



Recepten *Carta*

280 recepten
(Carta2007-Dick)

Ruud 's Kookboek

Inhoudsopgave.

1. Aardbeien Romanoff
2. Aardbeienijs 1
3. Aardbeienijs 2
4. Aardbeienroomijs
5. Andijvie-stamppot met katenspek
6. Andijviestamppot 2
7. Andijviestamppot 3
8. Asperge-eierschotel
9. Asperge-ijs met gegrilde amandelen en tomatenconfiture
10. Aspergegratin
11. Aspergeloempiaatjes met geroosterde courgette
12. Aspergeparfait
13. Aspergepizza met paddestoelen en mozzarella
14. Aspergeragoût
15. Aspergeragoût met ham
16. Babi pangang met sambal-rijst en sesampaksoi
17. Bavarois van asperges met gekonfijte asperges
18. Beenhamsalade met mihoen
19. Biefstuk met doperwtjes in ham-kaassaus
20. Biefstuk tartaar Bangkok
21. Bloemkoolovensschotel met yorkham
22. Boerenpannetje wortel met worst
23. Bonte groentetaart met ananas
24. Bulgaarse stamppot
25. Captains dinner
26. Cheesecake uit de oven met citroen en sultanarozijnen
27. Chinese viswok met snijbonen en taugé
28. Chocolademousse met nougatine en honing
29. Clafoutis met asperges
30. Cordon bleu schnitzel met aardappeltjes en snijbonen
31. Coupe met zalm en garnalen
32. Coupe vanille klassiek
33. Coupes met rode aalbessen en mascarpone
34. Courgette-palingtaart
35. Courgettebloem met vulling van langoustine, coquille en tong
36. Couscous met paddestoelen en asperges
37. Couscous met zuidvruchten
38. Couscoussalade met feta
39. Cozze piccante (mosselen in kruidige tomaten-paprikasaus)
40. Crema di ricotta alle frutta fresca (ricottaroom met verse vruchten)
41. Crespelle all'albicocca (pannenkoekjes met abrikozen)
42. Crème brûlée 2
43. Crêpes Sibériennes (Siberische flensjes met vruchten)
44. Croissantje ragoût
45. Crostata met ricotta en geglaceerde kastanjes
46. Crumble met pruimen
47. Cua hap (gestoomde krabben met chili, zwarte peper, zout en limoen)
48. Cua rang muoi (gebakken krabben met knoflook)
49. Culurzones (Sardinijsse ravioli)
50. Curry met bloemkool en cashewnoten
51. Curry van zeewolf met mosselen
52. Cyniki (Russische kwarkpannenkoekjes)
53. De zak van Sinterklaas
54. Doorregen rollade met mosterdroomsaus
55. Druivencakejes met canderel
56. Entrecôte met gebakken krieltjes uit de oven
57. Feestelijk hapje voor bij de borrel
58. Frambozenmeringuebombe
59. Frisse salade met tempura van tongschar en ansjovismayonaise
60. Gebakken asperges met bosuitjes en amandelen
61. Gebakken kabeljauw in pittige olijfolie

