, op kamertemperatuur
3 eetlepels peterselie, heel fijngehakt
3 eetlepels verse basilicum, heel fijngehakt
versgemalen zwarte peper
½ rode paprika, in piepkleine blokjes
½ gele paprika, in piepkleine blokjes
6 plakken gegrilde achterham
1 bakje rucolakers of tuinkers
18 kerstomaatjes, in vieren

Bereiding

Meng 200 g geitenkaas met de peterselie en basilicum en peper naar smaak.
Meng de helft met de rode paprikablokjes en de andere helft met de gele paprikablokjes.
Bestrijk 3 sneetjes brood met kruidenkaas met rode paprika en 3 sneetjes met kruidenkaas met gele paprika.
Beleg al deze sneetjes met ham.
Leg de sneetjes met gele paprika op de sneetjes met rode paprika.
Bestrijk de laatste 3 sneetjes aan beide kanten met de naturel geitenkaas en leg ze op de stapeltjes.
Snijd deze stapeltjes met een elektrisch mes of een scherp kartelmes zonder te duwen elk in 4 mooie vierkantjes.
Garneer de petitfours bovenop met een toefje rucolakers en partjes tomaat.
Zet de petitfours op een mooie schaal en zet ze tot gebruik in de koelkast.

Variatietip: Vervang de ham eens door plakjes gerookte zalm, gerookte eendenborstfilet of casselerrib.

Variatietip: Schil de kerstomaatjes heel dun en rol het schilletje op tot een klein roosje.

Havuçlu pilav (rijst met lamsvlees)

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Turks	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

250 g lamsbout in blokjes
30 g boter
1 fijngesneden ui
2 winterwortelen in dunne 1/4 plakjes
2 eetlepels salça
zout, zwarte peper
250 g rijst
4 eetlepels kikkererwten (blik), uitgelekt

Bereiding

Bak het vlees in de boter in 10-15 minuten lichtbruin.
Voeg de ui toe en bak die ± 10 minuten mee.
Voeg de wortel toe en bak die ± 3 minuten mee.
Voeg de salça, zout, peper en voldoende water toe (1½ keer het volume van de rijst) en laat het mengsel ± 10 minuten sudderen tot het vlees en de wortel gaar zijn.
Voeg de rijst toe en laat ± 15 minuten koken tot de rijst gaar is.
Roer er ± 5 minuten voor het einde van de kooktijd de kikkererwten door.

Info: Salça is een donkerrode pikante Turkse paprikapasta, te koop bij Turkse winkels. Eventueel kunt u de paprikapasta vervangen door 1 eetlepel tomatenpuree, gemengd met 1 eetlepel pikant paprikapoeder (ook te koop bij de Turkse winkels). De paprikapasta en het pikante paprikapoeder worden gemaakt van speciale rode langwerpige Turkse paprika's, het zijn pikante paprika's.

Herfst-maaltijdsalade met rosbief

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

200 g lollo rosso (rode sla)
1 eetlepel citroensap
1 eetlepel olijfolie
½ winterwortel (± 100 g)
1/3 rettich (± 100 g)
100 g witte druiven
1 zakje walnoten (Baukje)
± 400 g rosbief van de vorige dag
6 eetlepels notensaus van de vorige dag
4 eetlepels yoghurt
4 takjes peterselie

Bereiding

Was de lollo rosso, maak hem schoon, sla hem uit, scheur hem in grove stukken en verdeel hem over 4 borden.
Roer in een kopje de citroensap en de olijfolie door elkaar en sprenkel dit Over de lollo rosso.
Maak de winterwortel schoon en rasp hem grof.
Maak de rettich schoon en snijd hem in dunne plakken.
Was de druiven, halveer ze en verwijder de pitjes.
Snijd de rosbief in dunne plakjes en rangschik de plakjes rosbief, de wortel, de rettich, de druiven en de walnoten op de salade.
Roer in een kommetje de notensaus en de yoghurt door elkaar, knip de peterselie erboven fijn en roer die erdoor.
Schep de dressing in het midden van de salade.
Lekker met volkorenbrood.

Herfstsalade 1

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

Ingrediënten

Bereiding

Kook 400 g broccoliroosjes in water met wat zout en laat ze uitlekken.
Laat 1 blikje mini-maïskolfjes (155 g) uitlekken.
Maak 150 g shii-take schoon en snijd ze in vieren.
Bak de shii-take met 1 uitgeperst teentje knoflook en 2 theelepels olie.
Verwarm een dressing van 1 eetlepel sesamolie, 2 eetlepels arachide-olie, 1 eetlepel droge sherry of rijstwijn, ½ eetlepel sojasaus en wat peper en zout.
Verhit 2 eetlepels arachide-olie, frituur daarin een handvol rijstmie en laat die op keukenpapier uitlekken.
Schep de broccoli met de maïs en de paddestoelen door elkaar.
Schenk de dressing erover en garneer met de mie.

Herfstsalade 2

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 krop eikebladsla
½ bakje kerstomaatjes
50 g Danablu
50 g cashewnoten
2 eetlepels (noten)-olie
1 eetlepel citroensap
1 theelepel mosterd
peper
zout

Bereiding

Doe de gewassen sla in een slakom.
Snijd de kerstomaatjes in tweeën en verbrokkel de Danablu.
Verdeel de cashewnoten over de salade.
Klop een sausje van de olie, het citroensap, de mosterd en peper en zout.
Schenk vlak voor het serveren de dressing over de sla.

Herfstsalade 3

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten
voor 2 personen

½ struikje lollo rosso
1 struikje witlof
100 g blauwe druiven
2 eetlepels mayonaise
½ dl biogarde drink
2 theelepels grove mosterd
1 eetlepel Italiaanse kruiden (diepvries)
zout
peper
25 g gepelde walnoten

Bereiding
Was de lollo rosso, sla de bladeren uit, scheur ze in stukjes en leg ze in een slaschaal.
Maak de witlof schoon, verwijder de bittere kern en snijd het stronkje in grove stukken.
Was de druiven, halveer ze en verwijder de pitten.
Verdeel de witlof en de druiven over de lollo rosso.
Roer een sausje van de mayonaise, de biogarde, de mosterd en de Italiaanse kruiden en voeg naar smaak zout en peper toe.
Schenk het sausje over de salade.
Hak de walnoten grof en strooi ze over de salade.

Herfstsalade met bockbierdressing

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten
voor 2 personen

50 g chorizo
3 theelepels olie
3 bosuitjes
1 blikje kidney beans
1 theelepel azijn
2 theelepels bockbier
½ theelepel honing
1 theelepel mosterd
3 takjes koriander
zout
peper
100 g gemengde sla

Bereiding
Snijd de chorizo in reepjes.
Verhit 1 theelepel olie, bak hierin de chorizo en laat deze op keukenpapier uitdruipen.
Maak de bosuitjes schoon en snijd ze in ringen.
Spoel de kidney beans onder koud water af en laat ze uitlekken.
Klop 2 theelepels olie, de azijn, het bockbier, de honing en de mosterd door elkaar en knip de koriander erboven fijn.
Breng de dressing op smaak met zout en peper.
Schep de bosuitjes en de kidney beans door de dressing en laat dit minstens een kwartier staan.
Doe de sla in een schaal, schep de kidney beans en de dressing erdoor en strooi de chorizo erover.

Variatietip: In plaats van koriander kunt u ook peterselie gebruiken.

Herfstsalade met kip

Menugang	Voorgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Hartige taart	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten
voor 2 personen

1 stengel bleekselderij
50 g blauwe druiven
25 g walnoten
100 g gerookte kipfilet
2 eetlepels Yogonaise
½ theelepel chilipoeder
zout
peper
¼ kropje frisée sla

Bereiding
Schil de bleekselderij met een dunschiller en snijd de stengel in dunne plakjes.
Was de druiven, halveer ze en verwijder de pitjes.
Hak de noten grof.
Snijd de kipfilet in blokjes.
Schep in een kom de Yogonaise, het chilipoeder, de kipfilet, de bleekselderij en de helft van de druiven door elkaar.
Voeg naar smaak zout en peper toe.
Was de frisée.
Verdeel de frisée over 2 borden.
Schep de noten door de kipsalade.
Schep de salade op de frisée en garneer met de achtergehouden druiven.

Herfstsalade met pecannoten

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 struik eikebladsla
1 struik groene krulandijvie
4 struikjes witlof
200 g maïs (blik)
200 g pecannoten (netto)
3 tomaten
200 g gerookt spek
boter
Voor de vinaigrette:
2 fijngehakte sjalotjes
1 eetlepel scherpe mosterd
1 eetlepel dragonsnippers
2 eetlepels gehakte bieslook
1 eetlepel rode wijnazijn
2-3 eetlepels walnootolie
peper
zout

Bereiding

Snijd het witlof in gelijke reepjes en leg ze even in water met een snufje zout.
Hak de noten grof.
Snijd de tomaten in 4 partjes en snijd die in tweeën of in drieën.
Snijd het spek in reepjes, bak die in een klont hete boter en laat ze op keukenpapier uitlekken.
Doe de mosterd, de verse dragon, de gehakte bieslook en de sjalotjes in een mengkom en meng alles goed.
Voeg de azijn toe en meng nogmaals.
Werk op met de walnootolie en breng op smaak met peper en zout.
Schik de salade in een (houten) kom, voeg de maïs, de tomaten en het witlof toe en vermeng de salade luchtig met de handen.
Lepel er een beetje vinaigrette over en vermeng nog even met de handen.
Strooi er tot slot nog wat pecannoten en spek over.
Deze salade is lekker bij rood vlees of wild.

Hete boontjes

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Roerbak 300 g sperzieboontjes met 1 flinke gesnipperde ui, 75 g in reepjes gesneden ontbijtspek en naar smaak met in ringetjes gesneden rode peper.

Hete kipschotel

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Peulvruchten	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

200 g kipfilet in reepjes
½ theelepel chilipoeder
1 theelepel oregano
½ theelepel komijnpoeder (djinten)
1 dikke plak bacon van 50 g in reepjes
1 eetlepel olie
1 ui in ringen
2 geperste teentjes knoflook
1 pot kikkererwten (inh. 360 g), uitgelekt
100 g gerookte kipfilet in reepjes
zout
peper
25 g geraspte Cheddar of belegen Edammer
1 rode peper in reepjes

Bereiding

Meng de reepjes kipfilet met het chilipoeder, de oregano en de komijn.
Bak de bacon in een wok 1 minuut zacht in 1 eetlepel olie.
Voeg de ui en de knoflook toe en bak nog 2 minuten.
Schuif de ui en de bacon opzij en roerbak de gekruide kipreepjes 5 minuten in het midden van de wok.
Voeg de kikkererwten en de gerookte kip toe en schep alles door elkaar.
Breng op smaak met zout en peper.
Strooi de kaas erover en laat die een beetje smelten.
Garneer met rode peper.

Honolulu

Menugang	Drank	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Koude drank	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor 1 persoon

gruisijs
1 deel sinaasappelsap
1 deel ananassap
1 scheutje citroensap
2 scheutjes grenadine

Bereiding

Doe alle ingrediëntenmet het gruisijs in een shaker.
Schud kort maar krachtig en schenk door een zeef in een longdrinkglas.
Leg eventueel een stukje citroenschil in het glas.

Hors d'oeuvre van eieren

Menugang	Hapje	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Ei	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

3 hardgekookte eieren
1 grote gekookte aardappel
2 eetlepels boter
zout
zwarte peper

Bereiding

Hak de eieren fijn.
Prak de aardappel voordat hij is afgekoeld.
Maak de boter romig met zout en peper en meng hem luchtig met het ei en de aardappel.
Serveer lauw of koud.

Hummus 3

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

Ingrediënten

350 g gare kikkererwten
1 dl olijfolie
4 teentjes knoflook
¾ theelepel komijnpoeder
1 theelepel paprikapoeder
1 theelepel zout
cayennepeper
1 dl tahini
het sap van 2 citroenen

Bereiding

Pers de knoflook.
Pureer de kikkererwten met de tahini in een keukenmachine.
Roer het citroensap en de knoflook erdoor en breng op smaak met zout en cayenmepeper.
Spatel de komijn en de olijfolie erdoor.
Serveer op een plat bord en bestrooi met paprikapoeder.
Smeer de hummus op stukjes stokbrood of op warm pitabrood.

Hummus 4

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Peulvruchten	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 eetlepel saffloerolie
2 eetlepels gehakte ui
1 fijngehakt teentje knoflook
¼ kop gehakte peterselie
1 theelepel basilicum
¼ theelepel gemalen koriander
¼ theelepel oregano
¼ theelepel zwarte peper
blikje kikkererwten van 480 g
3 eetlepels citroensap
2 eetlepels geroosterde sesamzaadjes
1 dessertlepel komijn

voor de garnering

citroenpartje
kerstomaatjes
verse takjes peterselie

Bereiding

Verhit de olie in een klein pannetje en sauteer de ui en knoflook tot de ui zacht is.
Voeg de kruiden toe en roer tot de peterselie zacht is geworden.
Doe de kikkererwten en het citroensap in de keukenmachine en maak er een puree van.
Roer er het uien-kruidenmengsel door en daarna de sesamzaadjes.
Schep de hummus in een kommetje en garneer met citroen, kerstomaat en verse takjes peterselie.

Hummus 5

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Peulvruchten	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g gedroogde kikkererwten
het sap van 3 citroenen
evenveel ± ¼ l olijfolie; gebruik bij voorkeur geen eerste persing
olie (groen), maar de gele
1 teentje knoflook
1 kopje fijngesneden verse peterselie
(een paar zwarte olijven)
zout
(peper)

Bereiding

Zet de kikkererwten de avond tevoren in ruim water in de week.
Was ze na het weken en kook ze in het weekvocht of in vers water met zout naar smaak in 35-45 minuten gaar (beter te lang dan te kort). (Houd bij het aan de kook komen de schuimspaan bij de hand).
Giet ze af en laat ze afkoelen.
Maal de kikkererwten in een keukenmachine fijn (niet TE fijn) of prak ze met een stevige vork.
Voeg een bepaalde hoeveelheid citroensap toe (1, 2, 3 of 4 eetlepels, afhankelijk van de tijd die u beschikbaar heeft) en meng dit door de kikkererwten.
Doe vervolgens hetzelfde met een gelijke hoeveelheid olijfolie.
Wissel zo citroensap en olijfolie af tot er een vaste, niet te dikke, maar vooral niet te dunne massa ontstaat.
Naar smaak kunt u nog wat extra olijfolie toevoegen als de citroensmaak dreigt te overheersen.
Voeg desgewenst wat peper toe.
Knijp de knoflook erboven uit en meng ook die erdoor.
Als u een ijsbolletjestang heeft, kunt u er mooie balletjes van maken en deze met olijven versieren.
Garneer de hummus met peterselie en serveer er brood, boter en een glas koude witte wijn bij.

Hummus 6 (kikkererwtenpasta)

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Peulvruchten	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 blikken kikkererwten
2-3 teentjes knoflook
1 theelepel zout
½ theelepel gemalen komijn
1 dl tahin (sesampasta)
het sap van 1 citroen
(eventueel wat kookvocht)
olijfolie
paprikapoeder
pijnboompitjes

Bereiding

Giet de kikkererwten af en pureer ze met de knoflook, het zout, de komijn, de tahin en het citroensap (en eventueel wat kookvocht).
Schep het mengsel op een bord, besprenkel het met olijfolie en bestrooi het met paprikapoeder en pijnboompitjes.
Geef er gebakken pitabroodjes bij en een salade van gehakte rode en groene paprika, tomaat, olijven, wat rozemarijn, tijm, zout en olijfolie.

Hummus 7

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Peulvruchten	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

200 g kekererwten
zout (liefst grof zeezout)
1-2 teentjes knoflook
125 g sesamzaad
± 1 glas -water
1 uitgeperste citroen
1 theelepel paprikapoeder
mespuntje cayennepeper
zwarte olijven
olijfolie
peterselie

Bereiding

Kook de kekererwten met wat zout gaar (ca 2 uur).
Wrijf ze door een zeef of maak er puree van met een mixer.
Laat de sesamzaadjes in een droge koekenpan springen.
Meng in een vijzel dan de zaadjes met de fijngewreven knoflook en ± ½ theelepel zout goed door elkaar.
Voeg nu geleidelijk het water toe tot een mengseltje is ontstaan.
Roer dit door de erwtenpuree met het citroensap en cayennepeper en maak het geheel op smaak af.
Schep de dikke puree in een schaal in de vorm van een bergje en trek er met een lepeltje geultjes in.
Laat daarin een klein beetje olijfolie lopen.
Garneer verder met zwarte olijven en peterselie en stuif er een beetje paprikapoeder over.
Geef hierbij kleine stukjes witbrood om er de hummus mee op te dippen.

Hummus 8

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Peulvruchten	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Een lekker smeerseltje voor op een stukje brood.
Laat 400 g kikkererwten uit blik uitlekken, vang het vocht op.
Pureer de kikkererwten met 1 theelepel komijnpoeder, 3 teentjes knoflook, 1 theelepel zout, 1 dl tahin (sesampasta), het sap van 2 limoenen, een flinke scheut olijfolie en eventueel wat kikkererwtenvocht tot een smeerbare massa.
Strooi er voor het serveren 1 eetlepel olijfolie, wat paprikapoeder en 2 eetlepels lichtgeroosterde pijnboompitten over.

Hummus bi tahina 1

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Peulvruchten	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

150 g kikkererwten
bouquet garni
1 teentje knoflook
1 ui
zout
sap van 2 citroenen
2 teentjes knoflook, gehalveerd
± 50 g tahina, bij voorkeur wit
olijfolie
cayennepeper
peterselie, gehakt
citroen, schijfjes

Bereiding

Zet de kikkererwten de dag tevoren in ruim water te weken.
Als ze in volume verdubbeld zijn, zijn ze klaar om te koken.
Spoel ze af en breng ze met ruim vers water op het kookpunt.
Voeg het bouquet garni, de ui en de knoflook toe, maar nog geen zout.
Laat de kikkererwten twee uur zachtjes koken, of zoveel langer als nodig om ze gaar en zacht te krijgen.
Ze moeten steeds onder water blijven, vul eventueel met wat
kokend water bij.
Voeg zout pas vijf minuten voor het einde van de kooktijd, als de erwten al zacht zijn, toe.
Giet de kikkererwten af en bewaar het kookvocht.
Doe 4 eetlepels van het kookvocht in de mengbeker van de foodprocessor, samen met de knoflook en het citroensap.
Laat de machine op topsnelheid draaien, en voeg door het gat in het deksel beetje bij beetje de kikkererwten en de tahina toe.
Voeg, als het mengsel stokt, nog wat kookvocht en een beetje olijfolie toe.
Het resultaat moet een dikke, samenhangende, romige puree zijn.
Breng de puree op smaak met een beetje zout en eventueel nog wat tahina, maar overdrijf dit niet.
Schep de puree over in een schaal en bedek hem met een dun laagje olijfolie, een snufje cayennepeper en gehakte peterselie.
Serveer hummus met pitabrood en schijfjes citroen.

Info: Een foodprocessor is bijna onmisbaar bij het maken van hummus, het kost veel moeite om op een andere manier de goede consistentie te krijgen.
De kikkererwten (hummus of hommos in het Arabisch) moeten met tahina* tot een geurige, romige puree worden verwerkt.
Het wordt gekruid met knoflook en citroensap en bij voorkeur zelfstandig met pitabrood gegeten, of met andere gerechten als voorgerecht.

Info: tahina (of tahini) is een pasta gemaakt van sesamzaad, die uiterlijk wat op smeuïge pindakaas lijkt. Het wordt gebruikt om de hummus dikker te maken en smaak te geven. Witte tahina wordt gemaakt van

gepeld sesamzaad, bruine tahina van het hele zaad. Beide soorten smaken nootachtig, maar de bruine smaakt veel sterker. Het is te koop in reformhuizen, in delicatessen zaken en in Griekse of Islamitische winkels.

Hummus bi tahina 2

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Peulvruchten	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

180 g 1 nacht geweekte kikkererwten
sap van 2 limoenen
3 teentjes knoflook
zout
1½ dl tahinapasta
1 eetlepel olijfolie
1 theelepel paprika
1 eetlepel fijngehakte peterselie

Bereiding

Kook de kikkererwten 1 uur in water tot ze erg zacht zijn.
Giet ze af en bewaar er een paar om te garneren.
Pureer de rest.
Voeg de limoen, knoflook, zout en tahinapasta toe en pureer verder tot een crème-achtige massa ontstaat; voeg eventueel wat water toe.
Breng op smaak en decoreer met paprika, gemengd met olijfolie, met peterselie en met een paar hele kikkererwten.
Serveer met Arabisch brood of pitabrood.

Huzarensalade 1

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Salade	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g gekookte aardappelen
100 g ham
1 ui
een paar gesneden zoetzure augurken
½ kopje yoghurt
6 zilveruitjes
eventueel wat overgebleven soepvlees
mayonaise
1 theelepel suiker
1 theelepel mosterd
zout
peper
fijngesneden peterselie

Bereiding

Prak de aardappelen.
Maak een sausje van de fijngesneden ui, augurk, yoghurt, mayonaise naar smaak, suiker, mosterd, zilveruitjes, ham en peterselie.
Maak hiervan met de aardappelen een stevige en toch vochtige massa waardoor u ook het soepvlees kunt scheppen.
Serveer de salade goed koud.

Huzarensalade 2

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

200 g (rund)vlees
200 g appel
100 g augurk
200 g aardappel
uitjes
peper, zout
mayonaise

Bereiding

Kook het vlees in wat water met zout gaar, laat het afkoelen en snijd het in kleine blokjes.
Schil de aardappelen, snijd ze in blokjes, kook ze in water en zout, giet ze daarna af en laat ze afkoelen.
Snijd de augurken in kleine blokjes.
Schil de appels, snijd ze in blokjes en vermeng ze direct met de augurken, omdat ze anders bruin worden.
Breng de ingrediënten met peper en zout op smaak.
Voeg de mayonaise, het vlees en als laatste de aardappelen toe.
Verdeel de salade over de borden of een schaal en bedek die met mayonaise.
Garneer met sla, eieren, tomaat, augurken, zilveruitjes, komkommer, ham en asperges.

IJs uit de hemel

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Iraans	Type	IJs	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 glas maïsmeel
2½ glas suiker
3 glazen melk
3 glazen water
1 theelepel rozenwater (Turkse winkel)
wat kaneel

Bereiding

Doe het maïsmeel, de suiker, de melk en het water in een grote pan.
Zet het vuur middelhoog en roer alles tot een mooi beslag.
Zet het vuur vervolgens wat lager en roer tot het geheel zo dik wordt als yoghurt.
Doe er dan het rozenwater bij en roer het geheel nog 1 minuut goed door.
Doe het mengsel in dessertglazen en strooi er wat kaneel over.
Zet de glazen 2-3 uur in de koelkast om het toetje te laten opstijven.

IJsbergsalade met champignons en bieslookdressing

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

Ingrediënten

½ krop ijsbergsla
250 g champignons
1/8 l slagroom
1 citroen
4 eetlepels geknipte bieslook
zout
peper

Bereiding

Boen de citroen schoon en rasp de schil.
Was de ijsbergsla en snijd hem in repen.
Borstel de champignons schoon, snijd ze in plakjes en besprenkel ze met 1 eetlepel citroensap.
Klop de slagroom lobbig en breng op smaak met 1 eetlepel citroensap, 1 eetlepel citroenrasp, 2 eetlepels bieslook, zout en peper.
Doe de sla en de champignons in een slakom, schenk de saus erover en bestrooi met de rest van de bieslook.

Indiase salade

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Indiaas	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 krop sla
1 theelepel zout
1 theelepel versgemalen zwarte peper
1 theelepel chilipoeder
4 tomaten
½ komkommer
1 grote gepelde ui
2 theelepels korianderzaad
het sap van 1 citroen
(4 verse groene chilipepers)
½ theelepel paprikapoeder

Bereiding

Haal de krop sla uit elkaar, was de bladeren en dep ze droog.
Vermeng zout, peper en chilipoeder.
Stapel de slabladeren op elkaar en bestrooi ze stuk voor stuk met wat van het kruidenmengsel.
Snijd een stapel van 5-6 bladeren overdwars in reepjes van 3 cm en doe de gekruide reepjes sla in een grote slabak.
Hak de tomaten en de komkommer, voeg ze aan de sla toe en schud het geheel zachtjes om.
Snijd de helft van de ui in dunne ringen, hak de andere helft grof en schep deze ook door de salade.
Rooster het korianderzaad in een droge pan en stamp het daarna grof in een vijzel.
Meng dit door de salade en bedruppel met het citroensap.
Leg de uiringen op de salade.
Haal (indien gebruikt) de chilipepers af, verwijder de zaadjes, snijd de pepers in ringetjes van 5 mm en strooi die over de salade.
Koel de salade in de koelkast en bestrooi voor het serveren met paprikapoeder.

Indiase salade van tomaat en komkommer

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Indiaas	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

½ komkommer
2 tomaten
1 bosje lente-uitjes, grof gesnipperd
1 eetlepel citroensap
1 eetlepel olijfolie
¼ theelepel zout
¼ theelepel versgemalen zwarte peper
1 eetlepel fijngehakte korianderblaadjes
25 g geroosterde zoute pinda's, fijngehakt

Bereiding

Schil de komkommer en snijd hem in stukjes.
Snijd de tomaten in stukjes.
Doe de komkommer, tomaat en ui in een schaaltje.
Roer in een kommetje het citroensap, de olijfolie, peper, zout en de korianderblaadjes door elkaar en houd dit mengsel apart.
Roer vlak voor het opdienen de pinda's en het sausje door de salade.

Variatietip: Neem in plaats van citroensap 3 eetlepels yoghurt.

Ingelegde gember

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Japans	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Schil ± 80 g gemberwortel en schaaf deze met een dunschiller in heel dunne plakken.
Kook de gember ± 3 minuten in een bodempje water en laat ze uitlekken.
Verwarm 5 eetlepels rijstazijn, 2 eetlepels mirin, ½ eetlepel suiker en ½ theelepel zout.
Leg de gember in het mengsel, neem de pan van het vuur en marineer de gember minstens een halfuur.

Ingemaakte citroenen

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

Ingrediënten

Bereiding

Was de citroenen en snijd ze zo in vieren, dat de partjes aan één kant nog aan elkaar zitten.
Bestrooi het vruchtvlees flink met zout.
Druk de citroenen dicht en leg ze in een weckpot.
Voeg 3 eetlepels olijfolie en zoveel heet water toe tot de citroenen onder staan en sluit de weckpot goed af.
Laat de pot op een koele plaats 1 maand staan (de citroenen blijven ± 1 jaar goed).
Vouw de citroen voor het gebruik open en spoel ze goed met koud water af.

Insalata di salami e pomodori (salade van tomaat en salami)

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Salade	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Maak voor elk een bord op met een krans van dakpansgewijs geschikte Italiaanse of trostomaatschijfjes, bedruppeld met een dressing van olijfolie, rode wijnazijn, basilicum, zout en peper. Schik daarop 50 g salamiplakjes met reepjes verse mozzarella, een paar olijven en nog wat basilicum.

Ispanakka fourmasi yoghurtlu (spinazie met eieren uit Turkije)

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Turks	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 kg wilde spinazie
60 g boter
2 uien in dunne ¼ ringen
zout
zwarte peper
1½ dl kippenbouillon (van tablet)
4 eieren

Bereiding

Kook de spinazie ± 5 minuten in ruim kokend water, laat uitlekken en snijd de bladeren in grove repen.
Verhit de boter in een koekenpan en bak de ui hierin in 6-7 minuten glazig.
Voeg de spinazie en 1 theelepel zout toe bak en onder regelmatig roeren ± 15 minuten tot het vocht van de spinazie is verdampt.
Schenk de bouillon erbij en laat het vocht even mee sudderen, maar laat het niet verdampen.
Maak 4 kuiltjes in de spinazie en breek in elk kuiltje 1 ei.
Strooi peper over de eieren, dek de pan af en laat de eieren stollen.
Serveer met knoflookyoghurt en rijst met lamsvlees of aardappelsalade.

Jambloemen

Menugang	Gebak	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Rol het basisdeeg uit en steek of snijd er bloemen uit.
Leg de helft van de bloemen op de bakplaat en bestrijk ze met water.
Steek uit de rest van de bloemen met een appelboor uit het midden een rondje en leg deze bloemen op het deeg op de bakplaat.
Schep in elk rondje wat jam en bestrijk het deeg met ei.

Japanse rundvleessalade met scherpe pepersaus

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Japans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

50 g zoete aardappelen (of 4-5 geblancheerde okra's)
½ komkommer
1 jong preitje of lente-uitje
een stukje gemberwortel van 1½ cm
250 g biefstuk
zout
peper
plantaardige olie voor het bakken

voor de saus

2 ingelegde pruimen (Umeboshi)
1 eetlepel rode miso (krachtige pasta van gegiste sojabonen,
verpakt te koop)
3 eetlepels rijstazijn
1 van pitje ontdane en in zeer dunne ringetjes gesneden rode
peper
1 eetlepel suiker
1 theelepel sesamolie
4 toefjes waterkers voor het garneren

Bereiding

Was de groenten en dep ze droog.
Snijd de zoete aardappelen en de komkommer in dunne plakjes en snijd deze plakjes in smalle rechthoeken.
Bestrooi de groenten met wat zout en houd ze apart.
Snijd de prei of het lente-uitje in reepjes en de gember in naalddunne reepjes.
Bestrijk een koekepan licht met olie en bak hierin de biefstuk lichtbruin.
Snijd de biefstuk in smalle reepjes en bestrooi deze met zout en peper.
Verwijder de pitten uit de ingelegde pruimen.
Wrijf het vruchtvlees met de miso fijn in een kom met een vijzel.
Vermeng de azijn, de helft van de rode peper en de suiker in een klein pannetje en verwarm het mengsel tot de suiker is opgelost.
Neem het pannetje van het vuur af en laat het mengsel afkoelen.
Vermeng het azijnmengsel met het pruimen-misomengsel en roer er de sesamolie door.
Wrijf het mengsel door een zeef zodat een puree ontstaat.
Was de zoete aardappelen en de komkommer en dep ze droog.
Leg het vlees en de groenten in vier kleine diepe kommetjes en schenk de saus over de salade.
Garneer ieder kommetje met een toefje waterkers en enkele ringetjes rode peper.

Japanse salade met varkensvlees, peren en pijnnoten

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Japans	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten
voor 2 personen

voor het vlees

250 g gekookt varkensvlees, in dobbelsteentjes (zie recept)
1 gehakt teentje knoflook
1 eetlepel gehakte verse gember
1 eetlepel sojasaus
6 cl sake (Japanse rijstwijn)
½ theelepel kristalsuiker
½ theelepel sesamolie

voor de salade

sla
1 grote peer in partjes
2 eetlepels olie
1½ theelepel sojasaus
2 theelepels rode wijnazijn
½ theelepel sesamolie
½ theelepel kristalsuiker
zout
peper
½ theelepel gehakte verse gember
1 eetlepel pijnnoten

Bereiding
Doe het gekookte vlees in een glazen kom, voeg de knoflook, gember, sojasaus, sake, suiker en sesamolie toe, laat 30 minuten marineren en giet de marinade af.
Schik de sla op een grote dienschotel, plaats het vlees in het midden en schik de partjes peer er omheen.
Vermeng de olie, sojasaus, azijn, sesamolie, suiker, peper, zout en gember en giet dit over het vlees en de peren.
Garneer met pijnnoten.

Javaanse kerriesoep

Menugang	Voorgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	Indisch	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

250 g gaar kippevlees
1 grote ui
1 teentje knoflook
2 eetlepels olie
1 eetlepel kerrie
1 theelepel djahé
1 theelepel laos
½ theelepel sambal oelek
1 l kippenbouillon
½ rode paprika
1 theelepel citroensap

Bereiding

Snipper de ui en de knoflook.
Fruit de ui in de olie en voeg de knoflook, het kerriepoeder, de djahé, laos en sambal toe.
Schep alles goed om en voeg vervolgens de bouillon toe.
Laat het geheel aan de kook komen.
Snijd de paprika en het kippevlees fijn en doe deze in de soep.
Laat de soep nog 2 minuten koken en voeg het citroensap toe.

Javaanse stofoe metie (uit Suriname)

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g in stukjes gesneden rundvlees
1 kopje olie
1 grote ui
4 teentjes knoflook
2 theelepel trassi
1 verse peper
1 theelepel sereh
1 theelepel laos
3 salamblaadjes
1 tomaat
2 eetlepels pindakaas
1 citroen (een dikke schijf)
zout
zwarte peper

Bereiding

Bestrooi het vlees met zout en zwarte peper en braad het in de olie.
Snipper intussen de ui en de knoflook en bak ze mee.
Schep tijdens het bakken om en voeg de trassi, verse peper, sereh, laos, de schijf citroen, de salam en de in stukjes gesneden tomaat toe.
Los de pindakaas in 1 ½ kopje warm water op en voeg dit toe.
Zet het vuur laag en laat het geheel zahtjes ± 2 uur stoven.

Kaaspizza met champignons en rode ui

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pizza	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

1 blikje pizzadeeg (koelvitrine, 270 g)
1 grofgesneden rode ui
± 10 takjes tijm (van 7 takjes de blaadjes geplukt)
200 g champignons in plakjes
versgemalen peper
3 eetlepels olijfolie
100 g geraspte gruyère
6 plakjes ontbijtspek
een met bakpapier beklede bakplaat

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200°C.
Rol het pizzadeeg uit, verdeel het in tweeën, rol het tot 2 dunne cirkels uit en leg die op het bakpapier.
Meng de helft van de ui met de tijmblaadjes, de champignons, peper en de olijfolie en verdeel het mengsel over de pizzabodems.
Verdeel er de kaas en het spek over.
Bak de pizza's in het midden van de oven in 15-20 minuten goudbruin en knapperig.
Garneer de pizza's met de takjes tijm en de rest van de rauwe ui.
Lekker met ijsbergsla.

Kaassaus 2

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

Ingrediënten

25 g boter
25 g bloem
2 dl melk
1 dl water
1 theelepel bouillonpoeder
100 g geraspte oude kaas
peper

Bereiding

Smelt de boter in 30 seconden op HOOG (100%).
Klop de bloem er met een garde door en roer er vervolgens de melk, het water en het bouillonpoeder door.
Breng dit in 2 minuten op HOOG (100%) aan de kook, roer de saus door en voeg de kaas toe.
Roer even door en zet de saus 1 minuut op HOOG (100%) terug in de magnetron.
Roer de saus door en voeg voor de smaak nog wat peper toe.

Kaastortellini met spekjes

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

Ingrediënten

voor 2 personen

250 g met kaas gevulde tortellini
zout
200 g magere spekreepjes
1 bosje peterselie
100 g Parmezaanse kaas

Bereiding

Kook de tortellini in ruim kokend water met wat zout in ± 15 minuten beetgaar.
Bak intussen de spekreepjes in een koekenpan zachtjes knapperig bruin.
Hak de peterselie heel fijn.
Giet de tortellini af.
Verdeel de tortellini over 4 diepe borden, schep de uitgebakken spekjes met het spekvet erover en strooi de Parmezaanse kaas en de peterselie erover.
Lekker met een frisse gemengde salade.

Kabeljauw-garnalenschotel uit de oven

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Ovenschotel	Slank	Nee
Bron	AllerHande mei 2000			Sterren	

Ingrediënten

300 g kabeljauwfilet
1 zak Thaise groentenmix (400 g)
1 bakje cocktailgarnalen (125 g)
1 theelepel gemberpoeder
½ theelepel chilipoeder
zout
4 eieren
1 bekertje creme fraiche (200 ml)
peper
75 g geraspte oude kaas

Bereiding

Kabeljauw in stukjes snijden.
Helft van groenten in ovenschaal leggen.
Kabeljauwfilet en garnalen erover verdelen.
Bestrooien met gemberpoeder, chilipoeder en zout.
Afdekken met rest van groenten.
Schotel tot gebruik afgedekt in koelkast zetten.
Oven voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand 3.
In kom eieren loskloppen met crème fraîche, peper en zout.
Eiermengsel over schotel verdelen.
Bestrooien met geraspte kaas.
Schotel in midden van oven in ca. 30 minuten goudbruin en gaar laten worden.
Serveren met stokbrood.

Kabeljauw met mosterd-roomsaus

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

Ingrediënten

300 g (diepvries)kabeljauwfilet
1 eetlepel citroensap

voor de saus

25 g boter
1 theelepel bouillonpoeder
25 g bloem
1 eetlepel Dijon-mosterd
1 eetlepel Limburgse mosterd
1 dl melk
2 dl water
½ dl slagroom

Bereiding

Leg de (ontdooide) kabeljauwfilet in een schaal en sprenkel er wat citroensap over.
Doe het deksel op de schaal en kook de vis in 5 minuten op HOOG (100%) gaar.
Laat de vis 2 minuten nagaren.
Smelt voor de mosterd-roomsaus de boter in een schenkkan in 1 minuut op HOOG (100%).
Klop er met een garde de bloem door, gevolgd door de melk, het water en het bouillonpoeder.
Breng dit in 2 minuten op HOOG (100%) aan de kook, klop de saus door en voeg de mosterd toe.
Zet de saus nog 1 minuut op HOOG (100%) terug in de magnetron.
Klop de saus goed door en voeg tijdens het kloppen de slagroom toe.
Giet de saus over de inmiddels nagegaarde kabeljauwfilet.

Kabeljauwragoût

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

Ingrediënten
voor 2 personen

± 200 g kabeljauwfilet
½ eetlepel citroensap
50 g gerookte amandelen
10 sprietjes bieslook
25 g boter
25 g bloem
½ theelepel kruidenbouillonpoeder
1 bekertje slankroom
zout
peper
een magnetronschaal, doorsnee ± 24 cm
magnetronfolie

Bereiding
Snijd de kabeljauw in stukjes van ± 2 cm, leg de stukjes in de schaal en besprenkel ze met het citroensap.
Dek de schaal met magnetronfolie af en laat de vis op 3/4 van het vermogen (525 Watt) in ± 2 minuten garen.
Hak intussen de amandelen grof en knip de bieslook fijn.
Doe de boter in een magnetronkommetje en verwarm hem in de magnetron ± 1½ minuut op vol vermogen (700 Watt).
Roer er de bloem, het bouillonpoeder en de slankroom door en verwarm de saus onafgedekt ± 3 minuten op vol vermogen; roer halverwege door.
Breng de saus op smaak met zout en peper.
Strooi de amandelen over de visblokjes (laat het kookvocht van de vis in de schaal).
Schenk de saus over de vis en laat alles onafgedekt op 3/4 van het vermogen in 3-4 minuten warm en gaar worden.
Bestrooi met de bieslook en serveer met (wilde) rijst en een courgettesalade.

Kadaif

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Turks	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Verdeel 500 g kadaif (fijne noedels, te koop in Turkse winkels) over een met gesmolten boter ingevette bakvorm.
Verspreid over het midden van de vorm ± 150 g gehakte walnoten en wat kaneel.
Verdeel er 250 g gesmolten boter over of leg klontjes boter op de kadaif en bak de kadaif in een hete oven goudbruin.
Schenk er de siroop pas over als de kadaif geheel is afgekoeld.
Laat voor de siroop 1 kg suiker 20 minuten koken in 1 l water.

Kadin budu köftesi (vrouwendijen)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Turks	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

± 75 g Turkse rijst (te koop in de Turkse winkel)
500 g runder- of lamsgehakt
1 flinke ui
zout
peper
paprikapoeder
1 ei
bloem
olie (olijfolie is het lekkerst: de Turkse Kristal Zeytinyagi is te koop in blikken in diverse maten. Het is een lichte soort en zeer geschikt voor de Turkse gerechten)

Bereiding

Kook de rijst in ruim water met zout (of met een bouillonblokje) in ± 18 minuten gaar en laat hem uitlekken.
Snipper de ui in heel kleine stukjes.
Neem het liefst een koekenpan met anti-aanbaklaag en gebruik een heel klein beetje boter.
Bak de ui en het gehakt halfgaar, roer voortdurend. Het gehakt moet los blijven en niet compleet gaar zijn.
Laat de rijst en het gehakt in een kom afkoelen.
Doe de rijst en het gehakt bij elkaar, doe er zout, zwarte peper, paprikapoeder en eventueel een theelepeltje gehaktkruiden bij.
Kneed alles met de handen door elkaar; het wordt een wat vettige massa.
Maak van deze massa balletjes: neem een stuk ter grootte van een flink ei en maak er een ovale, platte bal van (denk aan een vrouwendij).
Leg deze balletjes een tijdje in de koelkast om ze wat stijver te laten worden.
Klop het ei los in een diep bord en doe de bloem, vermengd met wat zout en peper in een ander diep bord.
Verwarm een flinke bodem olie in een koekenpan.
Wentel de balletjes eerst door het ei en dan door de bloem en bak ze met een paar tegelijk in de olie. Ze moeten lichtbruin van kleur worden, het bakken duurt ± 5 minuten per kant. Zorg dat het niet te snel gaat.
Laat de gebakken balletjes afkoelen.
U eet ze met de hand.
Serveer er een citroen bij: de meeste Turken knijpen er namelijk wat druppels citroen over, voordat ze de balletjes eten.

Info: Vrouwendijen is een Turks gehakt-met-rijst-gerecht, dat vaak koud wordt gegeten. Het is daarom geschikt als onderdeel van een koud buffet, maar ook als hoofdgerecht of avondsnack. Het is ook makkelijk als u visite krijgt. U maakt het gerecht een dag van tevoren en u hoeft het alleen maar uit de koelkast te halen.
Het is wel wat bewerkelijk, maar zeker de moeite waard.
De turkse naam is: KADIN BUDU KOFTESI (kadin = vrouw, budu = dij, kofte = gehaktbal).

Kalkoen 'Provençal'

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

600 g kalkoenfilet
3 eetlepels gedroogde tomaten (potje)
3 sjalotjes
2 eetlepels olijfolie
1 theelepel fijngesneden tijmnaaldjes
2 dl slagroom
2 eetlepels fijngesneden basilicum
zout
peper

Bereiding

Snijd de kalkoenfilet en de tomaatjes in reepjes en de sjalotjes in dunne ringen.
Verhit de olie en roerbak de kalkoen op hoog vuur ± 5 minuten.
Schep het vlees dan met een schuimspaan uit de pan.
Bak in het achtergebleven vet de sjalotjes ± 5 minuten, voeg de tomaten en tijm toe en bak die ± 3 minuten mee.
Roer er de slagroom door en laat het op hoog vuur ± 5 minuten inkoken tot mooie sausdikte.
Doe de kalkoen terug in pan en laat goed doorwarmen.
Breng op smaak met zout en peper en schep er basilicum door.
Serveer met rijst of pasta.

Kalkoen en rozemarijnsaus

Menugang	Bijgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Saus	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Snijd 1 ui, 1 wortel en 2 stengels bleekselderij fijn en bak de groenten 10 minuten in 3 eetlepels olie.
Bak 400 g reepjes kalkoenfilet en 1 theelepel rozemarijn op hoog vuur 5 minuten mee.
Roer er 1 blik gepelde tomaten (400 g), 1 dl slagroom, zout en peper door en laat de saus 15 minuten zachtjes koken.
Roer er 4 eetlepels geraspte Parmezaanse kaas door.

Kalkoen met broccoli in mosterdsaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten
voor 2 personen

250 g kalkoenschnitzels in blokjes
zout
peper
1 theelepel tijm
1 eetlepel olie
350 g broccoli in roosjes, de stronkjes in plakjes
1¼ dl slagroom
1 eetlepel grove mosterd
1 theelepel maïzena
1 theelepel suiker

Bereiding
Bestrooi de kalkoen met zout, peper en tijm.
Verhit de olie in een wok, roerbak het vlees ± 5 minuten en schep het op een bord.
Roerbak de broccolistronkjes ± 3 minuten in het bakvet.
Voeg de roosjes toe en roerbak nog ± 3 minuten.
Roer de room, de mosterd, de maïzena en de suiker door elkaar en schep dit samen met de kalkoen door de broccoli.
Verhit het geheel al roerend nog ± 2 minuten en breng op smaak met zout en peper.
Lekker met rijst.

Kalkoenreepjes met mosterd-dillesaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

350 g kalkoenschnitzels
1 eetlepel bloem
2 eetlepels bakboter
2 eetlepels olie
3 kleine uitjes
150 g kastanjechampignons
1 eetlepel honing
1 zakje dillesaus (McGormick)
2 eetlepels Franse mosterd

Bereiding

Vries de kalkoenschnitzels licht in en snijd ze dan in smalle reepjes.
Schep de bloem erdoor.
Verhit de boter en de olie in een diepe koekenpan of wok op halfhoog vuur en bak de kalkoenreepjes hierin onder af en toe omscheppen (eventueel in delen) goudbruin.
Halveer de uitjes, snijd in smalle 'partjes, schep die bij het kalkoenvlees en fruit ze.
Halveer de champignons, voeg ze toe en bak nog 5 minuten al omscheppend.
Schep de honing erdoor.
Klop het sauspoeder met de aangegeven hoeveelheid water glad en klop er de mosterd bij.
Roer dit bij de vleesreepjes en laat de saus al roerend binden.
Serveer met lintmacaroni (en sperziebonen).

Karbonade met witte bonensalade

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

Ingrediënten

1 pot witte bonen à 720 g
1 zak bistro mini krieltjes à 700 g
4 schouderkarbonades
4-5 eetlepels olijfolie traditioneel
(versgemalen) peper
zout
2 tomaten, in stukjes
1 eetlepel citroensap

Bereiding

Spoel de witte bonen in een zeef af en laat ze uitlekken.
Bak de krieltjes in een koekenpan met antiaanbaklaag in 2 eetlepels van de olie al omscheppend in ± 8 minuten bruin.
Bestrijk de karbonades met een beetje van de olie en bestrooi ze met peper en zout naar smaak.
Verhit een grillpan en grill de karbonades aan beide kanten bruin en gaar.
Schep de bonen met de tomaten, het citroensap, de rest van de olie en peper en zout naar smaak door elkaar.
Serveer de salade met het vlees en de krieltjes.

Serveertip: Schep 4 eetlepels fijngehakte peterselie door de salade.

Wijnadvies: Campo Lavilla, Spanje

Kerrie-broccolisoep met appel en kruidenroom

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 ui
1 appel
150 g broccoli
35 g boter
2 theelepels kerriepoeder
35 g bloem
7 ½ dl kippenbouillon
½ dl koffieroom
2 eetlepels fijngesneden peterselie
4 eetlepels crème fraîche
versgemalen peper
zout

Bereiding

Snipper de ui.
Schil de appel, verwijder het klokhuis en snijd het vruchtvlees in blokjes.
Verdeel de broccoli in kleine roosjes.
Smelt de boter en fruit de ui met het kerriepoeder goudgeel en glazig.
Roer de bloem erdoor en breng het aan de kook.
Schenk er beetje bij beetje de bouillon bij en breng dit al roerend aan de kook.
Voeg de stukjes appel en de koffieroom toe en laat de soep op laag vuur ± 15 minuten koken.
Neem 4 eetlepels van de appelstukjes uit de soep en pureer de soep met een staafmixer of wrijf haar door een zeef.
Voeg de broccoliroosjes toe en kook ze in ± 7 minuten beetgaar.
Roer de peterselie door de crème fraîche en breng op smaak met zout en peper.
Verdeel de achtergehouden appelstukjes over 4 borden en schep de soep erover.
Schep in elk bord een flinke lepel kruidenroom.

Kerriesaus 2

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Saus	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

25 g boter
1 theelepel bouillonpoeder
25 g bloem
3 dl melk
1 theelepel kerrie
zout
peper

Bereiding

Smelt de boter in een schenkkan in 30 seconden op HOOG (100%).
Klop er met een garde de bloem goed door, gevolgd door de melk, de kerrie en het bouillonpoeder.
Breng de saus in 2 minuten op HOOG (100%) aan de kook, klop de saus door en zet de kan nog een keer 1 minuut op HOOG (100%) terug in de magnetron.
Klop de saus goed door en voeg naar smaak zout en peper toe.

Kerriesoep 2

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 ui of prei
1 appel
1 eetlepel boter of olie
3-4 theelepels kerrie
40 g bloem
1 ½ l bouillon
6 eetlepels melk of room

Bereiding

Snipper de ui of de prei en de appel zo fijn mogelijk en fruit ze met de kerrie heel zachtjes in de boter tot de ui zacht wordt.
Stuif er de bloem over, schep goed door en laat de bloem zachtjes meefruiten.
Giet er dan geleidelijk de koude bouillon bij en laat die, al roerend, boven zeer zacht vuur een beetje binden.
Laat de soep 15-20 minuten zachtjes doorkoken, voeg dan de room of melk toe en laat nog even door pruttelen.
Als u melk gebruikt, kunt u in de borden op de soep een lepel zure room of Bulgaarse yoghurt schenken.
U kunt verder aan deze soep toevoegen: een blik soepballetjes; in blokjes gesneden ham; in plakjes gesneden champignons; dobbelsteentjes lichtgebakken aardappel of blokjes gebakken brood.

Kerriesoep met banaan

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 blikje of pakje kerriesoep
1 eetlepel boter
200 g gekruid shoarmavlees
1 ½ banaan
3 eetlepels sherry (medium dry)

Bereiding

Bereid de soep volgens de gebruiksaanwijzing.
Verhit intussen de boter in een koekepan en bak het shoarmavlees al omscheppend in ± 5 minuten bruin en gaar.
Pel de bananen en snijd ze in dunne plakjes.
Schep de bananen door de soep en warm de plakjes 3 minuten mee.
Roer vlak voor het opdienen het shoarmavlees en de sherry door de soep.
Schep de soep in 4 diepe borden.

Kerriesoep met broccoli

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

Ingrediënten

Bereiding

Maak ½ l kerriesoep volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
Maak 1 stronkje broccoli schoon, verdeel dat in roosjes en kook de groente enige minuten in weinig water.
Roer de broccoli door de soep en strooi er wat geroosterde geschaafde amandelen over.

Kerriesoep met broccoli en pijnboompitten

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

Ingrediënten

voor 2 personen

100 g broccoli
1 grote ui
1 eetlepel olie
1 eetlepel (madras)kerriepoeder
1 klein teentje knoflook
1 eetlepel bloem
½ theelepel gembersiroop
4 dl volle melk
1 vleesbouillontablet
25 g pijnboompitten

Bereiding

Snijd de broccoli in roosjes en kook die in ruim water in ± 5 minuten beetgaar.
Pel en snipper de ui.
Verhit de olie en fruit de ui met het kerriepoeder glazig.
Pers het teentje knoflook erboven uit en roer er de bloem en de gembersiroop door.
Voeg al roerend de melk en het bouillontablet toe en laat de soep ± 5 minuten zachtjes koken.
Spoel de broccoliroosjes onder koud water af.
Rooster de pijnboompitten in een droge koekepan goudbruin.
Pureer de soep en schep haar in 2 soepkommen.
Strooi de broccoliroosjes en de pijnboompitten erin.

Kerriesoep met ei

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

Ingrediënten

3 bouillontabletten
1¼ l water
ongeveer een half kopje rijst
30 g boter
5 afgestreken eetlepels bloem (= 35 g)
1 ½ theelepel kerrie
1 ui
scheutje koffieroom of melk
2 hardgekookte eieren

Bereiding

Maak de bouillon.
Kook de rijst hierin 15 minuten.
Snipper intussen de ui (niet te fijn) en snijd de eieren in dunne plakjes.
Bak de ui met de kerrie in de boter zachtjes tot de ui gaar is.
Voeg dan de bloem toe (het geheel gaat nu behoorlijk aan elkaar plakken, maar dat komt wel goed).
Voeg nu met een soeplepel iedere keer een schep bouillon (met rijst) toe.
Roer telkens zolang tot de bouillon is opgenomen.
Ga hiermee door tot alle bouillon is toegevoegd.
Laat de soep nog 5 minuten (onder af en toe roeren) zachtjes koken.
Voeg als laatste, met de pan van het vuur, de koffieroom en de eieren toe.

Kerriesoep met spinazie

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

Ingrediënten
voor 2 personen

1 kleine ui
50 g spinazie
1 eetlepel boter
½ eetlepel kerriepoeder
1½ eetlepel bloem
1 kippenbouillontablet
2½ dl kokosmelk (blik)
zout
peper

Bereiding
Pel en snipper de ui.
Was de spinazie en laat ze uitlekken.
Verhit de boter, fruit de ui en het kerriepoeder ± 2 minuten en roer de bloem erdoor.
Voeg scheutje voor scheutje 1½ dl water toe en verkruimel het bouillontablet erboven.
Blijf roeren tot de soep gebonden is.
Voeg dan de kokosmelk en de spinazie toe en kook de soep nog ± 5 minuten zachtjes door.
Breng haar op smaak met zout en peper.

Ketjapkip met mini-maïs, kerstomaatjes en bieslook

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

Ingrediënten

400 g witte rijst
2 teentjes knoflook
2 blikjes (à 200 g) mini maïs
1 bakje (250 g) kerstomaatjes
400 g kipfilet
Conimex Wok Olie
4 eetlepels Conimex Ketjap Asin
1 theelepel Conimex Sambal Manis
4 eetlepels fijngeknipte bieslook

Bereiding

Kook de rijst volgens de aanwijzing op de verpakking.
Pel en snijd ondertussen de knoflook in dunne plakjes.
Laat de maïs uitlekken en halveer de tomaatjes.
Snijd de kipfilet in reepjes.
Verhit een wok, voeg een scheutje olie toe en wok de kipreepjes ca. 8 minuten.
Voeg de knoflook, de ketjap asin en de sambal toe en wok 2 minuten mee.
Schep de maïs en de tomaatjes erdoor en wok 1 minuut mee.
Verdeel de warme rijst over 4 borden, schep de ketjapkip met groenten erop en bestrooi met de bieslook.

Serveertip: Zet knapperige Conimex Gebakken Uitjes en pittige Sambal Oelek op tafel.

Variatietip: Vervang de bieslook door fijngehakte koriander of bieslook.

Kibbeling met avocado

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

Ingrediënten

1 avocado
2½ eetlepel olijfolie traditioneel
1 teentje knoflook, gesnipperd
3 zoete uien, in partjes
(versgemalen) peper
zout
500 g kibbeling
1 zak verse frites à 700 g
frituurolie
2 eetlepels balsamico azijn rood

Bereiding

Halveer de avocado, trek de schil eraf en wip de pit eruit.
Snijd de helften in dunne plakken.
Verhit de olie en fruit de ui met de knoflook ± 3 minuten op een halfhoog vuur.
Voeg peper en zout naar smaak toe en laat de ui op een laag vuur in ± 10 minuten zachtjes gaar bakken.
Verwarm intussen de kibbeling in ± 10 minuten in een voorverwarmde oven (200 °C).
Frituur de frites volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Verdeel de uien over de borden, leg de avocadopartjes erop, druppel de azijn erover en bestrooi met peper en zout naar smaak.
Schep de kibbeling erop en serveer met de frites.

Wijnadvies: Huiswijn wit droog, Frankrijk

Kip-maïs-chowder

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 blikjes maïskorrels, met het vocht gepureerd in de blender
1¼ l kippenbouillon
2-3 dubbele kipfilets in dunne reepjes
2 eetlepels rijstwijn of droge sherry
1-2 theelepels suiker (naar keuze)
75 g witte amandelen
1 theelepel olie
zout
versgemalen witte peper

Bereiding

Verhit de olie in een steelpan of wok, doe de amandelen erin en laat ze, al omscheppend, aan alle kanten lichtbruin worden.
Neem ze uit de pan en laat ze op keukenpapier uitlekken en afkoelen.
Doe de kippenbouillon met de fijngesneden kip in een hoge schaal, zet die, afgedekt, in de magnetron en laat het in 2-3 minuten aan de kook komen.
Doe er de maïspuree in, roer stevig om, zet nog even terug en laat het weer koken.
Neem de schaal dan uit de magnetron en breng de soep op smaak met de rijstwijn, de suiker, zout en versgemalen peper.
Schep de soep in verwarmde kommen of borden, bestrooi met de geroosterde amandelen en serveer direct.

NB: Kook nooit versgeroosterde noten mee, ze worden dan zacht en melig.

Kip awsat

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

Ingrediënten

1 klein ongesneden brood
1 kip
2 eetlepels olie
sap van ½ citroen
½ theelepel koenjit (kurkuma, geelwortel)
witte peper
1 opengebroken kardamom
250 g kippelevers
sesamolie
kippenbouillon
¼ theelepel allspice
zwarte peper
60 g gehakte pistaches
3 eetlepels peterselie
1 theelepel mint
sap van ½ citroen
½ theelepel rozewater
verse kruidentakjes

Bereiding

Snijd de bovenkant als deksel van het brood en hol het uit.
Kook de kip sofrrito: doe olie, citroensap, een koffiekop water, de koenjit, witte peper en kardamom in een grote pan, breng aan de kook en voeg de kip toe. Doe het deksel op de pan en kook de kip op een heel zacht pitje gaar, voeg nog wat kokend water toe.
Laat de kip in de pan afkoelen, haal er dan het vel en botten af en hak hem in stukken.
Giet er het vocht over en laat verder koelen.
Sauteer de kippelevers 4 minuten in de olie, vermeng ze met allspice,
peper en wat kippevocht en doe ze door de keukenmachine.
Meng de pâté met het kippevlees in een grote kom.
Voeg de pistaches, de peterselie, de munt en citroensap toe en meng dit er goed door; kneed het mengsel en doe er wat bouillon bij als het te droog is.
Maak het brood vochtig met bouillon, vermengd met een paar druppels rozewater.
Vul het met het kipmengsel, dat goed moet worden aangedrukt.
Bedek het met het brooddeksel, dat eveneens bevochtigd is.
Zet het in de koelkast tot het moet worden opgediend.
Snijd het in sneden en serveer met een sinaasappelsalade.

Kip en gembersaus

Menugang	Bijgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Salade	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Bak 1 fijngesneden ui 5 minuten in 25 g boter.
Bak 300 g reepjes kipfilet op hoog vuur 5 minuten mee.
Roer er 2 theelepels geraspte gemberwortel en ½ theelepel gemalen koriander door.
Roer 2 eetlepels maïzena met 3 eetlepels kippenbouillon los.
Roer de maïzena met 2 ½ dl kippenbouillon door het kipmengsel, breng de saus aan de kook en laat 3 minuten koken.
Roer er 2 eetlepels fijngesneden selderij, 2 eetlepels fijngehakte gemberbolletjes, zout, peper en 1-2 theelepels citroensap door.

Kip en sojasaus

Menugang	Bijgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Saus	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Bak 400 g reepjes kipfilet 5 minuten in 2 eetlepels sesamolie.
Bak 4 lente-uitjes in ringen, 2 geperste teentjes knoflook en 1 eetlepel geraspte gemberwortel 5 minuten mee.
Roer er 1 dl Japanse sojasaus, ½ dl sherry, 1 eetlepel honing en 2 dl kippenbouillon door en laat de saus zachtjes 3 minuten koken.
Roer 2 theelepels maïzena los met 1 eetlepel water, roer dit door de saus en breng de saus met zout en peper op smaak.

Kip met honing

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Marokkaans	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 kip van 1½ kg
4 eetlepels honing
het sap van 2 sinaasappels
zout
peper
50 g zwarte olijven zonder pit
1 eetlepel muntblaadjes
4 eetlepels olijfolie

Bereiding

Leng de honing aan met 1 eetlepel sinaasappelsap.
Snijd de kip in 2 stukken en bestrijk die met de honing.
Leg de kip in een vuurvaste ovenschaal en besprenkel hem met olie, peper en zout en zet hem dan 1 uur in een op 190°C voorverwarmde oven.
Draai de kip af en toe om.
Bevochtig de kip met de helft van het sinaasappelsap en laat hem nog 20 minuten bakken.
Voeg de olijven toe en laat nog 10 minuten bakken.
Haal de kip uit de oven en verdeel hem in stukken.
Deglaceer de schaal met het overige sinaasappelsap.
Leg de kip op de borden en doe de saus erover.
Garneer met olijven en muntblaadjes.

Kip met tomaat en rijst

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

300 g kipfilet
250 g snelkookrijst
200 g tomaten (blik)
75 g maïs (blik)
50 g champignons
50 g gerookt spek in reepjes
4 theelepels maïzena
1 teentje knoflook
½ bekertje crème fraîche
½ ui

Bereiding

Verwarm de rijst met 4½ dl water in een diepe magnetronschaal 5 minuten op 600 Watt.
Roer de rijst dan om en verwarm hem op half vermogen nog eens 6 minuten.
Schep de maïs erdoor en laat de rijst buiten de magnetron 5 minuten nagaren.
Verwarm de rookspekreepjes in een tweede magnetronschaal op 600 Watt.
Voeg er de in ringen gesneden ui bij, schakel de magnetron 1 minuut in, Schep om en schakel weer 1 minuut in.
Voeg er de in paprikamarinade gelegde en in blokjes gesneden kipfilet, de tomaatstukjes met het vocht, de knoflook uit de pers en de in vieren gesneden champignons bij en verwarm het geheel 4 minuten op 600 Watt.
Schep om en zet de magnetron 3 minuten op 350 Watt.
Roer de crème fraîche met de maïzena en wat peper los, schenk dit over het gerecht en zet het nog 1 minuut op 350-400 Watt.
Schep de rijst in kommetjes en keer die op de borden.

Kipbroodjes met maïs

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

Ingrediënten

400 g kipfilet (4 kleine kipfilets of 2 grote, gehalveerd)
200 ml zoete chilisaus (fles à 700 ml)
4 maïskolven
4 meergranenpistolets
1 zak veldslamelange (100 g)

Bereiding

Kipfilet met helft van saus insmeren en de smaak 5 minuten afgedekt laten intrekken.
Maïskolven schoonmaken en in ruim water 15 minuten koken.
Ingevette grillpan of barbecue voorverwarmen.
Maïskolven laten uitlekken.
Kipfilets in 10-15 minuten gaargrillen.
Laatste 5 minuten maïskolven meegrillen.
Pistolets afbakken volgens gebruiksaanwijzing, opensnijden, beleggen met sla en kipfilets erop leggen.
Kipbroodjes serveren met maïskolven en rest van saus.

Kipcurry met roergebakken spinazie

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

Ingrediënten

voor 2 personen

4 eetlepels plantaardige olie
250 g kipfilet in plakken
2 grote aardappelen in blokjes
1 fijngesneden grote ui
1 zakje Chicken Curry Masala mix (Asian Home Gourmet, inh. 50 g)
50 g blanke amandelen
5 dl yoghurt
1 eetlepel maïzena
1 fijngesneden teentje knoflook
300 g spinazie

Bereiding

Verhit 3 eetlepels olie in een wok en roerbak de kip, de aardappel en de ui hierin ± 4 minuten.
Voeg de Chicken Curry Masala mix en de amandelen toe en bak die op matig vuur ± 5 minuten mee.
Roer de yoghurt met de maïzena glad en schenk dit bij de kip.
Laat het gerecht nog ± 30 minuten sudderen tot de kip gaar is.
Bak intussen de knoflook in 1 eetlepel olie in ± 3 minuten lichtbruin.
Voeg de spinazie toe, laat die op hoog vuur al omscheppend slinken en verdeel de spinazie over de kipcurry.

Kipfilet in ketjapsaus

Menugang	Bijgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

400 g kipfilet in blokjes
zout
peper
1 eetlepel bloem
40 g boter
2 eetlepels fijngeraspte gemberwortel
1 kleine fijngesneden ui
100 g champignons in plakjes
50 g taugé
50 g ananas in blokjes
½ prei in ringen
5 eetlepels Japanse sojasaus
3 eetlepels slagroom
1 eetlepel maïzena

Bereiding

Bestrooi de blokjes kipfilet met zout, peper en bloem.
Verhit de boter en bak de kip rondom bruin.
Roer er de gemberwortel, ui, champignons, taugé en ananas door en bak ze 5 minuten mee.
Roer de prei, de sojasaus en de slagroom erdoor en verwarm alles 5 minuten.
Roer de maïzena met 1 eetlepels water los en schenk dit in de pan.
Warm alles goed door en serveer met rijst en doperwten.

Kipfilet in kruidenjasje met gestoofde radijsjes

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

Ingrediënten

4 enkele kipfilets van 150 g
zout
peper
50 g spinazieblaadjes
10 g peterselie
10 g dragon
10 g basilicum
2 eieren
2 eetlepels maïzena
4 eetlepels olijfolie
bieslook

voor de radijsjes

50 g boter
200 g radijsjes in plakjes
1 theelepel kummel

Bereiding

Bestrooi de kipfilets met zout en peper.
Pureer de spinazie met de peterselie, de dragon, de basilicum en de eieren in een blender en meng de maïzena erdoor.
Verhit de olie in een koekenpan.
Haal de kipfilets door het beslag en bak ze in 10-15 minuten rondom goudbruin en gaar.
Smelt voor de radijsjes de boter in een pan en stoof de radijsjes met de kummel in 10 minuten gaar.
Bestrooi ze met zout en peper.
Snijd de kipfilets schuin in plakken en leg die op de warme borden.
Leg de radijsjes erbij en garneer met bieslook.
Lekker met een aardappelsalade.

Kipfilet in kruidige kokossaus

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

Ingrediënten
voor 2 personen

½ kleine groene Spaanse peper
2 zakjes santen
½ kippenbouillontablet
1 theelepel laos
½ theelepel serehpoeder
2 eetlepels fijngehakte verse citroenmelisse of 2 theelepels
geraspte citroenschil
zout
zwarte peper
2 maïskipfilets

Bereiding
Halveer de Spaanse peper, verwijder de zaadjes en snijd de peper in flinterdunne reepjes.
Doe 2 dl water in een pan en voeg de santen, het bouillontablet, de laos, het serehpoeder, de groene peperreepjes en 1 eetlepel citroenmelisse of de citroenschil toe.
Voeg naar smaak peper en zout toe en leg de kipfilets erin.
Breng het geheel aan de kook en laat de kip in ± 15 minuten heel zachtjes gaar sudderen.
Roer de rest van de citroenmelisse door de saus.
Lekker met witte en wilde rijst en veldsla met tomaat en bosui.

Kipfilet in pestosaus

Menugang	Bijgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g kipfilet
1 ui
250 g champignons
25 g boter
1 dl kippenbouillon
4 eetlepels pestosaus (potje)
2 dl Room Culinair of slagroom

Bereiding

Snijd de kipfilet in blokjes.
Snipper de ui.
Snijd de champignons in plakjes.
Bak de kip, ui en champignons in de boter, doe de bouillon erbij en laat alles aan de kook komen.
Voeg de pesto en de room toe en laat even zachtjes doorkoken.
Lekker met tagliatelle en een gemengde salade.

Kipfilet in pikante saus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

4 kipfilets
zout
peper
1 ei
½ theelepel knoflookpoeder
paneermeel
olie
1 eetlepel melk

voor de saus

3 eetlepels tomatenketchup
2 eetlepels sherry
70 g suiker
¾ dl azijn
2 eetlepels worcestershiresaus
fijngesneden gember
gembersap
(kook dit alles even samen)

Bereiding

Maak een marinade van het geklopte ei, de melk, peper en zout en het knoflookpoeder.
Wentel de kipfilets door dit mengsel en daarna door paneermeel en bak ze in olie of boter bruin.
Maak 1 eetlepel maïzena aan met wat water, roer dit door de saus en laat de saus nog even warm worden.

Kipfilet in vruchtensaus

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

Ingrediënten

300 g kipfilet
zout
1 eetlepel kerrie
1 eetlepel bloem
1 blik cocktailfruit (± 400 g)
1/8 l zure room

Bereiding

Snijd de kipfilet in kleine stukjes en meng die in een schaal met het zout, de kerrie en de bloem.
Zet de schaal afgedekt in de magnetron en gaar de kipfilet in 5 minuten op MIDDEN (50%).
Laat het cocktailfruit uitlekken.
Neem 2 eetlepels van het sap en roer dit samen met het fruit door de net gare kipfilet.
Zet de schaal afgedekt terug in de magnetron en warm de kipfilet en de vruchten 4 minuten op MIDDEN HOOG (70%).
Roer vervolgens de zure room door het gerecht.
Lekker met rijst of aardappelen.

Kipfilet in witte wijnsaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

4 sjalotjes
4 kipfilets
boter
1 teentje knoflook
2 dl droge witte wijn
½ kippenbouillontablet
1 bekertje crème fraîche
12 sprietjes bieslook
5 takjes peterselie
zout
peper

Bereiding

Snipper de sjalotjes en snijd het vlees in reepjes van ± 2½ cm.
Verhit in een koekenpan 25 g boter en fruit de uitjes hierin ± 2 minuten.
Voeg het vlees toe en bak dit bruin.
Pers de knoflook erboven uit, voeg de wijn, het bouillontablet en 1 dl warm water toe en laat het, zonder deksel, ± 10 minuten stoven.
Haal het kippenvlees uit de pan en houd het in aluminiumfolie warm.
Laat het stoofvocht op hoog vuur in ± 2 minuten tot de helft inkoken.
Roer de crème fraîche erdoor en laat het weer 2 minuten koken.
Roer er dan klontje voor klontje 50 g koude boter door.
Hak de kruiden fijn, roer ze door de saus en breng op smaak met peper en zout.

Kipfilet Italiano

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

Ingrediënten

4 kipfilets van 100 g
1 snee oudbakken casinobrood
50 g geraspte kaas
1 eierdooier
450 g kwark
4 plakjes rauwe ham
boter
schijfjes citroen
2 eetlepels gehakte peterselie

Bereiding

Bak de kipfilets en laat ze afkoelen.
Verkruimel het brood en vermeng het met de kaas, de eierdooier, de peterselie en de kwark.
Bedek de filets met een plakje ham en verdeel er het kwarkmengsel over.
Beboter een ovenschaal, leg het vlees erin en laat er 15 cm onder grill een bruin korstje op komen.
Garneer met de citroen en de peterselie.

Kipfilet met abrikozen-tijmjus

Menugang	Hapje	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

4 kipfilets
peper
zout
4 eetlepels olijfolie traditioneel
1 zak gebroken sperziebonen à 500 g
2 zakken pestopartjes à 425 g
8 gedroogde abrikozen, in reepjes
1 dl mango-abrikoos
1 eetlepel verse tijm

Bereiding

Bestrooi de kipfilets met peper en zout en bak ze in 2 eetlepels olie goudbruin en gaar.
Kook de sperziebonen in weinig water met zout 4 minuten en giet ze af.
Bak in een koekenpan in 2 eetlepels olie de pestopartjes goudbruin en gaar.
Schep de sperziebonen door de pestopartjes en bak tot ze knapperig gaar zijn.
Neem de kipfilets uit de pan.
Bak de gedroogde abrikozen 1 minuut in het bakvet.
Schenk het fruitsap in de pan, roer de aanbaksels los en voeg de tijm toe.
Laat de jus tot de gewenste dikte inkoken en breng op smaak met peper en zout.
Warm de kipfilets nog 1-2 minuten mee in de jus en serveer met de pestopartjes met sperziebonen.

Tip: Bak met de abrikozen 125 g magere spekreepjes in het braadvet krokant, schenk vervolgens pas de mango-abrikoos in de pan.

Wijnadvies: Rivierkloof, Chardonnay wit, Zuid-Afrika

Kipfilet met appelzuurkool

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

Ingrediënten

500 g wijnzuurkool
1 ui
½ rode paprika
1 goudrenet
4 kipfilets
2 theelepels paprikapoeder
20 g boter
1 dl cider

Bereiding

Laat de zuurkool in een zeef uitlekken.
Pel en snipper de ui.
Maak de paprika schoon en snijd hem in kleine stukjes.
Schil de appel en rasp hem grof.
Wrijf de kipfilets in met paprikapoeder, zout en peper.
Verhit de boter in een koekenpan, bak de kipfilets snel bruin en neem ze uit de pan.
Fruit de ui en de paprika in het bakvet even aan, schep de appel en de zuurkool erdoor en voeg de cider toe.
Leg de kipfilets op de zuurkool en smoor de zuurkool en de kipfilets met het deksel op de pan in 15 minuten zachtjes gaar.
Lekker met aardappelpuree.

Kipfilet met bacon en kaas

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

4 kipfilets á 125 g
zout
peper
1 theelepel basilicum
50 g boter
4 dikgesneden plakjes bacon (samen ± 40 g)
1 grote plak jong belegen kaas á 50 g

Bereiding

Wrijf de kipfilets in met zout, peper en basilicum.
Verhit de boter in een koekenpan en bak de plakjes bacon daarin in 1 minuut uit.
Bak de kipfilets in hetzelfde bakvet, onder af en toe keren, in 10 minuten goudbruin en gaar.
Verwarm intussen de grill voor op de hoogste stand.
Verwijder de korstjes van de kaas en snijd er 4 rondjes uit.
Leg de kipfilets in een platte ovenschaal en verdeel er de bacon over.
Leg de kaasrondjes op de bacon.
Laat de kaas op het rooster vlak onder de grill in 1 minuut smelten.
Neem de schaal uit de oven en garneer met verse basilicum.

Kipfilet met basilicumroom en pijnboompitten

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

Ingrediënten

4 kipfilets
30 g pijnboompitten
2 eetlepels olijfolie
2 eetlepels bloem
2 eetlepels droge vermout of witte wijn
3 dl kippenbouillon (pot)
2 theelepels cayennepeper of sambal
¼ l slagroom
1 bosje kleingesneden verse basilicumblaadjes
zout
peper

Bereiding

Rooster de pijnboompitten ± 2 minuten in een koekenpan op middelhoog vuur.
Houd ze goed in de gaten, want ze verbranden snel.
Verwijder eventuele peesjes en vetrandjes van de kipfilets.
Leg elke kipfilet tussen 2 stukjes plasticfolie en sla ze met de platte kant van een vleesmes of een deegroller plat tot ze een dikte hebben van ± 1 cm.
Bestrooi de filets met zout en peper.
Verhit de olie op middelhoog vuur in een koekenpan met anti-aanbaklaag.
Leg de kipfilets in de pan en bak ze aan weerszijden in 5-7 minuten door en door gaar.
Houd de kipfilets op een bord in een op 100°C voorverwarmde oven warm.
Roer de bloem door het bakvet in de pan, voeg de vermout en kippenbouillon toe, breng aan de kook en laat het ± 2 minuten zachtjes doorkoken.
Roer er de cayennepeper en de room door.
Temper het vuur en laat koken tot de vloeistof is gebonden.
Breng het geheel op smaak met zout en peper en roer er het kleingesneden basilicum door.
Neem de kip uit de oven, leg elke filet op een bord en giet de basilicumroom erover.
Garneer met de geroosterde pijnboompitten.
Lekker met rijst en een frisse salade.

Kipfilet met broccoli

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

Ingrediënten

2 eetlepels maïzena
4 eetlepels ketjap
3 eetlepels rijstwijn of sherry
4 enkele kipfilets
1 kg broccoli
zout
40 g sesamzaad
4 eetlepels olie
½ l kippenbouillon (van tablet)
1 mespunt suiker
het sap van ½ citroen
cayennepeper
sambal oelek

Bereiding

Roer de maïzena, 2 eetlepels ketjap, de sherry en peper door elkaar en gebruik dit als marinade.
Leg hier het fijngesneden vlees ± 20 minuten in.
Haal de blaadjes van de broccoli en snijd hem in zo gelijk mogelijke roosjes.
Kook de broccoli ± 4 minuten in water met zout en neem ze dan uit de pan.
Gooi de roosjes direct in koud water, dan blijven ze mooi groen.
Laat ze afkoelen en uitlekken.
Verhit een droge koekenpan, rooster de sesamzaadjes daarin goudgeel en zet ze apart.
Verhit de olie in de warme pan.
Laat het vlees uitlekken en bak het in de olie bruin.
Roerbak de broccoli Als het vlees is gebraden en voeg het sesamzaad toe.
Roer de bouillon door de rest van de marinade en giet dit in de pan.
Laat het mengsel dan op hoog vuur 2-3 minuten koken en breng op smaak met citroensap, cayennepeper, ketjap en sambal.
Geef er witte rijst bij.

Kipfilet met champignons

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

Ingrediënten

4 kipfilets van 100 g
4 plakken bacon
50 g boter
125 g champignons (halveer grote exemplaren)
4 eetlepels witte wijn of water met citroensap
1/8 l room
2 eetlepels geraspte kaas
peper
zout

Bereiding

Wrijf de kipfilets in met peper en weinig zout, wikkel ze in de bacon en bak ze rondom bruin.
Leg de champignons om de filets heen en sprenkel de wijn erover.
Meng de room met de kaas en giet dit over de filets.
Laat de kip in de gesloten pan 15 minuten stoven.
Serveer met rijst, pasta of stokbrood en geef er sperzieboontjes bij.

Kipfilet met champignonsaus

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

Ingrediënten

voor 2 personen

1 platgeslagen kipfilet van 200 g
250 g champignons
1 blikje geconcentreerde champignonsoep
1 kleine Boursin
wat boter

Bereiding

Verhit de boter in een pan en bak de kipfilet in ± 15 minuten rondom bruin en gaar.
Neem de kipfilet uit de pan en laat hem afkoelen.
Bewaar de overgebleven boter.
Snijd de kipfilet in dunne reepjes. Dit lukt het best als u hem eerst doormidden snijdt.
Maak de champignons schoon en snijd ze in plakjes.
Verbrokkel de Boursin niet te klein.
Verhit de boter opnieuw, voeg de reepjes kipfilet toe en verwarm ze al omscheppend.
Voeg de plakjes champignon toe en verwarm ook deze al omscheppend.
Voeg de onverdunde champignonsoep toe en verwarm het geheel al roerend.
Roer er tenslotte de Boursin door.
Lekker met een salade en pasta naar keuze.

Tip: De pasta wordt extra lekker als u aan het kookwater een tuinkruidentablet toevoegt.

Kipfilet met dragonmosterdsaus

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

Ingrediënten

4 royale takjes verse dragon (of diepvries)
1 l kippenbouillon (of groentebouillon)
4 kipfilets van elk 125 g
4 eetlepels olijfolie (extra vergine)
1 theelepel Dijon mosterd
wat zout
versgemalen peper

Bereiding

Haal de dragonblaadjes van de takjes.
Breng hierna de bouillon met daarin de dragontakjes aan de kook.
Leg nu de kipfilets in de bouillon.
Temper het vuur zodra de bouillon weer begint te koken.
Houd deze bouillon tegen de kook aan en pocheer de kipfilets in zo'n 20 minuten helemaal gaar.
Doe intussen de dragonblaadjes, de olijfolie, de mosterd en circa 1 theelepel water in een keukenmachine en maal alles tot een gladde groene saus.
Breng dit mengsel op smaak met wat zout en peper.
Schep hierna de kipfilets uit de bouillon, snijd ze schuin in plakken en verdeel ze over de borden.
Schep vervolgens de dragonsaus over het vlees.
Geef er gekookte aardappeltjes en tuinboontjes bij.
Schep de takjes uit de bouillon en serveer deze voorafgaand aan het vleesgerecht.

Kipfilet met garnalensaus

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

Ingrediënten

4 kipfilets
peper
zout
50 g boter
30 g bloem
6 ½ dl room
3 dl kippenbouillon
scheutje cognac
(tomatenpuree)
75-100 g garnalen

Bereiding

Bestrooi de filets met peper en zout en bak ze in 20 g boter gaar.
Smelt in een steelpan 30 g boter en voeg de bloem in één keer toe.
Roer goed door en giet er dan langzaam de bouillon bij.
Roer de saus glad en voeg dan de room, de cognac, (de tomatenpuree), de garnalen en zo nodig wat zout en peper toe.
Laat de saus door en door warm worden en serveer hem bij de kipfilets.

Serveertip: U kunt de saus ook bij varkensoesters en varkenshaasjes geven.

Kipfilet met Indiase kruidenpanade

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

Ingrediënten

3 eetlepels boter
4 enkele kipfilets
zout
peper
½ kleine ui
1 teentje knoflook
3 sneetjes oud witbrood
2 eetlepels milde Indiase currypasta
1 theelepel oregano
een lage ovenschaal, 20 x 30 cm

Bereiding

Verhit in een pan 2 eetlepels boter.
Bestrooi de kip aan beide kanten met zout en peper en bak hem in 10 minuten bruin; keer halverwege.
Laat de kip afkoelen.
Pel de ui en de knoflook en hak ze fijn.
Snijd de korstjes van het brood en verkruimel het brood.
Roer in een kom de ui, de knoflook, het broodkruim, de currypasta en de oregano door elkaar (= panade).
Vet de ovenschaal in.
Snijd de kipfilets diagonaal enkele malen in en leg ze in de schaal.
Verdeel er de panade en de rest van de boter in vlokjes over en zet de schaal tot het gebruik afgedekt in de koelkast.
Verwarm de oven voor op 200°C en verwarm de kip 10 minuten in het midden van de oven.
Zet de grill van de oven aan en rooster de kip onder de grill in nog eens 5 minuten bruin.
Verdeel de kip over 4 borden en serveer met in de schil gekookte aardappelen met zure room, appel-abrikozencompote (potje) en sperzieboontjes.

Kipfilet met Mon Chousaus

Menugang	Bijgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 dubbele kipfilet
25 g boter
zout
peper
1 pakje Mon Chou
2 theelepels groene peperkorrels
½ eetlepel citroensap
4 eetlepels koffieroom
1 bakje tuinkers

Bereiding

Spoel de kipfilets onder koud stromend water af, dep ze droog en halveer ze in de lengte.
Verhit de boter in een koekenpan en bak de kip in 5 minuten rondom bruin.
Bestrooi het vlees met zout en peper en bak het in nog 7 minuten zachtjes gaar. Keer het halverwege.
Doe de Mon Chou, de groene peperkorrels, het citroensap en de koffieroom in een kommetje, knip er ½ bakje tuinkers boven en meng alles goed door elkaar.
Neem de kipfilets uit de pan en leg ze op een warme schaal.
Voeg het Mon Choumengsel aan het bakvet toe, verwarm het al roerend 2 minuten door en door, breng het op smaak met zout en schenk het rond de kipfilets.
Garneer met de rest van de tuinkers.

Kipfilet met paddestoelen in fyllodeeg

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

Ingrediënten

1 bakje paddestoelenmelange (200 g)
½ eetlepel sojasaus
1 theelepel vloeibare honing
4 (scharrel)kipfilets
100 g boter
zout, peper
1 dl sherry
½ l tomaten-groentesap
1 pakje fyllodeeg
4 plakjes gebraden kipfilet
keukenpapier
bakpapier

Bereiding

Veeg de paddestoelen met keukenpapier schoon en snijd ze in plakjes.
Roer de sojasaus en de honing door elkaar en bestrijk er de kipfilets mee.
Verhit in een koekenpan 25 g boter en bak de kipfilets in 10 minuten bruin en gaar; keer ze halverwege.
Bestrooi ze met zout en peper, leg ze op een bord en laat afkoelen.
Bewaar ze tot het gebruik in de koelkast.
Bak de paddestoelen in het bakvet op hoog vuur in 3 minuten bruin en laat het vocht verdampen.
Laat ze op een bord afkoelen.
Voeg de sherry en het tomaten-groentesap aan het bakvet toe, laat het op hoog vuur in 5 minuten tot de helft inkoken en schenk het boven een andere pan door een zeef.
Bekleed een bakplaat met bakpapier.
Laat het fyllodeeg volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking ontdooien.
Verwarm de oven voor op 200°C.
Smelt in een steelpan 50 g boter.
Spreid op het bakpapier naast elkaar 4 vellen fyllodeeg uit en bestrijk ze met gesmolten boter.
Leg hierop nog 4 vellen fyllodeeg en leg in het midden van elk plakje deeg een plakje kipfilet.
Leg hierop een gebakken kipfilet en verdeel er de paddestoelen over.
Vouw het fyllodeeg rond de vulling omhoog en sla de rand losjes terug.
Bestrijk het deeg met boter en bak de pakketjes in het midden van de oven in 20-25 minuten goudbruin.
Verwarm intussen 4 borden voor.
Verwarm de saus opnieuw, snijd de rest van de boter in klontjes en roer die van het vuur af één voor één door de saus.
Breng op smaak met zout en peper.
Zet de fyllodeegpakketjes op de warme borden en druppel er een beetje saus naast.
Doe de rest van de saus over in een sauskom en geef die er apart bij.
Serveer met siamrijst en haricots verts.

Kipfilet met perziken

Menugang	Hapje	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

400 g kipfilet
1 dl droge witte wijn
1 theelepel citroensap
1 takje peterselie
1 takje koriander
enkele plukjes kervel
4 witte peperkorrels
50 g boter
2 grote perziken of nectarines
1/8 l crème fraîche
2 theelepels citroensap
1 eetlepel bouillon
1 theelepel fijngehakte verse koriander
versgemalen peper

Bereiding

Maak een marinade van de witte wijn met het citroensap, de peterselie, de verse koriander, de kervel en de gekneusde peperkorrels.
Leg de kipfilets in de marinade en laat ze op een gekoelde plaats ± 3 uur marineren.
Neem ze uit de marinade, dep ze droog en bestrooi ze met versgemalen peper en zout.
Smelt in een koekenpan 50 g boter, laat deze uitbruisen en bak de kipfilets op matig vuur aan beide kanten mooi bruin.
Snijd de kip in plakjes en dresseer deze in de vorm van een ster op een schaal.
Leg de halve ontpitte perziken in het midden van de schaal op de gesneden kipfilet.
Vermeng de braadboter met de crème fraîche en voeg de fijngehakte koriander toe.
Voeg 2 eetlepels citroensap en de bouillon toe en roer het geheel tot een saus.
Breng op smaak met verse peper en wat zout en schenk de saus over de perziken.
Serveer het gerecht zo heet mogelijk.

Kipfilet met roquefortsaus, pasta en spinazie

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

200 g tagliatelle
zout
peper
2 eetlepels olijfolie
2 kipfilets
3 dl kippenbouillon (van tablet)
2 eetlepels Noilly Prat (droge witte vermouth)
50 g roquefort in stukjes
3 eetlepels crème fraîche
1 eetlepel fijngesneden bieslook
400 g verse spinazie

Bereiding

Kook de tagliatelle in ruim kokend water met zout volgens de gebruiksaanwijzing beetgaar.
Verhit 1 eetlepel olie en bak de kipfilets in 10 minuten aan alle kanten lichtbruin.
Breng intussen de kippenbouillon en de Noilly Prat aan de kook en laat het tot de helft inkoken.
Laat de roquefort al roerend in het bouillonmengsel smelten en voeg de crème fraîche, de bieslook en naar smaak zout en peper toe.
Verhit 1 eetlepel olie en roerbak de spinazie hierin 5 minuten.
Snijd de kipfilets in plakjes en serveer met de tagliatelle, de spinazie en de roquefortsaus.

Kipfilet met Spaanse ham en groene asperges

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

Ingrediënten

4 enkele kipfilets
100 g kastanjechampignons
1 fijngesneden sjalotje
2 theelepels fijngesneden marjolein (of 1 theelepel gedroogde)
1 ei
zout
peper
4 plakjes Spaanse rauwe ham
100 g boter
12 groene asperges
1 fijngesneden teentje knoflook
1 eetlepel bloem
1 dl rode wijn
1 dl kippenbouillon (van tablet)
12 ontpitte zwarte olijven

Bereiding

Snijd de kipfilets tot een gelijke maat en tot 1 cm dikte bij..
Pureer de afsnijdsels met de champignons, het sjalotje, 1 theelepel marjolein, het ei, zout en peper.
Verdeel de puree over de kipfilets en leg er een plakje ham op.
Bak de kipfilets in 50 g boter eerst 5 minuten aan de onbedekte kant en vervolgens 5 minuten aan de hamkant.
Stoof de asperges intussen afgedekt in 50 g boter in 8 minuten beetgaar, voeg zo nodig tussentijds enkele eetlepels water toe en breng op smaak
met zout en peper.
Neem de kipfilets uit de pan en houd ze warm.
Bak de knoflook zachtjes 2 minuten in het achtergebleven bakvet.
Strooi de bloem erover en bak die 2 minuten mee.
Voeg de wijn en de kippenbouillon toe, roer er 1 theelepel marjolein en de olijven door en stoof ze enkele minuten mee.
Schik de kipfilets met de warme saus op de borden en leg de asperges erbij.

