



Recepten *Carta*

79 recepten
(Carta2005-Dick)

Ruud 's Kookboek

Inhoudsopgave.

1. Aardbeienfool
2. Abrikozencrumble met cantuccini
3. Aiglefin à la marinière (schelvis van de schippersvrouw)
4. Andijviesalade met tonijn
5. Appeltosti met amandelspijs
6. Biefstuk met pepersaus
7. Biefstuk op bedje van gebakken rucola
8. Bloemkoopsoep met Hollandse garnalen en truffelolie
9. Brietosti met walnoot
10. Broodje zalmburger
11. Cabillaud au beurre fondu (kabeljauw met gesmolten boter)
12. Cabillaud au fromage (kabeljauw met kaas)
13. Canapé met haringtartaar
14. Chocolade-tosti met hazelnoot
15. Ciabatta-tosti met romige rivierkreeftjes
16. Curry kokos wokmie met kastanjechampignons
17. Driekazentosti
18. Entrecote met chorizosalsa
19. Geitenkaastosti met tijmhoning
20. Geroosterde bol met pesto-casselerrib
21. Gestoofde konijnenbouten met romige mosterdsaus en uitjes
22. Gevuld varkenshaasje in brickdeeg
23. Gevulde paprika's met spinazie-fetarijst
24. Gevulde paprika met tomaat
25. Gratin van artisjok en tuinbonen
26. Griesmeelpudding met gewelde pruimen
27. Groene-bonensoep
28. Groentesoep 2
29. Groentesoep met letters
30. Hamlappen met rode-wijnsaus en hutspot
31. Haringsalade met geroosterde groenten
32. Hartenlasagne met tomaten-gehaktsaus
33. Hartige boerentaart
34. Hartige cheesecake
35. Havermoutkoekjes met rozemarijn
36. Hotdogtosti met zuurkool
37. IJshart
38. IJsterrine met cake en cranberries
39. Italiaanse panino
40. Italiaanse taart met kip
41. Kaasfondue met paddestoelen
42. Kaasfondue met walnoten en cider
43. Kabeljauw-groenten pakketjes
44. Kabeljauw met romige broccoli
45. Kalfsrolletjes met parmaham en salie
46. Kalfsschnitzel met pesto-champignonsaus
47. Kalfsvleesreepjes met mosterdsaus
48. Kalkoenragout met groene en rode groenten
49. Kernhemtosti met peer
50. Kerriewokschotel
51. Kikkererwten met spinazie, tomaat en pistachenoten
52. Kip met broccoli en pompoenpitten
53. Kip met paddestoelen
54. Kip met yoghurt en olijven
55. Mini-taartjes met jam en vanilleroom
56. Pastasalade met zalm
57. Penne met 4 soorten kaas en courgettesalade
58. Plattaart met zomergroenten
59. Ravioli met braadworst-ricottavulling
60. Ricotta met geroosterde cherrytomaatjes
61. Risotto met erwten
62. Saffraanrisotto

- 63. Salade met gebakken Thaise mosselen
- 64. Saltimbocca borrelspiesjes
- 65. Siciliaanse pizza met tomatensaus
- 66. Spaghetti met ei en spekjes
- 67. Spaghetti met garnalen en artisjokken
- 68. Spaghetti met geroosterde-paprikasaus
- 69. Spareribs met pittige peper-tomatensaus
- 70. Straciatella-ijs met zoete ananas
- 71. Tagliatelle met spinazie, spekjes en pijnboompitten
- 72. Thaise nasi met gegrilde currybiefstuk
- 73. Tomaattimbaaltjes
- 74. Varkensvleesreepjes met zoete sojasaus
- 75. Vegetarische cordon bleu met gebakken paddestoelen
- 76. Vispakketje met MonChou
- 77. Visspies met cocktailsaus
- 78. Zalm met couscous en rucola
- 79. Zomerstampotje met ijsbergsla en venkel

Aardbeienfool

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Ja
Bron	AllerHande maart 2000			Sterren	

Ingrediënten

250 g aardbeien
1 bekertje slagroom (125 ml)
1 bakje volle kwark (225 g)
2 theelepels limoensap
2 eetlepels basterdsuiker
4 wafelrolletjes

Bereiding

Aardbeien wassen, droogdeppen en kroontjes verwijderen.
2 grote exemplaren achterhouden.
In kom rest van aardbeien met vork fijn maken.
Slagroom bijna stijf kloppen. Kwark, limoensap en suiker met mixer door elkaar kloppen tot luchtige massa.
Eerst aardbeien en vervolgens slagroom luchtig door kwark scheppen.
Mengsel over vier hoge glazen verdelen en ca. 1 uur in koelkast zetten.
Achtergehouden aardbeien in zeer dunne plakjes snijden.
Aardbeienfool garneren met plakjes aardbei en wafelrolletjes.

Abrikozencrumble met cantuccini

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	AllerHande maart 2000			Sterren	

Ingrediënten

2 blikjes abrikozen (à 425g)

65 g koude roomboter

1 eetlepel citroensap

10 cantuccini (koekjes)

75 g bloem

40 g suiker

1 zakje vanillesuiker

Bereiding

Abrikozen afgieten in zeef en laten uitlekken.

Taartvorm dun invetten met ½ eetlepel boter.

Abrikozen in schijfjes snijden en in vorm leggen.

Besprekelen met citroensap.

Cantuccini fijn verkruimelen (evt. in keukenmachine).

In kom cantuccinikruim en bloem door elkaar mengen.

Rest van boter met twee messen door bloemmengsel snijden.

Met vingertoppen van één hand boter luchtig door bloem kneden.

Suiker en vanillesuiker toevoegen en erdoor kneden tot kruimelig deeg ontstaat.

2 theelepels koud water erover sprenkelen en deeg met vork doorroeren. (Tot gebruik afgedekt in koelkast bewaren.)

Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4.

Deegkruimels gelijkmatig over abrikozen verdelen.

Abrikozencrumble in ca. 25 minuten mooi goudbruin bakken.

Warm serveren met licht geklopte ongezoete slagroom of een schepje zure room.

Aiglefin à la marinière (schelvis van de schippersvrouw)

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

Ingrediënten

4 dikke moten schelvis

2 l mosselen

1 teentje knoflook

1 takje tijm

1 dl slagroom

paprikapoeder

2 dl droge witte wijn

6 sjalotjes

90 g boter

peterselie

40 g bloem

½ citroen

zout

peper

Bereiding

Zet de oven op 200°C.

Maak de mosselen schoon.

Was en hak de tijm en schil en hak de knoflook fijn.

Was de peterselie en hak deze fijn.

Leg de mosselen samen met de tijm en knoflook in een grote pan.

Bestrooi flink met peper en schenk er de wijn over.

Kook de mosselen snel op een hoog vuur onder regelmatig schudden tot ze open staan.

Haal ze uit depan en zeef het vocht.

Vet een ovenvaste schaal in met 20 g boter.

Hak de sjalotjes fijn en leg deze op de bodem van de schaal.

Bedek ze met de moten vis en schenk er het mosselvocht over.

Snij 30 g boter in stukjes en verdeel over de vis.

Zet de schaal 20 minuten in de oven.

Haal intussen de mosselen uit hun schelp.

Haal de moten is uit de schaal en laat uitlekken en leg ze op een voorverwarmde dienschaal.

Hou ze warm.

Smelt de rest van de boter en voeg de bloem toe.

Leng aan met kookvocht tot een romige roux.

Laat dit 8 minuten koken.

Pers de citroen en meng het vocht met de slagroom en roer dit door de saus.

Strooi er wat paprikapoeder over en klop met een garde gedurende 2 minuten.

Controleer de smaak en voeg de mosselen toe.

Laat het geheel nog even warm worden.

Schenk de saus over de vis en betsrooi met wat gehakte peterselie en serveer.

Andijviesalade met tonijn

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Salade	Slank	Nee
Bron	AllerHande maart 2000			Sterren	

Ingrediënten

½ krop andijvie
6 ansjovisfilets (blikje)
3 eetlepels citroensap
peper
1½ eetlepel kappertjes
8 ½ eetlepels olijfolie
2 tonijnbiefstukken

Bereiding

Andijvie halveren, buitenste bladeren verwijderen en in dunne reepjes snijden.

Andijvie wassen en in vergiet laten uitlekken.

Ansjovisfilets afspoelen, droogdeppen met keukenpapier en fijn snijden.

In keukenmachine citroensap, 8 eetlepels olie, ansjovis en kappertjes tot dressing pureren.

Op smaak brengen met peper.

Tonijn dun insmeren met olie en bestrooien met peper.

Koekenpan met anti-aanbaklaag of grillpan verhitten en tonijn in ca. 4 minuten rosé bakken, halverwege keren.

Andijvie over vier borden verdelen.

Tonijn in repen snijden en over andijvie verdelen.

Dressing nogmaals goed doorroeren en over salade sprenkelen.

Appeltosti met amandelspijs

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

Ingrediënten

1 Golden Delicious appel
½ pakje spijs (pakje à 300 g)
1 theelepel kaneel
8 sneetjes knip wit

Bereiding

Appel schillen en in schijfjes snijden.
In kom amandelspijs met kaneel met vork fijn prakken.
Sneetjes brood aan één zijde met amandelspijs besmeren.
Met amandelspijs besmeerde zijde van 1 boterham beleggen met kwart van appelschijfjes.
1 boterham met amandelspijs besmeerde zijde naar onder erop leggen.
Op zelfde wijze overige boterhammen beleggen.
Tosti's in elektrisch tostiapparaat of in broodrooster met tostiklem in 4 à 6 minuten goudbruin bakken.

Biefstuk met pepersaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande maart 2000			Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

2 theelepels witte peperkorrels

1 dl cognac (slijter)

½ pot vleesfond (à 380 ml)

1 bekertje slagroom (125 ml)

zout

30 g boter of margarine

2 biefstukken (à ca. 100 g)

Bereiding

Peperkorrels met bolle kant van lepel fijn drukken.

In pan peperkorrels, cognac en fond op hoog vuur tot 1 dl inkoken.

Slagroom toevoegen en tot 1½ dl inkoken.

Op smaak brengen met zout.

In pan boter verhitten.

Biefstukken in ca. 4 à 6 minuten rosé bakken, halverwege keren.

Intussen saus opnieuw verwarmen.

Biefstukken op twee (voorverwarmde) borden leggen en saus erover en ernaast scheppen.

Serveren met gebakken krieltjes en groene sla.

Biefstuk op bedje van gebakken rucola

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

Ingrediënten

voor 2 personen

1 teentje knoflook
2 takjes basilicum
2 eetlepels (olijf)olie
2 biefstukken (à ca. 125 g)
2 pakjes rucola (à 30 g)
1 eetlepel rode wijn
½ eetlepel balsamicoazijn
½ eetlepel grof zeezout
(versgemalen) peper

Bereiding

Knoflook pellen en fijnsnipperen.

Basilicum fijn knippen.

In (grill) pan 1 eetlepel olie verhitten.

Biefstukken in ca. 4 minuten van binnen rosé en van buiten bruin bakken, halverwege keren.

Uit pan nemen en warmhouden onder aluminiumfolie.

Rest van olie toevoegen. Knoflook ca. 30 seconden bakken.

Rucola en basilicum erdoor scheppen en in ca. 30 seconden al omscheppend verwarmen.

Wijn en balsamicoazijn erdoor scheppen en direct over twee (voorverwarmde) borden verdelen.

Vlees erop leggen.

Bestrooien met grof zeezout en peper.

Serveren met pain de campagne en tomatensalade.

Bloemkooptsoep met Hollandse garnalen en truffelolie

Menugang Hapje

Keuken -

Bron www.vitaminezee.nl

Soort Zeevruchten

Type -

Snel Ja

Slank Nee

Sterren

Ingrediënten

1 bloemkool in roosjes

250 g garnalen

1 l visbouillon

1 eetlepel truffelolie

1 sjalot

20 g boter

1 dl room

Bereiding

Boter verwarmen en sjalot fruiten samen met de bloemkool; bouillon toevoegen en bloemkool zachtjes gaar koken.