62. Gebakken langoustines en ganzenlever, mango en krokante prei
63. Gebakken langoustines en gegrilde St. Jakobsschelp met een taartje van risotto en asperges
64. Gebakken langoustines en St. Jakobsschelpen met kerriejus en spitskool
65. Gebakken langoustines met gekonfijt witloof, groene appels en zachte curry
66. Gebakken mandarijnpartjes met ijs
67. Gebakken mosselen met groentenslaatje
68. Gebakken oesters met selderijsaus
69. Gebakken oesters op een slabedje
70. Gebakken Oosterscheldekreften in eigen saus
71. Gebakken peren met gember
72. Gebakken platte oesters met amandel en kropsla
73. Gebakken rijst met prei en satéballen
74. Gebakken rijst met spekjes, scampi's, lente-ui en koriander
75. Gebakken rode mulfilets met spinazie-kruidentensalade
76. Gebakken schol met knoflookmayonaise
77. Gebakken St. Jacobsvruchten met schorseneren en mimolette, puree van aardpeer en kreeftencoulis
78. Gebakken St. Jacobsvruchten op een bedje van witlof met truffel
79. Gebakken St. Jakobsschelpen met Ibérico ham
80. Gebakken St. Jakobsschelpen met kool en gerookte zalm
81. Gebakken St. Jacobsvruchten met schorseneren
82. Gebakken visjes in de zee
83. Gebakken zalm met pittige prei
84. Gebakken zalm met witte-wijnsaus
85. Gebakken zalmmoot met bieslooksaus
86. Geflambeerde banaan met cognac
87. Geflambeerde exotische vruchten met ananas-roomijs
88. Geflambeerde grote garnalen
89. Gekonfijte aspergepunten
90. Gemarineerde biefstuk met saus van rode port en rode wijn
91. Geroosterde schouderkarbonades
92. Gestoomde scholfilet met groene asperges, gebakken witlof en mosseltjes
93. Haasje over in rauwe ham!
94. Hamlapjes met perzikjus
95. Hartige taart met wortelsalade
96. Hawaïipizza met kipsalade
97. Herfstsalade met kidssoufflés
98. Ingemaakte asperges
99. Italiaanse groentetaart met ham-kaassaus
100. Kalfscurry met snijbonen
101. Kalfsoester met champignonsaus 2
102. Kalfssukadelappen
103. Kalkoenschnitzel met pittige chocoladesaus
104. Kerst-ijspudding
105. Ketjapkip met sambalprei en rijst
106. Ketjaprijst uit de wok met gebakken tofu
107. Kibbeling met kappertjessaus
108. Kibbeling met komkommersalade
109. Kinderpasta met hamreepjes
110. Kip- spekrolletjes
111. Kip kerrie kokos met mango en gember
112. Kip korma met knoflookboontjes
113. Kip met abrikozen, rozijnen en pistachenootjes
114. Kip met krieltjes en appel-aardbeiencompote
115. Kip teriyaki 2
116. Kip tikka met avocado en komkommer
117. Kipballetjes in saté-saus met aardappel en sperziebonen
118. Kipcrostini
119. Kipkarbonades uit de oven
120. Kipkerrie
121. Lamskoteletten met courgette
122. Lamskoteletten met tijm
123. Lasagne met paddenstoelen en gehakt