Kipfilet met spinaziesaus

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

Ingrediënten
voor 2 personen

2 enkele kipfilets
zout
peper
1 theelepel tijm
25 g boter
150 g spinazie
1 bekertje crème fraîche

Bereiding
Wrijf de kipfilets in met zout, peper en tijm.
Verhit de boter in een koekenpan en bak de kipfilets in 20 minuten goudbruin en gaar; keer ze regelmatig.
Was intussen de spinazie en kook die met aanhangend water 3 minuten.
Giet ze af en hak ze fijn.
Neem de kipfilets uit de pan.
Voeg aan het bakvet ½ dl water en de crème fraîche toe, breng het aan de kook en roer de spinazie erdoor.
Breng de saus op smaak met zout en peper.
Leg de kipfilets op 2 borden en schenk de saus er gedeeltelijk over.
Serveer met gebakken tomaat en aardappelkroketjes.

Kipfilet met tagliatelle en veenbessen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 sjalot
350 g tagliatelle (lint-pasta)
zout
4 kipfilets
50 g boter
3 dl gevogeltefond
1 dl wodka
8 eetlepels veenbessencompote
peper
1½ eetlepel fijngehakte peterselie

Bereiding

Kook de tagliatelle in ruim water met wat zout volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar.
Pel het sjalotje en hak het fijn.
Verhit intussen 30 g boter en bak de kipfilets aan beide kanten bruin en gaar.
Neem ze uit de pan en houd ze warm.
Schenk de fond en de wodka bij het bakvet, voeg de sjalot en de helft van de compote toe en laat de saus tot 2/3 deel inkoken.
Wrijf de saus eventueel door een zeef en breng haar aan de kook.
Klop de rest van de boter er in klontjes door en breng de saus op smaak met wat peper en zout.
Schep de rest van de compote door de tagliatelle.
Serveer de tagliatelle met de kipfilet en de saus.
Garneer met de peterselie.

Kipfilet met teryakisaus

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

Ingrediënten
voor 2 personen

1 dl rode wijn
1 sjalot, gesnipperd
1 blaadje laurier
1 eetlepel geraspte gember
3 dl kippenbouillon
3 eetlepels teryakisaus (kikkoman)
aardappelmeel
50 g peultjes
zout
peper
50 g taugé
tabasco
2 kipfilets
2 eetlepels olie

Bereiding
Laat de wijn met de sjalot, laurier, gember en bouillon tot de helft inkoken.
Doe er de Teryakisaus bij en laat nog 5 minuten inkoken.
Bind de saus eventueel met aardappelmeel.
Kook de peultjes in water met zout beetgaar en roer de peultjes en taugé door de saus.
Breng op smaak met zout en tabasco.
Wrijf de kip in met zout en peper en bak die in de olie in ± 10 minuten rondom bruin en gaar.
Snijd de kip in schuine plakken.
Serveer met de saus, rijst en een in boter gestoofde macedoine van groenten.

Kipfilet met tomaten-kaassaus

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

Ingrediënten
voor 2 personen

1 eetlepel tomatenpuree
1 eetlepel geraspte kaas
1 eetlepel crème fraîche
1 eetlepel fijngesneden peterselie
zout
peper
2 kipfilets (± 250 g)

Bereiding
Meng de tomatenpuree met de kaas, de crème fraîche, de peterselie en zout en peper.
Leg de kipfilets met de bolle kant naar boven en snijd ze viermaal schuin in.
Schep in elke inkeping 1-2 theelepels van het tomaten-kaasmengsel.
Laat het vlees, afgedekt, op ± 500 Watt in 5-6 minuten gaar worden en laat het daarna enkele minuten nagaren.

Kipfilet met tomaten-spinaziesaus

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

Ingrediënten
voor 2 personen

250 g kipfilet
1 teentje knoflook
zout
versgemalen zwarte peper
1 ui
2 vleestomaten
250 g verse spinazie
3 eetlepels olie
½ kippenbouillontablet
2 eetlepels pindakaas
1 theelepel tijm
1 mespunt sambal

Bereiding
Snijd de kipfilet in reepjes.
Pers het teentje knoflook boven een kom uit en schep de kipfilet met wat zout en peper door de knoflook.
Snipper de ui.
Ontvel de tomaten, verwijder de zaadjes en snijd het vruchtvlees klein.
Was de spinazie en laat uitlekken.
Verhit de olie in een hapjespan, bak de kipreepjes in ± 3 minuten bruin en schep ze op een bord.
Fruit de ui in het bakvet glazig en fruit de tomaat even mee.
Roer er 2 dl water, het bouillontablet, de pindakaas, de sambal, de spinazie en de tijm door en breng alles aan de kook.
Voeg de kipreepjes toe en laat die in 10-15 minuten gaar sudderen.
Lekker met rijst.

Kipfilet met verse kruidensaus

Menugang	Bijgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

4 enkele kipfilets
zout
peper
1 ui
1 teentje knoflook
1 bosje peterselie
20 sprieten bieslook
100 g Mon Chou
1 dl koffieroom

Bereiding

Wrijf de kipfilets in met zout en peper en bak ze in de koekenpan met hete boter in ± 10 minuten rondom bruin en gaar.
Snipper de ui en bak deze ± 3 minuten mee.
Pers de knoflook erboven uit.
Knip de peterselie en de bieslook fijn.
Houd de kipfilets op een schaal warm.
Roer de Mon Chou en de koffieroom door het bakvet en laat de Mon Chou smelten.
Warm de kruiden ± 1 minuten mee.
Breng op smaak met zout en peper en schenk de saus over de kipfilets.
Lekker met spaghetti en sperziebonen.

Kipfilethoorntjes met kerriesalade

Menugang	Hapje	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

4 eieren
2 stengels bleekselderij
5 abrikooshelften
3 eetlepels halvanaise
1 eetlepel kerriepoeder
3 eetlepels geraspte kokos
6 ontpitte dadels
versgemalen peper, zout
200 g kipfiletrollade met tuinkruiden

Bereiding

Kook de eieren hard en prak ze na het pellen fijn.
Snijd de bleekselderij en de abrikooshelften heel fijn.
Roer de halvanaise met de kokos om.
Snijd de dadels fijn en schep ze met het eiermengsel om.
Breng op smaak met peper en zout.
Vul de plakjes rollade met een lepel salade en rol ze als een hoorntje op.

Kipfiletreepjes met roergebakken groenten en cashewnoten

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

Ingrediënten

600 g kipfilet
4 eetlepels maïsolie
1 fijngesneden ui
¼ rode, ¼ groene en ¼ gele paprika (in blokjes gesneden)
2 stengels bleekselderij
2 fijngesneden bosuitjes
1 fijngesneden teentje knoflook
3 eetlepels gehakte peterselie
100 g cashewnoten
2 eetlepels chilisaus
1 eetlepel gembersiroop
1 eetlepel Japanse sojasaus
versgemalen peper en zout
400 g warme gekookte rijst

Bereiding

Snijd de kipfilet in reepjes en verhit de maïsolie in een wok.
Voeg de helft van de kipreepjes toe als de olie licht begint te walmen en bak deze reepjes om en om krokant.
Schep de reepjes hierna uit de pan en houd deze warm.
Bak nu de andere helft van de reepjes en voeg deze dan toe aan de eerste helft. Houd alle reepjes warm.
Roerbak vervolgens in het overgebleven braadvet de groenten om en om op een hoog vuur.
Doe er de chilisaus, de gembersiroop en de sojasaus bij en laat een en ander even doorkoken.
Voeg nu de kipreepjes en de gekookte rijst erbij en breng het geheel op smaak met wat peper en zout.
Voeg tot slot de cashewnoten toe en serveer direct.

Kipfilets met asperges

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

Ingrediënten

4 kipfilets
2 fijngehakte uitjes
2 blikjes asperges
1 kopje paneermeel
3 eetlepels geraspte Parmezaanse kaas
boter
zout
peper
basilicum

Bereiding

Wrijf de kipfilets in met peper, zout en fijngemalen basilicum.
Verhit wat boter in een pan, leg de kipfilets erin, strooi er de fijngehakte uitjes omheen en bak ze in ± 4 minuten aan elke kant mooi bruin en gaar.
Haal ze uit het braadvet en leg ze in een ingevette vuurvaste schaal.
Leg de asperges erop en bestrooi het geheel met het paneermeel en de kaas.
Giet er tot slot het braadvet over en zet de schaal in een matig warme oven tot de kaas is gesmolten.
Serveer met een luchtig opgeklopte aardappelpuree.

Kipfiletspiesjes met bosui

Menugang	Hapje	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

4 bosuitjes
8 grote tenen knoflook
400 g kipfilet
peper
zout
12 satéstokjes
1 eetlepel roerbakolie
4 eetlepels volle yoghurt
2 eetlepels currysaus
2 eetlepels fijngeknipt bieslook

Bereiding

Maak de bosuitjes schoon en snijd ze elk in 6 stukjes.
Pel de knoflook en halveer de tenen.
Leg de kipfilet op een snijplank, dek ze met huishoudfolie af en sla ze met een hakmes plat of vraag uw slager dit te doen.
Snijd de filets in de lengte in 12 repen en bestrooi die met peper en zout.
Steek de repen zigzag aan de satéstokjes en prik telkens een stukje bosui of knoflook mee.
Bestrijk ze met de olie en rooster ze onder de hete grill in ± 7 minuten rondom bruin en gaar.
Klop een sausje van de yoghurt, de currysaus, het bieslook en naar smaak peper en zout.
Serveer de spiesjes met het sausje.
Lekker met een tomatensalade en een gepofte aardappel.

Kipfrites met gegratineerde krieltjes en broccoli

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

Ingrediënten

1 duobak krieltjes à 700 g
zout
peper
650 g broccoli, in roosjes
1 citroen
1 kuipje Bressot light à 80 g
100 ml kookroom light
500 g kipfrites

Bereiding

Kook de krieltjes in weinig water met zout gaar.
Kook de broccoli in weinig water met zout beetgaar.
Giet de krieltjes en de broccoli af en schep ze in een ingevette ovenschaal.
Boen de citroen schoon, rasp de schil en pers de vrucht uit.
Klop de bressot los met de kookroom, de rasp en 2 eetlepels van het sap van de citroen.
Voeg peper en zout naar smaak toe en schenk over de krieltjes en broccoli.
Schuif de schaal in een voorverwarmde oven (225 ºC) en gratineer in 10-15 minuten.
Bereid in de tussentijd de kipfrites volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Serveer de kipfrites met de gegratineerde groenten.

Tip: Lekker met een bonensalade met kidneybonen, fijngesnipperde rode ui, olijfolie en rode wijnazijn. Bestrooi royaal met verse peterselie.

Wijnadvies: Vina Montesa, Chardonnay, wit, Spanje

Kipgehaktspiesjes met gember en koriander

Menugang	Hapje	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g kipgehakt
2 eetlepels maïzena
3 eetlepels Japanse sojasaus
½ eetlepel geraspte gemberwortel
2 eetlepels fijngehakt korianderblad
1 eetlepel sesamzaadjes
peper
zout
1½ eetlepel zonnebloemolie
2 eetlepels mirin (zoete Japanse rijstwijn) of droge sherry

Bereiding

Meng het gehakt met de maïzena, 1 eetlepel sojasaus, de gemberwortel, het korianderblad, het sesamzaad en peper en zout en vorm er worstjes van.
Bestrijk de worstjes met olie en rooster ze onder de hete grill of in een grillpan rondom bruin en gaar.
Verwarm intussen de mirin in een klein pannetje en laat de alcohol verdampen.
Voeg de rest van de sojasaus en een mespuntje zout toe en geef de saus bij de spiesjes.

Kipgoulash 1

Menugang	Bijgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g gaar kippenvlees
2 uien
1 teentje knoflook
4 tomaten
250 g soepgroenten
2½ dl bouillon
1½ eetlepel paprikapoeder
4 eetlepels bloem
ketjap
2 eetlepels boter
zout
peper

Bereiding

Verwarm de boter en fruit de in ringen gesneden uien en de kleingesneden knoflook hierin.
Voeg de bloem toe en roer alles tot een geheel.
Giet de bouillon scheutje voor scheutje in de pan en breng de saus al roerend aan de kook.
Voeg het in stukjes gesneden kippenvlees, de ontvelde en in vieren gesneden tomaten, de soepgroenten en het paprikapoeder toe en laat het geheel 10 minuten stoven.
Breng de goulash op smaak met ketjap, zout en peper.
Serveer er een komkommersalade en rijst bij.

Kipgoulash 2

Menugang	Bijgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 l kippenbouillon
500 g tomaten
450 g kipfilet
100 g mager rookspek
10 g bloem
4 eetlepels olie
2 uien
2 theelepels paprikapoeder
1 bekertje zure room
tijm
zwarte peper

Bereiding

Snijd de kipfilet in blokjes en het rookspek in dobbelsteentjes.
Snipper de uien.
Verhit de olie en bak alles hierin al omscheppend.
Ontvel de tomaten door ze even in kokend water (voor de bouillon) te leggen en snipper ze grof.
Schep ze bij het vlees en roerbak ze even mee.
Strooi de bloem erover, voeg de tijm, zwarte peper en het paprikapoeder toe en voed, al roerend, beetje bij beetje de bouillon toe.
Laat de gebonden saus op laag vuur 25 minuten zachtjes stoven.
Roer wat van de saus bij de zure room en roer dit, van het vuur af, bij de goulash.
Lekker met macaroni en een groene salade.

Kipgoulash 3

Menugang	Bijgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g kipfilet
2 eetlepels olie
30 g boter
2 uien
2 teentjes knoflook (of naar smaak meer)
1 rode en 1 groene paprika
2 aardappelen
2 augurkjes
1 blikje tomatenpuree
3 dl warm water
1 blik tomaten op sap
1 bekertje zure room
1 eetlepel maïzena
½ theelepel majoraan
zout
versgemalen peper

Bereiding

Snijd de kipfilet in blokjes en bak die in de verhitte olie goudbruin.
Smelt er op laag vuur de boter bij en bak de gesnipperde ui, de knoflook uit de pers en de in blokjes gesneden paprika's mee.
Snijd de aardappelen in dobbelsteentjes en de augurkjes in plakjes en voeg ze met de tomatenpuree toe.
Voeg er in gedeelten het warme water aan toe en breng het aan de kook.
Voeg de tomaten met het vocht toe en laat de goulash met een deksel op de pan op laag vuur 45 minuten stoven.
Roer de zure room met de maïzena en wat stoofvocht los en roer dit van het vuur af met de majoraan bij de goulash.
Breng op smaak met zout en versgemalen peper.
Serveer er rijst of macaroni bij.

Kiphachee met crème fraîche

Menugang	Bijgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten
voor 2 personen

250 g kipfilet
25 g boter
150 g gesneden uien
½ eetlepel basterdsuiker
½ kippenbouillontablet
3 eetlepels crème fraîche op kamertemperatuur
zout
versgemalen peper

Bereiding
Snijd de kipfilet in smalle reepjes.
Verhit de boter in een wok of braadpan en roerbak de uien met de suiker goudbruin.
Voeg de reepjes kip toe en roerbak ze 1 minuut mee.
Voeg 1 dl heet water, de verkruimelde bouillontablet en de crème fraîche aan het kip-uimengsel toe en breng de vloeistof al roerend tegen de kook aan.
Laat de hachee ± 3 minuten zachtjes pruttelen en breng op smaak met zout en peper.
Lekker met rijst of mihoen.

Kiphamrolletjes met verse spinaziestamppot

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

Ingrediënten

1 pakje mix voor kiphamrolletjes uit de oven met tomaat (Maggi)
3 kipfilets
6 plakjes gekookte ham
1 tomaat
50 g geraspte belegen kaas
1 kg kruimig kokende aardappelen, geschild en in stukken
zout
1 zak panklare spinazie à 300 g
peper

Bereiding

Maak de mix aan met 2½ dl water.
Halveer de kipfilets in de lengte en snijd de tomaat in 6 partjes.
Omwikkel elke reep kip met een plakje ham en leg ze in een ovenschaal.
Schenk de mix erover, leg de tomaat eroop en bestrooi met de kaas.
Laat de kiprolletjes in een voorverwarmde oven (200 °C) in ± 45 minuten gaar worden.
Kook de aardappelen in weinig water met zout in ± 20 minuten gaar.
Giet de aardappelen af; vang het kookvocht op.
Stamp de aardappelen met zoveel kookvocht fijn tot een smeuïge puree ontstaat.
Schep de spinazie in 2-3 porties door de puree.
Breng de stamppot op smaak met peper en zout en serveer met de kiphamrolletjes.

Wijnadvies: Duc de Termes, rosé, Frankrijk

Kipkasserol

Menugang	Hapje	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

100 g kippenpoelet
100 g boter
2 kleingesneden uien
2 kruidnagels
2 laurierblaadjes
3 dl bouillon
1 winterwortel in plakjes
1 prei in ringen
2 potten uitgelekte bruine bonen
1 rode en 1 groene paprika in reepjes
1 blikje tomatenpuree
zout
peper

Bereiding

Bestrooi het vlees met zout en peper en bak het in de boter bruin.
Voeg de uien, de wortel, de prei, de paprika's, de kruidnagels, de laurierblaadjes, de bouillon en de tomatenpuree toe en laat het geheel 40 minuten stoven.
Verwijder de kruidnagels en de laurierblaadjes en voeg de bruine bonen toe.
Verwarm het geheel en breng het gerecht op smaak met peper en zout.

Kipkroketten 1

Menugang	Hapje	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

45 g boter
45 g bloem
3 dl kippenbouillon
100 g gaar, kleingesneden kippenvlees
25 g fijngehakte gekookte ham zonder vet
peper
zout
3 gestoofde, kleingesneden champignons
1 ei
paneermeel

Bereiding

Smelt de boter, voeg de bloem droog toe en schenk er daarna, al roerend, langzaam de bouillon bij.
Vermeng de saus met het kippenvlees, de ham en de champignons en breng de ragoût op smaak met peper en zout.
Strijk de ragoût uit op een bord en laat koud worden.
Vorm met 2 lepels 8 kroketten.
Wentel deze door paneermeel en vorm ze op tafel bij.
Haal de kroketten door het losgeklopte ei en rol ze nogmaals door paneermeel.
Bak de kroketten 3-5 minuten in frituurvet van 180°C.
Laat ze in een vergiet uitlekken en schik ze, op een geplooid servetje, op een warme vleesschaal.
Leg er een toefje verse peterselie bij, of bak de peterselie in het frituurvet en knip er boven de kroketten kleine stukjes af.

Kipkroketten 2

Menugang	Hapje	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Laat 300 g kipfilet in 3 dl kippenbouillon met 1 dl droge witte wijn (met een laurierblaadje, een stukje foelie, een takje tijm, peterselie en selderij) 30 minuten trekken.
Zeef de bouillon en snijd de kipfilet in kleine blokjes.
Fruit 1 gesnipperde ui in 60 g boter, roer er 50 g bloem bij en laat die opnemen.
Roer er de kippenbouillon in delen van ± 1½ dl bij, laat die opnemen en verwarm de ragoût steeds.
Breng de dikke saus op smaak met 3 eetlepels peterselie, zout, peper en nootmuskaat.
Roer 1 eierdooier los met ½ dl koffieroom en roer dit bij de ragoût.
Schep de kipstukjes erdoor en laat de massa afkoelen.
Snijd ± 20 stukjes van de stijve ragoût en vorm elk tot een minikroketje.
Paneer deze met fijngewreven beschuit, haal ze door losgeklopt ei en haal ze dan nogmaals door het beschuitkruim.
Bak de kroketjes in frituurolie van 175°C per 6 tegelijk goudbruin en laat ze op keukenpapier uitlekken.
Lekker met mosterdroom (half mosterd, half zure room).

Kipkroketten 3

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

Ingrediënten

30 g boter
30 g bloem
2 dl verdund bruin van jus of 2 dl bouillon van 1 bouillontablet
paneermeel
enkele takjes fijngeknipte peterselie
peper, nootmuskaat
(enkele druppels citroensap)
1 eiwit, losgeklopt met 1 eetlepel water of 1 ei, losgeklopt met 1 eetlepel melk)
frituurvet
125 g kippenvleesresten (of andere vleesresten)

Bereiding

Smelt de boter en roer er de bloem door tot een samenhangende slappe massa (roux) is verkregen.
Warm de roux even door zonder dat de kleur verandert.
Voeg de bouillon ineens toe, breng de massa aan de kook en roer hem glad.
Meng er het zeer klein gesneden vlees, de peterselie, peper, nootmuskaat en desgewenst het citroensap door.
Strijk de ragoût uit op een diep bord en zet dat op een koude plaats tot de massa steenkoud en heel stijf is.
Verdeel de massa in 4-5 gelijke delen en vorm er met behulp van 2 lepels kroketten van.
Druk oneffenheden en barstjes eruit om uitlopen te voorkomen.
Rol de kroketten aan alle kanten door paneermeel, vorm ze met de hand bij, haal ze door paneerei, rol ze nog eens door paneermeel en schud het overtollige paneermeel eraf.
Bak de kroketten in hete frituurolie (± 180 °C) langzaam bruin.
Laat ze daarna goed uitlekken en serveer ze op een verwarmd vleesschaaltje waarop een servetje ligt.
Garneer het schaaltje met een toefje peterselie of houd de droge peterselie bij de stelen vast, dompel de blaadjes in het hete frituurvet en bak ze snel.
Verkruimel de gebakken peterselieblaadjes boven de kroketten.

Variatietip : Bitterballen: Vorm van het koude krokettenmengsel 16-20 kleine balletjes, paneer ze en bak ze in de frituurolie. Serveer met prikkers.

Kipkroketten 4

Menugang	Hapje	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Maak eerst een goede, krachtige bouillon.
Zet hiervoor een (soep)kip op laag vuur in een pan met zoveel koud water, dat de kip ruimschoots onder staat.
Breng het langzaam aan de kook en verwijder, als het water kookt, het bovendrijvende schuim.
Voeg 1 in stukken gesneden prei, 1 in stukken gesneden grote winterwortel, 2 in boogjes gesneden stengels selderij, 1 grote gehalveerde ui met schil, tijm, foelie, kruidnagels, geplette zwarte peperkorrels, takjes tijm en laurierbladeren toe.
Wees vooral flink royaal met de kruiderij, dat komt de smaak alleen maar ten goede.
Laat deze bouillon op heel laag vuur lang trekken, desnoods een hele nacht!
Zeef de bouillon. De groenten hebben hun werk gedaan en kunnen weg.
Haal het vlees van de botten en trek het tot kleine stukjes uit elkaar.
Laat de bouillon nog wat inkoken, zodat de smaak nog krachtiger wordt.
Maak een roux.
Smelt hiervoor op laag vuur ± 125 g roomboter, maar laat niet bruin worden.
Voeg onder voortdurend roeren 4-5 eetlepels bloem toe en blijf roeren tot een vaste massa is verkregen.
Voeg dan beetje bij beetje bouillon toe en blijf roeren tot u een massa heeft die met een lepel nog net goed te roeren is.
Haal de pan van het vuur, voeg de stukjes kip (in volume iets minder dan de roux) en een handje gehakte peterselie toe en breng de ragoût op smaak met zout, wat versgemalen peper, worcestershiresauce en eventueel wat aroma.
Proef voortdurend of u de smaak al goed vindt.
Spreid de massa uit op een groot bord en laat in de koelkast een halve dag afkoelen.
Vorm er den kroketten van en zorg dat ze geen plooien of barstjes vertonen.
Haal ze door losgeklopt ei en vervolgens door paneermeel en herhaal dit eventueel nog een keer.
Bak ze in hete frituurolie.

Kipkroketten 5

Menugang	Hapje	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

250 g gemalen kipfilet
250 g gekookte en gepureerde aardappelen
1 geperste teen knoflook
2 fijngesneden eetlepels peterselie
zout
peper naar smaak
1 eetlepel sojasaus
1 losgeklopt ei
250 g broodkruim
olie om te frituren

Bereiding

Vermeng de kip, aardappel, ui, knoflook, peterselie, zout, peper en sojasaus in een mengbeker.
Voeg het ei toe en meng het geheel goed.
Maak van het mengsel kleine cilindervormige ballen.
Rol ze door het broodkruim en zet ze even koud weg.
Verhit de olie tot 180°C en frituur de kroketten met een paar tegelijk in 3-5 minuten goudbruin en krokant.
Laat ze op keukenpapier goed uitlekken en den ze op met sojasaus om in te dippen.

Kiplasagna met broccoli

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

Ingrediënten
voor de pasta

500 g bloem
3 eidooiers
2 eieren
4 eetlepels olijfolie
2 eetlepels water

voor de vulling

peper
zout
boter
10 kippenborsten
1 kg broccoli
nootmuskaat
2 dl room

voor de saus

120 g bloem
2 l melk
3 dl room
gemalen kaas

Bereiding
Zeef de bloem boven een beslagkom en maak er een kuiltje in.
Klop de eidooiers en de eieren los en meng deze met 4 eetlepels olijfolie, 2 eetlepels water en een snufje zout langzaam met één hand door de bloem.
Bewerk en kneed het deeg tot het van de kom loskomt.
Leg het tussen plasticfolie en laat het 1 uur op een koele plaats rusten.
Strooi wat bloem op de tafel, rol het deeg dun tot 1½ mm uit en snijd hieruit rechthoeken van 10 x 14 cm.
Breng een ruime pan gezouten water met een klontje boter aan de kook.
Kook de lasagnevellen in 5 minuten beetgaar en spoel ze onder koud water af.
Ontdoe de kippenborsten van het vet, snijd ze in tweeën en klop ze plat.
Maak de broccoli schoon, snijd hem in stukken en kook hem in water gaar.
Laat hem uitlekken en pureer hem door een fijne zeef.
Schep de broccolipuree in een klontje boter en breng op smaak met peper, zout en nootmuskaat.
Roer dan 2 dl room door de puree.
Bereid een béchamelsaus met 80 g boter, 120 g bloem en 2 l melk.
Kruid met peper, zout en nootmuskaat en voeg er 3 dl room aan toe.
Smeer een bakplaat of een vuurvaste schotel in met boter en beleg deze met lasagnevellen.
Leg hierop achtereenvolgens de kip, een laagje béchamelsaus, lasagne, broccolipuree en kippewit,

béchamelsaus en pasta.
Meng de rest van de béchamelsaus met de rest van de broccolipuree en strooi de gemalen kaas hierover.
Laat de lasagne 30 minuten garen en gratineren in de oven.
U kunt uiteraard ook kant-en-klare lasagnevellen gebruiken.

Kiplasagna met broccolipuree

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

Ingrediënten

120 g bloem
3 eidooiers
2 eieren
4 eetlepels olijfolie
2 eetlepels water
1 klontje (ongezouten) boter
10 kipfiletjes á ± 50 gr
1 kg broccoli
zout, peper, nootmuskaat
2 dl room
Voor de béchamelsaus:
80 g boter
120 g bloem
2 l halfvolle melk
3 dl room
gemalen (oude) kaas

Bereiding

Zeef de bloem in een beslagkom en maak er in het midden een kuiltje in.
Klop de eidooiers en de eieren los en meng ze met de olijfolie, het water en een snufje zout langzaam met één hand door de bloem.
Kneed het deeg tot het van de kom loskomt, wikkel het in plasticfolie en laat het op een koele plaats 1 uur rusten.
Strooi wat bloem op het werkvlak, rol het deeg dun uit en snijd er rechthoeken uit van ± 10 x 14 cm.
Breng een ruime pan gezouten water met een beetje boter aan de kook en kook de lasagnevellen in 5 minuten beetgaar.
Spoel de vellen hierna onder de koude water.
Verwarm de oven voor op ± 190°C.
Ontdoe de kipfiletjes eventueel van vet, snijd ze in 2 stukken en klop die een beetje plat.
Maak de broccoli schoon, snijd hem in stukken en kook die in water gaar.
Laat de broccoli vervolgens uitlekken en pureer hem.
Breng de broccolipuree op smaak met peper, zout en nootmuskaat en roer tot slot de room door de puree.
Bereid een béchamelsaus van de boter, de bloem en melk.
Kruid met peper, zout en nootmuskaat en voeg er de room aan toe.
Smeer een bakplaat of een vuurvaste schaal in met boter en beleg deze met lasagnevellen.
Leg hierop achtereenvolgens de volgende laagjes: kip, béchamelsaus, lasagnevellen, broccolipuree, kip, béchamelsaus en lasagnevellen.
Meng voor de bovenste laag de rest van de béchamelsaus met de rest van de broccolipuree en strooi gemalen kaas over dit mengsel.
Laat de lasagne in de oven in ± 30 minuten gaar worden en gratineren.

Kipnuggets met romige Mexicaanse saus

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

Ingrediënten

1 pak wilde en witte rijst (250 g)
1 ui
1 rode paprika
500 g broccoli
5 eetlepels zonnebloemolie
2 schaaltjes kipnuggets (à 300 g)
1 zakje taco seasoningmix (35 g)
½ pakje room culinair (à 200 ml)

Bereiding

Rijst koken volgens gebruiksaanwijzing.
Ui pellen en snipperen.
Paprika schoonmaken en in blokjes snijden.
Broccoli schoonmaken en in roosjes verdelen.
Stronk schillen en in plakjes snijden.
In grote koekenpan 3 eetlepels olie verhitten en kipnuggets bakken volgens gebruiksaanwijzing.
In braadpan rest van olie verhitten.
Ui en paprika ca. 3 minuten bakken.
Tacomix en 125 ml water door ui-paprikamengsel roeren.
Saus ca. 5 minuten zachtjes laten koken.
Intussen broccoli in ca. 5 minuten gaar koken.
Room door saus roeren en 1 minuut laten binden.
Kipnuggets serveren met Mexicaanse saus, rijst en broccoli.

Kippannetje met noedels

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g kipfilet
100 g glasnoedels
8 eetlepels sojasaus
2 eetlepels maïzena
250 g groene kool
300 g wortelen
½ l kippenbouillon
6 eetlepels olie
1 teentje knoflook
1 eetlepel geraspte mierikswortel
1 eetlepel geraspte limoenschil
3 eetlepel limoensap
2 eetlepels citroenmelisse
sambal oelek
peper
zout

Bereiding

Snijd de kipfilets in fijne reepjes.
Roer de maïzena los in 6 eetlepels sojasaus en schep er de kipreepjes bij.
Spoel de kool, schrap de wortels en snijd de groenten in fijne reepjes.
Verhit de olie in een diepe braadpan en bak de kipreepjes op hoog vuur 4-6 minuten (werk eventueel in porties).
Breng ruim water aan de kook en voeg er de glasnoedels aan toe.
Dek de pan af en laat ze, van het vuur af, 5 minuten garen (zie ook de gebruiksaanwijzing op de verpakking).
Breng de kippenbouillon met de rest van de sojasaus met 1 mespunt sambal oelek, de gepelde en geperste knoflook en de mierikswortel aan de kook en kook de kool en de wortelen daarin in ± 5 minuten beetgaar.
Doe er de gebakken kipreepjes bij en breng op smaak met het limoensap.
Voeg er het limoenschilletje en wat gehakte citroenmelisse aan toe en kruid zo nodig bij met peper en zout.
Schep er de uitgelekte noedels bij en serveer goed heet.

Kippen-preisoep met breekbrood

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

Ingrediënten

1 breekbrood meergranen
2 zakjes kippensoep
1 flesje Leffe dubbel
250 g kipfilet, in kleine stukjes
1 zak panklare prei à 250 g
½ potje tapenade

Bereiding

Bak het brood volgens de aanwijzingen op de verpakking af.
Bereid de soep volgens de aanwijzingen op de verpakking en voeg het bier toe.
Voeg de kip toe en kook de soep 7 minuten.
Roer de prei erdoor en kook de soep nog 5 minuten.
Serveer met het breekbrood en de tapenade.

Wijnadvies: Huiswijn wit, Frankrijk

Kippenborst gevuld met tahoe

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten
voor 2 personen

1 dubbele kippenborst van ± 300 g
zout
peper
100 g tahoe
30 g ui
½ bosje peterselie
1½ theelepel miso
1 theelepel geroosterde sesamzaadjes
1 eetlepel olie
60 g langkorrelrijst
125 g worteltjes
125 g knolselderij
100 g taugé

Bereiding
Verwijder de botten van de kippenborst voorzichtig, zodat de beide borstfilets door het vel aan elkaar blijven zitten.
Leg het vlees tussen keukenpapier of tussen plastic keukenfolie, sla het plat en bestrooi met zout en peper.
Prak de tahoe met een vork.
Snipper de ui.
Was en hak de peterselie.
Meng de tahoe met de ui, de helft van de peterselie, 1 theelepel miso en de sesamzaadjes en vul de kippenborst hiermee.
Bestrijk een groot vel aluminiumfolie met olie en rol het vlees hier stevig in.
Vouw de uiteinden zorgvuldig dicht en leg het pakje in de op 250°C voorverwarmde oven.
Braad de kip 30 minuten en laat hem in de uitgeschakelde oven nog 5 minuten rusten.
Kook de rijst volgens de aanwijzing op de verpakking.
Maak de worteltjes en de knolselderij schoon, was ze en snijd ze in blokjes.
Was de taugé.
Blancheer de wortel en de bleekselderij 5 minuten en voeg de taugé de laatste halve minuut toe.
Laat de groenten uitlekken en doe ze over in een pan.
Open het aluminiumfolie, schep het braadvocht door de groenten, verwarm het geheel en breng op smaak met ½ theelepel miso en de helft van de rest van de peterselie.
Schep de overige peterselie door de rijst.
Snijd de kippenborst in plakken en serveer die met de groenten en de rijst.

Kippenbouillon

Menugang	Voorgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 wortel
2 takjes bladselderij
1 ui
een klontje boter
500 g kippenvleugeltjes (of karkassen)
1 kruidenbuiltje (peterselie, tijm en laurier)
10 peperbolletjes
1 kruidnagel
1 mespunt foelie
zout

Bereiding

Maak de wortel en de selderijtakjes schoon en snijd ze in stukjes.
Pel de ui en snipper hem fijn.
Smelt de boter in een schaal van minstens 1½ liter inhoud 1½ minuut op de ontdooistand (± 30%).
Voeg er de versgesneden groenten aan toe en laat ze, afgedekt, 4 minuten op de sudderstand (650 Watt) stoven.
Leg er de kippenvleugels en het kruidenbuiltje op en voeg er 1,2 liter water, de peperbolletjes, de kruidnagel, de foelie en wat zout bij.
Dek de schaal af en breng de bouillon in 12-13 minuten op de hoogste stand aan de kook.
Laat de bouillon vervolgens op de ontdooistand (± 30%) 40 minuten verder trekken.
Giet de bouillon door een zeef en laat hem afkoelen.
Ontvet de bouillon met behulp van een stukje keukenpapier en verdeel hem in porties.

Kippenbout in biersaus

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

Ingrediënten

2 uien
1 teentje knoflook
2 dubbele kipfilets
zout, peper
3 eetlepels boter
2 eetlepels bloem
1 eetlepel rietsuiker
2 eetlepels (wijn)azijn
1 laurierblad
2 eetlepels peterselie
½ l witbier *
200 g champignons
½ bouillontablet

Bereiding

Snijd de kipfilet in 4 stukken en bestrooi ze met peper en zout.
Maak de uien en de knoflook schoon.
Snijd de uien in heel dunne ringen, plet het teentje knoflook met de zijkant van een mes en hak het dan in fijne stukjes.
Los het bouillontablet in ¼ l heet water op.
Smelt de boter in een braadpan, bak de stukken kip in de hete boter aan beide zijden bruin en haal ze uit de pan.
Bak de uiringen in het achtergebleven braadvet lichtbruin.
Strooi er de bloem over, voeg de knoflook toe en laat alles, onder voortdurend roeren, lichtbruin kleuren.
Voeg dan de suiker, de azijn, het laurierblad, de champignons en de peterselie toe en giet er al roerend het bier en de bouillon bij.
Leg de stukken kip terug in de pan en laat ze, met het deksel op de pan, op laag vuur (vlamverdeler) 45 minuten zacht stoven.

Info: * Als bier kunt U 'Wieckse Witte' gebruiken, maar een ander witbier is ook geschikt.

Kippenbout met abrikozenvulling

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten
voor 2 personen

1 saucijsje (± 75 g)
1 sjalotje
2 gedroogde abrikozen
2 maïskippenbouten
2 eetlepels olie

Bereiding
Verwarm de grill voor op de hoogste stand.
Knip het vel van het saucijsje open en schep het vlees in een kommetje.
Hak het sjalotje en de abrikozen heel fijn en meng ze door het saucijzenvlees.
Trek het vel van de kippenbouten en verdeel het saucijzenvlees over de bouten.
Vouw het vel weer over de vulling en steek het eventueel met een cocktailprikker vast.
Bestrijk de bouten met olie, leg ze op het rooster ± 15 cm onder het grillelement, schuif er een lekbak onder en rooster de bouten in ± 25 minuten goudbruin en gaar.
Keer ze regelmatig.

Kippenbout met ontbijtspek en uien

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

Ingrediënten

4 kippenbouten
(versgemalen) peper
zout
1 eetlepel tarwebloem
100 g ontbijtspek (vleeswaar)
1 kg uien, in grove parten
1 kg panklare vastkokende aardappelen

Bereiding

Bestrooi de bouten met peper en zout naar smaak en bestuif met de bloem.
Verhit het bakvet en bak de plakjes spek knapperig uit.
Neem het spek uit de pan en bak de bouten rondom bruin in het bakvet.
Neem ze uit de pan.
Bak de uien al omscheppend in het bakvet glazig.
Leg de bouten en het ontbijtspek terug in de pan en voeg 1½ dl heet water toe.
Stoof de bouten en de uien in ± 45 minuten helemaal gaar.
Kook de aardappelen in water met zout gaar.
Serveer de kippenbouten met de uien en de aardappelen.

Wijnadvies: Beaujolais Villages, Frankrijk

Kippenbouten met Bourgondische golfjes en sla

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

Ingrediënten

4 kippenbouten
4 eetlepels olijfolie traditioneel
peper
zout
1 eetlepel verse tijmblaadjes, schaaltje à 15 g
2 bakken Bourgondische aardappelgolfjes à 425 g
1 zak familiesla
300 g cocktailtomaten, in partjes
6 eetlepels sladressing yoghurt

Bereiding

Was de kippenbouten onder koud stromend water en dep ze droog met keukenpapier.
Wrijf ze in met olie en bestrooi ze met peper en zout naar smaak.
Leg ze in een braadslede en strooi de tijm erover.
Laat ze in een voorverwarmde oven (200 °C) in ± 1 uur gaar braden.
Keer ze regelmatig.
Bak de aardappelgolfjes volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar.
Meng de sla met de tomaat en de dressing.
Serveer de kip met de golfjes en de salade.

Wijnadvies: Jean Balmont, Cabernet Franc, rosé, Frankrijk

Kippenbouten met knoflook uit de oven

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

Ingrediënten
voor 2 personen

2 flinke kippenbouten
2 theelepels kipkruiden
30 g boter
zout
peper
1½ dl kippenbouillon
10 knoflookteentjes
2 eetlepels gesnipperde peterselie

Bereiding
Verwarm de oven voor op 200°C.
Wrijf de bouten in met de kipkruiden.
Verhit de boter in een koekenpan en bak de bouten in ± 3 minuten rondom lichtbruin.
Leg de bouten in een ovenschaal.
Roer de aanbaksels in de pan los met de bouillon en schenk de jus over de bouten in de schaal.
Leg de ongepelde knoflookteentjes rondom de kippenbouten.
Laat de bouten in het midden van de oven in ± 40 minuten gaar worden.
Bestrooi het gerecht met de peterselie.
Aan tafel worden de knoflookteentjes uit hun velletjes geperst en op de kip gesmeerd.
Lekker met pasta of aardappelpuree en een salade.

Kippenboutjes uit de oven

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

16 drumsticks
zout
peper
125 g boter
2-3 eetlepels gesnipperde ui
3 eetlepels fijngehakte gember
2½ dl kippenbouillon
1½ theelepel maïzena
2 eetlepels gembersiroop
2 eetlepels droge sherry
3-4 eetlepels room

Bereiding

Maak de drumsticks droog met keukenpapier en wrijf ze in met zout en peper.
Verhit de boter in een pannetje en wacht tot het schuim voor een deel is weggetrokken.
Schenk 1/3 deel van de boter in een passende braadslee, leg de drumsticks er naast elkaar in en schenk er de rest van de hete boter over.
Zet de slee op het rooster iets onder het midden van een op 225°C voorverwarmde oven.
Temper de warmte na 5 minuten tot 200°C en keer de drumsticks 5 minuten daarna om.
Bedruip ze met de braadboter en laat ze dan nog 8-10 minuten zacht braden.
Leg er, als ze wat te donker dreigen te worden, een velletje aluminiumfolie over.
Neem de drumsticks uit de braadslee en houd ze warm.
Verwijder de helft van de braadboter en voeg de uien aan de resterende boter toe.
Fruit de ui tot die wat gaat kleuren en voeg dan de gember en de bouillon toe.
Roer alles goed door.
Maak de maïzena aan met 2 eetlepels koud water, roer het door de saus en laat alles nog even doorkoken.
Doe er dan de gembersiroop, de sherry en de room (op kamertemperatuur) bij en laat alles nog even doorkoken.
Leg de drumsticks nog even in de saus en laat ze door en door warm worden.
Serveer met rijst.

Kippenchipolata met gegratineerde prei

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

Ingrediënten

800 g kippenchipolata's (= worst)
3 soeplepels olie
1 bos prei
600 g tomaten
150 g geraspte gruyère
1 dl room
1 ui
1 teentje knoflook
1 klontje boter
tijm
zout
peper

Bereiding

Verwijder het groen van de prei, was de witte stukken zorgvuldig en snijd de prei in blokjes van 3 cm.
Dompel ze in een pan met kokend gezouten water en laat ze 15 minuten koken.
Pel de tomaten, snijd ze in vieren en ontpit ze.
Fruit de in plakjes gesneden ui in een cocotte met 2 soeplepels olie.
Voeg er de tomaten, het geplette teentje look, de tijm, het zout en de peper bij en laat 10 minuten sudderen.
Laat de gare prei uitlekken en duw een beetje op de groente, zodat het water zo veel mogelijk vrij komt.
Bedek de bodem van de ovenschotel met de helft van de tomaten en bestrooi met 1/3 van de geraspte kaas.
Leg de prei erop, bestrooi met geraspte kaas en eindig met de rest van de tomaten.
Giet de room erover en bestrooi met de rest van de kaas.
Bak de schotel 25-30 minuten in de op 210°C voorverwarmde oven.
Braad intussen de chipolata's in een pan met 1 soeplepel olie, of rooster ze op de barbecue.

Kippenlevertjes in zoetzure saus

Menugang	Bijgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten
voor de marinade

500 g kippenlevertjes
1 fijngesneden lente-uitje
1 eetlepel Gueuze
1 eetlepel sojasaus
1 fijngehakt teentje knoflook

voor de saus

1 gesnipperde ui
2 eetlepels rozijnen
½ kopje ananassap
crème fraîche of maïzena
2 bananen
1 kopje ananasstukjes
1 eetlepel kerrie
¾ flesje zure Gueuze

Bereiding
Maak de marinade en marineer de kippenlevertjes ± 2 uur.
Bak de uitjes voor de saus licht aan, voeg de ananasstukjes, de in schijfjes gesneden banaan, de gewelde rozijnen en de kerrie toe en bak alles even mee.
Blus af met ananassap en Gueuze, laat de saus nog 5 minuten tegen de kook aan sudderen en bind haar met crème fraîche of maïzena.
Bak de kippenlevertjes in de boter in ± 5 minuten rondom aan.
Voeg de saus toe, besprenkel het gerecht af en toe met wat Gueuze en laat alles 15 minuten sudderen.
Serveer er rijst en gebakken banaan bij.

Kippenlevertjes masala

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	Oosters	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

450 g kippenlevertjes
4 eetlepels olie
1 grote gesnipperde ui
1 kaneelstokje, 5 cm lang, in stukjes
225 g aardappelen, geschild en in blokjes gesneden
1¼ theelepel zout
0,9 dl warm water
3-4 tenen knoflook, gepeld en geperst
1 blikje tomaten
100 g doperwten, diepvries
2-3 verse groene chilipepers
½ theelepel garam masala
Roer de volgende ingrediënten met 2 theelepels water tot papje:
2 theelepels gemalen koriander
1 theelepel gemalen komijn
1 theelepel gemalen kurkuma
½ theelepel chilipoeder

Bereiding

Maak de levertjes schoon, ontdoe ze van vliesjes en kraakbeen en snijd ze in stukjes van ± 1 ½ cm.
Verhit op half vuur 2 eetlepels olie en fruit de ui en kaneel tot de ui glazig is.
Voeg de aardappelblokjes en 1/4 theelepel zout toe en roerbak de aardappelen ± 2 minuten.
Voeg het water toe en laat de aardappelen met een deksel op de pan sudderen tot ze gaar zijn.
Verhit de resterende olie op half vuur in een ruime pan (een gietijzeren of één met anti-aanbaklaag).
Doe de knoflook in de pan en fruit die 30 seconden al roerend.
Voeg het kruidenpapje toe en roerbak op laag vuur ± 2 minuten.
Voeg de helft van de tomaten en wat sap toe en laat het al roerend 2-3 minuten koken. Maak de tomaten stuk met de bolle kant van een lepel.
Voeg de levertjes toe als het vocht is verdampt en roerbak ze op vrij hoog vuur 3-4 minuten.
Voeg de rest van de tomaten en het sap toe en roerbak nog 5-6 minuten.
Laat de levertjes 6-8 minuten sudderen met het deksel op de pan.
Voeg de aardappelblokjes, doperwten, groene chilipepers en de rest van het zout toe en laat die 1-2 minuten meekoken. Zet het vuur half, neem het deksel van de pan en laat het gerecht nog 4-5 minuten doorkoken.
Roer de garam masala erdoor en haal de pan van het vuur.

Kippenlevertjes met ananas

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

250 g kippenlevers
peper
zout
2 eetlepels boter
1 ui
1 kleine paprika
¼ blik ananas met sap
2 eetlepels maïzena
ketjap manis

Bereiding

Bak de met peper en zout bestrooide kippenlevers in de hete boter bruin.
Bak de kleingesneden ui en paprika even mee, voeg de in stukjes gesneden ananas en het vocht toe en laat het geheel even sudderen.
Bind de saus met de maïzena en maak het gerecht af met wat ketjap.
Lekker als lunchhapje op een geroosterde boterham of met sla en rijst als warme maaltijd.

Kippenlevertjes met appel en katenspek

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten
voor 2 personen

1 kleine ui
1 appel
50 g katenspek
250 g kippenlevertjes
zout, peper
2 eetlepels bloem
1 eetlepel boter
1 eetlepel appelstroop
1 theelepel mosterd
2 takjes peterselie

Bereiding
Pel en snipper de ui.
Schil de appel en snijd hem in stukjes.
Knip of snijd het spek in stukjes.
Bestrooi de kippenlevertjes met zout, peper en bloem.
Verhit de boter in een koekenpan en bak de ui, het spek en de levertjes al omscheppend 5 minuten.
Voeg de stukjes appel toe en bak nog 3 minuten.
Voeg de appelstroop, de mosterd en ½ dl water toe en verwarm het geheel al roerend nog 1 minuut.
Knip de peterselie erboven fijn.
Lekker met aardappelpuree en rodekool.

Kippenlevertjes met broccoli en mie

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

Ingrediënten

voor 2 personen

250 g kippenlevertjes
5 eetlepels ketjapmarinade
150 g Chinese mie
300 g broccoli
zout
2 eetlepels olie
1 teentje knoflook
1 eetlepel sambal badjak

Bereiding

Snijd de kippenlevertjes in drieën, doe ze in een schaal, schep er 3 eetlepels marinade door en laat ze ± 15 minuten marineren.
Wel intussen de mie volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking en laat ze in een vergiet uitlekken.
Maak de broccoli schoon, snijd de stronken in reepjes en verdeel de roosjes in kleine roosjes.
Kook de stronkjes ± 3 minuten in weinig water met zout, voeg de roosjes toe en kook ze ± 3 minuten mee.
Verhit de olie in een wok en roerbak de levertjes ± 5 minuten.
Pers de knoflook erboven uit.
Voeg de broccoli toe en roerbak alles nog 2 minuten.
Schep de mie erdoor en verwarm alles nog even.
Breng het gerecht op smaak met sambal en 2 eetlepels marinade.

Kippenlevertjes met chorizo, rode paprika en Gulden Draak

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

300 g kippenlevertjes
150 g chorizo in reepjes
½ rode paprika in reepjes
2 uitgeperste teentjes knoflook
1 flesje Gulden Draak
1 eetlepel fijngehakte lente-uitjes
olijfolie
peper
zout

Bereiding

Bak de kippenlevertjes met de paprika in de hete olijfolie aan.
Doe er de knoflook en de chorizo bij, roer goed om en laat even stoven.
Blus met ½ flesje Gulden Draak (de rest wordt niet gebruikt, drink die dus gerust op!).
Breng eventueel op smaak met peper en zout.
Schik de levertjes op een bord en bestrooi ze met de gehakte lente-uitjes.
Serveer er warme toast en een frisse Gulden Draak bij.

Kippenlevertjes met pruneaux

Menugang	Bijgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten
voor 2 personen

8 pruneaux (gedroogde pruimen)
1 zoetzure augurk
200 g kippenlevertjes
25 g boter
2 eetlepels zoetzure zilveruitjes
1 theelepel mosterd
1 dl rode port
zout
peper

Bereiding
Halveer de pruneaux.
Snijd de augurk in plakjes.
Dep de kippenlevertjes met keukenpapier droog en snijd de witte stukjes weg.
Smelt de boter in een hapjespan en bak de levertjes zachtjes bruin.
Schep de pruneaux, de augurk, de zilveruitjes, de mosterd en de port erdoor en voeg naar smaak zout en peper toe.
Warm het gerecht nog ± 5 minuten zachtjes door.
Lekker met knolselderijgratin.

Kippenlevertjessaus

Menugang	Bijgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Saus	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Bak 3 fijngesneden sjalotjes, 2 teentjes knoflook en 1 theelepel gedroogde salie 5 minuten in 2 eetlepels olie.
Voeg 75 g reepjes ontbijtspek toe en bak die in 10 minuten krokant.
Roer er 300 g kippenlevertjes in stukjes door en bak die 5 minuten mee.
Roer er 1 dl kippenbouillon, zout en peper door en laat de saus op zacht vuur ± 6 minuten koken.
Bestrooi met 2 eetlepels fijngesneden peterselie.

Kippenlevertjesstoofpot met kerrie en banaan

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 zakje kerriesaus (Knorr)
4 eetlepels geraspte kokos
3 niet te rijpe bananen
2 eetlepels citroensap
400 g kippenlevertjes
1 eetlepel milde kerrie
50 g boter
¼ l slagroom
2 eetlepels ketjap manis
2 eetlepels maïzena

Bereiding

Maak de kerriesaus in een pannetje met 2½ dl water (in plaats van melk) volgens de aanwijzing op de verpakking.
Rooster de kokos in een droge koekenpan al roerend goudbruin.
Spreid de kokos uit op een bord en laat afkoelen.
Pel de bananen, snijd ze in plakjes en schep het Citroensap erdoor.
Halveer de kippenlevertjes en bestrooi ze met de kerrie.
Verhit de boter in een braadpan en bak de kippenlevertjes snel rondom bruin.
Voeg de kerriesaus, de slagroom en de ketjap toe en schep voorzichtig om.
Stoof de kippenlevertjes met het deksel op de pan in 10 minuten zachtjes gaar.
Roer de maïzena met wat water in een kopje glad en voeg dit al roerend aan het kippenlevertjesmengsel toe.
Schep de banaan voorzichtig door de kippenlevertjes en verwarm ze ± 1 minuut mee.
Breng eventueel op smaak met nog wat ketjap en strooi de kokos erover.
Lekker met rijst.

Kippenpastei

Menugang	Voorgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 pakjes fyllodeeg (diepvries)
1 grote kip
2 uien
1 dl olie
1 theelepel gemberpoeder
1 envelopje saffraan
zout
1 theelepel zwarte peper
1 kaneelstokje
30 g verse peterselie
6 zakjes garneeramandelen (á 45 g, Baukje)
75 g suiker
3 theelepels kaneel
5 eieren
50 g boter
poedersuiker
kaneelpoeder

Bereiding

Laat het fyllodeeg volgens de gebruiksaanwijzing ontdooien.
Snijd intussen de kip in stukken en snipper de uien grof.
Verhit de helft van de olie in een braadpan en bak de kip rondom bruin.
Voeg het gemberpoeder, de saffraan, zout, de peper en de uisnippers toe en bak zachtjes 2 minuten.
Doe het kaneelstokje en 1 dl kokend water in de pan en laat de kip, met het deksel schuin op de pan, in 50-60 minuten gaar worden.
Hak de peterselie fijn en schep hem na 30 minuten door de kip.
Verhit de rest van de olie in een koekenpan en bak de amandelen lichtbruin.
Dep ze droog en maal ze dan grof in de keukenmachine.
Meng er de suiker en 2 theelepels kaneel door.
Neem de stukken kip uit de pan en laat ze afkoelen.
Kook het kookvocht tot 1 dl in en verwijder het kaneelstokje.
Klop de eieren los met zout en peper, schep ze door het kookvocht tot roerei ontstaat en laat dit afkoelen.
Haal het kippenvlees van de botten en snijd het fijn.
Smelt de helft van de boter (in de magnetron).
Verwarm de oven voor op 200°C.
Vet een lage ovenschaal (doorsnee ± 35 cm) in en leg een vel fyllodeeg in het midden.
Leg hier in een cirkelvorm 8 vellen fyllodeeg op die elkaar overlappen en deels over de rand van de schaal hangen.
Bestrijk het deeg dun met boter.
Verdeel de kip over de deegbodem en dek af met 3 vellen fyllodeeg.
Schep het roerei erop (giet het vrijgekomen vocht eerst af) en dek weer met 3 vellen fyllodeeg af.
Verdeel het amandelmengsel over het deeg en dek af met 3 vellen fyllodeeg.
Vouw het overhangende deeg over de vulling en plak het met wat water vast.

Kippenpastei

Neem de pastei uit de schaal en bestrijk het deeg rondom met de gesmolten boter.
Bak de pastei op een met bakpapier beklede bakplaat in ± 30 minuten goudbruin en gaar.
Keer de pastei halverwege de baktijd met behulp van de ovenschaal en bestrijk hem eventueel met wat extra boter.
Bestrooi de pastei licht met poedersuiker en maak bovenop met kaneel een ruitpatroon.

Kippenpastei met amandelen

Menugang	Voorgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Marokkaans	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 kg kippenpoten en/of -vleugels
2 bosjes verse koriander (ook wel kosbor genoemd)
5 uien
3 eetlepels zwarte peper
3 eetlepels saffraan
1 theelepel kaneel
1 theelepel gemberpoeder
2 eetlepels zout
2 koppen zonnebloemolie
10 eieren
500 g amandelen
1½ kop suiker
1½ pak malsokadeeg (15 vellen) 1)
wat zonnebloemolie
boter

Bereiding

Was de kippenpootjes en -vleugels en doe ze in de pan.
Snijd de koriander fijn, snipper de uien, doe ze met de peper, saffraan, kaneel, gember, zout en 2 koppen olie in de pan en bak dit alles in ± 15 minuten gaar.
Schep de kip om aanbranden te voorkomen goed om en doe er, als het toch te snel gaat, een beetje water bij.
Zet het vuur laag en laat de kip ± 1 uur stoven.
Breng de amandelen in een pannetje even aan de kook, laat ze schrikken en haal de schilletjes eraf.
Bak ze dan geelbruin in een koekenpan met een beetje olie en maal ze vervolgens fijn.
Voeg een paar eetlepels gesmolten boter, kaneel en de suiker toe.
Meng alles heel goed en zet het even apart.
Haal het deksel van de pan en laat de kip ± 10 minuten sudderen, zodat al het vocht kan verdampen.
Doe de suiker erbij en schep alles goed om.
Haal dan de kip uit de pan, rangschik deze op een schaal en laat hem koud worden.
Haal de botjes en de grote vellen eraf.
Breng de overgebleven saus weer aan de kook en voeg één voor één negen eieren toe.
Zet het vuur wat zachter en blijf goed roeren tot het een dikke brij wordt en al het vocht is verdampt (ca 15 minuten).
Voeg dan de kip weer aan het eimassa toe.
Smelt in een pannetje een paar eetlepels boter en wat olie en vet de bakvorm met dit mengsel in.
Bedek dan de bodem van de bakvorm met 2 vellen bladerdeeg en smeer deze flink in met vet; daar wordt het deeg knapperig van.
Doe er dan weer 2 vellen bladerdeeg boven op en smeer de bovenste weer in met vet en herhaal dit nog twee keer.
Vouw de flappen van het deeg steeds over de anderen heen naar binnen toe.
Spreid de helft van de ei/kipvulling over het hele oppervlak.
Doe daar weer 2 vellen bladerdeeg overheen.
Vet ze weer in en bedek ze met de andere helft van de vulling.

Doe daar weer 2 vellen overheen en vet deze weer in.
Bedek het geheel met het amandelmengsel.
Doe daar dan weer 3 vellen bladerdeeg overheen, maar klap nu de flappen naar de bodem toe. (de bovenste moet heel zijn).
Smeer het bovenste vel bladerdeeg weer in met vet en een ei; vooral de randen, om er voor te zorgen dat deze niet loslaten.
Zet deze kippepastei ± 30 minuten in de oven (stand 6).
Draai dan de pastei met behulp van een dienblad om en laat de onderkant in ± 10 minuten ook gaar worden.
Dit gerecht moet heet of lauw worden opgediend.

Noot bij de ingrediënten:

1) Marokkaans bladerdeeg is niet vervangbaar door gewoon bladerdeeg (weleens op bestelling verkrijgbaar bij de Turkse of Marokkaanse bakker of slager).

Kippenpootjes met tomaten-paprikasaus

Menugang	Hapje	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten
voor 2 personen

1 ui
1 groene paprika
2 stengels bleekselderij
4 drumsticks
zout
peper
25 g boter
1 teentje knoflook
1 klein blikje tomatenpuree
½ bekertje crème fraîche á 150 g
1 theelepel suiker

Bereiding
Pel en snipper de ui.
Maak de paprika schoon en snijd hem in reepjes.
Was de bleekselderijstengels en snijd ze in stukjes.
Wrijf de drumsticks in met zout en peper.
Verhit de boter in een koekenpan (houd 1 eetlepel achter) en bak de drumsticks in ± 20 minuten bruin en gaar; keer ze regelmatig.
Verhit intussen in een andere koekenpan 1 eetlepel boter en bak de ui, de paprika en de bleekselderij op zacht vuur ± 10 minuten.
Pers de knoflook erboven uit.
Roer er de tomatenpuree, de crème fraîche en 1½ dl water door en verhit nog ± 2 minuten.
Breng de saus op smaak met zout, peper en suiker.
Leg de kippenpootjes op 2 borden en schenk de saus er half over.
Serveer met gebakken krieltjes met spek en veldsla.

Kippenpoten gevuld met kip, rozijnen en appel

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

Ingrediënten

6 kippenpoten
6 delen kippenvel met pooteinde
1 appel
100 g gewelde rozijnen
bakboter
koriander
cognac
peper
zout

Bereiding

Been het dijbeen van de poot uit en snijd het vlees los (de onderpoot kunt u voor restverwerking gebruiken).
Snijd het vlees en de appel in brunoise.
Vermeng het vlees, de appel en de rozijnen en breng het mengsel op smaak met koriander, zout, peper en cognac.
Vul het (vel)pootje zorgvuldig, bind het dicht en wrijf het in met boter.
Bak de pootjes 10 minuten in een op 185°C voorverwarmde oven en daarna op 135°C in combinatie met de borst (de kern moet 60°C zijn).

Tip: Kneed het mengsel een paar keer goed om een goede binding te krijgen en druk het eerste vulsel goed en stevig aan. Trek het touwtje strak aan en snijd het vel ± 1 cm daarvoor af. Het restantvel is nodig voor de borstbereiding.

Kippensoep 3

Menugang	Voorgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Laat in een ruime pan water 1 kippenbouillontablet, 1 of 2 ontvelde en ontvette, goed met heet water gewassen kippenboutjes en 1 of 2 gepelde
teentjes knoflook ± 30 minuten koken.
Neem de kippenboutjes dan uit de pan, laat ze koud worden en snijd ze in stukjes.
Naar eigen inzicht kunt u de knoflook verwijderen of in de soep laten.
Laat het kookwater afkoelen en schep eventueel overtollig vet eraf.
Breng de bouillon opnieuw aan de kook en zeef haar.
Leg de kip er weer in en laat de soep met wat fijngesneden prei nog 10 minuten koken.

Kippensoep 4

Menugang	Voorgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 l kippenbouillon
100 g gaar kippenvlees
1 theelepel citroensap
peper
zout
2 eetlepels gehakte peterselie

Bereiding

Maak de bouillon volgens het basisrecept.
Laat, als de bouillon van maag en nek wordt getrokken, een kipfiletje van 100 g in ± 10 minuten in de bouillon gaar worden.
Snijd het witte vlees, met de draad mee, in smalle reepjes en doe die in de hete bouillon.
De bouillon krijgt met een theelepeltje citroensap een frisse smaak.
Breng de soep verder op smaak met peper en zout en strooi er vlak voor het serveren de gehakte peterselie over.
Kook eventueel 30 g fijne vermicelli 6-8 minuten in de bouillon gaar.

Kippensoep 5

Menugang	Voorgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 selderij
2 soeppreien
3 uien
3 grote wortelen
1½ l kippenbouillon
peper
zout
tijm
laurier
kruidnagel

Bereiding

Reinig achtereenvolgens de selderij, de prei, de uien en de wortelen en was ze.
Snijd deze groenten in stukjes.
Voeg de gesneden groenten en de kruiden bij de bouillon en laat gaar koken.
Haal voor het opdienen de tijm, de laurier en de kruidnagel uit de soep.
Garneer deze soep met stukjes kip.

Kippensoep in de magnetron

Menugang	Voorgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 kleine prei
20 g boter
½ theelepel kerrie
1 kippenbouillontablet
15 g vermicelli
½ l heet water
50 g kipfilet
I eetlepel droge witte wijn
I theelepel aardappelmeel
peterselie

Bereiding

Was de prei en snijd hem in kleine ringetjes.
Smelt de boter 30 seconden op HOOG (100%) en roer er daarna de prei en de kerrie door.
Zet dit afgedekt 2 minuten op HOOG (100%) in de magnetron.
Voeg dan het bouillontablet, de vermicelli en het warme water toe en laat het op HOOG (100%) 5 minuten aan de kook komen.
Snijd de kipfilet in kleine blokjes en breng die in de soep op HOOG (100%) 3 minuten opnieuw aan de kook.
Roer de wijn en het aardappelmeel door de soep en knip er tot slot wat verse peterselie boven.

Kippensoep met balletjes uit Constantine

Menugang	Voorgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Algarijns	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

50 g boter
1 schoongemaakte en kleingesneden ui
500 g kippenpoelet
1½ l water
zout
peper
200 g gehakt
2 eidooiers
2 eetlepels fijngehakte peterselie
1 eetlepel maïzena
75 g vermicelli
3 eetlepels citroensap
1 eetlepel fijngehakte verse munt

Bereiding

Verhit de boter in een pan en fruit hierin driekwart gedeelte van de fijngehakte ui 3 minuten.
Voeg het kippenpoelet toe en bak alles onder nu en dan omscheppen 4 minuten.
Voeg het water en wat zout en peper toe en breng het geheel aan de kook.
Zet het vuur laag, leg een deksel op de pan en laat de soep 30 minuten zachtjes koken.
Vermeng het gehakt met de rest van de fijngehakte ui, 1 eidooier, de fijngehakte peterselie en wat zout en peper en vorm er kleine balletjes van.
Haal het kippenpoelet met een schuimspaan uit de pan, haal het vlees van de botjes en houd het vlees apart.
Voeg de balletjes aan de soep toe en kook ze 10 minuten mee.
Maak de maïzena aan met wat water en bind de soep hiermee.
Voeg het apart gehouden kippenvlees en de vermicelli aan de soep toe en laat alles nog ± 10 minuten zachtjes doorkoken.
Klop de overgebleven eidooier los met het citroensap.
Neem de pan van het vuur en roer het dooier-citroensapmengsel door de soep.
Serveer de soep, bestrooid met de fijngehakte verse munt.
Als u er vers brood bij geeft, kan deze soep als volledige maaltijd dienen.

Kippensoep met garnalen en ham

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

Ingrediënten

1 eetlepel Oosterse roerbakolie
2 teentjes knoflook, gesnipperd
1 pakje peultjes à 200 g, schoongemaakt
1 pakje kippensoep (Honig)
75 g roerbakmie à 250 g (Honig)
200 g jumbo-garnalen
100 g schouderham, in reepjes

Bereiding

Kook de rijst in water met zout naar smaak volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar.
Verhit 3 eetlepels van de olie in een wok en roerbak de ui al omscheppend 5 minuten op een halfhoog vuur.
Voeg het kerriepoeder en de roerbakgroenten toe en roerbak alles nog 5 minuten op een hoog vuur.
Verhit intussen een drupje van de olie in een koekenpan met antiaanbaklaag en bak ¼ deel van de paprika 3 minuten.
Voeg peper en zout aan de losgeklopte eieren toe en schenk een ¼ deel in de koekenpan.
Bak op dezelfde manier nog 3 omeletten.
Schep de rijst door de groenten en warm alles al omscheppend goed door.
Vouw de omeletten in vieren en leg ze op de rijst.

Wijnadvies: La Marouette, biologische Sauvignon Blanc, wit, Frankrijk

Kippensoep met kokos

Menugang	Voorgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 l kippenbouillon (tablet)
4 fijngeknipte stengels citroengras (sereh)
1 galangawortel (laos) in plakjes
10 verse limoenblaadjes (djeroek poeroet) in reepjes
2 eetlepels vissaus
1 eetlepel suiker
2 blikjes kokosmelk (santen)
het sap van 3 citroenen
8-10 gekneusde rode pepertjes
1 grote kipfilet in blokjes

Bereiding

Breng de bouillon met het citroengras, de galanga en de limoenbladeren aan de kook en laat ± 10 minuten zachtjes koken.
Voeg de vissaus en de suiker toe en laat ± 5 minuten koken.
Voeg al roerend de kokosmelk en het citroensap toe en laat ± 5 minuten koken.
Roer de rode pepers en de kip erdoor en laat 2-3 minuten koken.

Kruidige borrelhapjes

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

150 g Apetina met kruiden in blokjes gesneden
kerstomaatjes
zwarte olijven
groene olijven
rettich in plakjes
venkel in reepjes
komkommer in plakjes
basilicumblaadjes
bieslook

Bereiding

Schik de blokjes feta en de groenten op een mooie snijplank en garneer met de bieslook en de basilicumblaadjes.
Serveer met cocktailprikkers.
Een verrassend lekker en gezond borrelhapje.

Lamskarbonades met paprikaratatouille

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

1 kleine rode, groene en gele paprika
4 lamskarbonaadjes
zout
peper
2 eetlepels Provençaalse mosterd
3 eetlepels olijfolie
1 teentje knoflook
1 theelepel Provençaalse kruiden

Bereiding

Was de paprika's en snijd ze in stukjes.
Wrijf de karbonaadjes in met zout en peper en bestrijk ze met mosterd.
Verhit 2 eetlepels olie in een koekenpan en bak de karbonaadjes in ± 10 minuten aan beide kanten bruin en gaar.
Verhit intussen de rest van de olie in een andere koekenpan of hapjespan en bak de paprika met de Provençaalse kruiden ± 10 minuten.
Pers de knoflook erboven uit en breng de ratatouille op smaak met zout en peper.
Leg de karbonaadjes op 2 borden en schep de paprikaratatouille ernaast.
Lekker met kummelaardappeltjes en gegratineerde aubergine.

Lamskebab

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

Ingrediënten

Bereiding

Snijd lamsdij in kleine stukjes, strooi er zout en zwarte peper over en laat het ± 2 uur staan.
Steek de stukjes vlees dan aan spiesjes en rooster ze op een houtskoolvuurtje.
Strooi in dunne ringetjes gesneden bosuitjes en peterselie over het vlees en serveer direct.

Lamskoteletjes met knoflooksaus

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

Ingrediënten

1 stengel bleekselderij
boter
6 teentjes knoflook
2 dl lamsfond
8 lamskoteletten
2 lente-uitjes
maïzena
1 eetlepel olie
5 rode paprika's
6 sjalotten
1 ui
zout
flink wat versgemalen zwarte peper

Bereiding

Hak de knoflook, de ui en de sjalotten fijn.
Snijd de bleekselderij in plakjes, de paprika in stukjes en de lente-uitjes in ringen.
Verhit de olie en laat de knoflook, ui en sjalot hierin glazig worden.
Voeg de bleekselderij, de paprika en de bouillon toe en laat de bouillon tot de helft in koken.
Bind de saus met wat aangelengde maïzena.
Wrijf de lamskoteletjes in met peper en zout en bak ze in de hete boter mooi rosé.
Serveer de knoflooksaus bij de gebakken lamskoteletjes en garneer met de lente-uitjes.

Lamskoteletten met tapenade

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

Ingrediënten

8 lamskoteletten á 75 g
versgemalen zout
peper
1 eetlepel olijfolie
1 teentje knoflook
1 eetlepel citroensap
takjes tijm, dragon en peterselie
4 eetlepels tapenade van groene olijven

Bereiding

Wrijf de koteletten in met zout en peper.
Klop een marinade van de olie, de knoflook uit de pers, het citroensap en de kruiden en laat het vlees hierin ½ dag marineren.
Rooster de koteletten in een grillpan aan beide kanten bruin, maar vanbinnen rosé.
Bestrijk de koteletten vlak voor het serveren met de tapenade.
Lekker met geroosterde aardappelparten en roergebakken groene aspergestukken.

Lamskroon

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

Ingrediënten

2 lamsribstukjes van 6-8 ribben per ribstuk, met lange botjes *
2 teentjes knoflook in reepjes
1 takje rozemarijn
enkele blaadjes salie
enkele takjes tijm
½ eetlepel mosterd
1 eetlepel olijfolie
zout
zwarte peper
1 brede reep vers vet spek
keukentouw
naald

Bereiding

Verwarm de oven voor op 240°C.
Krab de botjes zo nodig schoon.
Maak naast elke rib kleine sneetjes in het vlees en steek er de knoflook en de rozemarijnnaaldjes in.
Hak de rest van de rozemarijn, de salie en de tijm fijn.
Meng de mosterd met de olijfolie, zout en peper, wrijf het vlees ermee in en laat het even intrekken.
Vouw de ribstukken met de vleeskant naar binnen tot een 'kroon' en naai ze met keukentouw aan elkaar.
Bind de reep spek om de kroon.
Braad de lamskroon ± 40 minuten in het midden van de op 180°C voorverwarmde oven (een kleine lamskroon 25-30 minuten); het vlees moet rosé zijn.
Laat het voor het aansnijden ± 10 minuten rusten.
Zet de kroon op een schaal en garneer met een bosje laurier.
Verwijder het keukentouw en snijd de kroon aan tafel in individuele koteletjes.

Info: * Vraag de slager om schone ribstukken (het vet tussen de botjes verwijderd).

Lamsragoût met abrikozen

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

Ingrediënten

10 sjalotjes
2 teentjes knoflook
4-6 eetlepels (zonnebloem)olie
500-750 g lamspoelet
zout, peper
1 blik gepelde tomaten (400 g)
¼ l kruidenbouillon
3-4 bosuitjes
500 g verse abrikozen
2 eetlepels fijngeknipte peterselie
4 eetlepels fijngeknipte bladselderij

Bereiding

Pel de sjalotjes en haal ze voorzichtig in 2 stukken uit elkaar.
Snipper de teentjes knoflook fijn.
Verhit in een braadpan de olie en bak het vlees in gedeelten aan alle kanten snel bruin.
Voeg al het vlees bij elkaar en breng het op smaak met zout en peper.
Schep de sjalotjes en de knoflook erdoor en roerbak nog 3 minuten.
Haal het vleesmengsel uit de pan.
Doe in de pan de gepelde tomaten met het vocht en de bouillon en verwarm dit even.
Schep het vleesmengsel er dan door en laat het met het deksel op de pan in ± 25 minuten zachtjes pruttelen of zo lang tot het vlees heel zacht van structuur is geworden.
Maak intussen de bosuitjes schoon en snijd de bosuitjes en het groen in smalle schuine plakjes.
Was de abrikozen, halveer ze, verwijder de pitten en snijd elke helft in 3 stukjes.
Voeg na 25 minuten de abrikozen en de bosuitjes met het groen aan het vlees toe.
Breng de ragoût op smaak met zout en peper.
Schep de peterselie en de bladselderij erdoor.
Serveer bij deze lamsragoût een geurige jasmijn- of basmatirijst.
Neem voor 4 personen 250-300 g rijst en kook deze volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.

Lamsragoût met kerrie

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

Ingrediënten

500-600 g lamslappen
peper
3 eetlepels olie
1 flinke gesnipperde ui
1 teentje knoflook
1 afgestreken eetlepel kerriepoeder
4 dl bouillon
1 laurierblad
1 eetlepel bloem
3 eetlepels droge sherry
1 eetlepel peterselie
2 tomaten

Bereiding

Snijd het vlees in dobbelstenen en strooi er wat peper over.
Verhit de olie en bak het vlees onder voortdurend omscheppen lichtbruin.
Fruit de uisnippers mee tot ze glazig ziet en voeg dan de fijngesnipperde knoflook en het kerriepoeder toe.
Schep alles enige malen goed om en voeg er dan de warme bouillon bij.
Roer alles goed om en leg het laurierblad in het vocht.
Temper het vuur en laat alles met gesloten deksel 1-1½ uur zachtjes stoven.
Leng de bloem aan met de sherry en giet het mengsel onder voortdurend roeren bij de inhoud van de pan.
Laat alles daarna nog 5 minuten zachtjes pruttelen.
Doe de ragoût in een voorverwarmde schaal en strooi er de peterselie en de in reepjes gesneden ontvelde tomaat over.

Lamsragoût met linzen

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

Ingrediënten

150 g bruine linzen
500 g lamsvlees van de schouder
1 laurierblad
1 theelepel tijm
½ theelepel rozemarijn
½ theelepel kummel
wat paprikapoeder
300 g bleekselderij
200 g brede noedels
peper, zout
2 kleine roze grapefruits
3/4 l vleesbouillon (van tablet)
2 uien
3 teentjes knoflook
1 eetlepel bloem
2-3 eetlepels olijfolie

Bereiding

Kook de linzen in ½ l bouillon in 10 minuten halfgaar.
Giet ze af en vang de bouillon op.
Pel de uien en de knoflook en hak ze fijn.
Snijd het vlees in blokjes.
Bak het vlees portiegewijs in de hete olie en haal het uit de pan.
Fruit de uien en de knoflook in het braadvet, voeg het vlees weer toe en strooi er de bloem over.
Voeg de kruiden en het linzenkookvocht toe en laat het in de afgesloten pan op zacht vuur 50 minuten pruttelen.
Was de selderij en snijd de stengels in 3 cm lange stukken (houd het groen apart voor de garnering).
Doe de linzen en de selderij 25 minuten voor het einde van de gaartijd bij het vlees.
Kook intussen de noedels volgens de aanwijzingen op de verpakking in water met zout gaar.
Pel de grapefruits, snijd de partjes vruchtvlees tussen de vliezen uit en vang het sap op.
Voeg 5 minuten voor het einde van de gaartijd 2/3 van de grapefruitpartjes, voeg het sap aan de ragoût toe en kruid het vlees.
Schik de ragoût met de rest van de partjes grapefruit, de noedels en het selderijgroen op borden en dien op.

Lamsragoût met tuinkruiden

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

Ingrediënten

600 g lamsvlees van de bout
60 g boter
35 g bloem
3½ dl (lams)bouillon
1 eidooier
4 eetlepels slagroom
6 eetlepels gemengde gesnipperde tuinkruiden (bijvoorbeeld
peterselie, bieslook, kervel, dragon en basilicum)
zout, peper
4 takjes verse tijm

Bereiding

Snijd het vlees in dobbelstenen.
Verhit 25 g boter in een braadpan en bak het vlees rondom bruin.
Bestrooi het vlees met zout en peper en voeg de tijm toe.
Braad het vlees, met een deksel op de pan, op laag vuur in 15-20 minuten zachtjes gaar.
Smelt voor de saus 35 g boter in een pan.
Roer de bloem erdoor en laat het mengsel al roerend 1 minuut zachtjes pruttelen.
Roer er beetje bij beetje de bouillon door en blijf roeren tot een gladde saus ontstaat.
Klop de eierdooier en de slagroom in een kommetje door elkaar.
Roer er 4 eetlepels van de warme saus door en schenk het dooiermengsel al roerend bij de rest van de saus.
Laat de saus nu niet meer aan de kook komen.
Roer de gebraden stukjes vlees met het braadvocht door de saus.
Roer de gesnipperde tuinkruiden erdoor en breng de ragoût op smaak met zout en peper.

Lamsribstuk

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

Ingrediënten

1 lamsribstuk
1 potje manukahoning
zeezout
venkelblaadjes
rozemarijnblaadjes
versgemalen groene peper
500 g grove postelein
vinaigrette met 1 theelepel honing
fyllodeeg uit de diepvries
boter

Bereiding

Maak eerst een fyllobakje.
Snijd vierkantjes uit het deeg en leg ze overlappend in een ingevet metalen kommetje, zodat over de rand van de kom een driedubbele rij puntjes hangt.
Bestrijk de buitenkantjes met gesmolten boter en bak het bakje 20-25 minuten in een op 160°C voorverwarmde oven.
Neem het bakje uit de oven en zet de oven op 225°C.
Steek de botjes van het lamsribstuk kruiselings in elkaar, zodat een 'blok' ontstaat waaruit u tweelingkoteletjes kunt snijden.
Kwast het vlees aan alle kanten dun met honing in en strooi er zeezout, rozemarijnblaadjes, venkelblaadjes en versgemalen peper over.
Zet het vlees 12 minuten in de oven; het heeft dan een korstje, maar is van binnen nog roze.
Vul het bakje met de grove postelein, vermengd met de vinaigrette en serveer dit met het vlees.

Lamsribstuk met hazelnootsaus

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

Ingrediënten

2 lamsribstukken
4½ dl bruine fond
1¼ dl droge witte wijn
175 g meiknolletjes
60 g geroosterde hazelnoten
zout
peper
1 eetlepel olijfolie

Bereiding

Verwarm de oven voor op 225°C.
Doe voor de saus de fond en de wijn in een pan en kook ze op hoog vuur 8-10 minuten tot ± de helft in.
Voeg de meiknolletjes toe en laat ze in een afgesloten pan ± 5 minuten beetgaar trekken.
Zet de pan dan weg.
Verhit de olie in een zware koekenpan.
Schroei de stukken vlees hierin aan, leg ze dan in een braadslee en bestrooi ze met versgemalen peper en zout.
Braad het vlees daarna in de oven en reken 5 minuten voor rood van binnen en 10 minuten voor rosé van binnen.
Wacht tot het vlees bijna uit de oven kan en zet dan de pan met de saus terug op het vuur.
Roer er de stukjes hazelnoot door en warm de saus goed door.
Snijd het vlees, schik de plakken op 6 borden, verdeel er de saus over en serveer direct.

Lamsribstuk met kruidenkorst

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

Ingrediënten

Bereiding

Maak een mengsel van 100 g droog broodkruim, 3 eetlepels verse kruiden (bijvoorbeeld peterselie, tijm en rozemarijn), 1 geperst teentje knoflook en 2 eetlepels olijfolie

Bruin het lamsribstuk in een ovenvaste braadpan aan en gaar hem daarna 10 minuten in een oven van 200°C.

Smeer het vlees in met mosterd, bedek hem met het broodkruimmengsel en zet hem vervolgens 10-15 minuten terug in de oven.

Neem de pan uit de oven, leg het ribstuk op een warm bord en laat hem, afgedekt met aluminiumfolie, 5 minuten rusten.

Zet de pan op het vuur en deglaceer met water of wijn.

Lamssalade met honingsaus

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

200 g lamsfilet
25 g boter
enkele blaadjes eikebladsla
2 kiwi's
voor de saus:
4 plakjes bacon
2 eetlepels olijfolie
2 eetlepels rode wijnazijn
1 eetlepel honing
zout
peper

Bereiding

Verhit de boter in een koekepan en bak het vlees snel aan alle kanten bruin.
Neem het vlees uit de pan en leg het op de druipschaal in een passende ovenvaste schaal.
Snijd de bacon in reepjes en bak die in een ovenvaste schaal afgedekt met wit keukenpapier 3 minuten op vol vermogen uit.
Roer er de overige ingrediënten voor de saus door en verwarm alles afgedekt nog 1 minuut op vol vermogen.
Verwarm het vlees onafgedekt 3-4 minuten op half vermogen.
Leg op elk bordje een blaadje eikebladsla.
Snijd het vlees in dunne plakjes en verdeel die over de eikebladsla.
Schenk de lauwwarme saus met de reepjes bacon erover en garneer met enkele plakjes kiwi.

Lamsschenkels in Barolowijn

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

Ingrediënten

4 lamsschenkels
1 dl olijfolie
5 tenen knoflook
4 grofgesneden uien
2 winterwortelen in schijfjes
4 ontvelde en ontpitte tomaten
2 stengels bleekselderij
4 takjes rozemarijn
2 laurierblaadjes
1 kaneelstokje
2½ dl lamsfond
3½ dl Barolo

Bereiding

Braad de lamsschenkels 10 minuten in de olijfolie.
Voeg de groenten, de kruiden en het kaneelstokje toe, bak deze even mee en blus af met de fond en de Barolo.
Laat de schenkels met het deksel op de pan in 2-4 uur zachtjes gaar gaar sudderen.
Serveer ze met groenten naar keuze (bijvoorbeeld ratatouille).

Lamssoep met courgettes

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g lamsvlees met mergpijp
1½ l water
1 theelepel zout
versgemalen zwarte peper
6 eetlepels ongekookte rijst
250 g geschilde en in stukjes gesneden courgette
¼ theelepel kaneel

Bereiding

Doe het lamsvlees in een middelgrote soeppot.
Voeg het water toe met zout en peper.
Doe het deksel erop en laat het 1½ uur koken.
Haal het bot eruit en snijd het vlees in stukjes van 2 cm.
Doe het vlees met het kookvocht en het merg weer in de pan.
Voeg de rijst en de courgettes toe, doe het deksel er weer op en kook 20 minuten zachtjes.
Bestrooi de soep vlak voor het opdienen met kaneel.

Lamsvleesschotel 'Napolitano'

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten
voor 2 personen

1 grote rode ui
100 g worteltjes
1 stengel bleekselderij
300 g lamspoelet
peper
zout
2 eetlepels olijfolie
1 geperst teentje knoflook
2 eetlepels tomatenpuree
1 theelepel scherpe mosterd
1 dl kippenbouillon (van tablet)
1 dl rode wijn
1 eetlepel verse kruiden zoals: tijm, rozemarijn, oregano of 1
eetlepel pesto
1 kleine pot witte bonen naturel

Bereiding
Maak de ui schoon en snijd hem grof.
Schrap de worteltjes en snijd ze in plakjes.
Verwijder de draden van de bleekselderij en snijd de stengel in boogjes.
Strooi peper en zout over het vlees.
Verhit de olie in een diepe braadpan en schep er het vlees op hoog vuur in om.
Voeg de ui, wortel, bleekselderij en knoflook toe, bak alles kort op hoog vuur en roer er dan de tomatenpuree en de mosterd door.
Voeg de wijn, de bouillon en de kruiden toe.
Zet, als alles kookt, het vuur laag, sluit de pan en laat het vlees in ± 20 minuten zachtjes gaar trekken.
Desgewenst kunt u het vocht daarna met wat allesbinder binden.
Laat de witte bonen uitlekken, schep ze door de lamsschotel en warm ze kort mee.
Serveer het gerecht met een pasta naar keus.

Lamsvleesstoofpot

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

Ingrediënten

3 eetlepels olie
800 g-1 kg lamsvlees in dobbelstenen van 4 x 4 cm
150 g mager ontbijtspek in reepjes
25 kleine uitjes
1 kleine winterwortel in plakjes
2 stengels bleekselderij in plakjes
2 geperste teentjes knoflook
2 eetlepels bloem
1 fles rode wijn, bijvoorbeeld Rousillon
2 dl vleesbouillon van tablet
1 bouquet garni van 2 takjes tijm, 3 peterseliestelen en 1 blaadje
laurier
2 stengels bleekselderij
2 kruidnagels
zout
peper
200 g champignons in vieren
200 g kerstomaatjes

Bereiding

Verhit 2 eetlepels olie en bak het vlees hierin rondom bruin.
Schep het vlees uit de pan en bak het spek in het achtergebleven braadvet in 10 minuten bruin.
Roer de uitjes, wortel, bleekselderij en knoflook erdoor en bak ze 10 minuten mee.
Leg het vlees terug in de pan, strooi de bloem erover en bak die al roerend 3 minuten.
Verwarm de wijn in een steelpan, schenk hem over het vlees en roer alles goed door.
Schenk er eventueel wat bouillon bij; het vlees moet net onder staan.
Voeg het bouquet garni, zout en peper toe en laat het vlees afgedekt op zacht vuur (of in een oven van 160°C) 2 uur stoven.
Bak de champignons 20 minuten voor het einde van de stooftijd op hoog vuur 5 minuten in 1 eetlepel olie.
Schep de champignons en de tomaatjes bij het vlees en stoof ze 15 minuten mee.
Breng het gerecht met zout en peper op smaak.
(Bind de saus eventueel met een klontje beurre manié).
Serveer met kleine gekookte aardappelen.

Landelijke salade

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

Ingrediënten

1 krop ijsbergsla
6 tomaten
½ komkommer
1 bosje voorjaarsuitjes
2 eetlepels gehakte verse munt
½ eetlepel gehakte verse oregano
½ dl olijfolie
2 eetlepels citroensap
zout
peper
150 g feta
12 zwarte olijven

Bereiding

Was de sla, maak de blaadjes droog, snijd de sla in reepjes en leg ze op een platte serveerschaal.
Snijd de tomaten in vieren en verdeel ze over de sla.
Snijd in de lengte reepjes uit de komkommerschil, snijd de komkommer in plakjes en verdeel ze over de schaal.
Snijd de voorjaarsuitjes in ringetjes en strooi ze met de kruiden over de salade.
Klop in een kom de olie, het citroensap en wat zout en peper door elkaar en schenk de vinaigrette over de salade.
Snijd de feta in blokjes en leg ze met de olijven op de salade.
Serveer de salade onmiddellijk.