Met de staafmixer soep pureren en op smaak brengen; room toevoegen en net voor het doorgeven de garnalen en olie toevoegen.

Brietosti met walnoot

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

Ingrediënten

8 sneetjes Allinson volkorenbrood
40 g smeerboter of margarine
200 g gevulde brie met kruiden
60 g gepelde walnoten
8 plakken gerookt ontbijtspek

Bereiding

Sneetjes brood aan één zijde met boter besmeren.
Kruidenbrie in 12 even grote plakken snijden.
Beboterde zijde van 1 boterham beleggen met 3 plakken brie, kwart van walnoten en 2 plakken gerookt ontbijtspek.
Boven op beleg 1 boterham met beboterde zijde naar onder leggen.
Op zelfde wijze overige boterhammen beleggen.
Tosti's in elektrisch tostiapparaat of in broodrooster met tostiklem in 4 à 6 minuten goudbruin bakken.

Broodje zalmburger

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	www.vitaminezee.nl			Sterren	

Ingrediënten

4 gepaneerde zalmburgers
4 hamburgerbroodjes met sesam
50 g veldsla
1 vleestomaat, in dunne plakjes
1 kleine ui, in ringetjes
1½ eetlepel kappertjes
2 takjes dille
1 eetlepel tomatenketchup
2 eetlepels mayonaisse
1 eetlepel mosterd
olie/boter om in te bakken
peper
zout

Bereiding

Snijd de broodjes door midden en beleg de onderste helften met veldsla.
Roer een sausje van de ketchup, mayonaisse, mosterd en naar smaak fijngesneden dille en peper/zout.
Verhit een beetje olie en/of boter in een koekenpan en bak hierin de zalmburgers in ca. 3 minuten per kant goudbruin.
Laat ze even uitlekken op keukenpapier en leg ze op de sla.
Lepel saus naar smaak over de burgers en verdeel de tomaatplakjes en uienringen erover.
Garneer met dille en kappertjes en leg de kapjes van de broodjes erop.

Cabillaud au beurre fondu (kabeljauw met gesmolten boter)

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

Ingrediënten

1 kg kabeljauwstaart

1 bosje peterselie

zout

peper

½ l witte wijn

1 citroen

150 g boter

1 l courtbouillon

Bereiding

Voeg de wijn bij de bouillon en doe deze in een pan die groot genoeg is voor de kabeljauwstaart.

Leg de staart in de koude bouillon.

Breng zachtjes aan de kook.

Laat 15 minuten pocheren.

Smelt de boter au bain marie.

Haal voorzichtig de vis uit de bouillon.

Leg hem op een voorverwarmde dienschaal.

Snij de citroen in schijven en leg deze op de kabeljauw.

Garneer met enkele takjes peterselie.

Serveer de saus er apart bij.

Cabillaud au fromage (kabeljauw met kaas)

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

Ingrediënten

800 g kabeljauw
1 fles droge witte wijn
2 kruidnagels
tijm
zout
peper
salie
75 g geraspte kaas
50 g boter
1 citroen
2 uien
laurier
rozemarijn
1 dl slagroom

Bereiding

Maak een marinade van de wijn, kruidnagels, wat tijm, laurier, rozemarijn en salie.
Snij de uien in grove stukken en voeg toe.
Breng aan de kook en laat 10 minuten zachtjes koken en afkoelen tot lauw.
Was de vis en leg hem in een goed afsluitbare pan.
Schenk de marinade erover en leng aan met water tot de vis onderstaat.
Laat 5 uur marineren.
Breng dan aan de kook en laat het 5 minuten koken.
Zet de pan van het vuur.
Smelt de boter en voeg de bloem toe en maak er een witte roux van.
Leng aan met kookvocht tot een romige saus ontstaat.
Laat deze 10 minuten zachtjes koken.
Voeg de kaas en slagroom toe en hou de saus warm.
Laat de vis uitlekken en leg hem voorzichtig op een voorverwarmde dienschaal.
Bedek hem met een gedeelte van de saus.
Geef de rest van de saus er apart bij in een sauskom.

Canapé met haringtartaar

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	www.vitaminezee.nl			Sterren	

Ingrediënten

200 g haring
½ mango
1 tomaat
1 lente-uitje
1 eetlepel gehakte bieslook
2 eetlepels olijfolie
½ Spaanse peper
1 eetlepel balsamico azijn
peper
zout
suiker
stokbrood smal
boter
sla
bieslook

Bereiding

Snij de haring in kleine blokjes.
Mango in kleine blokjes snijden.
Tomaat ontvellen en ontpitten en vlees in klein blokjes snijden.
Hak de lente-uitjes; spaanse peper zonder zaadjes fijnsnijden.
Doe alle fijngesneden ingrediënten door elkaar en vermeng met balsamico, olijfolie en azijn.
Breng op smaak met peper, zout en suiker.
Stokbrood snijden, besmeren met boter, beleggen met sla.
Hierop haringtartaar en afmaken met bieslook.

Chocolade-tosti met hazelnoot

Menugang Lunchgerecht

Soort -

Snel Ja

Keuken -

Type Brood/broodjes

Slank Nee

Bron AllerHande maart 2000

Sterren

Ingrediënten

200 g pure chocolade met hazelnoot (reep)

8 sneetjes casino wit

40 g smeerboter of margarine

Bereiding

Reep chocolade in stukjes breken en met mes op snijplank in grove stukjes hakken.

Sneetjes brood aan één zijde met boter besmeren.

Beboterde zijde van 1 boterham beleggen met 50 g chocolade stukjes.

1 boterham met beboterde zijde naar onder erop leggen.

Op zelfde wijze overige boterhammen beleggen.

Tosti's in elektrisch tostiapparaat of in broodrooster met tostiklem in 4 à 6 minuten goudbruin bakken.

Ciabatta-tosti met romige rivierkreeftjes

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

Ingrediënten

1 ciabatta afbakbrood
½ zakje verse bieslook
100 g verse roomkaas (bakje à 150 g)
zout
verse witte peper
1 bakje rivierkreeftjes (bakje à 100 g)

Bereiding

Ciabatta in vieren snijden.
Elk stuk ciabatta in elektrisch tosti-apparaat of in broodrooster met tostiklem 2 à 3 minuten voorbakken.
In kom bieslook fijn knippen, roomkaas toevoegen en goed mengen.
Op smaak brengen met zout en peper.
Ciabatta doorsnijden.
Elke helft van ciabatta aan één zijde met roomkaas besmeren.
Eén helft beleggen met rivierkreeftjes.
Andere helft van ciabatta met roomkaaszijde naar onder erop leggen.
Op zelfde wijze overige stukken ciabatta beleggen.
Tosti's in elektrisch tostiapparaat of in broodrooster met tostiklem in 3 à 6 minuten goudbruin bakken.

Curry kokos wokmie met kastanjechampignons

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

Ingrediënten

250 g kastanjechampignons
800 g oosterse roerbakgroenten met rode peper
250 g ontbijtspekblokjes
3 eetlepels grof gehakte koriander en/of munt
Conimex Woksaus Curry Kokos
Conimex Ketjap Asin
1 zak Conimex Chinese Eiermie
Conimex Wok Olie

Bereiding

Breng in een ruime pan een flinke laag water (met wat zout of ketjap asin) aan de kook.
Voeg de mie toe aan het kokende water en kook deze in ca. 4 minuten gaar.
Trek de mie na 1 minuut koken met 2 vorken los en roer tijdens het koken nog even om.
Afgieten in een vergiet, met koud water afspoelen en goed laten uitlekken.
Borstel de paddestoelen schoon en snijd ze in vieren of plakjes.
Snijd de rode peper uit het pakket in ringen en verwijder de witte zaadjes.
Zet een grote wok op het vuur en laat de wok goed heet worden.
Voeg een scheutje olie toe en wok de spekblokjes met de rode peper 3 minuten.
Wok daarna de roerbakgroenten en de kastanjechampignons 5 minuten mee.
Schep de mie, woksaus naar smaak (ca. 10 eetlepels) en de helft van de groene kruiden erdoor en wok nog 2 minuten.
Schep de wokmie in diepe borden of kommen en strooi de rest van de groene kruiden erover.
Serveertip: Zet Conimex Cassave Kroepoek en Seroendeng op tafel, om naar eigen smaak toe te voegen en erbij te nemen.

Variatietip: Je kunt deze wokmie ook zonder rode peper maken. De ontbijtspekblokjes kun je vervangen door kleine tofublokjes.

Driekazentosti

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

Ingrediënten

1 bolletje mozzarella (kaas, à 125 g)
8 sneetjes Zaanse snijder meergranenbrood
1 bakje magor (kaas, 150 g)
2 eetlepels grofgeraspte Parmezaanse kaas

Bereiding

Bol mozzarella in 8 even dikke plakken snijden.
Sneetjes brood aan één zijde met magor besmeren.
Eén boterham op met magor besmeerde zijde beleggen met 2 plakken mozzarella en ½ eetlepel Parmezaanse kaas.
Boven op beleg 1 boterham met magor besmeerde zijde naar onder erop leggen.
Op zelfde wijze overige boterhammen beleggen.
Tosti's in elektrisch tostiapparaat of in broodrooster met tostiklem in 4 à 6 minuten goudbruin bakken.

Entrecote met chorizosalsa

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Ja
Bron	AllerHande maart 2000			Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

3 tomaten
½ eetlepel jalapeñopepperreepjes (potje)
50 g dik gesneden chorizo
1 rode ui
2 eetlepels olie
2 eetlepels rode wijn
zout
peper
2 entrecotes (à ca. 125 g)
2 takjes koriander

Bereiding

Tomaten wassen en halveren.
Zaadjes verwijderen en tomaten in kleine stukjes snijden.
In kom doen.
Jalapeñopepperreepjes fijn snijden en aan tomaat toevoegen.
Chorizo in smalle reepjes snijden.
Ui pellen en fijnsnipperen.
In koekenpan 1 eetlepel olie verhitten en op laag vuur 2/3 deel van chorizo en 2/3 deel van ui in ca. 5 minuten zacht bakken.
Met schuimspaan uit bakvet scheppen en aan tomaat toevoegen.
(Bakvet bewaren.)
Wijn, ongebakken chorizo en rauwe ui ook toevoegen en voorzichtig door elkaar scheppen.
Laten afkoelen.
Op smaak brengen met zout en peper.
Rest van olie aan bewaarde bakvet toevoegen en verhitten.
Entrecotes in ca. 6 minuten bruin bakken, halverwege keren.
Op twee (voorverwarmde) borden leggen en bestrooien met zout en peper.
Chorizosalsa erover verdelen.
Koriander erboven fijn knippen.
Serveren met rijst en spinazie.

Geitenkaastosti met tijmhoning

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

Ingrediënten

160 g geitenkaasje (Bettinne Blanc) (4 dunne plakken à 40 g)

8 sneetjes muesli-notenbrood

40 g smeerboter of margarine

4 plakken Bretonse ham

2 eetlepels honing

1 theelepel gedroogde tijm

Bereiding

Korstjes van geitenkaas snijden.

Sneetjes brood aan één zijde met boter besmeren.

Beboterde zijde van 1 boterham beleggen met 1 plak Bretonse ham, 1 plak geitenkaas, ½ eetlepel honing en ½ theelepel tijm.

Boven op beleg 1 boterham met beboterde zijde naar onder erop leggen.

Op zelfde wijze overige boterhammen beleggen.

Tosti's in elektrisch tostiapparaat of in broodrooster met tostiklem in 4 à 6 minuten goudbruin bakken.