124. Lasagne met spinazie en gerookte kip
125. Lauwe salade van gebakken langoustines met gazpacho en spuma van basilicum
126. Lauwe salade van langoustines met basilicumgranité
127. Lauwe salade van langoustines met groene asperges en kumquats met balsamico
128. Lauwwarm slaatje met gebakken mosselen en tomatenvinaigrette
129. Lauwwarme aardappelsalade met haring
130. Lauwwarme groentesalade met plakjes varkenshaas
131. Lauwwarme groentesalade met varkensvleesreepjes
132. Lauwwarme salade met kibbeling
133. Lauwwarme salade met kidneybonen
134. Lauwwarme vleeswarensalade
135. Lauwwarme zomersalade
136. Lekkerbekje met caesarsalade
137. Lekkerbekjes met kappertjes-roomsaus
138. Lekkerbekjes met mosterdsaus
139. Lemon curd uit de microgolf
140. Lever met rozijnensaus
141. Maaltijdsalade met asperges en graskaas
142. Maaltijdtoast met makreel en tomaten-peterselietopping
143. Maitre d'hotelboter
144. Mediterrane mosselen 2
145. Mediterrane ribkarbonade met spinaziesalade en gebakken golfjes
146. Mediterrane risotto
147. Mediterrane steak en aardappelpuree met tomaat uit de oven
148. Mediterrane tarlyschotel
149. Meerval met avocado
150. Megaburger met gegrilde tomaten en rozemarijnpartjes
151. Mejillones à la Catalana (mosselen met varkensgehakt en tomaten)
152. Mejillones Cantabria (mosselen in kervelsaus)
153. Mejillones con anchoas San Sebastián (mosselen met ansjovis in wittewijnsaus)
154. Mejillones con judias en salsa de tomate (mosselen en witte bonen met tomaat)
155. Mejillones con limon y cilantro (mosselen met citroen en koriander)
156. Mejillones fritos (gevulde gegrilde mosselen)
157. Meli-melo van St. Jakobsschelpen, grijze garnalen en prei met The Macallan 12 Years
158. Meloensalade met Banyuls
159. Oesters met blauwe druiven
160. Omelet met ham en kaas
161. Oost-Indische kersboter
162. Oosterse mosselen uit de wok
163. Oosterse salade met zalm
164. Oosterse tonijnsteaks met paksoi
165. Opgelegde zilveruitjes
166. Ouderwetse kippenragoût in vuurvaste bakjes
167. Ovengroenten met Hawaïburger
168. Ovenschotel met tilapiafilet en tomaat
169. Ovenschotel met ui en spek
170. Ovenschotel met vegetarisch rulgehakt
171. Ovenschoteltje met spitskool en kaas
172. Pasta met bloemkool en ansjovis
173. Pasta met champignons en pijnboompitten
174. Pasta met courgettes met pesto
175. Pasta met gegrilde entrecôte
176. Pasta met geitenkaas en broccoli
177. Pasta met groene asperges en zalm
178. Pasta met kalkoenreepjes en mandarijntjes
179. Pasta met mosselen
180. Pasta met notensla, gebakken varkenskotelet met een sausje van honing, limoen, ice-tea en kappertjes
181. Pasta met paddestoelensaus

- 182. Pasta met ratatouille en tofu
- 183. Pasta met rucola en zalm
- 184. Pasta met vier kazen
- 185. Pasta met vier soorten kaas en Noilly Prat
- 186. Perzikmilkshake
- 187. Pittige gehaktballetjes met satésaus
- 188. Pittige vispizza
- 189. Rijsttimbaaltjes met groenten en roze garnalen
- 190. Rijstwafel met appel en geitenkaas
- 191. Rillettes van gerookte zalm
- 192. Riso con gli angeli (rijst met zeevoedsel en 'engeltjes')
- 193. Risotto met asperges en kreeft
- 194. Risotto met asperges en scampi
- 195. Risotto met een Zeeuws tintje
- 196. Risotto met garnaal, St. Jacobsschelpen, shii-take en hopscheuten
- 197. Risotto met groene asperges
- 198. Risotto met kastanjechampignons
- 199. Risotto met mosselen 2
- 200. Risotto met mosselen en garnalen 1
- 201. Risotto met mosselen en garnalen 2
- 202. Roergebakken varkensvlees met sperziebonen
- 203. Romige schorseneren met varkensfiletlapjes
- 204. Salade met aardappeltjes en kaas
- 205. Salade met asperges, eendenlever en wijnvinaigrette
- 206. Salade van gerookte coquilles met sinaasappeldressing
- 207. Salade van gerookte forel met veldsla en shii-take
- 208. Salade van gerookte paling met citroendressing
- 209. Salade van geroosterde groenten
- 210. Salade van gevogeltemaagjes en -levertjes
- 211. Salade van groene asperges met gerookte zalm en geitenkaas
- 212. Salade van jonge peulervwtjes met gekarameliseerde nieroogkreeftjes
- 213. Salade van kreeft, truffelaardappel en groene kool met ravioli van
bospaddestoelen en look
- 214. Salade van manchegokaas en serranoham
- 215. Salade van Oosterschelde kreeft met St. Jakobs mosselen en oesterbeignet
met saffraanmayonaise
- 216. Sandwich kabeljauw
- 217. Sauce aux cerises (saus met kersen)
- 218. Sauce aux champignons (saus met champignons)
- 219. Sauce crème à l'Anglaise (roomsaus op z'n Engels)
- 220. Sauce grand veneur (grand veneur saus)
- 221. Sauce Robert (Robertsaus)
- 222. Sauce Rouennaise (Rouennaisesaus)
- 223. Sauce Saint Malo (Saint Malo saus)
- 224. Sorbet aux cerises (sorbet van kersen)
- 225. Sorbet aux framboises (sorbet van frambozen)
- 226. Sorbet aux mangues (sorbet van mango's)
- 227. Sorbet à l'abricot (sorbet van abrikozen)
- 228. Sorbet à la menthe (sorbet met munt)
- 229. Sorbet Cléopâtre (sorbet Cleopatra)
- 230. Sorbet de citron au basilic (sorbet van citroen met basilicum)
- 231. Spaanse aardappel-visomelet
- 232. Spaghettini met gerookte zalm
- 233. Studentenhaverijs met kaneelyoghurt
- 234. Tagliatelle met cantharellen
- 235. Tagliatelle met romige paddenstoelen-bosuisaus
- 236. Tagliatelle met witlof en zalm in dilleroom
- 237. Tagliatelle met zalmmoot en rivierkreeftjes
- 238. Tagliatelle van schorseneren met scampi en rucola
- 239. Tajine van rundvlees, pruimen en aubergines
- 240. Tarty met kip en oesterzwammen
- 241. Tartaar van ananas
- 242. Tartaar van haring met gefrituurde sjalotjes