Langoustinestaartjes met Brabantse saus

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

20 g gekookte langoustines
1 seldertak
1 ui
1 wortel
1 kruidentuiltje
boter
1 eetlepel tomatenpuree
1 eetlepel bloem
een geutje cognac
1½ dl visbouillon
2½ dl room
6 witloofstronken
het sap van ½ citroen
1 eetlepel olijfolie
peper
zout

Bereiding

Breek de langoustines in tweeën en houd de koppen en de staartjes apart.
Was de selder, de ui en de wortel en snijd ze in kleine stukken.
Smelt een klontje boter en stoof de langoustinekopjes, de versneden groenten en het kruidentuiltje hierin even aan.
Voeg er de tomatenpuree en de bloem aan toe en laat nog ± 1 minuut verder stoven.
Flambeer met de cognac en blus met de visbouillon.
Laat even inkoken en giet er dan de room bij.
Laat de saus 30-45 minuten op een zacht vuurtje inkoken.
Snijd intussen het gewassen witloof in reepjes.
Stoof deze groentesnippers in een klontje boter, kruid met peper en zout en besprenkel met wat water en het citroensap.
Dek af met aluminiumfolie om het kleuren te voorkomen.
Pel de langoustinestaartjes en bak ze in de olijfolie even aan.
Zeef de ingekookte saus en breng haar verder op smaak met peper en zout.
Verdeel de saus over de borden, leg een witloofbedje in het midden en schik hierop de langoustines.

Lasagna 3

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

Ingrediënten

1 fijngesneden ui
1 wortel in plakjes
1 stengel bleekselderij in plakjes
1 geplet teentje knoflook
1 eetlepel olijfolie
450 g mager rundergehakt
2 theelepels tomatenpuree
2½ dl vleesbouillon (tablet)
400 g gepelde tomaten (blik)
zout, peper, nootmuskaat
1 pakje béchamelsaus (100 gr, Grand'Italia)
1 l melk
250 g lasagnavellen
100 g (vers)geraspte Parmezaanse kaas
een ovenschaal, inh. ± 2½ l

Bereiding

Bak de ui, wortel, bleekselderij en knoflook ± 5 minuten zachtjes in de olie.
Voeg het gehakt en de tomatenpuree toe en ± bak die 4 minuten mee.
Voeg de bouillon en de tomaten met het vocht toe en laat in ± 20 minuten tot een dikke saus inkoken.
Voeg zout, peper en nootmuskaat toe.
Verwarm de oven voor op 210°C.
Bereid de béchamelsaus met de melk volgens de gebruiksaanwijzing.
Kook de lasagnavellen in kokend water met zout ± 4 minuten voor.
Schep 1/3 deel van de tomatensaus in de ovenschaal en bedek die met lasagnevellen.
Verdeel daar béchamelsaus over (de pasta moet goed zijn bedekt).
Herhaal deze handelingen tweemaal, eindig met tomatensaus.
Verdeel er de kaas over en bak de lasagne ± 30 minuten in het midden van de oven.

Lasagna al forno

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

Ingrediënten
voor de vleessaus

1 fijngehakte ui
1 fijngehakte wortel
1 fijngehakte stengel bleekselderij
50 g fijngesneden bakbacon
75 g boter
200 g half-om-halfgehakt
500 g ontvelde, kleingesneden tomaten
¼ l droge witte wijn
zout
peper
100 g in stukjes gesneden kippenlevers
100 g fijngehakte prosciutto (rauwe ham)

Voor de lasagna

verse pasta, bereid met 200 g bloem en 2 eieren
50 g geraspte Parmezaanse kaas

Voor de béchamelsaus

40 g boter
40 g bloem
½ l melk

Bereiding
Fruit de ui, wortel en bleekselderij (u kunt ze samen in een keukenmachine fijnhakken) met de bakbacon in de helft van de boter, tot de ui glazig ziet.
Voeg het gehakt toe en bak dit al roerend 3 minuten mee.
Doe de tomaten en de witte wijn erbij, voeg wat zout en peper toe en laat het geheel minstens 1 uur zachtjes koken.
Voeg eventueel wat water toe als het gehaktmengsel te droog wordt.
De saus moet echter vrij stevig blijven.
Voeg de kippenlevers en de prosciutto aan de saus toe.
Bereid vervolgens de béchamelsaus.
Smelt de boter in een pan, roer de bloem erdoor en warm deze al roerend enkele minuten mee.
Voeg geleidelijk en al roerend de melk toe en laat de saus 2 minuten doorkoken.
Bereid de pasta en verdeel deze in 3 stukken.
Rol elk stuk zo dun mogelijk uit en snijd er een cirkel of rechthoekige lap uit die precies in uw schaal past.
Kook de lasagnevellen één voor één in ruim kokend water met zout al dente (beetgaar).
Laat ze uitlekken en leg ze op een schone theedoek.
Beboter een ovenvaste schaal en leg één van de deegvellen onderin.

Lasagna al forno

Bestrijk het deeg met de helft van de vleessaus, bedek met enkele lepels béchamelsaus en bestrooi met de helft van de Parmezaanse kaas.
Doe dit nog eens met het tweede lasagnevel, de rest van de vleessaus, nog een deel van de béchamelsaus en de rest van de Parmezaanse kaas.
Bedek het geheel met het derde vel lasagne en bestrijk met de rest van de béchamelsaus.
Snijd de rest van de boter in stukjes en verdeel die over de béchamelsaus.
Bak de lasagne 30 minuten in een op 200°C voorverwarmde oven tot de bovenkant goudbruin is en serveer direct.

Tip: In plaats van gewone pasta kunt u ook groene of kant-en-klare pasta gebruiken.

Lasagna alla Naviglia

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

Ingrediënten

400 g lasagna
100 g gesneden Italiaanse salami
2 wortels
1 ui
2 stengels bleekselderij
4 eetlepels olijfolie
850 g gepelde en gehakte tomaten
1 klein kannetje droge witte wijn
800 g courgettes
zonnebloemolie
een snufje oregano
300 g dun gesneden mozzarella
70 g geraspte Parmezaanse kaas

Bereiding

Haal het vel van de salami en snijd hem in kleine reepjes.
Hak de wortel, ui en selderij fijn en bak ze zacht in de olie.
Voeg, als de groenten goudachtig beginnen te worden, de helft van de salami, de tomaten en de wijn toe en laat dit 45 minuten sudderen; roer af en toe.
Proef na 20 minuten en kruid zo nodig bij.
Kook de lasagne volgens de gebruiksaanwijzing.
Was de courgettes en snijd ze in de lengte in reepjes van ½ cm dik. Halveer te lange reepjes.
Bak ze in zonnebloemolie tot ze goudbruin en zacht zijn, laat ze op keukenpapier uitlekken en kruid met zout en oregano.
Wrijf een ovale ovenschotel in met boter.
Leg een laag lasagna op de bodem, dan een dunne laag saus, wat courgettes en mozzarella, wat salami en wat Parmezaanse kaas - vervolgens weer lasagna.
Ga zo verder en eindig met een laag lasagne met mozzarella en parmezaanse kaas.
Zet het gerecht 20-30 minuten in een hete oven.

Lasagna met kip, oesterzwammen en sinaasappel

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Lasagna	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

450 g kipfilet in blokjes
zout
peper
1 eetlepel paprikapoeder
50 g boter
1 uitgeperst teentje knoflook
175 g oesterzwammen in reepjes
1 eetlepels gemalen koriander
1 kippenbouillontablet
2½ dl droge witte wijn
1½ dl vers sinaasappelsap
1-2 pakje(s) Variatiesaus wit (Honig)
½ eetlepel suiker
2½ dl crème fraîche
het ontvelde en in stukjes gesneden vruchtvlees van 1 sinaasappel
25 g geroosterde zonnebloempitten
125 g groene lasagna
50 g geraspte Parmezaanse kaas
1 bakje tuinkers
een ingevette ovenschaal

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200°C.
Bestrooi de kip met zout, peper en het paprikapoeder.
Verhit 35 g boter en bak de kip in ± 5 minuten rondom bruin.
Schep de kip uit de pan.
Bak de knoflook, oesterzwammen en koriander ± 5 minuten in 15 g boter.
Breng 5 dl water met het bouillontablet, de wijn en het sinaasappelsap aan de kook, voeg al roerende ± 12 volle eetlepels sauspoeder toe en laat ± 1 minuut koken tot een gebonden saus ontstaat (voeg eventueel nog wat extra sauspoeder toe).
Roer de suiker en de crème fraîche erdoor en schep de kip, oesterzwammen, stukjes sinaasappel en zonnebloempitten door de saus.
Leg in een ovenschaal afwisselend lagen saus en lasagnabladen en eindig met een laag saus.
Bestrooi met parmezaanse kaas.
Laat de lasagna in het midden van de oven in ± 30 minuten gaar worden.
Strooi er voor het serveren de tuinkers over.

Lasagnataart

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Lasagna	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

4 dl slagroom
1 zakje béchamelsauspoeder (besciamella, Grand'Italia, Pavone)
3 eieren
75 g geraspte Pecorino Romanokaas
zout
peper
150 g witte geribbelde lasagnevellen (Honig)

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200°C.
Vet een ovenschaal van 22 x 18 cm in.
Breng de slagroom met het béchamelsauspoeder al roerend aan de kook en laat dit 2 minuten zachtjes koken.
Klop de eieren los en klop er de béchamelsaus door.
Roer er ¾ van de pecorino en zout en peper door.
Verdeel 1/5 van de saus over de bodem van de schotel, bedek met ¼ van de lasagnavellen, herhaal dit nog driemaal, eindig met saus en bestrooi de schotel met de rest van de kaas.
Bak de taart in het midden van de oven in 25 minuten lichtbruin en gaar en laat hem afkoelen.
Verwarm de oven nogmaals op 200°C voor, laat de taart afgedekt in 20 minuten goed warm worden en snijd hem in puntjes.

Lauwe salade met aïoli

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten
voor 2 personen

2 pittige verse worstjes
2 plakjes ontbijtspek
5 stevige wortelen
3 geboende vastkokende aardappelen (bijv. Nicola)
1 venkelknol in vieren
2 stengels bleekselderij in stukken
2 preien in stukken van 5 cm

Bereiding
Verwarm de oven voor op 200°C.
Omwikkel de worstjes met ontbijtspek en steek ze op een satéprikker.
Rooster ze op het ingevette rooster met een lekbak eronder in het midden van de oven ± 25 minuten.
Kook de groenten apart in water met zout in 10-20 minuten gaar.
Serveer de groenten lauw met aïoli en de spiesjes.

Lauwwarme aardappelmaaltijdsalade

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Salade	Slank	Ja
Bron	AllerHande mei 2000			Sterren	

Ingrediënten

75 magere spekreepjes
1 zak ratatouille-groentemix (400 g)
300 g kipfilet fumé
1 bakje honing-mosterddressing (100 g)
1 zak voorgekookte minikrieltjes (450 g)
10 sprietjes bieslook

Bereiding

Spekreepjes in droge koekenpan knapperig bakken.
Op keukenpapier laten uitlekken.
Intussen in pan weinig water met zout aan de kook brengen.
Hierin groentemix in ca. 3 minuten beetgaar koken.
Afgieten en afspoelen met koud water.
Kipfilet in dunne reepjes snijden.
Groente, spekreepjes en kipfilet mengen met dressing.
Tot gebruik afgedekt in koelkast bewaren.
In pan met weinig water en zout krieltjes in ca. 3 minuten beetgaar koken.
Intussen bieslook fijn knippen.
Krieltjes afgieten en door salade scheppen.
Garneren met bieslook.

Lauwwarme andijviesalade met spekjes en noten

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten
voor 2 personen

1 eetlepel boter
75 g spekblokjes
50 g cashewnoten
75 g gesneden andijvie
4 eetlepels croûtons
2 eetlepels azijn
peper

Bereiding
Verhit de boter in een koekepan en bak het spek daarin in 8 minuten goudbruin en knapperig.
Hak de cashewnoten grof.
Verdeel de andijvie over 2 bordjes.
Schep de spekblokjes uit de pan, verdeel die over de andijvie en strooi er de cashewnoten en de croûtons over.
Roer de azijn en peper door spekvet en schenk dit over de salade.

Lauwwarme bonensalade met ananas

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

Ingrediënten

1 duobakje magere spekreepjes (250 g)
1 ui
2 tomaten
1 rode paprika
2 blikken kidneybonen (à 400 g)
1 blik ananasstukjes op siroop (567 g)
2 eetlepels olijfolie
1 zak gemengde sla (200 g)

Bereiding

In droge koekenpan spekreepjes zachtjes uitbakken.
Ui pellen en fijnsnipperen.
Tomaten en paprika schoonmaken en in stukjes snijden.
Spek uit pan nemen en op keukenpapier laten uitlekken.
Ui in achtergebleven spekvet goudbruin bakken.
Tomaat en paprika toevoegen en 1 minuut meebakken.
Bonen en ananas afgieten (2 eetlepels ananasvocht bewaren).
Ananas door groenten scheppen en even meewarmen.
Dressing kloppen van olie met ananasvocht en pittig op smaak brengen met zout en peper.
Sla mengen met dressing en sla over grote schaal verdelen.
Bonen-ananasmengsel erop scheppen.
Spekreepjes over salade strooien.
Lekker met stokbrood.

Lauwwarme maaltijdsalade met biefreepjes

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

Ingrediënten

400 g bieflapjes
2 eetlepels ketjap manis
2 eetlepels zonnebloemolie
1 teentje knoflook
1 kookbuiltje zilvervliesrijst
4 bosuitjes
200 g sperziebonen (pot/blik)
2 eetlepels pinda's
½ krop eikebladsla
4 eetlepels pindakaas
1 eetlepel ketjap manis
1 eetlepel zonnebloemolie
1 mespunt chilipoeder

Bereiding

Snijd het vlees in dunne reepjes en schep die met de ketjap om.
Verhit de olie en pers het teentje knoflook erboven uit.
Voeg de vleesreepjes toe en bak ze omscheppend op hoog vuur 4 minuten.
Kook de rijst volgens de aanwijzingen op het pak gaar en laat uitlekken.
Snijd de bosuitjes in ringetjes en vermeng die met de sperziebonen, de pinda's en de rijst.
Roer voor de saus de pindakaas met de ketjap los en roer met wat water tot sausdikte.
Klop de olie erdoor en voeg het chilipoeder toe.
Schep de saus samen met de biefreepjes door het rijstmengsel.
Bekleed een platte schaal met de kleiner gescheurde sla, verdeel daar de salade over en bestrooi met de koriander.
Lekker met een warm pitabroodje.

Lauwwarme salade met biefreepjes en pestodressing

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

150 g oesterzwammen
300 g biefstuk
1 eetlepel vloeibare honing
½ eetlepel cajunkruiden
zout, peper
100 g worteltjes
3 vleestomaten
2 eetlepels korianderpesto (zie recept)
1 dl olijfolie
1 eetlepel balsamico-azijn
1 theelepel mosterd
200 g haricots verts of sperziebonen
1 eetlepel zonnebloemolie
12 halve gepelde walnoten

Bereiding

Wrijf de oesterzwammen schoon en snijd ze in repen.
Snijd de biefstuk in reepjes en schep ze met de honing, de cajunkruiden en wat peper om.
Ontvel de tomaten en snijd ze in dunne partjes.
Schaaf de schoongemaakte worteltjes in dunne plakjes.
Klop een dressing van de pesto, olijfolie, azijn, mosterd, peper en zout.
Blancheer de haricots verts 3 minuten in kokend water met wat zout en laat ze uitlekken.
Verhit de olie en bak het vlees omscheppend op hoog vuur 2 minuten.
Bak de walnoten 1 minuut mee.
Neem het vleesmengsel uit de pan, bestrooi met wat zout en houd het warm.
Bak de oesterzwammen en de worteltjes 3 minuten in het bakvet.
Verdeel de haricots verts, de tomaat, het oesterzwammengsel en het vlees over 4 borden en lepel de dressing erover.
Lekker met ciabattabrood.

Variatietip: Vervang de biefstuk door kalkoenfilet.

Lauwwarme salade met lamsfilet

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

100 g groene asperges
zout
versgemalen peper
½ kropje rode sla (radicchio)
6 kerstomaatjes
± 15 spinazieblaadjes
25 g boter
2 lamsfilets á 125 gr
1 eetlepel frambozenazijn
1½ eetlepel rodebessegelei
1 dl olijfolie

Bereiding

Snijd het harde stukje van de asperges en snijd ze in stukjes van 4 cm.
Kook ze ± 5 minuten in ruim water met wat zout, spoel ze onder koud water af en laat ze uitlekken.
Snijd de slablaadjes kleiner en halveer de tomaatjes.
Vermeng alle groenten en verdeel ze over 4 borden.
Verhit de boter in een koekepan en bak de lamsfilets in ± 4 minuten aan beide kanten bruin, zodat ze van binnen rosé zijn.
Neem de filets uit de pan, bestrooi ze met peper en zout en houd ze warm.
Roer de azijn en de bessegelei door het bakvet en verwarm het op halfhoog vuur, zodat de aanbaksels los koken.
Schenk de jus door een zeef en klop er met de olie en wat peper en zout een sausje van.
Snijd de filets in plakjes, verdeel die over de groenten en lepel de dressing erover.
Serveer direct.

Leberknödelsuppe

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Duits	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

125 g runderlever
2 harde broodjes (Kaiserbrötchen)
lauw water
½ gesnipperde ui
2 eetlepels fijngehakte peterselie
30 g boter
1 mespuntje marjolein
1-2 eetlepels bloem
3 eetlepels paneermeel
peper
1 ei
1 l goede runderbouillon

Bereiding

Snijd de broodjes in kleine stukjes, overgiet ze met lauw water en knijp ze uit.
Smoor de ui en de peterselie in de boter tot de ui glazig is.
Draai de lever door de vleesmolen.
Meng de gesmoorde ui en peterselie, het geweekte brood, de kruiden, de lever, het ei en de bloem goed door elkaar en laat het mengsel op een koele plaats opstijven.
Draai er dan balletjes van ter grootte van een golfbal en laat die in de kokende bouillon in ± 15 minuten gaar worden.

Lentesalade met graskaas

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Salade	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

200 g jonge spinazie
1 bosje radijs in plakjes
1 grote gele paprika's in dunne reepjes
2 tomaten in partjes
50 g met piment gevulde groene olijven in plakjes
150 g graskaas in dunne reepjes
4 eetlepels olijfolie
1-2 theelepels mosterd
1 eetlepel witte wijnazijn
zout, peper
1 eetlepel kappertjes
1 eetlepel kervelblaadjes

Bereiding

Meng de spinazie, radijs, paprika, tomaat, olijven en graskaas.
Roer voor de dressing de olijfolie, mosterd, azijn, zout, peper, kappertjes en kervel door elkaar.
Meng de dressing door de salade
Serveer er stokbrood of ciabatta bij.

Leversoep

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

4 eetlepels boter
250 g lamslever
16 sjalotten in grote stukken
4 geschilde, ontpitte en in stukken gesneden rijpe tomaten
1½ l rundvleesbouillon
2 teentjes knoflook uit de knijper
½ theelepel gedroogde marjolein
1 theelepel zout
versgemalen zwarte peper

Bereiding

Verhit 2 eetlepels boter in een koekenpan, leg de lever erin en laat die aan iedere kant 1½ minuut bakken.
Haal de lever uit de pan en snijd hem in blokjes van 1½ cm.
Verhit de rest van de boter in een soeppot en bak de sjalotten 1½ minuut.
Doe de tomaten, knoflook, bouillon, marjolein, zout en peper erbij.
Breng het aan de kook en voeg de lever toe.
Draai het vuur laag en laat de soep nog 40 minuten koken.
Serveer heet.

Leversoep uit de Levant

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

4 eetlepels boter
250 g lamslever
16 sjalotten in grote stukken
4 geschilde, ontpitte en in stukken gesneden rijpe tomaten
1 ½ l rundvleesbouillon
2 teentjes knoflook uit de knijper
½ theelepel gedroogde marjolein
1 theelepel zout
versgemalen zwarte peper

Bereiding

Verhit 2 eetlepels boter in een koekepan, leg de lever erin en laat die aan iedere kant 1½ minuut bakken.
Haal de lever uit de pan en snijd hem in blokjes van 1½ cm.
Verhit de rest van de boter in een soeppot en bak de sjalotten 1½ minuut.
Doe de tomaten, knoflook, bouillon, marjolein, zout en peper erbij.
Breng het aan de kook en voeg de lever toe.
Draai het vuur laag en laat de soep nog 40 minuten koken.
Serveer heet.

Liang-pan-huang (Chinese komkommersalade)

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Chinees	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 komkommer
zout
3 eetlepels azijn
2 eetlepels ketjap
2 theelepels sesamolie
2 theelepels suiker

Bereiding

Schil de komkommer en snijd hem in de lengterichting in tweeën.
Schep de zaadjes eruit en snijd de 2 stukken in 1 cm dikke plakken.
Leg deze op een zeef, bestrooi ze met zout en dek ze af met een schoteltje met de holle kant naar boven.
Zet hier iets zwaars op en laat de komkommer zo ½ uur uitlekken.
Breng de azijn aan de kook, laat er de suiker in oplossen en voeg er, van het vuur af, de ketjap en olie aan toe.
Doe de uitgelekte komkommer in een schaal, overgiet deze met een saus en zet de schaal 1 uur in de koelkast.
Laat de komkommer voor het opdienen op een zeef uitlekken.

Limburgse aspergesalade

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

750 g asperges
2 theelepels zout
1 groot blik zalm
3 eieren
250 g krielaardappelen
50 g augurk
2 tomaten
3 dl mayonaise
2 eetlepels zilveruitjes
1 kropje sla
zout

Bereiding

Kijk de krielaardappeltjes na op vergeten ogen en kook ze in wat water met wat zout bijna gaar.
Schil en gaar intussen de asperges (mooie punten en stukken) op de gebruikelijke wijze.
Giet de aardappelen af en snijd ze in blokjes.
Was de sla, zoek de mooiste blaadjes uit en slinger ze in een slamandje of slacentrifuge droog.
Beleg 4 bordjes met een bedje van slablaadjes.
Pel de tomaten door ze aan een vork te prikken en ze even in kokend water te houden; het velletje springt en is zonder problemen te verwijderen.
Snijd de tomaten in vieren, verwijder de zaadlijsten en snijd het vruchtvlees in blokjes.
Kook de eieren hard (10 minuten).
Laat de zalm in een zeef uitlekken en verwijder graten en velletjes.
Snijd de zalm fijn.
Pel 2 eieren en hak het eiwit en de dooier apart fijn.
Snijd het derde ei in plakjes.
Snijd de asperges in handzame stukjes, houd wat mooie punten achter voor de decoratie.
Snijd de augurk in stukjes.
Vermeng de stukjes asperge met de aardappel, tomaat, augurk, zilveruitjes, gehakt ei en zalm.
Schep er de mayonaise door en verdeel de salade over de slablaadjes.
Decoreer de salade met de achtergehouden aspergepunten.

Limburgse kampernoelies met Hasseltse Brandewijn

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

Ingrediënten

Bereiding

Borstel 2 bakjes verse kampernoelies schoon en bak ze op een hevig vuur in 100 g boter met 4 gehakte sjalotjes en ½ teentje look.
Kruid met peper en zout.
Giet 1 dl Hasseltse brandewijn bij de paddestoelen en flambeer.
Blus met 2 dl room en laat de saus 3 minuten inkoken.
Snijd intussen een plak rauwe boerenhesp in kleine teerlingen en zorg voor een tas gehakte tuinkruiden (kervel, peterselie, bieslook, dragon, citroenmelisse en marjolein).
Voeg dit op het laatste ogenblik bij de roomsaus en serveer met warme toost of stokbrood.

Linzensoep 3

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Peulvruchten	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

300 g lamslappen in blokjes
1 gesnipperde ui
15 g grofgehakte verse koriander
50 g grofgehakte verse selderij
200 g gewassen linzen
3 eetlepels olie
2 theelepels paprikapoeder
zwarte peper
1 envelopje saffraan
1 klein blikje tomatenpuree
2 vleesbouillontabletten
1 blik tomaatblokjes (400 g)
50 g vermicelli
50 g bloem
zout
1 citroen

Bereiding

Verhit de olie in een pan en schroei het vlees rondom dicht.
Bak de ui 1 minuut mee.
Schep het paprikapoeder, 1 theelepel peper, de saffraan, de tomatenpuree en de helft van de verse kruiden door het vlees en verkruimel de bouillontabletten boven de pan.
Voeg de tomaatblokjes, de linzen en 1½ l water toe, breng de soep aan de kook en laat hem op laag vuur (op een vlamverdeler) ± 1½ uur zachtjes koken.
Roer aan het eind van de kooktijd de vermicelli door de soep.
Roer de bloem in een kom glad met 2 dl water en roer dit papje door de soep.
Laat de soep nog 5 minuten binden en breng hem pittig op smaak met zout en peper.
Schep de soep in 4 diepe borden en strooi er de achtergehouden kruiden over.
Snijd de citroen in partjes en serveer die bij de soep.

Linzensoep met munt en yoghurt

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

25 g boter
2 gesnipperde uien
½ rood pepertje zonder zaadjes
1 fijngeperst teentje knoflook
150 g rode linzen
1 eetlepel rijst
1 eetlepel bloem
½ liter kruidenbouillon
grofgehakte verse munt
1 bakje Griekse yoghurt

Bereiding

Verhit de boter in een pan en bak de ui, het pepertje en de knoflook glazig.
Voeg de linzen en de rijst toe en bak ze even mee.
Strooi de bloem in de pan en bak die 2 minuten mee.
Schenk er al roerend de bouillon en ¼ l water bij, breng het aan de kook en laat de soep 30 minuten zachtjes koken.
Pureer de soep met een staafmixer en roer er de gehakte munt en de yoghurt door.
Verwarm de soep en garneer met takjes munt.
Geef pidebroodjes, gevuld met kaas bij de soep.

Linzensoep uit Jemen

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 kleine ui
1 teentje knoflook
3 eetlepels olijfolie
2 grote kruimige aardappelen
30 g verse peterselie
2 blikken linzen (á 400 g)
2 bouillontabletten
3 rode pepers
1 mespunt gemalen komijn (djinten)

Bereiding

Pel en snipper het uitje.
Pel de knoflook en pers hem uit.
Verhit de helft van de olie en fruit de ui zachtjes ± 3 minuten.
Voeg de knoflook toe en fruit die ± 2 minuten mee.
Schil de aardappelen, was ze en snijd ze in kleine blokjes.
Voeg de aardappelblokjes, de helft van de peterselie en de linzen aan het uimengsel toe, schenk er 1 l water bij en breng het aan de kook.
Verkruimel de bouillontabletten erboven en kook de soep zachtjes ± 15 minuten.
Maak intussen de pepers schoon en snijd ze grof.
Pureer de pepers met de komijn, de rest van de peterselie en de rest van de olie in de keukenmachine of met een staafmixer.
Verwijder de peterselie uit de soep.
Voeg naar smaak ½-1 theelepel saus aan elk bord soep toe en geef de rest van de hete pepersaus er apart bij.

Locro (Mexicaanse aardappelsoep)

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Mexicaans	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

25 g boter
2 kleingesneden uien
1 uitgeperst teentje knoflook
500 g geschilde en in kleine blokjes gesneden aardappelen
5 dl runderbouillon
5 dl melk
100 g gare doperwtjes (uit blik)
2 eieren
75 g roomkwark
zout
peper

Bereiding

Verhit de boter in een pan en fruit hierin de kleingesneden uien en het uitgeperste teentje knoflook 3 minuten.
Voeg de blokjes aardappel, de bouillon en de melk toe en breng het geheel aan de kook.
Zet het vuur laag, leg een deksel op de pan en laat de soep 20 minuten zachtjes koken tot de blokjes aardappelen gaar zijn.
Voeg de doperwtjes toe en laat de soep nog 5 minuten doorkoken.
Klop de eieren in een kommetje los met de kwark.
Neem de pan van het vuur. Roer het ei-kwarkmengsel door de soep en maak alles op smaak met wat zout en peper.

Lollo rossosalade met bietjes en frambozenvinaigrette

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

½ blikje frambozen (nettogewicht ± 200 g)
1½ eetlepel (frambozen- of rode wijn)azijn
1 theelepel (groene kruiden)mosterd
3 eetlepels (hazelnoot)olie
1 theelepel tijm
zout, peper
½ kropje lollo rosso
1 klein gekookt bietje
1 eetlepel fijngeknipte bieslook

Bereiding

Laat de frambozen in een zeef uitlekken en wrijf ze daarna boven een kommetje door de zeef.
Voeg de azijn, de mosterd, de olie, de tijm en zout en peper toe en klop alles tot een sausje.
Was de lollo rosso en laat de blaadjes in een vergiet goed uitlekken.
Wrijf het velletje van het bietje en schaaf het bietje in dunne plakjes.
Scheur de lollo rossoblaadjes in stukken en doe ze in een slaschaal.
Verdeel de plakjes biet erover.
Schep het sausje erdoor en strooi de bieslook erover.

Lollo rossosalade met frambozendressing

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 blikje frambozen (netto 200 g)
1 eetlepel (balsamico)azijn
3 eetlepels (walnoot)olie
1 takje tijm
zout
peper
100 g roombrie
1 krop lollo rosso
120 g pecannoten

Bereiding

Laat de frambozen in een zeef uitlekken, vang 1 eetlepel sap op (de rest wordt niet gebruikt).
Wrijf de frambozen boven een kom door een zeef en roer er de azijn, de olie en het frambozensap door tot een dressing ontstaat.
Ris de tijmblaadjes erboven van het takje en breng op smaak met zout en peper.
Snijd de brie in plakken en snijd die in de lengte in repen.
Was de sla, sla de bladeren uit en snijd ze in grove repen.
Schep de slarepen door de dressing.
Verdeel de salade met de dressing over 4 borden en verdeel er de brie en de pecannoten over.

Lollo rossosalade met spekjes

Menugang	Nagerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Salade	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten
voor 2 personen

50 g magere spekreepjes
½ kropje lollo rosso
1 tomaat
2 eetlepels azijn
1 eetlepel olie
peper

Bereiding
Bak de spekreepjes in een koekepan zachtjes knapperig en bruin.
Was de lollo rosso en sla de bladeren goed uit.
Scheur de bladeren in stukken en doe ze in een kom.
Snijd de tomaat in plakjes en leg die op de lollo rosso.
Schep de spekreepjes erover.
Roer de azijn en de olie door het spekvet, breng dit sausje met peper op smaak en schenk het over de salade.

Londonderrysoep

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Iers	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 kleine ui
¼-½ theelepel kerrie
½ Spaanse peper
20 g boter
2 ½ eetlepel bloem
1 eetlepel room
½ lepel witte wijn
½ l bouillon
25 g champignons

Bereiding

Smoor de fijngesneden ui met de kerrie en de Spaanse peper in de boter.
Voeg de droge bloem toe en roer dit door elkaar en voeg al roerend bij gedeelten de bouillon toe.
Breng de massa al roerend aan de kook en laat ze ongeveer 3 minuten doorkoken.
Verwijder de Spaanse peper.
Maak de soep op smaak met room en witte wijn.
Doe als vulsel fijngesneden champignons in de soep.

Longdrink van aalbessen

Menugang	Drank	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Koude drank	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten
voor 1 persoon

ijsblokjes
2 eetlepels bessensap
1 eetlepel honing
2 theelepels gembernat
1 flink wijnglas appelsap

Bereiding
Doe alles, ook de ijsblokjes, in een shaker, shake niet te lang en schenk uit in een longdrinkglas door een zeef.

Luchtige tapa

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	Harm Fledderus, Hooghalen			Sterren	

Ingrediënten

100 g gekoote achterham
½ dl slagroom
½ eetlepel cognac
1 theelepel rode port
zout
peper
blaadjes basilicum
1 Pain Culture

Bereiding

Rooster 4 sneetjes Pain Culture licht bruin.
Snij de sneetjes Pain Culture in plakjes van 5 bij 5 cm.
Hak de gekookte achterham zeer fijn.
Vermeng deze in een schaal met de stijfgeklopte slagroom, cognac en de rode port.
Breng het mengsel op smaak af met zout en peper.
Verdeel de tapa over de licht geroosterde Pain Culture.
Afgarneren met een blaadje basilicum.

Luikse koffie 2

Menugang	Drank	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Koude drank	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

300 g koffie
¾ l water
1 l melk
½ vanillestokje
slagroom

Bereiding

Maal de koffiebonen en zet er met het water sterke koffie van.
Verwarm de melk met het gespleten vanillestokje.
Meng de gefiltreerde koffie met de melk waaruit het vanillestokje is verwijderd.
Laat het mengsel afkoelen, breng het over in een ijsmachine en laat het daarin zolang draaien tot de massa nog net niet helemaal stijf is.
Serveer de Luikse koffie in grote glazen.
Spuit er een grote toef slagroom bovenop.

Luikse salade 2

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g asperges
1 theelepel zout
200 g prinsessenboontjes
1 grote aardappel
50 g mager spek
1 uitje
1 eetlepel peterselie
1 eetlepel azijn
zout
witte peper uit de molen

Bereiding

Schil en gaar de asperges (pinkdunne punten en stukken).
Was de prinsessenboontjes, reinig ze en kook ze in water met wat zout beetgaar.
Kook ook de aardappel in water met wat zout.
Spoel de peterselie af, verwijder bruine en droge blaadjes, haal de blaadjes van de steeltjes, dep ze droog en hak ze fijn.
Laat de prinsessenbonen in een zeef goed uitlekken en bestrooi ze met wat versgemalen peper en zout.
Giet de aardappel af, laat hem uitlekken en snijd hem in staafjes van ½ cm.
Reinig de ui en snijd hem in snippers.
Snijd het spek in reepjes en bak die uit.
Voeg de uisnippers en de gehakte peterselie toe en laat ze een paar minuten fruiten (gebruik hiervoor een ruime pan).
Giet er de azijn bij.
Snijd de asperges in handzame stukken.
Voeg de prinsessenbonen, de aardappelstaafjes en de aspergestukken even bij het spek met de ui om warm te worden en verdeel de warme salade over de 4 borden.

Maaltijd-preisoep met kip en basilicumroom

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

Ingrediënten

300 g kipfilet
1 dunne prei
4 voorgebakken bruine pistoletjes
1 zakje Edelprei-Crèmesoep (Knorr)
1 dl garderoom
2 eetlepels basilicumsaus (pesto)

Bereiding

Verwarm de oven voor op 225°C.
Breng in een pan 1 l water aan de kook, voeg de kipfilet toe en laat die ± 5 minuten zachtjes koken.
Maak intussen de prei schoon, was hem en snijd het wit in dunne ringetjes.
Bak de pistoletjes in het midden van de oven in ± 8 minuten gaar.
Neem de kipfilet uit de pan en voeg het zakje preisoep al roerend aan de bouillon toe.
Breng de soep aan de kook en laat haar ± 5 minuten koken.
Roer af en toe om.
Snijd de kip in kleine stukjes en de pistoletjes in schuine plakken.
Klop de garderoom in een kom dik vloeibaar en roer er de basilicumsaus door.
Roer de blokjes kip door de soep en laat de soep door en door warm worden.
Verdeel de soep over 4 borden en schenk er de basilicumroom over.
Garneer met de preiringetjes en serveer met de pistoletjes.

Maaltijdsalade met boekweit

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

200 g boekweitkorrels
een klontje boter
4 dl water
zout
¼ rodekool
2 witten van prei
2 appels
4 eetlepels fijngehakte cashewnoten
100 g in blokjes gesneden Emmentaler

voor de saus

4 eetlepels citroensap
3 eetlepels olijf- of zonnebloemolie
6 eetlepels yoghurt
peper
zout

voor het garnituur

1 eetlepel bieslook of lente-ui
1 eetlepel hele cashewnoten

Bereiding

Fruit de boekweitkorrels al roerend in een pan met dikke bodem 10 minuten in de boter.
Voeg het water en zout toe, laat de boekweit aan de kook komen, zet het vuur laag en laat de boekweit in de afgesloten pan in 30 minuten gaar worden.
Maak de korrels met een vork los en laat ze afkoelen.
Schaaf intussen de rodekool heel fijn en snijd de prei in fijne ringetjes.
Snijd de appels in kleine blokjes en besprenkel die met een paar druppels citroensap.
Snijd de bieslook fijn.
Vermeng voor de saus het citroensap, de olie en de yoghurt in een kommetje en breng op smaak met peper en zout.
Meng, als de boekweit koud is, er de koude groenten en de noten door.
houd wat van de groenten apart om de salade te versieren.
Giet de saus over de salade en schep alles goed door elkaar.
Schep er ook de blokjes kaas door.
Versier met de achtergehouden groenten, de hele noten en de bieslook.
Lekker met een glaasje thee, of verwarmd appelsap met een snufje kaneel.

Maaltijdsalade met bonen en avocado

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Vermeng de uitgelekte inhoud van 1 blikje rode kidneybonen met 250 g in stukjes gesneden tomaten 1 avocado in blokjes, 1 groene paprika in stukjes en een dressing van 3 eetlepels olijfolie, het sap van 1 limoen, zout, peper en een paar takjes fijngesneden koriander.
Zet de salade tot het gebruik koel weg en garneer met takjes koriander, partjes limoen en ringen rode ui.
Lekker met rosbieflapjes á la minute en warme ciabatta of focaccia met kruidenboter.

Maaltijdsalade met makreel en bietjes

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

Ingrediënten

1 schaal gekookte biet à 500 g
2 gestoomde makreel-filets met peper
2 sjalotten, gesnipperd
1 eetlepel grove mosterd
1 eetlepel witte wijnazijn
5 eetlepels olijfolie extra vierge
2 zoetzure augurken, grof gehakt
1 zak rucola à 75 g

Bereiding

Ontvel de bieten en schaaf ze in dunne plakjes.
Verdeel het visvlees in kleine stukjes.
Klop een dressing van de sjalot, de mosterd, de azijn, de olie en peper en zout naar smaak.
Leg de plakjes biet op een grote platte schaal en verdeel de vis, de augurk en de rucola erover.
Lepel de dressing erover en zet tot gebruik in de koelkast of serveer direct.

Tip: Lekker met warm stokbrood.

Serveertip: Deze salade kan samen met de tapashapjes en de ragout ook heel goed een onderdeel zijn van uw Oudjaarsbuffet.

Wijnadvies: Canaletto, Pinot Grigio, wit, Italië

Maaltijdsalade met pittige currydressing

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

Ingrediënten

½ krop ijsbergsla, in dunne reepjes
3 tomaten, in partjes
½ komkommer, gewassen en in plakjes
1 gele paprika, in dunne reepjes
350 g panklare bloemkool, in kleine roosjes
1 el olijfolie extra vierge
250 g dikke plakken kipfilet, in blokjes (vleeswaar)
3 eetlepels zure room
3 eetlepels Calvé snacksaus, curry ketchup
peper
zout
1 zakje croutons
2 eetlepels fijngeknipt bieslook

Bereiding

Schep de sla met de tomaten, de komkommer, de paprika, de bloemkool en de kipfilet in een slakom door elkaar.
Klop een dressing van de olijfolie, de zure room, de snacksaus en peper en zout naar smaak.
Schep de dressing voorzichtig door de salade.
Bestrooi de salade met de croutons en het bieslook. Serveer met warm stokbrood.

Wijnadvies: Côtes de Saint-Mont Blanc Duc de Termes

Maaltijdsalade met sperziebonen en brie

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

Ingrediënten

1 zak gebroken sperziebonen à 500 g
zout
1 zak jonge bladsla à 80 g
1 bakje sladressing honing-mosterd
1 punt brie à 200 g, in dunne plakken

Bereiding

Kook de sperziebonen in weinig water met zout beetgaar en giet af in een zeef.
Spoel de sperziebonen koud onder stromend water en laat ze goed uitlekken.
Meng de bladsla met de sperziebonen en de helft van de dressing en verdeel over 4 borden.
Verdeel de brie over de salade en besprenkel met de rest van de dressing.

Tip: Lekker met verse toast of ovenwarm breekbrood. Maak er met walnoten, partjes peer of druiven in een handomdraai een rijke herfstsalade van!

Wijnadvies: Buzet, rosé, Frankrijk

Maaltijdsoep met ham en prei

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

Ingrediënten

500 g aardappelen (afkokers)
500 g prei
40 g boter
2 uien
2 teentjes knoflook
30 g bloem
1 theelepel kerriepoeder
2½ dl melk
3 kippenbouillontabletten
300 g gekookte ham (dikke plak)
2 eetlepels kervel (potje)

Bereiding

Snijd de prei in smalle ringetjes.
Snipper de ui.
Plet het teentje knoflook met de platte kant van een mes en snipper het ook.
Snijd de plak ham in smalle reepjes.
Hak de kervel fijn.
Schil de aardappelen en kook ze in 5 dl water.
Doe ze in een zeef, maar vang het kookvocht op.
Wrijf ze met een houten lepel door de zeef en roer de puree door het kookvocht.
Smelt de boter in een pan met een dikke bodem.
Fruit de uien 3 minuten, roer de knoflook erdoor en voeg daarna de prei toe.
Schep alles 3 minuten om.
Strooi de bloem en het kerriepoeder erover en schep alles nog eens goed om.
Schenk er 1 l koud water bij.
Blijf roeren tot alles weer aan de kook is gekomen en de soep licht gebonden is.
Laat de soep 8 minuten zachtjes koken.
Doe de melk en de dunne aardappelpuree erbij en voeg de bouillontabletten en de hamreepjes toe.
Blijf zolang roeren tot de soep opnieuw aan de kook is gekomen.
Voeg naar smaak wat peper en/of zout toe.
Roer daarna de kervel erdoor.
Doe de soep over in een warme terrine.
Eet er een paar sneden beboterd boerenbruin bij.

Macademianotenijs met vers fruit

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	IJs	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

80 g macademianoten
70 g zachte carameltoffees
½ l vanilleroomijs
2 el stroop
1 rode appel
2 kiwi's
8 ramboetans
4 sch ananas
1 pasievrucht

Bereiding

Spoel de noten onder stromend warm water af, droog ze met keukenpapier en hak ze grof.
Rooster ze in een droge koekepan goudbruin en laat ze afkoelen.
Snijd de carameltoffees in kleine stukjes.
Laat het ijs in de koelkast in ± 10 minuten zachter worden.
Schep de noten, de caramel en de siroop door het ijs en lat het in de diepvries in ± 1½ uur weer bevriezen.
Snijd de appel in dunne partjes.
Snijd de kiwi's in halve plakjes.
Pel de ramboetans en verwijder de pitten.
Snijd de ananas in stukjes.
Schep de vruchten door elkaar en zet ze tot het gebruik in de koelkast.
Snijd de passievrucht door en lepel het vruchtvlees eruit.
Schep bolletjes van het ijs, lepel er wat passievrucht over en serveer ze met de fruitsalade.

Macluta (linzensoep met kikkererwten)

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Libanees	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 kop kikkererwten
½ kop zwarte of bruine bonen
1 kop linzen
2 liter water of bouillon
1 kop rijst
2 eetlepels olijfolie
½ kop uiensnippers
1½ theelepel zout
½ theelepel geplette kummelzaadjes

Bereiding

Week de kikkererwten en de zwarte boontjes een nacht in koud water.
Giet ze af en doe ze samen met de linzen in een grote zware pan.
Breng het aan de kook, draai het vuur laag en laat alles 1½ uur koken of tot bonen en erwten gaar zijn.
Voeg de rijst toe en laat nog 20 minuten koken.
Verhit intussen de olie in een kleine koekenpan en sauteer de uien tot ze goudbruin zijn.
Giet alle olie af en doe de ui bij de bonensoep.
Roer het zout en de kummel erdoor en laat nog 5 minuten koken.

Maïs-maaltijdsalade

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Salade	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

450 g krielaardappeltjes
2 eetlepels olie
1 eetlepel citroensap
4 theelepels tacokruiden
1 (rode) ui
1 blik maïskorrels (netto 300 g)
200 g Cheddar-kaas (stukje)
1 blikje ananasstukjes op eigen sap (netto 227 g)
150 g rauwkost

Bereiding

Kook de aardappeltjes in een pan met weinig water afgedekt in ± 5 minuten zachtjes gaar.
Roer intussen de olie, het citroensap en de tacokruiden in een kom tot een dressing.
Giet de aardappeltjes af, schep ze door de tacodressing en laat ze afkoelen.
Pel intussen de ui en snijd hem in dunne ringen.
Laat de maïs uitlekken.
Snijd de kaas in kleine blokjes.
Laat de ananas uitlekken en snijd de stukjes klein.
Schep de maïs, kaasblokjes, ananas en rauwkost door elkaar.
Schep de maïssalade op het midden van een schaal, schep de aardappeltjes eromheen en verdeel er de uiringen over.
Serveer de salade met tortillachips.

Maïssalade met avocadodressing

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

Ingrediënten

1 krop ijsbergsla
1 bakje cherrytomaten (250 g)
1 blik maïskorrels (300 g)
200 g belegen kaas (stukje)
2 rijpe avocado's
1 bekertje zure room (125 ml)
1 teentje knoflook
1 zak tortillachips naturel (150 g)

Bereiding

Sla fijnsnijden, wassen en drogen.
Tomaten halveren.
Maïs laten uitlekken.
In grote schaal groenten mengen.
Kaas in blokjes snijden.
Avocado's schillen, pitten verwijderen en van 1 avocado vruchtvlees in stukjes snijden.
Avocadostukjes en kaas door salade mengen.
Andere avocado en zure room met staafmixer tot gladde saus pureren.
Knoflook erboven uitpersen en dressing met zout en peper op smaak brengen.
Avocadodressing door salade scheppen.
Salade met tortillachips serveren.

Marokkaans fruitdessert

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Marokkaans	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

100 g gedroogde pruimen
100 g gedroogde abrikozen
50 g rozijnen
1 dl rum
5 dl melk
120 g poedersuiker
100 g bloem
3 eieren
20 g boter
50 g blanke amandelen
een ingevette ovenschaal

Bereiding

Week de pruimen en de abrikozen één nacht in ruim water.
Week de volgende dag de rozijnen in de rum.
Verhit de melk, maar laat die niet koken.
Laat de pruimen en abrikozen uitlekken.
Meng de suiker en de bloem, voeg de eieren toe en roer er beetje voor beetje de warme melk door tot een glad mengsel.
Voeg de pruimen, de abrikozen, de rozijnen en de rum toe.
Verwarm de oven voor op 180°C.
Schenk het mengsel in de ovenschaal en verdeel er de boter in klontjes over.
Bak het gerecht 45-55 minuten in het midden van de oven.
Strooi de amandelen erover en zet het gerecht nog 2 minuten onder de grill.

Marokkaans lamsvlees met abrikozen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Marokkaans	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g lamslapjes
peper
paprikapoeder
40 g boter
700 g uien
1/4 theelepel saffraanpoeder
200 g hele amandelen
½ liter vleesbouillon
350 g abrikozen

Bereiding

Kruid het lamsvlees met peper en paprikapoeder en bak het in de boter bruin.
Snipper 350 g uien, voeg die, met het saffraanpoeder en de amandelen toe en bak het samen 5 minuten.
Voeg de bouillon toe en stoof het vlees 30 minuten.
Neem het vlees en de amandelen dan uit de pan en roer het stoofvocht om.
Snijd de resterende 350 g uien in ringen en de abrikozen in parten en schep ze bij het stoofvocht.
Stoof de saus 20 minuten, breng haar op smaak, leg het vlees terug en warm het snel door.
Lekker met couscous.

Marokkaanse courgettepannenkoekjes

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Marokkaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 kleine gele courgette (± 200 g)
40 g bloem
1 fijngeknepen teentje knoflook
peper
zout
2 eetlepels fijngehakte peterselie
2 licht geklopte eieren
olie

Bereiding

Was de courgette wassen (schil hem niet), snijd de eindjes eraf en rasp hem fijn.
Roer er de knoflook, peper, zout, de peterselie en de geklopte eieren door en klop de bloem erdoor.
Verhit de olie in een anti-aanbakpan, laat 2-3 eetlepels beslag in de olie glijden en bak op matig vuur tot de bovenkant droog is.
Bak dan de andere kant en druk het courgettekoekje iets aan.
Serveer de koekjes warm of koud.

Marokkaanse courgettepuree

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Marokkaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g courgettes
100 g witte kaas (jbin testour)
2 of 3 teentjes knoflook
wat zwarte en wat groene olijven
1 dl olijfolie
1 soeplepel Harissa
2 soeplepels azijn
½ koffielepel komijnzaadjes
zout

Bereiding

Schil de courgettes, haal de zaadjes eruit en laat ze gaarkoken.
Maak er een puree van.
Kruid deze puree met de Harissa, opgelost in wat water en de uitgeperste knoflook.
Voeg komijn en zout naar smaak toe.
Besprenkel met olie en azijn.
Versier met olijven en de in staafjes gesneden witte kaas.

Marokkaanse kip in kruidige saus

Menugang	Hapje	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Marokkaans	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 eetlepels olijfolie
1 flinke kip met levertje, in stukken
1 kleine fijngesneden ui
1 geperst teentje knoflook
1 theelepel gemberpoeder
1 mespunt saffraanpoeder
½ theelepel gemalen kaneel
3 dl kippenbouillon (van tablet)
de afgespoelde schil van 1 ingemaakte citroen, in stukjes
50 g groene olijven
zout
peper
2 eetlepels fijngesneden koriander

Bereiding

Verhit de olie en bak de kip hierin in 5-10 minuten lichtbruin.
Bak het levertje ± 3 minuten mee.
Voeg de ui en de knoflook toe en bak ze ± 5 minuten mee.
Voeg het gemberpoeder, de saffraan en de kaneel toe en blus het mengsel af met de bouillon.
Dek de pan af en laat de kip ± 50 minuten zachtjes sudderen (voeg tussentijds eventueel wat extra water toe).
Voeg de citroenschil en de olijven toe en laat het mengsel nog ± 10 minuten sudderen.
Breng de saus met zout en peper op smaak.
Serveer de kip met de saus en bestrooi het vlees met koriander.

Marokkaanse rijsttaart

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Marokkaans	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

7½ dl volle melk
150 g fijne tafelsuiker
½ opengesneden vanillestokje
1 kaneelstokje
zout
150 g risottorijst (Arborio)
100 g ontvliesde ongezouten pistachenootjes
100 g pijnboompitten
4 gesplitste eieren
50 g gekonfijte sinaasappelschilletjes in stukjes
de geraspte schil van ½ sinaasappel
1 eetlepel oranjebloesemwater (Marokkaanse winkel)
poedersuiker
een goed ingevette springvorm van 26 cm doorsnee, de bodem
bekleed met bakpapier

Bereiding

Breng de melk met 40 g suiker, het vanillestokje, het kaneelstokje en een snufje zout aan de kook.
Voeg de rijst toe en laat deze in een open pan op zacht vuur onder regelmatig roeren 40 minuten koken tot de rijst romig en zacht is en het vocht is opgenomen.
Verwarm de oven voor op 180°C.
Rooster de pistachenootjes en de pijnboompitten in een droge koekenpan krokant.
Laat de noten en de pijnboompitten afkoelen en hak ze grof.
Verwijder het vanille- en kaneelstokje uit de rijst en roer de eidooiers één voor één door de rijst.
Roer er ook 110 g suiker, de nootjes, de pijnboompitten, de gekonfijte en geraspte sinaasappelschil en het oranjebloesemwater door.
Klop de eiwitten stijf met een snufje zout en spatel ze voorzichtig
door het rijstmengsel.
Schep het rijstmengsel in de vorm en bak de taart 45 minuten in het midden van de oven.
Controleer met een houten prikker of de taart gaar is.
Die moet er, als hij in het midden van de taart wordt gestoken, net niet helemaal droog uit komen.
Laat de taart in de vorm afkoelen.
Bestrooi de taart voor het serveren met poedersuiker.

Marokkaanse sinaasappelsalade 2

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Marokkaans	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

3 sinaasappels
oranjebloesemwater
kaneel

Bereiding

Pel de sinaasappels goed en snijd ze zeer dun.
Besprenkel ze met oranjebloesemwater en kaneel.

Matten

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

Ingrediënten

6 l melk
2 l karnemelk
700 g witte suiker
4 makarons
50 g gemalen amandelen
1½ dl rum
8 eieren

Bereiding

Bereid dit recept een dag voor het bakken.
Breng de melk met de karnemelk aan de kook; roer af en toe.
Neem de pan van het vuur zodra de vaste stof (matten) uit de melk aan de oppervlakte komt.
Giet het mengsel door een fijne zeef of neteldoek en laat het minstens 24 uur uitlekken.
Roer er dan de suiker, de gemalen amandelen, de gekruimelde makarons en de rum door.
Klop de eidooiers los en roer ze bij de matten.
Klop het wit van de eieren stijf en schep ook dit erdoor.
Gebruik deze matten als vulling voor de mattentaart of op een droge biscuit.

Mattentaart uit Geraardsbergen 1

Menugang	Gebak	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

300 g bladerdeeg
15 g boter
1 l volle melk
1½ dl karnemelk
3 eieren
150 g basterdsuiker
een snuifje zout
een paar druppels amandelessence
1 losgeklopt ei

Bereiding

Breng de melk aan de kook en voeg dan de karnemelk toe.
Laat de melk stremmen (dit gebeurt bijna onmiddellijk), giet het stremsel door een schone kaas- of theedoek en laat het in de koelkast een nacht uitlekken.
Neem 7 taartvormpjes van 8 cm doorsnee, beboter ze en strooi er wat bloem in.
Rol het bladerdeeg uit en verdeel het in 14 stukken: 7 deksels ter grootte van de vormpjes en 7 ronde plakken die iets groter zijn.
Bekleed de vormpjes met de grotere deegplakken, druk ze zachtjes aan en prik er met een vork in.
Roer de matte door een zeef en meng de eidooiers, de suiker en de amandelessence door het stremsel.
Klop het eiwit stijf, spatel het voorzichtig door het mengsel en vul er de deegvormpjes mee.
Bestrijk de randen van de taartjes met geklopt ei.
Leg op elk taartje een deegdeksel en druk de randen stevig aan.
Bestrijk de deksels met ei en maak in het midden van de taartjes een inkeping.
Laat ze in een op 190°C voorverwarmde oven 30 minuten bakken.

Info: De matte maak je een dag van tevoren.
Matte is gestremde melk, dus melk die door zuur toe te voegen wordt gescheiden in vloeistof en vaste stof (wei en wrongel).

Mattentaart uit Geraardsbergen 2

Menugang	Gebak	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 l melk
¼ l karnemelk
100 g kristalsuiker
3 eieren
1 eetlepel amandelessence
1 eenheid kneeddeeg

Bereiding

Breng de melk aan de kook en voeg dan in één keer de karnemelk toe.
Neem de vloeistof onmiddellijk van het vuur.
Zeef de melk door fijne zeef om de 'kwark' over te houden; dit zijn de 'matten'.
Laat dit 12 uur staan.
Voeg aan de matten de suiker, de eidooiers, de stijfgeslagen eiwitten en de amandelessence toe en roer alles goed dooreen, zodat een homogene massa ontstaat.
Maak het kneeddeeg klaar.
Beboter een taartvorm, doe daar een eerste laag van het deeg in, daarop de vulling en tenslotte een tweede laag deeg.
Knip de taart aan de bovenkant met een schaar in en zet hem ± 30 minuten in de oven (10 minuten heet, 15 minuten middelmatig en de laatste 5 minuten opnieuw heet).

Mediterraanse huzarensalade

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Salade	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 eieren
300 g verse tonijnmoten
peper
zout
4 gepelde en ontpitte tomaten
150 g gekookte fijne groene boontjes
300 g koude gekookte aardappelen
1 eetlepel mosterd
1 eetlepel gehakte ui
1 dl olie
½ dl azijn
1 blikje ansjovisfilets
1 bakje schoongemaakte veldsla
4 zwarte olijven

Bereiding

Kook 1 ei 10 minuten in kokend water.
Pocheer de tonijnmoten in een bodempje lichtgezouten water gaar en laat ze daarna afkoelen.
Snijd 2 tomaten en de boontjes in dobbelsteentjes van gelijke grootte.
Prak de aardappelen met een vork fijn.
Mix voor de dressing in een beker het tweede ei met de mosterd en de gehakte ui en voeg geleidelijk de olie en vervolgens de azijn toe.
Kruid met peper en zout.
Verdeel de tonijnmoten in kleine stukjes en vermeng die met de aardappelen, de boontjes, de tomaten, 2 eetlepels dressing en de in stukjes gesneden ansjovis.
Snijd de overige 2 tomaten in plakjes en prak het hardgekookte ei fijn.
Schik de veldsla in een stervorm op 4 borden.
Vorm van de puree 4 cilinders en schik die op de sla.
Leg op elke cilinder een olijf en garneer met de tomaatschijfjes.
Strooi er tenslotte nog wat hardgekookt ei over.
Serveer er de resterende dressing apart bij.

Meloen met Turks fruit

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Turks	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 kleine Cavaillons
2 dl room
2 eetlepels bloemsuiker
150 g Turks fruit (zie tip)
4 braambessen of frambozen

Bereiding

Halveer de meloenen in de breedte, ontpit hem, steek met een Parijs uitsteeklepeltje zoveel mogelijk balletjes uit het vruchtvlees en laat de meloenballetjes even uitlekken.
Klop de room samen met 1 eetlepel bloemsuiker stijf.
Snijd het Turks fruit in stukjes, meng dit door de meloenballetjes en vul de meloenen hiermee op.
Versier met een toefje slagroom, plaats in het midden een braambes en bestuif met bloemsuiker.
Geef er de rest van de slagroom apart bij.

Tip: Turks fruit of lokum vindt u in Turkse en Marokkaanse speciaalzaken.

Meloenijs

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	IJs	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

3 kleine rijpe meloenen van ongeveer 300 g per stuk
75 cc (volle)melk
50 g witte poedersuiker
1 eetlepel witte rum

Bereiding

In een kleine pan de melk met de poedersuiker aan de kook brengen en daarna af laten koelen.
Het vruchtvlees en het opgevangen sap pureeren in de blender.
Voeg de afgekoelde zoete melk en de rum toe, laat de blender ongeveer 15 seconden draaien om het geheel te mengen.
Giet het mengsel in de sorbetire en laat deze ongeveer 30 minuten draaien tot het ijs klaar is.
Garneren met in rum gedrenkte bosaardbeien maakt het helemaal af.

Meloensalade 4

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 rijpe meloen naar keuze
1 rijpe mango
4 lichees
een paar aardbeien of andere rode vruchtjes
licheesap

Bereiding

Halveer de meloen, verwijder het zaad en de draden en schil beide helften zo af, dat er geen groene resten meer aan de vrucht blijven.
Maak mooie dunne plakken van het vruchtvlees.
Schil de mango en snijd er plakjes af door langs de pit te snijden.
Maak de aardbeien schoon en halveer ze.
Schik de plakjes meloen op 4 borden, leg er de plakjes mango over en schik de stukjes aardbei erop.
Leg in het midden een lichee.
Schenk er het licheesap over en zet de bordjes even in de koelkast.
Serveer koud.

Mie met surimi en stoomgroenten

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

Ingrediënten

1 pak Chinese mie (250 g)
2 bakjes groene groentemix stoomgroenten (diepvries, à 300 g)
2 bakjes surimisticks (vis, à 150 g)
1 rode peper
3 eetlepels zonnebloemolie
2 eetlepels Thaise vissaus
5 eetlepels zoete chilisaus
1 zak kroepoek (60 g)

Bereiding

Mie bereiden volgens gebruiksaanwijzing.
Bakjes stoomgroente na elkaar 6 minuten in magnetron op hoogste stand (700 Watt) bijna gaar stomen.
Surimi in stukjes snijden.
Peper open snijden, zaadjes verwijderen en peper in reepjes snijden.
In wok olie verhitten.
Peperreepjes 2 minuten bakken.
Groente 1 minuten meebakken.
Surimi erdoor scheppen en 2 minuten meebakken.
Op smaak brengen met vissaus en chilisaus.
Mie over vier borden verdelen en groentemengsel erop scheppen.
Serveren met kroepoek.

Mieschotel met garnalen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Oosters	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 pak roerbakmie (300 g)
200 g peultjes
2 rode paprika's
1 bakje champignons (250 g)
2 eetlepels zonnebloemolie
1 pak mix voor roerbakmie (60 g)
2 bakjes roze garnalen (à 125 g)

Bereiding

Roerbakmie bereiden volgens gebruiksaanwijzing.
Peultjes schoonmaken.
Paprika's schoonmaken en in reepjes snijden.
Champignons schoonvegen en in plakjes snijden.
In wok olie verhitten.
Peultjes en paprika 3 minuten roerbakken.
Champignon erdoor scheppen en nog 1 minuut roerbakken.
Mix voor roerbakmie, 150 ml water en garnalen door groentemengsel roeren en al omscheppend 2 minuten verhitten.
Roerbakmie erdoor scheppen en nog 1 minuut roerbakken.
Mieschotel over vier borden verdelen.

Mihoen met surimi en sojasaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

250 g mihoen
2 uien
1 groene paprika
2 bakjes surimisticks (à 150 g)
2 eetlepels sesamolie
1 zakje Chinese roerbakmix (400 g)
100 ml sojasaus (flesje à 150 ml)
100 g gezouten cashewnoten

Bereiding

Mihoen bereiden volgens gebruiksaanwijzing.
Uien pellen en snipperen.
Paprika schoonmaken en in blokjes snijden.
Surimi in stukken snijden.
In wok olie verhitten.
Ui, paprika en roerbakmix 3 minuten roerbakken.
Sojasaus door groente scheppen en nog 4 minuten roerbakken.
Surimi door groente scheppen en door en door warm laten worden.
Mihoen en surimimengsel over vier borden verdelen.
Bestrooien met cashewnoten.

Mikan ou amani (mandarijngeleitjes)

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Japans	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Snijd ½ staaf agar-agar in stukken en week die 1 uur in koud water.
Laat per persoon een klein blikje mandarijntjes uitlekken, vang het vocht op en laat in ¼ l hiervan de agar-agar zacht koken.
Zeef het vocht en voeg de mandarijnpartjes toe. Verdeel dit over kommetjes en laat het opstijven.

Info: U kunt in plaats van agar-agar taartgeleipoeder gebruiken, 1 zakje voor ¼ l mandarijnvocht.

Milde zomersalade

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

150 g linzen
10 bospeentjes
4 takjes bleekselderij
1 blik peren op sap
1 appel
150 g feta (het liefst de romige, die echt naar geitenkaas smaakt)

voor de dressing

4 eetlepels appelazijn
2 eetlepels olie
2 eetlepels honing
peper
zout

Bereiding

Was de linzen, kook ze een half uur en laat ze afkoelen.
Snijd de worteltjes en de bleekselderij in dunne plakjes.
Snijd de appel en de peer in stukjes en doe alles in een kom.
Verkruimel de feta en strooi die erover.
Maak een dressing van de azijn, honing, olie, peper en zout, voeg die aan de salade toe en laat een kwartiertje intrekken.
Geef er Turks brood bij.

Moghrabiye (Libanese couscous)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Libanees	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g couscous
1 kip
300 g schapenkoteletten
3 eetlepels boter
1 theelepel zout
1 snuif peper
1 snuif komijn
1 snuif koriander
12 kleine uitjes
1 blik kikkererwten

Bereiding

Breng een pan water aan de kook en dompel de kip en het vlees er 3 minuten in onder.
Doe 1 eetlepel boter in een grote pan en laat het vlees en de kip goudbruin bakken.
Voeg de kikkererwten toe (als het om droge kikkererwten gaat, die de nacht tevoren geweekt hebben. Als
het kikkererwten uit blik zijn, worden ze pas op het eind van de kooktijd toegevoegd).
Voeg peper, zout en de kruiden toe.
Bedek alles met kokend water en laat 1 uur op een middelmatig vuur sudderen.
Bak de uitjes in 1 eetlepel boter goudbruin en voeg ze bij het vleesmengsel.
Bereid de couscous volgens de aanwijzingen op het pak.
Dien alles apart op.

Mokkaparfait met boerenjongens

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

Ingrediënten
voor 2 personen

1 dl slagroom
2 eetlepels poedersuiker
½ dl zeer sterk gezette koffie
2 dl karamelvla
2 eetlepels nougatine
4 eetlepels boerenjongens
(slagroom uit een spuitbus)

Bereiding
Klop de slagroom met de poedersuiker halfstijf.
Roer de koffie en de karamelvla erdoor tot het mengsel egaal van kleur is.
Schep de nougatine erdoor.
Doe dit mengsel over in een kleine rechthoekige diepvriesbak (inhoud ± ½ l).
Laat de parfait in ± 3-4 uur bevriezen.
Bereiden: snijd de parfait in 4 plakken en leg ze op 2 bordjes.
Schep de boerenjongens erover.
Garneer eventueel met een toef slagroom.

Wijnadvies: Pedro Ximþnez is een donkerbruine, bijna zwarte wijn. Hij is zoet en stroperig en smaakt verrukkelijk bij de mokkaparfait met rozijnen. Een klein glaasje is genoeg.

Moksie alesie uit Suriname

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g varkens- of kipfilet
200 g zoutvlees (of 200 g mager gerookt spek of pekelvlees)
200 g garnalen
1-2 grote uien
3 teentjes knoflook
1 spitskool (of witte kool)
500 g rijst
2 blikjes tomatenpuree
2 bouillonblokjes
stuk santen (± 100 g)
1 grote makreel (of 2 kleine)

Bereiding

Snijd het zoutvlees (of spek/pekelvlees) in blokjes en bak die even uit in (olijf)olie.
Snijd het vlees in dobbelsteentjes, kruid ze met zout en peper en bak ze in de (olijf)olie bruin.
Doe de ui, knoflook, tomatenpuree, bouillonblokjes, ¼ l water (heet, anders wordt het vlees taai), santen en de niet te fijngesneden kool erbij.
Laat dit in een kwartiertje gaar worden.
Schep alles met een schuimspaan uit de pan en doe de rijst in de vloeistof.
Vul aan met water, zodat u de juiste vloeistof/rijstverhouding krijgt (de rijst moet ± 1½ cm onder staan. Meet dit zonodig even na. De verhouding moet ongeveer 1½ kopje vloeistof per kopje rijst zijn; anders blijft de rijst hard).
Breng de rijst aan de kook en laat hem de voorgeschreven tijd doorkoken.
Schep, als de rijst gaar is, alles er weer doorheen en laat het geheel nog een kwartiertje doorstomen (op een heel laag pitje, anders brandt het aan).
Ontdoe intussen de makreel van graten en vel en snijd de vis in stukken.
Schep de stukken vis voorzichtig door het rijst/vleesmengsel en voeg de garnalen toe.
Laat alles nog even aan elkaar wennen, terwijl u de tafel dekt.
Dit gerecht is de tweede dag nog veel lekkerder.
U kunt dit gerecht ook met gerookte kip klaarmaken.

Info: (spreek uit: moks'alesie)

Mosselsaté met zure saus

Menugang	Hapje	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 kg panklare mosselen
1 kleine grofgesneden ui
enkele plakjes wortel
enkele takjes peterselie of selderij
1 gepeld geplet teentje knoflook
3 geplette peperkorrels
2 eetlepels azijn
zout en pepr
30 g bloem
2 eieren
frituurolie of frituurvet
paneermeel
2 dl mayonaise of fritessaus
4-6 eetlepels droge witte wijn
3 middelgrote fijngesnipperde zoetzure augurkjes
6 eetlepels fijngesnipperde rode en groene paprika
worcestersaus
4 partjes citroen
plukje peterselie

Bereiding

Was de mosselen onder stromend water.
Verwijder daarbij de openstaande, beschadigde en zwaar aanvoelende exemplaren.
Doe de ui met wortel, peterselie, knoflook, peperkorrels en azijn in de pan.
Schenk daar zoveel water in totdat er 1 cm op de bodem staat.
Voeg per ½ l water ½ theelepel zout toe.
Laat het water hard koken.
Doe de mosselen in de pan en sluit die direct.
Temper de warmtebron niet, maar laat het water zo vlug en zo hard mogelijk koken.
Schud de mosselen regelmatig om zodat de mosselen tegelijk gaar worden.
Zet het vergiet op de kom.Giet de inhoud van de pan in het vergiet zodra al le mosselschelpen openstaan.
Schenk het kooknat van de mosselen door zeef of koffiefilterzakje in een kommetje.
Ontdoe de mosselen van de schelpen en laat ze afkoelen.
Bestrooi de mosselen in een kom met bloem.
Klop de eieren met 2 eetlepels van het intussen afgekoelde mosselkooknat los.
Verwarm de frituurolie of het vet (185°C).
Haal de mosselen door het ei en daarna door paneermeel.
Bak de mosselen met niet teveel tegelijk, om overbruisen van het vet te voorkomen.
Leg een stuk papier in het vergiet en laat de gebakken mosselen het overtollig vet kwijtraken.
Klop intussen de mayonaise op met 4 eetlepels wijn en roer er de snippers augurk en paprika met naar smaak met de rest van de wijn, peper en worcestersaus door.
Verdeel de gefrituurde mosselen in porties.
Rijg die aan de pennen en serveer deze met de saus en partjes citroen.

Mosselsaté met zure saus

Garneer het gerecht met een plukje peterselie.

Tip van de kok : Een kg geschoonde of panklare mosselen bevat ongeveer 35-40 stuks. Mosselen kunnen bij de speciaalzaken ook gekookt worden gekocht.

Variatietip: Vervang de wijn in de saus door het kooknat van de mosselen.

Mosselsoep 2

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 kg mosselen
1 grote ui
peper
zout
1 l water
2 stukken wit van prei
20 g boter
50 g boter
50 g bloem
¼ l wijn
1 dl room
1 eidooier
25 g peterselie

Bereiding

Zet de mosselen een uur in koud water met zout en kijk ze dan zorgvuldig na.
Reinig intussen de ui en snijd hem in grote stukken.
Doe de mosselen, de ui, de peper en het zout en 1 l water in een grote kookpan en laat gaar koken.
Reinig intussen de prei.
Snijd fijn en fruit het in een weinig boter.
Smelt 50 g boter en voeg hier al roerend de bloem aan toe om een roux te bekomen.
Giet, als de mosselen gaar zijn, het kookvocht hiervan door een zeef en vang het in een kookpan op.
Leng zo nodig aan tot 1 l.
Voeg dit al roerend bij de roux en laat doorkoken.
Haal de mosselen uit de schelp en ontdoe ze van de baard.
Doe de mosselen, de wijn en de gefruite prei bij de velouté.
Klop de room en de eidooier los in de soepterrine, giet hierover de soep.
Werk af met gehakte peterselie.

Mosselsoufflé

Menugang	Hapje	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

100 g puree van mosselen
4 eidooiers
4 opgeklopte eiwitten
peper
zout
muskaatnoot

Bereiding

Béchamelsaus bereiden: 50 g boter smelten.
Al roerend bloem toevoegen, peper, zout en melk tot een stevige brij wordt bekomen.
De saus vermengen met de mosselpuree en de eidooiers eronder werken.
Opgelet: de saus eerst laten afkoelen, anders ontstaan er klonters !
De vier opgeklopte eiwitten zachtjes eronder werken, met de nadruk op zachtjes: anders krijgen we geen soufflé, maar een platte vla.
Beboterde vuurvaste potjes tot 2/3 vullen met het mengsel en 25 minuten in de oven op 160°C afbakken.

Meteen serveren.

Tip : indien mogelijk, kan de melk van de béchamelsaus vervangen worden door mosselsap.

Mosselspiesjes 3

Menugang	Hapje	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 kg mosselen
1 grote ui
boter
12 ragfijne lapjes gerookt spek
1 greepje rozemarijn
peterseliestelen
1 tak selder
peper en zout
1 glas witte wijn
100 g champignons

Bereiding

In de kookpot doe je de mosselen met een beetje ui, een tak selder, de witte wijn, de peterseliestelen en peper en zout.
Je kookt de mosselen open op hevig vuur.
Terwijl de mosselen openen spreid je de lapjes spek open en je snijdt ze in de lengte in twee.
Zo kan je straks 24 mosselen in een lap spek wikkelen.
Nu vul je enkele spiesjes met afwisselend een vrije mossel, een plak ui, een spekmossel, een champignon, een vrije mossel, enz...
De spiesjes bestrooi je met peper en roosmarijn.
Geen zout, het gerookte spek nam al deel aan het zoutconcours.
Die spiesjes bak je in de boter.
Je kan ze serveren met een snee bruin brood, tartarensaus en een frisse sla.
Wil je een variante op deze spiesjes dan rol je de mosselen door het broodkruim en je bakt ze op een spiesje goudgeel af in de boter.
Hierbij geef je dan een lookmayonaise, tomaten en brood.

Mosselspiesjes op Provençaalse wijze

Menugang	Hapje	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Frans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 kg mosselen
½ cougette
½ aubergine
2 tomaten
1 ui
1 teentje knoflook
1 blikje tomatenpuree
olijfolie
tijm en laurier
zout
peper

Bereiding

Laat de mosselen op een hevig vuur openkoken.
Haal ze uit hun schelpen en steek ze op spiesjes.
Snijd de gewassen groenten in grove stukken.
Stoof ze met de tijm en de laurier een tiental minuten in wat olijfolie.
Voeg er nadien de tomatenpuree bij.
Laat nog verder stoven tot de groenten zacht zijn.
Breng de groentesaus op smaak en giet ze in een grote, vuurvaste schotel. Leg er de mossel- spiesjes op.
Zet de schotel ongeveer 5 minuten onder de hete grill.
Serveer meteen en geef er stokbrood bij.

Mosselspitjes met venkel en paprikarijst

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 kg mosselen
2 gehakte uien
4 stukjes witte, schoongemaakte selder
1 rode en 1 groene paprika, in reepjes en geblancheerd
150 g boter
2 eetlepels olijfolie
wat venkelzaadjes
zout
versgemalen peper
een paar safraandraadjes
½ l kippenbouillon
250 g langkorrelige rijst
2 eetlepels pastis (naar keuze)

Bereiding

Laat in een grote kookpan 50 g boter smelten en fruit daarin een gehakte ui en de selder gedurende vijf minuten.
Voeg er de zorgvuldig schoongemaakte mosselen bij en bereid zoals gewoonlijk.
Haal de mosselen uit hun schelpen.
U kunt ze dadelijk gebruiken, maar ze smaken veel fijner als u ze twee tot drie uur laat marineren in het gezeefde kooknat.
Laat vervolgens 50 g boter smelten en fruit daarin gedurende een paar minuten de tweede ui.
Voeg de paprikareepjes erbij en laat ze een vijftal minuten meebakken op middelmatig vuur.
Schud de rijst erbij en laat een minuutje meefruiten onder voortdurend roeren.
Overgiet met de bouillon waaraan u de safraan hebt toegevoegd.
Meng, breng aan de kook, leg een deksel op de pan en laat ongeveer vijftien minuten zacht koken, tot de rijst gaar is en al de bouillon opgeslorpt heeft.
Prik de mosselen aan houten spitjes.
Laat de rest van de boter smelten met de olijfolie en bak er heel even de mosselspitjes in.
Bestrooi ze met venkelzaadjes en laat ze nog aan elke kant een minuut doorbakken.
Als u pastis gebruikt, moet u deze nu over de spitjes gieten en ze flamberen.
Schud de gare rijst in een schotel, leg de spitjes erop en geef er eventueel nog gestoofde boter met peterselie bestrooid, bij.

Mosseltajine met venkel

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Tunesisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 kg panklare mosselen
2 venkelknollen
1 groene paprika
1 ui
2 eetlepels olijfolie
1 blik tomaatblokjes (400 g)
300 g tuinerwtjes (diepvries)
zout
peper
15 g verse koriander
12 groene olijven

Bereiding

Spoel de mosselen onder koud water af en gooi kapotte en/of geopende exemplaren weg.
Breng in een pan 1 dl water aan de kook, en kook de mosselen met het deksel op de pan in ± 10 minuten gaar; schud ze halverwege om.
Giet de mosselen af, vang het kookvocht op en zeef het.
Neem de helft van de mosselen uit de schelp.
Maak de venkel en de paprika schoon en snijd ze in repen.
Pel de ui en snijd hem in ringen.
Verhit de olie in een tajine of braadpan en bak de venkel, de paprika en de ui ± 5 minuten op laag vuur; schep af en toe om.
Giet de tomaatblokjes af en vang ½ dl van het sap op.
Schep de tuinerwtjes met de tomaatblokjes en het tomatensap door de groenten en breng op smaak met zout en peper.
Voeg enkele eetlepels van het mosselkookvocht toe en stoof de groenten met het deksel op de pan in ± 5 minuten gaar.
Hak intussen de koriander fijn.
Strooi de koriander en de olijven over de groenten, leg de mosselen (met en zonder schelp) erop en verwarm alles afgedekt nog ± 3 minuten.
Serveer met pide (plat brood) of stokbrood.

Most o laboo (salade van yoghurt en geraspte bieten)

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Iraans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g gekookte, geraspte bieten
½ l yoghurt

Bereiding

Vermeng de bieten en de yoghurt en zet dit een poosje in de koelkast.
Serveer koud of op kamertemperatuur, als snack of als salade.

Mosterdsaus

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Saus	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2½ dl kippenbouillon
6 lente-uitjes, fijngesneden
1 eetlepel witte-wij nazijn
2 eetlepels grove mosterd
2½ dl zure room

Bereiding

Doe de bouillon, uitjes, azijn en mosterd in een middelgrote pan.
Kook 5 minuten of tot het vocht voor de helft is ingedikt.
Voeg al roerend de zure room toe.
Niet laten koken.
Warm serveren.

Serveertip: bij gebraden of gegrild varkens-, lams- of kalfsvlees.

Mosterdsaus 2

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

Ingrediënten

25 g boter
1 theelepel bouillonpoeder
25 g bloem
2 eetlepels mosterd
1 dl melk
2 dl water
½ dl slagroom

Bereiding

Smelt de boter in een schenkkan in 30 seconden op HOOG (100%).
Klop er met een garde de bloem door, gevolgd door de melk, het water en het bouillonpoeder.
Breng dit in 2 minuten op HOOG (100%) aan de kook, klop de saus door en voeg de mosterd toe.
Zet de saus nog 1 minuut op HOOG (100%) terug in de magnetron.
Klop de saus goed door en schenk er tijdens het kloppen de slagroom door.
Laat de saus nu niet meer doorkoken.

Mosterdsoep 2

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 grote ui
2 vleesbouillontabletten
40 g boter
40 g bloem (6 eetlepels)
3 volle eetlepels mosterd
6 eetlepels (of kuipjes) koffiemelk
4 theelepels kappertjes
azijn en peper naar smaak

Bereiding

Snijd de ui heel fijn en fruit deze in de boter.
Roer er de bloem door en laat die garen.
Voeg al roerend een l water en de verkruimelde bouillonblokjes toe.
Klop goed tot de klontjes weg zijn.
Roer nu apart de mosterd los met de koffiemelk en voeg dit aan de soep toe.
Roer er de kappertjes door.
Voeg naar smaak azijn en peper toe en warm alles goed door.

Variatietip: Voeg naar smaak fijngesneden (zoet-)zure augurk, eventueel in plaats van de kappertjes.

Variatietip: Gebruik in plaats van de vleesbouillonblokjes visbouillonblokjes. U kunt dan natuurlijk ook een stukje fijngesneden vis (koolvis, kabeljauw,
schelvis) toevoegen; laat dat gaar worden door het 4 minuten nèt niet te laten koken. Ook kunt u er in dit geval wat garnalen aan toevoegen.

Variatietip: Vegetariërs kunnen de vleesbouillonblokjes vervangen door kruidenbouillonblokjes.

Variatietip: Tenslotte kunt u er op het laatst wat fijngesneden prei aan toevoegen. Laat die niet meekoken.

Mosterdsoep 3

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Smelt ± 35 g boter en fruit hierin 1 ui.
Maak een roux door hieraan ± 6 eetlepels bloem toe te voegen.
Voeg naar smaak een paar eetlepels mosterd toe, voeg daarna 1 l bouillon en wat van de room toe en roer tot er geen klonten van de roux meer in de soep zitten.

Mosterdsoep 4

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

30 g boter
40 g bloem
1 l kippenbouillon
1 dl half stijfgeklopte slagroom
2 eierdooiers
4 eetlepels grove (Zaanse) mosterd

Bereiding

Smelt de boter in een ruime pan, roer de bloem erdoor en laat het mengsel op een laag pitje ± 5 minuten pruttelen; roer af en toe.
Giet er al roerend met een garde met kleine scheutjes tegelijk de bouillon bij en blijf roeren tot het mengsel glad is alvorens de volgende hoeveelheid bouillon in de pan te gieten.
Laat de soep nog 1-2 minuten zachtjes koken (of draai het vuur uit en warm de soep vlak voor het opdienen weer op).
Meng intussen de room met de eierdooiers.
Roer vlak voor het opdienen eerst de mosterd door de soep en daarna het room-dooiermengsel.
Deze soep heeft geen versiering nodig, maar voor de kleur kunt u een plukje kervel toevoegen.

Mosterdsoep 5

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

Ingrediënten

2 eetlepels boter
2 eetlepels bloem
6 dl kippenbouillon
3 dl melk
zout
witte peper
1½ eetlepel uiensap
2 losgeklopte eidooiers
3 eetlepels mosterd (bijvoorbeeld Doesburgse)
3 eetlepels room
stijfgeslagen slagroom
fijngehakte peterselie

Bereiding

Smelt de boter tot ze begint te borrelen en strooi de bloem erover.
Laat de roux al roerend ± 3 minuten uitzweten.
Voeg geleidelijk de bouillon en de melk toe en laat de soep steeds roerend zachtjes koken tot ze glad en licht gebonden is.
Maak de soep op smaak met wat zout, witte peper uit de molen en het uiensap.
Vermeng de eidooiers, mosterd en room, roer er een kopje van de hete soep goed door en roer dit mengsel door de rest van de soep.
Laat de soep heet worden maar niet koken.
Controleer de smaak.
Serveer de soep, versierd met toefjes slagroom en fijngehakte peterselie.

Variatietip: Voeg 1¼ dl dubbele room toe. Koel de soep en serveer haar in gekoelde soepkommetjes.

Mosterdsoep 6

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

Ingrediënten

70 g roomboter
50 g gehakte lente-ui
40 g bloem
¼ l room
2-3 eetlepels Franse mosterd
¾ l volle melk
zout
peper
100 g ontbijtspek
2 eetlepels pijnboompitten

Bereiding

Smelt de boter, fruit er de lente-ui in, roer er de bloem door en laat alles zachtjes garen.
Roer de room glad met de mosterd en roer dit door de roux.
Roer er de melk door en breng op smaak met zout en peper.
Bak het ontbijtspek uit en rooster de pijnboompitten goudbruin.
Voeg die op het laatste moment aan de soep toe.

Mosterdsoep 7

Menugang	Voorgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Laat 2 eetlepels mosterdzaad in een bakje met 2 dl kokend heet water 2 uur weken.
Snijd een winterwortel en een prei in reepjes.
Halveer een ui en snijd hem in smalle partjes.
Fruit de ui in de soeppan.
Voeg de groenten, het mosterdzaad met het weekvocht, 1 pot kippenbouillon en 2 potten water toe, breng het geheel aan de kook en laat de soep
afgedekt 15 minuten zacht koken.
Snijd het kippevlees fijn en roer het bij de soep.
Knip verse peterselie fijn.
Roer een klein potje crème fraîche met wat soep los en roer dit bij de soep.
Breng de soep met zout, peper en de peterselie op smaak.
Roer er eventueel nog wat Zaanse mosterd bij of serveer er voor de liefhebbers apart mosterd bij.

Mosterdsoep 8

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

Ingrediënten

1 ui
20 g boter
1 eetlepel bloem
4 eetlepels grove Zaanse mosterd
¾ l vleesbouillon
75 g kleine schelpjesmacaroni
zout
versgemalen peper
1 eetlepel fijngeknipte bieslook

Bereiding

Pel en snipper de ui.
Verhit de boter in een pan en bak de ui ± 4 minuten.
Roer de bloem erdoor en laat het mengsel al roerend ± 1 minuut pruttelen.
Roer de mosterd erdoor en schenk er al roerend de vleesbouillon bij.
Breng de soep aan de kook, voeg de macaroni toe en laat die beetgaar worden.
Breng de soep op smaak met zout en peper en roer er de bieslook door.

Mosterdsoep 9

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

Ingrediënten

1 l kippenbouillon
100 g patentbloem
50 g boter
4-5 dl crème fraîche
mosterdzaadjes
3-4 eetlepels Franse mosterd
1-2 eetlepels grove mosterd
peper
zout naar smaak

Bereiding

Smelt de boter in een ruime pan op laag vuur, maar laat hem niet kleuren.
Voeg de bloem toe en roer het tot een deegje.
Voeg dan de bouillon toe en laat die goed doorkoken tot hij begint te binden.
Voeg hierna de crème fraîche toe en laat de soep tot de gewenste dikte inkoken.
Voeg tenslotte de beide mosterdsoorten toe.
Garneer de soep met mosterdzaadjes en wat fijngesneden lenteuitjes of bieslook.

Mosterdsoep met tuinkers

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

25 g boter
25 g bloem
2 groentebouillontabletten
1 ei
2 eetlepels Franse mosterd
1/8 l slagroom
1-2 eetlepels gembernat
zout
peper
1 bakje tuinkers

Bereiding

Smelt de boter, roer er de bloem door en voeg al roerend scheutje voor scheutje 3/4 l water toe.
Verkruimel er de bouillontabletten boven.
Blijf roeren tot u een lichtgebonden soep heeft.
Splits het ei (het eiwit wordt niet gebruikt) en roer in een kom de dooier met de mosterd los.
Roer er de slagroom en het gembernat door en voeg het roommengsel al roerend aan de soep toe.
Blijf roeren, maar laat de soep niet meer koken.
Breng haar op smaak met zout en peper.
Schep de soep op borden of in kommen en knip er de tuinkers boven.

Mosterdsoep met verse roomkaas

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

4 worteltjes
4 dl kippenbouillon
50 g peultjes
150 g verse roomkaas met knoflook en kruiden
2 dl slagroom
1 dl melk
2 eetlepels grove mosterd
versgemalen peper
1½ eetlepel fijngeknipte bieslook

Bereiding

Snijd de worteltjes in plakjes.
Breng de bouillon aan de kook en blancheer de wortelplakjes samen met de peultjes 5 minuten.
Neem ze met een schuimspaan uit de bouillon en houd ze warm.
Verkruimel de kaas, voeg deze samen met de slagroom, de melk en de mosterd aan de bouillon toe en laat de kaas al roerend smelten.
Breng de soep op smaak met wat peper.
Schep de groenten erdoor en warm goed door.
Verdeel de soep over 4 borden en garneer met de bieslook.

Mosterdsoep met waterkers

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

¾ l kippenbouillon
2 bosjes waterkers
4 eetlepels grove mosterd
2 eetlepels fijne mosterd
1 bekertje slagroom (1/8 l)
peper
zout

Bereiding

Breng de bouillon aan de kook.
Was en droog de waterkers en hak hem fijn.
Roer de mosterd met de slagroom los.
Voeg er een deel van de hete bouillon bij, roer goed, schenk het mengsel bij de bouillon en breng op smaak met peper en zout.
Breng de soep al roerend tegen de kook aan en voeg op het laatst de waterkers toe.
Lekker met brood

Tip: De soep wordt wat zachter van smaak als u 2 eetlepels vloeibare honing toevoegt.

Mosterdsoep met witbier

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 uien
1 bosje bladselderij
2 eetlepels boter
2 eetlepels bloem
2 theelepels kerriepoeder
3/4 l geconcentreerde bouillon
4 eetlepels grove mosterd
4 eetlepels slagroom
2 eierdooiers
3 dl witbier
2 eetlepels fijngesneden bieslook

Bereiding

Snipper de uien zo fijn mogelijk.
Hak de selderij.
Smelt de boter en fruit de gesnipperde uien hierin tot ze glazig zien.
Roer er met een houten lepel de bloem en het kerriepoeder door en schenk er, onder voortdurend roeren, langzaam de bouillon en het bier bij.
Blijf roeren tot een licht gebonden en volkomen gladde soep is verkregen.
Roer de bladselderij door de soep en laat de soep 5 minuten zachtjes koken.
Breng de soep op smaak met wat zout en/of peper.
Vermeng intussen de mosterd, de slagroom en de eierdooiers in een kom en klop alles met een garde goed los.
Roer er daarna wat hete soep door en schenk het mengsel bij de soep.
Roer alles krachtig door en neem de pan van het vuur.
Strooi vlak voor het opdienen de fijngesneden bieslook over de soep.
Geef er lekker warm en knapperig stokbrood bij.