Geroosterde bol met pesto-casselerrib

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	AllerHande maart 2000			Sterren	

Ingrediënten

voor 1 persoon

1 Italiaanse bol
2 eetlepels kruidenboter
1 kleine rode paprika
1 bolletje mozzarella
2 eetlepels mosterd-honingdressing
1 zakje rocket slamelange (75 g)
50 g casselerrib in pesto

Bereiding

Grill voorverwarmen op hoogste stand.
Bol opensnijden en dik besmeren met kruidenboter.
Paprika wassen, schoonmaken en in repen snijden.
Mozzarella in plakjes snijden.
Paprika over broodhelften verdelen, plakjes mozzarella erop leggen.
Brood ca. 10 cm onder hete grill schuiven en kaas in ca. 5 minuten laten smelten.
Dressing door sla scheppen.
Brood met casselerrib beleggen en dichtklappen.
Sla apart erbij serveren.

Gestoofte konijnenbouten met romige mosterdsaus en uitjes

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

Ingrediënten

4 tamme konijnenbouten
peper
zout
25 g boter
2 eetlepels olijfolie traditioneel
250 g sjalotten, gepeld
50 g katenspek (vleeswaar), in reepjes
1 pot wildfond (La Croix)
1 flesje Blue Band Finesse voor koken
2 eetlepels grove mosterd met wijnazijn (Marne)
1 bosui, in ringetjes

Bereiding

Dep de konijnenbouten droog met keukenpapier en bestrooi ze met peper en zout naar smaak.
Verhit de boter met de olie in een braadpan en braad de konijnenbouten rondom aan.
Bak de sjalotten en het katenspek 5 minuten op een halfhoog vuur mee.
Schenk de fond erbij en stoof de bouten in ± 1 uur gaar.
Neem ze uit de pan en voeg de Blue Band Finesse toe.
Breng alles aan de kook en laat de saus iets inkoken.
Roer de mosterd en de bosui erdoor en warm kort door.
Breng de saus op smaak met peper en zout.
Lepel een beetje van de saus over de konijnenbouten en serveer de rest er apart bij.

Wijnadvies: Andes Peaks Syrah

Gevuld varkenshaasje in brickdeeg

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

Ingrediënten

600 g varkenshaasje

1 sjalot

250 g champignons

citroenmelisse

boter

peper

zout

voor de saus

2½ dl bruine fond

1 sjalot

1 glas rode wijn

1 teentje knoflook

1 kruidentuiltje (laurier, tijm en rozemarijn)

bindmiddel voor bruine saus

Bereiding

Maak de champignons en de sjalot fijn in de keukenrobot.

Stoof de mix aan in een nootje boter, laat afkoelen en vermeng met 1 koffielepel gehakte citroenmelisse.

Snij het varkenshaasje open, vul het met de farce en steek alles vast met houten prikkers.

Verdeel het varkenshaasje in vier porties die u kruidt met peper en zout.

Leg elke portie op een groot vel brickdeeg.

Rol mooi op, bestrijk het hele pakketje met gesmolten boter en druk de randen goed aan.

Leg de brickpakketjes op de met bakpapier beklede bakplaat en zet ze 5 à 8 minuten in de op 180° C voorverwarmde oven.

Doe de rode wijn met de sjalotsnippers, de knoflook en het kruidentuiltje in een pannetje.

Laat inkoken tot bijna al de vloeistof verdampt is.

Schenk er de bruine fond bij en laat 5 minuten zacht koken.

Zeef.

Bind de saus met bindmiddel en kruid ze naar smaak met peper en zout.

Tip: Lekker met ratatouille en aardappelgratin.

Gevulde paprika's met spinazie-fetarijst

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	AllerHande maart 2000			Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

125 g notenrijst (pak à 250 g)
150 g spinazie deelblokjes (diepvries)
2 grote gele paprika's
100 g feta
1 theelepel Season all-kruiden
1 dl knoflooksaus

Bereiding

Rijst in ruim water ca. 8 minuten koken.
Intussen spinazie in magnetron op vol vermogen (700 Watt) in ca. 3 minuten ontdooien.
Spinazie in zeef goed laten uitlekken.
Paprika's wassen, halveren, zaadjes en zaadlijsten verwijderen.
Paprika's in schaal zetten.
In magnetron ca. 3 minuten afgedekt garen.
Feta in kleine blokjes snijden.
Rijst afgieten.
Spinazie en feta door rijst scheppen, op smaak brengen met Season all.
Mengsel in paprika's scheppen.
Paprika's in magnetron afgedekt op vol vermogen in ca. 2 minuten warm laten worden.
Serveren met knoflooksaus.

Gevulde paprika met tomaat

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

Ingrediënten

150 g couscous
250 ml groentebouillon (van tablet)
4 grote rode paprika's
3 sjalotjes
1 blik tomatenblokjes met basilicum en oregano (400 g)
1 pot zwarte olijven zonder pit (240 g), in plakjes
200 g feta (kaas)
1 stokbrood

Bereiding

Grill op hoogste stand voorverwarmen.
Couscous met bouillon volgens gebruiksaanwijzing bereiden.
Paprika's wassen, halveren en zaadlijsten verwijderen.
Sjalotjes pellen en snipperen.
Tomatenblokjes, couscous, sjalot en olijven door elkaar scheppen en over paprika's verdelen.
Feta verkruimelen en over couscous verdelen.
Paprika's in ingevette ovenschaal zetten en in 15 minuten grillen.
Met stokbrood serveren.

Gratin van artisjok en tuinbonen

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

Ingrediënten

100 ml slankroom
2 eieren, losgeklopt
1 eetlepel grove mosterd
½ citroen, geraspt en geperst
2 blikken artisjokharten (à 400 g), uitgelekt
250 g cherrytomaten, gehalveerd
450 g tuinbonen (diepvries), ontdooid
100 g geraspte pittige kaas (30 +)
1 meergranen stokbrood, in plakken

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C.
Slankroom bijna stijfkloppen.
Ei, mosterd, citroenschil, -sap en ½ theelepel zout en peper erdoor scheppen.
In ovenschaal artisjokken tegen elkaar aan zetten.
Tomaatjes en tuinbonen erover verdelen.
Roommengsel erop scheppen en gladstrijken.
Kaas erover verdelen.
Schaal in midden van oven in 20 minuten goudbruin bakken.
Gratin serveren met stokbrood.

Griesmeelpudding met gewelde pruimen

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

Ingrediënten

50 g gepelde amandelen, grofgehakt
500 ml halfvolle melk
50 g griesmeel
3 zakjes vanillesuiker
125 g gewelde pruimen, gesneden
250 ml sinaasappelsap
1 theelepel kaneelpoeder

Bereiding

Amandelen in droge koekenpan met antiaanbaklaag goudbruin roosteren en laten afkoelen.
In pan met dikke bodem melk aan de kook brengen.
Griesmeel en suiker in melk strooien, al roerend aan de kook brengen en 5 minuten zachtjes laten doorkoken, blijven roeren.
Amandelen door griesmeel scheppen.
Vormpjes met koud water omspoelen, griesmeel in vormpjes gieten en in koelkast minimaal 1 uur laten opstijven.
Pruimen met sinaasappelsap en kaneel aan de kook brengen en in 10 minuten laten inkoken.
Bordje op elk griesmeelvormpje leggen, geheel keren zodat pudding op bordjes glijdt.
Sinaasappelsaus met pruimen erbij serveren.

Groene-bonensoep

Menugang	Voorgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Soep	Slank	Nee
Bron	AllerHande 10 2005			Sterren	

Ingrediënten

200 g kipfilet
½ zakje verse tijm (à 15 g)
1 laurierblad
1 stukje foelie
1 zak tuinbonen (diepvries, 300 g)
50 g katenspek
1 eetlepel citroensap
250 g sperziebonen, in drieën
200 g peultjes, gehalveerd
100 g tuinerwten (diepvries)
1 zakje stoneleeks, in stukjes van 1 cm

Bereiding

Kipfilet in pan met 4 takjes tijm, laurierblad, foelie en peper naar smaak met 1½ l koud water langzaam aan de kook brengen.
Op zacht vuur 30 minuten tegen de kook aan laten trekken.
Intussen van tuinbonen grijze velletjes verwijderen.
Spek in dunne reepjes snijden.
Kip en kruiden met schuimspaan uit bouillon halen.
Bouillon op smaak brengen met 1 eetlepel zout, wat citroensap en peper naar smaak.
Sperziebonen, peultjes en tuinerwten toevoegen en soep 5 minuten zachtjes laten koken.
Kip in blokjes snijden en met tuinbonen, stoneleeks en reepjes katenspek door soep roeren.
Soep in nog 4-6 min zachtjes gaarkoken.
Van rest van takjes tijm blaadjes afrissen en door soep roeren.

Groentesoep 2

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Soep	Slank	Ja
Bron	AllerHande februari 2000			Sterren	

Ingrediënten

750 g gemengde groenten van het seizoen

3 eetlepels (olijf)olie

2 tuinkruidenbouillontabletten

Bereiding

Groenten schoonmaken, wassen en in stukjes, blokjes of ringetjes snijden.

In soeppan olie verhitten en groenten al omscheppend ca. 5 minuten bakken.

Aan groenten 1 l water en bouillontabletten toevoegen en aan de kook brengen.

Soep met deksel schuin op pan ca. 20 minuten laten koken tot groenten zacht zijn.

Met staafmixer soep pureren.

Serveren met geroosterd boerenbrood.

Groentesoep met letters

Menugang	Voorgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Soep	Slank	Nee
Bron	AllerHande 10 2005			Sterren	

Ingrediënten

300 g kipfilet

1 of 2 dikke winterwortels

2 grote vastkokende aardappels

2 stengels bleekselderij

Bereiding

In een pan met 1 l koud water leg je de kipfilet.

Breng het water aan de kook.

Zodra het water kookt, draai je het vuur laag en laat je de kipfilet met het deksel op de pan zachtjes koken.

Na ongeveer 15 minuten is de kipfilet al gaar, maar je kunt de bouillon gerust langer laten koken.

Daar wordt de soep alleen maar lekkerder van.

Intussen snij je de winterpeen en de aardappels in dikke plakken.

De schil kun je gewoon laten zitten, maar wel eerst wassen!

De stengels bleekselderij was je en snij je daarna in boogjes.

De blaadjes van de stengels bleekselderij niet weggooien, die zijn straks heel lekker en mooi om de soep mee te versieren.

Nu steek je met behulp van de vormpjes letters uit de winterpeen en aardappel.

Kies zelf wat je in de soep wil schrijven!

Als je geen letters hebt kun je ook andere vormpjes gebruiken, of je kunt met een aardappelschilmesje driehoekjes uit de plakken snijden.

Schep met een schuimspaan de kipfilet uit de soep en leg de kipfilet op een snijplank.

Laat de kip even afkoelen, je wilt je vingers er niet aan branden.

Intussen kun je de boogjes bleekselderij, en de winterpeen- en aardappelletters in de bouillon leggen.

Die moeten ongeveer 10 minuten koken.

Proef de bouillon even, er moet vast nog wat zout en peper bij.

Als de kipfilet genoeg is afgekoeld, trek je er met een vork draderige stukjes van.

Dat doe je door aan een kant 1 vork dwars erin te steken, en langzaam de vork dan naar voren in draadjes te trekken.

Doe de kip in de bouillon.

De soep verdeel je over vier soepborden.

Heb je de blaadjes van de bleekselderij nog?

Laat die dan in de soep drijven.

Hamlappen met rode-wijnsaus en hutspot

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.ah.nl

Soort Vlees
Type Groente

Snel Ja
Slank Ja
Sterren

Ingrediënten

1 kg panklare hutspotgroente
2 eetlepels olie
400 g hamlappen
1 eetlepels bloem
300 ml volle rode wijn
1 vleestomaat, in parten
1 kippenbouillontablet, verkruimeld
600 g kruimige aardappels, in stukken
100 ml halfvolle melk

Bereiding

In pan met dikke bodem ui uit hutspotgroente 1 minuut in olie fruiten.

Ui uit pan nemen. Hamlappen met bloem bestuiven, in pan leggen en rondom op hoog vuur aanbraden.

Wijn langs rand in pan schenken.