- 243. Tartaar van langoustine met geroosterde granen, boschampignons en gerookte ganzenlever
- 244. Tartaarsaus
- 245. Tarte tatin met appels
- 246. Tartelettes gevuld met groenteragoût
- 247. Tarwe met pittige kip
- 248. Tilapiafilet met streaky bacon
- 249. Tortellini in pesto-tomatensaus
- 250. Varkensfiletlapjes met uitjesjus en bleekselderij
- 251. Vegetarische Indiase curry
- 252. Venkelstamppot met groenteschnitzel
- 253. Venusschelpen met chilipeper en basilicum
- 254. Verfrissing van kastanjehoning-ijs met venkelzaadparfum, gekonfijte selder en voorjaarsrabarber
- 255. Verrassingsbeursje met ganachesaus
- 256. Vers fruit met kruidnagelsiroop
- 257. Verse gekookte kokkels
- 258. Verse kruidenbroodjes
- 259. Verse oesters met Thaise dressing
- 260. Vruchtencompote
- 261. Walnotenijs met appelcompote
- 262. Wentelteefjes met ijs
- 263. Witlof-appelstamppot met Leidse kaas
- 264. Witlof-champignonsaus met look
- 265. Witlof met kerriesaus
- 266. Witlofschotel met gorgonzola
- 267. Witlofschotel met salami en puree
- 268. Witloofgratin met garnalen
- 269. Witloofsorbet met witloofjenever
- 270. Zalmtortilla's
- 271. Zeevruchtencocktail
- 272. Zeevruchtenrisotto
- 273. Zeevruchtensalade gegratineerd met kaas
- 274. Zeevruchtenschotel uit de wok
- 275. Zeevruchtensla met gember-limoendressing
- 276. Zeevruchtenspiesjes op de steengrill
- 277. Zelfgemaakte broodjes gezond
- 278. Zoet avocadoroomijs
- 279. Zoet tomatenroomijs
- 280. Zoetzure mosselschotel

Aardbeien Romanoff

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

Ingrediënten

750 g aardbeien

150 g witte basterdsuiker

1/8 l dunne slagroom

1 dl aardbeienlikeur

1/8 l opgeklopte slagroom met suiker

4 bollen vanilleroomijs

Bereiding

Was de aardbeien en verwijder de kroontjes.