Motanjen khoreshe (Perzische vleesballetjes met vruchten)

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Iraans	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g mager lamsgehakt
2 gesnipperde uien
¼ theelepel zout
versgemalen zwarte peper
4 eetlepels olie
½ l runderbouillon
¼ kop gele spliterwten (een nacht geweekt en daarna uitgelekt)
½ kop fijngehakte amandelen
½ kop fijngehakte pistachenoten
125 g gedroogde, gehakte abrikozen
125 g gedroogde, gehakte pruimen

Bereiding

Hak de amandelen en de pistaches niet te fijn.
Doe het gehakt, de ui, zout en peper in een kom.
Meng alles goed door elkaar en vorm van het mengsel balletjes.
Bak die in 2 eetlepels olie mooi bruin.
Doe de bouillon met de geweekte spliterwten erbij en breng het geheel aan de kook.
Zet het vuur lager en laat het afgedekt 40 minuten sudderen.
Verhit intussen nog 2 lepels olie in een koekenpan en bak de noten en de gedroogde vruchten lichtbruin.
Doe ze daarna bij de vleesballetjes en laat zonder deksel nog 40 minuten koken.
Breng het gerecht over op een voorverwarmde schaal en dien het op met rijst of gierst.

Mouclade

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Frans	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

3 kg mosselen
2 dl droge witte wijn
1 kruidentuiltje (tijm, laurier, peterselie)
2 uien
2 sjalotten
1 knoflookteentje
50 g boter
1 eetlepel bloem
100 g verse room
2 eierdooiers
peper
1 flinke snuif goede kerrie

Bereiding

De mosselen schoonmaken, ze op een hevig vuur doen opengaan met de witte wijn en het kruidentuiltje.
Een van de twee schelpen verwijderen en de mosselen au bain-marie warm houden.
Het kookvocht filtreren en bewaren.
De uien, de sjalotten en de knoflook hakken, ze in de warme boter fruiten, bestrooien met bloem, aanlengen met het gefiltreerde kookvocht van de mosselen, enkele minuten op een laag vuur laten dikken.
Van het vuur nemen, de saus binden met de verse room die lichtjes verwarmd werd met de eierdooiers.
Kruiden met peper, de kerrie bijvoegen.
Verwarmen zonder te laten koken en over de mosselen gieten.
Gedurende enkele minuten in de warme oven zetten en dadelijk opdienen.

Moules au cidre (mosselen met cider)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 kg mosselen, bij voorkeur bouchot-mosselen
75 g boter
3 sjalotjes, fijngesneden
5 dl droge cider
1 takje tijm
1 blaadje laurier
3 dl crème fraîche
zout
vers gemalen peper
2 eetlepels fijngesneden bieslook

Bereiding

De mosselen schoonmaken.
De boter in een grote pan (de mosselen moeten erin passen) smelten en de sjalotjes op zacht vuur ± 5 minuten bakken.
De cider, tijm en laurier toevoegen en de vloeistof tot 1/3, laten inkoken.
De crème fraîche erdoor roeren en 5 minuten verwarmen.
De mosselen in de pan scheppen en op hoog vuur afgedekt ± 5 minuten laten koken, terwijl u de pan elke minuut omschudt.
Alle mosselen moeten open zijn.
De mosselen uit de pan scheppen en warm houden.
De saus nog 5 minuten op hoog vuur laten inkoken en met zout en peper op smaak brengen.
Van alle mosselen de lege schelphelft verwijderen en de mosselen met 1 schelphelft over 4 diepe borden verdelen, de hete saus erover schenken en het bieslook erover strooien.

Info: Bouchot-mosselen komen uit Bretagne, ze groeien in trossen aan palen in de zee. Deze mosselen zijn kleiner dan de gewone mosselen, maar ze zijn zeer goed gevuld. De mannen die de mosselen van de palen plukken, worden «boucheleurs» genoemd.
Normandie is het land van de cider. Talloze appelbomen leveren de appels, waarvan cider gemaakt wordt. Met name in het voorjaar, als de bomen in bloei staan, is dit een schitterend gezicht. De meeste appels waarvan cider gemaakt wordt, zijn geen consumptieappels. Het zijn kleine, een beetje verschrompelde vruchten met een bittere smaak. Het pure appelsap wordt na het persen direct gebotteld, de gisting vindt op natuurlijke wijze in de fles plaats. De beste cider komt uit het Auge-dal in Zuid-Normandie.

Moules á l'Ardennaise 1

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

per persoon 1 kg mosselen
1 ui
gerookt spek
prei
selder
wortel
2 flesjes Orval
1 dikke teen look
wat gember
zwarte peper
arachideolie

Bereiding

Ontkurk één van de flesjes en giet het bier over in een brede schaal, zodat de belletjes en het schuim zoveel mogelijk verdwijnen en de pure biersmaak blijft.
Was de mosselen een paar keer tot het water helder is.
Controleer vervolgens alle mosselen: exemplaren die openstaan en niet sluiten als je ze tegen een andere mossel tikt, worden onverbiddelijk verwijderd, net zoals alle andere vreemde voorwerpen.
Na dit werk van zorgvuldigheid en uiterste concentratie dient onverwijld het tweede flesje Orval in een glas te worden geschonken.
Een slok is nu wel verdiend!
Laat de wok zeer heet worden: het metaal dient haast te verkleuren.
Giet GEEN olie in de wok, maar kieper de spekjes er zo in.
Als de wok heet genoeg was, zullen de spekjes niet bakken, maar zal er in een mum van tijd een mooi korstje rond zijn gevormd.
Schep ze uit de wok op keukenpapier om het vet enigszins te verwijderen.
Verwarm de wok opnieuw, maar giet er nu wél arachideolie in.
Als de olie licht walmt, mag je de in ringen versneden ui, de fijngehakte look en de gember eveneens in de wok doen.
Roerbak dit alles energiek.
Na 1 minuut mogen de andere, kleingesneden groenten erbij en na nog 1½ minuut mag je de mosselen toevoegen.
Roer en meng alle ingrediënten grondig door elkaar.
Besprenkel vervolgens met een rijkelijke scheut Orval uit de schaal, voeg ook het spek toe en schep alles goed door elkaar.
Dit is tevens één van de weinige gelegenheden waarbij we een vijftal minuten - of tot alle mosselen open zijn - het deksel op de wok zetten.
Schep alles intussen een paar keer goed door elkaar.
En tenslotte het 'moment suprème'!
Schep de mosselen onmiddellijk uit de wok in warme kommetjes.
Versier met een takje platte peterselie en schenk er uiteraard een frisse Orval bij aan 12°C.

Moules á l'Ardennaise 1

Moules à l'Ardennaise 2 (mosselen met Ardeens spek en Orval)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 kg mosselen per persoon
arachideolie
verse gemberwortel
flinke ui
een bussel groene selder
1 cm gemberwortel
2 tenen look
8 dikke sneden (minimaal 5mm) Ardeens gerookt spek
2 flesjes Orval van 33 cl
platte peterselie

Bereiding

Ontkurk de flesjes Orval.
Eéntje gaat in een kelkvormig bierglas, het andere giet u in een brede, ondiepe schaal, zodat zoveel mogelijk belletjes en schuim verdwijnen.
Drink een paar slokken uit het bierglas.
Intussen wast u de mosselen, waarbij u de exemplaren die open of stuk zijn verwijdert.
Schil en hak de gemberwortel fijn tot een hoeveelheid van twee eetlepels.
Hak de selder in stukjes van ongeveer 1 cm, was ze en verwijder overtollig water in een slazwierder.
Snijd de ui in ringen.
Snijd het spek in lardons (ongeveer even dik als de snede zelf).
Was en droog de platte peterselie en pluk de blaadjes.
Opgelet! Aangezien een doorsnee wok twee kgg mosselen kan bevatten, voeren we de in twee shiften uit.
Omdat nu een moment aanbreekt van intense aandacht en doorwerken, nemen we vooraf een flinke teug van ons glas Orval.
Zet de wok op een hevig vuur, tot hij begint te roken.
Giet ruim een eetlepel olie in de wok.
Zodra die walmt, gaat het spek er in.
Roerbak enkele seconden tot de spekblokjes aangebakken zijn en giet de wok leeg door een zeef.
De spekjes blijven achter in de zeef en de olie gaat terug in de wok.
Verhit de olie opnieuw en roerbak de helft van de gember.
Voeg de ui en de selder toe.
Roerbak nog even, doe de helft van de spekblokjes en 2 kgg mosselen in de wok.
Dit is dus de eerste portie voor twee van de vier personen.
Roerbak onmiddellijk verder tot allegoed gemengd zijn.
Laat even garen, schep alles om en om.
Voeg de helft van de Orval toe.
Schep alles om en plaats het deksel op de wok.
Herhaal dit om de twee minuten.
Binnen de zes à zeven minuten is de eerste portie klaar.
We scheppen over in een voorverwarmde pot die in een zeer licht verwarmde oven staat.
Dek de wachtende mosselen af met aluminiumfolie.
Reinig de wok met keukenpapier en maak de tweede portie.

Moules à l'Ardennaise 2 (mosselen met Ardeens spek en Orval)

Schep vlak voor het opdienen een handvol peterselieblaadjes door de mosselen.
Zet beide potten op tafel - de wok uiteraard gesteund door een wokring.
Ieder krijgt een flinke schep -met saus - en een stuk grijs stokbrood.
In het glas komt uiteraard een Orval (zéker niet koelkast gekoeld!).

Moules Camarguaises (mosselen uit de Camargue)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 kg mosselen
2 sjalotjes
1 ui
het wit van 1 prei
2 teentjes knoflook
olijfolie
1 eetlepel venkelzaad
1 groot glas droge witte wijn
2 eetlepels pastis
25 cl tomatensaus
4 takjes peterselie
verse tijm
zout
peper

Bereiding

Spoel de mosselen goed schoon onder stromend koud water en borstel ze zonodig af.
Verwijder de eventuele baard.
Gooi de mosselen weg die open blijven.
Hak de sjalotjes, de ui, het wit van de prei en de teentjes knoflook fijn.
Verhit een beetje olijfolie in een grote pan en voeg de gehakte groenten en de venkelzaadjes toe.
Roer alles door elkaar en laat een paar minuten zachtjes smoren.
Schenk de witte wijn, de pastis en de tomatensaus in de pan.
Breng aan de kook en voeg de schoongemaakte mosselen en de takjes peterselie toe.
Dek de pan af, zet het vuur hoog en schud de pan een paar keer om, zonder dat het deksel van de pan gaat.
Na ongeveer 5 minuten moeten alle mosselen open zijn.
Gooi de ongeopende weg.
Haal de mosselen met een schuimspaan uit de pan en verdeel ze over voorverwarmde borden.
Verwijder de takjes peterselie en kook het vocht nog 2 minuten in op een hoog vuur.
Schenk de saus over de mosselen en strooi er wat verse tijm over.
Dien op.
Serveer de mosselen met knoflook-croûtons, paprikasalade en boerenbrood.

Info: Dank zij de geurige pastis en het venkelzaad ondergaat de smaak van de mosselen een gedaanteverandering. In plaats van mosselen kunnen ook andere tweekleppige schelpdieren worden gebruikt die geschikt zijn om à la marinière bereid te worden.

Moussaka met aardappelen 2

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

Ingrediënten

Bereiding

Smoor 2 in dunne ringen gesneden uien op zacht vuur in 4-5 eetlepels gesmolten boter en 1 klein kopje water.
Roer er 750 g rundergehakt, zout, zwarte en rode peper, peterselie en salie door en bak alles op laag vuur zachtjes gaar.
Maak aardappelpuree van 1 kg aardappelen.
Leg de helft van de aardappelpuree in een met gesmolten boter ingevette ovenschaal, verdeel er het gehaktmengsel over en leg daarop de andere helft van de aardappelpuree.
Giet er 2-3 eetlepels gesmolten boter en 1 klein kopje water over.
Zet de musaka in een hete oven en bak het gerecht tot de bovenkant goudbruin is.
Overgiet de musaka met een mengsel van 3 ½ dl yoghurt, 2-3 losgeklopte eieren, 1 eetlepel bloem en wat zout en zet de musaka terug in de hete oven tot het gerecht helemaal gaar is.

Mousse van gamba's met Noilly Prat-gelei

Menugang	Nagerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g black tiger gamba's
1 eetlepel olijfolie
½ teentje knoflook, gehakt
½ dl Noilly Prat
3 blaadjes gelatine
2½ dl room
peper
zout

voor de gele

1 dl Noilly Prat
1 dl truffeljus
1½ blaadje gelatine

voor de garnering

eventueel 4 plakjes truffel
enkele gebakken gamba's

Bereiding

Week de gelatine in koud water.
Pel de gamba's, verwijder het darmkanaal en snijd ze in stukken.
Verhit de olie in een koekenpan en fruit de knoflook een halve minuut.
Voeg de gamba's toe en bak de gamba's op een hoog vuur om en om.
Schenk de Noilly Prat bij de gamba's en laat het vocht geheel verdampen.
Puree de gamba's in de keukenmachine en wrijf de puree vervolgens door een zeef, zodat een mooie gladde massa ontstaat.
Verwarm de gambamousse tot tegen het kookpunt en roer de uitgeknepen gelatine erdoor.
Blijf goed roeren tot de gelatine is opgelost en zich goed heeft gemengd.
Laat de gambamousse lobbig worden.
Klop de slagroom halfstijf en spatel de room door de gambamousse.
Breng de mousse op smaak met peper en zout en schep de massa in vier met water omgespoelde vormpjes of kopjes.
Zet de vormpjes minimaal vier uur weg in de koelkast.
Kook de Noilly Prat en truffeljus in tot de helft.
Week de gelatine in ruim koud water.
Neem de pan van het vuur en los de uitgeknepen gelatine hier in op.
Laat de gelei wat afkoelen. Neem de mousses uit de vormpjes en leg er eventueel een plakje truffel op.
Schenk de nog vloeibare gelei over de mousse en laat de gelei verder stevig worden in de koelkast.
Garneer de gambamousse eventueel met enkele gebakken gamba's en een lichte saffraansaus.

Mousse van schorseneren met St Jacobsvruchten

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Belgisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

16 sint-jakobsvruchten
1 pak schorseneren
½ dl truffeljus
2 dl gevogeltebouillon
peper
zout
zakje inktvisinkt (speciaalzaak, diepvries)
boter
olie om te frituren

Bereiding

Schil de schorseneren maar laat aan de twee dikste de schil zitten.
Snijd de geschilde schorseneren in stukjes, stoof ze aan in wat boter en blus met een beetje gevogeltebouillon.
Stoof tot ze gaar zijn en mix de schorseneren, eventueel met nog wat boter, in de keukenmachine tot een luchtige mousse.
Breng de mousse op smaak met peper, zout en de truffeljus.
Borstel de overige twee schorseneren grondig schoon, snijd ze in schijfjes en frituur ze knapperig.
Los de inkt van de inktvis op in wat gevogeltebouillon en warm het goed door.
Bak de sint-jakobsvruchten kort aan zodat ze van binnen net warm zijn, laat ze niet verkleuren.
Schep op elk bord een hoopje schorsenerenmousse, drapeer er de sint-jakobsvruchten op, garneer met de gefrituurde schorsenerenschijfjes en trek met de inktvisseninkt decoratieve lijntjes rondom het gerecht.

Mousseline van krab en zalm met asperges

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

4 mooie gekookte krabscharen
12 groene niet te dikke asperges
200 g verse zalmfilet
1 eiwit
peper
zout
cayennepeper
1,2 dl room
boter
muskaatnoot
2 dl room
¼ citroen
1 bakje tuinkers

Bereiding

Breek de krabscharen, haal er het krabvlees uit en verwijder alle schaalresten.
Houd het krabvlees fris.
Verwijder de graatjes uit de zalm en snijd in kleine stukken.
Schraap de onderste helft van de aspergestengels.
Maal voor de mousseline de zalm fijn in een foodprocessor, voeg het eiwit toe en cutter nog ½ minuut.
Kruid met peper, zout en wat cayennepeper.
Doe de zalmvulling in een kom.
Zet ze in een tweede kom met geplet ijs in de koelkast.
Meng er na 20 minuten 1,2 dl room onder en bewerk tot de farce stevig en homogeen is.
Meng de krab onder het zalmmengsel.
Bestrijk 4 kleine soufflépotjes met boter.
Verdeel er het krab-zalmmengsel in en klop er de overtollige lucht uit.
Strijk glad.
Gaar de mousselines, afgedekt met papier dat met boter ingevet is, 15 tot 20 minuten in een warmwaterbad in een op 170 °C voorverwarmde oven.
(Controleer de gaarheid met een naald, het mengsel mag er niet meer aankleven).
Spoel de asperges en snijd de topjes tot op 5 cm af.
Kook ze beetgaar.
Fris op.
Snijd voor de saus de aspergestengels in fijne plakjes en stoof ze blond in boter en wat water.
Kruid met peper, zout en muskaatnoot.
Neem er de helft uit wanneer ze beetgaar zijn en houd ze warm.
Voeg 2 dl room en weinig citroensap toe als de resterende asperges gaar zijn.
Kook nog 5 minuten door.
Mix de saus heel fijn, kruid bij en zeef de saus indien gewenst.
Warm de aspergetopjes op in weinig water met een nootje boter en breng op smaak.
Haal de mousselines uit de potjes.
Verdeel de aspergestukjes op een torentje op 4 warme borden en plaats er telkens 1 mousseline met 3 aspergetopjes.

Op lepel de saus rondom.
Versier met wat tuinkers.

Mozaïek van Belgische Briekaas

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

200 g Belgische briekaas
1 dl room
1/8 rode paprika
1/8 groene paprika
1/8 gele paprika
½ komkommer
1 takje dragon
50 g kervel
3 eetlepels notenolie
1 koffielepel wijnazijn
1 klontje suiker
4 sneetjes toostbrood
4 kervelplukjes
peper
zout

Bereiding

Wrijf de briekaas door een fijne zeef.
Klop de room half stijf, roer hem onder de kaas en breng op smaak met peper en zout.
Snijd de paprikastukjes in kleine blokjes van ± ½ cm en blancheer deze even in licht gezouten water.
Verfris de paprikablokjes onder de koude kraan, dep ze goed droog en spatel de helft ervan voorzichtig onder de kaasbereiding.
Bewaar de andere helft voor het garnituur.
Plaats de bereiding vervolgens in de koelkast.
Was de komkommer, halveer hem in de lengte, verwijder de zaadjes en snijd hem in kleine stukjes.
Versnipper de dragon en de kervel.
Blancheer de komkommerstukjes, samen met de versnipperde dragon en kervel, ± 3 minuten in licht gezouten water.
Giet het vervolgens door een zeef en verfris onder koud water.
Mix deze groenten, samen met de notenolie en de wijnazijn, tot een gladde saus.
Los de suiker in wat water op en roer dit onder de saus.
Zet deze tenslotte ± 1 uur in de koelkast.
Snijd 4 rondjes van ± 6 cm diameter uit de sneetjes brood en rooster die.
Schep met behulp van een ijsschep, 4 halve bollen uit de kaasbereiding en leg deze op de toasten.
Versier de kaas met de rest van de paprikablokjes en een plukje kervel.
Plaats de toasten in het midden van 4 borden en giet er de komkommersaus rond.

Mpepata di cozze (mosselen met citroen)

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 kg mosselen
2 teentjes knoflook
1 grote citroen
1 eetlepel fijngehakte peterselie
versgemalen zwarte peper

Bereiding

Boen de mosselen onder stromend water schoon. Verwijder kapotte mosselen, en mosselen die niet dicht gaan.
Leg de mosselen in een hapjespan en zet het deksel erop.
Verwarm de mosselen ca. 5 minuten op half hoog vuur.
Pel intussen de teentjes knoflook en snijd ze in plakjes.
Schil de citroen en snijd de partjes tussen de vliesjes uit.
Verdeel de knoflookplakjes en citroenpartjes tussen de mosselen.
Laat de mosselen zonder deksel in nog ca. 5 minuten gaar sudderen.
Maal er peper boven en strooi de peterselie erover.
Lekker met ciabata en een frisse salade.

Muffins 4

Menugang	Gebak	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

150 g pure chocolade
100 g zelfrijzend bakmeel
1 eetlepel cacao
25 g basterdsuiker
1 ei
1 dl melk
25 g gesmolten boter
4 eetlepels hazelnootpasta
(papieren) cakevormpjes

Bereiding

Verwarm de oven op 200°C.
Hak de chocolade fijn.
Vermeng het bakmeel, de cacao en de basterdsuiker, roer er het ei, de melk, de boter en de hazelnootpasta door, schep de chocoladestukjes erdoor en schep het mengsel in de vormpjes.
Bak de muffins 20 minuten in de oven en laat ze daarna afkoelen en opstijven.

Muntijs

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Koude drank	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

100 g suiker
4 eidooiers
1 theelepel maizena
½ l melk
1 eetlepel muntlikeur
enkele druppels groene kleurstof
50 g geraspte bittere chocolade

Bereiding

Breng de melk aan de kook.
Doe intussen de eidooiers, suiker en maizena in een kom.
Klop deze ingredienten totdat het mengsel een bijna wit lint vormt.
Voeg de warme melk langzaam en onder voortdurend kloppen aan dit mengsel toe.
Laat het mengsel onder voortdurend roeren op laag vuur zachtjes koken totdat het dik wordt.
Laat de massa afkoelen, roer er de likeur en chocolade door en doe hem in de ijsmachine.

Muntijs met chocoladesaus

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	IJs	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

4 eieren
100 g suiker
4 el crème de menthe
375 ml slagroom, volvet
4 eetlepels chocoladesaus
8 after eight chocolaatjes

Bereiding

Boven kom eieren breken.
Suiker toevoegen.
Met mixer in ± 10 minuten dik en schuimig kloppen.
Crème de menthe toevoegen.
Nog ± 5 minuten blijven kloppen.
In andere kom slagroom bijna stijfkloppen.
Voorzichtig door eimengsel scheppen.
Overdoen in diepvriesdoos.
In vriezer in ± 3 uur laten bevriezen, af en toe (± 3 keer) omscheppen om kristalvorming te voorkomen.
IJs uit vriezer nemen.
In ± 15 minuten iets zacht laten worden.
Chocoladesaus op zacht vuur (au bain marie of magnetron gaat beter) ± 5 minuten verwarmen.
Af en toe roeren.
Overdoen in (voorverwarmde) sauskom.
Met ijsbolletjeslepel ijs over schaaltjes verdelen.
Chocolaatje erin steken.
Saus er apart bij geven.

Muntsaus

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Saus	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

60 ml water
1/3 kop suiker
2 eetlepels moutazijn
1/3 kop fijngehakte verse munt

Bereiding

Doe water en de suiker in een kleine pan.
Op iaag vuur roeren (niet laten koken) tot de suiker is opgelost. A
an de kook brengen; 3 minuten zachtjes laten doorkoken zonder te roeren.
Haal de pan van het vuur.
Meng het suikermengsel, de azijn en de munt in een schaaltje.

Murgh aur palak 1 (kip met spinazie)

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

Ingrediënten

voor 2 personen

Bereiding

Schroei 450 g kipfilet in 1 eetlepel plantaardige olie dicht (mosterdolie past het best in de Indiase keuken).
Voeg 2 middelgrote fijngehakte uien, 2 ½ cm versgeraspte gemberwortel en 3 fijngehakte teentjes knoflook toe en bak die 2-3 minuten mee.
Maak een mengsel van 1 theelepel kurkuma, 1 theelepel gemalen venkelzaad, 1 theelepel gemalen koriander en ½ theelepel chilipoeder, vermengd met 3 eetlepels water en bak dit 2-3 minuten mee.
Voeg 1 theelepel zout en 1 dl water toe en laat het geheel 15 minuten sudderen.
Doe in een andere pan 1 volle eetlepel ghee of boter, 2 fijngehakte teentjes knoflook, 6-8 kerriebladeren, ½ theelepel komijnzaad, ½ theelepel venkelzaad, 1-2 grofgeraspte gedroogde rode chilipepers en 450 g gewassen spinazie (steeltjes verwijderd) en roerbak dit 3-4 minuten/
Voeg het dan bij het kipmengsel en laat het geheel 10 minuten sudderen.
Voeg tenslotte 4 eetlepels yoghurt en ½ eetlepel garam masala toe, warm alles goed door en serveer direct.

Murgh dilkush

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

Ingrediënten

1½ kg kip, zonder vel
4 eetlepels geklaarde boter
2 middelgrote uien, gesnipperd
een blokje gemberwortel, 2 ½ x 2 ½ cm, gepeld en grof gehakt
4-6 tenen knoflook, gepeld en grof gesnipperd
125 g Bulgaarse yoghurt
1 theelepel garam masala
1½ dl warm water
1¼ eetlepel zout
25 g verse korianderblaadjes, fijngehakt
1 eetlepel verse muntblaadjes (fijngehakt) of 1 theelepel gedroogde munt
1-2 verse groene chilipepers, van zaden ontdaan en grof gesneden

rooster de volgende ingrediënten op laag vuur, laat ze afkoelen en maal ze:

een kaneelstokje van 5 cm, in stukjes
6 groene kardemoms, ongepeld
6 hele kruidnagels
1 theelepel komijn
2-3 gedroogde rode chilipepers
1 eetlepel gele spliterwten

rooster de volgende ingrediënten apart, laat ze afkoelen en maal ze:

25 g gebrande cashewnoten
1 eetlepel wit maanzaad

Bereiding

Snijd elk stuk kip in tweeën (scheid de poot van de dij en snijd elke dubbele kipfilet door).
Verhit op half vuur 2 eetlepels boter en fruit de ui, gember en knoflook 4-5 minuten.
Druk overtollig vet met een houten lepel uit het uimengsel (tegen de rand van de pan), schep het mengsel op een bord en laat het enigszins afkoelen.
Doe de yoghurt in de keukenmachine, voeg de geroosterde, gemalen ingrediënten en de gefruite uitjes toe en verwerk het tot een glad mengsel.
Wrijf de kip met deze marinade in, giet het restant erover, schep om en laat het 4-6 uur intrekken.
Verhit de resterende 2 eetlepels boter op laag vuur en bak er de garam masala al roerend 30 seconden in.
Voeg de gemarineerde stukken kip toe, draai het vuur iets hoger en bak de kip 5-6 minuten.
Schep vaak om.
Voeg het water en zout toe, breng het aan de kook, leg het deksel op de pan en laat de kip 35-40

minuten sudderen.
Voeg op half vuur de verse koriander, munt en groene chilipepers toe, roerbak 5 minuten en neem het gerecht dan van het vuur.

Murgh makhani 2 (kip met rode boter)

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

Ingrediënten

8 stukken kip
250 g boter
500 g tomaten
200 g uien
4 eetlepels verse room
1 eetlepel chilipoeder
3 teentjes knoflook
3 kardemompeulen
1 stuk gemberwortel (3 cm)

Bereiding

Pel de uien, snijd ze in ringen en fruit die in wat boter in een grote pan.
Pel de gember en de teentjes knoflook en pers beide door de knijper.
Giet kokend water over de tomaten, pel ze en snijd ze in dobbelsteentjes.
Meng alles met de verse room, chilipoeder en kardemom (open de vruchten en haal de zaadjes eruit).
Doe dit mengsel in de pan met de rest van de boter en laat het zachtjes koken om een gladde, rode saus te krijgen.
Bak de stukjes kip onder de grill 3 minuten.
Schik de kip in een vuurvaste schotel en overgiet met de saus.
Zet het geheel nog even in de oven.

Murgh musallam

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 piepkuikens van elk 450 g
125 g Bulgaarse yoghurt
2½ theelepel zout
½ theelepel gemalen kurkuma
1 eetlepel gemalen koriander
75 g geklaarde boter
2 middelgrote uien, gepeld en gesnipperd
2-3 teentjes knoflook, gepeld en fijngehakt
2 kaneelstokjes, elk 5 cm lang, in stukjes
6 groene kardemoms, aan de top ingesneden
4 hele kruidnagels
275 g basmatirijst, gewassen en 30 minuten geweekt in koud water
5¾ dl water
½ theelepel saffraandraadjes
2 eetlepels geklaarde boter
1 middelgrote gesnipperde ui
2-4 tenen knoflook, gepeld en geperst

vermaal de volgende ingrediënten

2 eetlepels wit maanzaad
2 eetlepels sesamzaad
10 zwarte peperkorrels
4 groene kardemoms
2-4 gedroogde rode chilipepers

Bereiding

Maak de kuikens schoon (ontdoe ze van vel en ingewanden) en maak met een scherp mes rondom inkepingen in het vlees.
Roer de gemalen ingrediënten door de yoghurt en voeg 1 theelepel zout, de kurkuma en de koriander toe.
Wrijf de kuikens met de helft van dit mengsel in (vooral in de inkepingen).
Kook de rijst.
Verhit op half vuur 75 g geklaarde boter en fruit de uiringen 6-7 minuten met de knoflook, kaneel, kardemom en kruidnagel.
Voeg de rijst toe en bak die 4-5 minuten tot al het vocht is verdampt.
Doe het restant zout, het water en de saffraandraadjes erbij, breng het aan de kook en laat het met het deksel op de pan zacht koken tot de rijst al het water heeft opgenomen (12-14 minuten). haal het deksel niet van de pan en roer de rijst niet.
Neem de pan van het vuur en laat hem 10 minuten staan.
Schep met een metalen lepel een kwart van de rijst in een schaal en laat die afkoelen.
Laat de overige rijst met het deksel op de pan staan.
Vul de kuikens met zoveel mogelijk rijst en bind ze op.

Murgh musallam

Verhit in een gietijzeren pan (of een pan met anti-aanbaklaag) 2 eetlepels geklaarde boter, voeg de uisnippers en de geperste knoflook toe en roerbak 2-3 minuten.
Leg de kuikens op het bedje van uiringen, voeg de marinade uit de schaal
toe (niet de helft die apart is gehouden), leg het Deksel op de pan, stoof de kuikens 10 minuten, keer ze daarna en stoof ze met het deksel op de pan nog eens 10 minuten.
Draai de kuikens weer en bestrijk ze met een in de marinade gedoopt kwastje (verdeel de marinade gelijkmatig over de kuikens).
Stoof de kuikens nog een half uur met het deksel op de pan (keer ze om de tien minuten).
Leg de kuikens op een schaal en giet een beetje jus op de borst.
Schenk de rest van de jus om de kuikens heen.
Geef er de rijst apart bij.

Murghi aur palak 2

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

Ingrediënten

1 kg kippenbouten en filet, zonder vel
4 eetlepels olie
2 middelgrote gesnipperde uien
een blokje gemberwortel van 2 ½ X 2 ½ cm, gepeld en geraspt
2-3 tenen knoflook, gepeld en geperst
1½ theelepel zout
0,9 dl warm water
1 volle eetlepel geklaarde boter
1-2 tenen knoflook, gepeld en gesnipperd
6-8 kerrieblaadjes
½ theelepel komijn
½ theelepel venkelzaadjes
1-2 gedroogde rode chilipepers, grof gehakt
450 g grof gesneden verse spinazie
4 eetlepels Bulgaarse yoghurt
½ theelepel garam masala

roer de volgende ingrediënten met 3 eetlepels water in een kom tot een papje

1 theelepel gemalen kurkuma
1 theelepel gemalen venkel
1 theelepel gemalen koriander
½ theelepel chilipoeder

Bereiding

Scheid van elke kippenbout de poot van de dij en snijd de kipfilet in de lengte door.
Verhit de olie op half vuur en fruit er de ui, gember en knoflook in tot de ui goudbruin is (6-8 minuten).
Zet het vuur laag, voeg het kruidenpapje toe en verwarm het geheel al roerend 4-5 minuten.
Spoel de kom om met 2 eetlepels water, doe dit vocht bij het kruidenmengsel en roerbak alles nog 2-3 minuten.
Voeg de kip toe, zet het vuur vrij hoog en bak de stukken kip al omscheppend tot ze kleur krijgen (3-4 minuten).
Voeg het water en 1 theelepel zout toe, breng het aan de kook en laat het met het deksel op de pan nog een kwartier sudderen; schep in deze tijd een of twee keer om.
Verhit in een andere pan op half vuur de boter, voeg de knoflook, kerrieblaadjes, komijn, venkel en rode chilipepers toe en roer flink.
Was de spinazie goed en haal de harde steeltjes eruit.
Doe de spinazie en het restant zout in de pan, schep om en bak 5-6 minuten.
Breng het geheel aan de kook en laat het met het deksel op de pan 20 minuten sudderen.
Schep af en toe om.
Roer de garam masala door de yoghurt, klop het tot een glad mengsel en voeg dit al roerend aan het mengsel van kip en spinazie toe.
Laat zonder deksel op half vuur 6-8 minuten koken en schep vaak om.

Murghi aur palak 2

Mut gua cha gai yuk (roerbakkip met meloen en groente)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	Chinees	Type	Groente	Slank	Ja
Bron				Sterren	

Ingrediënten

375 ml kippenfond
400 kippenbout 9zonder bot) of kipfilet, vel verwijderd, in plakken
van 2 cm
150 g sperziebonen, in schuine stukjes van 1 cm
1 eetlepel allesbinder
1 eetlepel oestersaus
4 theelepels Chinese rijstwijn
1 theelepel suiker
½ theelepel witte peper
4 theelepels plantaardige olie
¼ theelepel zout
1 eetlepel gemberwortel, in dunne reepjes
4 bosuitjes, in stukjes van 2 cm
1 rode of groene paprika, in reepjes van 1 cm
6 babymaïskolfjes, in stukken van 2 cm lang
500 g stevige, rijpe galiameloen, geschild, in blokjes van 2 cm

Bereiding

De wok 30 seconden verhitten; ½ l fond erin gieten en aan de kook brengen.
Kip toevoegen en al roerend wit laten worden.
Uit de pan nemen.
Bonen 30 seconden in de fond koken.
Uit de pan halen.
De fond uit de wok gieten.
Wok afwassen en goed afdrogen.
De allesbinder in een kom gladroeren met de rest van de fond, de oestersaus, rijstwijn, suiker en de peper.
De wok 30 seconden verhitten.
De olie over de hele wok verdelen.
De wok met zout bestrooien.
De gember door de hete olie roeren.
Bosuitjes toevoegen en 30 seconden roerbakken.
De kip en de bonen toevoegen en alles 1 minuut roerbakken.
Dan de paprika en de maïs toevoegen en 2-3 minuten roerbakken tot de groente beetgaar is.
De meloen toevoegen/
\Alle ingrediënten voorzichtig omscheppen.
De aangemaakte fond in de wok gieten en door de roerbak kip roeren.
30 seconden laten koken, tot de saus indikt en weer helder wordt.

Variatietip: u kunt de maïs vervangen door 1 stengel bleekselderij, gesneden in stukken van 2 cm

Nieuwpoorts zooitje

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g visafval
1 l water
1 glas droge witte wijn
een kruidentuiltje: 1 takje tijm, 1 laurierblad, 1 takje peterselie
1 ui
2 tomaten
1 teentje look
peper
zout
boter
1½ kg visfilets (knorhaan, barbeel, schol, tong, kabeljauw)
4 preiwitten
2 wortels
1 takje selder
50 g gerookte heilbot
2 aardappelen
zeezout
cayennepeper
1 eetlepel gehakte peterselie

Bereiding

Maak de vis schoon (of vraag het aan de vishandelaar en neem het afval mee).
Maak van het afval een visbouillon: Snijd de ui grof, was de tomaten en snijd ze in vier stukken.
Was het visafval grondig schoon en breng dit in 1 l water samen met de tomaat, de ui en het kruidentuiltje aan de kook.
Voeg er het ongepelde teentje look bij en laat het 15-30 minuten koken.
Kook de aardappelen in de schil met het stukje gerookte heilbot.
Smoor de fijngesneden prei, wortels en selder langzaam onder een deksel in een klontje boter.
Schik er, als de groenten half gaar zijn, de in gelijke stukken gesneden vis op (± 3 x 3 cm).
Laat de vis in de damp van de groenten en een klont boter langzaam garen.
Voeg, als het mengsel te droog wordt, een paar lepels visbouillon bij).
Schik er, als de vis gaar is, de gepelde en gesneden aardappelen en schenk er de met zeezout en versgemalen cayennepeper op smaak gebrachte visbouillon over.
Drink hierbij een witte Trappist.

Noorse vleessalade

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Noors	Type	Salade	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

300 g gekookt rundvlees
1 bokking
200 g in de schil gekookte aardappelen
5 plakken rode biet (eventueel potje)
2 zure appels
5 eetlepels olie
6 eetlepels wijnazijn
zout
peper
suiker
5 ansjovisfilets

Bereiding

Snijd het vlees in blokjes.
Fileer de bokking en snijd hem in reepjes.
Pel de aardappelen en snijd ze in blokjes.
Snijd de bietjes fijn.
Schil de appels en snijd ze in blokjes.
Meng alle ingrediënten in een kom.
Maak een dressing van de olie, azijn, peper, zout en suiker en giet deze over de salade.
Zet de schaal minstens 1 uur in de koelkast.
Garneer voor het opdienen met ansjovisfilets.

Notenrondjes

Menugang	Gebak	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Vorm van het basisdeeg een rol met een doorsnee van 4-5 cm.
Bestrijk de buitenkant met water of ei en rol hem door 50 g nougatinekruimels of geraspte kokos.
Snijd de rol in plakjes van ¾-1 cm dik.
Leg ze op de bakplaat, bestrijk ze dun met ei en leg er cashewnoten op.

Ojako dumburi (rijstgerecht met kip)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	Japans	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

300 g kipfilet
2 dl kippenbouillon
2 eetlepels sherry
1 theelepel witte basterdsuiker
2 eetlepels japanse sojasaus
4 eieren
zout
6 voorjaarsuitjes
200 g drooggekookte witte rijst

Bereiding

Maak het kippevlees droog met keukenpapier.
Snijd het in dunne plakjes en vervolgens in dunne reepjes of blokjes.
Breng de bouillon aan de kook.
Voeg de sherry, de sojasaus en het kippevlees toe.
Roer alles goed om en breng het weer aan de kook.
Leg een deksel op de pan en laat het gedurende 5 minuten zachtjes koken.
Roer de eieren los.
Voeg zout naar smaak toe.
Snijd de voorjaarsuitjes in uiterst smalle reepjes.
Roer de eieren en de helft van de voorjaarsui door de hete bouillon.
Neem de pan van de warmtebron en laat alles nog 5 minuten staan.
Roer het hierna krachtig om.
Schep de rijst in een schaal en spreid het eiermengsel er zo gelijkmatig mogelijk over uit.
Bestrooi alles met de rest van de reepjes voorjaarsui.

Oliebollen 4

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 kg bloem
35 g gist
½ l water
½ l melk
2 eieren
snuifje zout

Bereiding

Vermeng alles goed met elkaar en laat tot 3 x het volume rijzen.
Bak het deeg in kleine hoeveelheden in de hete olie af en bestrooi de bollen met bloemsuiker.

Omelet met kip

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Ei	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten
voor 2 personen

150 g kipfilet
zout
3 eieren
3 theelepels sojasaus
2 theelepels droge sherry
1 theelepel suiker
2 theelepels geraspte gemberwortel
1 theelepel sesamolie
2 theelepels zonnebloemolie
3 dl water

Bereiding
Breng het water aan de kook en leg er de kipfilet in.
Voeg een beetje zout toe, houd dit 12-15 minuten aan de kook en laat het vlees daarna koud worden.
Houd 2 eetlepels kookvocht apart.
Maak het vlees droog met keukenpapier en snijd het eerst in smalle reepjes en daarna in kleine blokjes.
Leg de blokjes in een pannetje en voeg 2 theelepels sojasaus, de sherry, suiker, gemberwortel en sesamolie toe.
Maak het geheel door en door warm.
Roer de eieren met het achtergehouden kookvocht los.
Voeg de laatste theelepel sojasaus toe.
Maak een koekepan warm, doe 2 theelepels olie in de pan en laat deze rond 'walsen`.
Schenk dan het eiermengsel in de pan en laat het goed uitvloeien.
Temper de warmtebron en laat het eimengsel langzaam stollen.
Als u dit goed doet, zal de omelet geen kleur krijgen.
Spreid er, als de bovenkant bijna is gestold, het kipmengsel over uit en sla de omelet dubbel.
Snijd de omelet in 4 stukken en dien hem op op een bedje van sla, spinazie of waterkers.

Oostendse langoustines

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

24 langoustines (6 per persoon)
50 g boter
1 eetlepel bloem
een klein beetje melk
¼ l blond bier
1 ei
1 citroen
peper
zout

Bereiding

Ontdoe de langoustines van het schild.
Maak in een pan een saus van de boter, de bloem, zout en peper en laat de saus gaar worden met een scheutje lauwe melk.
Roer voortdurend met een houten lepel.
Voeg beetje bij beetje het bier toe en blijf roeren tot een gladde, gebonden saus is ontstaan.
Voeg nu het losgeklopte eigeel toe en blijf roeren.
Sla het eiwit stijf, voeg het aan de saus toe en meng alles goed door elkaar.
Al deze handelingen moeten op zeer laag vuur geschieden.
Kunt u uw vuur niet laag genoeg krijgen, bereid de saus dan au bain-marie.
Voeg aan de saus, die nu gereed is, de schoongemaakte langoustines toe.
Zet de pan nog enkele ogenblikken op zacht vuur en laat alles goed warm worden.
Serveer de langoustines met plakjes citroen.

Oostendse waterzooi

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

Ingrediënten

75 g boter
100 g ui in dunne ringen
200 g witloof in smalle reepjes
3 lente-uitjes in ringen
citroensap
2 dl visbouillon (tablet)
½ dl witte wijn
2 ontvelde vleestomaten in vieren
4 stukken kabeljauwfilet á 150 g
zout
peper
2 eetlepels geknipte tuinkers
2 eetlepels gehakte peterselie
2 eetlepels gehakte bieslook
150 g zalmfilet in reepjes

Bereiding

Laat in 50 g boter de ui, het witloof, de lente-ui met een scheutje citroensap ± 5 minuten zacht bakken.
Doe de bouillon en de wijn erbij, breng het aan de kook en laat het ± 20 minuten zachtjes koken.
Voeg de tomaat en de rest van de boter toe.
Bestrooi de kabeljauw met zout en peper en leg ze in de pan.
Schep het groentemengsel erover, breng het geheel aan de kook en pocheer de vis 6-8 minuten tegen de kook aan.
Verdeel de kabeljauw en de zalm over de borden, strooi er de groene kruiden over en verdeel het groentemengsel erover.
Geef er gestoomde aardappelen of broodcroûtons bij.

Oosterse kippensoep

Menugang	Voorgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	Oosters	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

½ gesnipperde ui
½ fijngesneden paprika
5 in plakjes gesneden baby-maïskolven
1 eetlepel sesamolie
2 eetlepels sojasaus
1 eetlepel honing
1 theelepel zout
½ theelepel gemberpoeder
½ theelepel cayennepeper
3 eetlepels sherry
1 pot bouillon met kip (volgens gebruiksaanwijzing tot 1½ l aangelengd)
75 g rijstvermicelli
1 eetlepel verse koriander

Bereiding

Doe alle ingrediënten, behalve de bouillon, de vermicelli en de koriander, in een glazen schaal met een inhoud van 2 l.
Voeg de bouillon toe en verwarm de soep, afgedekt, 12 minuten op ± 750 Watt.
Roer tussentijds om.
Voeg de rijstvermicelli toe en verwarm de schaal, afgedekt, 4 minuten op ± 750 Watt.
Garneer de soep met de verse koriander.

Orgeade van amandelen (uit Suriname)

Menugang	Drank	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Koude drank	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

250 g zoete amandelen
125 g bittere amandelen
1 liter water
500 g suiker

Bereiding

Week de amandelen, pel ze en maal ze fijn.
Vermeng het water met de fijngemalen amandelmelk en roer flink.
Zeef het mengsel daarna en meng de melkachtige vloeistof die u dan overhoudt met de suiker.
Breng het geheel onder flink roeren langzaam aan de kook en laat het 15 minuten koken.
De orgeade is nu klaar voor gebruik.
Los deze met water op en serveer de drank koel.

Paksoi met rundvleesreepjes

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

Ingrediënten

2 struiken paksoi
3 eetlepels oosterse roerbakolie
1 ui, gesnipperd
1 teentje knoflook, gesnipperd
400 g rundvleesreepjes naturel
250 g kastanjechampignons, in plakjes
½ flesje woksaus sweet & sour
peper
zout

Bereiding

Snijd de paksoi in repen en was de groente.
Houd het blad en de dikke gedeelten met een stukje steel gescheiden.
Verhit de olie in een wok en roerbak de ui met de knoflook al omscheppend lichtbruin.
Bak het vlees al omscheppend mee en in ± 3 minuten op een hoog vuur bruin.
Voeg de steelstukjes van de paksoi en de champignons toe en bak ze al omscheppend ± 5 minuten mee.
Schep als de dikke stukjes van de paksoi beetgaar zijn het blad en de woksaus erdoor.
Warm alles kort door.

Serveertip: Lekker met roerbakmie bestrooid met 2 el fijngesneden korianderblad.

Wijnadvies: Jean Balmont, Cabernet Franc, Frankrijk

Paling op zeemanswijze

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

Ingrediënten

Bereiding

Snijd 1 kg paling in stukjes.
Laat fijngesneden worteltjes en uien, 1 laurierblaadje en 2 geplette teentjes look in boter wellen.
Voeg er de paling bij, flambeer met jenever en overgiet met Rodenbachbier.
Bestrooi het geheel met een weinig peper en zout en voeg er tevens een pollepel tomatensaus bij.
Fruit kleine reepjes gerookt spek, uitjes en kampernoelies in hete boter in een pan.
Giet het kookvocht van de paling door een puntzeef en bind het met malse boter in bloem vermengd.
Voeg deze bereiding toe en dien het gerecht zeer warm op met in boter gebakken en met zuringpuree gegarneerde korstjes.

Pannenkoeken van de Grootmeester

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

Ingrediënten

Bereiding

Bak op de gewone manier fijne pannenkoeken en vul ze met pasteibakkersroom
en blokjes ananas.
Rol ze op, schik ze op een schotel en bedek ze met sabayon, bereid met Rodenbachbier.
Bestrooi alles met geraspte amandelen en glaceer.

Parfait

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	IJs	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

5 eieren
3 eidooiers
½ l slagroom
75 g suiker

Bereiding

Sla de eieren met de dooiers met de helft van de suiker dik en schuimig op.
Let bij het opslaan van de eieren met de suiker er wel op dat je dit au bain marie doet tot +/- 35 C zodat het mengsel een goede dikte krijgt, daarna op ijs koud slaan.
Spatel daardoor de opgeslagen slagroom met de andere helft van de suiker op (vla dikte)
Giet de massa in een vorm en zet die in de diepvries.
Je kan er ook nog bijvoorbeeld Grand Marnier toevoegen of chocolade of koffie likeur, alles wat je maar lekker vind

N.b.: Parfait wordt ook wel stilstaand ijs genoemd, het is en luxe ijssoort die zonder machine gemaakt kan worden.

Passievruchtensorbet

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

Ingrediënten

¼ l vruchtvlees van passievruchten (ongeveer
8 tot 10 passievruchten)
1/8 l suikersiroop
¼ l mineraalwater zonder koolzuur

Bereiding

Maak puree van het vruchtvlees en het mineraalwater, voeg de suiker siroop toe en laat bevriezen in de ijsmachine.

Pasta- en avocadosalade

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

225 g pasta naar keuze
3 eetlepels mayonaise
2 theelepels tahin
1 sinaasappel
½ rode paprika
1 middelgrote avocado
pompoenpitten om te garneren

Bereiding

Kook de pasta gaar, laat uitlekken en afkoelen.
Meng de mayonaise met de tahin.
Maak de sinaasappel schoon en in snijd hem stukjes; bewaar het vrijgekomen sap.
Snijd de paprika in stukjes.
Vermeng het mayonaisemengsel, de paprika- en sinaasappelstukjes en het sinaasappelsap met de pasta.
Maak vlak voor het serveren de avocado schoon, snijd het vruchtvlees in blokjes en schep die door het mengsel.
Serveer de salade op een ovale schaal, bestrooid met pompoenpitten.

Pasta met broccoli en romige pestosaus

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

Ingrediënten

300 g farfalle (pasta)
800 g broccoli
2 pakjes MonChou (à 100 g)
4 eetlepels groene pesto
1 duobakje gerookte kipreepjes (ca. 200 g)
1 zakje pijnboompitten (65 g)

Bereiding

Farfalle beetgaar koken volgens gebruiksaanwijzing.
Broccoli schoonmaken, wassen, in roosjes verdelen en stelen in stukjes snijden.
Broccoli in 5 minuten beetgaar koken en afgieten.
In pan MonChou en 150 ml water verwarmen.
Pesto erdoor roeren en saus op smaak brengen met zout en peper.
Farfalle, broccoli, saus en kip door elkaar scheppen en geheel goed doorwarmen.
In droge koekenpan pijnboompitten roosteren.
Pasta garneren met pijnboompitten.

Pasta met makreel en pijnboompitten

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

Ingrediënten

1 gestoomde makreelfilet
400 g pasta, bijv. fusilli
zout
½ bekertje crème fraîche à 200 g
1 potje geroosterde pijnboompitten à 60 g
(versgemalen) peper
50 g geraspte parmezaanse kaas

Bereiding

Maak de makreel schoon, verwijder eventuele graatjes en verdeel het visvlees in stukjes.
Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar.
Schep de afgegoten pasta met de crème fraîche, de vis, de pijnboompitten en peper naar smaak door elkaar.
Strooi de kaas erover en serveer direct.

Serveertip: Lekker met een salade van Italiaanse slamelange, komkommer en een kruidendressing.

Wijnadvies: Canaletto, Pinot Grigio, Italië

Pastabasisrecept 1

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

Ingrediënten

400 g tarwebloem + wat extra voor het bestuiven
1 afgestreken theelepel zout
4 eieren

Bereiding

Zeef de bloem op een werkblad en meng er het zout door.
Maak in het midden een kuiltje, breek de eieren erin en werk ze met de hand door de bloem om het kuiltje.
Meng er steeds wat meer bloem door tot de eieren alle bloem hebben opgenomen en het deeg nog soepel blijft.
Wordt het deeg te droog, voeg dan een beetje water toe; blijft het te slap, doordat u grote eieren gebruikt, voeg dan nog wat bloem toe.
Reken 1 ei per 100 g bloem.
Was de handen, maak het werkvlak schoon en begin te kneden.
Na 10 minuten moet u een blinkende, elastische deegbal hebben.
Wikkel die in vershoudfolie en laat hem in de koelkast rusten of dek hem af met een vochtige doek.
Nu kunt u een pastamachine gebruiken voor het uitrollen, maar vergeet
niet het deeg met bloem te bestuiven, anders kleeft alles aan de machine.
U kunt het deeg ook met een deegrol uitrollen.
Smeer die eerst in met een beetje olie en wrijf hem goed in met bloem.
Hiervoor gebruikt u het best een dunne pastarol.
Verdeel het deeg in kleine porties en rol de eerste bal zo snel mogelijk uit op een met bloem bestoven werkvlak tot een ovale lap.
Rol ze van u weg en draai het vel telkens een kwartslag.
Als het dunner begint te worden, draait u het uiteinde rond de deegrol en trekt u het vel zachtjes naar u toe.
Rol het deegvel flinterdun uit, bestuif het met bloem, vouw het lichtjes op en dek af met een doek.
Bewerk de andere porties op dezelfde manier.
Nu kunt u tagliatelle snijden, ravioli maken, tortellini, vlindertjes, lasagne, etc. of u kunt dunne spaghetti, tagliatelle door de pastamachine draaien.
Leg de gesneden of gedraaide pasta niet op elkaar, anders gaan ze aan elkaar kleven.
U kunt ze eventueel laten drogen op een bezemsteel die u tussen twee stoelen hangt, maar als u ze meteen gaat gebruiken, is dat niet nodig.

Variatietip: Voor volkoren deegwaren mengt u volkorenmeel met gewone witte bloem. Het deeg kan ook met verschillende ingrediënten worden gekleurd en geparfumeerd, zoals tomatenconcentraat, gehakte spinazie, basilicum of zelfs inktvisinkt. Pas dan wel het aantal eieren aan, want hetgeen wordt toegevoegd, bevat ook vocht.

Pastabasisrecept 1

Tip: Pasta koken: Pasta koken is gemakkelijk en toch kunt u door onachtzaamheid het hele gerecht laten mislukken. De kooktijd is namelijk essentieel: 1 minuut te lang koken voor gedroogde fabriekspasta of enkele seconden voor verse pasta kan fataal zijn.
Ook de keuze van de pan is belangrijk. Pasta heeft immers veel water nodig. Gebruik dus een grote, hoge kookpan en reken 1 l water per 100 g pasta. Breng het water aan de kook en voeg zout toe. Pas de hoeveelheid zout aan aan het zoutgehalte van de saus die u erbij gaat geven en aan uw persoonlijke smaak. Wacht nadat u het zout heeft toegevoegd even tot het water weer volop kookt en voeg dan alle deegwaren in één keer toe. Roer, als de pasta zacht wordt, alles door elkaar, zet het deksel op de pan en wacht tot het water weer volop kookt om het deksel te verwijderen.
Giet de pasta direct en snel af.

Info: Fabriekspasta: De kooktijd van gedroogde pasta varieert, afhankelijk van de vorm, de dikte en de kwaliteit ervan. Volg de gebruiksaanwijzing op de verpakking, maar begin 2 minuten voor het einde van de aangegeven kooktijd al te proeven. Zo gauw de witte kern verdwenen is, maar het buitenste nog bijtvast of 'al dente' is, is het hoog tijd om de pasta af te gieten. Vergeet niet dat deegwaren nog nagaren tot ze op uw bord belanden. Werk dus heel snel. Gebruik een grote vergiet, schud twee, drie keer en giet de pasta meteen weer in de kookpan of in een grote kom, zodat er nog een beetje kookwater overblijft. Dat voorkomt uitdrogen. Roer de saus er meteen door, of werk er met een vork en een lepel boter of olie door. Maar laat de pasta nooit staan zonder saus of vetstof: dan wordt alles één kleverige massa.

Info: Verse pasta: Verse pasta koken gebeurt op dezelfde manier, alleen is de kooktijd beduidend minder. Niet-gedroogde pasta heeft nauwelijks een halve minuut nodig. De kooktijd van gedroogde, verse pasta (zelf gemaakt) kan van 2 tot 5 minuten variëren, afhankelijk van de dikte.
Voor zogenaamde verse pasta uit de handel volgt u de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
Pasta bevat relatief veel koolhydraten. En koolhydraten zorgen (o.a. bij sportbeoefening) voor kracht en snelheid. Bovendien geven ze energie en houden uw spieren in conditie. U voelt zich hierdoor niet alleen fitter, ook uw uithoudingsvermogen neemt toe.

Pasta: geen dikmaker. Meestal wordt gedacht dat pasta een echte dikmaker is. Pasta is echter niet de dikmaker, maar de saus die erbij wordt gegeten. Pasta met een slanke saus, bijvoorbeeld op basis van tomaat of met gesmoorde groenten, is een geschikte maaltijd als u op de calorieën wilt letten.

Pastabasisrecept 2

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

Ingrediënten

4 eieren
10 ml olijfolie
400 g tarwebloem

Bereiding

Verse pasta kunt u het best maken van Italiaanse tarwebloem en de gewone Soubry 'voor alle doelen'.
Italiaanse bloem geeft steviger pasta, mooier van kleur.
Met gewone, goede kwaliteit tarwebloem (Soubry, biologische van Akwarius) gaat het ook.
Houd een lege eierdop bij de hand.
Laat het meel, de eieren en een scheutje olie eerst 15 seconden draaien in de keukenmachine.
Wacht een paar tellen en laat daarna weer 15 seconden draaien.
Het moet een kruimig mengsel worden.
Steek uw hand in het kruim en voel.
Als het te droog is, vul dan de lege eierdop onder de kraan met water en keer hem boven het kruim om.
Laat de keukenmachine nog een paar rondjes draaien.
Stort het kruim op een schone marmeren plaat en kneed het een paar minuten tot een bal.
Draai die in de pastamachine tot vellen.
Vouw het lapje eerst in drieën en haal dat op de kleinste stand een stuk of acht keer door de machine.
Vouw het iedere keer opnieuw in drieën.
Pas als het deeg zijdenzacht aanvoelt, kunt u de vellen stuk voor stuk tussen de rollen door laten glijden.
Zodra de spaghetti beetgaar is gekookt, kunt u er een scheut koud water bij gieten om het kookproces te stoppen.
Olie in het kookwater is niet nodig.
Als u de pasta van te voren wilt koken, kunt u hem net beetgaar laten worden, afgieten en met koud water spoelen.
Schep er dan met uw handen een beetje olie door en dompel de pasta voor het serveren 40 seconden in kokend water.
Laat alles, zoals boven beschreven, in de keukenmachine tot kruim draaien (niet tot een bal, dan is het te nat).
Kneed het deeg tot een bal.
Verdeel de deegbal in 3-4 stukken en haal die door de pastamachine, zoals boven beschreven.
Hang de plakken te drogen over een deur of stoel waarover eerst een laken is gedrapeerd.
Laat de plakken, als u er spaghetti of andere vormen van wilt snijden (plakken tot stand 8 door de machine), iets drogen.
Om pappardelle te snijden (brede, golvende linten), vouwt u de linker- en rechterzijde van het pastavel naar binnen tot de uiteinden elkaar bijna raken.
Herhaal deze handeling en klap het pakketje dicht.
Snijd er met een speciaal kartelwieltje of grof kartelmes overdwars repen van.

Pastabasisrecept 2

Schuif een pollepel onder de vouw en vouw de repen uit, zodat ze kunnen drogen.
Serveer de pasta beetgaar gekookt, bijvoorbeeld met Italiaans roodlof (treviso).
Om spaghettislierten fraai op het bord te presenteren, pakt u de vleesvork, wikkelt u ze al draaiend daaromheen en laat ze van de vork af glijden.
Lekker met doperwtensaus.

Pastasalade met noten

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

Ingrediënten

voor 1 persoon

Bereiding

Vermeng 100 g koude, gekookte pasta (of rijst), 1 geraspte wortel, 2 fijngehakte lente-uitjes, ½ paprika in stukjes, 25 g maïskorrels, 2 tomaten in stukjes, 15 g geroosterde pinda's en kruiden en peper en zout naar smaak.

Pastasalade met tuinkersdressing

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

200 g volkorenpasta (bijvoorbeeld macaroni)
zout
peper
2 bakjes tuinkers
250 g Yogonaise
150 g magere yoghurt
1 theelepel citroensap
3 bosjes radijs
½ l blik doperwten

Bereiding

Kook de pasta volgens de aanwijzing op de verpakking in water met zout.
Giet ze af, spoel ze met koud water af en laat uitlekken.
Knip de tuinkersblaadjes met zoveel mogelijk van de steeltjes los en hak ze fijn.
Meng de Yogonaise, de yoghurt en de tuinkers en breng op smaak met zout, peper en citroensap.
Maak de radijsjes schoon, was ze en snijd ze in plakjes.
Laat de doperwten uitlekken.
Schep de doperwten, de radijs en de pasta door de dressing en zet de salade minstens 20 minuten in de koelkast.
Breng de salade voor het serveren eventueel nog verder met zout en peper op smaak.

Pastasalade met zalm, krab en mosselen

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

750 g schelpjesmacaroni
zout
2 preien
10 tomaten
1 blikje zalm (200 g)
300 g krabsticks (of garnalen)
300 g gekookte mosselen
3 dl knoflooksaus

Bereiding

Kook de macaroni met een snufje zout en laat de pasta afkoelen.
Snijd de preien in zeer smalle ringen en de tomaten in stukjes.
Laat de zalm uitlekken en verdeel de vis in stukjes.
Trek de krabsticks uit elkaar tot reepjes.
Meng de macaroni met de overige ingrediënten.

Pastasalade met zongedroogde tomaat

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

Ingrediënten

300 g schelpjespasta (zak à 500 g,)
600 g broccoli
150 g zongedroogde tomaten (pomodori secchi, pot à 280 g)
250 g zachte geitenkaas
10 zwarte olijven zonder pit
4 eetlepels olijfolie extra vierge met knoflook en chilipeper (fles à
250 ml)

Bereiding

Pasta in 7 minuten beetgaar koken.
Pasta met koud water afspoelen en laten uitlekken.
Broccoli schoonmaken en in kleine roosjes verdelen, stelen in kleine stukjes snijden.
Broccoli in 5 minuten beetgaar koken, koud afspoelen en laten uitlekken.
Tomaten droogdeppen en in reepjes snijden.
Geitenkaas in stukjes snijden.
Olijven in ringetjes snijden.
Pasta mengen met broccoli, tomaatreepjes, olijven, kaas en olie.
Op smaak brengen met zout en peper.

Pastasalade met zongedroogde tomaten en tonijn

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

300 g fusilli
2 blikjes tonijn naturel
8 zongedroogde tomaten
± 10 zwarte olijven zonder pit
1 kleine groene paprika
1 eetlepel vers citroensap
1 eetlepel witte wijnazijn
1 eetlepel mosterd
zout, versgemalen peper
1 teentje knoflook
6 eetlepels olijfolie

Bereiding

Kook de pasta in ruim water met zout beetgaar, spoel met koud water af en laat uitlekken.
Laat de tonijn uitlekken en haal hem met een vork los.
Snijd de zongedroogde tomaten in blokjes en de olijven in plakjes.
Snijd het vruchtvlees van de paprika in reepjes.
Roer het citroensap met de azijn, de mosterd, zout, peper en het teentje knoflook uit de pers om en klop de olie er straalsgewijs bij, zodat een lobbig sausje ontstaat.
Schep dit alles met elkaar om.
Lekker met ciabatta en kruidenboter.

Patates salatasi (Turkse aardappelsalde)

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Turks	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Kook 750 g aardappelen in de schil, laat ze iets afkoelen, pel ze en snijd ze in stukjes.
Meng de aardappelen met 4 eetlepels fijngesneden platte peterselie, 3-4 in ringen gesneden lente-uitjes, 1 fijngesneden rode ui, zout, 1 theelepel sumak, 5-6 eetlepels olijfolie, het sap van 1 citroen, 1 eetlepel fijngesneden dille en 2 eetlepels fijngesneden munt.
Garneer de salade met 10 ontpitte groene olijven en 1-2 in plakjes gesneden hardgekookte eieren.

Info: Sumak is het bruin-paarse zaad van een fluwelige stekelige plant. Sumak heeft een zure smaak en het wordt veel over salades en visgerechten gestrooid.

Pechu di galiûa asç (gebakken kippenborst uit de Antillen)

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

Ingrediënten

4 kipfilets (á ± 130 g)
2 eetlepels limoensap
½ theelepel nootmuskaat
½ theelepel gemalen komijn (djinten)
½ theelepel zout
½ theelepel peper
50 g bloem
3 eetlepels olie
3 eetlepels bruine suiker
3 eetlepels tomatenketchup
1 eetlepel azijn

Bereiding

Besprenkel de kipfilet met 1 eetlepel limoensap.
Schep de nootmuskaat, het zout en de peper door elkaar.
Wentel de kip door de kruiden en leg hem ± 1 uur in de koelkast.
Strooi de bloem in een diep bord, wentel de kip erdoor en schud het overtollige bloem eraf.
Verhit de olie in een koekenpan en bak de kip, onder af en toe keren, in 8-10 minuten lichtbruin.
Kook intussen de rest van het limoensap, de bruine suiker, de tomatenketchup, de azijn en 1 dl water in een steelpan al roerend in ± 3 minuten tot een sausje.
Schenk de saus bij de kip en laat de kip op laag vuur nog ± 10 minuten sudderen.
Serveer met rijst en gestoofde groenten of een gemengde salade.

Pepersteak met tuinbonen

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

Ingrediënten

4 eetlepels peperkorrels
4 biefstukken
zout
2 eetlepels olijfolie traditioneel
1½ dl runderbouillon van tabletten
100 ml Blue Band finesse voor koken
3 zakjes aardappel-pureemix, pak à 10 zakjes
1 pot tuinbonen wit extra fijn
15 g boter
1 eetlepel verse tijmblaadjes

Bereiding

Breek de peperkorrels met behulp van een deegroller of stamper van een vijzel en doe ze in een diep bord.
Bestrooi de biefstukken met zout naar smaak en druk ze in de peper-korrels.
Verhit de olie in een koekenpan met antiaanbaklaag en bak de bief-stukken ± 3 minuten per kant zonder ze in de pan te bewegen.
Neem ze uit de pan en leg ze op een bakblik ± 4 minuten in een voorverwarmde oven (200 °C).
Voeg de bouillon en de finesse aan het bakvet toe en breng alles aan de kook.
Laat het op een laag vuur iets inkoken.
Bereid de puree volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Verwarm de tuinbonen in het vocht.
Giet ze af en schud er de boter en de tijm door.
Warm de tuinbonen kort door.
Serveer de pepersteaks met de saus, de puree en de tuinbonen.

Serveertip: Roer 1½ eetlepel fijngeknipte bieslook door de saus.

Wijnadvies: Andes Peaks, Cabernet Sauvignon, Chili

Peren-yoghurtijs met mokkasaus

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

Ingrediënten

2 eetlepels citroensap
400 g handperen - schoongemaakt en in blokjes
80 g suiker
100 ml slagroom
175 ml yoghurt

garnering

2 eetlepels geschaafde amandelen
4 eetlepels mokka-caramel dessertsaus

Bereiding

Peer met citroensap in ± 15 minuten koken.
Suiker erin oplossen.
Moes binden met een beetje maizena of allesbinder.
Het moet de substantie hebben van appelmoes.
Het hangt namelijk van de rijpheid van de peren af hoe dik de moes na het koken is.
De moes laten afkoelen.
Roer de yoghurt door de moes.
Slagroom stijfkloppen en door de moes roeren.
Daarna in de ijsmachine gieten en 35-40 minuten laten draaien.
IJs met bolletjestang over 4 kleine bordjes verdelen.
Mokkasaus erover schenken en amandelen erover strooien.

Peren in rode wijnsiroop met roomijs

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

Ingrediënten

4 rijpe handperen
50 g suiker
½ l rode wijn
2 kruidnagels
1 kaneelstokje
2 eetlepels bessengelei of bosvruchtenjam
1 l vanilleroomijs
ijswafeltjes als garnering
kaneelpoeder

Bereiding

Schil de peren, maar laat daarbij het steeltje zitten.
Verwarm de rode wijn met daarin het kaneelstokje, de suiker en de kruidnagels.
Laat hierin de peren zachtjes tegen de kook aan pocheren, dit gedurende 10-15 minuten (afhankelijk van de grootte van de vrucht).
Schep ze hierna uit de pan en verwijder het kaneelstokje en de kruidnagels.
Kook het rode wijnvocht in tot een siroop en roer de bessengelei erdoor.
Serveer elke peer op een bord met warme rode wijnsiroop erover en een paar bolletjes ijs ernaast, gegarneerd met wat ijswafeltjes en een beetje kaneelpoeder.

Perenijs

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	IJs	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g rijpe zachte peren
250 g poedersuiker
sap van een ½ citroen

Bereiding

Rijpe zachte peren schillen en fijnmaken met 250 g poedersuiker op 250 g vruchtvlees.
Het sap van een ½ citroen toevoegen.
Door een zeef wrijven en verdunnen met gekookt water tot een suikergehalte van 22 C.

Perzikensorbet 2

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	IJs	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

400 g vruchtvlees van perziken
150 g suiker
2 dl water
1 eetlepel citroensap

Bereiding

Doe het water en de suiker in een pan; goed doorroeren.
Laat het geheel 1 minuten koken en vervolgens afkoelen alvorens het aan het sap toe te voegen.
Doe het mengsel over in de ijsmachine.

Perzikijs

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	IJs	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2½ dl puree van verse perzik
sap van 1 citroen
2½ dl siroop

Bereiding

2½ dl puree van verse perzik mengen met het sap van 1 citroen en 2½ dl siroop.
Gewenst suikergehalte: 18-19 C.

Piaz kachumbar (Indiase uiensalade)

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Indiaas	Type	Salade	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

3 middelgrote, in ringen verdeelde uien
1½ theelepel zout
2 eetlepels bruine basterdsuiker
3 eetlepels citroensap
3 ontvelde rijpe in smalle reepjes gesneden tomaten
1 eetlepel grof geraspte verse gemberwortel
1 in smalle reepjes gesneden rode en groene Spaanse peper,
zaadjes verwijderd
1 kleine rode en 1 kleine groene paprika
2 eetlepels peterselie

Bereiding

Leg de uiringen in een zeef of vergiet en strooi het zout erover.
Schep alles eenmaal om en laat de uien een uurtje staan.
Doe ze daarna in een kom.
Roer de suiker door het citroensap en blijf zolang roeren tot de suiker is opgelost.
Voeg 1 eetlepel water toe en schenk het mengsel over de uien.
Schep alles enkele malen om.
Voeg dan alle overige ingrediënten toe.
Schep alles voorzichtig om en plaats de salade afgedekt een half uurtje in de koelkast.
Schep de salade vlak voor het opdienen nogmaals om en doe ze in eenpersoons schaaltjes.

Picknicksalade

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Salade	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 schenkel
2 bouillontabletten
1½ kg aardappelen

voor de massa

enkele eetlepels magere yoghurt
enkele eetlepels slasaus
een flinke scheut van de bouillon
½ kopje zeer kleine zilveruitjes
½ kopje kleingesneden augurkjes
½ blikje fijne doperwten

voor de garnering

4 hardgekookte eieren
4 tomaten
een flinke handvol fijngesneden bieslook
1 kopje ijsbergsla

Bereiding

Zet de schenkel op met een 1 l water en de bouillontabletten en laat het minstens 3 uur trekken.
Voeg er een beetje water bij als het te veel inkookt.
Kook de aardappelen in de schil, laat ze afkoelen en schil ze.
Kook de eieren 10 minuten.
Snijd de aardappelen in niet te kleine stukken.
Snijd het gare vlees in stukjes en doe het samen met de aardappelen in een grote pan of kom.
Voeg er alle ingrediënten bij die bij 'massa' zijn vermeld.
Roer alles voorzichtig door elkaar en zet de kom op een koele plaats weg.
Doe de massa de volgende dag over op een serveerschaal.
Snijd de sla in zeer smalle reepjes en leg die om de salade heen.
Snijd de tomaten elk in 6 partjes en de eieren in plakjes en garneer de salade op uw eigen manier.
Strooi tenslotte veel bieslook over de salade.

Pikante Chinese kool met kipfilet

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

Ingrediënten
voor 2 personen

½ citroen
150 g rijst á la minute
zout
1 rode peper
1 dunne prei
8 g verse koriander
250 g kipfilet fumé
2 eetlepels olie
250 g gesneden Chinese kool
1 eetlepel sojasaus

Bereiding
Boen de citroen onder koud stromend water goed schoon.
Haal met een citroentrekker flinterdunne reepjes van de citroenschil en pers de citroen uit.
Kook de rijst met zout en de citroenreepjes volgens de gebruiksaanwijzing.
Was intussen de peper, maak hem schoon en snijd hem in ringetjes.
Maak de prei schoon en snijd hem in dunne ringen.
Knip de koriander in een kopje fijn.
Snijd de kipfilet in stukken en besprenkel die met het citroensap.
Verhit de olie in een wok en bak de peper, de prei en de kool al omscheppend ± 2 minuten.
Roer de sojasaus erdoor.
Voeg de kipfilet en de rijst toe en laat die, voorzichtig omscheppend, in ± 2 minuten door en door heet worden.
Bestrooi met koriander.

Pikante roerbakgroenten met gehaktballetjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Chinees	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

250 g gemengd gehakt
1 ei
2 eetlepels chilisaus
150 g mihoen
3 eetlepels zonnebloemolie
8 grote champignons
250 g in reepjes gesneden Chinese kool
½ fijngesneden Spaanse peper (zonder zaadjes)
1 in dunne schijfjes gesneden winterwortel
100 g in ringetjes gesneden prei
½ in kleine reepjes gesneden groene paprika
100 g taugé
100 g sperzieboontjes of in reepjes gesneden peultjes
wat versgemalen zwarte peper
wat zout

voor de saus

1 eetlepel sojasaus
1 eetlepel sesamolie
2 theelepels suiker

Bereiding

Meng het gehakt samen met het ei en de chilisaus en breng dit mengsel op smaak met wat peper en zout.
Vorm hierna kleine gehaktballetjes en laat die 3 minuten garen in kokend water.
Spoel ze daarna af met koud water en bewaar ze tot gebruik.
Bereid de mihoen volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Laat deze dan uitlekken en zet hem apart tot gebruik.
Verhit vervolgens de olie in een wok en roerbak hierin de Chinese kool, de wortel, de champignons, de paprika, de Spaanse peper en de boontjes.
Voeg op het laatste moment de taugé en de prei toe, zodat deze knapperig blijven.
Meng daarna de ingrediënten voor de saus door elkaar en giet dit mengsel over het groentemengsel.
Voeg nu tevens de gehaktballetjes en de mihoen toe en verwarm het geheel.
Schep tot slot de roerbakgroenten met pikante gehaktballetjes in voorverwarmde diepe borden.
Heerlijk met een frisse komkommersla of met atjar.

Pilavrijst met kip

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Iraans	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 kippenborsten (± 600 g)
zout
400 g wortelen
60 g boter
30 g geconfijte sinaasappelschil
400 g rijst
100 g gepelde amandelen
1 zakje saffraandraadjes

Bereiding

Verwijder het vel van de kippenborsten, leg ze in een pan en giet er water op, tot ze net onder staan. Breng ze met een beetje zout aan de kook, laat ze 10 minuten koken, draai het vuur uit en laat ze in het kookwater afkoelen.
Schil intussen de wortelen en snijd ze in kleine plakjes, kook die in een beetje gezouten water tot ze beetgaar zijn en giet ze daarna af.
Smelt 30 g van de boter in een pannetje, bak de wortelen 5 minuten, voeg de fijngesneden geconfijte sinaasappelschil toe en laat nog 10 minuten op een middelmatig vuur stoven.
Kook de rijst 5 minuten in 2 l gezouten water en giet hem af.
Rooster de amandelen in 10 g boter goudbruin.
Giet de kippenborsten af en snijd ze in kleine reepjes.
Laat de rest van de boter smelten in een brede pan, schep de helft van de rijst erop en giet er een kopje water op.
Leg de helft van de kipreepjes, van de amandelen en van de wortelen erop, schep er de helft van de resterende rijst op, maak weer een laag met kip, amandelen en wortelen en dek af met de rest van de rijst.
Roer de saffraan door 3 dl water en giet dit over het gerecht.
Leg het deksel op de pan en laat ± 15 minuten op een zacht vuur koken.

Pinda ijs

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	IJs	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

3 eidooiers
125 g suiker
125 g honing
¼ l melk
250 gr.pindakaas met stukjes noot
3/8 l slagroom
vanille essence naar smaak.

Bereiding

Klop de dooiers met de suiker of honing tot het mengsel dik is.
Verhit de melk in een kom boven een pan met kokend water(niet te hard laten koken) voeg het dooiermengsel toe en blijf roeren tot het dik is.
Haal de kom van de pan af, klop er de pindakaas door en blijf dan kloppen tot het koud is.
Meng er de vanille door.
Doe dit mengsel samen met de slagroom in de ijsmachine en laat bevriezen.
Lekker in combinatie met nootjes of chocola

Pitabroodjes 2

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Druk in 250 g tarwebloem van de bakker (of gewone bloem) een kuiltje, schenk hierin een papje van 10 g verse gist, een snufje suiker en ½ dl lauw water en meng dit met wat bloem.
Laat dit deeg afgedekt 15 minuten voorrijzen.
Meng het dan met nog 1 dl lauw water, kneed het minstens 15 minuten door en besla het.
Besprenkel de deegkom met 1 eetlepel olijfolie, haal de deegbal erdoor en bedek die rondom met wat olie.
Laat het deeg afgedekt met een vochtige doek 1-1½ uur rijzen en druk het dan op een met bloem bestoven werkvlak met de handen tot een lap uit.
Knip hieruit 12 stukjes en draai die voorzichtig tot bolletjes.
Laat die op een plank, onder een doek, 15 minuten narijzen, duw ze dan min of meer rond of ovaalvormig plat uit, bestuif ze met bloem en laat ze nog 30 minuten narijzen.
Verwarm de oven voor tot zeer heet, 240°C, verwarm hierin een met olie bestreken bakplaat kort, leg er de gerezen deegrondjes op, besproei ze met water en bak ze 10 minuten.

Pitabroodjes met shoarma-ragoût

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

Ingrediënten
voor 2 personen

1 gele paprika
125 g taugé
1 dunne prei
4 pita(shoarma)broodjes
zout
peper
2 eetlepels olie
250 g gekruid shoarmavlees
½ bekertje crème fraîche (á 125 ml)

Bereiding
Verwarm de oven voor op 150°C.
Maak intussen de paprika schoon en snijd hem in dunne reepjes.
Was de taugé en laat die uitlekken.
Was de prei, maak hem schoon en snijd hem in de lengte in dunne reepjes.
Bak de pitabroodjes in het midden van de oven in ± 6 minuten gaar.
Verhit intussen 1 eetlepel olie in een wok of braadpan en bak de paprika op hoog vuur al omscheppend ± 2 minuten.
Voeg de prei, de taugé, zout en peper toe en bak ze ± 1 minuut mee.
Schep de groenten uit de pan op een bord.
Verhit in dezelfde pan de rest van de olie en bak het vlees al omscheppend in ± 5 minuten rondom bruin.
Neem de broodjes uit de oven.
Schep de crème fraîche door het vleesmengsel en warm die op laag vuur ± 2 minuten mee.
Snijd de broodjes met een scherp mes tot de helft open.
Schep de helft van de groenten in de broodjes en verdeel de rest van de groenten over 2 borden.
Schep het vlees in de broodjes.
Leg op elk bordje 2 broodjes naast de groenten.

Tip: U kunt dit gerecht ook als lunchgerecht voor 4 personen serveren.

Pittige drumsticks

Menugang	Hapje	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Roer een sausje van 1 dl gekruide tomatensaus, 3 eetlepels vloeibare honing, enkele druppels tabasco, 2 theelepels Dijon-mosterd en 1 theelepel citroensap en smeer daar 8 drumsticks mee in.
Verhit 2 eetlepels olie in een koekenpan en bak de kip in ± 25 minuten bruin en gaar.
Serveer de drumsticks koel.

Pittige drumsticks met zoetzure saus

Menugang	Hapje	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 teentje knoflook
4 eetlepels zonnebloemolie
2 theelepels chilipoeder
peper
zout
10 drumsticks
5 bladeren ijsbergsla
2 bosuitjes
2 ananasschijven (blik)
1/8 l crème fraîche
2 eetlepels blanke rozijnen
1 theelepel grove mosterd
2 eetlepels piccalilly

Bereiding

Pel de knoflookteen en pers hem uit.
Roer de knoflook met 2 eetlepels olie, het chilipoeder en wat peper en zout tot een gladde massa, wrijf de drumsticks daarmee in en laat de kruidenpasta ± 5 minuten intrekken.
Snijd intussen de slabladeren doormidden.
Snijd van de bosui in de lengte 10 dunne repen, dompel ze ± 1 minuut in kokend water, spoel ze met koud water af en dep ze droog.
Hak de ananas heel fijn.
Roer een sausje van de ananas, de crème fraîche, de rozijnen, de mosterd, de piccalilly en wat peper en zout.
Verhit de rest van de olie en bak de drumsticks op hoog vuur rondom aan.
Temper het vuur en braad de drumsticks met het deksel op de pan in ± 15 minuten goudbruin en gaar.
Rol om iedere drumstick een slablad en zet dit met een reepje bosui vast.
Serveer het sausje er apart bij.

Pittige gehaktballen

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

300 g gehakt
½ rode paprika
½ uitje
¼ zakje gehaktmix
1 knoflookteentje
1 ei
een scheutje sojasaus
sambal naar smaak
niet geconcentreerde tomatenpuree (bijvoorbeeld pomodoro)
suiker

Bereiding

Ontdoe de paprika van het vel (leg hem onder de grill, zodat het vel donker wordt; vervolgens is het er makkelijk af te halen).
Snijd de paprika in stukjes en snipper de knoflook en het uitje.
Doe het gehakt in een kom, kneed de ui, de knoflook, de paprika, het ei, de gehaktmix en de sambal er goed door en maak er balletjes van.
Bak de gehaktballetjes op laag vuur in de boter.
Haal de balletjes, als ze gaar zijn, uit de pan en maak van de boter een saus.
Doe in de overgebleven boter 2 eetlepels tomatenpuree, ½ glas water en een theelepel suiker en laat dit even sudderen.

Pittige gehaktballetjes 3

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

400 g rundergehakt
zout
peper
paneermeel
1 theelepel sambal oelek
melk
olie
¼ kopje wijnazijn
½ kopje chilisaus
1 eetlepel worcestershiresaus
1 eetlepel bruine basterdsuiker
1 theelepel scherpe mosterd
1 theelepel chilipoeder
1 teentje knoflook

Bereiding

Maak het gehakt aan met wat zout, peper, paneermeel, de sambal en wat melk en vorm er kleine balletjes van.
Bak die in weinig olie bruin en zet ze even apart.
Roer de azijn, chilisaus, worcestershiresaus, bruine basterdsuiker, mosterd, chilipoeder en het fijngemaakte knoflookje in een pan door elkaar en laat dit 5 minuten koken.
Laat de balletjes nog 20 minuten in de saus sudderen.

Pittige kalkoencurry met Chinese kool

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

Ingrediënten

2 schaaltjes kalkoenfilet (à ca. 200 g)
4 eetlepels zonnebloemolie
1 pot Indiase currysaus (400 ml)
2 rode uien
2 teentjes knoflook
750 g Chinese kool
1 pak naanbrood met knoflook en koriander (280 g)

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C.
Kalkoen in reepjes snijden.
In braadpan 2 eetlepels olie verhitten en kalkoen 5 minuten bakken.
Currysaus over kalkoen schenken en 15 minuten zachtjes laten sudderen.
Af en toe roeren.
Uien en knoflook pellen en snipperen.
Kool schoonmaken en in dunne reepjes snijden.
Naanbrood afbakken volgens gebruiksaanwijzing.
In wok rest van olie verhitten.
Ui en knoflook 2 minuten roerbakken.
Kool erdoor scheppen en nog 3 minuten roerbakken.
Koolmengsel over vier borden verdelen.
Currysaus er midden opscheppen.
Serveren met naanbrood.

Pittige kip kerrie

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten
voor 2 personen

1 grote ui
3 gesnipperde teentjes knoflook
2 eetlepels olie
1 rode paprika
1½ eetlepel kerrie
1 eetlepel sambal oelek
1 zure, gesnipperde appel
1 flinke kipfilet
rozijnen

Bereiding
Bak de ui en de knoflook in de hete olie tot ze bruin worden.
Voeg er de gesnipperde paprika aan toe en bak die 1 minuut mee.
Verkruimel het bouillonblokje, voeg dat eraan toe en roer er de kerrie en de sambal door.
Snipper de appel, snijd de kipfilet in reepjes en voeg beide eraan toe.
Roer er zoveel water door dat na 15 minuten sudderen een saus is ontstaan.
Voeg de laatste minuut een kopje gewelde rozijnen toe.
Serveer met rijst en (verse!) ananas.

Pittige kipkluifjes met rijst en ananas

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

Ingrediënten

3 eetlepels Oosterse roerbakolie
8 kipdrumsticks
1 kuipje Boemboe Ajam smoor (Conimex)
1 pak meergranenrijst à 275 g
zout
1 bak ananasblokjes à 250 g
750 g panklare sperziebonen

Bereiding

Verhit de olie in een braadpan en bak de drumsticks rondom bruin aan.
Voeg 2 dl water en de ajam smoor toe en laat de kip in ± 25 minuten gaar stoven.
Bereid intussen de rijst volgens de aanwijzingen in water met zout op de verpakking.
Schep de uitgelekte ananas erdoor.
Kook de sperziebonen in water met zout beetgaar.
Serveer de kip met de rijst en de sperziebonen.

Wijnadvies: No House Wine, Pinotage, rose, Zuid-Afrika

Pittige kipspiesjes

Menugang	Hapje	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 kg kipfilet
1 kop yoghurt
1 theelepel chilipoeder
1 theelepel kurkuma
1 theelepel gemalen komijn
1 theelepel gemalen koriander
1 theelepel geraspte verse gember
1 teentje knoflook, geperst

Bereiding

Week circa 25 houten prikkers 30 minuten in koud water, zodat ze tijdens het grilleren niet verbranden.
Verwijder eventueel vet van de kipfilet, snijd het vlees in dunne reepjes en rijg deze als een harmonica aan de prikkers.
Laat een kwart van de prikker vrij.
Meng yoghurt, chilipoeder, kurkuma, komijn, koriander, gember en knoflook in een kommetje.
Leg de spiesjes in een ondiepe aardewerken schaal en giet het yoghurtmengsel erover.
Dek de spiesjes af met folie en zet ze enkele uren in de koelkast.
Keer het vlees regelmatig om, zodat het goed gemarineerd wordt.
Leg de spiesjes op een heet, licht ingevet barbecuerooster en grilleer ze in 8-10 minuten mals en lichtbruin.
Eventueel garneren met verse kruiden naar keuze.

Tip: bereid de spiesjes vlak voor u ze serveert.

Pittige lamsvleesspitjes

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g lamslappen
1 rode paprika
2 groene Spaanse pepers
1 ui
4 eetlepels slaolie
2 eetlepels azijn
1 eetlepel suiker
1 eetlepel kerrie
2 laurierblaadjes

Bereiding

Snijd het vlees in stukken van ± 2 cm.
Maak de paprika schoon, halveer hem en verwijder de zaadbol en de zaadlijsten.
Snijd het vruchtvlees in stukjes van ± 1 cm.
Snijd de pepers in smalle ringetjes en verwijder desgewenst de pitjes.
Pel en snipper de ui.
Verhit de olie en roerbak de uiringen op hoog vuur ± 3 minuten.
Voeg dan de azijn, de suiker, de laurierblaadjes en de kerrie toe en breng het mengsel aan de kook.
Neem de pan van het vuur en laat het mengsel afkoelen.
Schep de vleesblokjes door het afgekoelde ui-kruidenmengsel en laat het afgedekt in de koelkast ± 6 uur marineren.
Rij de stukjes vlees afwisselend met de paprikastukjes aan 4 lange metalen spitjes en rooster ze onder de grill of op de barbecue.

Pittige maaltijdsalade met ham

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

Ingrediënten

150 g spinazie
1 rood pepertje
100 g peultjes
250 g gekookte bietjes
150 g schouderham in iets dikkere plakken
75 g ongezouten cashewnoten
100 g magere spekreepjes
1½ eetlepel arachideolie
1 eetlepel gesneden gember
2 eetlepels citroensap
peper
zout

Bereiding

Was de spinazie en laat goed uitlekken.
Maak het pepertje schoon, verwijder de zaadjes en snijd het vruchtvlees in ringetjes.
Haal de peultjes af.
Ontvel de bietjes en schaaf ze in dunne plakjes.
Snijd de ham in reepjes.
Hak de helft van de cashewnoten grof.
Verhit de olie en bak de peperringetjes al omscheppend 2 minuten.
Bak de spekreepjes knapperig uit.
Voeg de gehakte noten toe en bak ze ± 3 minuten mee.
Neem de pan van het vuur en voeg de gember, het citroensap en naar smaak peper en zout toe.
Schep de spinazie, de bietjes, de ham en het spekmengsel door elkaar.
Garneer met de rest van de cashewnoten.
Lekker met een gepofte aardappel.