Vuur lager zetten, gefruite ui, tomaat en bouillonblokje toevoegen en vlees en saus met deksel op pan in 15 minuten gaarstoven; af en toe keren.

Intussen in ruime pan met water en ½ theelepel zout aardappel en hutspotgroente in 15 minuten gaarkoken.

Melk 15 seconden in magnetron verwarmen.

Aardappel en wortel afgieten, warme melk toevoegen en met een stamper fijnstampen.

Stamppot en hamlappen op smaak brengen met zout en peper en serveren met rode-wijnsaus.

Haringsalade met geroosterde groenten

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

Ingrediënten

700 g aardappels, in stukjes
600 g wortels (geschrapte), in stukken
2 rode uien, in halve ringen
5 eetlepels olijfolie
2 appels, in blokjes
3 eetlepels citroensap
1 theelepel mosterd
25 g verse bieslook, fijngeknipt
4 haringen, in stukjes

Bereiding

Oven voorverwarmen op 225 °C.
Aardappels in 20 minuten gaarkoken, afgieten en laten afkoelen.
Wortel en ui over bakplaat verdelen, besprenkelen met 2 eetlepels olie en bestrooien met zout en peper.
Wortel en ui in midden van oven 15 minuten bakken.
Appelblokjes besprenkelen met 1 eetlepel citroensap.
Dressing roeren van rest van olie, rest van citroensap, mosterd, bieslook en zout en peper naar smaak.
Aardappel voorzichtig omscheppen met wortel, ui, appel en haring.
Dressing erover schenken.

Hartenlasagne met tomaten-gehaktsaus

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

Ingrediënten

3 eetlepels olijfolie
1 grote ui, gesnipperd
1 teentje knoflook, fijngesneden
500 g rundergehakt
2 eetlepels tomatenpuree
1 blik tomatenblokjes (400 g)
1 theelepel suiker
5 verse lasagnevellen (pak a 8 vellen)
100 g grano padano, geraspt
5 blaadjes basilicum

Bereiding

In zeer ruime pan water met 2 theelepels zout aan de kook brengen.
Intussen in braadpan olie verhitten.
Ui op middelhoog vuur lichtbruin fruiten.
Knoflook erbij doen en kort meefruiten.
Gehakt aan uimengsel toevoegen en al omscheppend rul bakken.
Tomatenpuree door gehakt roeren en kort meebakken.
Inhoud van blik tomatenblokjes erbij schenken, saus op smaak brengen met suiker, zout en peper en saus met deksel op pan 15 minuten zachtjes laten sudderen.
Uit elk lasagnevel 2 grote harten snijden.
Lasagne-harten een voor een in pan met kokend water laten glijden, water met pollepel blijven roeren, zodat harten niet aan elkaar plakken.
Lasagne in 3-4 minuten beetgaar koken.
Op elk bord 1 lasagnehart leggen.
Tomatensaus erop scheppen en afdekken met rest van lasagne-harten.
Gerecht met kaas bestrooien en met basilicum garneren.

Hartige boerentaart

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Hartige taart	Slank	Nee
Bron	AllerHande 10 2005			Sterren	

Ingrediënten

150 g koude boter, in kleine blokjes
300 g bloem, gezeefd
5 eieren
4 dikke plakken ham (à 150 g), in blokjes
1 grote aardappel, in kleine blokjes
1 sjalot, gesnipperd
3 zoetzure augurken, in kleine blokjes
2-3 eetlepels peterselie, fijngesneden
½ citroen, geraspt en geperst
nootmuskaat

Bereiding

Met vingertoppen boter door bloem en ½ theelepel zout mengen tot kruimelige massa, 2 eetlepels koud water toevoegen.
Met koele hand tot samenhangende deegbal kneden, 30 minuten laten rusten.
Vier eieren 5 minuten koken.
In kom ham mengen met aardappel, sjalot, augurk, peterselie, citroenrasp en 1 eetlepel citroensap.
Op smaak brengen met zout, peper en nootmuskaat.
Oven voorverwarmen op 175 °C.
Op met bloem bestoven werkvlak 2/3 van deeg uitrollen tot dunne ronde lap van 30-32 cm.
Vorm bekleden met deeglap.
Overtollig deeg 1 cm langs bovenrand wegsnijden.
Vleesmengsel over bodem verdelen en gekookte eieren ertussen leggen.
Rest van deeg uitrollen tot ronde lap ter grootte van vorm.
Deeglap op vulling leggen.
Randen van deeg vochtig maken en met schulprand dichtdrukken.
Drie gaatjes in deegdeksel steken.
Uit restjes deeg versieringen steken en op deegdeksel leggen.
Laatste ei loskloppen en hiermee deeg bestrijken.
In midden van oven taart in ca. 1 uur en 30 minuten goudbruin en gaar bakken.
Lekker met een groene salade.

Hartige cheesecake

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

Ingrediënten

9 sneetjes witbrood (verrijkt), ontkorst
100 ml slankroom
3 eieren, losgeklopt
250 g ricotta (kaas)
150 g rucolasla, gesneden
mespunt nootmuskaat

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C.
Bakpapier op bodem van springvorm leggen en met rand van springvorm vastzetten.
Ook randen bekleden.
Brood tegen wanden en bodem van springvorm drukken.
Room, eieren en ricotta door elkaar roeren.
Rucola erdoor scheppen en op smaak brengen met nootmuskaat en theelepel zout en peper.
Mengsel op brood in vorm scheppen.
Cheesecake in midden van oven in ca. 45 minuten gaarbakken.
Cheesecake lauw of op kamertemperatuur serveren.
Lekker met tomaten- of sinaasappelsalade.

Havermoutkoekjes met rozemarijn

Menugang Gebak
Keuken -
Bron www.ah.nl

Soort -
Type Gebak

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

100 g havermout
100 g volkorenbloem
½ zakje bakpoeder
1 takje verse rozemarijn, fijngesneden
1 eetlepel rietsuiker
75 g vloeibare boter (voor roerbakken, koken en braden)
1 eetlepel citroensap
3 eetlepels halfvolle melk

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C.

In keukenmachine havermout, bloem, bakpoeder, rozemarijn, suiker en ½ theelepel zout met boter mengen tot rulle, ietwat samenhangende massa ontstaat.

Citroensap en melk toevoegen en nogmaals kort mengen tot deeg samenhangende bal vormt (zonodig nog 1 eetlepel melk toevoegen).

Handen en werkvlak licht bestuiven met bloem en deegbal tot rol van ca. 15 cm vormen.

Deegrol met in heet water gedompeld mes in 12 gelijke plakken snijden.

Plakken op met bakpapier beklede bakplaat leggen en in 15 minuten gaar en lichtbruin bakken.

Koekjes iets laten afkoelen en (met taartschep) van bakplaat nemen.

Koekjes op rooster laten uitdampen en verder laten afkoelen.

Bewaren in goed afgesloten koektrommel.

Hotdogtosti met zuurkool

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande maart 2000			Sterren	

Ingrediënten

½ pakje gekookte wijzuurkool (pak netto 250 g) pak à 520 g
120 g Cantenaar kaas (in plakken)
8 sneetjes casino bruin
40 g smeerboter of margarine
4 theelepels mosterd
8 runderknakworstjes

Bereiding

In zeef zuurkool laten uitlekken.
Korstjes van kaas snijden.
Sneetjes brood aan één zijde met boter en mosterd besmeren.
Beboterde zijde van 1 boterham beleggen met 1/8 deel van kaas, 2 runderknakworstjes, ½ deel van zuurkool en 1/8 deel van kaas.
1 Boterham met beboterde zijde naar onder erop leggen.
Op zelfde wijze overige boterhammen beleggen.
Tosti's in elektrisch tostiapparaat of in broodrooster met tostiklem in 4 à 6 minuten goudbruin bakken.

IJshart

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	IJs	Slank	Nee
Bron	AllerHande 11 2005			Sterren	

Ingrediënten

2 bekertjes sorbetijs bosvruchten (a 500 ml)

1 grootmoeders cake (400 g), in dunne plakken

100 g frambozen

Bereiding

Sorbetijs uit vriezer nemen en 5 minuten laten staan, zodat ijs wat zachter wordt.

Hartvorm op dessertbord leggen.

Hartvorm met cake vullen, plakjes bijsnijden om hartvorm geheel te vullen.

Cake in hartvorm met sorbetijs bedekken.

Hartvorm voorzichtig van bord nemen en bord tot gebruik in vriezer bewaren.

Op dezelfde wijze nog 4 ijsharten maken.

Ijsharten uit diepvries nemen, met frambozen garneren en direct serveren.

Tip: Geen verse frambozen? Gebruik frambozen uit de diepvries.

IJsterrine met cake en cranberries

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	IJs	Slank	Nee
Bron	www.c1000.nl			Sterren	

Ingrediënten

½ l straciatella-ijs
¼ l roomijs kaneel met stoofpeertjes (Hertog, bak van 1 l)
½ marmercake (Brillant, 450 g)
½ potje cranberriescompote (Royal Mail, 220 g)
spuitbus slagroom (Friesche Vlag toefjes, 250 g)
1 theelepel garneerpillen gemengd (Baukje, potje 20 g)
cakevorm, 1 l

Bereiding

Laat het ijs in de koelkast in 15 minuten zacht worden.
Snijd de cake in de lengte in dunne plakken.
Bekleed een cakevorm met huishoudfolie.
Verdeel de helft van het straciatella-ijs over de bodem.
Verdeel de helft van de plakjes cake erover.
Roer de cranberrycompote los met 1 eetlepel warm water en verdeel dit over de cake.
Verdeel het roomijs en vervolgens de rest van de plakjes cake erover.
Eindig met de rest van het straciatella-ijs.
Vouw het huishoudfolie over de terrine en druk stevig aan.
Zet de ijsterrine minimaal 3 uur in de diepvriezer.
Snijd de terrine in 8 plakken en verdeel ze over 4 borden.
Garneer met toefjes slagroom en garneerpillen.

Wijnadvies: Cremant de Bourgogne Rosé

Italiaanse panino

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

Ingrediënten

1 pak Koopmans Mix voor hartige Panino Salami/Tomaat

75 g salami, in reepjes

1 bosui, in ringetjes

2 eetlepels olijfolie traditioneel

40 g geraspte pizzakaas (zakje à 150 g)

4 plakken rauwe ham

2 mozzarellakaasjes, in plakjes

2 eetlepels basilicum, geknipt

Bereiding

Doe de inhoud van het pak Panino met de salami, de bosui, de olie en 1½ dl water in een kom en roer alles met een pollepel goed door elkaar.

Verdeel het mengsel in 4 ovale porties over een met bakpapier bekleed bakblik.

Strijk het deeg met de achterkant van de lepel glad (niet drukken).

Meng de mix voor de kruidentopping met de geraspte kaas en verdeel de topping over het deeg.

Bak de Panino's in 20-25 minuten in een voorverwarmde oven (225 °C) mooi bruin en gaar.

Laat de broodjes iets afkoelen en snijd ze open.

Verdeel er de ham en de mozzarella over en schuif de broodje kort in de voorverwarmde oven zodat de kaas een beetje smelt.

Verdeel er het basilicum over.

Sluit de broodjes en serveer direct.

Lekker met een tomatensoep.

Italiaanse taart met kip

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Hartige taart	Slank	Nee
Bron	AllerHande 10 2005			Sterren	

Ingrediënten

50 g boter
500 g kipfilet
3 uien, gesnipperd
3 teentjes knoflook, fijngesneden
1 zakje verse Italiaanse kruidenmix (30 g)
3 eieren
250 ml slagroom
1 citroen
5 plakjes deeg voor hartige taart (diepvries), ontdooid

Bereiding

Oven voorverwarmen op 225 °C.
In koekenpan 25 g boter verhitten, kipfilets met zout en peper bestrooien en aan elke zijde 3 minuten bakken.
Kip op bord laten afkoelen.
Ui en knoflook in hapjespan met 25 g boter 20 minuten laten stoven.
Salie en rozemarijn (uit Italiaanse kruidenmix) fijnsnijden (rest van kruiden wordt niet gebruikt).
In kom eieren en room losroeren.
Zout, peper, salie en rozemarijn toevoegen.
Citroen goed schoonboenen, schil fijnraspen en rasp door eimengsel roeren (vrucht wordt verder niet gebruikt).
Taartvorm bekleden met plakjes deeg.
Kip in reepjes snijden en met ui- en eimengsel mengen.
Vulling in taartvorm scheppen en gelijkmatig over bodem verdelen.
Taart in oven zetten; na 10 minuten temperatuur verlagen tot 175 °C en taart nog ca. 40 minuten bakken, tot hij goudbruin en gaar is.
Lekker met gemengde salade.