Doe hierna de aardbeienlikeur en 1/3 deel van de aardbeien in de blender en pureer dit.

Voeg dan de dunne slagroom en stuk voor stuk de bollen ijs toe en draai het geheel tot een dikke, lobbige massa.

Bestrooi de overige aardbeien met basterdsuiker en zet een en ander in de koelkast tot gebruik.

Schep de ijsmassa in ruime coupes en verdeel de aardbeien over deze coupes.

Garneer het geheel met de opgeklopte slagroom.

Aardbeienijs 1

Menugang Nagerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type IJs

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

300 g rijpe aardbeien
300 g fijne witte suiker
5 dl water
1 grote citroen
1 sinaasappel

Bereiding

Laat suiker met water 10 minuten koken.
Wrijf aardbeien door zeef.
Doe dit samen met de sinaasappel en citroen.
Meng alles goed door elkaar.
Tijdens het bevriezen af en toe roeren.
Als het ijs bijna bevroren is, weer luchtig mixen.
Vier a vijf uur laten vriezen.

Aardbeienijs 2

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

Ingrediënten

250 g aardbeienpuree

250 cc siroop

sap van 1 sinaasappel

sap van 1 citroen toe

suikersiroop

125 cc ongeklopte gekoelde room

Bereiding

Aardbeienpuree vermengen met siroop, voeg het sap van sinaasappel en citroen toe.

Vereist suikergehalte 16-18 C., voeg zoveel siroop of gekookt en afgekoeld water toe totdat het gewenste suikergehalte bereikt is.

Voeg de ongeklopte gekoelde room toe.

Het mengsel koelen en bereiden volgens de gebruiksaanwijzing van je ijsmachine.

Aardbeienroomijs

Menugang Nagerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type IJs

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

500 g aardbeien
250 g suiker
½ l slagroom
3 eierdooiers
1 blaadje gelatine

Bereiding

Begin met de metalen bak (1 l) en een lepel in de vriezer te zetten, deze moeten goed koud zijn zodat het ijs straks direkt bevriest.

Pureer de aardbeien, met de hand, met een blender, door een zeef, kauwen en uitspugen, whatever.

Los de suiker op in de aardbeienpuree (hard roeren).

Week de gelatine in koud water.

Klop de eidooiers los met een klein beetje slagroom, voorzichtig verwarmen en dan de rest van de slagroom toevoegen, flink roeren, niet laten koken! Gelatineblaadje uitknippen en bij de warme slagroom/ei-vla voegen slagroom/ei/gelatine-vla bij de aardbeien/suiker-puree voegen.

Dit helemaal laten afkoelen, in de koelkast Dan dit in de metalen bak in de vriezer doen.

Elk half uur de massa goed doorroeren met de koude lepel, vooral alles goed van de zijkant schrapen.

Na +/- anderhalf uur is het softijs na een uur of drie is het heerlijk schepijs.

Luchtdicht bewaren in de vriezer waarbij zo weinig mogelijk lucht bij het zit (kortom: in een passende tupperware bak).

Andijvie-stamppot met katenspek

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vlees
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

200 g in blokjes gesneden katenspek
2 gehakte uien
balsamico-azijn
2 zakjes MAGGI Puree voor Stamppt
500 g andijvie
1 eetlepel olie

Bereiding

Fruit in olie de katenspek krokant.
Neem met de schuimspaan uit de pan.
Fruit in het achtergebleven bakvet de uien goudbruin.
Roer balsamico-azijn door de uien en laat verdampen.
Bereid de MAGGI Puree voor Stamppt zoals aangegeven.
Meng de gebakken uien en het katenspek door de puree.
Meng de heel fijn gesneden rauwe andijvie erdoor en laat de stamppt op een sudderplaatje nog even goed doorwarmen.