Pittige mihoen met peultjes en ketjapsaté

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

Ingrediënten

500 g hamlappen
6 eetlepels Conimex Ketjap Asin
1½ eetlepel Conimex Sambal Manis
Conimex Wok Olie
1 pak (250 g) Conimex Mihoen
3 rode uien
500 g kleine peultjes
5 takjes basilicum

Bereiding

Snijd het vlees in kleine blokjes van ca. 1½ cm.
Verwarm de BBQ of grill.
Meng de ketjap met 3 theelepels sambal en 2 eetlepels olie.
Voeg het vlees toe.
Marineer het vlees minimaal 10 minuten.
Bereid de mihoen volgens de aanwijzing op de verpakking.
Pel de uien en snijd ze in partjes.
Maak de peultjes schoon verwijder de puntjes.
Trek de blaadjes basilicum los.
Rijg het vlees aan 8 extra lange satéstokjes.
Rooster de saté in ca. 10 minuten rondom bruin en gaar.
Doe ondertussen de rest van de marinade met ½ dl water in een steelpan en breng het aan de kook.
Laat het geheel 3 minuten pruttelen.
Verhit in de wok een scheutje olie en wok de ui 3 minuten.
Schep de helft van de uien bij de marinadesaus.
Voeg de peultjes met de basilicumsteeltjes en de rest van de sambal aan de uien in de wok toe en wok 3 minuten.
Schep de mihoen en de basilicumblaadjes door de peultjes.
Schep de mihoen op 4 borden.
Leg de saté erbij en schep de ketjapsaus erover.

Serveertip: Zet pikant gekruide Conimex Kroepoek Bali op tafel en voor degene die van iets minder pittig houden Kroepoek Naturel.

Variatietip: Je kunt de saté natuurlijk ook met kant-en-klare Indonesische Pinda Satésaus van Conimex serveren. Het is extra lekker om daar Conimex Gebakken Uitjes over te strooien.

Pittige mosselen met spekblokjes in rode wijn

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten
voor 2 personen

2 kg mosselen
1 prei (in dunne ringen)
4 tomaten (gepeld, ontpit en in stukjes gesneden)
1 winterwortel (in kleine blokjes)
2 uien (gesnipperd)
2 rode pepers (zaadjes verwijderd en kleingesneden)
250 g spekblokjes
olijfolie
4 of meer teentjes knoflook (uitgeperst)
4 theelepels paprikapoeder
½ theelepel cayennepeper
2 laurierblaadjes
4 dl rode wijn (beslist geen witte)
½ groene selder, kleingesneden

Bereiding
Was de mosselen en verwijder de slechte exemplaren (gaan niet dicht bij het aantikken).
Doe wat olijfolie in een grote pan en bak de spekjes uit.
Als ze beginnen te bruinen achtereenvolgens de uien, de winterwortel, de prei en de pepertjes toevoegen en aanfruiten.
De knoflook, paprikapoeder en de cayennepeper aan de groente toevoegen en even laten meebakken.
De laurierblaadjes er bij doen, de rode wijn er over gieten en aan de kook brengen.
De mosselen toevoegen en onder regelmatig opschudden laten garen.
Als de schelpen open zijn, zijn de mosselen gaar.
De mosselen uit de pan scheppen en de bovenste schelphelften eraf halen en weggooien.
Mosselen die niet zijn opengegaan verwijderen.
Het kookvocht tot de helft laten inkoken, de stukjes tomaat toevoegen en nog even al omscheppend doorwarmen.
De mosselen over diepe warme borden verdelen, het kooknat over de mosselen gieten, de gehakte peterselie er over strooien en direct opdienen.
Heerlijk met vers stokbrood met zelfgemaakte kruidenboter.

Pittige mosterdboter

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

Ingrediënten

Bereiding

Meng met een mixer 125 g zachte boter, 2 theelepels citroenrasp, 1 eetlepel citroensap en 1 eetlepel grove mosterd in een kleine kom tot alles goed gemengd is.

Pittige pasta met auberginerondjes gorgonzola en rauwe ham

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

Ingrediënten

1 aubergine
100 g gorgonzola
100 g rauwe ham
300 g pasta spirali
6 eetlepels gezeefde tomaten
2 eetlepels fijngehakte peterselie
1 scheutje olijfolie

Bereiding

Snijd de aubergine in de breedte in plakken van 3 mm dik.
Gooi de uiteinden weg.
Leg de plakken in een vergiet en bestrooi ze met zout en zet ze een half uur weg.
Snijd de gorgonzola in kleine dobbelsteentjes.
Rol de plakken ham op en snijd ze in drieën.
Dep de aubergineplakken droog met keukenpapier.
Bak ze in een ruime hoeveelheid olie aan beide kanten lichtbruin.
Kook intussen de pasta in ongezouten water beetgaar.
Laat de pasta uitlekken en meng er een eetlepel olijfolie door.
Laat de aubergineplakken uitlekken op keukenpapier.
Schep op elk auberginerondje een koffielepel gezeefde tomaten en verspreid het sap over de plak.
Schep de hete pasta in het midden van de borden.
Verdeel de gorgonzolablokjes over de pasta.
Strooi peterselie over de pasta.
Leg de aubergineplakken in een bloemvorm rondom de pasta.
Garneer het gerecht met de rolletjes ham.

Tip: Gebruik plakjes courgette in plaats van auberginerondjes.

Pittige pindasoep met bosui

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Oosters	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten
voor 2 personen

2 bosuitjes
½ rode Spaanse peper
1 kippenbouillontablet
3 volle eetlepels pindakaas
1 eetlepel ketjap manis
zout
peper
1 eetlepel fijngeknipte verse koriander of peterselie

Bereiding
Snijd de bosuitjes in flinterdunne ringetjes.
Verwijder de zaadjes uit de Spaanse peper en snijd de peper in dunne reepjes.
Breng ½ l water met het bouillontablet aan de kook, roer de pindakaas en de ketjap erdoor en blijf roeren tot de pindakaas opgelost en de soep licht gebonden is.
Roer de peperreepjes en de bosui erdoor en breng de soep op smaak met zout, peper en eventueel nog een scheutje ketjap.
Verwarm de soep nog ± ½ minuut.
Schep de soep in 2 diepe borden en strooi er de peterselie over.

Pittige pitabroodjes

Menugang	Lunchgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Brood/broodjes	Slank	Ja
Bron	AllerHande mei 2000			Sterren	

Ingrediënten

4 shoarmabroodjes
200 g chorizoworst (stukje)
6 eetlepels paprikasalade (uit potje)
½ zakje rocket slamelange (à 75 g)

Bereiding

Broodjes in broodrooster roosteren.
Intussen chorizo in blokjes snijden en mengen met paprika.
Broodjes aan bovenkant opensnijden en sla in broodjes verdelen.
Broodjes vullen met chorizo-paprikamengsel.
Broodjes verpakken in plastic zakje.

Pittige quorn met avocado

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 rijpe avocado in stukjes
1 eetlepel citroensap
1 eetlepel olijfolie
1 fijngesneden ui
2 stengels bleekselderij in plakjes
1 groene paprika in blokjes
1 fijngehakt teentje knoflook
2 theelepels chilipoeder
250 g Quornstukjes
1 blikje tomaatstukjes (400 g)
1 theelepel suiker
½ theelepel gedroogde oregano
1 dl magere yoghurt
zout
peper

Bereiding

Besprenkel de avocado met citroensap.
Verhit de olie en bak daarin de ui, bleekselderij en de paprika ± 5 minuten.
Voeg de knoflook, het chilipoeder en de Quorn toe en bak die omscheppend ± 3 minuten mee.
Voeg de tomaat, de suiker, de oregano, zout en peper toe en laat het gerecht 5-10 minuten zachtjes stoven.
Roer de avocado en de yoghurt erdoor en warm nog 2 minuten door.
Serveer met dunne tagliatelle.

Pittige rijsttaart met krab

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

Ingrediënten

150 g snelkookrijst
1 rode peper
1 schaaltje taugé (125 g)
2 blikjes extra fancy krab (à 170 g)
5 eieren (M)
3 eetlepels zonnebloemolie
1 zak nasi/bami groentemix (400 g)
6 eetlepels zoete chilisaus (fles à 250 ml)

Bereiding

Rijst koken volgens gebruiksaanwijzing, laten uitlekken in zeef.
Oven voorverwarmen op 200°C.
Peper schoonmaken, zaadjes verwijderen en in reepjes snijden.
Krab afgieten.
Eieren loskloppen.
In wok of braadpan olie verhitten.
Rijst, groenten en peperreepjes toevoegen en ca. 5 minuten bakken, laatste minuut taugé en krab erdoor mengen.
Eieren door groentemengsel roeren en het geheel in taartvorm scheppen.
Rijsttaart in midden van oven in ca. 15 minuten laten garen.
Serveren met zoete chilisaus.

Pittige snijbonenschotel

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

Ingrediënten

3 eetlepels olie
400 g varkenshaas in plakjes
2 grofgesneden uien
3 theelepels paprikapoeder
¼-½ theelepel cayennepeper
1 eetlepel tomatenpuree
450 g voorgekookte krieltjes in blokjes
1 eetlepel fijngesneden bonenkruid
1 theelepel fijngesneden marjolein
300 g snijbonen in stukjes
1 rode paprika in reepjes

Bereiding

Verhit de olie in een braadpan.
Bak de plakjes vlees 5 minuten en schep het vlees uit de pan.
Bak de ui 5 minuten in de achtergebleven olie.
Voeg het paprikapoeder, de cayennepeper en de tomatenpuree toe en bak ze 1 minuut mee.
Voeg de krieltjes, het bonenkruid, de marjolein, de snijbonen, de paprika en 2 dl water toe en laat 10-15 minuten stoven.
Doe het vlees in de pan terug en warm het nog 5 minuten mee.

Pittige speklapjes

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

Ingrediënten

250 g speklapjes
1 eetlepel ketjap manis
½ eetlepel honing
1½ eetlepel olie
½ theelepel gemberpoeder
1 rood pepertje

Bereiding

Snijd de speklapjes in reepjes en voeg het gemberpoeder, de ketjap manis en 1 eetlepel olie toe.
Laat het vlees 15 minuten marineren.
Maak het pepertje schoon, verwijder de zaadjes en snijd het vruchtvlees in ringetjes.
Verhit de rest van de olie en fruit het pepertje 1 minuut op halfhoog vuur.
Voeg het vlees met de marinade toe (pas op voor spatten) en bak het vlees 5 minuten op hoog vuur.
Temper het vuur, voeg 1 dl heet water toe en laat het vlees in ± 15 minuten helemaal gaar worden.

Pittige spruitjesstamppot

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

Ingrediënten

1½ kg kruimig kokende aardappelen
zout
1 ui, gesnipperd
1 rood pepertje
1 el kerriepoeder
½ eetlepel olijfolie traditioneel
700 g panklare spruitjes, gehalveerd
2 eetlepels geraspte kokos
2 eetlepels ongezouten pinda's, grofgehakt
50 g gedroogde abrikozen, in stukjes

Bereiding

Kook de geschilde en in stukken gesneden aardappelen in water met zout in ± 20 minuten gaar.
Fruit de ui met het gesnipperde pepertje (zonder zaadjes) en de kerriepoeder in de hete olie in ± 5 minuten goudgeel en glazig.
Voeg de spruitjes toe en bak ze al omscheppend kort mee.
Voeg 2 dl water en zout naar smaak toe en kook ze in 10 à 15 minuten net gaar.
Rooster de kokos met de pinda's in de droge koekenpan lichtbruin.
Giet de aardappelen af en stamp ze fijn.
Giet de spruitjes af en vang het kookvocht op.
Stamp ze met zo veel van het kookvocht door de aardappelen tot een smeuïge stamppot ontstaat.
Schep de abrikozenstukjes erdoor.
Garneer de stamppot met het kokosmengsel.
Lekker met een haaskarbonade.

Info: Door de spruitjes niet te koken maar te roerbakken met ui, rode peper en kerriepoeder krijgt deze stamppot een heerlijke smaak. Samen met de kokos, pinda's en abrikozen zorgen ze voor een stamppot met een exotisch tintje.

Pittige Thaise saus

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Thais	Type	Saus	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Mix 2 fijngesneden lente-uitjes, 1 theelepel chilipoeder, 1 el limoen- of citroensap, 1 eetlepel vissaus en 1 theelepel suiker in een glazen of aardewerken kom.

Serveertip: Serveren bij rund- of varkensvlees, of Thaise kipgerechten.

Pittige varkensbrochette, tomaat en mozzarella

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

Ingrediënten

900 g brochettevlees uit het heupstuk
½ courgette
1 eetlepel chilipoeder
1 koffielepel zout
boter
1 teentje knoflook
1 bussel basilicum
1 dl olijfolie
18 kerstomaatjes
1 pakje mozzarella

voor de aardappelen

12 kleine aardappelen (in de schil gekookt)
1 ei
1 dl broodkruim
frituurolie

Bereiding

Snij het vlees in 18 stukjes en de courgette in 6 stukken.
Kruid het vlees met chilipoeder en zout.
Schroei de stukjes rondom dicht.
Doe het vlees met de courgette en de tomaatjes in een vuurvaste kom.
Besprenkel het vlees met wat olijfolie en zout. Zet de kom 10 minuten in een oven op 150°C.
Mix intussen de look en het basilicum samen met een klein beetje olijfolie met een staafmixer.
Snij de mozzarella in 12 stukjes.
Verdeel de kaas, de groenten en het vlees over vier houten spiesen en hou ze warm.
Schil de aardappelen en paneer ze eerst in losgeslagen ei en dan in broodkruim.
Frituur krokant op 160°C.
Serveer de brochettes met de gefrituurde aardappelen en giet de basilicumolie er overheen.

Pittige venkel-vissoep

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten
voor 2 personen

1 sjalotje
1 kleine venkel
2 eetlepels olijfolie
½ theelepel sambal oelek
½ eetlepel tomatenpuree
1 teentje knoflook
1 visbouillontablet
200 g kabeljauwfilet
1 eetlepel Pernod of Ricard
zout
peper

Bereiding
Maak het sjalotje en de venkel schoon en snijd ze fijn.
Verhit de olie in een pan en fruit de sjalot en de venkel met de sambal en de tomatenpuree even aan.
Pers het teentje knoflook erboven uit en voeg 4 dl water en het bouillontablet toe.
Kook de groenten in ± 5 minuten zachtjes gaar.
Pureer de soep met een staafmixer.
Snijd de kabeljauw in stukjes, schep die door de soep en warm de soep nog ± 5 minuten zachtjes door tot de vis gaar is.
Breng de soep op smaak met Pernod, zout en peper.
Lekker met stokbrood.

Pittige vissoep met mosselen en garnalen

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

Ingrediënten

300 g scholfilet
200 g gekookte mosselen
100 g gepelde Noorse garnalen
50 g boter
1 grote ui
1 teentje knoflook
1 rode Spaanse peper
1 theelepel kerriepoeder
2 theelepels kurkuma
40 g bloem
3 visbouillontabletten
2 eieren
4 eetlepels slagroom
2 tomaten
2 eetlepels verse dille
zout

Bereiding

Snipper de ui.
Plet het teentje knoflook en snijd het ragfijn.
Snijd de Spaanse peper in smalle reepjes.
Splits de eieren (het wit wordt niet gebruikt).
Dompel de tomaten 10 seconden in heet water en haal de vellen eraf.
Hak de dille heel fijn.
Spoel de vis, mosselen en garnalen onder stromend koud water.
Snijd de vis in smalle reepjes en kijk de mosselen en garnalen op ongerechtigheden na.
Verhit de boter in een pan met dikke bodem, fruit de ui 3 minuten en voeg dan de Spaanse peper en de knoflook toe.
Roer alles goed door elkaar en strooi er de kerrie en de kurkuma over.
Roer alles opnieuw krachtig door elkaar, voeg de bloem toe en blijf roeren tot een gladde massa is verkregen.
Schenk er, onder voortdurend roeren, ½ l koud water bij en blijf
roeren tot alles aan de kook is gekomen en de soep licht is gebonden.
Laat de soep nu 8 minuten koken, los er dan de bouillontabletten in op en
houd de soep tegen de kook aan.
Klop intussen de eierdooiers en de room goed door elkaar en roer er 4 eetlepels hete soep door.
Schep de vis, mosselen en garnalen door de soep, schenk er na 2 minuten het ei-roommengsel bij en voeg de tomaatblokjes toe.
Laat de soep nog 1 minuut koken, blijf roeren en neem daarna de pan van het vuur.
Blij nog 20-30 seconden in de soep roeren.
Voeg zout naar smaak toe.

Pittige vissoep met zalm en komkommer

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

Ingrediënten

1 komkommer
2 uien
3 tenen knoflook
6 eetlepels olijfolie
2 theelepels sambal manis
2 visbouillontabletten
1 Frans stokbrood
300 g soepgroente fijn
1 blikje rode zalm (213 g)

Bereiding

Oven voorverwarmen op 220 °C.
Komkommer schillen en in heel kleine stukjes snijden.
Uien en knoflook pellen en fijnsnijden.
3 eetlepels olie in diepe pan verhitten en hierin ui met komkommer 3 minuten bakken.
Knoflook toevoegen en 1 minuut meebakken.
Sambal, bouillontabletten en ¾ l water toevoegen.
Al roerend aan de kook brengen en 10 minuten koken.
Ondertussen stokbrood in lengte open-, maar niet doorsnijden, aan binnenkant met 3 eetlepels olie besprenkelen.
In hete oven 5 minuten afbakken.
Soep met staafmixer pureren en weer aan de kook brengen.
Soepgroenten toevoegen en 2 minuten meekoken.
Zalm laten uitlekken en in stukjes verdelen.
Brood in de lengte opensnijden en in 12 sneetjes verdelen.
Zalm over 4 grote kommen of soepborden verdelen en hete soep erover scheppen.
Stokbrood erbij geven.

Pittige zuurkoolsoep 2

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

Ingrediënten

1 hamschijf (ca. 200 g)
1 kleine rookworst (in plakjes gesneden)
400 g zuurkool
500 g aardappels (geschild)
1 rode ui (fijngesnipperd)
1 lenteuitje (in reepjes)
1 eetlepel peperkorrels
1 eetlepel mosterd (grove)
1 eetlepel bladselderij (in fijne reepjes gesneden)
1 dl kookroom
1 bouquet garni (ui, wortel, peterselie, tijm, foelie, peperkorrels)
snufje zout

Bereiding

Kook de hamschijf met bouquet garni in 2 l water ca. 1½ à 2 uur gaar.
Schep de hamschijf uit de bouillon en haal het vlees van het bot en snijd het in kleine blokjes.
Zeef vervolgens de bouillon en maak deze op smaak met zout.
Snijd de aardappels in kleine blokjes.
Kneus de peperkorrels met de platte kant van een vleesmes.
Haal een paar keer een mes door de zuurkool en breng aan de kook met de bouillon, mosterd en de gekneusde peperkorrels.
Voeg na 10 minuten de blokjes aardappel toe.
Bak intussen de plakjes rookworst krokant en voeg daarna de ui en de lente ui toe.
Bak deze even mee en doe ze bij de soep.
Voeg nu het vlees, de bladselderij en de kookroom toe en breng het aan de kook.
Laat de soep even doorkoken en breng het geheel eventueel op smaak met zout.
Lekker met pompoenbrood met katenspek of Zeeuws spek en mosterd.

Pizza-plaatkoek met mozzarella

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pizza	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 pakje diepvries bladerdeeg (10 plakjes)
2 uien
2 eetlepels (olijf)olie
2 eetlepels Italiaanse keukenkruiden
10 plakjes bacon
4 mozzarellakaasjes
boter
1 blikje Unox Saus tomaat pikant
200 g geraspte jong belegen kaas

Bereiding

Laat de plakjes bladerdeeg naast elkaar ontdooien.
Snijd intussen de uien in smalle ringen en bak die in de hete olie goudbruin.
Strooi er de Italiaanse keukenkruiden over.
Snijd de bacon in reepjes en bak die in een droge koekenpan zachtjes uit.
Snijd de mozzarella in plakken van ½ cm en sijd de plakken vervolgens doormidden.
Verwamr de oven voor op 200°C.
Vet een grote bakplaat met boter in en bedek de plaat met de plakjes bladerdeeg.
Plak de randen van het bladerdeeg met een beetje koud water op elkaar en druk ze stevig aan.
Prik met een vork overal gaatjes in het deeg.
Vouw de buitenrand van het deeg 1 cm naar binnen en verdeel de saus gelijkmatig over het deeg.
Verdeel de ui, de bacon en de mozzarella erover en bestrooi het geheel met graspte kaas.
Bak de pizza-plaatkoek in het midden van de oven in ± 25 minuten gaar.
Snijd de koek in 40 stukes en serveer die warm.

Pizza al quorno

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pizza	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Snijd 200 g Italiaanse Quornstukjes kleiner en schep ze om 1 ½ dl kruidige tomatensaus.
Snijd 4 tomaten in dunne plakken.
Beleg 1 grote basispizza (vers of diepvries) met de tomaat, de Quorn en eventueel wat zwarte olijven.
Verdeel er 75 g Geraspte Parmezaanse kaas en 75 g verbrokkelde zachte geitenkaas over.
Bak de pizza volgens de op de verpakking aangegeven tijd in een voorverwarmde oven.
Rooster 2 eetlepels pijnboompitten in een droge koekenpan goudbruin.
Bestrooi de pizza na het bakken met de pijnboompitten en reepjes basili cumblad.
Serveer de pizza in punten.

Pizza alla Putaniesca

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pizza	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Pers 2 teentjes knoflook uit en roer ze samen met 2 eetlepels olijfolie door de inhoud van 1 blikje tomatenpuree (68 g) en 2 eetlepels olijfolie.
Voeg 1 eetlepel gedroogde oregano toe en bestrijk 2 eenvoudige pizzabodems met dit mengsel
Verdeel er 1 blikje uitgelekte ansjovisrolletjes, 50 g zwarte olijven zonder pit en 4 eetlepels uitgelekte kappertjes over en bak de pizza's in een op 200°C voorverwarmde oven in ± 20 minuten goudbruin en gaar.
Bestrooi met 2 eetlepels fijngehakte peterselie en serveer direct.

Pizza marguerita 1 (pizza met tomaten, mozzarella en kaas)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pizza	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

400 g bloem
30 g verse gist
1 theelepel zout
6 eetlepels olijfolie
500 g tomaten
1 theelepel oregano
150 g mozzarella
2 eetlepels Parmezaanse kaas

Bereiding

Los de gist in 1 dl lauw water op.
Maak op een werkvlak van de bloem een bergje, maak een kuiltje in het midden en doe hier de gistoplossing in.
Kneed tot een deeg, voeg 1 eetlepel olijfolie toe en kneed het deeg 10 minuten.
Vorm het deeg tot een bal, bestuif die licht met bloem en laat het deeg afgedekt op een warme plaats 1½ uur rijzen.
Vulling: Verhit 2 eetlepels olijfolie en doe de gehalveerde tomaten hierbij.
Breng op smaak met een snufje zout en kook de tomaten 5 minuten in een gesloten pan.
Neem het deksel van de pan en laat nog 10 minuten koken.
Draai de tomaten door een groentemolen.
Snijd de mozzarella in stukjes, besprenkel die met 3 eetlepels olijfolie en laat dit 30 minuten intrekken.
Sla de lucht uit het gerezen deeg en kneed er de rest van het zout door.
Rol het deeg met een roller uit tot een ronde lap van 5-7 mm dik.
Laat de rand iets dikker.
Leg de lap op een bakplaat, smeer daar de tomatensaus over, leg de mozzarella erop en bestrooi met de oregano en de geraspte kaas.
Bak de pizza 10-15 minuten in een op 250°C voorverwarmde oven.

Pizza marguerita 2

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pizza	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten
voor de bodem

300 g bloem
20 g gist
1/8 liter lauw water
½ theelepel zout
2 eetlepels olijfolie

voor de vulling

1 blik gepelde tomaten
300 g Mozzarella
zout
peper
100 g tomaten
10 basilicumblaadjes
1/8 l olijfolie

Bereiding
Zeef de bloem boven een kom, druk in het midden een kuiltje en verbrokkel hierin de gist.
Giet het water op de gist en laat de gist hierin oplossen.
Bedek het gistmengsel met bloem en laat het geheel, afgedekt met een vochtige doek, op een warme plaats 15 minuten rijzen.
Voeg het zout en de olijfolie toe en roer het geheel tot een glad, luchtig deeg.
Rol het deeg op een met bloem bestoven werkblad tot een ronde plak met een doorsnee van 30-35 cm uit en leg die op een ingevet bakblik.
Prik het deeg op verschillende plaatsen met een vork in.
Laat voor de vulling de gepelde tomaten in een zeef uitlekken, snijd ze in stukjes en verdeel ze over het deeg.
Droog de Mozzarella, snijd hem in plakjes en leg die eveneens op het deeg.
Bestrooi met zout en versgemalen peper.
Was de verse tomaten, snijd ze in plakjes en leg die op de pizza.
Leg de basilicumblaadjes hier weer op en laat de pizza afgedekt 10-15 minuten rijzen.
Besprenkel de pizza met de olijfolie en bak hem 18-22 minuten in een op 220°C voorverwarmde oven.

Pizza met asperges en zalm

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

Ingrediënten

1 pak mix voor pizzabodem (450 g)
3 eetlepels olijfolie
500 g groene asperges
1 pakje tomato frito (375 ml)
2 blikjes roze zalm (à 213 g)
1 zakje gemalen belegen kaas (150 g)

Bereiding

Oven voorverwarmen op 225°C.
Pizzadeeg volgens gebruiksaanwijzing bereiden met 2 eetlepels olie.
Bakplaat invetten met rest van olie.
Pizzadeeg uitrollen en bakplaat met deeg bekleden.
Asperges schoonmaken en in ca. 5 minuten beetgaar koken.
Pizzabodem besmeren met tomato frito.
Zalm laten uitlekken, eventuele velletjes en graatjes verwijderen.
Asperges en zalm over pizza verdelen.
Kaas erover strooien en pizza in midden van oven in ca. 25 minuten krokant bakken.
Lekker met ijsbergsla en yoghurtdressing.

Pizza met aubergine en geitenkaas

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pizza	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 pakket geroosterde aubergines
1-2 tros- of pruimtomaten
1 rol baguettedeeg (pot of pakje)
gekruide tomatensaus
verse oregano
150 g verse geitenkaas
versgemalen peper
geraspte oude of Parmezaanse kaas

Bereiding

Verwarm de oven voor op 225°C.
Laat de geroosterde aubergines op keukenpapier uitlekken.
Snijd de tomaten in plakjes.
Pluk 4-6 eetlepels oreganoblaadjes af.
Haal het deeg los en rol elk stuk uit tot een enigszins ovale lap.
Bestrijk de deeglapjes met Sugo en verdeel de oregano erover.
Verdeel de aubergines erover.
Verkruimel de geitenkaas en bestrooi elke pizza hiermee en met peper en geraspte kaas.
Bak de pizza's 12 minuten onderin de oven.

Tip: U kunt ze ook roosterbakken op de barbecue, door ze op een dikke laag aluminiumfolie of in een aluminium schaal te leggen.

Pizza met courgette en salami 2

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

Ingrediënten

1 pak mix voor pizzadeeg
4 eetlepels olijfolie
2 (rode) uien
1 courgette
2 vleestomaten
1 doosje MAGGI Ham-Kaas Saus
100 g salami
½ eetlepel gedroogde oregano
(versgemalen) peper

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 °C.
Bereid het deeg met 2 eetlepels olie zoals aangegeven en druk het uit in 2 ingevette pizzavormen (ca. 30 cm).
Pel de uien en snijd ze in ringen.
Maak de courgette schoon en snijd hem in dunne plakken.
Maak de tomaten schoon en snijd ze in dikke plakken.
Verhit 1 eetlepel olie in een pan en fruit de ui.
Bereid de MAGGI Ham-Kaas Saus volgens de aanwijzingen en strijk de saus uit over de pizzabodems.
Verdeel de ui, courgette, tomaat en salami erover.
Bestrooi de pizza's met oregano en peper en sprenkel er nog wat olie over.
Bak de pizza's in het midden van de oven in 25 minuten mooi bruin en gaar.

Serveertip: Lekker in combinatie met rode uien en salami!

Pizza met gemengde groenten

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Pizza	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Bestrijk de pizza's (van basisrecept) met pesto (potje) en bestrooi ze met geraspte belegen kaas.
Maak 200 g gemengde paddestoelen schoon en snijd ze in stukjes.
Snijd 1 courgette en 1 gele paprika in kleine blokjes.
Bak alles samen 5 minuten, bestrooi met tijm en verdeel het over de pizza's.
Bestrooi de pizza's met 100 g geraspte pizzakaas.

Pizza met gorgonzola en champigons

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pizza	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten
voor de bodem

250 g magere kwark
2 eidooiers
2 theelepels zout
6 eetlepels olijfolie
400 g bloem
3 theelepels bakpoeder

voor de vulling

500 g vleestomaten
2 uien
2 eetlepels olijfolie
zout
zwarte peper
2 theelepels oregano
200 g champignons
400 g gorgonzola

Bereiding
Vermeng de kwark met de eidooiers, het zout en de olijfolie.
Zeef de bloem met het bakpoeder en roer en kneed haar geleidelijk door het kwarkmengsel tot een glad en elastisch deeg ontstaat.
Voeg eventueel nog wat water toe als het deeg te vast is.
Laat het deeg afgedekt in de koelkast rusten en bereid intussen de vulling voor.
Kerf de tomaten in, leg ze even in kokend water, haal ze eruit, pel ze en snijd ze in blokjes.
Pel de uien, snipper ze en bak ze in de olijfolie op matig vuur tot ze glazig zijn.
Roer de tomaten door de uien en breng het mengsel op smaak met wat zout, ruim versgemalen zwarte peper en oregano.
Laat de saus op wat grotere hitte koken tot ze wat is ingedikt.
Verwarm de oven voor op 225°C.
Vet een bakblik met een klein randje met wat olijfolie in.
Vorm van het deeg een lange rol, rol die op een met wat bloem bestoven aanrecht tot de grootte van het bakblik uit en vul het hele bakblik ermee.
Verdeel de tomatensaus over het deeg.
Was de champignons, snijd ze in plakjes en verdeel ze over de pizza.
Snijd de gorgonzola fijn en verdeel ook die over de pizza.
Bak de pizza 25 minuten onder in de oven.

Info: Een eenvoudige pittige pizza. De bodem wordt gemaakt van een snel te bereiden deeg van kwark en olie en is uitermate geschikt voor mensen die het niet aandurven met gistdeeg te werken.

Pizza met ham en fruit

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Pizza	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Kook in weinig water en zout 350 g broccoliroosjes in ± 6 minuten gaar.
Spoel ze onder koud water af en laat ze uitlekken.
Bestrijk de pizza's (van basisrecept) met gezeefde tomaten (pak á 500 g) en verdeel er ± 200 g in reepjes gesneden peper- of schouderham, 1 blik ananasstukjes en de broccoli over.
Bestrooi met geraspte 150 g belegen kaas.

Pizza met salami en ansjovis

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pizza	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Bestrijk de pizza's (van basisrecept) dun met ± 200 g gezeefde tomaten (pak á 500 g), strooi er italiaanse kruiden of oregano over.
Beleg ze met flinterdunne plakjes salami (Riccioli di carne, 100 g), plakjes tomaat, anjovisfilets, in vieren gesneden artisjokharten (blik 400 g, Mickey) en zwarte olijven.
Bestrooi de pizza's met 150 g geraspte pizzakaas (Finello).

Pizza met tonijn en paprika

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pizza	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Bestrijk de pizza's (van basisrecept) dun met tomatenpuree (blikje 70 g) en bestrooi ze met oregano.
Bak een mengsel van 2 fijngesneden uien en 2 (kleuren) paprika's in reepjes 5 minuten en verdeel dit over de pizza's.
Beleg ze met tonijn (blikje 185 g), sardines (blikje 125 g) en garnalen (100 g).
Bestrooi met geraspte jong belegen kaas.

Tip: bak de pizza's eerst 10 minuten met de saus en het paprikamengsel, beleg ze dan met de vis en de kaas en laat ze verder bakken.

Pizza met zeefruit en kaas

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

Ingrediënten

2 pakken pizza & tomato (à 470 g)
2 uien
8 zongedroogde tomaten in olie
2 bakjes fruits de mer (zeevruchtencocktail, à 150 g)
1 zakje pizzakaas (150 g)
4 eetlepels sladressing knoflook (fles à 270 ml)
1 zak gemengde sla (300 g)

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C.
Pizzadeeg (uit pakken) afrollen en in 4 rechthoeken snijden.
Deeg op 2 ingevette bakplaten leggen en 10 minuten in oven bakken.
Uien pellen en in ringen snijden.
Tomaten in plakjes snijden.
Pizza uit oven nemen en bestrijken met tomatensaus (uit pakken).
Tomaat, ui en zeefruit over pizza's verdelen.
Kaas erover strooien.
Pizza in midden van oven in 20 minuten gaarbakken.
In kom dressing door sla scheppen.
Pizza serveren met sla.

Praliné-ijs met brokken karamel

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	IJs	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

70 g gepelde amandelen, geroosterd
60 g basterdsuiker
2 dl room
250 g mascarpone
125 g witte chocolade, gesmolten en afgekoeld
2 eetlepels suiker
verse vijgen en wafeltjes, voor het serveren, naar keuze

Bereiding

Bekleed een platte bakplaat met folie, vet hem licht in met olie en leg de amandelen erop.
Zet de basterdsuiker in een pannetje op laag vuur.
Kantel het pannetje (roer niet) en kijk hoe de suiker smelt en bruin wordt, dit duurt circa 3-5 minuten.
Schenk de karamel op de amandelen en laat hem stollen en koud worden.
Breek hem in stukken, doe ze in een plastic zak en maak ze met een deegroller fijn of hak ze kort in een keukenmachine.
Klop de room tot stijve pieken.
Meng de mascarpone en chocolade in een grote kom.
Schep de geklopte room en praliné er met een metalen lepel door.
Doe het mengsel in een metalen vorm van 1 l, bedek het met een stuk vetvrij papier en vries het 6 uur of een nacht in.
Haal het 15 minuten voor het serveren uit de vriezer zodat het iets zachter wordt.
Bekleed voor de brokken karamel een bakplaat met folie en vet die licht in met olie.
Strooi de suiker gelijkmatig op de plaat en schuif deze 2 minuten onder de hete grill, tot de suiker gesmolten en bruin is.
Kijk goed of de suiker niet aanbrandt.
Haal de plaat uit de grill en laat de karamel hard en koud worden.
Breek hem in brokken.
Serveer met het ijs en desgewenst met verse vijgen en wafeltjes.

Radicchiosalade met spekjes

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

25 g magere spekreepjes
1 kropje radicchio (± 150 g)
1 grote zoetzure augurk
½ eetlepel balsamicoazijn
1½ eetlepel olijfolie

Bereiding

Bak in een steelpan de spekreepjes in ± 5 minuten zachtjes knapperig bruin.
Maak de krop radicchio schoon en snijd hem in dunne reepjes.
Snijd de augurk in plakjes.
Roer in een slaschaal de azijn en de olie tot een sausje en schep de radicchio en de augurk erdoor.
Schep de spekreepjes met het vet erover.

Ragoût van lamsvlees

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

Ingrediënten

500 g lamsvlees (lende)
boter
4-5 teentjes knoflook
peterselie
gemalen oude kaas
2 eieren
½ citroen
peper
zout

Bereiding

Snijd het vlees in stukken en bak die in de boter.
Doe daarna het in de pan achtergebleven bakvet in een andere pan en fruit daarin wat knoflook en peterselie.
Doe het gebakken lamsvlees, zodra de knoflook kleur krijgt, erbij en kruid het met peper en zout.
Keer het vlees steeds om en laat het even op het vuur, zodat het alle kruiderij opneemt.
Maak dan de volgende saus:
Klop in een steelpannetje 2 eieren los met een flinke greep geraspte oude kaas (Italianen nemen Parmezaanse) en ½ citroen.
Giet dit bij het vlees, roer door en serveer zodra het ei is gestold.
Lekker met nieuwe gekookte aardappelen en asperges.

Rail splitter

Menugang	Drank	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Koude drank	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten
voor 1 persoon

ijsblokjes
2 eetlepels frambozensiroop
sap van ½ citroen
ginger ale of sodawater

Bereiding
Doe en ijsblokje, citroensap en frambozensiroop in een shaker.
Schud snel en krachtig.
Schenk door een zeefjes in een longdrinkglas waarin een paar ijsblokjes en vul aan met hetzij ginger ale, hetzij sodawater, een kwestie van smaak.
En misschien voelt u zelfs meer voor 7-up, ook dat is mogelijk.

Raita 3 (Indiase yoghurtsalade)

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Indiaas	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 komkommer
1 rode paprika
2 takjes peterselie
1 takje groene selderij met blaadjes
4 takjes koriander
4 dl Bulgaarse yoghurt
1 teentje knoflook
1 mespunt chilipoeder (of cayenne)
1 mespunt kardemompoeder
1 theelepel kerriepoeder
peper en zout

Bereiding

Was de komkommer en snijd hem in kleine blokjes.
Maak de paprika schoon, verwijder de zaadlijsten en de pitjes en snijd hem in kleine stukjes.
Reinig de selderijstengel en snijd hem in blokjes.
Hak de groene kruiden samen met de selderijblaadjes fijn.
Roer al deze ingrediënten onder de yoghurt en pers er het knoflookteentje over.
Breng op smaak met het chili-, kerrie- en kardemompoeder, peper en zout.
Laat minstens een half uur trekken in de koelkast alvorens op te dienen.

Rendang 2

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

Ingrediënten

500 g lams- of schapenvlees
1 grote ui
verse gemberwortel
1 teentje knoflook
5 dl dunne santen
pijpkaneel
zout, peper
enkele kruidnagels
arachideolie
djintenpoeder, pimentpoeder
ketoembar, djahé
een stukje gedroogde kokos
citroensap
1 dl dikke santen

Bereiding

Snijd de ui in dunne ringen, rasp 3 theelepels gemberwortel, pel het knoflookteentje en doe alles - van de ui echter de helft - samen met een paar eetlepels santen in een blender, waarin u het tot een gladde massa vermaalt.
Giet deze over het in dobbelstenen gesneden vlees en meng alles goed door elkaar.
Fruit de rest van de uiringen, samen met een stukje pijpkaneel, een snufje zout en een paar gekneusde kruidnagels in wat arachideolie tot de ui glazig wordt.
Schep er dan het vlees bij en bak het, al omscheppend, tot het lichtbruin wordt.
Voeg nu - een mespunt van elk - djintenpoeder, peper en piment, 1 theelepel ketoembar, een snufje djahé, 2 eetlepels geraspte kokos en de dunne
santen toe en roer alles goed door.
Breng het geheel aan de kook en laat het ± 10 minuten doorkoken, terwijl
u de massa met een pollepel voortdurend in beweging houdt.
Zet het vuur dan lager en laat het vlees gaar sudderen.
Roer er een paar eetlepels citroensap door en houd de pan op het vuur tot het meeste vocht is verdampt.
Voeg er, al roerend, de dikke santen bij en laat het gerecht doorsudderen.
Als de olie zich begint af te scheiden is de rendang klaar om te worden opgediend.
Geef er drooggekookte rijst bij.

Revidia (kikkererwtensoep)

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

Ingrediënten

1½ l kippenbouillon
1 blik kikkererwten (450 g), uitgelekt
2 middelgrote uien in ringen gesneden
1 theelepel zout
versgemalen zwarte peper
4 eetlepels olijfolie
1 eetlepel citroensap
1 eetlepel gehakte peterselie

Bereiding

Verwarm de bouillon.
Voeg de kikkererwten, zout, peper en olie toe.
Breng de soep aan de kook en laat hem 20 minuten trekken.
Roer het citroensap erdoor en breng zonodig op smaak met zout en peper.
Serveer de soep bestrooid met gehakte peterselie.

Rijst met krabsticks

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

200 g rijst
1 visbouillontablet
1 dl Japanse azijn (of witte wijnazijn)
2 eetlepels suiker
2 eetlepels Japanse sojasaus
1 komkommer in blokjes van 1 cm
150 g krabsticks in blokjes van 1 cm
2 eetlepels geroosterd sesamzaad

Bereiding

Kook de rijst met 4 dl water en de verkruimelde bouillontablet volgens de gebruiksaanwijzing gaar en laat hem afkoelen.
Breng de azijn met de suiker aan de kook en roer tot de suiker is opgelost.
Laat het azijnmengsel afkoelen en voeg de sojasaus toe.
Schep de komkommer, krabsticks en saus door rijst.
Doe het geheel over in een schaal en strooi er sesamzaad over.

Rijst met roodbaars en groene pepers

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

Ingrediënten

300 g witte rijst
3 sjalotten
½ pot groene pepers mild (à 310 g)
2 schaaltjes roodbaarsfilet (à 225 g)
1 eetlepel bloem
4 eetlepels boter
200 ml witte wijn
1 pakje room culinair (200 ml)
1 pak tuinerwten fijn (diepvries, 450 g)

Bereiding

Rijst koken volgens gebruiksaanwijzing.
Sjalotten pellen en snipperen.
Steeltjes van pepers snijden en pepers in fijne ringetjes snijden.
Roodbaars in reepjes snijden en bestrooien met zout en bloem.
In braadpan boter verhitten.
Sjalot 1 minuut bakken.
Visreepjes toevoegen en 2 minuten bakken.
Pepers, wijn en room toevoegen en onder voortdurende roeren zachtjes verwarmen.
Intussen tuinerwten in bodempje water 3 minuten koken.
Vissaus op smaak brengen met zout.
Rijst serveren met tuinerwten en vissaus.

Risotto met doperwten, zalm en garnalen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	www.vitaminezee.nl			Sterren	

Ingrediënten

2 eetlepels olijfolie
1 grote ui, fijn gesnipperd
400 g risottorijst
100 ml droge witte wijn
ca. 1 l kippenbouillon
200 g koelverse of diepvries doperwten
2 bosuitjes, in ringetjes van ½ cm dik
2 eetlepels verse dille, fijngehakt + takjes voor garnering
250 g verse zalmfilet, in kleine blokjes
125 g cocktailgarnalen
25 g boter
25 g Parmezaanse kaas, versgeraspt

Bereiding

Verhit de olijfolie in een pan met een dikke bodem.
Fruit de ui zachtjes glazig en schep de rijst erdoor.
Bak de rijst al omscheppend tot de korrels glanzen.
Voeg de wijn toe en laat het geheel sudderen tot het vocht verdampt is.
Voeg de helft van de bouillon toe en laat het geheel 10 minuten zachtjes zonder deksel sudderen, roer regelmatig.
Schep de doperwten erdoor en voeg weer een flinke scheut bouillon toe.
Laat de rijst in nog 10 minuten zachtjes gaar worden.
Voeg steeds opnieuw een scheut bouillon toe.
Schep tot slot de bosuitjes, dille, zalm en garnalen erdoor en warm de risotto nog 2-3 minuten door.
Roer de boter en kaas erdoor en laat de risotto afgedekt nog 2-3 minuten staan.
Schep de risotto in diepe borden en garneer met takjes verse dille.
Lekker met geroosterde tomaatjes.

Rode bietjessalade

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 kg rode bietjes
4-5 eetlepels azijn
4-5 eetlepels olijfolie
zout

Bereiding

Snijd de blaadjes van de bietjes en kook ze apart gaar (1½ uur de bietjes en 15 minuten de blaadjes).
Doe de olie, het zout en de azijn bij de kokende blaadjes.
Haal, als de bietjes gaar zijn, de buitenste schilletjes eraf, snijd ze in plakjes en overgiet ze met wat olie en azijn.
Dien ze samen met het bietblad op.
Lekker bij gebakken of gegrillde vis.

Roerbakschotel met rundvlees en groene groenten

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

Ingrediënten

voor 2 personen

200 g bieflapjes
2 eetlepels zonnebloemolie
1 theelepel sesamolie
1 teentje knoflook
100 g peultjes
100 g broccoliroosjes
100 g sperziebonen in stukjes
2 lente-uitjes in ringen
1 dl runderbouillon (van tablet)
1 eetlepel maïzena
1 eetlepel sherry
75 g ongezouten cashewnoten
zout
peper
150 g snelkookrijst

Bereiding

Snijd de bieflapjes in 1 cm dunne reepjes.
Verhit beide soorten olie en roerbak het vlees hierin 2 minuten.
Pers de knoflook erboven uit en 1 bak die minuut mee.
Neem het vlees uit de pan.
Roerbak de peultjes en de sperziebonen 5 minuten in de achtergebleven olie.
Voeg de bouillon, de broccoli en het wit van de lente-ui toe en bak ze omscheppend 5 minuten mee.
Roer de maïzena met de sherry los.
Voeg dit aan de groenten toe en laat licht binden.
Voeg de cashewnoten toe en warm alles goed door.
Breng het gerecht op smaak met zout en peper en bestrooi het met het groen van de lente-ui.
Bereid intussen de snelkookrijst volgens de aanwijzingen op de verpakking en serveer die erbij.

Roerbakschotel van witte kool en kalkoen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Snijd 400 g kalkoenfilet in dunne reepjes en schep er ½ eetlepel cajunkruiden en 1 eetlepel olie door.
Verhit een ruime pan of wok en bak de kalkoenreepjes hierin met 50 g magere spekreepjes al omscheppend in ± 5 minuten bruin.
Voeg 400 g panklare witte kool toe en bak die 5 minuten mee.
Voeg 1 dl warme kippenbouillon (van tablet) en de inhoud van 1 blik chilibonen (400 ml) toe en warm het geheel goed door.
Maak intussen 2 vleestomaten schoon en snijd ze in partjes.
Neem de pan van het vuur, schep de partjes tomaat door het gerecht en breng het op smaak met een paar druppels tabasco en wat peper en zout.
Lekker met gekookte aardappelen.

Roergebakken groene bonen met kip

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

Ingrediënten

100 g sugar snaps
100 g peultjes
100 g sperziebonen
zout
350 g kipfilet (maïs- of scharrelkip)
300 g broccoli
4 bosuitjes
2 eetlepels olie
± 20 verse korianderblaadjes
100 g geroosterde cashewnoten,
4 eetlepels sojasaus
1 teentje knoflook uit de pers

Bereiding

Haal de gemengde groene bonen af en snijd de sperziebonen schuin doormidden.
Kook de bonen in ruim kokend water met wat zout 3 minuten en laat ze uitlekken.
Vries de kipfilet een half uurtje in en snijd ze dan in dunne plakjes.
Verdeel de broccoli in kleine roosjes, snijd de stelen in smalle reepjes en snijd de bosuitjes in schuine stukjes van 3 cm.
Schenk 2 eetlepels olie in een wok, roerbak daarin de witte uistukjes en de broccolisteeltjes en neem ze vervolgens uit de pan.
Schenk er wat olie bij, verhit die en bak hierin de kipstukjes bruin.
Snijd de verse korianderblaadjes in smalle reepjes.
Zet de geroosterde cashewnoten klaar.
Schep de groenten, uien en broccolistelen bij de kip en bak alles al omscheppend een paar minuten.
Voeg dan de sojasaus, koriander en knoflook uit de pers toe en doe er tot slot de cashewnoten bij.

Roergebakken kalkoenreepjes

Menugang	Bijgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Verhit in een wok 2 eetlepels olie en bak 1 ui en 1 prei in ringen ± 2 minuten op hoog vuur.
Wrijf 500 g kalkoenreepjes in met peper en zout en bak ze ± 5 minuten mee.
Voeg 3 eetlepels ketjap manis toe en roerbak nog ± 2 minuten.
Voeg 4 ananasschijven in stukjes toe, warm goed door en garneer met geraspte kokos.
Serveer het gerecht met rijst, sambal en een taugésalade.

Roergebakken rundvlees

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

Ingrediënten

600 g biefstuk of rosbief in reepjes
500 g krieltjes
zout
peper
2 eetlepels zonnebloemolie
1 ongeschilde courgette in blokjes
2 rode paprika's in blokjes
1 lente-ui in ringen
1 Elstar appel in blokjes
1½ dl sterke runderbouillon
2 eetlepels fijngesneden peterselie

voor de marinade

2 eetlepels azijn
2 gekneusde stengels sereh
2 theelepels geraspte gemberwortel
1 fijngesneden teentje knoflook
6 eetlepels zonnebloemolie

Bereiding

Meng voor de marinade de azijn, sereh, gember, knoflook en zonnebloemolie.
Schep het vlees erdoor en laat het ± 1 uur marineren.
Kook intussen de krieltjes in water met zout in 15-20 minuten beetgaar.
Schep het vlees uit de marinade, bewaar de marinade.
Verhit de olie in een wok en roerbak de vleesreepjes hierin ± 4 minuten.
Voeg de courgette, paprika, lente-ui en appel toe en bak ze 2-3 minuten mee.
Schenk de marinade en de bouillon erbij en laat het mengsel nog ± 5 minuten sudderen.
Verwijder de sereh en schep er de gekookte krieltjes door.
Breng het gerecht met zout en peper op smaak en strooi er de peterselie over.

Roergebakken soepgroenten met rundvlees

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

Ingrediënten

500 g bieflapjes
zout
peper
1 mespunt gemberpoeder
2 eetlepels ketjap manis
1 teentje knoflook
1 eetlepel citroensap
400 g soepgroenten
3 eetlepels zonnebloemolie
2 druppels sesamolie
1 eetlepel maïzena
1 eetlepel medium dry sherry
2 eetlepels sesamzaad
1 takje verse koriander

Bereiding

Snijd het vlees in reepjes en wrijf het met peper, zout en gemberpoeder in.
Vermeng de ketjap, de geperste knoflook en het citroensap en laat het vlees hierin afgedekt, op een warme plaats, 1 uur marineren.
Roer het af en toe om.
Snijd de soepgroenten.
Dep de vleesreepjes droog en schroei ze omscheppend in een wok of braadpan in de zonnebloem- en sesamolie snel dicht.
Neem ze daarna uit de pan.
Bak de soepgroenten omscheppend ± 4 minuten in de olie, zodat ze beetgaar zijn.
Schep de vleesreepjes erdoor en schuif het mengsel naar één kant van de wok.
Roer een papje van de maïzena en de sherry, voeg dat toe en laat de saus binden.
Schep de saus door het vlees-groentemengsel en bestrooi het geheel met het sesamzaad en de geknipte koriander.
Serveer er witte rijst bij.

Roergebakken spruitjes met kalkoen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 ui
250 g spruitjes
1 sinaasappel
100 g hazelnoten
350 g kalkoenfilet
1 eetlepel olie
1½ dl kippenbouillon
1 theelepel worcestershiresaus
peper
zout
2 eetlepels fijngehakte bladselderij

Bereiding

Pel en snipper de ui en maak de spruitjes schoon.
Boen de sinaasappel schoon, rasp de schil dun af en pers de vrucht uit.
Hak de hazelnoten grof en rooster ze in een droge koekenpan goudbruin.
Snijd de kalkoenfilet in reepjes.
Verhit de olie in een wok of ruime braadpan en fruit de ui en de spruitjes hierin al omscheppend 5 minuten.
Voeg de kalkoenreepjes toe en bak ze al omscheppend 3 minuten mee.
Voeg de sinaasappelrasp en het sap, de bouillon, de worcestershiresaus, wat peper en zout toe, breng dit aan de kook en kook dit nog ± 4 minuten.
Schep de hazelnoten en de selderij erdoor en serveer met witte rijst.

Roergebakken varkensvlees

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

Ingrediënten

500 g varkenshaas
125 g mini-maïskolfjes
1 eetlepel maïzena
1½ dl kippenbouillon
3 eetlepels hoisinsaus
3 eetlepels plantaardige olie
½ bos lente-ui in schuine plakjes
1 paprika in reepjes
150 g taugé
peper

voor de marinade

2 eetlepels sojasaus
2 eetlepels plantaardige olie
1 eetlepel azijn
1 uitgeperste teen knoflook
½ theelepel vijfkruidenpoeder

Bereiding

Maak eerst de marinade.
Doe alle ingrediënten daarvoor in een ondiepe kom en roer ze goed door elkaar.
Voeg de reepjes varkensvlees toe, roer ze door de marinade en laat ze afgedekt 1-2 uur marineren; keer ze af en toe.
Blancheer de maïskolfjes 2 minuten in kokend water, giet ze af, spoel ze onder de koude kraan en laat ze uitlekken.
Roer de maïzena glad met wat bouillon en roer er dan de rest van de bouillon en de hoisinsaus door.
Verhit de wok, voeg 2 eetlepels olie toe en laat deze op middelhhoog vuur heet worden.
Voeg de lente-ui en de paprika toe en roerbak 2-3 minuten, of tot ze zacht beginnen te worden; laat ze niet bruin worden.
Voeg de taugé toe, zet het vuur hoog en roerbak slechts 1 minuut.
Haal de wok van het vuur en schep de groenten in een kom.
Zet de wok weer op middelhoog vuur.
Voeg de rest van de olie toe en verhit die.
Voeg het vlees en de marinade toe, zet het vuur hoog en roerbak 3-4 minuten, of tot het aan alle kanten kleur heeft gekregen.
Roer het bouillonmengsel nog eens goed door, giet het over het vlees en roer tot het dik is geworden.
Voeg de groenten toe en schep alle ingrediënten om tot ze goed gemengd en gloeiendheet zijn.
Breng ze op smaak met peper en zout.
Dien het gerecht direct op.

Roergebakken varkensvlees met shii-take en peultjes

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

Ingrediënten

1 eetlepel droge sherry
½ theelepel bruine basterdsuiker
2 theelepels maïzena
zout
300 g hamlappen
2 teentjes knoflook
200 g peultjes
150 g shii-take (of 5 gedroogde)
2 bosuitjes
100 g ongezouten cashewnoten
2 eetlepels arachideolie
1 dl kippenbouillon (van tablet)
½ eetlepel lichte sojasaus (of ketjap asin)
½ theelepel bruine basterdsuiker
peper
zout
2 theelepels maïzena

Bereiding

Leg het vlees 15-20 minuten in de vriezer, dat maakt het snijden gemakkelijker.
Snijd het in dunne reepjes, ongeveer zo groot als de peultjes.
Meng het vlees met de sherry, de suiker, 2 theelepels maïzena en een snufje zout en laat het ± 25 marineren.
Pel de knoflook en snijd hem in dunne plakjes.
Maak de peultjes schoon.
Snijd van verse shii-take het uiterste einde van de steeltjes af.
Laat gedroogde shii-take 25 minuten in heet water weken en snijd de steeltjes er af.
Snijd de shii-take in dunne reepjes.
Snijd de bosuitjes diagonaal in dunne ringetjes.
Rooster de cashewnoten in een droge wok of koekenpan goudbruin.
Meng de bouillon met de sojasaus, de suiker en peper en zout naar smaak.
Roer de maïzena aan met wat koud water.
Verhit de olie in een wok of ruime braadpan, bak het vlees al roerend in ± 5 minuten gaar en neem het met een schuimspaan uit de pan.
Voeg de knoflook, de peultjes en de paddestoelen aan de achtergebleven olie toe en bak ze al omscheppend 3 minuten.
Voeg het vlees, de bosuitjes en de cashewnoten toe en bak alles in ± 1 minuut beetgaar.
Voeg het bouillon-sojasausmengsel toe en breng alles aan de kook.
Roer de aangemaakte maïzena erdoor en laat nog even koken tot het vocht is gebonden.
Dien het gerecht direct op, bijvoorbeeld met mie en roergebakken paksoi.

Rolletjes van rauwe vis

Menugang	Hapje	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Japans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

100 g daikon (rammenas) of rettich
100 g wortel
1 bakje daikonkers (Japanse tuinkers)
4 dungesneden plakjes tarbot á 30 g
4 dungesneden plakjes tonijn á 30 g
4 dungesneden plakjes zalm á 30 g
wakamé (gedroogd zeewier)

Bereiding

Dressing: Mix en een blender 15 g fijngesneden ui, 1 eetlepel wijnazijn, een mespuntje suiker, een snufje zout, ½ eetlepel sesamolie, 4 eetlepels soja-olie, 1½ eetlepel donkere sojasaus, peper en ½ theelepel mosterd en roer er daarna 1 theelepel geroosterd sesamzaad door.
Schaaf de daikon en de wortel in dunne, 5 cm lange reepjes (de reepjes moeten bijna transparant zijn).
Rol de daikon, wortel en daikonkers als volgt in de plakjes vis: de wortel in de tarbot, de daikon in de tonijn en ± 5 takjes daikon-kers in de zalm.
Dien per bordje van elke vis 1 rolletje op.
Week de wakamé 10 minuten in ruim water en laat uitlekken.
Dompel de wakamé daarna in kokend water onder, laat opnieuw uitlekken en laat afkoelen.
Verdeel de wakamé over de bordjes.
Schenk dressing over de visrolletjes.

Info: Wakamé, gedroogd zeewier met varenachtige bladeren, is lekker in soepen en salades. Week de wakamé voor het gebruik 5-10 minuten in koud water. Dompel de wakamé voor salades kort in kokend water onder en laat weer afkoelen. In soepen wordt dit zeewier krot meegekookt.

Romig sinaasappel-honingijs

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	IJs	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten
voor 2 personen

1 sinaasappel
1 bakje Vooraf & Toe
2 volle eetlepels honing
1 dl slagroom
1 eetlepel poedersuiker
2 eetlepels chocoladevlokken

Bereiding
Pers de sinaasappel uit.
Klop de Vooraf & Toe romig met de honing.
Klop het sinaasappelsap erdoor, Doe dit mengsel in een diepvriesdoos en laat het in ± 3 uur bevriezen.
Schraap elk half uur het ijs van de wanden en schep alles goed door.
Bereiden.: klop de slagroom halfstijf met de poedersuiker.
Schep de room in twee coupes.
Strooi de chocoladevlokken erover en schep de bolletjes ijs erop.

Romige mosterdsoep 2

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

Ingrediënten

2 kippenbouillontabletten
½ kleine prei
50 g katenspek
1 eetlepel olie
1 bekertje crème fraîche
minstens 2 eetlepels Zaanse mosterd
1 kuipje volvette smeerkaas (Goudkuipje, 100 g)
4 eetlepels allesbinder of maïzena
zout
peper

Bereiding

Breng in een pan 1 l water met de bouillontabletten aan de kook.
Snijd de prei in dunne ringen, was ze en laat ze uitlekken.
Snijd het katenspek in reepjes, bak die in de olie krokant en laat ze op keukenpapier uitlekken.
Klop de crème fraîche met een garde door de bouillon en roer de mosterd erdoor.
Laat de smeerkaas al roerend in de soep smelten en schep het spek erdoor.
Bind de soep met de allesbinder of maïzena en breng op smaak met zout en peper.
Voeg als laatste de prei toe en dien de soep direct op.

Romige zuringsoep

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

3 middelgrote aardappelen
1 dun preitje
¾ l groentebouillon
± 1½ dl melk
1 sjalotje
1 eetlepel boter
100 g zuring
versgemalen peper
kerriepoeder
1 dl slagroom
2 eetlepels zonnebloempitjes

Bereiding

Kook de aardappelen en de prei in de helft van de bouillon gaar en pureer ze daarna samen.
Verdun de puree met de rest van de bouillon en zoveel melk, dat een dikromige massa ontstaat.
Maak met peper, kerrie op smaak af en houd het warm.
Snipper het sjalotje en fruit het in de boter goudgeel.
Snijd de zuring in reepjes en bak die 2 minuten omscheppend mee.
Pureer ook deze ui-zuringmassa, voeg de slagroom toe en houd het warm.
Laat de zonnebloempitjes in een droge koekepan goudbruin kleuren.
Schep in diepe borden eerst 2 soep-opscheplepels aardappelsoep en dan 1 lepel zuringpuree en 'marmer' een beetje met een vork.
Bestrooi met zonnebloempitjes en garneer met zuringblaadjes.
Serveer de soep direct, met toast.

Info: Zuring werd al in zeer vroege tijden als groente gegeten. De frisse, bitter-zuur smakende bladeren doen aan spinazie denken. De jonge blaadjes geven in combinatie met andere slasoorten een pittig accent aan salades (dan wel minder azijn in de dressing gebruiken). Gehakte zuring geeft groentesoepen, omeletten, lams- en rundvleesgerechten en sauzen een bijzondere smaak. Zuringsoep is een klassieker uit de Franse keuken. Wilt u zuring als groente eten, dan de gehakte blaadjes in een roestvrijstalen pan in weinig boter kort stoven. Zuring is winterharde vaste plant, die u het beste in de volle grond kunt zetten in verband met hoogte en omvang.

Romige zuurkoolschotel met zalm

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

Ingrediënten

1 kg kruimige aardappelen, geschild
4 eetlepels olijfolie
1 grote ui
½ eetlepel paprikapoeder
500 g wijnzuurkool, uitgelekt
125 ml zure room
½ eetlepel gedroogde tijm
versgemalen zwarte peper
150 ml melk
500 g verse zalmfilet, in grote stukken
3 eetlepels paneermeel

Bereiding

Snijd de aardappelen in stukken en kook ze in weinig water met zout in 20 minuten gaar.
Verhit 1 eetlepel olijfolie in een hapjespan en fruit de ui in 2-3 minuten zachtjes glazig.
Schep de paprikapoeder, zuurkool, zure room, tijm en peper naar smaak erdoor.
Schenk er 100 ml water bij en smoor de zuurkool 15 minuten.
Verwarm de oven voor op 200 °C.
Giet de aardappelen af en stamp ze fijn.
Voeg de melk en 2 eetlepels olijfolie toe en roer alles tot een smeuïge puree.
Voeg zout en peper naar smaak toe.
Verdeel de zuurkool in een ingevette lage ovenschaal.
Kruid de stukken zalm met zout en peper en leg ze op de zuurkool.
Strijk de puree erover uit en strooi het paneermeel erover.
Druppel er nog wat olijfolie over en laat de zuurkoolschotel in de oven in 25-30 minuten goudbruin en gaar worden.

Rondjes van saffraanlasagne met witlof, kreeft en zijn soepje

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten
voor de pasta

200 g bloem (dubbel nul)
6 eigelen
1½ eetlepel melk
een snuif zeezout
een vleugje saffraan

voor de vulling

2 stronkjes witlof
300 g kreeftenvlees
4 dl visvelouté (gemaakt met ui, boter, rijstbloem, peper en zout, visfumet)
1 dl visfumet
4 eetlepels extra vergine olijfolie
1 eetlepel gehakte basilicum
2 eetlepels gehakte kerstomaatjes
peper
zout
olijfolie om te bakken en te braden

voor het soepje

70 g ui
40 g wortel
20 g bleekselderij
60 g venkel
500 g gehakte kreeftenkarkassen
zeezout
peper uit de molen
3 takjes tijm
1 rode paprika, fijngehakt
2 takjes dragon
½ dl olijfolie
30 g boter
500 g tomaten
2 dl visbouillon
1 dl water

Bereiding
Pasta:maak het pastadeeg met de voorgeschreven ingrediënten.
Rol het deeg dun uit en steek met een vorm cirkels van ± 9 cm doorsnede uit.
Kook deze kort in gezouten water en laat meteen schrikken in koud water.

Rondjes van saffraanlasagne met witlof, kreeft en zijn soepje

Droog de pastarondjes tussen linnen keukendoeken.
Vulling:kook het witlof en bak het vervolgens in verhitte olie.
Rol de segmenten op tot kleine rolletjes en kruid met peper en zout.
Verwarm de stukken kreeft in de visvelouté aangelengd met de visfumet.
Start met de opbouw van de lasagnerondjes in een diepe ovenschaal:onderaan komt een laag verrijkte visvelouté met witlof en kreeft, als tweede komen lasagnerondjes en zo vier lagen tot de vulling is opgebruikt. Versier met tomatenblokjes en basilicum. Soep:versnijd de groenten en stoof aan in olijfolie, samen met geperste knoflook en kreeftenkarkassen.
Blus de warmte met witte wijn.
Voeg eerst de gehakte tomaten, de visbouillon en het water toe en vervolgens de gehakte paprika, peper, zout en de aromaten (behalve de dragon).
Breng de soep aan de kook, schuim af en laat circa 30 minuten op een zacht vuur trekken.
Zeef de soep met behulp van een puntzeef en breng opnieuw aan de kook, deze keer met de gehakte dragon.
Reduceer tot een derde.
Gaar de lasagne 7 minuten in de oven onder aluminiumfolie (190°C).
Verdeel over 4 warme, diepe borden en giet rond elk lasagnerondje overvloedig soep.
Versier met verse basilicum.

Rood fruit-broodcake

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

600 g (diepvries) gemengd rood fruit
100 g witte basterdsuiker
10 sneetjes oud witbrood of maïsbrood
een flink toef slagroom of Griekse yoghurt
vanillesuiker

Bereiding

Meng 600 g (diepvries) gemengd rood fruit met 100 g witte basterdsuiker en laat het fruit minstens een uur staan (laat bevroren fruit helemaal ontdooien).
Snijd de korstjes van 10 sneetjes oud witbrood of maïsbrood.
Leg 2 sneetjes naast elkaar in een kleine cakevorm.
Verdeel een kwart van het fruit met vocht in de vorm.
Leg hier weer 2 sneetjes op en verdeel er weer een kwart van het fruit over.
Herhaal dit nog 2 keer en leg er dan de laatste sneetjes op.
Druk het geheel goed aan, dek het af met plasticfolie en leg er een conservenblik op.
Zet de cake nu minstens een dag - liever 2 dagen - in de koelkast.
Keer de cake de volgende dag op een platte schaal en serveer de plakjes met een flinke toef slagroom of Griekse yoghurt vermengd met vanillesuier.
Strooi er desgewenst poedersuiker overheen.

Roodbaars met tuinkruidensaus

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

Ingrediënten

750 g broccoli
2 schaaltjes roodbaarsfilet (à ca. 250 g)
1 visbouillontablet
2 zakken aardappelschijfjes (à 450 g)
1 potje tuinkruidensaus (275 ml)

Bereiding

Broccoli schoonmaken en in roosjes verdelen, steel in stukken snijden.
Roodbaars in 4 gelijke stukken snijden en bestrooien met zout en peper.
Bouillontablet met 300 ml water aan de kook brengen.
Vis in bouillon leggen en ca. 8 minuten tegen de kook houden.
Broccoli in ca. 6 minuten beetgaar koken.
Aardappelschijfjes in ca. 6 minuten gaar koken.
In steelpan saus verwarmen.
Vis serveren met broccoli, aardappelschijfjes en saus.

Roodloofsalade met scampi en gefrituurde prei

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Belgisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 stronken roodloof
het sap van ¼ citroen
2 eetlepels slaolie
peper
zout
2 soeppreien
20 gepelde scampistaarten
1 bosje verse koriander

Bereiding

De stronkjes roodloof schoonmaken, de bittere kern achteraan eruit snijden met een scherp mesje, ze doormidden snijden en dan dwars in reepjes.
Meteen vermengen met citroensap om verkleuring te voorkomen.
De olie erdoor scheppen en kruiden met peper en zout.
De preien schoonmaken, wassen en in flinterdunne reepjes snijden.
De scampistaarten aan alle kanten bakken op een matig vuur in een koekenpan met antikleeflaag tot ze mooi oranje zijn.
Intussen de preireepjes frituren in hete frituurolie (180°C) en laten uitlekken op keukenpapier.
De roodloofsalade en de prei op borden schikken.
De pan met de scampi's even blussen met ½ glas water en laten verdampen.
De scampistaarten op de salade schikken en garneren met gehakte verse korianderblaadjes.
Meteen opdienen.

Rookworst

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

Ingrediënten

1 rookworst van 250 g

Bereiding

Prik wat gaatjes in het vel van de rookworst (dit geldt ook voor een vacuüm verpakte worst).
Leg de rookworst op een bord in de magnetron en verwarm de worst in 2 minuten op MIDDEN (50%) vermogen.

Rookworst met mosterdmayonaise

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 rookworst
6 eetlepels mayonaise (knoflook)
1 eetlepel mosterd (grove)
2 eetlepels uitjes (gebakken, kant & klaar)

Bereiding

Verwarm in een steelpannetje met ruim water de rookworst (in plastic).
Meng de mayonaise met de mosterd.
Garneer de saus met de gebakken uitjes.
Snijd de rookworst in plakjes.
Serveer de rookworstplakjes met de saus.

Rookworst met rijst en prei

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 kleine rookworst
150 g tomaten
1 bosje peterselie
200 g rijst (alvast gaar koken)
600 g prei
50 g amandelen
4 eetlepels olie
snufje peper
snufje zout

Bereiding

Overgiet de rookworst met kokend water en laat kort wellen.
Neem uit het water, dep droog, snijd in plakken en halveer die desgewenst.
Maak intussen de prei schoon, snijd de stelen in de lengte door en spoel ze grondig schoon.
Snijd de prei in dunne ringen.
Snijd de tomaten zonder de steelaanzet in parten. Hak de peterselie fijn.
Verhit de wok, giet er de olie in en laat die heet worden.
Roerbak de amandelstiften, prei en de plakjes worst ca. 4 minuten.
Voeg de rijst toe en roerbak nog 5 minuten.
Schep er de tomaten en de peterselie door en laat kort doorwarmen.
Breng op smaak met peper en zout.

Room-plaatkoek met rozijnen

Menugang	Gebak	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten
voor het deeg

400 g bloem
1 zakje poedergist of 25 g verse gist
een snufje zout
75 g suiker
75 g boter
2 dl lauwwarme melk

voor de vulling

1 pakje (kook)vanillepuddingpoeder voor 1 l
¾ l melk
130 g suiker
20 g boter
100 g rozijnen
2 eieren
1 bakje umer (400 g)
1/8 l zure room

Bereiding
Mix alle ingrediënten voor het, laat het rijzen en leg het deeg op een bakplaat.
Maak de pudding met de melk en 80 g suiker, roer de boter erdoor en laat het geheel afkoelen.
Verdeel de crème over de deegbodem en verdeel de rozijnen daarop.
Splits de eieren en klop de eiwitten stijf.
Roer de umer, de zure room en de eidooiers met de rest van de suiker los, spatel het eiwit erdoor en strijk dit glad over de vanillecrème uit.
Bak de koek in ± 45 minuten in een op 175°C voorverwarmde oven.
Snijd de koek warm in stukken.

Roomijs van groene thee

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Japans	Type	IJs	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

4 eierdooiers
160 g griessuiker
25 cl bronwater
20 g groene thee (maccha)
50 cl halfvolle melk
50 g geconcentreerde gesuikerde melk
25 g glucose

Bereiding

Klop de eierdooiers met de suiker op tot een bleekgeel lint.
Breng het bronwater aan de kook, giet het in een slakom en strooi er onder voortdurend kloppen (normaal met een speciale bamboeklopper, maar gaat ook met een handklopper) de groene thee in. Zet opzij.
Breng melk, room, zoete geconcentreerde melk en glucose, onder voortdurend roeren aan de kook in een pannetje.
Giet onder voortdurend kloppen dit mengsel beetje bij beetje bij de opgeklopte eierdooiers.
Giet alles terug in het pannetje en laat onder voortdurend roeren met een houten lepel, op een heel zacht vuurtje indikken.
Roer dan, terug beetje bij beetje, deze Engelse room door de groene thee. Dek af met een keukenhanddoek en laat 5 uur rusten op kamertemperatuur.
Giet dan in de ijsmachine en volg de instructies van de fabrikant.
Serveer 2 bollen groene thee-ijsroom op een vierkant Japans bordje en garneer met wat exotisch fruit en een takje verse munt.

Roomkaastaart met aardbeien

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

Ingrediënten
een vorm van 24, 26 of 28 cm doorsnee

voor het biscuitdeeg

2, 2 grote, of 3 eieren
75, 100, of 110 g suiker
50, 60, of 75 g bloem
1 mespunt, 2 mespunten, of ½ theelepel bakpoeder

voor het kwarkmengsel

500, 500, of 750 g aardbeien
3, 3, of 4 eidooiers
150, 150, of 225 g suiker
500, 500, of 750 g roomkwark
5, 5, of 8 blaadjes gelatine
1/8, l 1/8 l of 4 dl slagroom

voor de garnering

± 50 g gemalen pistache- of andere nootjes
1/8 l slagroom

Bereiding
Splits de eieren.
Sla de eiwitten stijf en voeg de suiker langzaam toe.
Klop de eidooiers los en voeg daar voorzichtig de bloem en het bakpoeder aan toe.
Vet de springvorm in, doe de biscuitmassa erin en bak die in een op 190°C voorverwarmde oven in 25-30 minuten lichtbruin.
Neem de biscuitbodem uit de vorm, laat hem afkoelen en maak de vorm schoon.
Was de aardbeien en droog ze voorzichtig af.
Zoek de grootste aardbeien uit (bewaar er een paar voor de garnering) en snijd die in schijfjes.
Doe het biscuitdeeg weer in de vorm en zet zoveel aardbeienschijfjes tegen de rand dat een gesloten geheel wordt gevormd.
Klop de eidooiers met de suiker schuimig en vermeng er de roomkwark en de overgebleven gesneden aardbeien door.
Week de gelatine ± 3 minuten in koud water.
Verwarm in een steelpannetje 2 eetlepels van de kwarkmassa en roer er van het vuur af de uitgeknepen gelatine door.
Roer dit door de rest van de kwarkmassa, verdeel het over de biscuitbodem, strijk het glad en laat het in de koelkast opstijven.
Garneer met de gehalveerde aardbeien en slagroomtoefjes en strooi daar de nootjes over.

Roomparfait met warme bramen

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

Ingrediënten

2 eieren
2 eidooiers
125 g suiker
½ vanillestokje
2½ dl slagroom
250 g bramen
2 dl Crème de Cassis
1 theelepel vanillesuiker
munt naar smaak

Bereiding

Klop de eieren, de dooiers, de suiker en de zaadjes uit het vanillestokje met een mixer schuimig tot het mengsel als een lint van de lepel loopt.
Verwarm het mengsel, onafgedekt 2-3 minuten op 100% en klop het met een garde om de 15 seconden door.
Laat het mengsel, zodra het is gebonden, afkoelen.
Klop intussen de slagroom stijf en spatel hem snel door het eimengsel.
Giet het mengsel in een rechthoekige vorm van ± 6 dl inhoud en zet de vorm 12 uur in de vriezer.
Was de bramen vlak voor het serveren en verwarm ze in een glazen litermaat met de Crème de Cassis en de vanillesuiker, afgedekt, 2-3 minuten op 100%.
Dompel de vorm met de parfait kort in kokend water, stort hem en snijd hem in plakken.
Leg op elk bordje 1-2 plakjes parfait en garneer met de warme bramen en een takje munt.

Roomsaus met gorgonzola en bleekselderij

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

Ingrediënten

1 stengel bleekselderij
1 eetlepel walnoten
75 g gorgonzola
1 pakje roomsaus culinair (voor 0,25 l, Maggi)
1½ dl droge witte wijn

Bereiding

Maak de bleekselderij schoon, was hem en snijd hem in dunne plakjes.
Hak de walnoten grof.
Snijd de gorgonzola in stukjes.
Breng in een pan het sauspoeder met de wijn en 1 dl koud water al roerend aan de kook.
Voeg de gorgonzola toe en laat die al roerend smelten.
Roer de bleekselderij erdoor en strooi de walnoten erover.

Tip: saus kunt u ook heel goed serveren bij andere vleessoorten. Denk bijvoorbeeld eens aan varkensfiletlapjes, rosbief, varkensfricandeau, ossehaas, karbonade en kalfs- of varkensschnitzel.

Roomsoep met venkel

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 l runderbouillon
1 venkelknol
40 g bloem
40 g boter
1 ui
1 dl room
kerrie

Bereiding

Maak de ui schoon, snijd hem in repen en fruit die licht in de boter, zonder ze te laten verkleuren.
Voeg er de bouillon bij en maak een witte roux.
Voeg wat kerrie toe en langzaam de bouillon, zodat er een mooie gladde soep ontstaat.
Breng deze aan de kook en laat ze 20 minuten zachtjes koken.
Maak de venkel schoon, verwijder de buitenste bladeren en snijd de knol in dunne reepjes.
Leg deze in de soep en laat ze gaar worden.
Voeg vlak voor het opdienen, van het vuur af, de room toe en serveer op voorverwarmde borden.

Roomsoep turbigo

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

8 dl béchamelsaus
1 dl slagroom
geraspte Parmezaanse kaas
2 dl runderbouillon
6 rijpe tomaten
60 g vermicelli
zout
peper

Bereiding

Pel de tomaten, ontpit ze snijd ze in grove stukken en laat die in de béchamel gaar koken.
Mix dit mengsel met de mixer fijn en passeer het door een zeef.
Kook de vermicelli in de bouillon gaar; haal de vermicelli dan uit de bouillon, voeg de bouillon bij de soep en verwarm die nog even.
Geef er vlak voor het serveren de room en de vermicelli bij.
Serveer er de Parmezaanse kaas bij.

Roomsoep van gerookte forel en aspergepunten

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 forelfilets
2 preiwitten
2 aardappelen
boter
1 l kippenbouillon
2 dl room
4 witte asperges
4 groene asperges
1 eierdooier
1 mespunt saffraanpoeder
8 kleine ronde toastjes
4 koffielepels foreleitjes (of zalmeitjes)
peper
zout

Bereiding

Snijd de forelfilets in gelijkmatige ruitjes en bewaar de reststukjes voor de bouillon.
Maak de preiwitten schoon en snijd ze heel fijn.
Schil de aardappelen en snijd ze eveneens heel klein.
Stoof de prei- en aardappelstukjes in een klontje boter, maar laat ze niet kleuren.
Voeg er de forelresten en de kippenbouillon aan toe en laat de soep ± 30 minuten koken.
Mix de soep vervolgens fijn en giet haar door een zeef.
Breng de soep, samen met de room, opnieuw aan de kook en breng op smaak met peper en zout.
Schil de asperges, snijd de koppen op 5 cm af en verdeel de steeltjes in kleine stukjes.
Voeg ze bij de roomsoep en laat ze ± 10 minuten pocheren.
Kleur de soep tenslotte met het saffraanpoeder.
Vul een kopje met soep, klop er de eierdooier in los en roer dit door de rest van de soep.
Houd de soep warm, maar laat niet meer koken.
Beleg de toastjes met de foreleitjes.
Schep de soep in 4 warme borden en zorg dat in elk bord een witte en een groene aspergepunt ligt.
Versier de soep verder met de belegde toastjes.

Roomwitte kippensoep

Menugang	Voorgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Vermeng 1 ½ pot gevogeltefond met ¼ l heel droge witte wijn, 1 eetlepel Zaanse mosterd, 2 eetlepels gemengde groene kruiden (diepvries) en een mespunt cayennepeper.
Verwarm de soepborden voor in een oven van 100°C.
Rooster sneetjes witbrood en steek er sterretjes uit.
Breng het fondmengsel al roerend tegen de kook aan en zet de pan vervolgens op een vlamverdeler.
Klop in een kom 4 eierdooiers los met 1/8 l Room Culinair en een schep hete bouillon.
Klop in een tweede kom 1/8 l slagroom stijf.
Roer het eiermengsel en de helft van de slagroom bij de soep, klop de soep met een staafmixer schuimig en laat binden.
Verdeel de soep over de borden, leg in elk bord een paar broodsterretjes, doe er een schepje slagroom boven en strooi wat paprikapoeder over het dotje slagroom.

Rosace van St Jacobsnootjes met kaviaar en groene asperges

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Belgisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

16 sint-jakobsvruchten
1 tomaat
4 eetlepels kaviaar
takjes dille
12 groene asperges, gestoomd

voor de vinaigrette

1 dl notenolie
2 eetlepels honingazijn
1 eetlepel lookazijn
peper
zout

Bereiding

De fijne schijfjes sint-jakobsnootjes in een krans leggen.
In het midden, de fijngesneden stukjes tomaat, een lepel kaviaar en een takje dille dresseren.
Rondom, de fijn verdeelde staafjes groene asperges leggen.
De nootjes en de asperges met de vinaigrette marineren.
Fris maar niet ijskoud serveren.

Rosse roos

Menugang	Drank	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Koude drank	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor 1 persoon

enige ijsblokjes
1 eetlepel grenadine of iets meer
ijsgekoelde melk
een paar verse aardbeien of frambozen

Bereiding

Neem een longdrink en doe er een paar ijsblokjes in plus de grenadine.
Voeg er al roerende de melk bij en garneer met de aardeien of frambozen.

Roti met dhal (roti met linzenpuree)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Peulvruchten	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten
voor de vulling

125 g gele linzen
1 grofgesneden ui
1 takje tijm
1 blaadje laurier
4 dl kippenbouillon
2 eetlepels boter
2 tenen knoflook uit de pers
1 theelepel komijn
½ eetlepel kerriepoeder
zout, peper
2 takjes peterselie

voor de roti

250 g bloem
1 theelepel bakpoeder
1 theelepel zout
1½ dl lauw water
50 g boter

Bereiding
Kook voor de vulling de linzen met de ui, de tijm en de laurier in de kippenbouillon in 20-25 minuten zachtjes gaar.
Kneed voor de roti een soepel deeg van de gezeefde bloem, het bakpoeder, het zout en het lauwe water en laat het afgedekt 30 minuten rusten.
Verdeel het deeg in 4-6 even grote stukken en rol ze op een met bloem bestoven werkvlak uit tot ronde lapjes.
Smelt de boter.
Verhit een droge koekenpan met dikke bodem.
Bestrijk één kant van de roti met gesmolten boter en leg ze met de beboterde kant naar onder in de koekenpan.
Bestrijk nu ook de bovenkant met boter en bak de roti onder regelmatig keren in 3-4 minuten goudbruin en gaar.
Leg de gebakken roti's op elkaar en dek ze tot gebruik af met een schone doek.
Schep de linzen met een schuimspaan uit de pan en pureer ze grof (verwijder de kruiden) in de keukenmachine.
Verhit de 2 eetlepels boter en fruit hierin de knoflook uit de pers ± 1 minuut.
Voeg de komijn en het kerriepoeder toe en bak die zachtjes mee.
Voeg de linzenpuree toe en laat het mengsel onder af en toe omscheppen iets indikken.
Breng op smaak met zout en peper en roer er de fijngesneden peterselie door.
Serveer de roti met de linzenpuree.

Roti met dhal (roti met linzenpuree)

Tip: U kunt ook kleine stukjes gekookte aardappel en/of fijngesneden gebakken kip en kousenband aan de dahl toevoegen.

Info: Roti is misschien wel het bekendste Surinaamse gerecht. Oorspronkelijk komt het uit de Hindoestaanse keuken en in India wordt het ook nog zo gegeten. Met een stukje roti schep je een hapje dahl op. Echt met de handen eten dus!

Rouille 2

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Saus	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Week 1 kop broodkruim in 1 dl visbouillon.
Duw het uit en plet het met een vork.
Pel 2 knoflookteentjes en snipper ze zeer fijn.
Snijd ook 1 Spaans pepertje fijn.
Voeg de knoflook en het pepertje bij het broodkruim en voeg hier 1 eetlepel tomatenpuree aan toe.
Werk er vervolgens langzaam (alsof u een mayonaise klopt) 3 dl olijfolie onder.
Als u geen Spaans pepertje heeft, kunt u het door cayennepeper vervangen.

Roulade van Mechelse koekoek met fijne groenten

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 Mechelse koekoek van ± 1 kg
3½ dl room
2 eiwitten
1 prei
¼ witte selder
2 wortelen
1 ui
boter
1 teentje look in de pel
1 bosje waterkers
peper
zout

Bereiding

Haal het vlees van de Mechelse koekoek en maal het in een foodprocessor fijn of knip het vlees met een vleesschaar zo fijn mogelijk.
Voeg zout, peper, 1 dl room en de eiwitten toe en meng goed door elkaar.
Hak het afval van de koekoek (beenderen, nek, vel) in stukken.
Maak het preiwit, een seldertakje en 1 wortel schoon en snijd ze in julienne.
Maak de rest van de groenten schoon, pel de ui en snijd ze in stukjes.
Smelt een klontje boter in een pan en bak de koekoekresten.
Voeg de in stukjes gesneden groenten en het lookteentje toe, zet het geheel onder water, kruid met peper en zout en laat ± 30 minuten koken.
Neem 2 lange stukken aluminiumfolie en verdeel het gemalen vlees erover.
Leg de groentejulienne in het midden, maak er stevige rollen van en draai de uiteindjes goed vast.
Kook de rollen ± 30 minuten in water.
Zeef de kippenbouillon, schep het vet eraf en laat goed inkoken.
Trek de blaadjes van de waterkers en dompel ze enkele seconden in kokend water.
Laat ze uitlekken en hak ze fijn.
Voeg de rest van de room bij de ingekookte bouillon en laat tot een licht gebonden saus inkoken.
Doe er de waterkers bij en breng op smaak met peper en zout.
Haal de roulade uit de folie.
Giet wat saus op de borden.
Snijd de roulades in plakken van ± 1 cm en schik ze op de saus.
Serveer er gekookte aardappelen bij.

Roze garnalen op zijn Grieks

Menugang	Hapje	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Grieks	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

250 g roze garnalen
3 tomaten
1 gorene paprika
1 ui
1 teentje look
100 g feta
wijnazijn
olijfolie
enkele groene en zwarte olijven
kappers
peper
zout

Bereiding

Ontpit de tomaten en snijd het vlees in blokjes.
Snijd de ui in halve ringen en de paprika in blokjes.
Fruit de paprika 5 tot 10 minuten in de olijfolie en laat afkoelen.
Meng in een slakom de blokjes paprika met de ui, de tomaten en de garnalen.
Bereid een vinaigrette met 1 eetlepel azijn en 3 eetlepels olijfolie, zout, peper en de geplette look.
Op het moment dat je het gerecht opdient, giet je de vinaigrette over de salade.
Meng alles goed en voeg als laatste de verkruimelde feta toe.

Roze, groene en witte rolletjes

Menugang	Hapje	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Japans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

8 cm geschilde daikonwortel
8 grote of 15 kleine spinaziebladeren
120 g dun gesneden gerookte zalm
1 mespuntje zout
3 eetlepels rijstazijn
3 eetlepels suiker

Bereiding

Snijd de daikon in een grote kubus en snijd hem vervolgens in 16 dunne plakjes.
Laat deze plakjes 20 minuten in zout water weken om zacht te worden.
Was de spinaziebladeren en verwijder de stelen.
Kook ze 2 minuten met een beetje zout in een afgesloten pan om ze zacht te maken (dit geldt alleen voor grote bladeren).
Spoel ze met koud water en dep ze droog.
Leg de plakjes zalm in 4 rijen, leg de spinaziebladeren op de zalm en verdeel de daikon gelijkmatig over de 4 rijen.
Rol de plakjes zalm op en steek ze met een houten cocktailprikker vast.
Giet de met suiker vermengde azijn over de rollen en zet ze 2-3 uur in de koelkast.
Verwijder voor het opdien de prikkers en snijd de rollen doormidden.
Dien ze zo op dat de spiraal van wit, roze en groen zichtbaar is.