Kaasfondue met paddestoelen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 10 2005			Sterren	

Ingrediënten

200 g gemengde paddestoelen
25 g roomboter
1 teentje knoflook, fijngehakt
1 theelepel gedroogde oregano
300 ml droge witte wijn (of groentebouillon, van tablet)
300 g geraspte emmentaler (kaas)
300 g geraspte extra belegen kaas (Zaanlander)
2 eetlepels maïzena
evt. 3 eetlepels cognac (slijter)

Bereiding

Paddestoelen schoonvegen en in kleine stukjes snijden.

In fonduepan boter verhitten en paddestoelen met knoflook en oregano 3-4 minuten op hoog vuur bakken.

Bestrooien met zout en peper.

Paddestoelen op bord scheppen.

Wijn of bouillon in fonduepan schenken en tegen de kook aan brengen.

Geraspte kaas in gedeelten met houten lepel door warme wijn of bouillon roeren, tot alle kaas gesmolten is.

Maïzena losroeren met cognac (of witte wijn).

Maïzenapapje en gebakken paddestoelen door kaas mengen en fondue al roerend laten binden.

Indien nodig theelepel citroensap toevoegen, voor betere binding.

Fonduepan op rechaud op tafel zetten.

Afwisselend groenten en brood aan fonduevork prikken en in kaasfondue dippen.

Tip: Lekker om te dippen: • kort gebakken (kastanje)champignons • rauwe of beetgare stukjes bleekselderij • partjes peer of appel • in de schil gestoomde krieltjes • stukjes rode of gele paprika • voorgekookte ravioli • stukjes bruinbrood.

Tip: Deze kaasfondue wordt extra lekker met wat grofgehakte hazelnoten of walnoten erdoor. Rooster deze eerst kort in een droge koekenpan, dan komt de notensmaak beter tot zijn recht.

Kaasfondue met walnoten en cider

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.ah.nl

Soort Vegetarisch
Type -

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

400 g Hollandse gatenkaas
500 ml cider (Chevalier de Blanche)
150 g verse roomkaas naturel
150 g geraspte Goude belegen kaas
1 eetlepel maïzena
50 g walnoten, grofgehakt
1-2 eetlepels walnotenolie
1 zakje verse bieslook (25 g), fijngeknipt

Bereiding

Korst van kaas snijden en kaas (in keukenmachine) raspen.
In fonduepan 400 ml cider aan de kook brengen.
Roomkaas in warme wijn laten oplossen.
Vuur laag draaien en overige twee kaassoorten in gedeelten met houten lepel door kaasmengsel roeren, tot alle kaas gesmolten is.
Maïzena oplossen in rest van cider, maïzenapapje door kaasmengsel roeren en fondue nog 2-3 minuten zachtjes laten doorkoken tot hij goed gebonden is.
Pan van vuur nemen en walnoten, olie en bieslook door fondue roeren.
Op smaak brengen met zout en peper.
Kaasfonduepan op rechaud op tafel zetten.

Om te dippen: - gekookte aardappelpartjes - stukjes (noten)ciabatta of rozijnenbrood - stukjes bleekselderij - stukjes avocado - partjes verse mango - blokjes of rolletjes ham (niet-vegetarisch)

Kabeljauw-groenten pakketjes

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

Ingrediënten

1 stuk kabeljauwfilet van 500 g, in vier stukken
zout
peper
15 g boter of margarine
1 dl droge witte Huiswijn
1 zakje gesneden soepgroenten (150 g)
50 g kruidencrème (Boering Melkblok, kuipje à 100 g)
4 takjes dille

Bereiding

Dep de kabeljauw droog met keukenpapier en wrijf ze aan beide kanten in met zout en peper.
Vet de stukken aluminiumfolie in met de boter en verdeel de groenten over het midden.
Leg op elk bergje groente een stuk vis.
Verdeel de kruidencrème er in vlokjes over.
Besprenkel de vis met de wijn.
Vouw de folie losjes om de vis, knijp de uiteinden stevig dicht en leg ze op een bakplaat.
Bak de vispakketjes in het midden van een voorverwarmde oven (220°C) in ± 15 minuten gaar.
Lekker met aardappelpuree en een groene salade.

Wijnadvies: Riesling Qualitätswein Mosel-Saar-Ruwer

Kabeljauw met romige broccoli

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

Ingrediënten

800 g broccoli
50 g boter
400 g kabeljauwfilet
1 zak aardappelpuree (diepvries, 750 g)
2 sjalotten
½ pot finesse voor verrijken (à 250 ml)
2 eetlepels basilicum (diepvries, doosje à 50 g)

Bereiding

Broccoli schoonmaken, in roosjes verdelen en stelen schillen en in stukjes snijden.
Broccoli in 5 minuten beetgaar koken.
In koekenpan 35 g boter verhitten en vis bruin en gaarbakken.
Puree volgens gebruiksaanwijzing bereiden.
Sjalotten pellen en snipperen.
In ruime pan rest van boter verhitten en sjalotten even zachtjes glazig fruiten.
Finesse en kruiden erdoor roeren en zachtjes verwarmen.
Saus met zout en peper op smaak brengen.
Vis, broccoli en puree over vier borden verdelen.
Saus op broccoli scheppen.

Kalfsrolletjes met parmaham en salie

Menugang Hapje
Keuken -
Bron

Soort Vlees
Type -

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

2 kalfsschnitzels
6 plakken parmaham
12 blaadjes verse salie (uit zakje Italiaanse kruidenmix à 20 g)
fonduepan met olie

Bereiding

Kalfsschnitzels in 12 repen van ca. 2 x 8 cm snijden.
Vlees met zout en peper bestrooien.
Parmaham halveren.
Op elk hamplakje reep kalfsschnitzel en salieblaadje leggen.
Oprollen en aan fonduevorkjes steken.
Aan tafel rolletjes in 3-4 minuten goudbruin en gaar bakken.

Tip: Romig sausje: Serveer bij dit vleesgerechtje een sausje van 125 ml crème fraîche, 2 eetlepels vers geraspte grana padano (kaas), eventueel een scheutje witte vermout of sherry en een snuf nootmuskaat. Voeg zout en peper naar smaak toe.

Kalfsschnitzel met pesto-champignonsaus

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

Ingrediënten

1 scharrelei
peper
zout
30 g cornflakes
4 kalfsschnitzels ongepaneerd
2 eetlepels olijfolie traditioneel
20 g boter
250 g champignons, in plakjes
1 eetlepel rode pesto
2½ dl rundvleesbouillon (van een tablet)
4 cocktailtomaten, in partjes

Bereiding

Klop het ei met peper en zout naar smaak in een diep bord los.
Strooi de cornflakes in een ander diep bord en druk ze met de hand iets fijner.
Wentel de schnitzels eerst door het eimengsel en vervolgens door de cornflakes.
Verhit de olie met de boter in een koekenpan met antiaanbaklaag en bak de schnitzels aan beide kanten lichtbruin en in 5-6 minuten gaar.
Neem ze uit de pan en houd ze warm.
Bak de champignons in het bakvet al omscheppend in 5 minuten bruin.
Voeg de pesto en de bouillon toe en breng alles aan de kook.
Schep de tomaatjes erdoor en warm de saus kort door.
Breng op smaak met peper en serveer bij de schnitzels.
Lekker met witte rijst en sperzieboontjes.

Wijnadvies: Cotes du rhone Eclat du Rhone

Kalfsvleesreepjes met mosterdsaus

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

Ingrediënten

200 g kalfsschnitzel

100 ml kookroom

1 eetlepel mosterd

1 theelepel gedroogde dragon

boter

versgemalen zwarte peper

Bereiding

Kalfsschnitzel in flinterdunne reepjes snijden en in kom doen.

In kannetje kookroom mengen met mosterd en dragon.

In gourmetpannetje klontje boter verhitten en kwart van kalfsreepjes al omscheppend in 3 minuten bruinbakken.

Kwart van roommengsel erbij schenken en al omscheppend iets laten inkoken.

Gerecht op smaak brengen met zout en peper.

Kalkoenragout met groene en rode groenten

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

Ingrediënten

2 dl kippenbouillon (van een tablet)

1 takje bladselderij

250 g kalkoenfilet

25 g boter

1 theelepel kerriepoeder

25 g tarwebloem

125 ml slagroom

75 g doperwtjes (diepvries)

rode paprika, in piepkleine stukjes

2 eetlepels bieslook, geknipt

4 ragoutschelpen (Jos Poel)

Bereiding

Breng de bouillon met de selderij en de kalkoen aan de kook en kook de kalkoen in ± 10 minuten helemaal gaar.

Neem de kalkoen uit de bouillon en zeef de bouillon.

Pluk de kalkoen in reepjes.

Smelt de boter in een pan met dikke bodem en roer het kerriepoeder en de bloem erdoor.

Voeg beetje bij beetje de bouillon toe.

Roer totdat al het vocht is opgenomen.

Voeg de slagroom toe en breng alles al roerende aan de kook.

Schep de doperwtjes en de paprika erdoor en laat de ragout 7 minuten zachtjes koken.

Schep de kalkoen en / deel van het bieslook erdoor en warm alles goed door.

Verwarm intussen de ragoutschelpen volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Leg de ragoutschelpen op de borden en schep de ragout erin.

Bestrooi met de rest van het bieslook.

Serveer de schelpen direct.

Wijnadvies: Tanguero Chardonnay

Kernhemtosti met peer

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	AllerHande maart 2000			Sterren	

Ingrediënten

225 g Kernhem (kaas)
½ blik halve peren op siroop (à netto ca. 410 g)
8 sneetjes Zaanse snijder
40 g smeerboter of margarine
4 plakken rauwe (boeren)ham
snufje cayennepeper

Bereiding

Korstjes van Kernhem snijden en vervolgens in 12 even dikke plakken snijden.
In zeef peren laten uitlekken en in reepjes snijden.
Sneetjes brood aan één zijde met boter besmeren.
Beboterde zijde van 1 boterham beleggen met 1 plak rauwe ham, kwart van reepjes peer, 3 plakken Kernhem en snufje cayennepeper.
1 Boterham met beboterde zijde naar onder erop leggen.
Op zelfde wijze overige boterhammen beleggen.
Tosti's in elektrisch tostiapparaat of in broodrooster met tostiklem in 4 à 6 minuten goudbruin bakken.

Kerriewokschotel

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

Ingrediënten

400 g mienestjes
500 g spitskool
200 g peultjes
4 eetlepels zonnebloemolie
2 bakjes tofu roerbak pittig gekruid (reepjes, à 200 g)
1 flesje wokessentials milde kerrie (240 ml)
1 zakje verse koriander (15 g)
50 g ongezouten cashewnoten

Bereiding

Mie volgens gebruiksaanwijzing koken.
Spitskool schoonmaken en in reepjes snijden.
Peultjes schoonmaken en in ruitjes snijden.
In wok olie verhitten en tofu 3 minuten bakken.
Kool en peultjes toevoegen en 4 minuten meebakken.
Kerriesaus toevoegen en 1 minuut meeverwarmen.
Koriander fijnsnijden.
Cashewnoten en koriander over saus strooien.
Met mie serveren.
Lekker met cassavekroepoek.