Tip: Extra lekker met knapperig uitgebakken katenspek en een scheutje balsamico-azijn!

Andijviestamppot 2

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vlees
Type Groente

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 kg aardappelen
350 g magere ham in blokjes
20 g boter
600 g fijngesneden rauwe andijvie
2 dl magere melk
zout
peper

Bereiding

Kook de aardappelen in weinig water met zout gaar.
Bak de hamblokjes in de boter in enkele minuten krokant.
Giet de aardappelen af en maak er met de melk puree van.
Meng de andijvie en de hamblokjes erdoor en breng op smaak met zout en peper.
Wilt u bij de stamppot een lekkere jus?
Fruit 1 gesnipperd uitje en 1 tomaatje ± 10 minuten, strooi er 1 eetlepel bloem over en laat die even meebakken.
Voeg $\frac{3}{4}$ rundvleesbouillontablet en 5 dl water toe, breng het aan de kook, laat het tot ± 3½ dl inkoken en zeef de jus.

Andijviestamppot 3

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vlees
Type Groente

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 kg aardappelen
zout
50 g boter
250 g shoarmareepjes
100 g ongezouten cashewnoten
1 dl melk
800 g gesneden andijvie (koeling)
1 theelepel djintan
pureestamper

Bereiding

Schil de aardappelen, was ze, snijd ze in kleine stukjes en kook ze in weinig water met zout in ± 20 minuten gaar.

Verhit intussen de helft van de boter in een koekenpan en bak de shoarmareepjes ± 4 minuten.

Hak de cashewnoten grof.

Verwarm de melk.

Giet de aardappelen af, pureer ze en voeg de melk en de rest van de boter toe.

Schep de andijvie, de shoarmareepjes, de cashewnoten en de djintan door de aardappelpuree.

Lekker met atjar tjampoer.

Asperge-eierschotel

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vlees
Type Groente

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 kg groene asperges
½ l groentebouillon (van tablet)
1 theelepel suiker
40 g boter
30 g bloem
2 ½ dl slagroom
100 g bacon of ontbijtspek in kleine blokjes
1 eetlepel olie
6 eieren
zout
peper
1-2 eetlepels citroensap
4 eetlepels fijngesneden bieslook

Bereiding

Maak de asperges schoon en snijd ze in stukken.
Breng de bouillon aan de kook, voeg de asperges met de suiker en 15 g boter toe en laat 5 minuten koken.
Laat de asperges uitlekken en vang de bouillon op.
Smelt de boter, voeg de bloem toe en laat die al roerend 3 minuten garen.
Roer er de slagroom en de aspergebouillon door en laat de saus 10 minuten zachtjes inkoken.
Bak de bacon in de olie in 7 minuten krokant en laat op keukenpapier uitlekken.
Kook de eieren in 7 minuten hard, pel ze en snijd ze in vieren.
Breng de saus met zout, peper en citroensap op smaak.
Verwarm de asperges en het ei in de saus en strooi er de bacon en de bieslook over.
Lekker met aardappelpuree.

Asperge-ijs met gegrilde amandelen en tomatenconfiture

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

Ingrediënten

4 dl aspergecoulis, gemaakt van gepocheerde aspergevoeten

1 dl melk

2½ dl slagroom

250 g suiker

6 eidooiers

Voor de tomatenconfiture:

1 dl water

150 g suiker

1 eetlepel roze pepers

8 gehalveerde tomaten

½ theelepel Worcestershiresauce

½ vanillestokje

4 zeer fijn gesneden blaadjes basilicum

100 g amandelschilfers (gebruineerd op 180°C)

Bereiding

Kook de melk met de slagroom en de suiker.

Sla de eidooiers met een mixer schuimig.

Voeg de aspergecoulis bij de melk-roommassa en sla vervolgens de melk-roommassa koud bij de eidooiers.

Laat de compositie bij voorkeur een dag in de koelkast rusten alvorens hem in het bekken van de sorbetière te gieten, waarin hij tot een smeug ijs wordt gedraaid.