Rozemarijnbouillon met kip en venkel

Menugang	Voorgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 kipfilets
1 venkelknol
1 teentje knoflook
2 kippenbouillontabletten
2 eetlepels olijfolie
15 g verse rozemarijn
4 eetlepels witte vermout

Bereiding

Snijd de kipfilets in dunne reepjes.
Maak de venkel schoon, halveer hem en snijd hem in dunne reepjes.
Pel de knoflook.
Breng in een pan 1½ liter water aan de kook en verkruimel de bouillontabletten erboven.
Verhit de wok en laat de olie over de panbodem uitvloeien.
Doe de kip in de wok, pers de knoflook erboven uit en roerbak het geheel ± 2 minuten.
Schenk de bouillon in de wok en voeg de reepjes venkel en de rozemarijn toe (houd 4 takjes achter voor de garnering).
Leg het deksel op de wok en laat de bouillon op laag vuur ± 10 minuten trekken.
Neem de rozemarijn uit de bouillon en roer de vermout erdoor.
Verdeel de bouillon over 4 diepe borden en leg in elk bord een takje rozemarijn.

Rozemarijnpartjes met kip uit de oven

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

Ingrediënten

4 kippenbouten
½ el pittige paprikapoeder
(versgemalen) peper, zout
3 eetlepels olijfolie traditioneel
2 bakken Partjes met rozemarijn à 450 g
1 avocado
1 limoen
1 blik maïs à 300 g, uitgelekt
1 rode paprika, in kleine stukjes

Bereiding

Spoel de kippenbouten onder stromend water schoon en dep ze droog.
Bestrooi ze met paprikapoeder en peper en zout naar smaak.
Verhit 2 eetlepels van de olie in een braadpan en bak de kippenbouten rondom bruin uit.
Leg ze met de velzijde naar beneden op een met een bakmatje bekleed bakblik en rooster ze in een voorverwarmde oven (200 °C) in ± 45 minuten knapperig en gaar.
Keer ze halverwege de bereidingstijd zodat het vel mooi knapperig wordt.
Bak de pestopartjes in het bakvet van de kip rondom bruin en gaar.
Halveer intussen de avocado, wip de pit eruit, trek de schil eraf en snijd het vruchtvlees in stukjes.
Pers de limoen uit.
Schep de paprika met de maïs met de avocado, het limoensap, 1 eetlepel van de olie en peper en zout naar smaak door elkaar.
Serveer de kip met de partjes en de maïssalade.

Serveertip: Schep ruim fijn gesneden koriander door de salade.

Wijnadvies: Alpaca, Carmenere, Chili

Rozijnen-ijsdessert Olympic

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	IJs	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 citroen
5 dl water
200 g suiker
200 g rozijnen
witte rum
2 dl slagroom
1½ zakje wit gelatinepoeder
2½ dl citroensap
2 eiwitten

Bereiding

De rozijnen met witte rum besprenkelen en laten intrekken.
De citroen wassen met heet water en heel dun schillen met een dunschiller.
Schil in reepjes snijden en samen met de suiker in het water aan de kook brengen.
5 minuten laten koken, door de zeef gieten en het sap opvangen.
De slagroom stijfkloppen en de geweekte rozijnen erdoor roeren.
Het gelatinepoeder met 5 cl van het citroensap aanroeren, ongeveer 10 minuten laten wellen en al roerend verwarmen tot de gelatine opgelost is.
De eiwitten schuimig kloppen.
Het opgevangen suiker-citroensap met de rozijnen-room, de rest van het citroensap, het eiwit en de lauwe gelatineoplossing vermengen.
In de koelkast zetten.
Wanneer de massa dik begint te worden, alles nog een keer goed doorroeren en in de vormpjes doen.
De vormpjes in de diepvries zetten en laten bevriezen.
Voor het serveren de vormpjes een ogenblik in het water dompelen, omkeren in een brede ijsroomcoupe en er een paar lepels chocoladesaus rondgieten.

Rozijnen-yoghurtijs met advocaat

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	IJs	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

75 g rozijnen
1 dl witte rum
250 cl slagroom
3 bk Bulgaarse yoghurt
225 g poedersuiker
8 el advocaat
2 el chocoladevlokken
4 waaiertjes
handmixer
diepvriesdoos 1½ l
ijsbolletjestang

Bereiding

In zeef rozijnen afspoelen.
In steelpan rum en rozijnen doen.
Zachtjes tegen de kook aan brengen.
Van vuur af ± 10 minuten laten wellen.
In kom met mixer slagroom bijna stijfkloppen.
Al kloppende yoghurt en poedersuiker toevoegen.
Blijven kloppen tot luchtig, egaal mengsel.
Rozijnen-rummengsel erdoor scheppen.
Zonder deksel in vriezer ± 30 minuten laten bevriezen.
IJs met vork van rand van doos losmaken.
Met vork loskloppen tot gladde massa.
Weer ± 30 minuten bevriezen.
2x herhalen.
IJs in ± 2 uur laten bevriezen en rijpen.
± 10 minuten voor gebruik uit vriezer nemen.
Met ijsbolletjestang over schaaltjes verdelen.
Advocaat erover schenken.
Garneren met chocoladevlokken en waaiertjes.

Rösti 4

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Zwitsers	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

3-4 gele aardappelen
1 ui
peper
zout
boter
olie

Bereiding

Schil de aardappelen en de ui en rasp ze met en grove rasp.
Verhit de olie en boter in een zware koekenpan, schep de aardappel- en uirasp erin, druk de massa wat aan tot het plat is en laat het op laag vuur, zonder vlamverdeler of deksel, ± 10 minuten staan tot het mooi bruin wordt.
Keer de koek met behulp van een bord of deksel en bak de tweede kant op dezelfde manier 8-10 minuten.
Snijd de rösti in punten en serveer direct.

Röstischotel 2

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

300 g lamsvlees in blokjes
1 ui
50 g boter
peper
zout
1 theelepel kerrie
1 theelepel paprikapoeder
1 pak diepvriesrösti
50 g ontpitte groene olijven
2 eetlepels gehakte peterselie

Bereiding

Snipper de ui.
Laat de boter heet worden en bak het vlees hierin rondom goudbruin en strooi er peper en zout over.
Doe de uisnippers bij het vlees en fruit ze even mee.
Voeg de kerrie en het paprikapoeder toe, doe de rösti erbij en schep alles goed door.
Bak het gerecht ± 15 minuten; schep zo nu en dan om.
Snijd de olijven in plakjes en roer die met de peterselie door de rösti.

Rucola-uiensalade

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Salade	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

4 sweet onions
5 eetlepels olijfolie
zout, (vers)gemalen zwarte peper
2 eetlepels citroensap
75 g Parmezaanse kaas (stukje)
30 g rucola

Bereiding

Verwarm de grill voorn op de hoogste stand.
Snijd van de uien de wortels en het topje af en snijd de uien in plakken van 2 cm.
Spreid de plakken ui op een bakplaat uit, bestrijk ze dun met olie en strooi er zout en peper over.
Schuif de uien ± 10 cm onder de grill en rooster ze in 5-6 minuten bruin.
Keer de uien met een pannekoekenmes of paletmes en bestrijk ze opnieuw met olie.
Strooi er zout en peper over en rooster ze in 5-6 minuten verder bruin.
Neem de uien uit de oven en laat ze afkoelen.
Klop in een kommetje 3 eetlepels olie en het citroensap tot een dressing en breng die met zout en peper op smaak.
Rasp de kaas met een kaasschaaf in dunne repen.
Haal de uien in ringen uit elkaar.
Leg 1/3 deel van de uiringen op een platte schaal, leg de helft van de rucola en de kaas erop en sprenkel er 1 eetlepel van de dressing over.
Leg er weer een laagje uiringen en rucola bovenop en sluit af met een laagje ui.

Rucolasalade met feta

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

Ingrediënten

4 eetlepels olijfolie extra vierge
1½ eetlepel balsamicoazijn rood
(versgemalen) peper
zout
2 zakken rucola à 75 g
200 g feta, in kleine blokjes
5 zongedroogde tomaatjes, in stukjes
frituurolie
1 zak verse frieten à 700 g
fritessaus

Bereiding

Klop een dressing van de olie, de azijn en peper en zout naar smaak.
Schep de rucola met de tomaatjes, de feta en de dressing door elkaar.
Verhit de frituurolie en bak de frieten volgens de aanwijzingen op de verpakking goudbruin en knapperig.
Serveer met de salade en de fritessaus.

Wijnadvies: Witte wijn, Alpaca, Sauvignon blanc, Chili

Rucolastamppotje met gebakken scholfilet

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	www.vitaminezee.nl			Sterren	

Ingrediënten

1 kg kruimige aardappelen, geschild
8 scholfilets
2-3 eetlepels grove mosterd
50 g bloem
5-6 eetlepels olijfolie
150 ml warme melk
150 g rucola
3 bosuitjes, in ringetjes van ½ cm

Bereiding

Snijd de aardappelen in stukken en kook ze in weinig water met wat zout in 20-25 minuten gaar.
Wrijf de scholfilets in met zout, peper en mosterd en laat ze 5 minuten liggen.
Wentel de filets daarna door de bloem en schud de overtollige bloem eraf.
Verhit 3-4 eetlepels olijfolie in een grote koekenpan en bak de scholfilets (in 2-3 keer) in 4-6 minuten mooi bruin en net gaar.
Houd ze in een warme oven (100 °C) warm onder aluminiumfolie.
Giet de aardappelen af en stamp ze fijn.
Voeg 1-2 eetlepels olijfolie en de melk toe en roer alles tot een smeuïge puree.
Schep de rucola en bosui erdoor en warm de stamppot nog heel even door.
Voeg zout en peper naar smaak toe.
Schep het stamppotje in warme diepe borden en leg de scholfilets erop.
Serveer met mosterd en piccalilly.

Rucolawrap met Italiaanse quornstukjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

30 g rucola
75 g veldsla
2 theelepels knoflookpuree
150 g Griekse yoghurt
zout, versgemalen zwarte peper
4 bloemtortilla's
2 eetlepels olijfolie
200 g Italiaanse Quornstukjes

Bereiding

Snijd de rucola in kleine stukjes.
Was de veldsla en verwijder de worteltjes.
Roer de knoflookpuree door de yoghurt en voeg zout en royaal zwarte peper toe.
Bestrijk de bloemtortilla's met de yoghurt en strooi er de veldsla en de rucola over.
Verhit de olijfolie in een koekenpan en bak de Italiaanse Quornstukjes al omscheppend knapperig bruin.
Verdeel de Quornstukjes over de tortilla's, vouw 2 kanten van de tortilla's iets naar binnen en rol de tortilla's stevig op.
Leg de tortilla's op 4 borden en snijd ze schuin open.
De bloemtortilla's zijn ook warm lekker.
Verwarm ze op een bord, afgedekt met magnetronfolie, in de magnetron, in ± 1 minuut op vol vermogen.
Of bak ze om en om in een droge koekenpan.

Rum-carpaccio

Menugang	Nagerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

300 g ossenhaas (stuk van ± 10 cm)
4 eetlepels bruine rum
1 vers rood pepertje
2 theelepels angustora bitter
1 bosje bieslook
4 eetlepels maïsolie
½ citroen (1 eetlepel sap)
gemalen piment
zout
1 eetlepel bruine rietsuiker
een paar druppels tabasco
2 eetlepels ananassap

Bereiding

Leg de ossenhaas, verpakt in een plastic zak, 1 uur in het vriesvak tot hij nog niet helemaal bevroren is, maar wel een vaste structuur heeft.
Keer hem na een half uurtje om.
Snijd de ossenhaas in plakjes van 2 mm dik.
Klop de plakjes vlees onder een laagje stevig doorzichtig folie met de platte kant van het hakmes nog dunner en platter, tot ze bijna doorzichtig zijn.
Ontdoe het pepertje van de steel, de zaadlijsten en de pitjes en snijd het vruchtvlees in kleine blokjes.
Snijd de bieslook in rolletjes.
Roer voor de marinade de suiker, het ananassap, de rum, de tabasco, de Angustora bitter en het citroensap door elkaar.
Klop er vervolgens de maïsolie door en breng het geheel op smaak met piment en zout.
Haal de plakjes vlees een voor een door de marinade en leg ze laag om laag in een schaal.
Giet de resterende marinade erover en zet de met folie afgedekte schaal 1 uur in de koelkast.
Verdeel de plakken ossenhaas dakpansgewijs over 4 platte borden.
Bestrooi ze met de bieslook en het gesnipperde pepertje en druppel er de in de schaal achtergebleven marinade over.
Tips: De marinade wordt fruitiger als er nog 1 eetlepel fijngehakte ananas door wordt geroerd.
Geef de carpaccio met wat bladsalade als tussengang.
Serveer er stokbrood of roggebrood en olijven of artisjokkenharten in het zuur bij.

Rum-rozijnenkwarktaart

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

Ingrediënten
zandtaartbodem

100 g basterdsuiker
1 pakje vanillesuiker
200 g boter
300 g bloem
1 ei
1 mespuntje zout
een springvorm van ± 24 cm doorsnee

vulling

600 g kwark
het sap van 1 citroen
½ dl rum (of andere likeur)
100 g rozijnen
150 g witte basterdsuiker
8 blaadjes gelatine

Bereiding
Meng in een kom de bloem, de suiker, het ei, de vanillesuiker en het zout door elkaar, snijd de boter er in stukken door en kneed het tot een geheel.
Vet de vorm in en leg het deeg erin.
Zet de vorm in een op 170°C voorverwarmde oven en bak het deeg 20-25 minuten.
U kunt de vorm ook besmeren met een mengsel van 1 pakje MonChou, 4 eetlepels koffieroom en 2 eetlepels poedersuiker.
Roer de kaas met de koffieroom en de suiker los en strijk een dun laagje op de bodem; de bodem blijft dan langer droog.
Roer de kwark met het citroensap, de rum, de gewassen rozijnen en de basterdsuiker los.
Week de gelatineblaadjes ± 5 minutenin ruim koud water.
Verhit ½ dl water, knijp de geweekte gelatine goed uit, los hem van het vuur af in het water op en roer dit bij het kwarkmengsel.
Schep de kwarkmassa op de taartbodem en laat de taart in de koelkast opstijven.
U kunt de bodem ook als vlaaibodem gebruiken.

Tip: Smelt au bain-marie wat chocolade, smeer dit op de bodem en gebruik er dan vlaaivulling met kersen-, bramen- of bessensmaak op.

Info: Snelle bodems voor kwarktaart:

Vul de bodem van een springvorm met stukjes lange vinger of plakjes cake.
Giet er dan 1 dl vruchtensap over en laat dit even intrekken, voordat de vulling erop gaat, anders gaat de bodem drijven.

Rum-rozijnenkwarktaart

Rumbananen

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

Ingrediënten

1 eetlepel limoensap (of citroensap)
½ dl rum
3 eetlepels bruine suiker
6 bananen

Bereiding

Verwarm het limoen- of citroensap met de rum in een pannetje en roer er
de bruine suiker door. Blijf roeren tot de suiker geheel in de rum is opgenomen.
Snijd met een scherp mes de schil van de bananen op twee plaatsen aan weerszijden open.
Trek de bovenste helft van de schil eraf.
Leg de bananen met de ongepelde helft op het rooster van de barbecue boven gloeiende kool.
Draai, als de schil is geblakerd, na ongeveer 15 minuten, de bananen voorzichtig om en laat nog 1 minuut roosteren.
Dien de bananen heet in de schil op, samen met een bolletje roomijs en schenk er wat van de rumsaus over.

Rumtaart 2

Menugang	Gebak	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 pakjes lange vingers
2 borrelglaasjes rum
¼ l slagroom met suiker
150 g boter
1 borrelglaasje cognac of rum
een beetje advocaat
150 g witte basterdsuiker
2 eidooiers

Bereiding

Leg de lange vingers met de suiker op de bodem van de taartvorm en besprenkel deze met een borrelglaasje rum.
Maak een papje van de boter, de cognac of rum, de advocaat, de basterdsuiker en de eidooier en smeer de helft hiervan over de taartbodem.
Schenk daar de helft van de geklopte slagroom over.
Herhaal dit met de andere helft van de ingrediënten.
Zet de taart minstens 12 uur in de koelkast om hem te laten opstijven.

Rundergehaktbrood met olijven

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

50 g bakboter
2 uien
peper
paprikapoeder
500 g rundergehakt
75 g brood zonder korst
1 teen knoflook
4 eetlepels tomatenpuree
2 eetlepels gemengde kruiden (diepvries)
15 zwarte olijven
3 eetlepels geraspte Parmezaanse kaas
zout
1 ei
bloem
1 zakje paddestoelenroomsaus
melk

Bereiding

Fruit in 1 eetlepel bakboter de fijngehakte uien en kruid ze met peper en paprikapoeder en laat ze wat afkoelen.
Vermeng ze met het gehakt, het verkruimelde brood, de knoflook uit de pers, de tomatenpuree, de kruiden, de gehakte olijven, de Parmezaanse kaas, 2 theelepels zout en het losgeklopte ei.
Vorm het tot een ovaal 'brood', rol dat door bloem en leg het een half uur koel weg.
Verhit in de braadpan de rest van de bakboter op halfhoog vuur en bak het gehaktbrood rondom bruin.
Leg het deksel schuin op de pan en braad het gehaktbrood onder keren op laag vuur in 45 minuten gaar.
Bereid met het gezeefde braadvet, het zakje paddestoelenroomsaus en melk volgens de aanwijzingen een saus.
Serveer met lintmacaroni, gekookte snijbonen en een komkommersalade.

Runderlever op Belgische wijze

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g in grote dobbelstenen gesneden runderlever
Soubry bloem
boter
geplette jeneverbessen
zout
peper

Bereiding

Wentel de dobbelstenen runderlever in de bloem, breng ze met de boter over in de pan en bestrooi met jeneverbessen.
Laat de lever bakken en roer van tijd tot tijd om.
Voeg slechts wat warm water toe als dit absoluut noodzakelijk is.
Voeg naar smaak peper en zout toe.

Sachertorte 4

Menugang	Gebak	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

150 g boter
2 eetlepels paneermeel
3 eieren
150 g lichtbruine basterdsuiker
50 g cacao
zout
150 g zelfrijzend bakmeel
2 eetlepel chocoladelikeur
150 g abrikozenjam
2 eetlepels water of kirsch
75 g pure chocolade
80 g poedersuiker
2 eetlepels water

Bereiding

Smelt de boter in 1 minuut op HOOG (100%), smeer er een vorm van 22 cm doorsnee mee in en bestrooi deze met paneermeel.
Roer er met een garde de rest van de boter, de eieren, de suiker, de cacao, zout en het bakmeel door en maak het beslag met de likeur iets dunner.
Vul de ingevette vorm met het beslag en bak de taart in 10 minuten op MIDDEN (50%).
Laat de taart ondersteboven afkoelen en snijd hem horizontaal door.
Verdun de abrikozenjam met het water of de kirsch en verwarm de jam 30 seconden op HOOG (100%).
Smeer de onderste helft van de taart in met de jam, leg de bovenste helft terug en smeer nu zowel de boven- als de zijkanten met de jam in.
Laat de jam afkoelen.
Breek de chocolade in een schenkkan, voeg de poedersuiker en de andere 2 eetlepels water toe en verwarm dit 40 seconden op HOOG (100%).
Smeer de taart hiermee in en laat hem in de koelkast verder opstijven.

Saffraan-aardappelstoofpot met rouille

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

750 g aardappelen in stukken van 2 cm
1 theelepel koudgeperste olijfolie
2 ontveld en in blokjes gesneden vleestomaten
2 preien, het wit en groen apart
1 ui in ringen
2 theelepels gehakte verse tijm
3 blaadjes laurier
1 theelepel suiker
een stukje sinaasappelschil
1 theelepel saffraandraadjes
6 dl ongezouten groentebouillon
3 dl witte wijn
90 g kleine pastavormen
250 g courgettes in blokjes
3 eetlepels gehakte peterselie
1 gele paprika in repen
zout
versgemalen peper
45 g dikke Griekse yoghurt

voor de rouille

60 g witbrood zonder korsten in stukjes
0,8 dl melk
2 rode chilipepers
3 tenen knoflook
zout
1 kleine rode paprika

Bereiding

Maak eerst de rouille.
Doe het brood met de melk in een kom en zet de kom ± 5 minuten weg tot het brood zacht is.
Pureer intussen de chilipepers, de knoflook, het zout en de rode paprika met 2 eetlepels water in een keukenmachine.
Voeg het brood met de melk toe en pureer weer kort tot u een glad mengsel heft.
Doe de rouille over in een sauskom of schaaltje.
Doe de aardappelen in een ruime pan water, breng het water aan de kook, zet het vuur laag en laat de aardappelen met een deksel op de pan ± 10 minuten sudderen tot ze bijna gaar zijn.
Laat de aardappelen daarna goed uitlekken.
Verhit, terwijl de aardappelen koken, de olie in een grote ovenschotel op middelhoog vuur.
Doe er de tomaten, het wit van de prei, de ui, de tijm, en de laurierblaadjes bij en laat alles al roerend 5 minuten zweten.
Roer er dan de suiker, de sinaasappelschil, de saffraan, de bouillon en de wijn bij en breng het mengsel aan de kook.

Saffraan-aardappelstoofpot met rouille

Doe er de pasta in, leg het deksel op de pan, en laat de pasta 5-7 minuten meekoken tot hij bijna al dente is.
Doe er de aardappelen, het groen van de prei, de courgettes, de peterselie, de gele paprika en zout en zwarte peper naar smaak bij en laat alles nog eens 3-5 minuten op het vuur tot de aardappel is doorgewarmd, maar de gele paprika en de courgette nog knapperig zijn.
Schep het gerecht in diepe borden en maak elke portie af met een toef yoghurt en een lepel rouille.
Lekker met Waldkornbrood.

Saké nanban-yaki (geroosterde zalm)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Japans	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

300 g gefileerde zalm
1 eetlepel citroensap
2 eetlepels lichte Japanse sojasaus
½ theelepel djahé
1 kleine komkommer
zout
1 dl dashi of kippenbouillon
2 eetlepels sesamolie
1 eetlepel milde azijn
2 gesnipperde voorjaarsuitjes

Bereiding

Spoel de zalmfilet af en droog de vis met keukenpapier.
Snijd de zalm in 8 of 12 repen van ongeveer 1 cm breed.
Meng het citroensap met de sojasaus, 1 eetlepel mirin en de djahé.
Leg de repen zalm erin en laat ze ongeveer een half uur marineren.
Draai ze regelmatig om.
Was de komkommer en snijd deze in schuine plakken van een halve centimeter.
Meng de dashi, sesamolie, 2 theelepels mirin, zout en azijn.
Laat de plakken komkommer hierin minimaal 10 minuten marineren.
Droog ze daarna af en leg ze op een schaal.
Rol de zalmrepen op en steek ze vast met satéstokjes.
Grill ze maximaal 5 minuten en bestrijk ze tussendoor steeds met de marinade.
Haal vervolgens de stokjes eruit en leg op iedere plak komkommer een zalmrolletje.
Strooi er gesnipperde voorjaarsui over.

Saky nanban-yaki (gebakken zalm met een soja-mirinlaagje)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Japans	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 eetlepel plantaardige olie
4 moten zalm (à 200g), afgespoeld en drooggedept
40 g boter
3 eetlepels rijstazijn
3 eetlepels mirin
1 eetlepel dikke zwarte sojasaus
4 theelpels lichte sojasaus
1 bosuitje, in dunne ringetjes
1 citroen, in vier partjes ter garnering

Bereiding

De olie in een pan verhitten.
De zalm daarin aan elke zijde ongeveer 3 minuten goudbruin bakken.
De boter toevoegen en laten smelten.
De zlm aan beide kanten door de boter halen en dan op een schaal leggen.
De rijstazijn, mirin en sojasaus in de pan schenken.
Onder voortdurend roeren 1 minuut door laten koken op een laag vuur.
Het bosuitje toevoegen en alles goed vermengen.
Het glazuurmengsel over de zalm scheppen en de vis direct serveren.
De partjes citroen op tafel zetten.
Zo kan ieder de zalm naar eigen smaak besprenkelen met citroensap.

Variatietip: gebruik gewone azijn in plaats van rijstazijn.

Variatietip: vervang de mirin door medium dry sherry

Wijnadvies: Sauvignon Blanc

Salade asje menou

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

Bereiding

Schil ½ komkommer en rasp hem grof.
Pel 3 tenen (verse) knoflook en rasp ze fijn.
Snijd een flinke (vlees)tomaat in stukjes.
Snijd 2 stengels bleekselderij in boogjes.
Schep de groenten door elkaar en breng de salade op smaak met¼ dl balsamicoazijn, 1/8 l zure room, 3 eetlepels Halvanaise, flink wat versgemalen zwarte peper, (selderij)zout naar smaak en 2 theelepels (gedroogde) munt.

Salade du chef 1

Menugang	Voorgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 gehalveerd teentje knoflook
1 grote krop bindsla
225 g koude kip of kalkoen
225 g gruyère in plakjes
175 g ham
2 stevige tomaten
2 hardgekookte eieren
2¼ dl vinaigrette

Bereiding

Wrijf met de gehalveerde knoflook de binnenkant van een slakom in.
Was de sla goed, droog de blaadjes af, pluk ze in stukken en leg deze in de kom.
Snijd de kip, kaas en ham in dunne reepjes, de tomaten in dunne partjes en de eieren in vieren.
Schep de slasaus door de sla tot alles ermee is bedekt.
Leg hierop de kip, ham, tomaat en het ei.

Salade du chef 2

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten
voor 1 persoon

gemengde groenten naar keuze (kropsla, rauwe andijvie, Chinese kool, rauwe spinazie etc.)
100 g in reepjes gesneden koude kip, kalkoen of magere vleesresten
1 dobbelsteen van 4 cm middelharde kaas (bijv. Cheddar)
(½ komkommer in plakjes)
(3 in plakjes gesneden radijsjes)
1 kleingesneden stuk groene paprika

Bereiding
Schep alle ingrediënten met een citroendressing of een vinaigrette door elkaar.

Salade met avocado en spekjes

Menugang	Nagerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 klein kropje rode krulsla
2 middelgrote tomaten
1 kleine ui
150 g gerookte spekblokjes
2 rijpe avocado's
4 eetlepels olijfolie `extra vierge'
3 eetlepels citroensap
1 mespuntje suiker
peper
zout

Bereiding

Was en droog de sla, scheur hem in grote stukken en verdeel hem over 4 grote borden.
Pel de tomaten, snijd ze in schijven en verdeel die over de sla.
Pel de ui, snijd hem in dunne ringetjes en verdeel die over de tomaten.
Bak de spekblokjes in hun eigen vet krokant.
Schil de avocado's, snijd ze in blokjes en besprenkel die tegen het verkleuren met 1 eetlepel citroensap.
Vermeng de spekblokjes met de avocado en verdeel dit mengsel over de 4 borden.
Doe de olijfolie in een kommetje, los hierin naar smaak zout en de suiker op en voeg peper toe.
Vermeng dit met het citroensap en giet deze vinaigrette vlak voor het opdienen over de sla.

Salade met gebakken feta

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

Ingrediënten

3 appels
2 zakken veldslamix à 200 g
1 zak wortelreepjes à 200 g
1 bos radijs, in plakjes
1 dl sladressing yoghurt
2 eetlepels olijfolie traditioneel
200 g feta

Bereiding

Schil de appels, verwijder de klokhuizen en snijd de parten in dunne partjes.
Meng de slamix met de appel, wortelreepjes, radijs en de dressing.
Verhit de olie in een koekenpan met antiaanbaklaag en bak de feta aan beide kanten bruin.
Snijd de feta in blokjes, verdeel de kaas over de salade en serveer direct.

Wijnadvies: Jean Balmont, Sauvignon Blanc, Frankrijk

Salade met gerookt spek

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 ei
150 g veldsla
4 plakken gerookt spek
1 rode ui
2 eetlepels notenolie
4 eetlepels balsamico-azijn
1 klein potje kappertjes
versgemalen peper

Bereiding

Kook het ei hard en pel het.
Was en droog de veldsla.
Hak de ui fijn en snijd het spek in heel kleine dobbelsteentjes.
Bak de ui en het spek op zacht vuur in de olie krokant, voeg de azijn en de kappertjes toe en kruid met peper.
Verdeel de veldsla over de borden en giet er de warme vinaigrette over.
Prak het hardgekookte ei en verdeel het over de salade.
Serveer het gerecht onmiddellijk.

Salade met gorgonzola en roomkaasballetjes

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Salade	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten
voor 2 personen

25 g hazelnoten met vlies
4 takjes peterselie
75 g Magor
75 g verse roomkaas
1 theelepel paprikapoeder
zout
peper
2 halve perziken (blik) + 2 eetlepels vocht
2 eetlepels notenolie
1 eetlepel (sherry)azijn
100 g gemengde sla

Bereiding
Hak de hazelnoten en de peterselie fijn.
Vorm 6 balletjes van de Magor en wentel die door de fijngehakte noten.
Meng de roomkaas met het paprikapoeder, zout en peper, vorm ook hier 6 balletjes van en wentel ze door de peterselie.
Snijd de perziken in dunne schijfjes.
Klop het perzikvocht, de olie en de azijn tot een sausje en breng het met zout en peper op smaak.
Verdeel de salade over 2 borden, sprenkel het sausje erover en rangschik de perzik en de kaasballetjes op de salade.

Salade met rauwe gemarineerde schelvis

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Salade	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

300 g diepvries schelvis zonder graat
7 citroenen
1 rode Spaanse peper
½ groene paprika
1 kleine ui
5 eetlepels olie
zout
peper
1 zakje gemengde salade

Bereiding

Laat de schelvis 1 dag van tevoren in ± 2 uur ontdooien tot hij snijdbaar, maar niet helemaal ontdooid is.
Snijd de vis met een scherp kartelmes in plakjes van ± 3 mm, halveer de plakjes en doe ze in een kom.
Pers 6 citroenen uit, zeef het sap en schenk het over de vis.
Was en halveer het Spaanse pepertje, verwijder de zaadjes en snijd het vruchtvlees in smalle reepjes.
Was de paprika, verwijder de zaadjes en snijd het vrucht vlees in kleine blokjes.
Pel en snipper de ui.
Schep het Spaans pepertje, de paprika, de ui, de olie, zout en peper voorzichtig door de vis en het citroensap, dek de kom af en laat het mengsel in de koelkast minstens 12 uur marineren; schep af en toe voorzichtig om.
Neem het vismengsel ± 15 minuten voor het gebruik uit de koelkast.
Verdeel de sla over 4 borden.
Schep de vis met een schuimspaan uit het citroensap, laat hem goed uitlekken en verdeel hem over de sla.
Besprenkel elk bord met 2 eetlepels citroensap.
Snijd van de overgebleven citroen 4 dunne plakjes en halveer die.
Garneer de salade met de paprika en de Spaanse peper uit de marinade en met de plakjes citroen.

Salade met spekjes en gepocheerd ei

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Salade	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor 1 persoon

1 l water
2 eetlepels azijn
1 ei
1 theelepel mosterd
2-3 theelepels citroensap
3 eetlepels olijfolie
peper
zout
100 g gerookte spekreepjes
5 blaadjes andijvie
1 tomaat
12 schijfjes komkommer
5 sprietjes bieslook

Bereiding

Breng het water met de azijn aan de kook.
Breek het ei in een lepel en laat het voorzichtig in het water glijden.
Laat 4 minuten zachtjes koken en neem het met een schuimspaan uit de pan.
Vermeng de mosterd met het citroensap, de olie, peper en zout.
Bak de spekreepjes.
Verdeel de andijvieblaadjes, de in partjes gesneden tomaat, de komkommerschijfjes, het ei en de spekreepjes op het bord en garneer met fijngesneden bieslook.
Overgiet met de vinaigrette en dien op.

Salade met volkorenpasta

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

200 g volkorenpasta (bij voorkeur tagliatelle)
2 stengels bleekselderij
12 radijsjes
75 g champignons
3 eetlepels vetarme mayonaise
4 eetlepels magere kwark
1 eetlepel dragon- of witte wijnazijn
1 mespuntje mosterdpoeder
zout
versgemalen zwarte peper
25 g ongezouten cashewnoten
1 eetlepel fijngesneden bieslook

Bereiding

Kook de pasta in ruim kokend water met wat zout volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar.
Giet de pasta af, spoel hem met koud water na en laat hem goed uitlekken.
Maak intussen de groenten schoon.
Was de bleekselderij en snijd ze in lucifertjes.
Maak de radijsjes schoon en snijd de champignons in vieren.
Roer in een mengkom de mayonaise, de kwark, de azijn en het mosterdpoeder door elkaar en voeg naar smaak peper toe.
Schep de uitgelekte pasta, de groenten, de champignons en de cashewnoten erdoor en breng de salade goed op smaak met zout en peper.
Doe de salade over in een ondiepe serveerschaal en zorg dat de verschillende groenten duidelijk zichtbaar zijn.
Bestrooi de salade tot slot met de gehakte bieslook en serveer.
U kunt deze pastasalade goed combineren met koud vlees, vis of gevogelte.

Salade multicolore

Menugang	Nagerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

10 champignons
boter
1 mooie krop ijsbergsla of Romeinse sla in reepjes
1 bosje radijs in fijne plakjes
1 rode paprika in fijne reepjes
2 Frankfurterworstjes in schijfjes
2 plakken gekookte ham van ½ cm dik in dobbelsteentjes
1 plak Emmentaler van ½ cm (± 80 g) in dobbelsteentjes
2 tomaten in partjes
6 eetlepels olijfolie
het sap van 1 citroen
peper
zout
2 hardgekookte eieren

Bereiding

Snijd de champignons in stukjes, stoof die zachtjes in een klontje boter en laat ze afkoelen.
Doe de champignons, de sla, de radijsjes, de paprika, de Frankfurterworstjes, de ham, de kaas en de helft van de tomaatpartjes in een grote slakom.
Vermeng de olijfolie met het citroensap, peper en zout en giet dit over de salade.
Meng alles voorzichtig door elkaar en werk af met de rest van de tomaatpartjes en de in partjes gesneden hardgekookte eieren.
U kunt deze salade eten als maaltijd, maar ook als voorgerecht, of bij een grillade. Dan heeft u ruim voldoende voor 6 personen.

Salade niçoise 4

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Salade	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

3 aardappelen
zout
3 eieren
2 tomaten
2 blikjes tonijn á 200 g (uitgelekt)
1 krop sla
450 g haricots verts
50 g ansjovisfilets, uitgelekt
± 2 dl vinaigrette naar keus

Bereiding

Kook de gewassen, ongeschilde aardappelen in 20-30 minuten gaar in kokend water met zout.
Giet ze af en laat ze wat afkoelen.
Kook de eieren hard.
Pel de intussen afgekoelde aardappelen en snijd ze in blokjes.
Pel de hardgekookte eieren onder koud water en snijd ze in vieren.
Snijd de tomaten in partjes.
Laat de tonijn uitlekken en verdeel deze met een vork in nette stukken.
Was de sla in koud water, dep hem droog, pluk de blaadjes in stukken en leg ze in een grote kom.
Leg de aardappel, tonijn, ei, tomaat, sperziebonen en ansjovis op de sla.
Serveer met vinaigrette.

Salade niçoise 5

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 krop eikebladsla
2 grote stevige rijpe pomodori
10 verse basilicumblaadjes
zout
versgemalen peper
1 rode ui
2 gekookte aardappelen
1 kleine groene paprika
1 klein blikje flageolets
2 blikjes tonijn naturel
2 eieren
2 blikjes ansjovis
20 zwarte ontpitte olijven
1 klein potje kappertjes
9 eetlepels olijfolie
3 eetlepels Italiaanse rode wijnazijn
½ eetlepel citroensap
1 theelepel Dijonmosterd
gembersiroop

Bereiding

Bekleed een grote schaal met de slabladeren.
Ontvel de tomaten en snijd ze in plakken.
Snijd de basilicumblaadjes in reepjes en verdeel 1/5 ervan over de tomaten.
Bestrooi met zout en peper.
Snijd de ui in dunne ringen, de aardappelen in blokjes en de paprika in reepjes.
Laat de flageolets en de tonijn uitlekken en maak de tonijn kleiner.
Kook de eieren in 10 minuten hard, pel ze en snijd ze in partjes.
Leg op de tomaten achtereenvolgens de ui, aardappel, paprika, flageolets en tonijn.
Garneer met de ansjovis, de kappertjes, de olijven en de rest van de reepjes basilicum.
Klop een dressing van de olie, de azijn, het citroensap, de mosterd, zout, peper en een druppel gembersiroop.
Schenk de dressing over de salade en verdeel er de eipartjes over.
Zet de salade een uur koel weg.
Lekker met knapperig stokbrood en boter.

Salade niçoise 6

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

9 grote tomaten
400 g verse, kleine tuinbonen
6 kleine artisjokken
2 groene paprika's
6 kleine uien
1 komkommer
100 g zwarte olijven 'de Nice'
1 teen knoflook
12 ansjovisfilets
4 hardgekookte eieren
6 takjes basilicum
7 eetlepels olijfolie
zout
peper

Bereiding

Snijd de eieren en de tomaten in vieren en bestrooi ze met zout.
Kook de bonen 1 minuut en pel er onder de koude kraan het velletje af.
Snijd de komkommer en de uien in plakjes, de paprika in reepjes en de artisjokharten en de ansjovis in vieren.
Wrijf een slakom in met een doorgesneden knoflookteentje.
Doe alles, met uitzondering van tomaten, in de slakom en bestrooi opnieuw met zout.
Hak de basilicum fijn en roer die door zout, peper en olijfolie.
Giet dit mengsel en de tomaten op de salade, schep zorgvuldig om en bewaar de salade tot het serveren koel.

Salade niçoise met penne rigate

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

150 g haricots verts
zout
150 g panklare krieltjes
2 eieren
2 teentjes knoflook
1 grote rode ui
2 vleestomaten
1 blikje ansjovisfilets (46 g)
1 blikje tonijn op water (185 g)
300 g penne rigate (pijpjes-pasta)
1 dl olijfolie
40 g zwarte olijven zonder pit
3 eetlepels kappertjes
3 eetlepels fijngehakte peterselie
grofgemalen peper

Bereiding

Maak de boontjes schoon en kook ze in weinig water met wat zout in ± 5 minuten beetgaar.
Kook de krieltjes in water met wat zout in ± 20 minuten gaar.
Kook de eieren in 10 minuten hard, laat ze onder koud stromend water schrikken, pel ze en hak ze fijn.
Pel en snipper de knoflook.
Pel de ui en snijd hem in ringen.
Snijd de tomaten in partjes.
Laat de ansjovis en de tonijn uitlekken.
Snijd de ansjovis in reepjes en verdeel de tonijn in stukjes.
Kook de pasta in ruim water met wat zout volgens aanwijzingen op de verpakking beetgaar en giet ze af.
Schep er de olijfolie, de boontjes, de krieltjes, de knoflook, de tomaat, de vis, de olijven, de kappertjes en de peterselie en ruim peper door en garneer met het fijngehakte ei.
Lekker met stokbrood.

Salade uit Nice in een deegbakje

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2-3 vellen fyllodeeg (diepvries)
100 g boter
125 g haricots verts
2 aardappelen
1 hardgekookt ei
2 tomaten
1 blikje tonijn naturel
4 ansjovisfilets
± 12 zwarte olijven zonder pit
1 eetlepel witte wijnazijn
½ eetlepel vers, gezeefd citroensap
1 eetlepel Dijonmosterd
versgemalen zwarte peper, zout
4 eetlepels zonnebloem- of olijfolie
2 eetlepels gemengde, gehakte tuinkruiden

Bereiding

Laat het fyllodeeg ontdooien snijd het en in 12 gelijke vierkanten.
Smelt de boter en bestrijk de plakken deeg er royaal mee.
Leg in 4 metalen cakevormpjes elk een plakje deeg en leg de volgende plakjes er zò op, dat bakjes ontstaan, die de vorm van een bloem hebben, draai de vormpjes dus steeds een kwart slag.
Druk het midden naar beneden en modelleer de randen een beetje golvend.
Bak de bakjes in een vrij hete oven (200°C) in ± 10 minuten goudbruin en krokant en laat ze afkoelen.
Breek de haricots verts, kook ze beetgaar, giet ze af en laat ze afkoelen.
Kook de aardappelen gaar, giet ze af, laat ze afkoelen en snijd ze in blokjes.
Snijd het ei en de tomaten in stukjes.
Laat de tonijn uitlekken en haal hem met een vork los.
Halveer de ansjovisfilets.
Roer de azijn met het citroensap, de mosterd, en zout en peper naar smaak uit en klop de olie er straalsgewijs bij, zodat een lobbig sausje ontstaat.
Roer de kruiden daardoor.
Schep alle ingrediënten met elkaar om, laat minstens een uur intrekken en vul de bakjes met de salade.
Zet ze elk op een bordje en leg er een miniboeketje verse tuinkruiden naast.

Salade van appels en varkensvlees

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten
voor 2 personen

¼ kop amandelschaafsel (1 kop = 2 ½ dl)
1 kop gekookt varkens- of kippevlees in blokjes
1 kleine rode appel
2 theelepels citroensap
½ kop druiven
2 eetlepels mayonaise
¼ theelepel sojasaus
½ theelepel kerriepoeder
knapperige groene slablaadjes

Bereiding
Rooster de amandelen in 10 minuten in een droge koekepan goudbruin en vermeng ze met het vlees.
Snijd de appel in dunne schijfjes, besprenkel die met citroensap en voeg ze bij het vlees.
Roer er de druiven door.
Vermeng de mayonaise met de sojasaus en de kerrie, schenk dit over de salade en laat die afgedekt 15 minuten in de koelkast staan.
Serveer de salade op slablaadjes.

Salade van forel met sjalottenvinaigrette

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

Ingrediënten

8-9 sjalotten
10 eetlepels versgeperst sinaasappelsap
2 eetlepels frambozenazijn
1 eetlepel roze peper (in eigen vocht)
1 afgestreken eetlepel suiker
zout
10 bladeren frisée-sla
2 grote of 4 kleine forelfilets

Bereiding

Pel de sjalotten, maar verwijder niet te veel van de worteluiteinden, zodat de 'partjes' bij het koken heel blijven.
Halveer de sjalotten.
Doe het sinaasappelsap, de frambozenazijn, de roze peper, de suiker en 2 mespuntjes zout in een klein pannetje en laat dit even opkoken.
Voeg de sjalotten toe, sluit de pan en laat ze op laag vuur ± 20 minuten garen (ze mogen niet uit elkaar vallen).
Laat ze wat afkoelen, haal ze met een schuimspaan uit het kooknat en zet ze apart.
Was de sla, zwier droog, trek de bladeren in kleine stukken en verdeel deze over 4 borden.
Snijd de forelfilets dwars in stukken en schik deze op de sla.
Leg er de sjalotten bij en giet er de (eventueel nog met wat zout op smaak gebrachte) vinaigrette over.
Garneer met de peperbolletjes.

Salade van gebakken kabeljauwwangen en gekookt spek

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

Ingrediënten

150 g gemengde sla
2 eetlepels olijfolie
2 dikke plakken gerookt spek van ± 1 cm
1-2 kabeljauwwangen
boter
3 eetlepels sherry-azijn
2 eetlepels gesnipperde lente-uitjes of bieslook
peper
zout

Bereiding

Was de sla en laat uitlekken.
Kruid met peper en zout, meng er de olijfolie door en verdeel de sla over de 4 borden.
Haal het zwoerd van het spek en snijd het in dunne reepjes.
Smelt in een pan een klontje boter en bak daarin de kabeljauwwangen en het spek gaar.
Blus af met de sherry-azijn.
Schik de kabeljauwwangen en het spek op de salade, overgiet met de warme vinaigrette en bestrooi met wat fijngesnipperde lente-uitjes of bieslook.

Tip: De kabeljauwwangen kunt u vervangen door lottewangen (duurder) of roggewangen (goedkoper).

Salade van lamszwezerikjes

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten
voor 2 personen

een paar takjes peterselie
1 krop sla
1 kleine rode ui
200 g lamszwezerik
een paar zwarte peperkorrels
3 laurierblaadjes
een snufje zout

voor de dressing

frambozenazijn
rode port
sesamolie
zout
peper
suikerwater

Bereiding
Was de zwezerikjes eerst goed en zet ze op met water (ze moeten net onder staan), laurier, peperkorrels en zout.
Breng het water aan de kook en laat de zwezerikjes op zacht vuur een tijdje koken tot ze stevig aanvoelen.
Neem ze dan van het vuur en laat ze in het vocht afkoelen.
Doe 1 mok frambozenazijn, 1 kopje port en ½ kopje sesamolie in een mixer en laat het een tijdje draaien.
Voeg zout, peper en suikerwater (allemaal naar smaak) toe en doe er eventueel gehakte peterselie bij voor de kleur.
Was de sla, snijd de ui in ringen, hak een paar takjes peterselie en breng op smaak met een beetje portdressing.
Dep de zwezerikjes droog met keukenpapier en haal ze door paneermeel.
Verwarm de boter en bak de zwezerikjes krokant.
Blus af met 6 eetlepels portdressing en laat heel even doorkoken zodat de alcohol uit de port is verdampt.
Leg de zwezerikjes op de sla en serveer ze met harde bolletjes.

Salade van prosciutto met balsamicoazijn

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Salade	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

3 eetlepels olijfolie
2 eetlepels balsamicoazijn
¼ theelepel Dijonmosterd
zout
(vers)gemalen peper
50 g Parmezaanse kaas (stukje)
1 eetlepel pijnboompitten
50 g gemengde friséesla
6 plakjes Prosciutto rustichello

Bereiding

Roer in een kommetje de olie, azijn en mosterd tot een dressing en breng die op smaak met zout en peper.
Schaaf de kaas met een kaasschaaf in dunne repen.
Rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan in ± 3 minuten lichtbruin.
Verdeel de sla over 2 borden en schenk er de dressing over.
Pak de plakjes Prosciutto bij de punten en leg ze als bloembladeren aan de kant van het bord.
Leg de kaas half op de sla en Prosciutto en garneer met de pijnboompitten.

Salade van tamarillo en avocado

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

diverse slasoorten
1 avocado
2 tamarillo's (soort tomaat)
1 ui
peterselie
jonge perziken op truffelolie
voor de dressing:
citroensap
knoflook
olijfolie
mosterd
peper
zout
honing

Bereiding

Maak van de ingrediënten voor de dressing de dressing.
Snijd de avocado en de tamarillo's in plakjes en marineer die 2 uur in de dressing.
Maak van de slasoorten op een bord een mooi bouquetje, leg de gemarineerde avocado en de gemarineerde tamarillo op de sla en giet er de overgebleven dressing over.
Snijd de ui in dunne ringen en de perzikjes in dunne plakjes, hak de peterselie fijn en garneer de salade hiermee.

Salata mechouia nablia (geroosterde rode paprika-tomatendip)

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Tunesisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

450 g grote rode paprika's
1 verse rode chilipeper
2-4 ongepelde teentjes knoflook
3 flinke trostomaten
1 theelepel karwijzaad
2-3 eetlepels olijfolie
zout
hardgekookte eieren
tonijn uit blik
zwarte olijven

Bereiding

Verwarm de grill voor.
Leg de paprika's, cde hilipeper, de knoflook en de tomaten in een ovenschaal en rooster ze, onder af en toe omscheppen, tot de velletjes geblakerd zijn en de knoflook zacht is.
Laat de groenten afkoelen en haal er de velletjes af.
Neem de zaadlijsten en de zaadjes uit de paprika's en de chilipeper en de pitjes uit de tomaten.
Pureer alle groenten in een keukenmachine of foodprocessor of wrijf ze door een zeef.
Verhit de olie en het karwijzaad voorzichtig in een braadpan tot ze geurig worden, voeg ze met het zout bij de ingrediënten in de keukenmachine, maak er een pasta van en laat die, alvorens haar te serveren, afkoelen.
Serveer de pasta in een schaal met daarbij in vieren gesneden hardgekookte eieren, in stukken verdeelde tonijn en zwarte olijven.

Salsa di noci

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Saus	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

250 g gedopte walnoten, grofgehakt
250 ml melk
50 ml room
4 eetlepels olijfolie
3 sneetjes witbrood, zonder korst
3 eetlepels versgeraspte parmezaanse kaas
1 teen knoflook, fijn gehakt
zout
versgemalen zwarte peper

Bereiding

Week het brood in de melk en knijp de sneden uit.
Maal het geweekte brood samen met de overige ingredienten in een keukenmachine tot er een mooie, gladde saus ontstaat.
Proef op smaak.

Sam-zoenen

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

½ l melk
1 pakje chocoladepuddingpoeder
2 eiwitten
1 zakje vanillesuiker
30 g poedersuiker
zout

Bereiding

Doe de melk in een glazen schenkkan, voeg het puddingpoeder toe en klop dit er met een garde door.
Zet de kan in de magnetron en kook de pudding 4 minuten op HOOG (100%).
Klop de pudding glad, zet de kan 2 minuten op HOOG (100%) en klop de pudding nogmaals glad.
Neem een met koud water omgespoelde vorm en giet de pudding daarin uit.
Klop de eiwitten met wat zout en de vanillesuiker stijf, voeg de poedersuiker in 2 delen toe en vorm er, als de eiwitten goed stijf zijn, met behulp van 2 eetlepels eieren van.
Leg de 'eiwiteieren' op een bord en zet dat 3 minuten op MIDDEN LAAG (30%) in de magnetron.
Leg de eieren, als ze droog aanvoelen, op de chocoladepudding en serveer direct.

Sara sara kousbanti en zuurgoed uit Suriname ((kousenband met garnalen en zoetzure groent

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1½-2 bossen kousenband in stukjes van 2-3 cm
zout
zwarte peper
2-3 eetlepels olie
1 fijngesneden ui
2 grote rijpe (ontvelde) tomaten in blokjes
4 tenen knoflook in plakjes
1 heel gelaten Madame Jeanette
400 g gepelde gekookte grote garnalen (gamba's)

Bereiding

Kook de kousenband ± 5 minuten in ruim kokend water met zout en laat ze uitlekken.
Verhit de olie en bak de ui ± 5 minuten.
Voeg de tomaat, de knoflook en de Madame Jeanette toe en bak het mengsel op zacht vuur ± 15 minuten tot het smeuïg is en de helft van het vocht is verdampt.
Voeg zout en peper toe, roer de kousenband erdoor en laat ze in de saus in ± 8 minuten gaar worden.
Roer de garnalen erdoor en warm ze 3 minuten mee.
Verwijder voor het serveren de Madame Jeanette.

Sashimi (rauwe vis)

Menugang	Hapje	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Japans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

8 tongfilets
1 krop sla

Bereiding

Snijd de rauwe tongfilets met een zeer scherp mes in uiterst dunne schijfjes en snijd lichtgroene slablaadjes in stukken, die ongeveer 2 maal zo groot zijn als de schijfjes vis.
Vouw om elk schijfje vis een blaadje sla en prik dit met een cocktailprikker vast.
Leg alle aldus in sla gewikkelde schijfjes vis op een schaal.
Doop de schijfjes in een van de volgende drie sausjes:

1. losgeklopt ei met sojasaus (niet ketjap!!) en geraspte radijs.

2. (koude) magere bouillon met sojasaus en sherry.

3. sojasaus met azijn, suiker, knoflooksap, ve-tsin en de even in een droge koekepan geroosterde sesamzaadjes.

Sashimi van zalm, tonijn en zwaardvis

Menugang	Hapje	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Japans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten
voor 2 personen

80 g zeer verse zalmfilet in plakjes van ½ cm
80 g zeer verse tonijnfilet in blokjes van 1 cm
80 g zeer verse zwaardvisfilet in reepjes
½ bakje shiso purper (jonge paarse shiso blaadjes)
gari (ingelegde gember, Japanse toko)
1 theelepel zalmeitjes
1 citroen in partjes
2 schijven lotuswortel in het zuur (Japanse toko)
wasabi
Japanse sojasaus

Bereiding
Verdeel de zalmfilet, de tonijn en de zwaardvis (soort bij soort) over een schaaltje en garneer met shiso, gari, zalmeitjes, citroen en lotuswortel.
Leg 2 kleine hoopjes wasabi op de rand van het schaaltje en serveer er een kommetje Japanse sojasaus bij.
De vis wordt rauw gegeten met een mespuntje wasabi (let op: wasabi is scherp) en vervolgens in de sojasaus gedoopt.
Eet sashimi bij voorkeur met stokjes.

Tip: Laat uw fantasie de vrije loop en breid het gerecht uit met bijvoorbeeld plakjes licht gezouten en met rijstazijn besprenkelde komkommer en wortel, in verschillende vormen gesneden. Of gekruide kant-en-klare rettich (daikon), verkrijgbaar onder de naam takuwan ippon sapporo.

Saté asem manis (zoetzure saté)

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

½ kg mals schapenvlees (met een randje vet)
2 eetlepels zachte boter
1 stukje asem ter grootte van een walnoot
3 eetlepels gesnipperde uien
2 gesnipperde teentjes knoflook
1 theelepel djinten
1 theelepel zout
1 eetlepel Javaanse suiker
1 eetlepel ketjap

Bereiding

Maak van de asem met 2 eetlepels water een papje en zeef dit.
Snijd het vlees in dobbelsteentjes van ± 2 cm en haal de zeentjes weg.
Wrijf de uien, de knoflook, de djinten en het zout tot een brij.
Voeg er de ketjap, de suiker en het asemwater aan toe en vermeng dit met het vlees.
Roer er ook de boter door en laat deze marinade ± 1 uur inwerken.
Rijg de dobbelsteentjes vlees aan bamboepennen, 4-5 per pen.
Rooster ze eerst zacht en later, vlak voor het opdienen, op een goed aangewakkerd houtskoolvuurtje.
Smeer ze tijdens het roosteren enige malen met de marinade in.
U kunt de saté's ook onder de grill roosteren, eerst zacht en later op kortere afstand van de grill.
Geef er een ketjapsaus bij, gemaakt van 2 gesnipperde teentjes knoflook, fijngewreven met 1 theelepel sambal trassi en afgemaakt met 2 eetlepels ketjap en citroensap.

Saté kambing 1

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

350 g lamsboutvlees
1½ dl ketjap manis
½ citroen
1 groene chilipeper
peper
zout

Bereiding

Snijd het vlees in langwerpige stukjes en marineer die in de ketjap, op smaak gebracht met citroensap, peper en zout.
Voeg er de fijngehakte chilipeper aan toe en laat het vlees ± 6 uur marineren.
Rijg het vlees aan stokjes en rooster ze.

Saté kambing 2

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

400 g lamsvlees
4 tenen knoflook
1 dl ketjapsaus

Bereiding

Marineer het in blokjes gesneden lamsvlees ± 12 uur in ketjapsaus met de fijngesneden knoflook.
Rijg ze op satéstokjes en grill ze op houtskool tot ze mooi bruin zijn.
Geef er een ketjapsaus bij.

Saté kambing madura 1

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g mager lams- of geitenvlees
1 fijngeraspt uitje
2 fijngestampte teentjes knoflook
½ theelepel zout
1 theelepel sambal oelek
½ theelepel trassi
1 eetlepel tamarindevocht
1 eetlepel sojasaus (manis)
2 eetlepels geraspte kokos, (vers of gedroogd)

Bereiding

Snijd het vlees in dobbelstenen.
Meng de ui met de overige ingrediënten goed door elkaar.
Als u gedroogde kokos gebruikt, moet u die van tevoren te met 1½ eetlepel kokend water besprenkelen en daarna goed omscheppen.
Leg de stukjes vlees in de marinade en laat het 2 uur in de keuken staan (in de koelkast mag ook, maar reken dan op een marineertijd van 4 uur of meer).
Steek de stukjes vlees aan houten bamboestokjes en rooster ze onder een niet al te hete grill of boven de barbecue.
Let erop, dat de kokos niet verbrandt.
Geef er rijst en een satésaus bij.

Saté kambing madura 2

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g ontbeende lamsbout in dobbelstenen
3 theelepels tamarinde- of citroensap
Fijn te stampen ingrediënten:
4 rode Spaanse pepers
6 sjalotjes
3 teentjes knoflook
4 drooggebakken kemiries
125 g drooggebakken geraspte kokos
1 dessertlepel bruine suiker
3 theelepels zout
2 theelepels drooggebakken ketoembar
½ theelepel drooggebakken djinten
1 cm gember
1 cm drooggebakken trassi

Bereiding

Smeer de stukjes vlees in met de fijngestampte ingrediënten en het tamarindesap en laat dit tenminste 45 minuten intrekken.
Rijg het vlees aan satéstokjes en bak de saté boven een houtskoolvuur of onder de grill bruin en gaar.
Serveer heet met een satésaus.

Saté uit Bali

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

250 g varkenshaas
250 g lamsbout
2 uien
3 tenen knoflook uit de knijper
1 blaadje djeroek poeroet
1 theelepel gemberpoeder of 2 theelepels geraspte verse gemberwortel
1½ theelepel trassi
1 theelepel sambal oelek
het sap van ½ citroen
2 eetlepels santen
1 eetlepel vloeibare tamarinde
1 theelepel koenjit

Bereiding

Los de santen op in een kopje heet water en laat dit mengsel afkoelen.
Maak de uien schoon en snipper ze.
Wrijf de ui, knoflook, djeroek poeroet, gember, trassi, sambal, koenjit en tamarinde tot een brij.
Giet het citroensap en de santen hierbij en schep alles goed om.
Snijd het varkensvlees en lamsvlees in niet te kleine dobbelstenen.
Doe het vlees bij de saus, schep alles goed om en laat het vlees 2 uur marineren.
Haal het dan uit de marinade en dep het met keukenpapier droog.
Rijg het aan pennen of houten stokjes en rooster de saté's gaar.

Saté van schapenvlees

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g schapen- of lamsbout
5 eetlepels vloeibare tamarinde
1 eetlepel sambal manis
3 tenen knoflook uit de knijper
4 gepofte kemirienoten
2 theelepels ketoembar
1 theelepel djinten
2 theelepels versgeraspte gemberwortel of 1 theelepel gemberpoeder

Bereiding

Maak een brij van de sambal, knoflook, ketoembar, djinten, gemberwortel en de vloeibare tamarinde.
Snijd het vlees in niet te kleine dobbelstenen of vraag uw slager, dit voor u te doen.
Wrijf het vlees in met de marinade en laat het minstens 1 uur intrekken.
Rijg het vlees aan stokjes of pennen en rooster het onder de grill of op de barbecue.
U kunt er een sojasaus bij serveren.

Satékip met Indisch garnituur

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

Ingrediënten

Bereiding

Wrijf de kip in met een marinade van 1 eetlepel satékruiden, 1 teen knoflook uit de pers, 1 eetlepel citroensap, 1 eetlepel appelstroop, 1 eetlepel olie en 1 mespunt sambal en grilleer als boven.
Leg hem op een schaal, bestrooi met 3 eetlepels seroendeng en rooster die kort.
Bereid pindasaus uit een pot, bakje of zakje.
Roerbak 500 g aardappelblokjes, 1 gesnipperde ui, 250 g boontjes, 1 winterwortel in reepjes en 1 eetlepel nasikruiden en doe er tot slot ¼ komkommer in reepjes, 1 banaan in plakjes, 75 g vliespinda's en 2 eetlepels zoete ketjap bij.
Schep dit rond de kip en serveer met kroepoek.

Sauce alla carbonara

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Saus	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

200 g pancetta, in kleine blokjes
4 eetlepels geraspte pecorino
3 middelgrote eieren
2 eetlepels geraspte parmezaanse kaas
1 teen knoflook, geplet
zeezout
versgemalen zwarte peper

Bereiding

Bak de pancetta zacht uit in een koekenpan.
Laat het knoflookteentje in het vrijgekomen vet lichtbruin worden en verwijder het daarna.
Klop de eieren los in een kom.
Kook de pasta al dente en voeg toe aan de pan met de pancetta.
Haal de pan van het vuur, roer de eieren door de pasta en voeg nu, nog steeds roerend, de geraspte kazen toe.
Houd de eieren romig.
Breng het gerecht op smaak met peper en zout.

Sauce alla putanesca

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Saus	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

75 g zwarte olijven, zonder pit
10 ansjovisfilets, grof gehakt
3 eetlepels olijfolie
3 eetlepels kappertjes
3 eetlepepels fijnehakte bladpeterselie
2 tenen knoflook, fijnehakt.
1 blik tomatenblokjes op sap
mespuntje gedroogde en fijngemalen chilipeper
snufje gedroogde oregano

Bereiding

Verhit de olijfolie in een koekenpan.
Voeg de knoflook toe en laat die lichtbruin worden.
Smelt daarna de ansjovisfilets in de olie.
Voeg nu de tomaat, kappertjes, olijven en oregano toe en roer alles goed door elkaar.
Breng op smaak met de chilipeper en de oregano.
Laat de saus ongeveer een kwartier op laag vuur pruttelen.
Roer de peterselie er door en serveer meteen de pasta.

Saus uit een zakje

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

Ingrediënten

1 zakje saus naar keuze
¼ l melk of water

Bereiding

Schenk het water of de melk in een schenkkan, voeg het sauspoeder toe en klop dit met een garde even door.
Zet de kan in de magnetron en breng de saus in 2 minuten op HOOG (100%) aan de kook.
Klop de saus glad en zet de kan nogmaals 1 minuut op HOOG (100%) in de magnetron.
Klop de saus tot slot weer glad.

Scandinavische aardappelschotel met ansjovis

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

3 grote uien in ringen
2 g boter
6 grote, geschilde aardappelen in plakken
2 blikjes uitgelekte en drooggedepte ansjovis
versgemalen peper
2½ dl slagroom
een ingevette ovenschaal

Bereiding

Bak de uiringen in 10 g boter tot ze zacht en goudbruin zijn.
Verwarm de oven voor op 175°C.
Verdeel de uiringen, de aardappelplakjes en de ansjovisfilets laag om laag in de ingevette ovenschaal.
Bestrooi het geheel met peper en giet er de room over.
Verdeel enkele klontjes boter over het mengsel.
Zet de vrätshelshen in het midden van de oven en bak het in ± 50 minuten goudbruin en gaar.

Schapenpoten á la Marseillaise

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

6 gaargekookte schapenpoten
6 stukken ossenpens van 10 cm lengte
200 g ossenpens
150 g mager spek
150 g vers gezouten varkensvlees
5 tenen knoflook
1 bosje peterselie
150 g gehakt vers spek
1 bouquet garni
1 ui
2 sjalotten in schijfjes
2 wortelen in schijfjes
3 dl witte wijn
2 dl water
250 g verse tomaten

Bereiding

Hak de 200 g ossenpens, het magere spek, het gezouten varkensvlees, de peterselie en 3 tenen knoflook samen fijn en kruid het mengsel dan sterk.
Verdeel deze massa over de stukken ossenpens, rol ze op en bind ze aan de uiteinden met een touwtje dicht.
Smelt het verse spek in een cocotte en bak de ui, de sjalotten, de wortelen, de tomaten en 2 tenen knoflook daarin bruin.
Voeg de rolletjes toe en leg de uitgebeende en geflambeerde poten erop.
blus met de wijn en het water, kruid het, voeg het bouquet garni toe en sluit de cocotte hermetisch.
Zet hem in een matigwarme oven en stoof het gerecht gaar.
Schep het vet af en serveer het gerecht kokendheet.

Schol met mosterdsaus

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

Ingrediënten

1 kg kruimige aardappels
2 zakjes geschrapte worteltjes (à 300 g)
25 g boter
4 gepaneerde schollen (diepvries, pak à 2 stuks)
½ zakje verse peterselie (à 30 g)
1 bekertje crème fraîche (125 ml)
5 eetlepels mosterdsaus (dijonnaise, potje à 210 g)

Bereiding

Aardappels schillen, wassen, in stukken snijden en in 20 minuten gaarkoken.
Worteltjes in 10-12 minuten beetgaar koken.
In 2 koekenpannen boter verhitten en vis in 8 minuten gaarbakken, halverwege keren.
Peterselie fijnknippen.
Crème fraîche en mosterdsaus zachtjes verwarmen tot kookpunt.
Op smaak brengen met peterselie, zout en peper.
Schol over vier borden verdelen.
Saus erover scheppen.
Vis serveren met aardappels en worteltjes.

Schuimpjes-fruitspiesjes

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Maak spiesjes met een partje nectarine, een partje appel, een schuimpje, een partje appel en een partje nectarine, bestrijk ze met honing en bestrooi ze met amandelschaafsel.
Rooster ze kort.

Sharonfruit-ijspudding

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

Ingrediënten

olie om in te vetten
1 sinaasappel
2 sharonfruits
125 g suiker
2 eetlepels sinaasappellikeur
¼ l slagroom
1/8 l slagroom
1 eetlepel poedersuiker
1 bk aardbeien

Bereiding

Vet een puddingvorm (inh. ± ¾ l) dun in met enkele druppels olie.
Zet de vorm tot gebruik in de diepvries.
Boen de sinaasappel schoon en rasp de oranje schil er dun af.
Pers een halve sinaasappel uit.
Schil de sharonfruits en pureer het vruchtvlees in de keukenmachine.
Meng er de suiker, het sinaasappelsap en de likeur door.
Klop¼ l slagroom stijf.
Schep de vruchtenpuree door de slagroom.
Schep het in de puddingvorm.
Laat de pudding in ± 4 uur bevriezen.
Klop 1/8 l slagroom stijf met de poedersuiker.
Doe de slagroom in een spuitzak met een kartelmond.
Leg de spuitzak tot gebruik in de koelkast.
Was de aardbeien en snijd ze tot waaiertjes.
Bereiden: houd de puddingvorm even in lauwwarm water.
Leg een platte schaal op de vorm en keer ze samen om.
Garneer de pudding met toeven slagroom en aardbeienwaaiertjes.

Shir-berinj (rijstpudding uit Afghanistan)

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

100 g rijst
½ l melk
100 g suiker
100 g rozijnen (Sultana)
rozewater of vanillesaus
pistachenoten

Bereiding

Was de rijst en laat hem uitgespreid op een plat bord drogen.
Plet de rijst, als die helemaal droog is, tot de korrels ongeveer 1/3 van de oorspronkelijke grootte hebben.
Kook de melk en laat die, onder voortdurend roeren, tot ± ¾ inkoken.
Voeg dan de rijst toe en laat die een paar minuten koken.
Voeg de suiker en de rozijnen toe en laat koken tot een dikke custard ontstaat (10-15 minuten).
Neem de pan van het vuur, breng de pudding op smaak met rozewater of vanillesaus en garneer met pistachenoten.
U kunt deze pudding warm of koud serveren.

Shoarmabroodjes met maïs

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

Ingrediënten

3 eetlepels olijfolie traditioneel
400 g shoarmavlees
1 rode paprika, in kleine stukjes
1 blikje extra geconcentreerde tomatenpuree à 140 g
1 blik maïs à 300 g, uitgelekt
(versgemalen) peper
zout
8 pitabroodjes
knoflooksaus

Bereiding

Verhit de olie in een braadpan en bak het vlees al omscheppend bruin.
Bak de paprika al omscheppend ± 3 minuten mee.
Voeg de puree, de maïs en 1½ dl water toe en laat alles nog ± 5 minuten zachtjes sudderen.
Verwarm intussen de pitabroodjes volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Serveer het vleesmengsel met de opengeknipte pitabroodjes en de knoflooksaus.

Serveertip: Lekker met een komkommersalade met yoghurtdressing.

Wijnadvies: Tafelberg, Cape red, Zuid-Afrika

Shorabat sabanec (spinaziesoep)

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

650 g lamsribstuk
1½ l water
6 eetlepels ongekookte rijst
½ theelepel zout
2 eetlepels boter
1 gesnipperde ui
2 teentjes knoflook uit de knijper
2 eetlepels gehakte peterselie
500 g fijngehakte spinazie

Bereiding

Stoof het lamsvlees in ± 1½ uur gaar in 1 eetlepel boter met wat water.
Haal het vlees uit de pan, snijd het in dobbelsteentjes, doe he weer in de pan met het zout en de rijst, breng het met het water weer aan de kook en laat het 5 minuten doorkoken.
Smelt 1 eetlepel boter in de koekenpan en bak hierin de ui en de knoflook in 3 minuten bruin.
Voeg de peterselie toe en laat nog 2 minuten bakken.
Doe dit mengsel bij de soep en laat de soep nog 15 minuten koken.
Doe de gehakte spinazie erbij en kook nog 10 minuten tot de spinazie gaar is.

Shorba toptita (traditionele vleesballetjessoep)

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 kg soepbeenderen
1½ l water
125 g rundergehakt
½ theelepel zout
versgemalen zwarte peper
3 eetlepels fijngehakte peterselie
2 eetlepels olijfolie
1 theelepel paprikapoeder
½ kop rijst
2 teentjes knoflook uit de knijper
¼ kop azijn

Bereiding

Doe de soepbeenderen in een pan, doe het water erbij en laat het 3 uur sudderen.
Schuim de bouillon af, zeef hem en verwijder de botten.
Voeg eventueel water toe om de hoeveelheid op 1½ l te brengen.
Doe de bouillon in een schone pan en breng aan de kook.
Vermeng het gehakt met zout, peper en peterselie en maak van dit mengsel kleine balletjes van ± 2½ cm doorsnee.
Gooi de balletjes in de bouillon en laat ze 15 minuten sudderen.
Verhit de olie in een kleine koekenpan en roer de paprika erdoor.
Laat dit 2 minuten bakken en roer het daarna door de soep.
Doe de rijst erbij, sluit de pan en laat het geheel 20 minuten sudderen.
Roer de rest van de peterselie, de knoflook en de azijn erdoor en dien direkt op.

Sieradensalade

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Salade	Slank	Nee
Bron	AllerHande juni 2000			Sterren	

Ingrediënten

2 eieren
1 komkommer
1 kipfilet fumé (ca. 150 g)
3 tomaten
4 plakken kaas (à ca. ½ cm dik)
1 blikje maïskorrels crispy (150 g)
1 blikje doperwtjes extra fijn (200 g)
80 g zilveruitjes zoetzuur
1 zakje friséesla (200 g gemengd)
1 bakje Thousand Island dressing (100 g)

Bereiding

Eieren in ca. 10 minuten hard koken.
Intussen komkommer wassen, overdwars halveren en in plakjes snijden.
Kip in stukjes snijden.
Tomaten wassen en in stukjes snijden.
Elke kaasplak in 5 driehoekjes snijden.
Maïs, doperwten en zilveruitjes laten uitlekken.
Eieren pellen, overdwars halveren en in plakjes snijden.
Alle ingrediënten, behalve kaas en dressing door sla scheppen.
Salade over vier borden verdelen en dressing erover sprenkelen.
Kaasdriehoeken als kroon op midden van salade zetten.
Serveren met stokbrood.

Sinaasappelsorbet 3

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

Ingrediënten

4 dl vers uitgeperst sinaasappelsap
250 g suiker
2 el citroensap
1/3 l water

Bereiding

Doe het water en de suiker in een pan.
Breng aan de kook en laat 3 minuten op matig vuur doorkoken.
Neem van het vuur af en laat de siroop afkoelen.
Voeg het sap toe aan de siroop en doe het mengsel in de ijsmachine.
U kunt deze sorbet opdienen in cocktailglazen overgoten met ijskoude wodka.
(Vul er uitgeholde sinaasappels mee, waarbij tenminste 1 cm boven de schil uitsteekt).

Sinaasappeltaart

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

250 g couscous
2 dl sinaasappelsapconcentraat, voldoende voor 1 l sap
¼ theelepel zout
water
3-4 eetlepels of naar smaak suikerstroop
½ theelepel kaneelpoeder
Voor de vulling:
6 blaadjes gelatine, voldoende voor 4 dl sap
1 blikje mandarijnpartjes, uitgelekt
kaneelpoeder naar smaak

Bereiding

Meng 1 dl van het sinaasappelconcentraat met water tot het totaal 6 dl is geworden.
Doe dit in een niet te klein melkpannetje en roer er de couscous, het zout, de suikerstroop en het kaneelpoeder door.
Breng het aan de kook en laat het op laag vuur ± 7 minuten zachtjes koken tot het begint in te dikken.
Giet het couscousmengsel in een ronde taartvorm, strijk het glad en laat het minstens 1 uur afkoelen.
Week de gelatineblaadjes ± 5 minuten in een beetje water.
Verdeel de uitgelekte mandarijnpartjes over de couscousbodem en strooi er wat kaneel over.
Meng de overgebleven dl sinaasappelconcentraat met water tot het totaal 4 dl is geworden.
Knijp de gelatineblaadjes uit en doe ze samen met het sinaasappelsap in een melkpannetje.
Roer het langzaam op zacht vuur tot de gelatine is opgelost.
Neem de pan dan direct van het vuur en giet het mengsel voorzichtig over de taart.
Laat de taart 3 uur koud staan.

Sinaasappeltaart met chocoladeglazuur

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	AllerHande april 2000			Sterren	

Ingrediënten

3 zakjes amandelschaafsel (45 g)
1 sinaasappel (200 g)
200 g cake
4 eieren (middel groot)
snufje zout
150 g suiker
3 eetlepels bloem
75 g pure chocolade
1 dl slagroom
½ pot marmelade (à 450 g)
½ eetlepel boter of margarine om in te vetten

Bereiding

Oven voorverwarmen op 150 °C of gasovenstand 2.
Vorm invetten en bodem met bakpapier bekleden.
In keukenmachine amandelen fijnmalen.
Gemalen amandelen in droge koekenpan al omscheppend lichtbruin roosteren.
Op bord laten afkoelen.
Sinaasappel wassen, schil raspen en sinaasappel uitpersen.
In keukenmachine cake verkruimelen.
Boven 2 beslagkommen eieren splitsen.
In een kom eiwitten met zout stijf kloppen.
Helft van suiker toevoegen en tot iets taaie glanzende massa kloppen.
In andere kom eidooiers met rest van suiker tot lichtgeel mengsel kloppen, 75 ml sinaasappelsap (rest wordt niet gebruikt) en rasp erdoor roeren.
Bloem boven eierdooiermengsel zeven.
Cakekruimels en amandelgruis toevoegen en alles door elkaar scheppen.
Mengsel aan eiwitten toevoegen en luchtig door elkaar spatelen.
Beslag in vorm schenken en taart in midden van oven in ca. 60 minuten gaar bakken.
Taart in uitgeschakelde oven ca. 20 minuten laten afkoelen.
Taart uit oven nemen en in vorm verder laten afkoelen.
Taart uit vorm nemen en bakpapier eraf trekken.
Chocolade met mes fijn hakken en in kom doen.
In pannetje slagroom aan de kook brengen.
Slagroom bij chocolade in kom schenken en chocolade al roerend laten oplossen.
Mengsel in koelkast ca. 1 uur tot vladikte laten afkoelen.
Taart overlangs in twee lagen snijden.
Onderste laag met marmelade bestrijken, bovenste helft erop zetten.
Chocolademengsel over taart verdelen en in koelkast ca. 1 uur verder laten opstijven.

Variatie met roomvulling en marmelade-amandelglazuur: Voor de vulling: Vervang de marmelade door 125 ml slagroom stijf te kloppen met 1 theelepel suiker. Schep hier de geraspte schil van 1 sinaasappel door. Voor het glazuur: Verwarm 1/2 pot marmelade en roer deze glad. Bestrijk hiermee de taart en strooi hier 2 eetlepels geroosterd amandelschaafsel over (houd deze achter bij het bereiden van de

cake), in plaats van het chocoladeglazuur.

Sinaasappeltaart met paranoten

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

Ingrediënten

3 sinaasappels
1 citroen
250 g suiker
300 g gehakte en geroosterde paranoten
6 eieren
2 theelepels bakpoeder
1 theelepel kaneelpoeder
½ theelepel piment
270 g pure chocolade
3¾ dl gekoelde slagroom

Bereiding

Was het fruit en breng het aan de kook met zoveel water, dat het net niet onder staat.
Laat het 20 minuten trekken en nog eens 20 minuten afkoelen in het vocht.
Halveer de vruchten en verwijder de pitjes.
Hak ze met de rest van de ingrediënten in een cutter of hakmolen.
Doe dit over in een vorm van 26 cm doorsnee.
Bak de taart 40 minuten in een oven van 170°C.
Smelt de chocolade, roer er de slagroom door en bestrijk de afgekoelde taart hiermee.

Sinaasappelvlaflip met chocosticks

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

Ingrediënten

4 sinaasappels
½ l yoghurt
8 eetlepels limonadesiroop sinaasappel
½ l vanillevla
8 chocoladestaafjes

Bereiding

Met grove rasp schil van 1 sinaasappel raspen.
Sinaasappel schillen, in partjes verdelen en partjes in stukjes snijden.
Stukjes in 4 dessertschaaltjes leggen.
Yoghurt, sinaasappelsiroop en vanillevla over stukjes sinaasappel schenken.
Sinaasappelrasp erover strooien en chocoladestaafjes erbij leggen.

Sinaasgebakjes

Menugang	Gebak	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

8 ronde cakejes
8 bolletjes pistache-ijs (of een andere smaak naar keuze)
4 eidooiers
½ l sinaasappelsap
100 g suiker
40 g bloem

Bereiding

Klop de eidooiers met de suiker in een pannetje los.
Meng alles goed, voeg er beetje bij beetje de bloem aan toe en daarna, al even voorzichtig, het sinaasappelsap.
Zet dit au bain-marie op het vuur tot een dikke, homogene saus ontstaat en laat die afkoelen.
Snijd de 'hoedjes' van de cakejes en leg ze opzij.
Hol de cakejes licht uit en zet telkens één cakeje op een dessertbordje of in een kuipje.
Vul elke cakeje met een bolletje pistache-ijs en giet er wat sinaasappelsaus over.
Versier elk gebakje met geraspte sinaasappelschil en dien de hoedjes met de rest van de saus op.

Variatietip: U kunt de sinaasappelsaus kan vervangen door een koffie- of cacaosaus: vervang hiervoor het sinaasappelsap door melk en voeg op het laatst een koffielepel gemalen koffie of cacaopoeder aan de saus toe.

Sipelpomp (uienstamppot uit Friesland)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 kg kruimige aardappelen
zout
900 g gesneden uien
200 g belegen nagelkaas
2 eetlepels azijn
25 g boter
100 g hamreepjes
peper

Bereiding

Schil de aardappelen, was ze en snijd ze in kleine blokjes.
Kook de aardappelen en de uien in ± 15 minuten in een pan met 2 dl water en zout gaar.
Snijd intussen de korstjes van de kaas en snijd de kaas in blokjes.
Giet de aardappelen en uien boven een kom af en stamp ze met een pureestamper fijn.
Voeg al roerend zoveel kookvocht toe dat de stamppot smeuïg wordt.
Roer er de azijn en de boter door, schep de kaas en de ham erdoor en warm die al roerend ± 2 minuten mee.
Breng op smaak met peper.

Sjiromi no sakana no gingami tsoetoemi-jaki (vis in folie)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Japans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 in dunne plakken gesneden ui
4 plakken gefileerde zeevis, iedere plak in drie gelijke delen gesneden
2 groene pepers (lombok), in de lengte in vieren gesneden en ontdaan van zaadlijsten
4 verse (of gedroogde en geweekte) shii-take paddestoelen
4 theelepels saké
1 theelepel zout
1 theelepel sap van vers gemberwortel
4 schijfjes citroen
4 vellen aluminiumfolie
wat olie om te bestrijken

Bereiding

Bestrijk de folie met wat olie en leg daarop dakpansgewijs de ui, de reepjes peper en de vis (3 stukjes vis per persoon).
Voeg zout toe en besprenkel de vis met saké en gembersap (of rasp).
Voeg de schijfjes citroen en de shii-take toe en vouw de foliepakjes dicht.
Zet ze 12-14 minuten in een voorverwarmde oven op 220°C.
Serveer er apart dunne sojasaus of citroensap bij.

Slaatje met schapenkaas in een handomdraai

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

Ingrediënten

voor 1 persoon

3 blaadjes verse spinazie
3 blaadjes rode friséesla
4 kerstomaatjes
1 potje schapekaas in olie en kruiden
1 zakje krokante mix voor sla (bijvoorbeeld van Flodor)
2-3 eetlepels kant-en-klare kruidenvinaigrette

Bereiding

Snijd de spinazie in lange repen.
Schik de sla, spinazie, tomaatjes en schapekaas op een bord en bestrooi met de korstjes uit het zakje.
Overgiet met de kant-en-klare vinaigrette.

Slaatje van gebakken peer met Château d'Arvillekaas

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 bosje rucolasla
50 g gepelde walnoten
300 g Château d'Arvillekaas (= blauwekaas van Passendale)
boter
peper
6 gedroogde dadels
10 pijpjes bieslook
2 eetlepels pijnboompitten
2 peren «Doyenné du Comice»
3 eetlepels perenstroop
2 eetlepels ciderazijn
notenbrood

Bereiding

Maak de sla schoon.
Spoel in overvloedig water.
Zwier de sla droog.
Hak de walnoten niet te fijn.
Schraap de ietwat hardere korst van de kaas af.
Snijd de helft van de kaas in kleine teerlingen van ½ cm en houd ze fris.
Doe de rest in een foodprocessor en mix met een eetlepel boter tot een gladde massa.
Doe de kaas in een kom, voeg de gehakte walnoten toe en breng op smaak met versgemalen peper.
Laat het mengsel in de koelkast opstijven.
Verwijder de pit uit de gedroogde dadels en snijd het vruchtvlees in teerlingen van ½ cm.
Snipper de bieslook fijn.
Laat in een pan met antiaanbaklaag een noot boter opbruisen.
Wentel er de pijnboompitten in en schud ze regelmatig op.
Warm in een kleine steelpan de perenstroop met 2 eetlepels water en ciderazijn even op tot een licht lopende saus.
Schil de peren en snijd in blokes van ½ cm.
Bak ze in de pan, houd ze krokant.
Verdeel de rucola over 4 borden en leg in het midden van het torentje een halve gebakken peer in blokjes.
Vorm met behulp van een theelepel kleine “quenelles” van kaasmousse.
Schik er telkens drie per bord.
Verdeel de pijnboompitten, stukjes dadels, stukjes Château d’Arvilleskaas en bieslook rondom.
Lepel wat saus over het geheel en kruid het bord met versgemalen peper.
Geef er toast van notenbrood bij.

Wijnadvies: Het geheel benadert de perfectie met een zoete witte Jurançon AC of een Alsace Vendange tardive.

Slaatje van kerstomaatjes en Noorse garnalen

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 doosje kers/cherrytomaatjes (250 g)
2 teentjes knoflook
200 g grote gekookte, gepelde (Noorse) garnalen
5 eetlepels olijfolie
1 eetlepel citroensap
zout
peper
1 eetlepel fijngehakte peterselie

Bereiding

Snijd de gewassen tomaatjes doormidden.
Hak de gepelde tenen knoflook klein.
Roer olijfolie, citroensap en knoflook door elkaar.
Leg de garnalen minstens een uur in deze marinade.
Bestrooi de kerstomaatjes met zout en peper.
Schep ze in een bakje en meng de garnalen met de marinade door de tomaatjes.
Strooi er peterselie over en serveer.

Slaatje van kip met gekonfijte uien en gedroogd spek

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Belgisch	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

4 sneetjes (enkel gezouten) spek van 1mm dik
2 uien
12 kerstomaten
4 sjalotjes
5 eetlepels frambozenazijn
3 dl rode wijn
5 eetlepels olijfolie
peper
zout
4 kleine kippenfilets
1 kopjes bloem
een snuifje cayennepeper
zout
2 eiwitten
6 eetlepels sesamzaad
slamengeling van eikenblad, ruccola, paardenbloem en blonde frisée
4 eetlepels notenolie
rijpe mango
peper van de molen
fijngesneden bieslook

Bereiding

Snijd de speksneetjes in tweeën en leg ze op een ovenplaat.
Reinig de uien.
Snijd ze met een mes in flinterdunne plakjes.
Leg op een ovenplaat en besprenkel met wat olijfolie.
Doe hetzelfde met de in plakjes gesneden kerstomaten.
Zet alles in de oven en droog het ongeveer 1 uur in een oven van 85°C.
Reinig de sjalotjes en snipper ze heel fijn.
Doe ze in een pannetje met 3 eetlepels frambozenazijn en de rode wijn.
Laat bijna droog koken (houd 8 eetlepels vocht over).
Voeg 3 eetlepels olijfolie toe en kruid met wat peper en zout.
Snijd de kippenfilets in tweeën.
Klop ze plat tot een escalope.
Wentel de escalope van kip in bloem met cayennepeper en zout.
Haal daarna door de losgeklopte eiwitten en wentel ten slotte in de sesamzaadjes.
Was de sla, pluk in stukjes en meng in een slakom. Kruid met peper van de molen en zout.
Besprenkel met de overgebleven olijfolie, notenolie en 2 eetlepels frambozenazijn.
Schil de mango en snijd in kleine blokjes.
Meng met de sla.
Schik de sla op de borden of in de kommetjes.
Bak de kipfilets in een goede noot boter.
Schik op de sla. Leg het gedroogde spek en de gekonfijte uien op de kip.

Slaatje van kip met gekonfijte uien en gedroogd spek

Lepel rondom de sjalotjes met olijfolie.
Werk af met gehakte bieslook en gekonfijte kerstomaten.

Slaatje van roze garnalen met kwarteleitjes

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Belgisch	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

biesiook
300 g roze garnalen
100 g fetakaas
8 soeplepels olijfolie
1 eierdooier
2 pompelmoesen
peper
zout
1 zakje slamix
2 soeplepels witte wijnazijn
1 soeplepel yoghurt
4 kwarteleitjes

Bereiding

Schik de gemengde sla op de borden.
Haal de partjes vruchtvlees uit de pompelmoezen en vang het sap op.
Schik de roze garnalen langs de sla.
Overstrooi met de blokjes feta en de pompelmoespartjes.
Meng de olie, eierdooier, azijn, yoghurt en 2 soeplepels pompelmoessap.
Kruid met peper en zout.
Giet de vinaigrette over het geheel Bak de kwarteleitjes en schik ze op de borden.
Garneer met snippers biesiook.

Slaatje van scampi's met pompelmoes

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Belgisch	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

plukjes dille
4 soeplepels olijfolie
4 sneetjes boerenham
1 eierdooier
2 soeplepels pompelmoessap
1 soeplepel mosterd
4 pompelmoesen
1 pakje gemengde sla
20 gepelde scampi's
2 soeplepels witte wijnazijn
250 g halfvolle gesuikerde yoghurt

Bereiding

Meng allevoor de vinaigrette in een kom en mix het geheel, breng op smaak met peper en zout.
Bak de scampi's goed in een pan met wat olijfolie.
Snij de pompelmoezen in twee en haal de partjes vruchtvlees eruit.
Meng de salade met wat vinaigrette in een slakom en strooi er wat pompelmoespartjes over.
Verdeel de salade over vier bordjes, schik de gebakken scampi's er rond.
Schik de plakjes ham op de sla en overgiet het geheel met nog wat vinaigrette.
Dien op met het plukje dille als versiering.

Slaatje van scampi met krulandijvie en artisjok

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

24 grote rauwe scampi
boter
1 theelepel paprika
1 theelepel curry
1 snuifje zout
1 snuifje cayennepeper
1 teentje look
1 krulandijvie
4 eetlepels peterselie

voor de 1ste vinaigrette

1 eetlepel mayonaise
4 eetlepels azijn
2 eetlepels zachte mosterd
2 eetlepels water

voor de 2de vinaigrette

1 eetlepel mayonaise
3 eetlepels yoghurt
1 eetlepel mosterd
1 snuifje kurkuma
zout
curry

voor de "blanc"

4 artisjokken
water
1 citroen
zout
1 kopje bloem
witte azijn

Bereiding

Snijd de scampi door op de rug en haal het darmkanaaltje eruit.
Meng paprika, curry, zout, cayennepeper en de geperste look.
Kruid de gepelde scampi er overvloedig mee.
Maak de artisjokken schoon (snijd het steeltje weg en verwijder de buitenste bladeren).
Breng voor de blanc gezouten water aan de kook.
Voeg witte azijn en een doormidden gesneden citroen toe.
Zeef er een kopje bloem in.
Klop de bloem met een klopper los in het water.