Kikkererwten met spinazie, tomaat en pistachenoten

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron AllerHande 09 2005

Soort -
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor 2 personen

250 g cherrytomaten
1 eetlepel olijfolie (met citroenaroma)
½ zakje gepelde pistachenoten (à 55 g), grofgehakt
2 eetlepels olie (olijfolie)
1 grote ui, grofgesnipperd
1 teentje knoflook fijngesneden
1 theelepel gemalen komijn (djinten)
1 pak kikkererwten (400 g)
1 zak panklare spinazie (300 g)
½ zakje verse basilicum (à 15 g), grofgesneden

Bereiding

Ovengrill voorverwarmen.
Tomaatjes op bakplaat leggen en 1 eetlepel citroenolie erover sprenkelen.
Tomaatjes 10 cm onder hete grill schuiven en 3-5 minuten roosteren tot ze openknappen.
In droge koekenpan pistachenoten goudbruin roosteren en op bord laten afkoelen.
In wok olijfolie verhitten en ui en knoflook hierin zachtjes 2-3 minuten fruiten.
Komijn even meebakken. Kikkererwten erdoor scheppen en 5 minuten zachtjes meebakken.
Spinazie toevoegen en al omscheppend iets laten slinken.
Op smaak brengen met zout en peper.
Kikkererwten met spinazie in grote kommen scheppen en tomaatjes erop leggen.
Pistachenoten en basilicum erover strooien.

Kip met broccoli en pompoenpitten

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

Ingrediënten

300 g zilvervliesrijst
3 eetlepels zonnebloemolie
2 cm verse gemberwortel, fijngehakt
100 ml lichte sojasaus
2 eetlepels donkere basterdsuiker
1 theelepel kaneel
6 eetlepels droge sherry
400 g kipfilet
600 g broccoli, in kleine roosjes
6 eetlepels pompoenpitten
150 g peen julienne
1 eetlepel citroensap

Bereiding

Rijst volgens gebruiksaanwijzing gaarkoken.
Olie mengen met gember, sojasaus, basterdsuiker, kaneel en sherry.
In pan sojamengsel aan de kook brengen.
Kipfilets in sojamengsel leggen en in 15 minuten zachtjes gaarkoken, af en toe keren.
Intussen in grote pan water aan de kook brengen.
In stoommandje of in vergiet broccoli boven kokend water in 8 minuten beetgaar stomen.
In droge koekenpan pompoenpitten kort roosteren en laten afkoelen.
Peen, helft van pompoenpitten en citroensap door zilvervliesrijst roeren.
Kipfilets uit saus nemen en in schuine plakken snijden.
Saus op smaak brengen met (zout en) peper.
Rijst en broccoli over vier borden verdelen.
Kip ernaast leggen en saus erover schenken.
Rest van pompoenpitten over bord strooien.

Kip met paddestoelen

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

Ingrediënten

250 g kastanjechampignons
4 kippenbouten
4 eetlepels olijfolie
125 g magere spekreepjes
3 uien, in ringen
4 teentjes knoflook, fijngehakt
200 ml Marsala (slijter)
100 ml kippenbouillon (van tablet)
200 g paddestoelenmelange
3 takjes peterselie, fijngesneden

Bereiding

Champignons schoonvegen, grote exemplaren halveren.
Kip met zout en peper bestrooien.
In braadpan 2 eetlepels olie verhitten en spek kort bakken.
Spek uit pan scheppen en in bakvet kippenbouten per 2 rondom aanbraden.
Kip uit pan nemen. In bakvet ui, champignons en helft van knoflook 2 minuten bakken.
Spek en kip weer in pan leggen.
Marsala in pan schenken.
Zodra drank borrelt, bouillon erbij schenken.
Als vocht kookt, vuur laag zetten en kip (op vlamverdelers) afgedekt in ca. 40 minuten gaar laten sudderen.
Af en toe keren.
Paddestoelen schoonvegen en in grove stukken snijden.
In koekenpan 2 eetlepels olie verhitten en rest van knoflook 30 seconden fruiten.
Paddestoelen toevoegen en al omscheppend 4-5 minuten bakken.
Met zout en peper op smaak brengen.
Paddestoelen over kip scheppen.
Peterselie erover strooien.
Lekker met aardappelpuree.

Kip met yoghurt en olijven

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

Ingrediënten

1 zak gebroken sperziebonen (500 g)
3 eetlepels olie
1 schaaltje kipfiletblokjes (ca. 350 g)
1 eetlepel gehakte knoflook (pot à 100 g)
2-3 eetlepels zwarte olijven zonder pit, gehakt
250 g couscous
200 ml volle yoghurt
1 zakje verse koriander (15 g)

Bereiding

In pan met kokend water sperziebonen in 8-10 minuten beetgaar koken.
In wok olie verhitten en kipblokjes met knoflook en olijven 3-4 minuten roerbakken.
Intussen in schaal couscous met 425 ml kokend water 5 minuten wellen.
Yoghurt door kip roeren en gerecht nog 2-3 minuten zachtjes doorwarmen.
Op smaak brengen met zout en peper.
Koriander grof hakken en helft door yoghurtkip scheppen.
Sperziebonen afgieten.
Couscous in vier diepe borden scheppen en kip met yoghurtsaus erover verdelen.
Sperziebonen ernaast scheppen.
Rest van koriander erover strooien.

Mini-taartjes met jam en vanilleroom

Menugang Nagerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Fruit

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 blaadje gelatine
1 dl vanillevla
1 dl slagroom
suiker
2 minitaartbodems
aardbeienjam
plakjes kiwi, aardbei, perzik

Bereiding

Week het blaadje gelatine in koud water.
Knijp het water eruit en los het op in 2 eetlepels kokend water.
Roer de gelatine door de vla.
Klop de slagroom stijf met wat suiker en spatel door de vla.
Besmeer de taartbodems met wat jam en schep de vanilleroom erop.
Garneer met de plakjes fruit.
Nog een toef slagroom erop en je hebt een heerlijk nagerecht voor na het kerstdiner.

Pastasalade met zalm

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vis
Type Pasta

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

250 g spirelli pasta
zout
250 g sperziebonen, gehalveerd
1 prei, in dunne ringetjes
2 blikjes John West Roze zalm à 213 g
2½ eetlepel olijfolie extra vierge
3 eetlepels groene pesto (Grand'Italia)
1 rode ui, gesnipperd
5 stengels bleekselderij, in dunne plakjes
peper
3 eetlepels basilicum, geknipt

Bereiding

Kook de pasta in ruim water met zout volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar.
Giet hem af onder koud stromend water en laat hem uitlekken.
Kook de sperziebonen 7 minuten in water met zout, voeg na 5 minuten koken de prei toe.
Giet de groenten af en spoel ze onder koud stromend water.
Laat ze uitlekken.
Verwijder de velletjes en de graatjes van de vis en verdeel de vis in stukjes.
Roer de olie met de pesto door elkaar.
Schep de pasta met de sperziebonen, de prei, de ui, de bleekselderij en het pestomengsel door elkaar.
Schep de vis er voorzichtig door en breng op smaak met peper en zout.
Bestrooi met het basilicum.

Wijnadvies: Andes Peaks Chardonnay

Penne met 4 soorten kaas en courgettesalade

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

Ingrediënten

350 g penne (buisjes pasta)

2 courgettes

3 eetlepels olijfolie

2 eetlepels witte balsamicoazijn

2 bollen mozzarella (kaas, à 150 g)

2 potten 4 formaggi saus (à 260 g)

Bereiding

Penne volgens gebruiksaanwijzing koken.

Courgettes schoonmaken en in plakjes snijden.

Courgetteplakjes 2 minuten koken en afgieten.

In vergiet met koud water afspoelen en laten uitlekken.

Van 3 eetlepels olijfolie, azijn en zout en peper naar smaak dressing kloppen.

Dressing met courgette mengen.

Mozzarella in blokjes snijden.

Kaassaus door penne roeren en kaasblokjes erdoor scheppen.

Kaas 1 minuut meewarmen.

Penne met courgettesalade serveren.

Wijnadvies: Cecchi Chianti

Plaattaart met zomergroenten

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Hartige taart	Slank	Ja
Bron	AllerHande 06 2005			Sterren	

Ingrediënten

8 plakjes bladerdeeg (diepvries), ontdooid
2 eetlepels groene pesto
125 ml crème fraîche
1 courgette, in schuine plakken
4 tomaten, in plakken
1 gele paprika, in ringen
100 g geraspte kaas

Bereiding

Oven voorverwarmen op 225 °C.
Op bakplaat bodem met opstaande rand maken door deegplakjes naast elkaar te leggen en naden goed dicht te drukken.
Met vork enkele gaatjes in deeg prikken.
Deegbodem in oven 5 minuten voorbakken.
Pesto door crème fraîche roeren en mengsel over deegbodem uitstrijken.
Groenten erover verdelen en bestrooien met zout, peper en geraspte kaas.
Plaattaart nog ca. 15 minuten in oven goudbruin en gaar bakken.
Taart uit oven nemen en warm serveren.

Ravioli met braadworst-ricottavulling

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	AllerHande 06 2005			Sterren	

Ingrediënten

voor 6 personen

100 ml olijfolie
15 blaadjes salie, uit zakje verse Italiaanse kruiden mix)
2 braadworsten
250 g ricotta (kaas)
2 eierdooiers
500 g zelfgemaakte pastavellen

Bereiding

Olie in kleine, hoge pan verhitten.

Van salie 12 blaadjes goed droogdeppen en per 4 blaadjes tegelijk 10 seconden in olie onderdompelen.

Salie uit pan nemen en op keukenpapier laten uitlekken (4 eetlepels salieolie bewaren).

Braadworsten van vel ontdoen en vlees in kleine stukjes verbrokkelen.

In kom braadworst met ricotta en eierdooier mengen.

Rest van salie zeer fijn snijden en door mengsel scheppen.

Helpt van pastavel op met bloem bestoven werkblad leggen.

Ricottavulling in bergjes op enige afstand van elkaar op vel scheppen.

Met in water gedoopt kwastje rechte lijnen tussen bergjes door trekken.

Tweede pastavel precies op pastavel met ricottavulling leggen.

Bovenste vel voorzichtig tussen bergjes ricottavulling dichtdrukken.

Snel en zorgvuldig werken, deegvellen moeten vochtig en soepel blijven.

Pasta tot gebruik afdekken met vochtige theedoek.

Met mes of raviolisnijder envelopjes van elkaar snijden.

In pan met ruim kokend water en zout ravioli in 5 minuten gaarkoken.

Ravioli in vergiet laten uitlekken en in warme schaal overdoen.

Met 4 eetlepels salieolie omscheppen en met (versgemalen) zwarte peper bestrooien.

Ravioli met gefrituurde salieblaadjes garneren.

Ricotta met geroosterde cherrytomaatjes

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

Ingrediënten

250 g ricotta (kaas)
500 g cherrytomaatjes (of romaatjes)
grof zeezout
2 theelepels balsamicoazijn
3 eetlepels olijfolie
1 teentje knoflook, geperst
1 theelepel honing
versgemalen zwarte peper
8 basilicumblaadjes

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C.
In ovenschaal ricotta met paletmes uitstrijken.
Tomaatjes schoonmaken, in bakplaat leggen en zout erboven malen.
Dressing roeren van azijn, olie, knoflook, honing en flink wat peper.
Tomaten hiermee bedruppelen.
Ricottaschaal in oven schuiven en na 5 minuten bakplaat met tomaatjes ook in de oven schuiven.
Beide in nog 10 minuten lichtbruin roosteren.
Tomaatjes iets laten afkoelen.
Ricotta op bakpapier uit vorm tillen en in 4 punten snijden.
Punten voorzichtig op vier borden leggen.
Wat peper erboven malen.
Tomaatjes met vrijgekomen vocht eraan scheppen en garneren met basilicum.
Lekker met dunne sneetjes geroosterde ciabatta.