Slaatje van scampi met krulandijvie en artisjok

Breng aan de kook en gaar de artisjokken erin (zo'n 40 minuten of tot de blaadjes gemakkelijk loslaten).
Maak ondertussen de krulandijvie schoon.
Meng devoor de twee vinaigrettes.
Laat de artisjokken lichtjes afkoelen.
Haal de bladeren er een na een af.
Schik de artisjokbodems in het midden van de kommetjes.
Bak de scampi in een goede noot boter.
Leg een beetje krulandijvie op de artisjokbodems.
Sprenkel er een flinke eetlepel yoghurtvinaigrette over en schik er 6 kruidige gebakken scampi op per persoon.
Leg rondom de artisjokblaadjes in bloemvorm met een beetje mosterdvinaigrette erover.
Hak de peterselie en strooi over het lauwe slaatje.

Info: Vraag bij de vishandel gepelde scampi. In de bereiding kan de staartvin er eventueel aanblijven. De scampi leggen de smaakbasis voor dit slaatje.

Slaatje van St Jakobsvruchten en papaja

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

12 verse St Jakobsvruchten
1 bokaal mini-papaja's (of 1 verse papaja)
2 rode pepers
1 wortel
1 gepelde rode ui
2 limoenen
2 eetlepels Aziatische vissaus (nuoc mam)
5 eetlepels biologische rietsuiker (Paraguay)
1 eetlepel olijfolie
de blaadjes van een bosje koriander

Bereiding

Maak eerst een chilisaus: snijd de rode pepers open in de lengte, verwijder de pikante zaadjes en snipper het vruchtvlees fijn.
Los de rietsuiker op in 2 eetlepels lauw water op een gematigd vuur.
Roer de gesnipperde rode pepers door het suikerwater.
Laat 5 minuten sudderen. Neem de pan van het vuur en laat de chilisaus afkoelen.
Snijd het vruchtvlees van de mini-papaja's in lange slierten.
Of: pel een verse papaja, snijd de vrucht doormidden en verwijder de zwarte zaadjes.
Schaaf het vruchtvlees op een rasp of een professionele mandoline tot slierten.
Schaaf ook de schoongemaakte wortel en ui op de mandoline of rasp tot slierten.
Leg de slierten groenten en fruit in een schaal en besprenkel met het sap van de 2 limoenen.
Besprenkel dit alles met 1 eetlepel Aziatische vissaus.
Was de koriander en pluk de blaadjes van de stengel.
Meng deze goed door de salade van papaja, wortel en ui.
Breng op smaak met versgemalen peper en zout.
Snijd de grote St Jakobsvruchten in twee schijven.
Kruid ze met peper en zout, 1 eetlepel Aziatische vissaus en 1 eetlepel olijfolie.
Verhit een pan met anti-aanbaklaag.
Bak als de pan zeer heet is de St Jakobsschijven heel snel aan beide kanten.
Hooguit 1 minuut !
Verdeel de papajasalade over 4 borden, schik er de sint-jakobsvruchten op en besprenkel met de chilisaus.
Versier de salade met frisse blaadjes koriander.

Tip Verwar de rode peper niet met rode paprika. Rode peper is de langwerpige, smalle peul, wordt ook Spaanse peper genoemd en is in de supermarkt re vinden. Gebruik rode peper spaarzaam, omdat deze vruchtjes heel scherp van smaak zijn. Wij verzachten de brand met rietsuiker. Als je de chilisaus van tevoren maakt, krijgen de verschillende smaken de tijd zich met elkaar te vermengen tot een harmonisch geheel.
Exotische vruchten zijn in trek. Ze zijn een welkome aanvulling op onze appels en peren, aardbeien en bramen en ze zijn bovendien lekker en sappig. De zachte, aromatische papaja is een smaakmaker in salades en desserts. Uit Chili komen mini-papaja's, kant en klaar voor gebruik in een mooie glazen bokaal. Met deze Zuid-Amerikaanse vruchten gaan wij de oosterse toer op in deze.

Slaatje van St Jakobsvruchten en papaja

Smile

Menugang	Drank	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Koude drank	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor 1 persoon

ijsblokjes
1 scheutje worcestersaus
tomaten-groentesap
fijngeknipte bieslook

Bereiding

Leg in een longdrinkglas wat blokjes ijs.
Sprenkel er wat worcestersaus over en giet er tomaten-groentesap bij.
Roer goed door elkaar en strooi er tot slot wat fijngeknipte bieslook over.
Zeer goed voor de gezondheid en nog lekker pittig ook.

Spaanse perzik-ham salade

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	Harm Fledderus, Hooghalen			Sterren	

Ingrediënten

1 eetlepel fijngehakte rode ui
150 g in kleine blokjes gesneden schouderham
2 hardgekookte eieren, in plakjes gesneden
8 halve perziken op siroop, in partjes gesneden
6 eetlepels zure room
2 eetlepels mayonaise
½ eetlepel fijngehakte peterselie
zout
peper
1 Pain Culture

Bereiding

Meng de ingrediënten in een ruime schaal tot een smeuïg mengsel.
Snij de Pain Culture met een broodmes in plakjes tot gewenste dikte.
Beleg de plakken met de salade.
Afgarneren met de fijngehakte peterselie.

Spaanse salade met sinaasappel

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 braadkip
50 g boter
12 witte uitjes
2 afgestreken eetlepels Soubry bloem
1 l witte wijn
½ l bouillon of water
zout
peper
1 kruidenbosje
2 teentjes knoflook
1 mespunt suiker
12 vleesballetjes (van 150 g runder- of kalfsgehakt, vermengd met
1 verkruimelde beschuit, 1 of 2 eieren, zout en peper), in kokend
gezouten water gaar gekookt
2 eierdooiers, vermengd met 1 dl room en geëvaporeerde volle
melk
het sap van ½ citroen

Bereiding

Snijd de kip in 8-10 stukken en braad die samen met de uien in de boter lichtbruin.
Bestrooi ze met de bloem, laat die lichtbruin worden, voeg de wijn en de bouillon toe en kruid het geheel.
Laat de kip in de afgedekte pan op laag vuur 40 minuten sudderen.
Neem de stukken kip dan uit de pan en schik ze op een voorverwarmde schotel.
Leg er de uien en de vleesballetjes omheen.
Overgiet het geheel met de saus, die met de eieren en de room is gebonden.
Dien op met (op Creoolse wijze gekookte en met champignons vermengde) rijst.

Stro-aardappelen

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Schil voor het maken van fritessticks rauwe aardappelen en snijd ze in heel dunne staafjes.
Dep deze goed droog en laat ze vervolgens in porties in heet frituurvet goudbruin worden.

Ta'am v'reah (Israëlische gevulde kippenboutjes in wijn gestoofd)

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

Ingrediënten

6 grote kippenbouten (poot en dij elk)
2 middelgrote gesnipperde uien
2 eetlepels boter
250 g fijngehakte kippelevers
1 kop gepelde amandelen (geroosterd en fijngehakt)
½ theelepel zout
vers gemalen zwarte peper
½ l droge witte wijn

Bereiding

Snijd iedere bout in de lengte aan de binnenkant van de poot en de dij met een scherp mes in.
Verwijder voorzichtig het bot, maar zorg dat de vorm van de poot bewaard blijft.
Naai de boutjes weer dicht, maar laat aan de bovenkant een kleine opening over.
Sauteer de gesnipperde uien in de boter tot ze zacht zijn en haal ze met een schuimspaan uit de pan.
Meng de helft van de uien met de fijngehakte kippelevers, de fijngehakte geroosterde amandelen, zout en peper.
Vul de boutjes met dit mengsel met behulp van een slagroomspuit en naai de opening dicht.
Schik de bouten in een beboterde ovenschaal en laat ze in de oven op 200°C in 10 minuten bruin worden.
Draai de oven daarna op 175°C, giet de wijn in de schaal en laat nog 1 uur braden.
Bedruip de kip met behulp van een juslepel af en toe met de wijn uit de schaal.
Leg de bouten op een voorverwarmde schaal en bestrooi ze met de overgebleven gehakte amandelen.

Tabouleh 3 (Arabische salade met couscous)

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

Ingrediënten

3 citroenen
½ bosje peterselie
1 groene paprika
1 bos pepermuntblad (20 takjes)
1 bosje lente-uitjes (6-7 stuks)
250 g couscous
± 1¼ dl koudgeperste, groene olijfolie
2 eetlepels honing
1 grote teen knoflook
zout
versgemalen peper
1 gele of groene paprika
tabasco
± 15 zwarte olijven

Bereiding

Pers de citroenen uit.
Hak de peterselie met een scherp mes (of in een keukenmachine) heel fijn.
Houd een paar takjes achter voor de garnering.
Hak ook de pepermunt heel fijn (dit kan niet zo goed in de keukenmachine, omdat de steeltjes dan niet fijn genoeg worden).
Was de paprika, halveer hem, verwijder de zaadlijsten en snijd het vruchtvlees in kleine stukjes.
Was de lente-uitjes, sla ze goed uit, snijd de worteltjes en het lelijke blad eraf en hak ze fijn.
Meng alle ingrediënten, behalve de gele of rode paprika, de tabasco en de olijven in een grote kom goed door elkaar en laat de kom ± 12 uur afgedekt in de koelkast staan.
Schep de salade in die tijd nog 1-2 keer goed door.
Schep de salade voor het serveren nogmaals goed door en breng op smaak met zout, peper, tabasco en zo nodig nog wat citroensap of honing.
De smaak moet fris en iets zuurzoet zijn.
Was de gele of rode paprika, snijd hem in ringen en snijd de zaadlijsten uit de ringen.
Doe de tabbouleh in een grote kom en garneer met de paprikaringen, de olijven en de achtergehouden peterselie.
Lekker met courgettes met yoghurtsaus.

Tabouleh 4

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Salade	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

250 g voorgekookte couscous (Tipiak)
150 g groene paprika
1 dl citroensap
1 dl olijfolie
¼ bosje lente-ui
½ bosje munt
125 g komkommer
peper
zout
(voor de kleur kunt u er nog rode paprika aan toevoegen)

Bereiding

Vermeng de couscous met het citroensap en de olijfolie en roer de couscous los.
Voeg hier een brunoise van groene paprika, komkommer en de gesneden lente-ui bij en breng het gerecht op smaak met peper en zout.
Maak het voor het serveren af met gehakte mint.

Tabouleh 5 (couscoussalade uit Libanon)

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Libanees	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten
voor 2 personen

125 g couscous
4 bosuitjes
1 rode peper
90 g verse peterselie
1 theelepel munt
1 citroen
5 eetlepels olijfolie
zout
peper
1 paprika in blokjes

Bereiding
Bereid de couscous volgens gebruiksaanwijzing op verpakking.
Maak intussen de bosuitjes schoon en snijd ze in ringetjes.
Maak de peper schoon, halveer hem, verwijder de zaadjes en snijd de peper in reepjes.
Was de kruiden en hak ze fijn.
Pers de citroen uit en meng het sap in een grote kom met de olie.
Breng op smaak met zout en peper.
Voeg de couscous, de bosui, de peper, de paprika en de kruiden aan de citroenolie toe en schep alles goed
door elkaar.
Laat afgedekt ± 1 uur intrekken.
Serveer de salade koel (in piramidevorm) op een grote schaal.

Tagliatelle met aspergesaus

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

Ingrediënten

2 bundels groene asperges
zout
3 dl room
nootmuskaat
versgemalen peper
50 g versgeraspte Parmezaanse kaas
400 g tagliatelle all'uovo

Bereiding

Breek de topjes van de asperges en schil de rest heel dun.
Breng 2 pannen water met wat zout aan de kook.
Kook in één pan de aspergestelen 10-15 minuten en in de andere pan de topjes ± 5 minuten.
Giet beide af en laat ze uitlekken.
Pureer de aspergestelen met de room, laat de aspergeroom zachtjes inkoken en breng op smaak met peper, zout en nootmuskaat.
Roer er de geraspte kaas door en laat die op een zacht vuurtje smelten.
Kook intussen de tagliatelle al dente, giet de pasta af en er roer de boter door.
Verdeel de pasta over de borden en schep de aspergeroom erop.
Garneer met de achtergehouden aspergepunten.

Tagliatelle met castello bluesaus en oesterzwammen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten
voor 2 personen

150 g groene tagliatelle
1 pakje castello blue (150 g)
6 plakjes ontbijtspek
1 ui
2 stengels bleekselderij
1 teentje knoflook
1 theelepel tijm
1 dl melk
150 g oesterzwammen
2 eetlepels olijfolie
peper
keukenpapier

Bereiding
Kook de tagliatelle in ± 12 minuten volgens gebruiksaanwijzing beetgaar.
Snijd de kaas in blokjes en het spek in reepjes.
Bak het spek in een droge koekenpan in ± 2 minuten zachtjes uit.
Pel intussen de ui en snipper hem heel fijn.
Maak de bleekselderijstengels schoon, was ze en snijd ze in dunne reepjes.
Schep het spek uit de pan op keukenpapier en bak in het achtergebleven spekvet de ui en de bleekselderij ± 3 minuten zachtjes.
Pel de knoflook en pers die erboven uit.
Voeg aan het bleekselderijmengsel de tijm, melk en kaas toe en laat de kaas al roerend smelten.
Laat de saus onder af en toe roeren ± 5 minuten zachtjes koken.
Veeg de oesterzwammen met keukenpapier schoon en halveer grote exemplaren.
Verhit de olie in een koekenpan en bak de oesterzwammen op hoog vuur in ± 3 minuten al omscheppend goudbruin.
Giet de tagliatelle af en verdeel die over 2 borden.
Breng de saus op smaak met peper en schenk haar over de tagliatelle.
Strooi de spekjes erover en leg de oesterzwammen erlangs.

Tagliatelle met gerookte zalm en room

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

Ingrediënten

1 bekertje zure room
2 eieren
versgemalen zwarte peper
200 g gerookte zalm in dunne plakjes
50 g boter
½ glas droge witte wijn
400 g groene tagliatelle
zout
enkele sprietjes bieslook

Bereiding

Klop de room en de eieren als voor een omelet en kruid met flink wat peper.
Kook de tagliatelle al dente.
Snijd intussen de zalm in reepjes.
Smelt de boter en roer en de zalmreepjes door.
Laat 1 minuut zachtjes koken en blus met de wijn.
Laat weer even koken en haal de pan van het vuur.
Giet de tagliatelle af en meng ze direct met het ei-roommengsel.
Verwarm de pasta al roerend in de pan tot het ei begint te stollen.
Schep de zalmreepjes erop en garneer met de bieslook.

Tagliatelle met gerookte zalm en toefjes dille

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

Ingrediënten
voor 2 personen

1½ dl witte wijn
1½ dl visbouillon (van tablet)
1½ dl crème fraîche
250 g groene tagliatelle
zout
versgemalen peper
200 g gerookte zalmsnippers
1 eetlepel olijfolie
2 plakjes limoen
2 toefjes dille

Bereiding
Breng de wijn met de bouillon aan de kook en laat dit in ± 10 minuten tot de helft inkoken.
Voeg de crème fraîche toe en laat nog ± 5 minuten koken.
Kook intussen de tagliatelle in kokend water met zout volgens de gebruiksaanwijzing beetgaar.
Snijd de zalm in ± 1 cm dikke reepjes.
Giet de pasta af en schep de olie erdoor.
Verdeel de pasta, de saus en de zalm over de borden en maal er peper boven.
Garneer met limoen en dille.

Tagliatelle met Italiaanse kazen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten
voor 2 personen

1 pak verse tagliatelle (Buitoni, 250 g)
zout
versgemalen peper
3 eetlepels olijfolie
1 Mozzarellakaasje (125 g) in kleine blokjes
50 g gorgonzola in kleine blokjes
50 g versgeraspte Parmezaanse kaas

Bereiding
Kook de tagliatelle in ruim water met zout en 1 eetlepel olie in ± 4 minuten beetgaar.
Laat de pasta in een vergiet uitlekken en in een (voorverwarmde) schaal glijden.
Verdeel de Mozzarella, de gorgonzola en 1 eetlepel olie over de pasta en meng alles met 2 vorken.
Verdeel er de Parmezaanse kaas, 1 eetlepel olie en flink wat peper over en meng opnieuw.
Serveer er gestoofde wilde spinazie bij.

Tagliatelle met kip

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 in stukjes gesneden ui
500 g in stukjes gesneden kipfilet
250 g champignons
1/8 l zure room
(verse) basilicum
1 theelepel kerrie
een handje ongezouten gemengde noten
2 eetlepels olie
400 g groene tagliatelle

Bereiding

Verhit de olie in een pan, fruit de ui, bak de kipfilet, bak na ± 2 minuten de champignons mee, schep de basilicum en de kerrie erdoor, voeg de gemengde noten en de zure room toe en laat de saus 5 minuten sudderen, niet meer koken!
Kook de tagliatelle in ruim water en schep de uitgelekte pasta door de saus.
Serveer met gemengde sla.

Tagliatelle met kip en tomaat

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

400 g kipfilet in blokjes
5 eetlepels olie
2 fijngesneden uien
2 eetlepels tomatenpuree
1 eetlepel bloem
1 ½ dl kippenbouillon
1 dl slagroom
zout, peper
350 g groene tagliatelle
30 g pijnboompitten of walnoten
250 g ontvelde tomaten in reepjes
4 eetlepels fijngesneden basilicum
2 eetlepels balsamico- of rode wijnazijn

Bereiding

Bak de kip in 3 eetlepels olie in ± 5 minuten rondom bruin.
Bak de ui ± 5 minuten mee.
Roer de tomatenpuree en de bloem erdoor en bak die ± 1 minuut mee.
Roer de bouillon, slagroom, zout en peper erdoor en stoof de kip 15 minuten.
Kook de tagliatelle volgens de gebruiksaanwijzing beetgaar.
Rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan.
Bak in 2 eetlepels olie de tomaat ± 3 minuten zachtjes.
Voeg de basilicum, de azijn, zout en peper toe en verwarm die 1 minuut mee.
Roer de tomaten door de kip en verdeel dit over de tagliatelle.
Garneer met de pijnboompitten (en blaadjes basilicum).

Tagliatelle met limoen-hamsaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 limoenen
350 g tagliatelle
zout
peper
1 fijngesneden ui
1 eetlepel boter
150 g champignons in plakjes
200 g achterham in reepjes
1 dl kippenbouillon
1¼ dl slagroom
1-2 eetlepels allesbinder
2 eetlepels fijngesneden citroenmelisse

Bereiding

Was de limoenen, schil ze heel dun, snijd de schil in dunne reepjes en pers 1 limoen uit.
Kook de tagliatelle volgens de gebruiksaanwijzing beetgaar.
Bak intussen de ui in de boter zachtjes ± 3 minuten.
Voeg de champignons en de ham toe en bak die ± 5 minuten mee.
Voeg de bouillon, slagroom, limoenreepjes, zout en peper toe en laat alles nog ± 2 minuten zachtjes koken.
Bind de saus met allesbinder en breng op smaak met 2-3 eetlepels limoensap.
Meng de tagliatelle door de saus.
Verdeel de pasta over de borden en bestrooi met de citroenmelisse.

Tagliatelle met limoen en paprika

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g tagliatelle (bijv. van Anco)
zout
2 onbehandelde limoenen
2 rode paprika's
20 g boter
peper
1 bosje verse basilicum
een handvol pijnboompitten

Bereiding

Kook de tagliatelle in ruim kokend gezouten water beetgaar.
Rasp de schil van de limoenen en pers er het sap uit.
Maak de paprika's schoon en snijd het vruchtvlees in reepjes.
Blancheer ze in gezouten water en laat ze in een vergiet uitlekken.
Laat de boter smelten in een pan, voeg de geraspte limoenschilletjes toe en laat ze eventjes koken.
Doe er de geblancheerde paprikareepjes bij, laat die even meekoken en haal de pan van het vuur.
Meng er het limoensap door.
Overgiet de uitgelekte pasta met de saus, kruid met peper en zout en garneer met gehakte basilicumblaadjes en pijnboompitten.

Tagliatelle met room en parmaham

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

200 g niet te dun gesneden Parmaham
50 g boter
een scheutje droge witte wijn
400 g groene tagliatelle
zout
1 bekertje zure room
50 g versgeraspte Parmezaanse kaas
versgemalen peper
2 jonge uitjes

Bereiding

Snijd de Parmaham in stukjes en bak die in de boter.
Giet de wijn erbij, breng die aan de kook en laat hem zachtjes verdampen.
Kook intussen de tagliatelle beetgaar.
Klop de room en de Parmezaanse kaas in een kom op en kruid met flink wat peper.
Giet de tagliatelle af en meng de pasta door het kaas-roommengsel.
Schep de ham erop en bestrooi met de gesnipperde jonge uitjes.

Tagliatelle met shii-take

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 teentjes knoflook
400 g shii-take
100 g ontpitte groene olijven
1 bosje peterselie
10 eetlepels olijfolie
peper
zout
400 g tagliatelle all'uovo

Bereiding

Pel de knoflook en hak hem grof.
Snijd de shii-take in stukjes, maar was ze niet; anders gaat het delicate aroma in het spoelwater verloren.
Laat de olijven uitlekken en snijd ze in stukjes.
Hak de peterselie fijn.
Kook de tagliatelle al dente.
Fruit intussen de knoflook in de hete olie en roer er de shii-take door.
Laat ze stoven tot het vocht is verdampt en kruid ze met peper en zout.
Voeg de olijven en de gehakte peterselie toe en laat nog 1 minuut stoven.
Giet de tagliatelle af en schep de saus erop.
Serveer hierbij geen kaas.

Tagliatelle met venkel

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 venkelstruiken
zout
water
500 g tagliatelle
olijfolie of boter
een flinke hoeveelheid geraspte Parmezaanse of Pecorino
venkelgroen of peterselie

Bereiding

Snijd het venkelgroen af en bewaar het voor de decoratie.
Snijd de stengels van de struiken (gebruik die in groentebouillon) en verwijder de dradige buitenste bladeren.
Snijd de struik in de lengte in vieren en kook de groente 15-20 minuten in ruim zout water.
Haal de groente, als die zacht, maar niet tot pap gekookt is, met een schuimspaan uit het water, snijd hem in plakjes en houd die warm.
Kook de tagliatelle in het venkelwater tot ze beetgaar is.
Giet af en meng er de venkel en de olie of boter door.
Strooi er wat kaas en het fijngehakte venkelgroen over en serveer er een schaal geraspte kaas naast.

Tagliatelle met zalmsteak en zwarte olijven

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

4 zalmsteaks (á ± 70 g)
½ pot visfond (á 380 ml)
1 dl droge witte wijn
100 g boter
zout
1 eetlepel (maïs)olie
300 g tagliatelle
2 preien
12 zwarte olijven zonder pit (potje, Drossa)
3 eetlepels slagroom

Bereiding

Leg de zalm buiten de koelkast.
Laat de fond en de wijn in een hoge pan op hoog vuur tot ± 1 dl inkoken.
Snijd de boter in blokjes en klop die er met een staafmixer of garde door.
Breng in een pan water met een beetje zout en ½ eetlepel olie aan de kook en kook de tagliatelle in ± 8 minuten beetgaar.
Verwijder het groene gedeelte van de prei (wordt niet gebruikt), was de prei, snijd ze in de lengte in repen van ± 1 cm en snijd deze repen in stukken van 5 cm.
Verhit de olie in een wok of koekenpan en bak de prei al omscheppend ± 2 minuten.
Snijd de olijven in reepjes.
Verwarm 4 borden voor.
Verdeel de zalm in stukjes.
Laat de tagliatelle in een vergiet uitlekken.
Verwarm de saus opnieuw en roer er de slagroom door.
Schep de tagliatelle in het midden van de borden, schep de preireepjes eromheen, leg de zalmstukjes op de tagliatelle en verdeel er de saus over.
Garneer met reepjes zwarte olijven.

Takenokogohan (rijst met bamboe en kip)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Japans	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

250 g kipfilet
zout
250 g bamboescheuten (blik)
8 dl kippenbouillon
3 eetlepels lichte Japanse sojasaus
250 g rijst
2 eetlepels sherry
½ eetlepel witte basterdsuiker

Bereiding

Was en droog de rijst.
Droog de kipfilet af en snijd het in blokjes van 1½ cm.
Strooi er wat zout over.
Laat de bamboescheuten uitlekken en snijd ze in blokjes van 1½ cm.
Breng in een pan de bouillon, sojasaus en sherry aan de kook.
Voeg de suiker en wat zout toe.
Voeg de bamboescheuten erbij en breng het opnieuw aan de kook.
Doe de rijst er langzaam bij, zodat het vocht blijft koken.
Laat even goed doorkoken.
Leg het deksel op de pan en zet het vuur laag.
Doe er na 10 minuten de kip bij en laat nog 15 minuten zachtjes koken tot het vocht bijna geheel is geabsorbeerd.
Haal de pan van het vuur en laat hem 5 minuten gesloten staan.
Schep vervolgens de inhoud om met een vork en verdeel het over 4 kommen.

Tandoori jhinga (geroosterde steurgarnalen)

Menugang	Hapje	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 kg grote steurgarnalen (king prawns)
sap van 2 citroenen
1 ½ theelepel zout
1 ½ theelepel versgemalen zwarte peper
1 theelepel anijszaad
Marinade:
2 theelepels korianderzaad
2 theelepels fenegriekzaad
zaad van 20 kardemompeulen
1 ½ theelepel zwart uiezaad (kalonji)
4 laurierblaadjes
1 grote gehakte ui
3 gehakte teentjes knoflook
7 cm verse gemberwortel, geschild en gehakt
3 ½ dl yoghurt
1 ½ theelepel kurkuma
100 g gesmolten ghee
enkele druppels rode voedselkleurstof

Bereiding

Spoel de garnalen koud af en pel ze naar wens.
Of snijd ze van onderen met een scherp mes in en druk ze enigszins plat.
Leg ze in een kom, bedruppel met citroensap en bestrooi met zout en peper.
Roer de garnalen goed om en zet ze apart.
Voor de marinade:
Spreid koriander, fenegriek, kardemom en uiezaad op een bakplaat uit.
Leg de laurier erbij en rooster alles 10-15 minuten in een op 200 °C voorverwarmde oven.
Laat dan afkoelen en stamp fijn in een vijzel.
Doe de ui, knoflook en gember met de yoghurt en kurkuma in een blender of keukenmachine.
Pureer tot een gladde pasta, voeg de geroosterde specerijen toe en draai nog 30 seconden.
Kleur het mengsel met de voedselkleurstof rood.
Giet de marinade over de garnalen en laat ze afgedekt in de koelkast marineren: gepelde garnalen 3-4 uur en ongepelde een nacht.
Neem ze uit de marinade, rijg ze aan spiesjes en bestrooi met anijs.
Rooster ze vervolgens in 3-5 minuten net gaar op de barbecue; keer ze geregeld en bedruip met de marinade.
Dien meteen op.

Tandoori muchli (geroosterde vis uit de oven)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1-1 ½ kg heilbot, panklaar
sap van 1 citroen
2 theelepels zout
1 ½ theelepel versgemalen zwarte peper
1 grote gepelde ui
1 gepeld teentje knoflook
1 eetlepel vers gehakte korianderblaadjes
4 eetlepels yoghurt
2 theelepels garam masala
1 theelepel chilipoeder
1 theelepel gemalen koriander
1 theelepel gemalen komijn
1 theelepel gemalen fenegriek

Bereiding

Neem een ovenschaal waarin de hele vis past en leg er een vel aluminiumfolie in dat 2½ keer zo groot is als de vis.
Kerf de vis aan beide kanten 4-5 maal diep in.
Wrijf hem in met citroensap en bestrooi met zout en peper.
Leg de vis op de folie en zet apart.
Hak de ui en knoflook fijn in een blender of keukenmachine.
Doe het in een kom met gehakte koriander, yoghurt, garam masala, chilipoeder, koriander, komijn en fenegriek.
Meng alles goed en wrijf de vis van buiten en van binnen in met de masala.
Trek de folie als een tentje over de vis en vouw de naad dicht.
Laat minstens 4 uur marineren op een koele plaats.
Bak de vis 20 minuten in een op 160 °C voorverwarmde oven.
Haal hem dan voorzichtig uit de folie, leg hem in een vistang op een grillrooster en rooster hem op een houtskoolbarbecue.
Pas op in dit stadium: gare vis breekt gemakkelijk.
Of braad de vis naar wens af op een rooster in de oven.
Noot: Traditioneel wordt vers gevangen vis ingewreven met masala, in een bananeblad verpakt en in de hete as gesmoord.
Deze methode die stoven en stomen combineert in het blad, bewaart de sappen van de vis zelf.
Aluminiumfolie geeft hetzelfde resultaat.

Tanegenia (Spaanse andijviesalade)

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Spaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

300 g andijvie
3 eetlepels zonnebloemolie of andere olie
4-6 eetlepels citroensap of geurige azijn
zout
peper
Worcestershiresaus
2 grote zachtzure appels
2 middelgrote zoetzure augurken
1 kleine zeer fijngesnipperde ui
4 eetlepels zure room of yoghurt
1 theelepel goudgele mosterd
½-1 theelepel suiker
2-3 gekookte gepelde eieren
50 g gepelde gehakte walnoten
2 gepelde tomaten zonder zaad

Bereiding

Verwijder de zeer harde en beschadigde bladeren van de andijvie.
Druk met 1 hand de bladeren van de andijviestronk goed tegen elkaar aan en snijd dan de andijvie in smalle repen.
Dep die repen dan nog eens goed droog.
Klop door de olie 3 eetlepels citroensap, met naar smaak weinig peper en zout of Worcestershiresaus.
Doe dit sausje in een kom, schep de andijvie erdoor en leg een bord op de kom.
Was, droog, boor en schil de appels.
Snijd die in dunne plakken en verdeel die overlangs en overdwars in kleine blokjes.
Besprenkel deze met de rest van het citroensap.
Snipper de augurken fijn en roer die met de ui door de blokjes appel.
Roer de room, de mosterd en ½ theelepel suiker door elkaar en schep dit sausje door het appel mengsel.
Snijd de eieren in plakken.
Schep even voor het serveren het appel mengsel door de andijvie.
Proef de salade en voeg naar smaak de rest van de suiker, peper en zout of Worcestershiresaus toe.
Snijd de stukken tomaat zeer fijn.
Breng de salade over op de serveerschaal en garneer de salade met de gehakte noten, de stukjes tomaat en de plakjes ei.
Lekker gebakken aardappelen.

Tarte flamande

Menugang	Gebak	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten
voor het vetdeeg

125 g boter
125 g griessuiker
2 eieren
250 g bloem

voor de frangipane

125 g boter
125 g amandelpoeder
125 g griessuiker
3 kleine eieren
50 g gezeefde bloem

voor de vulling

500 g uitgelekte krieken op sap
4 eidooiers
100 g griessuiker
100 g boter
5 eiwitten
50 g ultrafijne suiker (S1)
75 g bloem
75 g maïszetmeel
2 eetlepels poedersuiker

Bereiding
Wrijf de boter en de suiker op de tafel door elkaar.
Kneed de eieren één voor één door de suikermassa (roer met gespreide vingers, dat gaat makkelijker).
Kruimel er de bloem door, zoals u brood zou verkruimelen.
Vorm er een bol van, wikkel die in plasticfolie en laat hem in de koelkast opstijven.
Roer de boter romig en klop verder op met het amandel-suikermengsel.
Klop er één voor één de eieren door en spatel er de gezeefde bloem door.
Verdeel het vetdeeg in 2 delen, rol die uit op 3 mm dikte en bedek hiermee 2 hoge, breedgebekte vormen van ± 21 cm diameter.
Smeer op de bodem een laagje frangipane en leg hierop de uitgelekte krieken (zonder sap).
Klop voor de vulling de eidooiers en de suiker tot een lint.
Spatel er de gesmolten, maar niet warme boter door.
Klop de eiwitten op, voeg er de fijne suiker bij en klop alles verder stijf.
Spatel 1/3 van het eiwit, de gezeefde bloem en het zetmeel door het beslag.
Spatel er daarna de rest van het eiwit door en schep het beslag op de krieken.
Bak de taart 30 minuten in een op 200°C voorverwarmde oven af.
Leg na het bakken en afkoelen een sjabloon op de taart en bestrooi hem met poedersuiker, zodat u een

mooie tekening krijgt.

Tip: als u dit deeg in plasticfolie verpakt, kunt u het enkele dagen in de koelkast bewaren.

Tempura 2

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

Ingrediënten

Bereiding

Maak een beslag van 125 g bloem, 1½ dl koud water en een snufje zout.
Snijd 600 g stevige vis in stukjes.
Dompel 4 grote garnalen even in kokend water en pel ze tot de staart.
Snijd 100 g inktvis in smalle ringen.
Neem diverse stevige groenten en snijd de grote groenten in plakken, schijven of roosjes.
Rijg nu alle ingrediënten aan stokjes en haal deze vlak voor het frituren door het beslag.
Frituur alles in hete olie.
Maak een saus van 4 eetlepels sojasaus, 3 eetlepels droge sherry, 2 dl magere kippenbouillon en een snufje zout.
Serveer deze saus in zoveel kommetjes als er gasten zijn ,zodat ieder zijn hapje door de saus kan halen.

Tempura 3

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten
om te frituren

± 500 g gemengde groenten (b.v. groene paprika in stukjes,
waaiervormig gesneden aubergine, wortel in plakjes, zoete
aardappel in plakjes, shii-take (gehalveerd of in vieren)
kleine maïskolfjes
rauwe garnalen uit de diepvries
nori (zeewier) in reepjes
harusane (dunne transparante noedels)

voor het beslag

1 eierdooier
100 g gezeefde bloem

voor het frituren

bloem
soja-olie

voor de saus

2 dl dashi
½ dl lichte sojasaus
½ dl mirin (zoete rijstwijn)

voor de garnering

daikon (rammenas) of rettich

Bereiding
Snijd de groenten in de gewenste vormen en leg ze klaar.
Verhit de soja-olie tot 180 °C.
Pel de garnalen, laat het staartstukje eraan, verwijder de darm op de rugzijde.
Roer van de eierdooier, de bloem en 1½ dl ijskoud water een glad beslag; gebruik het direkt.
Bestuif de groenten en de garnalen eerst licht met bloem en haal ze dan door het beslag.
Frituur de groenten en de garnalen in de olie in 2-4 minuten lichtbruin.
Haal de reepjes nori en eventueel harusane, met een reepje nori tot een bosje gebonden, door het beslag en frituur ze.
Laat de gefrituurde ingrediënten op een rooster uitlekken.
Breng voor de saus de dashi, sojasaus en mirin aan de kook, haal het direkt van het vuur en laat afkoelen.
Rasp de daikon heel fijn, knijp het goed uit en vorm het tot kleine hoopjes.
Serveer de tempura met de tempurasaus en de daikon.

Tempura van groenten 1

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Neem 8 stukken amsoi van 15 cm, 8 plakjes lotuswortel van 3 mm, 8 shii-take's zonder steeltjes en hoedjes, ingekruisd, 8 stukken geschilde groene aperges van 6 cm, 8 plakken ui van ½ cm, 8 plakken winterwortel
van ½ cm, 8 plakken aubergine van ½ cm en 8 plakjes rauwe biet van 2 mm.
Maak een beslag van tempurabatter (toko) volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
Haal de groenten door het beslag en bak ze in de hete frituurolie (170 °C) in ½-1 minuut krokant.
Meng 1 dl lichte Japanse sojasaus (higashimaru) en ½ dl groentebouillon en serveer dit als saus bij de tempura.
Lekker met geraspte rettich en gekookte rijst.
Garneer de tempura eventueel met sliertjes rauwe biet en shichimi togarashi (Japans zevenkruidenmengsel, toko).

Info: Tempura is een krokant, licht groentegerecht.

Tempura van groenten 2

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

bleekselderij in reepjes
gehalveerde artisjokharten
lotuswortel in ½ cm dikke plakken
paddestoelen
groene paprika in ½ cm dikke ringen ringen
pastinaak geschild en in repen
aspergepunten
koolrabi geschild en in dobbelstenen
schoongemaakte peultjes
aubergine
courgette
okers, stelen verwijderd
broccoli in roosjes
bloemkool in roosjes
peterselietakjes
geschilde zoete aardappel
geschilde wortel
komkommer
olie om te frituren

voor de dipsaus

1 dl dashi of kippenbouillon
4 eetlepels sojasaus
4 eetlepels saké of droge sherry
1 mespuntje suiker
geraspte daikonwortel
1 geraspt stukje gemberwortel

voor het beslag

1 eiwit
3 dl ijswater
125 g bloem

Bereiding

Snijd de aubergine doormidden, snijd het vruschtvlees er tot op 3 mm van de schil uit en snijd de schil in waaiers van ± 4 cm lang.
Snijd de courgette in de lengte door en snijd de helften vervolgens in dunne plakjes.
Snijd de zoete aardappel in schijfjes van 1 cm.
Snijd de wortel diagonaal in plakjes.
Snijd de komkommer in de lengte in vieren en vervolgens in blokjes van 2-½ cm.
Vermeng alle ingrediënten voor de saus, behalve de daikon en de gember.

Tempura van groenten 2

Verdeel de saus over 4 kommetjes en leg een hoopje geraspte gember en daikon op elk bord.
Verhit de olie in een frituurpan of wok tot 180°C.
Klop het eiwit los en klop het water erdoor.
Zeef de bloem en roer hem met een mes door het eiermengsel.
Het beslag ziet er dan klonterig uit.
Doop de groenten één voor één in het beslag en sla overtollig beslag eraf.
Prepareer niet te veel groenten van te voren in het beslag.
Laat de groenten 2 minuten in de hete olie frituren, keer ze voorzichtig met een lepel.
Frituur 3-4 stuks per keer en slechts één soort groente.
Laat de groenten, alvorens ze te serveren, op keukenpapier op een rosster uitlekken.
Dien ze krokant en heet op.
Een ieder kan de saus op smaak afmaken met gember en daikon en de tempura erin dopen.

Tempura van groenten en gamba's

Menugang	Hapje	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

5 eetlepels Japanse sojasaus
3 eetlepels dashi (Japanse soepbasis, in droge vorm in een pakje)
of visbouillon
1 eetlepel mirin
1 eetlepel geraspte verse gember
olie om te frituren
100 g tempuramix (kant-en-klaar, Japanse toko)
1½ dl ijswater
8 shisoblaadjes (Japanse toko) of stevige kruidenblaadjes als
basilicum
4 witlofblaadjes
4 schijfjes aubergine
4-8 shii-takepaddestoelen
4-8 groene (mini)asperges
8 gepelde verse rauwe gamba's
1 limoen in partjes

Bereiding

Roer voor de dipsaus de sojasaus, dashi, mirin en gember door elkaar en laat dit ± 30 minuten staan.
Verhit de frituurolie tot 170-180°C.
Meng de tempuramix met het ijswater (gebruik dit direct na de bereiding).
Doop de groenten en de garnalen erin en frituur ze met enkele tegelijk in 1-2 minuten krokant (de kleur blijft vrij licht).
Serveer de tempura met de saus en partjes limoen.
Zelf tempurabeslag maken:
Klop 2 eidooiers door ½ l ijswater en roer er snel 250 g witte bloem en wat zout door.
Maak het beslag vlak voor gebruik, het hoeft niet perfect glad te zijn.

Tempura van vis

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

Ingrediënten

12 rauwe steurgarnalen
2 kabeljauwfilets of tongfilets
16 hele visjes, zoals spiering of sprot
inktvis
bloem

voor de dipsaus

6 eetlepels sojasaus
het sap en de schil van 1 citroen
4 eetlepels dashi

voor het beslag

1 eiwit
2½ dl ijswater
125 g gezeefde bloem

Bereiding

Pel de garnalen, laat alleen het uiterste staartstukje zitten.
Ontvel de filets en snijd ze in stukjes van 5 x 2 cm.
Was de kleine visjes en dep ze droog.
Snijd de inktvis in ringen of in stukjes van 2½ x 7½ cm en wentel ze door de bloem.
Vermeng de ingrediënten voor de dipsaus.
Verhit de olie in een frituurpan of wok tot 180°C.
Klop het eiwit licht en klop het ijswater er geleidelijk door.
Het beslag moet er klonterig uitzien.
Doop elk visstukje in het beslaf en sla overtollig beslag eraf.
Prepareer niet te veel vis van tevoren in het beslag.
Laat de stukjes 2 minuten in de hete olie frituren, keer ze met een lepel.
Bak slechts 3 of 4 stukjes tegelijk en maar 1 hele vis per keer.
Laat een paar minuten voor het serveren de vis op een rooster met keukenpapier uitlekken.
Als ze goed heet en krokant zijn, kunt u ze met de dipsaus opdienen.

Thais gekruide fruitsalade

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Thais	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 kleine sinaasappel
1 kleine appel
125 ml vers limesap
125 g druiven, rode en witte
125 ontpitte lychees
8 waterkastanjes uit blik
125 g gekookte garnalen
75 g gekookt kippevlees
¼ theelepel zout
1 theelepel suiker
50 g knapperig gebakken knoflook
50 g knapperig gebakken sjalotten
50 g gekneusde geroosterde pinda's
gesneden rode pepers
gesneden korianderbladeren

Bereiding

Schil de sinaasappel en de appel en snijd ze in stukken.
Sprenkel een beetje limesap over de appel om verkleuren te voorkomen. halveer en ontpit de druiven en snijd de lychees en de waterkastanjes in plakjes.
snijd de garnalen in plakjes en maal het kippevlees.
Vermeng de suiker en het zout met het overgebleven limesap, roer tot alle suiker is opgelost en doe dan de garnalen en het kippevlees erbij.
Doe het fruit en de waterkastanjes en de helft van de knoflook, de sjalotten en de pinda's erbij en meng alles voorzichtig door elkaar, zo dat het fruit niet beschadigd.
Doe de salade in uitgeholde halve sinaasappels, strooi de rest van de knoflook, de sjalotten en de pinda's erover.
Garneer met de stukjes rode peper en de korianderbladeren.

Thais gekruide makreelsalade

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Thais	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

4 Spaanse makrelen
75 ml plantaardige olie
4 sjalotten
25 ml verse gember aan een stuk
4 verse rode pepers
4 kleine groene pepers
75 g geroosterde pinda's
½ kleine groene mango
50 ml vers limesap
1 theelepel gemalen limeschil
zout naar smaak
slabladeren
korianderbladeren

Bereiding

Maak de vissen schoon en stoom ze tot ze een beetje gaar zijn. Verwarm de plantaardige olie in een bakpan en bak de vissen 4 tot 5 minuten, terwijl ze een keer worden omgedraaid.
Verwijder voorzichtig het vel en alle graten en breek de vis in kleine stukjes, doe die in een mengkom. snijd de sjalotten en de gember in kleine plakjes en hak de peper. Kneus de pinda's een beetje met de achterkant van een lepel en snijd de groene mango in fijne reepjes. Doe al deze ingredinten bij de vis samen met het limesap, de limeschil en zout naar smaak. Meng alle ingrediënten met slalepels goed door elkaar.
Leg de slabladeren op een slaschaal, schep de gekruide vis er op en garneer de schaal met de korianderbladeren.

Thaise aardappelcurry

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Thais	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

400 g vastkokende aardappelen
1 kleine courgette in blokjes
1 gesnipperde ui
2 eetlepels olie
1 eetlepel grove mosterd
1 eetlepel kerrie
1-2 theelepels chilipoeder
1 theelepel bruine basterdsuiker
1-2 eetlepels citroensap
1 dl groentebouillon
2 eetlepels gesneden koriander of peterselie

Bereiding

Schil de aardappelen en kook ze in 15 minuten gaar.
Snijd de courgette in blokjes en kook die 1 minuut in water met wat zout.
Bak de ui 5 minuten in de olie.
Doe de aardappelen en de courgette bij de ui en bak ze nog 5 minuten mee.
Schep de mosterd, de kerrie en het chilipoeder erdoor, doe er de bouillon, de suiker en het citroensap bij en roer alles goed door elkaar.
Bestrooi voor het serveren met de koriander of peterselie.
Lekker met een salade van blokjes komkommer, stukjes tomaat en dunne ringetjes rode peper, aangemaakt met zout en witte wijnazijn.

Thaise biefstuksalade 2

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Thais	Type	Salade	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 kleine koolrabi
100 g winterpeen
200 g biefstuk
1 kleine ui
3 eetlepels olie
1½ eetlepel basil curry paste (Home Gourmet)
zout
peper
10 blaadjes verse kruizemunt
2 eetlepels citroensap
1 eetlepel suiker
2 eetlepels vissaus (toko)
(5 takjes koriander)

Bereiding

Snijd de koolrabi, wortel en het vlees in smalle reepjes en de ui in dunne ringen.
Roerbak in een wok in 1 eetlepel olie de koolrabi, wortel en ui +- 5 minuten.
Doe het groentemengsel over in een schaal.
Bak in de wok in nog 1 eetlepel olie de curry paste +- 1 minuut.
Voeg het vlees toe, roerbak het +- 2 minuten en schep het door de groenten.
Breng op smaak met zout en peper.
Hak de munt en schep die erdoor.
Roer een sausje van 1 eetlepel olie, citroensap, suiker en vissaus en schep dit door de salade.
(Knip de koriander erboven fijn).
Geef er Chinese noedels bij.

Thaise biefstuksalade met limoensaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Thais	Type	Salade	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

400 g biefstuk
1 ui
1 blikje bamboescheuten
1 winterwortel (+ 200 g)
3 stengels bleekselderij
1 rode peper
3 eetlepels olie
1 teentje knoflook
zout
10 takjes verse munt
25 takjes verse koriander
2 limoenen
1½ eetlepel witte basterdsuiker
3 eetlepels vissaus Nam Pla (toko)

Bereiding

Leg de biefstuk ± 1 uur in de vriezer tot hij half bevroren is en snijd hem daarna in dunne plakjes.
Snijd de ui in dunne ringen.
Giet de bamboescheuten af.
Snijd de wortel, bleekselderij en bamboescheuten in dunne reepjes van ± 3 cm lang.
Snijd de peper in smalle ringen.
Verhit in een wok of grote koekepan 1 eetlepel olie en roerbak de plakjes biefstuk hierin ± 1 minuut.
Pers de knoflook erboven uit, bestrooi met zout en laat afkoelen.
Hak de munt en de koriander grof en pers de limoenen uit.
Klop een sausje van het limoensap, 2 eetlepels olie, de basterdsuiker en de vissaus.
Schep de biefstuk, de groenten en de munt in een schaal door elkaar, strooi er de rode peper over en schenk het sausje erover.
Strooi er tenslotte de koriander over.

Thaise komkommersalade

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Thais	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 kleine komkommer
1 rode ui
1 rode Spaanse peper
½ dl azijn
4 eetlepels suiker

Bereiding

Snijd de komkommer in dunne plakjes en de ui in dunne ringen.
Hak de peper fijn.
Breng in een steelpan de azijn en suiker aan de kook.
Laat al roerend de suiker oplossen.
Roer de peper erdoor.
Rangschik de komkommer en de ui op een schaal.
Schenk het sausje erover.

Thaise rundvleescurry 2

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Thais	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten
voor 2 personen

2 biefstukken
100 g sperziebonen
zout
1 kleine rode paprika
3 bosuitjes
1 limoen
3 eetlepels olie
½-1 eetlepel Thaise rode currypasta (pot, Thai Kitchen)
2 dl kokosmelk
2 eetlepels Thaise vissaus
aluminiumfolie

Bereiding
Snijd de biefstuk dwars op de draad in plakjes en laat die in ± 10 minuten op kamertemperatuur komen.
Maak de sperziebonen schoon, halveer ze en kook ze in een pan met ruim kokend water en zout in ± 5 minuten beetgaar.
Spoel ze in een zeef af en laat ze uitlekken.
Maak de paprika schoon, snijd hem in brede repen en halveer die.
Maak de bosuitjes schoon en snijd ze schuin in stukken van 3 cm.
Boen de limoen schoon, rasp de schil eraf en pers de limoen uit.
Verhit de wok tot gloeiend heet en laat de olie over de panbodem uitvloeien.
Bak de plakjes biefstuk al omscheppend op hoog vuur in ± 2 minuten rondom bruin, schep ze op een warm bord en houd ze onder aluminiumfolie warm.
Schep de paprika, de bosuitjes en de sperziebonen door het bakvet, voeg naar smaak currypasta toe en roerbak het geheel op hoog vuur nog ± 3 minuten.
Meng de limoenrasp en het sap, de kokosmelk, de vissaus en de biefstuk door de groenten en laat het gerecht op matig vuur nog ± 3 minuten sudderen.
Serveer met pandanrijst.

Thaise rundvleessalade 2

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Thais	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

5 entrecôtes van ± 180 g
het sap van 15 limoenen
5 eetlepels Thaise zoete chilisaus
½ eetlepel suiker
2 eetlepels vissaus
2 rode uien in dunne ringen
1 bosje lente-uitjes in ringen
6 eetlepels korianderblaadjes
5 tomaten in partjes
½ krop friséesla
1½ eetlepel verse muntblaadjes

Bereiding

Verwarm de grill voor.
Zet de entrecôtes ± 6 minuten onder de grill; keer ze halverwege.
Laat ze afkoelen en snijd ze in flinterdunne plakjes (snijd eventueel vet eraf).
Klop een sausje van het limoensap, de chilisaus, suiker en vissaus.
Schep de rode ui, lente-ui, entrecôtes en de helft van de koriander erdoor.
Dek de schaal af en laat alles 1 nacht in de koelkast intrekken.
Meng ± 1 uur voor het serveren de tomaat en komkommer door de salade.
Bekleed een kom met sla en schep de salade erin.
Garneer met munt en de rest van de koriander.

Thaise rundvleessalade 3

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Thais	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

450 g eerste kwaliteit rundvleesfilet
2 teentjes knoflook
6 verse korianderbladeren
50 g suiker
2 theelepels lichte sojasaus
2 theelepels vers limesap
zout naar smaak
vers gemalen zwarte peper
2 lente uitjes
6 verse rode pepers
25 ml plantaardige olie
slabladeren

Bereiding

Kook het vlees half gaar, of zoals gewenst en snijd het in plakjes. Kneus de knoflook en hak 2 korianderbladeren fijn en doe dat in een vijzel samen met de suiker, de sojasaus, het limesap, het zout en de vers gemalen zwarte peper en stamp alles fijn.
snijd de lente-uitjes en de pepers en kleine stukjes.
Verwarm de olie in een wadjan en bak het kruidenmengsel al roerend 3 tot 4 minuten, doe het vlees erbij en bak nog een minuut door.
Haal het vlees uit de pan en laat het afkoelen.
Leg de slabladeren op een schotel en leg het vlees erop. Strooi de lente-uitjes en de pepers er over en garneer verder met de overgebleven korianderbladeren.

Thaise salade met biefstuk

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Tunesisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 eetlepel geraspte gemberwortel
1 teentje knoflook
2 eetlepels olie
1 theelepel gemalen koriander
1 theelepel gemalen komijn
400 g biefstuk in dunne reepjes
200 g sperziebonen
zout
150 g gemengde salade
3 lente-uitjes in stukjes
2 rode pepers in ringen
2 eetlepels sesamzaad
3 eetlepels fijngesneden koriander of peterselie
voor de saus:
1 eetlepel citroensap
1 eetlepel sojasaus
zout

Bereiding

Vermeng de gember, knoflook, olie, gemalen koriander en komijn en marineer hierin de reepjes vlees +- 10 minuten.
Kook de sperziebonen in ruim water met zout in 5-8 minuten beetgaar en laat ze uitlekken.
Vermeng de salade, sperziebonen, lente-ui en rode peper.
Roerbak het vlees op hoog vuur +- 5 minuten, strooi het sesamzaad erover en bak dat +- 2 minuten mee.
Schep het vlees dan uit de pan op de salade.
Blus voor de saus het braadvet af met het citroensap en de sojasaus en voeg zout naar smaak toe.
voegen (of maak de Oosterse munt-tomatendressing).
Schenk de saus of dressing over de salade.
En strooi er de fijngesneden koriander over.
Geef er Indiase pappadums bij.

Thaise vleessalade

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Thais	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten
voor 2 personen

200-250 g gekookt kippe- of varkensvlees
2 eetlepels limoen- of citroensap
1 eetlepel suiker
1 kleine rode of groene Spaanse peper
1 grote groene mango
1 eetlepel Nam pla (vissaus)
1 gesnipperd teentje knoflook
3 gesnipperde bosuitjes
enkele slabladeren
1 eetlepel fijngesneden verse korianderblaadjes

Bereiding
Vermeng het limoen- of citroensap met de suiker en 1 mespunt zout.
Blijf roeren tot de suiker en zout zijn opgelost.
Snijd het vruchtvlees van de Spaanse peper in uiterst smalle reepjes (liefhebbers van 'heet' laten de zaadjes en zaadlijsten zitten).
Schil de mango en snijd het vruchtvlees langs de pit in smalle reepjes.
Leg die in een kom en schenk er het limoen- of citroensapmengsel over.
Schep de reepjes even om.
Laat ze, afgedekt met plastic-folie, een kwartiertje in de koelkast staan.
Snijd intussen het koude kippe- of varkensvlees ook in smalle reepjes.
Leg ze in een kom en strooi er de Spaanse peperreepjes over.
Voeg de Nam pla en knoflook toe.
Schep alles een paar maal om.
Voeg nu het vlees bij de mangoreepjes.
Schep alle ingrediënten heel luchtig om en strooi er bosuitjes en de helft van de korianderblaadjes over.
Laat alles nogmaals een kwartier in de koelkast staan.
Beleg borden met de slabladeren en verdeel de salade hierover.
Bestrooi de salades met de rest van de korianderblaadjes.

Theekoek op z'n Vlaams

Menugang	Gebak	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

75 g suiker
4 eieren
125 g bloem
75 g boter
50 g rozijnen
75 g suiker

Bereiding

Klop 75 g suiker met de eidooiers tot een schuimige massa en zeef er de bloem bij.
Smelt de boter en voeg deze toe.
Was de rozijnen en voeg ook die toe.
Meng alles goed.
Klop het wit van de eieren stijf en schep dit erdoor.
Beboter een bakvorm en bestuif hem met bloem.
Vul de vorm met het deeg en bestrooi met 75 g suiker.
Bak de koek in een op 180°C voorverwarmde oven.

Theeramisu met gember

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

10 bolletjes gember op siroop
50 g melkchocolade
¼ l slagroom
4 eetlepels suiker
250 g mascarpone
2 eetlepels krenten
1 dl gembersiroop
2 eetlepels citroensap
2 dl sterke citroenthee
24 langevingers
blaadjes munt of citroenmelisse
1 hoge (liefst vierkante) schaal met een inhoud van ruim 1 l

Bereiding

Hak 8 gemberbolletjes in kleine stukjes en snijd vervolgens 2 gemberbolletjes in plakjes voor garnering.
Hak de chocolade eveneens in stukjes.
Klop de slagroom met de suiker stijf en spatel de mascarpone, de gehakte gemberbolletjes en de krenten erdoor.
Meng de gembersiroop en het citroensap door de thee.
Doop 8 langevingers in de thee en bedek hiermee de bodem van de glazen schaal.
Schep er 1/3 van de gembermascarpone op en ga verder met nog 2 langevinger- en 2 mascarponelagen.
Bestrooi hierna de bovenste mascarponelaag met de fijngehakte chocolade en zet de theeramisu ruim 3 uur in de koelkast.
Garneer met gember- en muntblaadjes.

Tikka massala met notenrijst

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

Ingrediënten

300 g basmatirijst
1 schaaltje kalkoenfilet (ca. 400 g)
25 g boter
2 zakken groentemix (broccoli, bloemkool, wortel, à 400 g)
1 pot Indiase currypasta (tikka masala, 400 g)
1 zakje hazelnoten (65 g)
1 zakje walnoten (65 g)

Bereiding

Rijst koken volgens gebruiksaanwijzing.
Kalkoen in reepjes snijden.
In braadpan boter verhitten.
Kalkoen in 5 minuten rondom bruinbakken.
Groente door kalkoen scheppen en 2 minuten meebakken.
Tikka masalasaus en 200 ml water erdoor roeren en geheel 15 minuten laten sudderen.
Hazelnoten en walnoten hakken en in droge koekenpan kort roosteren.
Noten door rijst scheppen.
Tikka masala op smaak brengen met zout en peper.
Rijst serveren met masalasaus.

Tiramisu 14

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

ruim 200 g boudoirkoekjes
500 g mascarpone
150 g suiker
2 grote tassen zeer sterke koude koffie
3 eiwitten
5 eigelen
1 borrelglaasje Amaretto
cacaopoeder

Bereiding

Meng de mascarpone met de eigelen en de suiker, stevig kloppend met een garde.
Klop vervolgens de 4 eiwitten goed stijf en meng ze zachtjes bij het kaasmengsel.
Voeg de amaretto bij de koffie en wentel de boudoirkoekjes hier één na één in.
Leg een laag geweekte koekjes in een schotel, daar bovenop een laag kaasmengsel, nog een laag koekjes en een laatste laag kaasmengsel.
Bestrooi met gezeefd cacaopoeder.
Zet de schotel minstens 3 uur in de koelkast, tot de tiramisu voldoende is opgesteven.

Tomaten-maaltijdsoep met balletjes

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

Ingrediënten

250 g rundergehakt
zout
peper
1 ui
1 teentje knoflook
1 eetlepel boter
1 pot rundvleesbouillon (340 ml)
7 ½ dl tomatensap
50 g rijst of vermicelli
1 kruidenbuiltje voor tomatensoep (Honig)
500 g tomaten
1 dunne prei
turks brood

Bereiding

In een kom het gehakt met wat zout en peper en draai er kleine balletjes van.
Pel de ui en de knoflook en snipper ze heel fijn.
Verhit de boter in een (soep)pan boter en fruit de ui en de knoflook ± 3 minuten heel zachtjes.
Voeg de bouillon, het tomatensap, de rijst, de gehaktballetjes en het kruidenbuiltje toe, breng de soep aan de kook en laat haar ± 10 minuten
zachtjes koken.
Breng intussen ruim water aan de kook.
Kruis de tomaten in, dompel ze in het kokende water, spoel ze onder koud water af, ontvel ze, snijd ze in vieren en verwijder de pitjes.
Maak de prei schoon, was hem en snijd hem in heel dunne ringetjes.
Voeg de tomaten en de prei aan de soep toe en laat ze ± 5 minuten zachtjes meekoken.
Serveer de soep met Turks brood en geraspte kaas.

Tomatendrank

Menugang	Drank	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Koude drank	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten
voor 1 persoon

¼ tomatensap
¼ sinaasappelsap
cayennepeper
scheutje worcestersaus
ijsblokjes

Bereiding
Doe alle ingrediënten in een shaker en shake zeer goed.
Naar gelang de hoeveelheid uitschenken in een cocktailglas of een longdrinkglas.
Eventueel versieren met een takje peterselie.

Tomatensalade met gorgonzola

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

Ingrediënten
voor 2 personen

500 g trostomaten
3 eetlepels (olijf)olie
1 eetlepel (witte wijn)azijn
zout
(versgemalen) zwarte peper
2 takjes basilicum
50 g Gorgonzola

Bereiding
Was de tomaten, maak ze schoon, snijd ze in plakjes en leg die dakpansgewijs op een platte (ovale) schaal.
Roer de olie en de azijn tot een dressing en breng op smaak met zout en peper.
Neem de blaadjes van de basilicumtakjes en snijd ze in grove repen.
Sprenkel de dressing over de tomaten.
Snijd de korstjes van de kaas en verkruimel de kaas boven de tomaten.
Garneer met basilicum en strooi er peper over.

Tomatensaus 4

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Saus	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 blikje tomatenpuree
25 g boter
25 g bloem
2½ dl water
1 theelepel bouillonpoeder
tijm, peterselie
zout
eventueel 2 eetlepels crème fraîche

Bereiding

Smelt de boter in 1 minuut HOOG (100%).
Klop er met een garde de bloem door en voeg het water, het bouillonpoeder en de tomatenpuree toe.
Verwarm dit 2 minuten op HOOG (100%).
Doe de kruiden erbij en zet de saus op HOOG (100%) nog 1 minuut in de magnetron.
U krijgt u de saus extra romig door er tot slot nog 2 eetlepels crème fraîche door te roeren.

Tori jibu-nu (gestoofde kip met Chinese kool)

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

Ingrediënten

400 g kipfilet
2 eetlepels bloem, gezeefd
1 kleine struik Chinese kool
zout
2½ dl kippenbouillon
6 eetlepels lichte japanse sojasaus
2 eetlepels sherry met 2 theelepels witte basterdsuiker
1 eetlepel witte basterdsuiker
1 á 2 theelepels geraspte verse gemberwortel

Bereiding

Maak het kippevlees droog met keukenpapier en snijd het in plakken van ± 5 cm met een dikte van 2½ cm.
Haal elke plak door de bloem en schud de overtollige bloem eraf.
Neem van de Chinese kool 6 gave bladeren.
Laat de bladeren gedurende 3 minuten in licht gezouten heet water blancheren.
Spoel ze daarna af onder de koude kraan en laat ze uitlekken.
Leg de bladeren hierna op elkaar.
Snijd ze eerst in de lengte in 4 stukken en daarna elk stuk in de breedte ook in 4 stukken, zonder de stapeltjes van elkaar te halen.
Leg deze stapeltjes op de bodem van een pan.
Breng in een andere pan sherry, bouillon en de sojasaus aan de kook.
Los de suiker hierin op.
Schenk de helft van dit mengsel in de pan met koolbladeren en breng de inhoud van deze pan opnieuw aan de kook.
Temper de warmtebron en laat het gedurende 10 minuten zachtjes koken.
Breng de rest van het bouillonmengsel in de andere pan aan de kook en voeg de plakken kip toe.
Laat ze gedurende 5 á 6 minuten zachtjes doorkoken.
Schep alles van tijd tot tijd even om.
Verdeel de stapeltjes koolbladeren over 4 borden en leg de gekookte kip ernaast.
Strooi een beetje geraspte gemberwortel over het kippevlees.

Tori no gomoku tofu (tofu met kip en groente)

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

Ingrediënten

2 plakken soyabonenkaas (tofu, tahoe) samen ± 500 g
150 g kipfilet
4 gedroogde shii-take (japanse paddestoelen)
4 voorjaarsuitjes
12 spinaziebladeren
1 ei, losgeroerd
3 eetlepels japanse sojasaus
2 eetlepels sherry
1 theelepel witte basterdsuiker
enkele takjes bladselderij

Bereiding

Snijd de soyabonenkaas in blokjes van 1½ cm.
Hak of maal het kippevlees ragfijn.
Leg de paddestoelen in een kom.
Schenk zoveel kokend water erop dat ze juist onder staan.
Laat ze een half uurtje weken.
Verwijder de stelen van de paddestoelen en snijd de hoeden in smalle reepjes.
Snijd de voorjaarsuitjes in stukjes van 3 cm.
Was de spinaziebladeren en maak ze droog met keukenpapier.
Voeg de sojasaus, sherry en suiker toe aan het ei.
Verhit olie in een koekepan.
Bak onder voortdurend omscheppen het kippevlees en de reepjes paddestoelen tot ze van kleur veranderd zijn.
Voeg de spinaziebladeren en voorjaarsuitjes toe.
Schep alles enkele malen voorzichtig om en voeg dan de blokjes soyabonenkaas toe.
Laat deze onder voortdurend omscheppen wat kleur krijgen.
Voeg dan het eiermengsel en 3 eetlepels weekvocht van de paddestoelen toe.
Temper de warmtebron en schep alles om tot het eiermengsel bijna geheel gestold is.
Verdeel het mengsel over 4 borden en strooi wat bladselderij erbij.

Tip: Laat kip en ei weg en gebruik i.p.v. spinazie een groot koolblad. Voeg ook nog een eetlepel verse gemberwortel toe. U heeft dan een vegetarisch gerecht.

Torta di briciola con frutta d'inverno e noce (kruimeldeeg met winterfruit en pecannoten)

Menugang	Gebak	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	www.Bertolli.nl			Sterren	

Ingrediënten

300 g bloem
200 g Bertolli ongezouten margarine (wikkel)
150 g suiker
1 theelepel speculaaskruiden
500 g winterfruit (vijgen, peren,appels)
100 g pecannoten
eventueel 1 bak vanilleijs

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200ºC.
Wrijf de bloem, de suiker, de margarine en de speculaaskruiden met je handen door elkaar, tot je mooie kruimels hebt.
Schil eventueel het fruit en snijd het in blokjes.
Strooi wat kruimels in een ovenschaal en verdeel hierover de stukjes fruit.
Hak de noten grof en strooi ze over de stukjes fruit.
Dek het af met de rest van de kruimels.
Zet de schaal ongeveer 25 minuten in het midden van de oven totdat de kruimels goudbruin zijn.
Verdeel het gerecht over de kommetjes en serveer er eventueel een bol vanilleijs op.

Tortellini-pastei met champignons en lente-ui

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

Ingrediënten

2 blikjes pizzadeeg (Danerolles á 270 g)
2 bakjes tortellini verdi (Buitoni fresco, á 250 g)
zout
peper
30 g boter
3 lente-uitjes in dunne ringen
250 g paddestoelen (champignons, shii-take, etc.) in plakjes
2 dl kalfsfond (pot á 400 ml)
2 dl slagroom
2 eetlepels kleine basilicumblaadjes
3 eetlepels geschaafde Parmezaanse kaas
een ronde lage ovenschaal, de buitenkant goed met olie ingevet

Bereiding

Verwarm de oven voor op 220°C.
Rol het pizzadeeg iets uit en vorm 2/3 deel van het deeg om de buitenkant van de ronde schaal.
Zet de schaal met het deeg in de oven en bak het deeg in 10-15 minuten lichtbruin en stevig.
Vorm voor de deksel van de rest van het deeg een ronde lap ter grootte van de schaal, prik de deeglap met een vork regelmatig in en maak op het midden van de deeglap een klein deegpropje als handvat.
Bak de deegdeksel 8-10 minuten in de oven.
Kook de tortellini in ruim kokend water met zout in 8-10 minuten beetgaar en laat ze uitlekken.
Verhit de boter en bak de lente-ui ± 3 minuten.
Bak de paddestoelen op hoog vuur ± 5 minuten mee.
Voeg de kalfsfond en de slagroom toe en laat dit tot de helft inkoken.
Breng de saus met zout en peper op smaak.
Meng de tortellini met de saus, doe dit over in de deegbak en bestrooi met de basilicum en de kaas.

Tortellini met champignons en pesto-roomsaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

150 g tortellini met kaasvulling (Grand'Italia)
zout
peper
1 eetlepel olijfolie
1 geperst teentje knoflook
1 gesnipperd sjalotje
150 g kastanjechampignons in plakjes
1½ dl crème fraîche
2 eetlepels pesto

Bereiding

Kook de tortellini in ruim water met wat zout volgens de gebruiksaanwijzing beetgaar.
Bak de knoflook en de sjalot ± 5 minuten in de olie.
Voeg de champignons toe en bak die al omscheppend ± 5 minuten.
Meng de crème fraîche en de pesto erdoor en breng op smaak met zout en peper.
Vermeng de tortellini en de saus.
Serveer er een salade bij van beetgaar gekookte bloemkool en broccoli met een dressing van citroensap, sojasaus, bieslook, zout, peper, olijfolie en blokjes tomaat en bestrooid met geroosterde amandelsnippers.

Tortellini met champignonsaus

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

Ingrediënten

1½ pak tortellini met kaasvulling (à 250 g)
1 bakje kastanjechampignons (250 g, Biologisch)
25 g boter of margarine
1 schaaltje kipfilet in blokjes (ca. 350 g)
1 pak mix voor champignonsaus (60 g)
1 zak gemengde sla (200 g)
4 eetlepels dressing originale (fles à 300 ml)
½ zakje verse peterselie (à 30 g)

Bereiding

Tortellini volgens gebruiksaanwijzing koken.
Champignons schoonvegen en in plakjes snijden.
In braadpan boter verhitten en kip in ca. 7 minuten rondom bruinbakken.
Champignons toevoegen en ca. 2 minuten meebakken.
Mix en 500 ml water toevoegen en geheel aan de kook brengen.
Intussen sla en dressing mengen.
Peterselie boven saus fijnknippen.
Tortellini door saus scheppen.
Pittig op smaak brengen met (versgemalen) zwarte peper.
Serveren met salade.

Tortellini met een soufflehoedje

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

350 g verse (3 kleuren)tortellini
1 eetlepel boter
150 g gepelde Noorse garnalen
1 teentje knoflook
½ eetlepel gedroogde of 2 eetlepels geknipte verse dragon
versgemalen peper, zout
2 eieren
1 potje carbonarasaus
1 eetlepel paneermeel

Bereiding

Kook de tortellini in ruim kokend water volgens de aanwijzingen beetgaar, giet ze af en houd ze warm.
Schud ze met de boter om, pers de knoflook erboven uit en roer er de garnalen en de dragon door.
Maak ze eventueel met peper en zout op smaak af en schep ze in een ingevette ovenschaal.
Scheid de eieren met behulp van een eierscheider; roer de dooiers door de carbonarasaus en klop de eiwitten met een mespunt zout stijf.
Spatel het eiwit door de saus en verdeel de saus over de tortellini.
Bestrooi het gerecht met het paneermeel en laat het in een vrij hete oven (200°C) in ± 25 minuten een goudbruin soufflehoedje krijgen.
Lekker met een groene salade.

Tortellini met groenten-pestosaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten
voor 2 personen

1 kleine aubergine
1 grote courgette
4 dikke stengels bleekselderij
1 gele paprika
2 kleine uien
2 gesnipperde teentjes knoflook
3 ½ eetlepel olijfolie
175 g gerookte kipfilet in kleine stukjes
200 g tortellini met kaasvulling
1 eetlepel kappertjes
2 eetlepels groene pesto
zout
versgemalen zwarte peper
3 eetlepels geraspte Parmezaanse kaas
2 takjes verse basilicum
een braadslede

Bereiding
Verwarm de oven voor op 240°C.
Snijd de aubergine, courgette, bleekselderij, paprika en ui in grove stukken.
Vermeng de groenten in de braadslede met de knoflook en 3 eetlepels olie en bestrooi het mengsel met zout en peper.
Schuif de braadslede 1 richel boven het midden in de oven en rooster de groenten ± 20 minuten.
Schep de kip erdoor en rooster die 10 minuten mee.
Kook intussen de tortellini in ruim water in ± 15 minuten gaar, giet ze af, schud ze met ½ eetlepel olie om en houd ze warm.
Schep de kappertjes door de groenten, roer de pesto erdoor en breng op smaak met zout en peper.
Verdeel de tortellini over de borden, schep de groenten erop en bestrooi het gerecht met de kaas.
Garneer met de basilicum.

Tortellini met kaas en een paprika/tomatensaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 pakjes tortellini kaas
4 ontvelde en in blokjes gesneden tomaten (zonder zaadjes)
½ rode en ½ groene paprika, beide in blokjes gesneden
2 fijngesneden sjalotten
1 theelepel gedroogde oregano
1 theelepel boter
wat versgemalen zwarte peper
wat zout
1 stokbrood
scheut olijfolie

Bereiding

Kook de tortellini in ruim kokend water met daarin wat zout en een scheut olijfolie.
Laat de tortellini, als deze beetgaar is, even uitlekken op een zeef.
Smoor de sjalotten samen met de paprikablokjes even in de boter.
Voeg hierna de tomaatblokjes en oregano toe en laat een en ander zachtjes garen.
Breng het geheel op smaak met wat peper en zout en schep de tortellini erbij.
Verwarm het geheel dan nogmaals.
Serveer in diepe borden en doe er versgebakken stokbrood bij.

Tortellini met kip-kerriesaus en courgette

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

Ingrediënten

400 g kipfilet
2 kleine courgettes
1 ui
3 eetlepels olie
1 theelepel kerriepoeder of ½ eetlepel garam masala
1 zakje mix voor ½ liter kerriesaus
300 g groene tortellini met champignonvulling
zout
peper
2 eetlepels gesnipperde korianderblaadjes

Bereiding

Snijd de kipfilet in reepjes en de courgettes in kleine blokjes.
Pel en snipper de ui.
Verhit de olie en bak hierin de stukjes kip rondom bruin.
Voeg de ui en de courgette toe en bak die 3 minuten zachtjes mee.
Roer de kerrie erdoor.
Vermeng de sausmix met ½ liter water, schenk het mengsel in de pan en breng het al roerend aan de kook.
Laat de saus zachtjes 10 minuten koken.
Kook intussen de tortellini in ruim kokend water met zout gaar.
Roer een scheutje room door de saus, proef of er zout of peper bij moet en roer er tot slot de korianderblaadjes door.

Variatietip: Bereid de kerriesaus, voeg hieraan 350 g gerookte kipfilet in stukjes en 450 g diepvries-doperwtjes toe, los 1/4 blokje santen in de saus op en roer er de bieslook bij.

Tortellini met linzensaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Verhit in een soeppan 2 eetlepels olijfolie en fruit daarin 1 gesnipperde ui, 1 fijngehakte stengel bleekselderij en 1 uitgeperst teentje knoflook ± 5 minuten.
Voeg 300 g rode linzen, 1 l kippenbouillon (van blokjes) en 8 zwarte knoflookolijven in plakjes toe en kook alles afgedekt ± 20 minuten.
Kook intussen 400 g tortellini volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar.
Verdeel alles over 4 borden en garneer met zwarte olijven en basilicum.

Tortellini met roomsaus

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

Ingrediënten

500 g tortellini (of een andere soortgelijke pastavorm)
zout
¼ l room
60 g boter
100 g versgemalen Parmezaanse kaas
zwarte peper van de molen

Bereiding

Kook de tortellini ± 10 minuten in water met een beetje zout.
Verwarm intussen de helft van de room met de boter in een grote pan, breng het mengsel aan de kook en laat zachtjes sudderen tot de saus indikt.
Giet de tortellini af en meng ze door de saus.
Voeg de rest van de room toe, roer de helft van de kaas erdoor en kruid met flink wat peper.
Warm alles nog even door, verdeel het in de borden en bestrooi met de rest van de kaas.

Tortellini met vleesjus

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

Ingrediënten

1 kg varkenskoteletten met losgesneden ribbeenderen
100 g boter
2 eetlepels olijfolie
3 teentjes knoflook
1 takje verse rozemarijn
1/4 liter instant vleesbouillon of kalfsfond
peper, zout
400 g verse tortellini met vleesvulling
eens stuk Parmezaanse kaas

Bereiding

Verhit de olie en de helft van de boter in een braadpan en bak de koteletten aan alle kanten mooi bruin.
Pel de knoflook, snijd de teentjes grof en voeg ze met de losgesneden beenderen bij het vlees.
Overgiet met een beetje bouillon, kruid met peper, zout en rozemarijn en laat het geheel 2 uur heel zachtjes sudderen.
Draai het vlees af en toe om en overgiet het, als het vocht is verdampt, met bouillon.
Haal het vlees uit de pan en serveer het als hoofdgerecht met groenten of bewaar het voor een koud gerecht.
Giet de rest van de fond of bouillon erbij en laat tot de helft inkoken, terwijl u alle aanbaksels van de panbodem los schraapt.
Zeef de saus boven een sauspan, verhit ze weer en roer er, van het vuur, kleine vlokjes koude boter door.
Kook intussen de tortellini volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking, giet ze af en verdeel ze over diepe borden.
Schep de saus erop en bestrooi met versgeraspte Parmezaanse kaas.

Upside-downtaart

Menugang	Gebak	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

50 g boter
100 g lichtbruine basterdsuiker
1 groot blik ananas
8 kersen
3 eieren
125 g witte basterdsuiker
125 g bloem
zout
1 theelepel bakpoeder

Bereiding

Smelt de boter met de suiker in 1 minuut op HOOG (100%).
Vet een quichevorm van 27 cm doorsnee in en giet de gesmolten boter met de suiker hierin.
Laat 8 ananasschijven uitlekken en dep ze met keukenpapier droog.
Verdeel de schijven over de vorm en leg in elke schijf een kers.
Mix de eieren met 3/4 dl ananassap in een kom schuimig.
Doe lepelsgewijs de witte basterdsuiker, gevolgd door de bloem, het zout en het bakpoeder bij het beslag en schenk dit beslag over de ananasschijven.
Zet de quichevorm in de magnetron en bak de taart in 15 minuten op HOOG (100%).
De taart is klaar als hij droog aanvoelt.
Laat de taart iets afkoelen alvorens hem op een plat bord of op een taartschaal te keren.

Vakantiesalade

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Salade	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

100 g ontbijtspek
1 bosje lente-uitjes
½ kropje ijsbergsla
4 eetlepels mayonaise
4 eetlepels yoghurt
2 eetlepels melk
2 theelepels suiker
1 eetlepel dillegroen (diepvries)
zout
witte peper
150 g wortelrauwkost
150 g gare doperwtjes
75 g grof geraspte belegen kaas

Bereiding

Bak in een droge koekepan het ontbijtspek knapperig en laat het op keukenpapier uitlekken.
Maak de lente-uitjes schoon en snijd ze in ringetjes.
Snijd de sla in smalle reepjes, was ze en sla ze goed uit (of droog ze in een sla-centrifuge).
Roer in een kommetje een sausje van de mayonaise, yoghurt, melk, suiker en het dillegroen.
Breng dit op smaak met iets zout en ruim versgemalen witte peper.
Maak in een (glazen) schaal lagen van achtereenvolgens sla, rauwkost, lente-ui, doperwtjes, saus en kaas.
Verkruimel het spek er boven.
Laat de salade afgedekt in de koelkast in ± 4 uur door en door koud worden.

Vanille-ijs

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	IJs	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

100 g suiker
4 eidooiers
1 theelepel maizena
½ l melk
1 theelepel vanille-essence of
1 vanillestokje - in 2-en

Bereiding

Breng de melk aan de kook.
Doe intussen de eidooiers, suiker en maizena in een kom.
Klop deze ingredienten totdat het mengsel een bijna wit lint vormt.
Voeg de warme melk langzaam en onder voortdurend kloppen aan dit mengsel toe.
Voeg de vanille-essence toe.
Laat het mengsel onder voortdurend roeren op laag vuur zachtjes koken totdat het dik wordt.
Laat de massa afkoelen en doe hem in de ijsmachine.

Vanille-ijs met romige cranberrysaus

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

Ingrediënten

1 zak cranberry's (pakweg 450 g)
1 kaneelstokje
200 g suiker
300 ml appelsap
½ l slagroom
1 theelepel kaneelpoeder
6 grote bollen vanille-ijs

Bereiding

Was de cranberry's en houdt enkele cranberry's apart voor garnering.
Kook vervolgens de cranberry's met de suiker en het kaneelstokje gedurende zo'n 15 minuutjes in het appelsap.
Roer tijdens het koken alles regelmatig om.
Voeg eventueel wat extra water toe.
Laat deze compote afkoelen en verwijder dan het kaneelstokje.
Klop nu de slagroom stijf met hierin suiker en kaneelpoeder naar smaak.
Schep deze slagroom door de cranberry's.
Leg op de borden een bol vanille-ijs.
Garneer tot slot het gerecht met de cranberrysaus en de achtergehouden cranberry's.

Varkensgyros met ananas

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

Ingrediënten

800 varkenskarbonade in dunne reepjes
2 gele paprika's
2 dikke uien
1 groot blik ananasblokjes op siroop
1dl kippenbouillon
1 klein stukje gember
1 flinke bos lente-uitjes
Vers gemalen peper, zout
1 eetlepel kummelpoeder
1 eetlepel kruidenmengeling voor gyros
1 eetlepel bloem
100 g boter om te bakken

Bereiding

Verhit de boter in een pan met dikke bodem en laat daarin het vlees met de grof gehakte uien aan alle kanten 10 minuten mooi kleuren.
Bestuif met bloem en kruid met peper, zout, kummelpoeder en de kruiden voor de gyros.
Voeg de bouillon en de ananassiroop toe en breng op smaak met wat geraspte gember.
Laat nog 10 minuten doorstoven en voeg dan de in reepjes gesneden paprika's en de blokjes ananas toe.
Laat nog 10 minuten stoven en bestrooi net voor het serveren met de gehakte lente-uitjes.

Varkensoester met basilicumboontjes

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

Ingrediënten

1 duopak aardappelschijfjes à 700 g
6 eetlepels olijfolie traditioneel
1 zak sperziebonen à 500 g
zout
4 Romeinse varkensoesters
1 pot witte bonen à 360 g
3 eetlepels fijngesneden basilicum
2½ eetlepel geroosterde pijnboompitten

Bereiding

Bak de aardappelschijfjes in 3 eetlepels van de olie in een koekenpan met antiaanbaklaag aan beide kanten bruin en gaar.
Kook de sperziebonen in water met zout in ± 7 minuten beetgaar.
Bak het vlees in 2 eetlepels olie, in een koekenpan met antiaanbaklaag aan beide kanten bruin en gaar.
Spoel de witte bonen in een zeef af en laat ze uitlekken.
Schep de witte bonen door de afgegoten sperziebonen en warm ze met 1 eetlepel van de olie en de basilicum kort door.
Bestrooi met de pijnboompitten.
Serveer het vlees met de gebakken schijfjes en de bonen.

Wijnadvies: Eclat du Rhone, Frankrijk

Varkensreepjes in champignonsaus

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

Ingrediënten

2 uien
800 g broccoli
2 doosjes champignons fijn (à 250 g)
1 schaaltje varkensreepjes naturel (ca. 400 g)
25 g boter
1 pakje verse roomkaas met kruiden (125 g)
2 eetlepels allesbinder
1 pak puree à la minute naturel (180 g)

Bereiding

Uien pellen en snipperen.
Champignons schoonvegen en in plakjes snijden.
Broccoli schoonmaken en in roosjes verdelen.
Vlees bestrooien met zout en peper.
In braadpan boter verhitten en vlees in 4 minuten omscheppend bruinbakken.
Broccoli in 8 minuten beetgaar koken.
Ui en champignons door vlees scheppen en nog 4 minuten bakken.
Allesbinder toevoegen en zachtjes koken tot gebonden saus ontstaat.
Puree bereiden volgens gebruiksaanwijzing.
Kaas door vleesmengsel roeren en nog 1 minuut verwarmen.
Varkensreepjes in champignonsaus serveren met broccoli en puree.

Varkensribbetjes met couscous

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

Ingrediënten

boter
20 varkensribbetjes van ± 8 cm lang
2 sjalotten
250 g fijne erwtjes en worteltjes uit de diepvries
1 laurierblaadje
1 eetlepel griessuiker
200 g couscousgries
1 eetlepel olijfolie
peper
zout

Bereiding

Smelt een klontje boter en bak de ribbetjes bruin en knapperig.
Kruid met peper en zout en laat ze in ± 30 minuten gaar worden.
Pel de sjalotten en snijd ze in hele dunne schijfjes.
Smelt een klontje boter en voeg er de sjalot, de erwtjes en de worteltjes aan toe.
Breng op smaak met het laurierblaadje, de suiker, peper en zout.
Voeg er een beetje water aan toe en stoof de groenten beetgaar.
Breng 3 dl licht gezouten water aan de kook.
Verwarm ondertussen de olijfolie en voeg er de couscous aan toe.
Laat even meebakken, draai het vuur uit en giet er het kokende water bij.
Roer het geheel goed om en laat ± 5 minuten zwellen tot alle vocht is opgeslorpt.
Zet de couscous nog even op het vuur en voeg er de groenten bij.
Schep de couscous, in het midden, op 4 warme borden en schik er 5 varkensribbetjes op.

Vastenavondkoeken

Menugang	Gebak	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g bloem
30 g boter
125 g suiker
4 eieren
1 dl room
1 eetlepel rozewater
frituurvet
poedersuiker

Bereiding

Meng de bloem, de gesmolten en afgekoelde boter, de suiker, de eieren, de room en het rozewater tot een soepel deeg en rol dit op een met bloem bestoven aanrecht zo dun mogelijk uit.
Snijd het in langwerpige stukken en bak die in heet frituurvet lichtbruin.
Laat ze uitlekken en bestuif ze dik met poedersuiker.

Veelkleurige kalkoenroerbak

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 teentjes knoflook
l rood pepertje
250 g worteltjes
125 g champignons
1 prei
1 blikje maïs (± 300 g)
400 g kalkoenfilet
2 eetlepels bakolie met verse knoflook (Sense)
1 eetlepel kerriepoeder
1 dl kippenbouillon (van tablet)
1 dl volle yoghurt op kamertemperatuur
peper
zout
2 eetlepels fijngeknipt bieslook

Bereiding

Pel de knoflook en snijd de teentjes in plakjes.
Maak het pepertje schoon, verwijder de zaadjes en snijd het vruchtvlees in ringetjes.
Schrap de worteltjes en snijd ze in schuine plakjes.
Maak de champignons schoon en snijd ze in plakjes.
Maak de prei schoon en snijd hem in ringen.
Laat de maïs goed uitlekken.
Snijd de kalkoenfilet in blokjes.
Verhit de olie in een ruime braadpan of wok en bak de knoflook met het kerriepoeder al omscheppend 2 minuten op hoog vuur.
Voeg het pepertje en de worteltjes toe en bak die al omscheppend 5 minuten mee.
Voeg de kalkoenstukjes toe en bak ze op hoog vuur al omscheppend bruin en gaar.
Schenk de bouillon erbij en breng alles aan de kook.
Voeg de champignons, de prei en de maïs toe en warm alles omscheppend goed door.
Roer de yoghurt erdoor en breng het gerecht op smaak met peper en zout.
Garneer met de bieslook.
Lekker met witte rijst.

Vegetarische schnitzel

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

Ingrediënten

4 eetlepels olijfolie traditioneel
1 ui, gesnipperd
2 courgettes, in plakjes
(versgemalen) peper
zout
4 vegetarische schnitzels
40 g gepelde walnoten, fijngehakt
4 eetlepels verse kruiden, bijv. bieslook, peterselie en dille
1½ dl Griekse yoghurt

Bereiding

Verhit 1½ eetlepel van de olie in een wok en roerbak de ui al omscheppend op een halfhoog vuur in ± 3 minuten goudgeel en glazig.
Voeg de courgette en peper en zout naar smaak toe en bak hem al omscheppend 5-7 minuten mee.
Verhit intussen de rest van de olie en bak de schnitzels aan beide kanten bruin en gaar.
Roer intussen de walnoten met de kruiden en peper en zout naar smaak door de yoghurt.
Serveer de schnitzels met de yoghurt en de roergebakken courgette.

Serveertip: Lekker met gekookte kruimig kokende aardappelen.

Wijnadvies: La Marouette, biologische Sauvignon Blanc, Frankrijk

Venkel met room en geitenkaas

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

Ingrediënten

4 venkelknollen
1 zak minikrieltjes (700 g)
200 g zachte geitenkaas (bijv. Bettinne Blanc)
1 pakje crème fraîche schenkbaar (200 ml)
1 eetlepel Franse mosterd
½ eetlepel balsamicoazijn

Bereiding

Grill voorverwarmen.
Venkel schoonmaken, stelen en onderkant eraf snijden.
Takjes venkelgroen fijnknippen.
Venkel doormidden snijden en beetje uithollen.
Venkel in ruim water 5 minuten zachtjes koken, afspoelen onder koud water.
Uitgesneden stukjes venkel snipperen.
Geitenkaas verkruimelen en mengen met gesnipperde venkel. In ingevette ovenschaal saus roeren van crème fraîche, venkelgroen, mosterd en azijn.
Venkelknollen vullen met kaasmengsel en in saus in ovenschaal plaatsen.
Venkel 15 minuten gratineren onder grill.
Ondertussen krieltjes koken volgens gebruiksaanwijzing.
Venkel serveren met krieltjes.