Wijnadvies: Cape 1652 Chenin blanc/Chardonnay

Risotto met erwten

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

Ingrediënten

3 eetlepels olijfolie
1 kleine ui, fijngesnipperd
350 g risottorijst (pak à 500 g)
1 l kippenbouillon (van tabletten)
4 stengels bleekselderij, in blokjes
1 teentje knoflook, fijnggehakt
1 duobakje spekreepjes (200 g)
1 gedroogd chilipepertje
1 zakje doperwten (koelvers, 200 g)
1 eetlepel roomboter
50 g grano padano kaas (stukje), grofgeraspt

Bereiding

In pan met dikke bodem 2 eetlepels olie verhitten en ui in 5 minuten op heel laag vuur glazig bakken.
Rijst door ui scheppen en meebakken tot alle rijstkorrels glanzen.
Kwart van bouillon door rijst roeren en rijst zachtjes laten koken.
Regelmatig roeren.
Telkens als bouillon verdampt is flinke scheut toevoegen, tot risotto na ca. 25 minuten romig, beetgaar en zeer smeuïg is.
Beetje bouillon apart houden.
Intussen in braadpan 1 eetlepel olie verhitten.
Bleekselderij, knoflook en spekreepjes 2 minuten zachtjes bakken.
Chilipeper erboven verkruimelen, erwten en beetje bouillon toevoegen en groente 5-10 minuten stoven.
Risotto en boter door groentemengsel scheppen en nog even doorwarmen.
Risotto over vier warme diepe borden verdelen en direct serveren.
Aan tafel kaas erover strooien.

Wijnadvies: Moncaro Verdicchio dei Castelli di Jesi Classico

Saffraanrisotto

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

Ingrediënten

1 l kippenbouillon (van tabletten)
2 envelopjes saffraan
2 eetlepels olijfolie
75 g boter
1 grote ui, fijngesnipperd
350 g risottorijst (pak à 500 g)
100 ml droge witte wijn
50 g grano padano kaas (stukje), geraspt
versgemalen zwarte peper

Bereiding

Bouillon verwarmen en saffraandraadjes erdoor roeren.
In braadpan olie met 25 g boter verhitten.
Ui erdoor roeren en in 5 minuten op heel laag vuur glazig bakken.
Rijst door ui scheppen en meebakken tot alle korrels glanzen.
Wijn erbij schenken en laten verdampen.
Kwart van bouillon door rijst roeren en rijst zachtjes laten koken.
Regelmatig roeren.
Telkens als bouillon verdampt is flinke scheut toevoegen, tot risotto na ca. 25 minuten romig en beetgaar is.
Kaas door risotto roeren, op smaak brengen met zout en peper.
Risotto in vier diepe borden scheppen en klontje roomboter erop laten smelten.

Tip: Traditioneel wordt saffraanrisotto geserveerd bij ossobucco, gesudderde kalfsschenkel met fijne kruiden. Dit is een van de topgerechten uit Milaan. Kalfsentrecote is een goed alternatief.

Wijnadvies: Moncaro Marche Sangiovese

Salade met gebakken Thaise mosselen

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type	-	Slank	Nee
Bron	www.conimex.nl			Sterren	

Ingrediënten

1 potje (½ l) gekookte mosselen
2 eetlepels Conimex Kruidenpasta voor Groene Curry
½ komkommer
1 limoen
300 g gemengde slablaadjes
Conimex Wok Olie
1 theelepel suiker
zout
peper

Bereiding

Laat de mosselen goed uitlekken.
Meng ze met de kruidenpasta.
Was en snijd de komkommer in halve plakjes.
Boen de limoen onder de koude kraan schoon en rasp de schil.
Snijd de limoen doormidden en pers de halve limoenen uit.
Maak een dressing van de limoenrasp, het limoensap, de suiker, wat zout, wat peper en 6 eetlepels wokolie.
Zet een grote wok op het vuur en laat de wok goed heet worden.
Voeg een scheutje olie toe en roerbak de mosselen 2 minuten.
Meng ondertussen de slablaadjes met de plakjes komkommer en de dressing.
Schep de salade op 4 grote borden en verdeel de gebakken mosselen erover.

Variatietip: Vervang de Conimex Kruidenpasta voor Groene Curry door Kruidenpasta voor Rode Curry.
Voeg aan de slablaadjes nog geraspte wortel en in partjes gesneden tomaat toe.

Saltimbocca borrelspiesjes

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

Ingrediënten

4 takjes salie (uit zakje verse Italiaanse kruidenmix 20 g)

3 kalfsschnitzels

versgemalen zwarte peper

6 plakken parmaham

2-3 eetlepels olijfolie

100 ml Marsala (slijter, of droge witte wijn)

satéstokjes

Bereiding

Salieblaadjes in ragfijne reepjes snijden.

Schnitzels naast elkaar leggen en peper erboven malen.

Helft van salie erover strooien.

Schnitzels afdekken met plak ham, goed aandrukken.

Schnitzels keren en ook op andere kant wat peper malen.

Rest van salie erover strooien en opnieuw afdekken met plak ham.

Schnitzels 5 minuten laten liggen, zodat ham aan vlees kan hechten.

Elke schnitzel met scherp mes in 4 lange repen snijden en deze zigzaggend aan spiesjes steken.

Spiesjes bestrijken met olie.

Grote koekenpan met antiaanbaklaag verhitten en spiesjes, indien nodig in gedeelten, in 4-5 minuten bruinbakken.

Wijn erover schenken en op hoog vuur laten verdampen, spiesjes steeds keren.

Spiesjes op warme schaal leggen en direct serveren.

Wijnadvies: Eugène Loron Mâcon Villages Blanc

Siciliaanse pizza met tomatensaus

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Italiaans
Bron www.c1000.nl

Soort Vlees
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 pak Honig World Wide Pizza Siciliaans
2 mozzarellakaasjes (Lago Maggiore), in plakjes
3 tomaten, in plakjes
versgemalen peper
2 eetlepels basilicum, geknipt

Bereiding

Bestrijk de bolle zijde van de pizzabodems met de saus uit het pak.
Verdeel de mozzarella en de tomaat erover.
Strooi er peper naar smaak over.
Bak de pizza's in een voorverwarmde oven (225 °C) in ± 10 minuten af.
Bestrooi ze met de basilicum.
Lekker met een gemengde groene salade.

Wijnadvies: Canaletto Pinot Grigio

Spaghetti met ei en spekjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	AllerHande 06 2005			Sterren	

Ingrediënten

300 g spaghetti
125 g gerookt ontbijtspek (stukje)
25 g boter
4 eieren (of 2 cupjes gepasteuriseerd heel ei)
versgemalen zwarte peper
100 g grano padano kaas (stukje), geraspt

Bereiding

In ruim kokend water met zout spaghetti in 8-10 minuten beetgaar koken.
Spek in kleine blokjes snijden.
In braadpan boter verhitten en spekblokjes knapperig bruinbakken.
Spaghetti afgieten, ca. 100 ml kookvocht opvangen.
Spaghetti door spekmengsel scheppen en goed doorwarmen.
In kom eieren loskloppen met opgevangen kookvocht en grof gemalen peper.
Pan met spaghetti van vuur nemen en eimengsel met helft van kaas toevoegen.
Spaghetti voorzichtig omscheppen, tot ei als dikke roomsaus rond spaghetti gaat binden (indien nodig wat extra kookvocht toevoegen of spaghetti op heel laag vuur nog 1-2 minuten verwarmen).
Rest van kaas erdoor roeren.
Spaghetti overdoen in vier warme diepe borden.
Serveren met een frisse salade van lollo rosso en rucolasla.

Tip: Dit authentieke Italiaanse spaghettigerecht wordt nog romiger van smaak als u het opgevangen kookvocht vervangt door 125 ml slagroom. Strooi eventueel wat fijngeknipte peterselie over de spaghetti, of rasp er een beetje nootmuskaat over.

Wijnadvies: Concilio Valdadige Rosé

Spaghetti met garnalen en artisjokken

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	AllerHande 06 2005			Sterren	

Ingrediënten

1 zak gepelde, rauwe tijgergarnalen (500 g, diepvries)
300 g spaghetti
1 blik artisjokharten (400 g)
4 eetlepels olijfolie extra vierge
2 grote uien, fijngesnipperd
2 theelepels gedroogde Italiaanse keukenkruiden
2 teentjes knoflook
100 ml droge witte wijn
50 g groene olijven zonder pit, gehalveerd
versgemalen zwarte peper

Bereiding

Garnalen ontdooien volgens aanwijzing op verpakking.
In ruim kokend water met zout spaghetti in 8-10 minuten beetgaar koken.
Artisjokharten in vieren snijden.
In hapjespan 2 eetlepels olie verhitten en ui met kruiden 2-3 minuten zachtjes bakken.
Knoflook pellen en erboven uitpersen. Garnalen door ui scheppen en 2 minuten meebakken.
Wijn erbij schenken en 2 minuten laten inkoken.
Artisjokken en olijven erdoor scheppen en nog 2-3 minuten meewarmen.
Op smaak brengen met zout.
Spaghetti afgieten en 2 eetlepels olie en zwarte peper erdoor roeren.
Overdoen in vier warme diepe borden en garnalen-artisjoksous erover verdelen.

Tip: Roer in plaats van olijfolie met zwarte peper zelfgemaakte oliedressing door de spaghetti. Hak 1 rode peper zonder zaadjes en de muntblaadjes van 1 takje fijn en meng ze met wat grof zeezout door 4 eetlepels olijfolie.

Wijnadvies: Cecchi Orvieto Classico

Spaghetti met geroosterde-paprikasaus

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

Ingrediënten

3 rode paprika's
300 g spaghetti
5 eetlepels olijfolie
3 teentjes knoflook, in plakjes
1 ui, gesnipperd
2 theelepels gedroogde oregano
100 ml droge witte wijn
versgemalen zwarte peper
4 takjes oregano (uit zakje Italiaanse kruidenmix a 20 g)
150 g pecorino of grana padano kaas (stukje)
2 eetlepels kappertjes

Bereiding

Oven voorverwarmen op 225 °C.
Paprika's op bakplaat in oven in 25 minuten roosteren tot vel zwartgeblakerd is.
Afgedekt 15 minuten laten afkoelen.
Vel en zaadjes verwijderen en vruchtvlees in stukken snijden.
Vrijkomend vocht bewaren.
Spaghetti in 8-10 minuten beetgaar koken.
In pan 3 eetlepels olie verhitten en knoflook in 1 minuut lichtbruin bakken.
Op bord leggen. In bakvet ui 2-3 minuten zachtjes bakken.
Paprika en gedroogde oregano 2 minuten meebakken.
Wijn en paprikavocht toevoegen. 5 minuten laten sudderen.
Mengsel met staafmixer pureren en saus iets laten inkoken.
Op smaak brengen met zout en peper.
Oreganoblaadjes grof hakken.
Kaas in flinters schaven.
Pasta afgieten en overdoen in vier warme diepe borden.
Saus erop scheppen en kappertjes, knoflook, oregano en kaas erover verdelen.
Nog wat olijfolie erover druppelen en peper erboven malen.

Wijnadvies: Settesoli Grecanico

Spareribs met pittige peper-tomatensaus

Menugang Hapje

Keuken -

Bron www.c1000.nl

Soort Vlees

Type Groente

Snel Ja

Slank Nee

Sterren

Ingrediënten

2½ eetlepel olijfolie traditioneel

1 ui, gesnipperd

1 teentjes knoflook, gesnipperd

1 rode peper, ontzaad en fijngehakt

1 rode paprika, in stukjes

350 g tomaten, ontzaad en in stukjes

1½ dl kippenbouillon (van een tablet)

tabasco

peper

zout

2 kg gegrilde spareribs

Bereiding

Verhit de olie en fruit de ui met de knoflook en de peper al omscheppend 5 minuten op een halfhoog vuur.

Voeg de paprika en de tomaten toe en bak alles al omscheppend 5 minuten.

Voeg de bouillon toe en laat de saus op een laag vuur in ± 15 minuten inkoken.

Breng de saus pittig op smaak met tabasco en peper en zout en laat het afkoelen tot kamertemperatuur.