Verse ravioli met noten-basilicumsaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 grote tomaat
2 teentjes knoflook
1 grote bos verse basilicum
50 g versgeraspte Parmezaanse kaas
4 eetlepels olijfolie
zout
versgemalen peper
50 g gepelde walnoten
350 g verse ravioli met kaas
3 eetlepels Room Culinair

Bereiding

Ontvel de tomaat en schep de zaadjes eruit.
Pureer de gepelde, hele teentjes knoflook, samen met de basilicum, de kaas en het tomaten-vruchtvlees in een foodprocessor of blender en klop er dan straalgewijs de olie bij, zodat een mayonaise-achtige saus ontstaat.
Breng met peper en zout op smaak en zet de saus tot gebruik koel weg.
Hak de noten grof.
Kook de ravioli in ruim water met zout en een scheutje olie in de aangegeven tijd beetgaar, laat ze uitlekken en doe ze over in een verwarmde schaal.
Voeg de basilicumsaus, de walnoten en de room toe, schep om en serveer direct.

Vervierse taart

Menugang	Gebak	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

350 g bloem
100 g boter
3 eieren
3 g zout
35 g gist opgelost in 75 g water
100 g boter
170 g parelsuiker
170 g rozijnen
35 g gepelde gehakte amandelen
50 g amandelschilfers
afdekgelei of ingekookt dun van abrikozenconfituur
witte glaceerfondant

Bereiding

Maak een voordeeg met de bloem, 100 g boter, de eieren, het zout en de gist.
Kneed dit tot een soepel en glad deeg en laat daarna 10- 15 minuten rusten.
Meng intussen al wrijvend de 100 g boter met de parelsuiker en kneed dit door het deeg.
Meng er tenslotte kort de amandelen en de rozijnen door.
Laat 15 minuten rusten en verdeel het deeg in 2 stukken van 500 gr.
Smeer 2 taartvormen van 21 cm diameter in met boter en bestrooi met de amandelschilfers.
Verwarm de oven voor op 200°C.
Plaats de deegstukken in de taartvormen en druk goed aan, ze moeten de hele vorm bedekken.
Dek af met een handdoek en laat 30-45 minuten rijzen.
Bak de taarten 20 minuten af op een bakblik in de voorverwarmde oven.
Haal de taarten uit de vorm en laat ze op een rooster afkoelen.
Draai de taarten om, bestrijk ze met een borsteltje met afdekgelei en glaceer ze lichtjes met een borsteltje met witte fondant.

Tip: Witte glaceerfondant is vloeibare witte suiker, of glazuur. U vindt het in de speciaalzaak voor bakkerijbenodigdheden.

Victoriabaars met peterselie-pesto

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

Ingrediënten

2 zakjes pijnboompitten (à 65 g)
2 zakjes verse peterselie (à 30 g)
½ zakje pittige kaas geraspt (à 100 g)
9 eetlepels olijfolie extra vierge (fles à 500 ml)
2 schaaltjes victoriabaarsfilet (à ca. 225 g)
1 ciabatta (voorgebakken Italiaans brood)
800 g tomaten
Materialen
aluminiumfolie
staafmixer of keukenmachine

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C.
Pijnboompitten in droge koekenpan kort roosteren.
Peterselie, pijnboompitten, kaas en 5 eetlepels olie met staafmixer, keukenmachine of vijzel tot dikke pesto mengen.
Op smaak brengen met zout en peper.
Folie bestrijken met 2 eetlepels olie.
Vis in 4 stukken verdelen en op folie leggen.
Pakketjes dichtvouwen en in oven in 10 minuten gaar laten worden.
Brood volgens gebruiksaanwijzing bakken.
Tomaten wassen, in partjes snijden, besprenkelen met olie en op smaak brengen met zout en peper.
Vispakketjes serveren met pesto, brood en tomatensalade.

Vis teriyaki

Menugang	Hapje	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Japans	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

6 visfilets (naar keuze makreel, tonijn, heilbot, inktvis, paling),
samen ± 1 kg
6 eetlepels sojasaus
6 eetlepels mirin
6 eetlepels saké
1 fijngehakt teentje knoflook

Bereiding

Vermeng de sojasaus, de mirin en de saké in een kleine braadpan, breng het mengsel aan de kook en doe er de knoflook bij.
Neem de pan van het vuur en marineer er de visfilets 15-20 minuten in.
Steek de houtskoolgrill tijdig aan en rooster de stukken vis op matig heet vuur 5-10 minuten per kant.
Smeer ze intussen drie- of viermaal met de marinade in.
Als de filets klaar zijn, hebben ze een mooi bruin glazuurlaagje.
Dien ze direct op en geef er witte rijst bij.

Info: Teriyaki is de Japanse term voor het marineren van voedsel in een mengsel van sojasaus, mirin (zoete rijstwijn) en saké (sterke rijstwijn) en het vervolgens grilleren op houtskool.

Visrolletjes met zoete amandelvulling

Menugang	Hapje	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Marokkaans	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 envelopje saffraandraadjes
2 eetlepels roomboter
200 g blanke amandelen
1 eetlepel sinaasappelmarmelade
1 theelepel kaneelpoeder
2 eetlepels poedersuiker
2 uien
versgemalen zwarte peper
12 tong- of scholfilets
(½ eetlepel boter om in te vetten)
keukenmachine
12 cocktailprikkers

Bereiding

Week de saffraan in kommetje met 1/8 l heet water.
Verhit 1 eetlepel boter en bak de amandelen op laag vuur rondom goudbruin.
Maal de amandelen in de keukenmachine fijn.
Voeg de marmelade, 1 eetlepel boter, het kaneelpoeder en de poedersuiker toe en pureer het kort tot een gladde puree.
Pel en snipper de uien.
Verwarm de oven voor op 200°C en vet de ovenschaal in.
Leg de uisnippers op de bodem en bestrooi met peper.
Bestrooi de visfilets aan één kant met peper en bestrijk ze met ± 2/3 deel van de amandelpuree.
Rol de vis op en steek ze met de cocktailprikkers vast.
Leg de visrolletjes dicht tegen elkaar in de schaal, giet er het saffraanwater over en bestrooi met peper.
Verdeel de rest van de amandelpuree over de visrolletjes.
Verdeel er de rest van de boter in vlokjes over en bak ze in het midden van de oven in ± 12 minuten gaar.
Zet de oven op de hoogste stand en laat de vis in enkele minuten een licht goudbruin korstje krijgen.
Serveer er een salade en gestoomde couscous bij.

Vissalade 3

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

350 g kabeljauwfilet
zout
1 schoongemaakte in stukjes gesneden groene paprika
2 ontvelde en in plakjes gesneden tomaten
½ in reepjes gesneden krop sla
100 g gare doperwtjes (eventueel uit blik)
10 grof geraspte radijsjes
2 eetlepels olijf- of zonnebloemolie
6 eetlepels citroensap
1 eetlepel mosterd
peper
3 in stukjes gesneden lente-uitjes
2 eetlepels fijngehakte peterselie

Bereiding

Kook de kabeljauwfilet in een pan met wat kokend water en zout, laat de vis goed uitlekken en afkoelen en snijd de afgekoelde kabeljauw in kleine blokjes.
Vermeng de blokjes kabeljauw in een kom met de stukjes paprika, de plakjes tomaat, de reepjes sla, de doperwtjes en de geraspte radijsjes en schep alles voorzichtig dooreen.
Verdeel de salade over vier bordjes.
Roer van de olie met het citroensap, de mosterd en wat zout en peper in een kommetje een sausje, schenk dit over de salade en bestrooi het geheel met de stukjes lente-ui en de fijngehakte peterselie.

Vissoep 3

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

20 g boter
1 kleine prei
15 g bloem
1 visbouillontablet
4 dl heet water
½ dl witte wijn
200 g visfilet
25 g garnalen
2 eetlepels crème fraîche
1 takje dille

Bereiding

Smelt de boter in een schaal in 30 seconden op HOOG (100%).
Was de prei en snijd hem in heel smalle reepjes.
Roer de bloem en de prei door de boter en zet de schaal met een deksel 2 minuten op HOOG (100%) in de magnetron.
Voeg het visbouillontablet, het water en de wijn toe en breng dit 3 minuten op HOOG (100%) aan de kook.
Snijd de visfilet in kleine stukjes en voeg die aan de visbouillon toe.
Laat de vis in 4 minuten op MIDDEN LAAG (30%) gaar worden.
Voeg tot slot de garnalen en de crème fraîche toe en knip wat verse dille boven de soep.

Vissoep uit Dubrovnik

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1½ kg schoongemaakte en in stukken gesneden zeevis (gebruik zo mogelijk verschillende soorten)
2½ lr water
1 schoongemaakte en kleingesneden ui
2 uitgeperste teentjes knoflook
6 geplette witte peperkorrels
2 eetlepels fijngehakte peterselie
1 laurierblad
1 dl olijfolie
2½ dl droge witte wijn
100 g rijst
250 g in partjes gesneden tomaten
zout

Bereiding

Doe de stukken vis met het water en wat zout in een pan en breng het geheel aan de kook.
Draai de hittebron laag en kook de stukken vis ± 5 minuten.
Voeg de partjes tomaat, de kleingesneden ui, de uitgeperste knoflook, de geplette peperkorrels, de fijngehakte peterselie, het laurierblad, de olijfolie en de witte wijn toe.
Breng de soep aan de kook.
Draai de hittebron laag en laat alles ± 15 minuten zachtjes koken.
Haal de stukken vis met een schuimspaan uit de soep.
Verwijder koppen, staarten en graten van de stukken vis en houd het visvlees apart.
Zeef de soep en doe hem terug in de pan.
Voeg de rijst aan de gezeefde soep toe en breng het geheel aan de kook.
Draai de hittebron laag, leg een deksel op de pan en laat de rijst ± 20 minuten in de soep koken tot hij gaar is.
Doe het achtergehouden visvlees in de soep en laat dit even meeverwarmen.
Serveer de vissoep zo warm mogelijk en geef er vers stokbrood bij.

Vitello tonnato 2

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g kalfsfricandeau
1 ui
2 winterwortels
1 stengel bleekselderij
1 laurierblad
5 ansjovisfilets
zout
10 zwarte peperkorrels
droge witte wijn
1 blikje tonijn in olie (225 g)
kappertjes
het sap van ½ citroen
schijfjes citroen
2½ dl mayonaise op basis van olijfolie (zelf maken)
verse peterselie

Bereiding

Doe de kalfsfricandeau in een pan met de in ringen gesneden ui, de hele schoongemaakte wortels, de in tweeën gesneden stengel bleekselderij, het laurierblad, de peperkorrels, een ansjovisfilet, een glas witte wijn en wat zout.
doe er koud water bij tot het vlees onder staat, breng het geheel aan de kook, schuim evt. af en laat het vlees een uurtje zacht trekken.
Neem het vlees dan uit de pan en laat het afkoelen.
Neem de wortels uit de pan en houd ze apart.
Pureer de bleekselderij en de ui met 1 dl kookvocht, 4 eetlepels kappertjes, de tonijn, 4 ansjovisfilets, het citroensap en een scheut witte wijn.
Doe de mayonaise erbij en laat de keukenmachine draaien tot een gladde saus is verkregen.
Snijd het vlees in plakjes van ½ cm, leg die op een schotel en schenk de saus erover.
Leg de in plakjes gesneden wortels erbij en garneer met kappertjes, verse peterselie en halve schijfjes citroen.
Hoe maak je snel een vitello tonnato?
Gebruik kant-en-klaar dik gesneden (kalfs)fricandeau (vleeswaar).
Mix een blikje tonijn met enkele eetlepels mayonaise en het sap van ½ citroen, smeer dit mengsel over de plakken fricandeau en strooi er wat kappertjes over.

Vitello tonnato 3

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 ui
1 wortel
1 bosje peterselie
1 bosje groene selderij
1 kg runderrollade
peper
zout
150 g tonijn
4 ansjovisfilets
2½ dl mayonaise
2 eetlepels kappertjes
2 zoetzure augurken

Bereiding

Snipper de ui, wortel, peterselie en selderij.
Doe de gesnipperde groenten samen met het vlees in een pan en voeg zoveel water toe tot alles onder staat.
Voeg naar smaak peper en zout toe en laat het geheel op zacht vuur 1½ uur koken.
Neem het vlees uit de bouillon en laat het afkoelen.
Pureer de tonijn met de ansjovisfilets in de mixer.
Doe de puree in een kom en vermeng die met de mayonaise.
Snijd het afgekoelde vlees in plakken en schik die op een schaal.
Bedek het vlees met de saus en garneer met de kappertjes en de in plakjes gesneden zoetzure augurken.
Zet de schaal geruime tijd in de koelkast, alvorens het gerecht op te dienen.

Vitello tonnato 4

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

Ingrediënten

een mooi stuk kalfsvlees van ± 1 kg (het vlees moet uit één stevig stuk bestaan en niet uit elkaar vallen doordat er vliezen tussen zitten)
1 blikje ansjovisfilets
zout
peper
1 laurierblad
2 kruidnagels
1 ui
6 worteltjes
het wit van ½ prei
2 takjes peterselie
2 takjes selderij
1 fles droge witte wijn

voor de saus

1 blikje tonijn naturel op water
mayonaise
citroensap
zout
peper
crème fraîche

voor de garnering

kappertjes
peterselie
citroen
botersla

Bereiding

Snijd 2/3 deel van de ansjovis heel fijn.
Maak dwars op de draad inkepingen in het vlees en vul deze met de ansjovis.
Droog het vlees en wijf het goed in met peper en zout.
Bind een touwtje zo om het vlees dat de inkepingen worden dichtgedrukt.
Leg het vlees in een ovenschaal waarin rondom net iets ruimte over is en die goed kan worden afgesloten.
Verkruimel het laurierblad en leg dit er, samen met de kruidnagel, de grofgesneden groenten en de groene kruiden gelijkmatig omheen.
Begiet dit alles met zoveel van de wijn, dat het vlees tot 2/3 onder het vocht staat.
Verwarm de oven voor op 100°C.
Breng het vlees en de groenten langzaam aan de kook en zet het dan, goed afgesloten, ± 1½ uur in de oven.

Vitello tonnato 4

Het vlees moet gaar broeien en mag beslist niet koken, omdat het dan droog wordt.
Laat het vlees in het vocht afkoelen.
Tot zover kunt u dit gerecht één dag van tevoren maken.
Klop voor de saus de tonijn met de mixer door de mayonaise.
Voeg naar smaak citroensap toe, breng op smaak met peper en zout en roer er dan nog 1 volle eetlepel crème fraîche door.
Haal het vlees uit het vocht, neem alle groenten en kruiden weg en verwijder het touwtje.
Was de sla en maak die goed droog.
Snijd het vlees met een scherp, eventueel elektrisch, mes in plakken.
Leg wat sla op kleine bordjes en leg daarop enkele plakken vlees.
Overdek een gedeelte van het vlees met de saus en garneer met de rest van de ansjovis en kappertjes.
Strooi er wat geknipte peterselie over en leg er een schijfje citroen op, of maak alles op een schaal op.
Serveer met geroosterd Casinobrood en boter of warme grote pasta.

Vitello tonnato met sperziebonensalade en kruidige broodrepen

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

Ingrediënten

voor de hoorntjes

8 plakken kalfsfricandeau van ± ½ cm dik (vleeswaar)
1 blikje tonijn naturel (inh. 185 g), uitgelekt
3 ansjovisfilets
3 eetlepels kappertjes
½-1 eetlepel citroensap
2 eetlepels Room Fris

voor de salade

1 blik haricots verts (inh. 560 g), uitgelekt
2 eetlepels zongedroogde tomatensalade met feta (170 g, Peloponnese)
2 eetlepels olijfolie
1 uitgeperst teentje knoflook
½ eetlepel citroensap
zout
versgemalen zwarte peper

voor de broodrepen

8 sneden grof boerenbrood, dik gesneden
3-4 eetlepels rode pesto
4 eetlepels gemengde fijngesneden bieslook en peterselie

Bereiding

Pureer de tonijn met de ansjovisfilets, 2 eetlepels kappertjes en het citroensap.
Roer de Room Fris erdoor en breng op smaak met zout en peper.
Schep de haricots verts om met de zongedroogde tomatensalade.
Roer een sausje van de olie, het citroensap en de knoflook, schep dit door de haricots en breng het met zout en peper op smaak.
Rooster het brood in een broodrooster en bestrijk het met pesto.
Snijd het in brede repen en bestrooi die met de kruiden.
Vul de fricandeauplakken met de tonijnsaus, vouw ze tot een hoorntje dicht en bestrooi ze met de rest van de kappertjes.
Serveer ze samen met de haricots verts-salade en de broodrepen.

Viva la pasta!

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

Ingrediënten

250 g maïspasta fusilli (pak à 400 g)
1 gele paprika
8 worteltjes
3 eetlepels zonnebloemolie
1 schaaltje vegetarisch fijngehakt (175 g)
1 pakje tomato frito (tomatensaus, 375 ml)
1 zakje gemalen belegen kaas (150 g)

Bereiding

Breng een grote pan met water en een halve theelepel zout aan de kook.
Doe de pasta in het kokende water.
Kook de pasta in 10 minuten gaar.
Maak nu de groenten schoon.
Snij de paprika doormidden en haal de zaadjes eruit.
Daarna snij je de paprika in blokjes.
De worteltjes snij je in plakjes.
Maak de olie heet in een braadpan en bak de worteltjes ongeveer 3 minuten.
Doe de paprika en het vegetarische gehakt erbij en bak dit ongeveer 3 minuten mee.
Doe dan de tomato frito en 100 ml water in de pan en laat dit ongeveer 5 minuten op een laag vuur pruttelen.
Giet de pasta af en meng de saus erdoor.
Strooi er aan tafel lekker veel kaas over.

Vlaai op z'n Oost-Vlaams

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

5 beschuiten
1 l melk
250 g suiker
1 dl melk
200 g peperkoek
25 g bloem
1 dl melk
2 pakjes vanillesuiker
1 theelepel kaneel
1 theelepel foelie
3 eieren
25 g bloem
25 g oranjesnippers
25 g sukade
50 g gekonfijt fruit
1 mespunt zout
2 eetlepels stroop

Bereiding

Verkruimel de beschuiten.
Breng 1 l melk met de beschuiten en 250 g suiker aan de kook.
Maak 1 dl water warm en week de peperkoek hierin.
Plet de peperkoek fijn.
Maak 25 g bloem met 1 dl melk aan, voeg dit bij de kokende melk en laat doorkoken.
Neem de pan van het vuur, voeg de peperkoek, de kaneel, de foelie en de vanillesuiker toe en meng alles goed door elkaar.
Klop de eieren los.
Voeg ze toe, samen met 25 g bloem, de oranjesnippers, de sukade, het gekonfijte fruit, het zout en de stroop.
Roer alles goed onder elkaar.
Breng het mengsel over in een vuurvaste kom en laat het 1 uur in een op 175 °C voorverwarmde oven bakken.
Dien de vlaai op in de kom.

Vlaaien op de wijze van het Waasland

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 l melk
100 g witte suiker
½ kg bloem
100 g bruine suiker
2 eidooiers
50 g gemengd gekonfijt fruit
25 g sukade
25 g oranjesnippers
2 makarons
2 sneden peperkoek
100 g stroop
1 theelepel foelie
1 theelepel kaneel
1 mespunt zout

Bereiding

Kook ½ l melk met de suiker.
Meng intussen de bloem, de bruine suiker, de eidooiers, het gekonfijte fruit, de sukade, de oranjesnippers, de geplette makarons, de geplette peperkoek, de stroop en ½ l melk goed door elkaar.
Giet deze brij al roerend in de kokende melk.
Meng nu de foelie, de kaneel en het zout erbij en laat goed doorkoken.
Vul kleine vuurvaste kommen of een grote vuurvaste schotel met dit mengsel.
Bak de vlaai(en) 1 uur in een op 175°C voorverwarmde oven.
Laat afkoelen en dien lauw of koud op.

Vlaamse aardappelsalade

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

300 g gerookte hesp
1 kg gekookte aardappelen
4 hardgekookte eieren
2 augurken
1 ui
200 g champignons

voor de saus

4 eetlepels olie
2 eetlepels witte wijnazijn
1 koffielepel bieslook
1 koffielepel kervel
peper
selderzout
peterselie

Bereiding

Snijd de hesp, de aardappelen, de augurken en de eieren in stukjes.
Maak de ui schoon en snipper hem fijn.
Was de champignons en snijd ze in vieren.
Meng alle ingrediënten goed door elkaar.
Bereid een vinaigrette van de opgesomde ingrediënten.
Schep de vinaigrette door de salade en versier met toefjes peterselie.

Vlaamse biersoep

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 l donker bier
2½ dl water
50 g rijst
50 g bruine suiker
kaneel

Bereiding

Zet het water op met de suiker en de rijst en kook het tot de rijst gaar is.
Schenk het bier erbij en voeg een mespuntje kaneel toe.
Roer alles goed door elkaar en dien de soep direct op.

Vlaamse eierkroketjes

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Ei	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

7 eieren
40 g boter
75 g bloem
1¾ dl melk
75 g fijngesneden beenham
zout
versgemalen peper
nootmuskaat
paneermeel
frituurolie

Bereiding

Kook 5 eieren in ± 7 minuten hard, pel ze en hak ze fijn.
Smelt de boter, voeg de bloem toe en laat die al roerend 2 minuten garen.
Voeg al roerend de melk in delen toe tot een dikke gladde saus is ontstaan.
Roer er het gehakte ei, de ham, zout, peper en nootmuskaat door.
Spreid het mengsel op een platte schaal uit en laat het afgedekt in de koelkast ± 3 uur opstijven.
Snijd de vulling in 12-16 delen en vorm er met natte handen kroketjes van.
Klop 2 eieren los.
Wentel de kroketjes door het paneermeel, haal ze door het ei en wentel ze weer door paneermeel.
Verhit de frituurolie tot 180°C en bak in de olie steeds 4 kroketjes tegelijk goudbruin.
Laat de kroketjes op keukenpapier uitlekken en serveer ze met een takje peterselie.
Lekker met mosterdsaus.

Vlaamse friet

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Belgisch	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1½ voor het maken van frites geschikte aardappelen
(zee)zout
frituurolie

Bereiding

Schil de aardappelen en snijd ze in lange, 1 cm dikke staafjes.
Spoel ze onder koud stromend water af en bewaar ze tot gebruik onder water.
Giet de aardappelstaafjes af en dep ze in een schone theedoek goed droog.
Bekleed een vergiet of bakplaat dik met keukenpapier.
Verhit de frituurolie tot 180°C en frituur de voorgebakken frieten in 3-4 gedeelten in ± 5 minuten goudbruin.
Laat ze op keukenpapier uitlekken.
Bestrooi ze licht met (zee)zout en schud ze om.
Serveer ze met mayonaise.

Vlaamse hutsepot

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.varkensvlees.be			Sterren	

Ingrediënten
voor 2 personen

300 g varkensspiering
of lage ribben
bakboter
enkele uien
warm water
100 g aardappelen
700 g groentemix, bestaande uit: wortelen, selder, rapen, prei,
savooikool, geweekte bonen
peper
zout

Bereiding
Snipper de uien en snij de andere groenten in grove stukken.
Schil de aardappelen en deel ze in vier.
Bak het vlees goed bruin in hete boter met de gesnipperde uien.
Overgiet het geheel met warm water.
Voeg de groenten bij, wat peper en zout.
Leg de aardappelen er bovenop en laat ze lang en zachtjes stoven in een goed afgesloten pan.
Giet desnoods wat water bij.

Serveertip: Dit gerecht wordt pas echt retro als u het opdient in een mooie oude stoofpot. Serveer hierbij afzonderlijk een potje met graanmosterd en uiteraard een glas donker tafelbier.

Tip: Andere groenten kunnen ook: een hutsepot leent zich tot de meest gevarieerde groentebundel en tot grote hoeveelheden.

Info: Bereiding in microgolfoven van 1000 W: In de microgolf bedraagt de kooktijd ongeveer 20 minuten op 750 W, maar de smaak van hutsepot komt beter tot zijn recht met een traditionele bereiding op het vuur. En u geniet tevens van het rijke geurenpalet tijdens de bereiding van uw hutsepot!

Vlaamse ossenlapjes

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

Ingrediënten

500 g platte, niet te grote runderlapjes
75 g boter
250 g uien
1 teentje knoflook
1 volle eetlepel bloem
¾ l licht bier of Gueuze Lambic
azijn
1 eetlepel mosterd
suiker
peper
zout
nootmuskaat

Bereiding

Bak het vlees en de in dunne ringen gesneden uien in de hete boter lichtbruin.
Strooi de bloem erover en voeg al roerend het bier en de overige ingrediënten toe.
Doe het vleesmengsel over in de natgemaakte Römertopf, Leg het deksel op de schotel, plaats hem in een koude oven, stel de oven in op 200°C en stoof het gerecht in ± 2 uur gaar en mals.
Dien op met gekookte aardappelen.

Vlaamse rozemarijnaardappelen met spekreepjes

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

Ingrediënten

1½ kg geschilde vastkokende aardappelen in dunne plakjes
250 g ontbijtspek in dunne reepjes
100-150 g reuzel of boter
zout, peper
1 takje rozemarijn
1 eetlepel fijngesneden (platte) peterselie of kervel

Bereiding

Was de aardappelplakjes, laat ze uitlekken en dep ze droog.
Laat de reepjes spek in ruim kokend water ± 30 seconden koken.
Spoel ze daarna onder koud water af en laat ze uitlekken.
Laat de reuzel in een grote koekenpan smelten, voeg het spek en de aardappelplakjes toe en bestrooi ze met zout en peper.
Voeg het takje rozemarijn toe en bak de aardappelplakjes op hoog vuur in ± 20 minuten lichtbruin.
Dek de pan af en laat de aardappelen onder regelmatig omscheppen in ± 15 minuten gaar worden.
Bestrooi met peterselie of kervel.

Vlees met courgettes en kikkererwten

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Egyptisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 gehakte uien
2 teentjes knoflook
60 g boter of 3 eetlepels olie
1 kg mager stoofvlees van rund of lam, in blokjes
3 eetlepels tomatenpuree
60 g 1 nacht geweekte kikkererwten
zout
zwarte peper
1 theelepel gemalen allspice
1 kg courgettes in schijfjes

Bereiding

Bak de gehakte uien en de teentjes knoflook in olie of boter goudbruin.
Voeg het vlees toe en bak het rondom bruin.
Roer er de tomatenpuree en de geweekte en uitgelekte kikkererwten door en bedek alles met water.
Kruid met peper, zout en allspice.
Breng aan de kook, roer door elkaar en doe een deksel op de pan.
Laat 1½ uur sudderen.
Voeg de courgettes toe en laat nog ½ uur sudderen of tot alle ingrediënten heel gaar zijn en het vocht is opgeslorpt.
Zonodig kunt u tijdens het koken een beetje water toevoegen.
Proef of er nog kruiden bij moeten en dien warm op.

Vleesballetjes in citroensaus

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 kleine ui
peterselie
1 theelepel verse of ½ theelepel gedroogde munt
2 eetlepels droogkokende rijst
2 koppen bouillon
500 g rundergehakt
1 citroen
1 kop water
zout
peper
1 eierdooier
½ kop room

Bereiding

Meng de rijst, zout, peper, kleingesneden ui en munt door het gehakt en voeg hier ± ¼ kop bouillon aan toe.
Vorm er kleine balletjes van.
Breng de resterende bouillon aan de kook en kook de vleesballetjes hierin op een zacht vuur in ± 15 minuten gaar.
Roer de eierdooier los met het citroensap en de room, voeg er een beetje hete bouillon aan toe en giet dit mengsel al roerend bij de bouillon.
Breng op smaak met zout, peper en een beetje suiker.
Neem de pan van het vuur en laat de vleesballetjes nog 5 minuten in de saus met een deksel op de pan staan.

Vleespastei

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

50 g boter
3 schoongemaakte en kleingesneden uien
750 g varkensgehakt
2 eieren
zout
peper
250 g diepvries bladerdeeg

Bereiding

Verhit de boter in een pan en fruit hierin de kleingesneden uien ± 3 minuten.
Voeg het gehakt toe en bak dit onder voortdurend omscheppen lichtbruin, rul en droog.
Laat het gehaktmengsel afkoelen, vermeng het met de eieren en maak het geheel op smaak met wat zout en peper.
Rol het bladerdeeg op een met bloem bestoven werkblad uit tot 3 ronde lappen met een diameter van ± 25 cm.
Beboter een springvorm met een diameter van ± 25 cm en leg hier een van de bladerdeeglappen in.
Doe de helft van het gehaktmengsel in de vorm en dek deze af met een tweede bladerdeeglap.
Doe de rest van het gehaktmengsel in de vorm en dek alles af met de overgebleven bladerdeeglap.
Bestrijk de pastei met wat gesmolten boter of met wat losgeklopt ei.
Bak de vleespastei ± 45 minuten in een op 200 °C voorverwarmde oven tot hij mooi bruin is.
Snijd de vleespastei in punten en serveer deze warm.

Vleesrolletjes met romige witte wijn

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

4 varkensschnitzels á 50 g
.25 rode paprika
2 zoetzure augurken (pot)
4 plakjes Coburgerham (vleeswaren)
zout, peper
2 eetlepels bloem
2 eetlepels (olijf)olie
1 dl witte wijn
½ dl Room Culinair (pakje á 200 ml, Campina)
vershoudfolie
4 cocktailprikkers
aluminiumfolie

Bereiding

Leg de schnitzels naast elkaar op een snijplank, dek ze met vershoudfolie af en rol of sla ze plat.
Was de paprika en snij hem in dunne reepjes.
Snijd de augurken in de lengte in flinterdunne plakjes.
Leg op iedere schnitzel een plakje ham en verdeel de augurk hierover.
Leg de paprika in het midden, dwars op de augurk.
Rol de schnitzels vanaf de korte kant op, steek ieder rolletje met een cocktailprikker vast, bestrooi de vleesrolletjes met zout en peper en wentel ze door de bloem.
Verhit de olie in een koekenpan en bak de vleesrolletjes in ± 5 minuten rondom mooi bruin.
Verwarm intussen de wijn, blus de vleesrolletjes ermee af en laat ze afgedekt op matig vuur in ± 8 minuten gaar worden.
Haal de vleesrolletjes uit de pan en houd ze onder aluminiumfolie warm.
Roer de Room Culinair door het in de pan achtergebleven vocht en laat het ± 2 minuten licht binden.
Serveer de rolletjes met de saus erover.

Vleessalade

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

300 g hamlappen
1 banaan
2 schijven ananas
2 eetlepels rode kersen
100 g champignons
1 blik asperges
1 theelepel pindakaas
zout
peper naar smaak
1 eetlepel tomatenketchup
paprikapoeder
citroensap en kerrie naar smaak
2 eetlepels mayonaise

Bereiding

Braad de hamlappen, laat ze afkoelen en snijd het vlees in kleine stukjes.
Kook de in plakjes gesneden champignons 2 minuten.
Snijd de banaan in plakjes en de ananas in stukjes.
Schep het vlees, de ananas, de kersen, champignons, banaanplakjes en asperges voorzichtig door elkaar.
Roer een sausje van de mayonaise met de pindakaas, tomatenketchup, citroensap, peper, zout, paprikapoeder en kerrie, schep het sausje door de salade en garneer met wat achtergehouden kersen, ananas en asperges.

Vlinder van garnalensla

Menugang	Hapje	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

biesiook
200 g geklopte room
300 g roze garnalen
citroensap
peper
zout
1 bosje radijsjes
1 zakje slamix

Bereiding

Hak de garnalen fijn en meng ze met de geklopte room, peper en zout en wat citroensap.
Zet 2 uur in de koelkast.
Garneer de borden met de garnalenbereiding, de veldsla, het bieslook en de radijsjes in de vorm van een vlinder.

Vlinderpasta met kalkoenpakketje

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

50 g blanke rozijnen
400 g kalkoenfilet
peper
zout
2 appels (liefst goudrenetten)
2 eetlepels citroensap
1 theelepel kaneelpoeder
1 eetlepel honing
2 eetlepels abrikozenjam
400 gram vlinderpasta of strikjespasta (farfalle)
2 eetlepels olijfolie
1 gele paprika
1 bakje tuinkers
aluminiumfolie

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200º C.
Week de rozijnen in lauw water en laat ze daarna uitlekken.
Snijd de kalkoenfilet in reepjes en bestrooi ze met wat peper en zout.
Snijd vervolgens de appels in vier stukken.
Verwijder het klokhuis en snijd de appelstukken in schijfjes.
Besprenkel ze met citroensap, zodat ze niet bruin worden.
Meng tot slot kaneelpoeder met honing en abrikozenjam.
Leg 4 stukken aluminiumfolie naast elkaar.
Verdeel daarover de appelschijfjes en de rozijnen.
Schep er dan 1 eetlepel van het honingjammengsel op.
Leg daarop de reepjes kalkoenfilet met daarop een klontje boter.
Rol de aluminiumfolie nu op tot een worst en draai de uiteinden dicht.
Leg de pakketjes, die elk op een grote toffee lijken, naast elkaar op een bakplaat en schuif deze naar het midden van de oven.
Bak een en ander gedurende zo'n 30 minuten totdat de kalkoen gaar is.
Kook intussen de pasta in kokend water met daarin 1 eetlepel olijfolie en een beetje zout.
Volg hierbij de aanwijzingen op de verpakking (dus circa 8 minuutjes).
Halveer de paprika, haal de zaadjes eruit en snijd de paprika dan in heel kleine blokjes.
Verwarm vervolgens 1 eetlepel olijfolie in een wok of hapjespan en bak hierin de paprikablokjes gedurende 2 minuten.
Giet de gare pasta af in een vergiet en schep deze door de paprikablokjes.
Serveer de vlinderpasta met de kalkoenpakketjes erop en geknipte tuinkers daaromheen.

Vlinderpasta met rode pestosaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Kook 400 g vlinderpasta volgens de gebruiksaanwijzing in ruim water met zout gaar.
Verhit in een andere pan 1 eetlepel olijfolie en fruit hierin 1 uitgeperst teentje knoflook ± 2 minuten.
Voeg 400 g doperwtjes (diepvries), 1 potje rode pesto (125 ml) en 300 g surimiflakes of crabsticks toe.
Verwarm alles al roerend tot de doperwtjes gaar zijn (± 15 minuten).
Breng op smaak met peper, zout en wat citroensap en garneer met basilicum.

Vlindertjes met Parmaham en groente

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

Ingrediënten
voor het deeg

250 g bloem
3 eieren en 1 eierdooier
1 eetlepel olie
bloem om uit te rollen
Voor de saus:
100 g peultjes
100 g Parmaham of andere rauwe ham
100 g kleine verse champignons
500 g verse doperwten
50 g boter
¼ l room
zout
zwarte peper van de molen
een stuk oude pecorino

Bereiding
Stort de bloem op een werkvlak, maak een kuiltje middenin, breek de eieren erin, meng de eierdooier erdoor, voeg de olie toe en kneed een soepel deeg.
Wikkel dat in vershoudfolie en leg het in de koelkast.
Snijd de peultjes in schuine stukjes en de ham in reepjes.
Maak de champignons schoon en dop de verse erwtjes.
Rol het deeg met een pastamachine uit en leg het op een met bloem bestoven werkvlak.
Rol er met de raviolirol over, zodat u gekartelde vierkantjes krijgt of steek er met een uitsteekvormpje rondjes uit.
Bestrijk elk vierkantje of rondje in het midden met een beetje water en knijp ze dicht, zodat er vlindertjes worden gevormd.
Bestrooi ze met bloem en laat ze in een pastazeef of op een werkvlak rusten.
Blancheer de peultjes en de erwtjes 1 minuut in kokend water met wat zout. Spoel ze met koud water af en laat ze in een vergiet uitlekken.
Verhit de boter en laat de hamreepjes, de champignons, de erwtjes en de peultjes al roerend 2 minuten stoven.
Voeg de room erbij en laat 3 die minuten inkoken.
Kook de vlindertjes in water met zout beetgaar.
Breng de saus op smaak met peper en zout, maar pas de hoeveelheid zout aan aan het soort ham.
Giet de 'farfalle' af en schep ze in een schaal.
Giet de saus erover en dien op met geraspte pecorino.

Info: Pecorino: Uit Midden- en Zuid-Italië komt pecorino, een harde kaas die van schapemelk wordt bereid. Men laat de kaas acht maanden rijpen.
Pecorino Sardo wordt op Sardinië gemaakt en Pecorino Pepato met peperkorrels is afkomstig van Sicilië.
De kaas is geschikt om te raspen en ook erg lekker als dessertkaas.

Vol-au-vent van kreeft

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Belgisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

40 g boter
250 g champignons
3 dl schaaldierenfond
20 g bloem
2 gekookte kreeften
1 eierdooier
peper
zout
4 koninginnepasteitjes
1 dl room

Bereiding

Snijd de kreeften in twee, maak ze leeg en breek de scharen:haal al het vlees eruit.
Snijd het in stukjes.
Maak de champignons schoon, snijd de steeltjes eraf, snijd ze in 4 en laat hun water afgeven in wat boter.
Laat ze uitlekken.
Klop de room en de eierdooier en giet deze, van het vuur af, in de hete schaaldierenfond.
Laat boter smelten, voeg de bloem toe en laat al roerend blond kleuren.
Leng beetje bij beetje aan met de bouillon, verwarm onder voortdurend roeren tot de saus indikt.
Doe de kreeft en de champignons bij de saus, proef en kruid eventueel met peper en zout.
Houd de saus op een zacht vuurtje, zodat de kreeft opwarmt.
Zet de pasteitjes 10 minuten in de op 160° voorverwarmde oven.
Vul ze op met de hete vol-au-vent en serveer meteen.

Vol au vent d'escargots au Riesling (koninginnehapje van slakjes)

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Frans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

48 wijngaardslakken (bokaal of blik)
4 bladerdeegbakjes
250 g champignons
50 g boter
4 sjalotten
20 cl Riesling
20 cl room
6 takjes platte peterselie
peper
zout

Bereiding

Verwarm de oven voor op 150°C.
Pel de sjalotten en snij ze fijn.
Borstel de paddestoelen schoon en snij ze in stukken.
Laat de slakken uitlekken en vang de jus op.
Snij de hoedjes uit de bladerdeegbakjes en haal ze een beetje leeg met een lepeltje.
Zet lege bakjes en hoedjes in de warme oven gedurende 10 minuutjes om knapperig te worden.
Laat de sjalotten glazig stoven in wat boter.
Voeg de paddestoelen toe en roerbak een paar minuten.
Kruid met peper en zout.
Giet er de Riesling en de slakkenjus bij en laat 5 minuutjes inkoken.
Voeg de slakken en de room toe en laat nog 5 minuutjes stoven, alles zonder deksel.
Doe er de gehakte peterselie bij en laat nog even aan de kook komen.
Proef en kruid bij indien nodig.
Zet de bladerdeegbakjes op warme bordjes, vul ze met de slakkenragoût, garneer met takjes peterselie en zet er het dekseltje bovenop.

Vruchtenkwarktaartje

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

Ingrediënten

1 blikje ananasstukjes op eigen sap (227 g)
1 kiwi
300 g fruitkwark perzik (bak a 450 g)
1 spuitbus slagroom
4 plakjes cake

Bereiding

Ananas laten uitlekken, 4 stukjes achterhouden en rest fijn snijden.
Kiwi schillen, 4 stukjes eraf snijden en rest in stukjes snijden.
Ananas- en kiwistukjes mengen met fruitkwark en 4 eetlepels slagroom uit spuitbus.
Cake dik besmeren met kwarkmengsel en garneren met achtergehouden ananas, kiwi en toef slagroom.

Waldorfsalade 2

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

Ingrediënten

350 g kipfilets
kerrie naar smaak
zout
peper naar smaak
1 blik ananas
2 appels
citroensap naar smaak
2 bananen
½ struik bleekselderij
1 dl mayonaise
1 dl zure room
1 theelepel mosterd
1 mespunt suiker
100 g walnoten

Bereiding

Bestrooi de kipfilet met kerrie, peper en zout en bak ze in ongeveer 15 minuten gaar.
Dep de kip droog en snijd hem in kleine stukjes.
Snijd de ananas in stukjes, snipper de appels en schep ze om met citroensap.
Snijd de bananen in plakjes en de bleekselderij in stukjes.
Roer een sausje van de mayonaise, room, mosterd, suiker en peper.
Schep alles door elkaar en strooi er de walnoten over.

Waldorfsalade met dadel-yoghurtsaus

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 kleine knolselderij van ± 500 g
2 eetlepels citroensap
zout
100 g belegen Goudse kaas
50 g walnoten
2 appels
1 eetlepel rozijnen
enkele toefjes peterselie

voor de saus

75 g dadels
2 dl yoghurt
2 eetlepels honing
½ theelepel kaneel

Bereiding

Ontpit voor de saus de dadels en snijd ze in heel kleine stukjes.
Roer de yoghurt, de honing, de kaneel en de dadels door elkaar.
Snijd voor de salade de knolselderij in plakken, schil en was ze, snijd de plakken in kleine blokjes van ± 1 cm en besprenkel die met 1 eetlepel citroensap.
Kook de knolselderij in ± 5 minuten in ruim kokend water met zout beetgaar.
Giet de blokjes in een vergiet af en laat ze goed uitlekken.
Snijd de kaas in kleine blokjes.
Houd enkele walnoten apart en hak de rest grof.
Was de appels, verwijder de klokhuizen, snijd ze in kleine stukjes en besprenkel de stukjes met de rest van het citroensap.
Schep de knolselderij, de kaas, de gehakte noten, de appel en de rozijnen door elkaar en schep de saus door de salade; laat de smaken ± 1 uur intrekken.
Garneer met de achtergehouden noten en met toefjes peterselie.

Waldorfsalade met peer

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Salade	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten
voor 2 personen

½ kleine selderijknol (± 150 g)
zout
1 peer
1 eetlepel citroensap
50 g gepelde pecannoten of walnoten
1½ eetlepel mayonaise
1½ eetlepel yoghurt
½ eetlepel tomatenketchup
worcestershiresaus
peper
2 takjes selderij
½ bakje tuinkers

Bereiding
Maak de knolselderij schoon en snijd hem in kleine blokjes.
Kook de selderij ± 5 minuten in weinig water met zout.
Was de peer en snijd hem in vieren.
Verwijder het klokhuis en snijd een kwart in dunne plakjes.
Schil de rest van de peer, snijd hem in blokjes en besprenkel die met citroensap.
Hak 3/4 deel van de noten grof.
Klop een sausje van de mayonaise, de yoghurt, de tomatenketchup, de worcestershiresaus, zout en peper.
Knip 1 takje selderij fijn.
Schep de knolselderij, de selderij, de blokjes peer en de gehakte noten door het sausje.
Verdeel de salade over 2 bordjes en garneer met de tuinkers, de plakjes peer, de rest van de noten en een toefje selderij.

Warme appel in een koude vanillejas

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

Ingrediënten

2 eetlepels rozijnen
0,3 dl rum of water
2 kleine appels
1 eetlepel bruine suiker
2 dl vanillevla

Bereiding

Doe de rozijnen met de rum of het water in een kopje en verwarm dit 1 minuut op HOOG (100%).
Schil de appels en haal met een appelboor de klokhuizen eruit.
Roer de warme rozijnen zonder het vocht door de bruine suiker en vul de gaten in de appels daarmee.
Zet de appels in 2 schaaltjes en verwarm ze 2 minuten op HOOG (100%).
Schenk de koude vanillevla erover.

Warme gerookte schelvissalade

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Salade	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

6 eetlepels olijfolie
3 eetlepels citroensap
1 fijngesneden teentje knoflook
2 eetlepels fijngesneden dille
zout
peper
350 g gerookte schelvis- of forelfilet
blaadjes friséesla
1 citroen in parten

Bereiding

Roer de olie, het citroensap, de knoflook, dille, zout en peper door elkaar.
Snijd de vis in dunne plakjes, schenk er de helft van de marinade over en laat die afgedekt 3-4 uur intrekken.
Verwarm de grill voor op de hoogste stand.
Grilleer de vis 3-4 minuten, bedruip hem steeds met marinade.
Serveer met de friséesla en citroen.
Schenk de achtergehouden helft van de marinade erover.

Warme pastasalade met kip

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

350 g kipfilet
2 theelepels kerriepoeder
peper
zout
30 g boter
350 g farfalle
3 bosuitjes
1 bakje kerstomaatjes
1 blikje maïs (300 g)
100 g zwarte olijven zonder pit
1 bakje Mosterddressing (100 g, Johma)

Bereiding

Wrijf de kipfilets in met het kerriepoeder en peper en zout en bak ze in de hete boter rondom goudbruin en gaar.
Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking in ruim water met zout gaar.
Maak intussen de bosuitjes schoon en snijd ze in dunne ringetjes.
Maak de tomaatjes schoon en halveer ze.
Laat de maïs uitlekken en halveer de olijven.
Snijd de kip in dunne plakjes.
Giet de pasta af en schep de bosui, de maïs, de olijven, de kip, de tomaatjes en de dressing erdoor.
Serveer direct.

Warme perziken 1

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 dl balsamicoazijn
2 eetlepels donkerbruine basterdsuiker
versgemalen peper
3 gehalveerde en ontpitte perziken
1-2 eetlepels sesamolie
100 g verkruimelde gorgonzola

Bereiding

Breng de azijn met de basterdsuiker en de peper aan de kook en laat het op zacht vuur tot de helft inkoken.
Bestrijk de perziken dun met sesamolie en rooster ze aan beide kanten ± 4 minuten.
Bestrijk de perziken tijdens het roosteren regelmatig met de balsamicodressing.
Serveer de perziken in partjes gesneden met de gorgonzola.

Warme perziken 2

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

Ingrediënten

Bereiding

Vermeng spijs (notenwinkel, 150 g voor 8 perziken) met 1 ei en 75 g fruitmix (Klijn).
Halveer de perziken en wip de pit eruit.
Vul de holte met een bolletje vruchtenspijs.
Verpak elke helft in een dubbel stuk aluminiumfolie en laat ze op het rooster in 15 minuten gaar worden.

Warme salade van varkenshaas en paprika

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

1 varkenshaasje
zout
versgemalen peper
1 theelepel gedroogde tijm
25 g boter
500 g gewassen nieuwe aardappeltjes
200 g schoongemaakte peultjes
1 kleine rode paprika in smalle reepjes
1 eetlepel olie
2 eetlepels rode wijnazijn
½ eetlepel honing
1 theelepel Italiaanse knoflookkruiden (McCormick)

Bereiding

Wrijf het vlees in met zout, peper en tijm.
Verhit de boter in een koekepan, bak het vlees daarin rondom bruin en braad het met het deksel schuin op de pan en onder af en toe keren nog ± 15 minuten.
Kook de aardappeltjes intussen in een pan met water en zout ± 8 minuten.
Voeg dan de peultjes en de paprika toe, laat nog ± 5 minuten koken en giet af.
Neem het vlees uit pan en snijd het in dikke plakjes.
Roer de olie, azijn en honing door braadvet en breng het aan de kook.
Doe het vlees, de aardappeltjes, peultjes en paprika in een schaal, schenk er het azijnmengsel over, bestrooi met de kruiden en schep alles goed door elkaar.
Breng op smaak met zout en peper en verdeel de salade over 2 borden.

Wase vlaai

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

75 g speculaas in stukjes
± 300 g ontbijtkoek in stukjes
3 verbrokkelde kokosmakronen
± 50 g verbrokkelde beschuit
± 6 dl volle melk
2 gescheiden eieren
1 theelepel gemalen kaneel
1 theelepel gemalen foelie
100 g bruine suiker
1 eetlepel bloem
zout
50 g sukade in stukjes
100 g geconfijte sinaasappelschilletjes (oranjesnippers)
een lage ingevette ovenschaal (inh. ± 2 l)

Bereiding

Meng de speculaas, ontbijtkoek, kokosmakronen en beschuit en schenk er de melk over.
Roer de eidooiers, kaneel, foelie, bruine suiker en bloem door het koekmengsel en laat het ± 10 minuten intrekken.
Verwarm de oven voor op 180°C.
Klop het koekmengsel met een mixer glad en smeuïg.
Voeg, als het mengsel te vochtig is, wat extra ontbijtkoek en beschuit toe en voeg, als het te droog is, wat extra melk toe.
Klop de eiwitten met een mespunt zout stijf en spatel ze met de sukade en 50 g sinaasappelschilletjes door het koekmengsel.
Schep het beslag in de ovenschaal en bak de vlaai in het midden van de oven in ± 1 uur lichtbruin en gaar.
Dek de schaal met aluminiumfolie af als de vlaai (voordat de baktijd om is) te bruin wordt.
De vlaai is gaar als een erin gestoken satéprikker er droog uitkomt.
Serveer de vlaai in stukjes gesneden met lobbig geklopte slagroom en de rest van de sinaasappelschilletjes.

Info: Deze vlaai is heel anders dan Limburgse vlaai; het is meer een pudding. Al rond 1700 werden de Waaslandse vlaaien tijdens de kermis gebakken en veel Oost-Vlamingen doen dat nog steeds!
Heeft u een stukje vlaai over, dan smaakt dit heerlijk op vers wit brood.

Waterkerssoep 2

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Breng 9 dl kippenbouillon met 1 eetlepel sojasaus, 1 eetlepel fijngehakte gemberwortel en 2 eetlepels droge sherry aan de kook.
Snijd 100 g shii-take in plakjes en kook ze 5 minuten in de bouillon.
Schep 1 bosje schoongemaakte waterkers door de soep en serveer direct.

Waterkerssoep 3

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Maak ± 2 bosjes waterkers schoon en haal de blaadjes van de steeltjes.
Schil 4 aardappelen, was ze en snijd ze in blokjes.
Kook alles samen in bouillon en pureer de soep als de aardappelen gaar zijn met een staafmixer.
Desgewenst kunt u er nog een scheutje olijfolie of room door gieten.

Waterkerssoep met limoen

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Snijd 1 limoen doormidden; pers 1 helft uit en snijd de andere helft in schijfjes.
Snipper 1 kleine ui.
Verhit 2 eetlepels boter in een pan en fruit hierin de ui ± 3 minuten.
Roer er 150 g waterkers, ½ l bouillon (van tablet) en 2 dl Room Culinair door.
Laat de soep ± 5 minuten koken en pureer haar.
Breng de soep op smaak met peper, zout en limoensap en garneer met de schijfjes limoen.

Watermeloen met banaan

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

Ingrediënten

1 grote watermeloen
6 gepelde bananen, elk in schijfjes gesneden
120 ml witte rum
30 ml Amaretto
het sap van 2 limoenen of 1 citroen
50 g suiker

Bereiding

Halveer de watermeloen, verwijder zoveel mogelijk het zaad en snijd met een scherp mes het vruchtvlees uit de schil.
Verdeel het vruchtvlees in stukjes en doe ze in een kom samen met de schijfjes banaan.
Meng in een kleine kom de rum, de Amaretto, het limoen- of citroensap en de suiker en roer tot de suiker geheel is opgelost.
Lepel het meloen-banaan-mengsel in de twee meloenhelften en giet de rumsaus erover.
Laat tenminste 30 minuten in de koelkast staan of tot het moment van opdienen.
Plaats de meloenhelften op een dienschaal of in een mandje en serveer ze eventueel met wat opgeklopte slagroom.

Waverse kaastaart

Menugang	Gebak	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten
voor het gistdeeg

50 g melk
10 g gist
150 g bloem
1 afgestreken eetlepel griessuiker
1 ei
65 g boter
een snuifje zout
boter
100 g abrikozencompote

voor de vulling

2 eieren
250 g roomkaas
1 koffielepel rum
1¼ dl melk
25 g amandelpoeder
75 + 50 g griessuiker
40 g maïszetmeel
2 eetlepels poedersuiker
1 banaan

Bereiding
Verwarm de melk lichtjes en los de gist hierin op.
Doe de bloem in een diepe kom, maak een kuiltje in het midden en giet daarin de melk met de gist.
Voeg de suiker, het ei en de boter toe.
Strooi het zout op de rand van de bloem en meng alles tot een zacht deeg.
Smeer een diepe taartvorm met een diameter van 23 cm met boter in.
Rol het deeg uit op een dikte van ± 3 mm en bekleed daarmee de taartvorm.
Strijk de abrikozencompote over de taarbodem uit.
Verwarm de oven voor op 220°C.
Splits de eieren.
Vermeng de roomkaas met de dooiers, de rum en de melk.
Vermeng het amandelpoeder met 75 g suiker en het maïszetmeel en roer dit mengsel onder de kaasbereiding.
Klop de eiwitten tot ze wit zijn, voeg de rest van de griessuiker toe en klop verder op tot schuim.
Schep het onder het kaasmengsel.
Vul de taartbodem tot aan de rand met de vulling.
Zet de taart in de oven en laat 25 tot 30 minuten bakken.
Ontvorm de taart en laat ze afkoelen.
Werk af met wat poedersuiker en schijfjes banaan.

Waverse kaastaart

Tip: Om te voorkomen dat de taart barst, moet de damp uit de oven kunnen ontsnappen. Als dit bij uw oven niet het geval is, kunt u de deur lichtjes open laten staan door er bijvoorbeeld een vork tussen te steken.

Wintersalade

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Schrap 300 g winterwortel en snijd die in reepjes van ½ cm dik.
Kook de reepjes in 5 minuten met weinig water met wat zout, giet ze af en laat ze afkoelen.
Snijd de worteltjes van 100 g grootbladige veldsla (ezelsoren), was de blaadjes en droog ze.
Snijd 1 magere rookworst (250 g) in heel dunne plakjes.
Klop een dressing van 5 eetlepels olijfolie, 1 eetlepel ketjap, ½ eetlepel azijn, ½ theelepel ketoembar, 1 mespunt gemberpoeder en wat peper en zout.
Verdeel de veldsla, de wortel en de worst over 4 borden en schenk er de dressing over.
Garneer met 3 eetlepels seroendeng.
Lekker met maïsbrood.

Wintersalade met gerookte kipfilet

Menugang	Voorgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Salade	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten
voor 2 personen

1 kleine venkelknol
1 sinaasappel
25 g Danablu
1 eetlepel mayonaise
1 eetlepel yoghurt
1 gerookte kipfilet van ± 100 g
2 eetlepels gepelde pecannoten of walnoten
50 g veldsla

Bereiding
Maak de venkel schoon en snijd hem in dunne reepjes.
Overgiet de reepjes in een zeef met kokend water en laat ze goed uitlekken.
Schil de sinaasappel dik en snijd de partjes tussen de vliesjes uit;, vang het sap op.
Verkruimel de Danablu en roer er de mayonaise, de yoghurt en het opgevangen sap door.
Snijd de kipfilet in mooie plakken.
Hak de noten fijn.
Verdeel de veldsla en de venkel over 2 borden en rangschik er de plakjes kipfilet en de sinaasappelpartjes op.
Schep het sausje erover en garneer met de gehakte noten.

Wintersalade met roomvinaigrette

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Salade	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

½ krop ijsbergsla of rode krulsla
2 bleekselderijstengels of ½ venkelknol
8 radijsjes
4 struikjes veldsla
4 takjes postelein of 8 takjes kervel
4 takjes waterkers
16 kleine rauwe broccoliroosjes

voor de dressing

2 eetlepels light room
½ dl frambozenazijn
1¼ dl zonnebloemolie
80 g aardbeienjam
½ eetlepel mosterd met zaadjes
peper
zout

Bereiding

Was de groenten en zwier ze droog.
Snijd e ijsbergsla en de selder of venkel fijn.
Snijd de radijsjes in schijfjes of tot bloempjes.
Zet de bloempjes 1 uur in ijswater (gesmolten ijs), zodat ze opengaan.
Verdeel de groenten over 4 bordjes en schik ze tot een mini-tuintje.
Leg er de radijsroosjes bij.
Voor de dressing klopt u in een mengbeker alle ingrediënten door elkaar.
Breng op smaak met peper en zout.
Sprenkel de dressing over de salade en dien onmiddellijk op.
Geef er de rest van de dressing apart bij.

Witlofschuitjes gevuld met avocado-hamsalade

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten
voor 2 personen

1 struikje witlof
1 kleine avocado
1 plak achterham van 50 g
2 eetlepels Yogonaise
1 theelepel cajunkruiden
zout
peper
2 blaadjes lollo rosso

Bereiding
Maak van het struikje witlof 6 mooie bladeren los en leg die ± 5 minuten in koud water.
Schil de avocado en snijd het vruchtvlees in kleine blokjes.
Snijd ook de ham in blokjes.
Schep in een kom de avocado, de ham, de Yogonaise en de cajunkruiden door elkaar en breng de salade op smaak met zout en peper.
Was de blaadjes lollo rosso, sla ze goed uit en snijd ze in dunne reepjes.
Verdeel de slareepjes over 2 bordjes.
Vul de witlofblaadjes met de salade en zet de schuitjes op de bordjes.
Geef er toast bij.

Witte bonenpuree

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Peulvruchten	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 blikje (± 400 g) boterbonen
3 eetlepels olijfolie
1 gesnipperde ui
1 fijngeperst teentje knoflook
1 rood pepertje, van zaadjes ontdaan en fijngesneden
2 eetlepels verse oregano
2 dl kruidenbouillon
de geraspte schil en het sap van 1 citroen
extra vergine olijfolie
enkele zwarte olijven

Bereiding

Spoel de bonen grondig af en laat ze in een vergiet uitlekken.
Verhit de olijfolie in een hapjespan en bak de ui, de knoflook en het pepertje glazig.
Voeg de bonen, de kruiden en de bouillon toe en breng het geheel aan de kook.
Laat het bonenmengsel Niet kapot koken.
Schenk het mengsel door een zeef, maar bewaar het kookvocht.
Pureer de bonen en de geraspte citroen grof in een blender en voeg, indien nodig, een scheutje kookvocht toe, zodat een smeuïge puree ontstaat.
Breng de bonenpuree op smaak met citroensap, peper, zout en een beetje olijfolie.
Garneer het gerecht met een sliertje olijfolie en een paar olijven.

Witte saus

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Saus	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

25 g boter
1 theelepel bouillonpoeder
25 g bloem
citroensap
1 dl melk
zout
peper
2 dl water

Bereiding

Smelt de boter in een schenkkan in 30 seconden op HOOG (100%).
Klop er met een garde de bloem goed door, gevolgd door de melk, het water en het bouillonpoeder.
Breng dit in 2 minuten op HOOG (100%) aan de kook.
Klop de saus door en zet deze nogmaals 1 minuut op HOOG (100%) in de magnetron.
Klop nog eenmaal door en breng op smaak met zout, peper en citroensap.

Wortel-currysoep met kalkoen

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

Ingrediënten

1 ui
1 rode paprika
1 zak worteltjes (geschrapt, 300 g)
2 eetlepels zonnebloemolie
1 schaaltje kalkoenfiletreepjes (ca. 250 g)
1 pakje korma curry pasta koriander & kokos (80 g)
200 ml kokosmelk
1 pak shoarmabroodjes (8 stuks)

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C.
Ui pellen en snipperen.
Paprika schoonmaken en in blokjes snijden.
Wortels in stukjes snijden.
In soeppan olie verhitten.
Ui, paprika en wortel 2 minuten bakken.
Kalkoen toevoegen en 2 minuten meebakken.
Currypasta toevoegen en 2 minuten meebakken.
Kokosmelk en 500 ml water toevoegen en geheel aan de kook brengen.
Geheel 10 minuten koken.
Intussen shoarmabroodjes in broodrooster (of in oven) lichtbruin roosteren.
Soep op smaak brengen met zout en peper.
Soep over vier kommen verdelen.
Serveren met shoarmabroodjes.

Yoghurt-ijs met citroen

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	IJs	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 ½ dl citroennectar of limoennectar
175 g suiker
3 dl yoghurt
3 el crème fraîche of
4 eetlepels geklopte magere kwark (40%)

Bereiding

Als u een sapcentrifuge heeft, kunt u nectar maken door de helft van de vruchten gepeld en in vieren gesneden, en de andere helft ongepeld en in achten gesneden in het apparaat te doen, zodat u sap krijgt met het aroma van de schil.
Als u geen sapcentrifuge heeft kunt u de vruchten gewoon persen en de fijngeraspte schil van 2 vruchten toevoegen (neem vruchten met een zachte schil).
Doe de yoghurt, crème fraîche en suiker in een kom en klopt totdat de suiker goed opgelost is.
Voeg de nectar toe, klop het geheel goed door en doe het mengsel in de ijsmachine.

Variatietip: U kunt de crème fraîche vervangen door 4 eetlepels geklopte, magere kwark (40% vet). De smaak wordt hierdoor iets anders en de sorbet nog 'slanker'.)

Yoghurt-komkommersalade

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

Ingrediënten

1 geschilde komkommer, van zaadlijsten ontdaan
1 theelepel zout
1 bakje dikke Griekse yoghurt
2 eetlepels mayonaise
het sap van ½ citroen
2 bosuitjes in dunne ringetjes
1 eetlepel verse dille

Bereiding

Snijd de komkommer in piepkleine blokjes en leg de blokjes in een zeef.
Strooi het zout erover en laat de komkommer 20 minuten uitlekken.
Spoel de blokjes goed af en dep ze met keukenpapier droog.
Roer de yoghurt los met de mayonaise en het citroensap en schep de bosui door deze dressing.
Meng met de komkommer en de verse dille.

Yogurtlu kebab

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Turks	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

± 500 g stukjes lamsvlees
yoghurt (liefst een dikke soort)
Turkse pide (Turks brood dat een stuk langer en platter is dan het doorsnee Turkse brood. Het glimt iets meer en er zitten wat sesam(wit)zaadjes op. U kunt het bij alle Turkse bakkers kopen. U kunt ook gewoon Turks brood gebruiken)
1 klein blikje tomatenpuree
1 ontvelde tomaat
1 ui
olijfolie
wat citroensap
zout
peper
rode peper
verse in ringetjes gesneden groene pepers (neem de Turkse pepers die wat grof van vorm zijn)
roomboter

Bereiding

Maak een marinade van olijfolie, zout, zwarte en rode peper wat citroensap (heel weinig).
Snijd de ui in stukken en doe die samen met het vlees in de saus.
(Naar keuze kunt u er ook een teentje knoflook bij doen).
Laat het 1-2 uur marineren.
Snijd een deel van de pide in kleine stukken (± 3 cm) en bak die even in een beetje boter.
Verdeel ze over de borden (bedek de helft van elk bord met het brood).
Doe de stukjes vlees op pennen of satéstokjes en gril. ze goed.
Verdeel het vlees over de borden op het brood.
Schep op de andere helft van ieder bord een flinke lepel met een geperst teentje knoflook en wat zout losgeroerde yoghurt.
Smelt in een steelpan wat boter en doe er de tomatenpuree bij.
Roer een beetje en doe er de stukjes tomaat bij.
Blijf roeren en laat het geheel wat inkoken.
Doe er wat heet water bij, zodat een dikkige saus ontstaat.
Verdeel die ook over het vlees.
Smelt nu een flink stuk boter tot die bruin wordt en verdeel de gesmolten boter over het vlees.
Bak tot slot de groene verse pepers en verdeel die ook over het vlees.

Info: In de Turkse keuken wordt yoghurt veel gebruikt in en bij gerechten. De yogurtlu kebab kan met stukjes lamsvlees of met gehaktballetjes (kofte) worden gemaakt. In dit recept wordt lamsvlees gebruikt.

Zachte nieuwjaarswafeltjes

Menugang	Gebak	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 kg bloem
500 g kristalsuiker
500 g boter
2 pakjes vanillesuiker
6 eieren
een snuifje zout

Bereiding

Smelt de boter, voeg de bloem, de suiker en de eieren toe en laat 12 uur rusten.
Vorm er balletjes van en bak deze in een ingevet wafelijzer.

Zalm teriyaki 2 (Japanse zalmsteak)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Japans	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 theelepel suiker
1 theelepel saké
2 eetlepels Kikkoman sojasaus
1 eetlepel mirin
4 stukken zalmfilet á 175 g
waterkers
prei

Bereiding

Vermeng de suiker, de saké, de sojasaus en de mirin en roer tot de suiker geheel is opgelost.
Marineer de zalm 10-15 minuten in de teriyakisaus.
Laat de vis uitlekken en bewaar de saus.
Kwast de zalm in met olie en leg ze met de velkant naar boven op het grillrooster.
Grilleer ze 4-5 minuten tot de filet begint te verkleuren.
Kwast de filets nogmaals in, maar nu met de teriyakisaus en leg ze omgedraaid terug op het rooster.
Herhaal dit tot de zalmfilet gaar is.
Garneer dit gerecht met waterkers en ragfijn gesneden prei.

Zalmkoekjes met sperziebonen

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

Ingrediënten

2 blikjes roze zalm (à 213 g)
3 bosuitjes
4 sneetjes witbrood
1 ei
2 zakken aardappelpartjes met schil (diepvries, à 450 g)
6 eetlepels zonnebloemolie
2 x 375 g gebroken sperziebonen

Bereiding

Zalm laten uitlekken en vel en graten verwijderen.
Bosuitjes schoonmaken en in ringetjes snijden.
Korsten van brood snijden en brood (in keukenmachine) verkruimelen.
Broodkruim mengen met zalm, ei, zout en peper.
Bosui erdoor scheppen.
Aardappelpartjes bakken in 3eetlepels olie volgens gebruiksaanwijzing.
Van zalmmassa met natte handen 4 platte schijven vormen. In koekenpan rest van olie verhitten.
Zalmkoekjes in 6 minuten gaar en goudbruin bakken.
Sperziebonen met zout in 6 minuten beetgaar koken.
Zalmkoekjes serveren met aardappelpartjes en sperziebonen.

Zalmsalade met Japanse dressing

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Japans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 schaaltje zalmfilet (ca. 250 g)
1 eetlepel sesamzaad
2 eetlepels citroensap
2 theelepels wasabipasta (Japanse mierikswortelpasta, tube à 45 g)
4 eetlepels zonnebloemolie
1 zakje eikenbladslamelange (100 g)

Bereiding

Zalm bestrooien met zout en peper en even laten intrekken.
In droge koekenpan sesamzaad roosteren.
Dressing kloppen van citroensap, wasabipasta en 3 eetlepels olie.
In koekenpan met antiaanbaklaag rest van olie verhitten.
Zalm in 6 minuten vanbuiten bruin en vanbinnen rosé bakken.
Dressing door sla mengen.
Sla over vier borden verdelen.
Zalm schuin in plakken snijden en op sla leggen.
Bestrooien met sesamzaad.

Zoetzure komkommersalade

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

1 kleine komkommer
4 eetlepels witte wijnazijn
1 eetlepel suiker
½ theelepel Zaanse mosterd
zout, peper
1 eetlepel fijngeknipte verse munt
1 eetlepel fijngeknipte verse dille
2 kerstomaatjes

Bereiding

Schil de komkommer, halveer hem in de lengte, verwijder de zaadjes en snijd het vruchtvlees in blokjes.
Roer in een kom de azijn, de suiker, de mosterd en zout en peper door elkaar, schep er de komkommerblokjes en de helft van de kruiden door en laat de komkommer in de koelkast minstens 1 uur marineren.
Laat de komkommerblokjes in een zeef uitlekken.
Snijd de tomaatjes in vieren.
Doe de komkommer in een schaal en strooi de rest van de kruiden erover.
Garneer met de tomaatpartjes.

Zomerdrankje

Menugang	Drank	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Koude drank	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten
voor 1 persoon

veel ijsblokjes
12 verse takjes munt
veel verse muntblaadjes
2½ dl kokend water
2½ dl bessengelei (½ potje)
2½ dl koud water
1¼ dl citroensap
7½ dl sinaasappelsap
1 l ginger ale
rietjes

Bereiding
Plet in een kom de 12 takjes munt.
Gier er daarna het kokend water over en voeg er de besengelei bij.
Roer goed tot de bessengelei helemaal is opgelost.
Voeg er daarna het koude water bij.
Doe veel ijsblokjes in de punchbowl.
Giet de helemaal afgekoelde inhoud van de kom door een zeef in de punchbowl.
Voeg er daarna de vruchtensappen bij.
Roer nogmaals goed door elkaar.
Voeg er even voor serveren de ginger ale bij.
Giet uit in bowlglazen en decoreer ieder glas met een paar muntblaadjes.
Geef er een rietje bij.

Zomermaaltijdsalade 1

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

3 bosjes radijs
200 g gekookte (verse) doperwtjes
1 krop ijsbergsla
250 g selderijknol
3 tomaten
250 g gare sperziebonen
300 g ossentong aan een stukje

voor de dressing

1 bekertje zure room
2 eetlepels mayonaise
zout, peper
citroenmelisse
bieslook

Bereiding

Snijd de radijs in plakjes, pluk de sla klein, rasp de selderijknol fijn en snijd de tomaten in partjes.
Snijd de gare ossentong in dunne reepjes.
Maak de dressing door de kruiden fijn te knippen en met de overige ingrediënten te vermengen.
Schep alles in een grote schaal door elkaar en laat de verschillende smaken op elkaar inwerken door de salade voor het serveren een uurtje in de koelkast te zetten.
Geef de salade met grof bruinbrood.

Zomersalade 1

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Salade	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor de salade

1 komkommer
1½ eetlepel bloem
1½ eetlepel azijn
2 artisjokken
een scheutje citroensap
1 bundeltje witte of groen asperges
100 g fijne boontjes
2 middelgrote uien
200 g gerookt spek
boter
peper
zout
1 rode paprika
2 gepelde, ontpitte en in reepjes gesneden tomaten
½ bosje radijsjes in schijfjes
100 g veldsla
1 krop rode sla
1 krop groene krulandijvie

voor de vinaigrette

2 eetlepels mosterd
het sap van ½ citroen
1 eetlepel dragonazijn
1 eetlepel frambozenazijn
1 eetlepel hazelnootolie
1 eetlepel walnootolie
2 eetlepels olijfolie

Bereiding

Schil de komkommer, snijd hem in de lengte doormidden en verwijder de zaadjes met een koffielepel. Snijd hem dan in fijne schijfjes en laat die, onder regelmatig mengen, 1 uur in 1 eetlepel zout marineren.
Schil de asperges, kook ze in gezouten water gaar (groene asperges ± 6, witte ± 18 minuten), houd de topjes apart en snijd de steeltjes in lange reepjes.
Maak de boontjes schoon en kook ze in kokend gezouten water gaar.
Snijd de uien in fijne schijfjes, laat die even in boter zweten en dan uitlekken.
Verwijder met een scherp mesje de blaadjes van de artisjokken, snijd het hooi weg en bestrijk de bodems met citroensap.
Roer een blanc (= een papje) van de bloem en de azijn.
Breng in een diep pannetje water aan de kook (de blanc kookt makkelijk over) en roer er de blanc door.
Kook de artisjokbodems hierin gaar.
Spoel ze af, laat ze uitlekken en snijd ze in juliënne.

Zomersalade 1

Snijd het spek in blokjes, blancheer die, spoel ze koud en dep ze droog.
Bak ze dan in een klontje boter krokant en laat ze uitlekken.
Schil de paprika, snijd hem in fijne reepjes en kook die beetgaar.
Maak de veldsla, de rode sla en de krulandijvie schoon en droog ze.
Scheur de sla en de andijvie grof.
Doe het spek en de uiringen in een slakom en voeg er de mosterd, het citroensap en de dragon- en frambozenazijn aan toe.
Meng alle ingrediënten door elkaar, werk de vinaigrette op met de hazelnoot- en walnootolie en kruid met peper en zout.
Leg de slasoorten hierop, schik er vervolgens de gespoelde komkommermaantjes, de artisjokjuliënne, de schijfjes radijs, de aspergereepjes, de rode paprika en de tomaten op en meng alles luchtig met de vinaigrette.
Versier de slakom met de aspergepunten.

Zomersalade 2

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Salade	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 rookworst
1 ui
1 prei
2 wortels
4 eetlepels bloemkoolroosjes
½ groene paprika
½ rode paprika
1 krop sla
2 tomaten
krulpeterselie
3 eetlepels slaolie
2 eetlepels kruidenazijn
zout
peper

Bereiding

Snijd de ene helft van de rookworst in plakjes en de andere helft in blokjes.
Snijd de ui in ringen, de prei in schijfjes en rasp de wortels.
Doe de olie in een schaaltje en klop er druppelsgewijs de azijn door.
Roer er, zodra de dressing wat dikker wordt, peper en zout door.
Leg de gewassen slablaadjes op een platte schaal, doe de overige ingrediënten in een kom (behalve de plakjes rookworst, de tomaat en de krulpeterselie) en meng er de dressing door.
Leg de salade op de schaal en versier met plakjes rookworst, plakjes tomaat en peterselie.

Zomersalade 3

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 tomaten
1 ui
2 teentjes knoflook
½ zakje pijnboompitten
1 dl olijfolie
peterselie
½ dl wijnazijn
100 g bacon
zout
suiker
mosterd
worcestershiresaus

Bereiding

Bak de plakjes bacon zeer knapperig in een pan met dikke bodem zonder olie of boter en verkruimel ze dan.
Snijd de tomaten in dunne plakken en de ui in dunne ringen.
Rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan.
Leg de tomaten, uiringen, verkruimelde bacon en geroosterde pijnboompitten op een platte schaal.
Vermeng voor de dressing de olie, azijn, knoflook, peterselie, een druppel Worcestershiresaus, een snufje zout en een schep suiker met een flinke eetlepel mosterd en schenk de dressing in de schaal.
Geef er zelfgemaakte pestosaus en spaghetti bij.

Zomersalade met aardbeien

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

70 g bloem
1 snufje zout
0,7 dl witbier
1 ei
1 kleine krop ijsbergsla
1 kg aardbeien
2 eetlepels plantaardige olie
4 eetlepels sinaasappelsap
2 eetlepels vruchtenazijn
½ theelepel suiker
zout
versgemalen zwarte peper
500 g schoon frituurvet
1 eiwit
16 grote bladeren citroenmelisse

Bereiding

Doe voor het beslag de bloem en het zout in een kom, voeg het witbier en het ei toe en roer tot een glad beslag.
Dek dit af en laat het 30 minuten rusten.
Verwijder intussen het middengedeelte en de buitenste bladeren van de ijsbergsla.
Snijd het kropje eerst dwars doormidden en daarna in de lengte in fijne reepjes.
Maak de aardbeien schoon en snijd ze doormidden.
Roer in een kom de olie, het sinaasappelsap, de vruchtenazijn, suiker, wat zout en 2 snufjes peper door elkaar en maak de sla en de aardbeien met deze dressing aan.
Verwarm de oven voor op 50°C.
Verhit het frituurvet in een kleine hoge pan.
Klop het eiwit stijf en spatel het voorzichtig door het beslag.
Was de citroenmelisse en dep de kruiden zorgvuldig droog.
Haal de citroenmelissebladeren stuk voor stuk door het beslag en bak ze portiegewijs in het hete frituurvet goudbruin.
Schep ze met een schuimspaan uit het frituurvet en laat ze op keukenpapier uitlekken.
Houd ze op een bord in de oven warm tot alle bladeren zijn gebakken.

Zomersalade met Chinese kool

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 Chinese kool (ongeveer 500 g)
50 g kervel
100 g taugé (sojascheuten)
50 g bleekselderij
½ groene paprika
100 g prei
3 eetlepels rijstazijn
2 eetlepels citroensap
1 dl kant-en-klare groentebouillon
3 eetlepels zonnebloemolie
zout
suiker
cayennepeper

Bereiding

Maak de kool schoon, snijd de groente in de lengte in acht en snijd elk stuk in 3 á 4 cm lange reepjes.
Spoel ze en zwier ze droog.
Maak de kervel schoon en haal de blaadjes van de steeltjes.
Overgiet de taugé met kokend water en meng er in een kom de kervelblaadjes door.
Maak de selderij, de paprika en de prei schoon en snijd de groenten in kleine stukjes.
Roer het citroensap, de rijstazijn en de olie door de bouillon, kruid het sausje met zout, cayennepeper en ½ theelepel suiker en roer er de fijngesneden groenten door.
Giet de groentendressing over de salade.

Zomersalade met madeliefjes

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

400 g radijsjes
400 g ijspegeltjes (ook van de radijs-familie)
1 komkommer
150 g molsla (of een andere slasoort)
500 g spinazie
zout
2 eetlepels vruchtenazijn
4 eetlepels citroensap
1 eetlepel fijngeraspte onbehandelde citroenschil
1 theelepel suiker
1 theelepel mosterdpoeder
peper
4 hardgekookte eierdooiers
6 eetlepels plantaardige olie
1 handvol madeliefjes

Bereiding

Maak de radijsjes schoon, was ze, dep ze droog met keukenpapier en snijd ze in fijne plakjes.
Maak de ijspegeltjes schoon, schil ze en snijd ze in de lengte in vieren.
Was de komkommer, snijd hem in de lengte doormidden en lepel er de pitjes uit.
Snijd het vruchtvlees dwars in 5 cm lange stukken en vervolgens in fijne reepjes.
Was de molsla en zwier de blaadjes droog.
Maak de spinazie schoon en blancheer de groente 1 á 2 minuten in licht gezouten water.
Giet de spinazie in een zeef af, laat de groente schrikken onder koud water en druk er met een vork zorgvuldig het vocht uit.
Meng de radijsjes, de ijspegeltjes, de komkommer en de molsla en schep de salade in een platte schaal.
Vorm 4 'nestjes' van de spinazie en zet deze op de salade.
Doe de vruchtenazijn, het citroensap, de geraspte citroenschil, suiker, mosterdpoeder, peper, zout, hardgekookte eierdooiers en de olie in een mengbeker en zet er de mixer in tot u een crèmige dressing krijgt.
Giet deze over de salade en laat het geheel zo minstens 30 minuten trekken.
Breng de salade voor het serveren nog even op smaak met peper en zout en strooi er de madeliefjes over.

Zomersalade met verse kruiden

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

250 g zuring
2 bosjes dille
2 bosjes bieslook
2 bakjes waterkers
1 eetlepel witte wijnazijn
2 eetlepels walnootolie
peper
zout
suiker
250 g magere kwark
6 eetlepels room
4 eetlepels citroensap
1 mespuntje mosterd
cayennepeper
4 eetlepels pompoenpitten

Bereiding

Maak de zuring schoon, was de bladeren en zwier ze droog.
Spoel de dille en de bieslook en zwier beide kruiden eveneens droog.
Snijd de topjes van 1 bosje dille.
Snijd 1 bosje bieslook in 3 cm lange stukken.
Spoel de waterkers.
Doe al deze ingrediënten in een slakom en meng ze door elkaar.
Roer de azijn door de olie en kruid de vinaigrette met peper, zout en een snufje suiker.
Giet de vinaigrette over de salade en meng goed door elkaar.
Roer de room en het citroensap door de kwark en breng deze op smaak met mosterd, een snufje cayennepeper en zout.
Hak de rest van de dille en de bieslook fijn en meng de kruiden door de kwark.
Schep de kwark naast de salade en strooi er de pompoenpitten over.

Zomerse salade met exotische vruchtendressing

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

geplukte slasoorten
zomerse garneringen
Dressing:
½ gesnipperde ui
6 g gemberwortel
1 theelepel sambal
160 g bananenpuree
160 g mangopuree
2 dl maïsolie
15 g honing
1 mespunt geraspte knoflook
4 cl witte wijnazijn

Bereiding

Pluk de slasoorten in kleine stukjes en leg ze als een klein bergje midden op het bord.
Laat het uitje met de gemberwortel, knoflook en sambal in een klein beetje van de maïsolie licht bakken, zonder ze te laten verkleuren.
Voeg de honing toe, laat afkoelen en meng er de overige ingrediënten door.
Voeg als laatste de overige maïsolie heel langzaam en kloppend toe.

Zomerse salade met ham

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 dikke plak (Parma)ham (5 mm)
¼ meloen
¼ sinaasappel in 4 partjes
1 koffielepel geschaafde amandelen
10 fijne boontjes
5 maïskolfjes
1 snee brood om te bakken
saladedressing

Bereiding

Schik de salade losweg, maar plat over de borden en garneer met de in reepjes gesneden meloen, de stukjes sinaasappel, de in tweeën gesneden boontjes, de maïskolfjes en het amandelschaafsel.
Snijd de ham in repen van 5 x ½ cm en leg ze kruiselings over de salade.
Bak de snee brood in boter, snijd hem in dobbelsteentjes en strooi de croûtons op het laatst over de salade.
Besprenkel ruim met de saladedressing en dien op.

Zoutstengels met tapenade

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

Ingrediënten

4 plakjes roomboterbladerdeeg (diepvries, pakje à 450 g)
1 ei
1 eetlepel fijn zeezout (pak à 500 g)
1 bakje verse tomatentapenade (ca. 100 g)

Bereiding

Bladerdeeg laten ontdooien.
Oven voorverwarmen op 200 °C.
Ei loskloppen.
Bladerdeegplakken elk in 6 repen snijden, bestrijken met ei en ruim bestrooien met zout.
Repen zo draaien dat spiraal ontstaat en op ingevette bakplaat leggen.
Repen in 15 minuten in oven goudbruin bakken.
Zoutstengels serveren met bakje tapenade.
Ook lekker als borrelhapje.

Zuidafrikaanse avocado-tomatensalade

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Zuid-Afrikaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

4 stevige middelgrote tomaten
2 rijpe avocado's
2 eetlepels citroensap
4 takjes dragon
3 eetlepels olie
½ theelepel zout
¼ theelepel zwarte peper

Bereiding

Overgiet de tomaten met kokend water, laat ze in koud water schrikken en trek het velletje eraf.
Snijd de tomaten in plakjes en leg ze op een schaal.
Halveer de avocado's, schil ze en verwijder de grote pit.
Snijd het vruchtvlees snel in ± 1 cm grote blokjes en besprenkel die direct met citroensap (om verkleuren te voorkomen).
Hak of knip de dragonblaadjes grof.
Roer de olie met een beetje citroensap, zout en peper tot een sausje, schep de dragon en de blokjes avocado erdoor en verdeel dit over de tomaten.

Zuiderse vissoep

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten
voor de bouillon

1 ui
het wit van 1 prei
2 tomaten
boter
1 takje tijm
1 laurierblad
3 peperbollen
1 eetlepel tomatenpuree
1½ l visbouillon (1 blokje + water)
300 g bintjes (geschild gewicht)

voor de vis

200 g kabeljauwfilet
200 g lottefilet
200 g tarbotfilet
200 g tongfilet
12 mosselen
100 g gepelde garnalen
6 rauwe langoestines

voor de marinade

1 dl olijfolie
2 geperste teentjes knoflook
1 theelepel paprikapoeder
1 mespuntje cayennepeper
peper
zout

voor de afwerking

een scheutje Ricard of Pastis
enkele plukjes peterselie of koriander

Bereiding
Snijd voor de bouillon de ui, de prei en de tomaten in kleine stukjes en stoof die, afgedekt, in een klontje boter 4 minuten op 650 Watt, 3½ minuut op 750 Watt of 3 minuten op 850 Watt.
Voeg de tijm, laurier, peperbollen, tomatenpuree en visbouillon toe en laat de soep op vol vermogen 30-40 minuten koken.
Meng intussen de olijfolie met de knoflook, het paprikapoeder, de cayennepeper en een snufje peper en zout en giet dit over de vis, zonder de mosselen, de garnalen en de langoestines.

Laat dit trekken, terwijl de bouillon kookt.
Zeef de bouillon na het koken.
Snijd de aardappelen in blokjes van 1½ cm, giet er 1½ dl van de bouillon over en zet dit, afgedekt, 10-15 minuten op vol vermogen.
Kook de mosselen tot ze open zijn, bestrooi ze met versgemalen peper en
leg ze, afgedekt, 3½ minuut op 650 Watt, 3 minuten op 750 Watt, of 2½ minuut op 850 Watt in de magnetron.
Haal ze uit de schelp en houd 6 schelpen achter voor de garnering.
Schep de witte vis en de langoestines op de aardappelblokjes en giet er de rest van de hete bouillon over.
Zet de soep, onafgedekt, 8 minuten op 850 Watt, 8½ minuut op 750 Watt of 9 minuten op 650 Watt in de magnetron.
Controleer de gaarheid van de vis en de smaak van de soep.
Doe er de mosselen en de garnalen en wat Ricard bij en zet de schaal nog 1 minuut terug.
Verdeel de soep over 6 warme borden en garneer elk bord met 1 langoestine en 1 mossel in de schelp.
Werk af met peterselie of koriander.
Geef stokbrood bij; snijd dat in stukken, besmeer ze met boter, bestrooi met wat geperste look en rooster het brood dan onder de grill.

Zuiderse zomersalade met geurige oregano

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

Ingrediënten

1 ijsbergsla
100 g milde rode peperoni (glas)
1 ui
2 eetlepels witte wijnazijn
2 eetlepels vruchtenazijn
2 eetlepels madeira (of andere dessertwijn)
6 eetlepels olijfolie
peper
zout
suiker
2 sneetjes casinobrood
1 ei
1 teentje knoflook
3 eetlepels versgehakte oregano

Bereiding

Verwijder het binnenste gedeelte en de buitenste bladeren van de ijsbergsla.
Haal de bladeren los, trek ze in stukken, spoel ze en zwier ze droog.
Snijd de peperoni in brede ringen.
Schil de ui en snijd hem in fijne ringen.
Meng beide ingrediënten door de ijsbergsla.
Roer beide azijnsoorten en de madeira door 4 eetlepels olie en kruid de vinaigrette met telkens 1 á 2 snufjes zout, peper en suiker.
Giet de dressing over de salade.
Snijd de sneetjes brood diagonaal doormidden.
Klop het ei los en druk het gepelde teentje knoflook door de pers.
Roer de knoflooksnippers, 2 eetlepels oregano en wat peper en zout door het ei en wentel er de brooddriehoekjes in.
Verhit de rest van de olie in een koekepan en bak de driehoekjes aan beide kanten goudbruin.
Strooi er de rest van de oregano over, laat ze afkoelen en verdeel ze over de salade.

Zuurgoed

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

Ingrediënten

Bereiding

Leg 1 komkommer in plakjes, 1 rode en 1 groene paprika in reepjes en ½ bloemkool in roosjes in een schaal en schenk hier ½ l natuurazijn op.
Voeg 2 fijngesneden sjalotjes, 2 eetlepels suiker, zout, 10 gekneusde pimentbessen, 1 blaadje laurier en 1 Madame Jeanette toe, schenk er 2½ dl kokend water bij en laat het mengsel 30 minuten staan.
Verwijder de Madame Jeanette.
Schep het mengsel uit het vocht en serveer het bij de kousenband.

Tip: in plaats van 1 Madame Jeanette kunt u ook 1 fijngesneden rode peper toevoegen. De naam Madame Jeanette is waarschijnlijk afkomstig van de meest bekende prostituée uit het Caraïbisch gebied. Het is een heel scherpe peper die bijna altijd helemaal aan het gerecht wordt toegevoegd en voor het serveren uit het gerecht wordt verwijderd. Voor meer pittigheid kunt u de Madame Jeanette voor het gebruik op meerdere plaatsen met een speld inprikken. Eet de Madame Jeanette nooit op!

Zweedse broodsoep

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Zweeds	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

3 eetlepels boter
1 eetlepel bloem
4 koppen rundvleesbouillon
1 ½ kop droge roggebroodkruimels
1 eetlepel suiker
4 kleine gekookte of gebakken saucijsjes
¼ kop dikke room

Bereiding

Smelt de boter in een grote pan en voeg al roerend de bloem toe.
Voeg onder voortdurend roeren bij scheutjes tegelijk de bouillon toe.
Voeg het roggebroodkruim en de suiker toe.
Kook op laag vuur ± 30 minuten.
Laat in de laatste 5 minuten de saucijsjes, in stukjes gehakt, in de soep warm worden.
Voeg roerend de room toe en dien direct op.

Compressed by PDF24