Verwarm de spareribs volgens de aanwijzingen op de verpakking op de barbecue of in de oven.

Serveer ze met de saus.

Lekker met een maïskolf van de barbecue en dikke frieten.

Wijnadvies: Canaletto Salento rosé

Stracciatella-ijs met zoete ananas

Menugang Nagerecht

Keuken -

Bron www.c1000.nl

Soort -

Type Fruit

Snel Ja

Slank Nee

Sterren

Ingrediënten

1 dl ananasnectar (Dr. Siemer)

3 eetlepels suiker

½ verse ananas, in stukjes

8 bolletjes Stracciatella-ijs

2 eetlepels munt, geknipt

Bereiding

Breng het ananasnectar met de suiker op een laag vuur aan de kook en laat het sap inkoken tot een dikke siroop.

Voeg de ananasstukjes toe en laat ze op een laag vuur nog 5 minuten zachtjes koken.

Verdeel het ijs over 4 coupes en schep de ananas erop.

Garneer met de munt.

Wijnadvies: Wereldwijn Zuid-Afrika wit

Tagliatelle met spinazie, spekjes en pijnboompitten

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

Ingrediënten

1 doos tagliatelle bicolore (pasta, 375 g)

1 ui

1 teentje knoflook

3 eetlepels olijfolie

1 duobakje magere spekreepjes (250 g)

2 zakken spinazie (à 300 g)

100 g blanke rozijnen

1 cup pijnboompitten, geroosterd (50 g)

Bereiding

Tagliatelle volgens gebruiksaanwijzing koken.

Ui en knoflook pellen en snipperen.

In wok olijfolie verhitten.

Spekreepjes met ui en knoflook 4 minuten roerbakken.

Spinazie in gedeeltes toevoegen en laten slinken.

Zodra alle spinazie geslonken is rozijnen erdoor scheppen en 1 minuut meewarmen.

Tagliatelle over vier borden verdelen en spinaziemengsel erop scheppen.

Met pijnboompitten bestrooien.

Wijnadvies: Château La Gordonne Rosé

Thaise nasi met gegrilde currybiefstuk

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

Ingrediënten

400 g (pandan)rijst
4 biefstukken (à 125 g en ca. 2 cm dik)
800 g snijbonen
1 bakje Conimex Kruidenpasta voor Rode Curry
Conimex Wok Olie
1 pakje Conimex Mix voor Thaise Nasi
Conimex Gebakken Uitjes

Bereiding

Breng in een ruime pan een flinke laag water (met wat zout of ketjap asin) aan de kook.
Voeg de rijst toe en kook deze in ca. 10 minuten gaar.
Afgieten en terug in de pan met het deksel erop nog 3 minuten laten staan.
Laat de rijst zonder deksel koud worden, als het snel moet geregeld omscheppen.
Bestrijk de biefstukken met de kruidenpasta en laat ze ca. 10 minuten marineren.
Maak ondertussen de snijbonen schoon en snijd ze in stukjes.
Meng in een kom de marinademix (uit het pakje) met 3 eetlepels olie en de snijbonen.
Zet een grote wok op het vuur en laat de wok goed heet worden.
Voeg een scheutje olie toe en roerbak de gemarineerde snijbonen ca. 5 minuten.
Scheep dan de rijst en de kruidenmix (uit het pakje) erdoor en roerbak nog 3 minuten.
Strijk met een mes overtollige kruidenpasta van de biefstukken.
Gril de biefstukken op of onder een hete grill of in een grillpan aan beide kanten bruin.
Naar keuze rood: 1.5 -2 minuten aan elke kant, rosé: 2-3 minuten aan elke kant of doorbakken: 3-4 minuten aan elke kant.
Bestrijk ze eventueel tussendoor met nog wat van de kruidenpasta.
Scheep de Thaise nasi op borden, leg de gegrilde biefstuk ernaast en strooi de gebakken uitjes er royaal over.

Serveertip: Zet Conimex Sojasaus, Mango Chutney en Atjar op tafel, om naar eigen smaak toe te voegen en erbij te nemen.

Variatietip: Vervang de biefstuk door (kalfs)ribeye. Vervang de kruidenpasta door Conimex Teriyaki.
Bestrooi de biefstuk met geroosterde sesamzaadjes of seroendeng.

Tomaattimbaaltjes

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande 06 2005			Sterren	

Ingrediënten

450 g tasty tom tomaten
2 sneetjes bruinbrood
1 zakje verse Italiaanse kruidenmix (20 g)
1 teentje knoflook, geperst
versgemalen zwarte peper
4 eetlepels olijfolie
75 g pecorino kaas, geraspt

Bereiding

Tomaten schoonmaken en in dunne plakjes snijden.
Brood van korst ontdoen en (in keukenmachine) fijn verkruiden.
Kruiden van takjes rissen en fijnsnijden.
In kom tomatenplakjes mengen met broodkruim, knoflook en driekwart van kruiden.
Op smaak brengen met peper.
In grote koekenpan met antiaanbaklaag 2 eetlepels olie verhitten.
Helft van tomatenmengsel over bodem uitspreiden en aan beide kanten bakken.
Overdoen op bord.
Nog 2 eetlepels olie verhitten en rest van tomaten op zelfde manier bakken.
Ovengrill voorverwarmen.
In ingevette timbaaltjes laagje kaas doen.
Helft van tomatenmengsel erop scheppen en gladstrijken.
Bestrooien met helft van resterende kaas.
Rest van tomaten erop doen en iets aandrukken.
Rest van kaas erover verdelen.
Timbaaltjes onder grill zetten en bovenkant in 2 minuten goudbruin laten kleuren.
Glad mes langs rand van vormpjes halen en inhoud voorzichtig op vier borden storten. Achtergehouden kruiden rondom strooien.
(Lauw)warm serveren.

Tip: Vervang voor een pittiger resultaat de pecorino door gorgonzola.

Wijnadvies: Bianco del Veneto

Varkensvleesreepjes met zoete sojasaus

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Oosters
Bron www.ah.nl

Soort Vlees
Type Rijst

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

250 g zilvervliesrijst
2 uien
2 teentjes knoflook
1 schaaltje varkensfiletlapjes (ca. 400 g)
2 zakken gebroken sperziebonen (a 300 g)
4 eetlepels zonnebloemolie
1 theelepel sambal manis
100 ml woksauz zoete soja (flesje à 175 ml)

Bereiding

Rijst volgens gebruiksaanwijzing koken.
Uien en knoflook pellen.
Uien in ringen snijden.
Knoflook snipperen.
Vlees in reepjes snijden.
Boontjes met zout in 8 minuten beetgaar koken.
In wok olie verhitten.
Vlees op hoog vuur in 3 minuten bruinbakken.
Ui en knoflook toevoegen en 3 minuten meebakken.
Sambal en woksauz toevoegen en even meewarmen.
Rijst met varkensvleesreepjes en gekookte boontjes serveren.
Lekker met kroepoek en atjar.

Wijnadvies: Norton Torrontés

Vegetarische cordon bleu met gebakken paddestoelen

Menugang Hapje

Keuken -

Bron www.c1000.nl

Soort Vegetarisch

Type Groente

Snel

Ja

Slank

Nee

Sterren

Ingrediënten

200 g paddestoelen wildmix

3½ eetlepel olijfolie traditioneel

4 vegetarische cordons bleus

2 sjalotten, gesnipperd

1 dl tuinkruidenbouillon (van een tablet)

1½ dl Room Culinair

2 eetlepels bieslook, geknipt

Bereiding

Maak de paddestoelen schoon en snijd ze grof.

Verhit 2½ eetlepel van de olie en bak de cordons bleus mooi bruin en gaar.

Verhit intussen de rest van de olie en fruit de sjalot in ± 3 minuten glazig.

Voeg de paddestoelen toe en bak ze op een hoog vuur 3 minuten mee.

Voeg de bouillon en de Room Culinair toe en breng op een hoog vuur aan de kook.

Schep het bieslook erdoor en serveer de paddestoelen met de saus bij de cordons bleus.

Lekker met aardappelpuree en geroosterde worteltjes.

Wijnadvies: Duc de Thermes Côtes de Saint Mont rouge

Vispakketje met MonChou

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

Ingrediënten

voor 2 personen

2 (pomodori) tomaten
1 pakje MonChou à 100 g
12 groene olijven zonder pit
2 tlapiafilets à 150 g of kabeljauwfilets
1 eetlepel gesnipperde verse Italiaanse kruiden

Bereiding

Verwarm de oven voor op 160C.
Snij de tomaten en MonChou in plakjes en de olijven doormidden.
Spoel de filets af met koud water en dep ze droog.
Bestrooi ze met zut en peper en leg ze op aluminiumfolie.
Verdeel de tomaten, olijven en kruiden erover.
Dek af met de MonChou.
Vouw de pakketjes dicht en leg zemidden in de oven.
Bak de filets in 20 minuten gaar.
Lekker met pasta en een salade.

Visspies met cocktailsaus

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

Ingrediënten

400 g roodbaarsfilet
1 bakje tomaatjes (250 g)
3 eetlepels olijfolie extra vierge met knoflook en chilipeper
1½ zak aardappelpartjes met schil (diepvries, à 450 g)
1 appel
1 zak ijsbergsla met frisée (200 g)
6 eetlepels yoghurt dressing
½ pot cocktailsaus (à 300 ml)
satéstokjes

Bereiding

Satéstokjes in water weken.
Oven op 225 °C voorverwarmen.
Vis in stukken snijden.
Vis met tomaatjes aan satéstokjes rijgen.
Spiesen met zout bestrooien en met olie bestrijken.
Aardappelpartjes volgens gebruiksaanwijzing in oven bereiden.
Appel wassen, in partjes snijden en klokhuis verwijderen.
Appel in stukjes snijden en met sla en dressing mengen.
Spiesen in grote koekenpan of grillpan in 5 minuten gaarbakken.
Spiesen met cocktailsaus, aardappelpartjes en salade serveren.

Wijnadvies: Moncaro Verdicchio dei Castelli di Jesi Classico

Zalm met couscous en rucola

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron AllerHande 06 2005

Soort Vis
Type Pasta

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor 1 persoon

75 g couscous
1 handsinaasappel
½ zak rucolasla (à 75 g)
1 eetlepel citroensap
3 eetlepels olijfolie
25 g pijnboompitten
125 g zalmfilet (met huid)

Bereiding

In schaal couscous in 125 ml kokend water ca. 5 minuten wellen.
Sinaasappel dik schillen en vruchtvlees in stukjes snijden.
Rucola grof snijden.
Citroensap en 2 eetlepels olie door couscous mengen.
Ook sinaasappel, rucola en pijnboompitten erdoor scheppen.
Op smaak brengen met zout en peper.
Zalm met zout en peper bestrooien.
In koekenpan 1 eetlepel olie verhitten en zalm in 2-3 minuten per kant net gaar bakken.
Couscous in kom scheppen en zalm erop leggen.

Wijnadvies: Undurraga Chardonnay

Zomerstampptje met ijsbergsla en venkel

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

Ingrediënten

1½ kg kruimig kokende aardappelen, geschild en in stukken

zout

15 g boter

1 venkelknol, in dunne reepjes

1 krop ijsbergsla, in dunne reepjes

200 g jonge kaas, in kleine blokjes

peper

(grove) mosterd

Bereiding

Kook de aardappelen in water met zout gaar, giet ze af maar van het kookvocht op en laat ze uitdampen.

Verhit intussen de boter en bak de venkel al omscheppend net gaar.

Stamp de aardappelen fijn en schep er de venkel en de sla door.

Laat de sla al omscheppend op een laag vuur slinken.

Voeg zonodig een beetje van het kookvocht van de aardappelen toe om een lekker smeuïg stampptje te krijgen.

Schep er vlak voor het serveren de kaas door en breng de stampptje op smaak met peper en zout.

Serveer met de mosterd.

Wijnadvies: Vin d'Alsace Pinot Blanc