Los voor de tomatenconfiture de suiker in het water op.

Voeg de tomaten, de Worcestershiresauce en het vanillestokje toe en laat dit alles op laag vuur 1 uur konfijten.

Wrijf daarna de gehele massa door een puntzeef en voeg tenslotte het basilicum en de roze pepers toe.

Presentatie: Maak een spiegel van de tomatenconfiture en leg hierop drie quenelles asperge-ijs.

Strooi de gebruineerde amandel hierover en garneer met een mooi kroontje basilicum.

Aspergegratin

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Groente

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1½ kg geschilde asperges
2½ dl melk
20 g boter
40 g bloem
2 eidooiers
2 kg gewassen spinazie
100 g geraspte kaas
nootmuskaat
zout
peper

Bereiding

Kook de asperges.
Bewaar 2½ dl van het kookvocht en meng dit met de melk.
Maak een roux van de boter en de bloem en laat die 3 minuten garen.
Roer er beetje bij beetje het melkmengsel door en laat de saus 20 minuten zachtjes koken.
Verwarm de oven voor op 220°C.
Laat de spinazie met aanhangend water slinken, giet af en pers het water eruit.
Breng de saus met zout, peper en nootmuskaat op smaak en roer de eidooiers en de kaas erdoor.
Leg de asperges in een ovenschaal.
Schep de spinazie erop en verdeel de saus erover.
Gratineer het gerecht in ± 25 minuten In het midden van de oven.

Aspergeloempiaatjes met geroosterde courgette

Menugang -
Keuken -
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

8 loempiavellen
1 bundel groene asperges
250 g doperwtjes
3 courgettes
½ chili
2 teentjes knoflook
2 cm gember
1 bosje dille
1 lente-ui
1 eetlepel garam masala
het sap van ½ citroen
1 bosje peterselie
2 eetlepels mosterd
4 eetlepels suiker
enkele sprietjes bieslook
1 rode biet
½ bakje daikonkers
1 dl olijfolie

Bereiding

Snijd de courgettes in lange plakjes en rooster die.
Giet er olijfolie over en bestrooi ze met peper en zout.
Kook de doperwtjes en de asperges enkele minuten en laat ze vervolgens in koud water schrikken.
Snijd de asperges in stukken.
Bak voor de loempiaatjes de knoflookteentjes, de chili en de lente-ui in wat olijfolie in een wok.
Voeg onmiddellijk de asperges, de doperwtjes en de garam masala toe.
Bak 1 minuut en neem de pan van het vuur.
Smeer de loempiavellen in met olie, verdeel er het groentemengsel over en vouw tot een driehoek.
Bak ze in 10 minuten in een hete oven (200°C) knapperig.
Maak in een blender een saus van de dille, peterselie, mosterd, gember en 4 eetlepels water en voeg een scheut olijfolie en wat peper en zout toe.
Maak een garnituur van de in reepjes gesneden daikonkers, de rode biet en het bieslook, op smaak gebracht met olijfolie en citroensap.
Leg de courgette op een bord, leg er 2 loempiaatjes en vervolgens het garnituur op en giet de groene saus erover.

Aspergeparfait

Menugang Voorgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Groente

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

200 g groene asperges
3 gesplitste eieren
100 g witte basterdsuiker
2½ dl stijfgeklopte slagroom
4 met water omgespoelde eenpersoons ronde vormpjes

Bereiding

Kook de asperges in ruim water zonder zout in 6 minuten gaar.
Pureer ze en wrijf ze door fijne zeef.
Klop de eidooiers met 75 g suiker in een kom op een pan met heet water tot een dik, romig mengsel.
Laat het van het vuur af al roerend afkoelen.
Klop de eiwitten met 25 g suiker stijf.
Vermeng de aspergepuree en het dooiermengsel en spatel de eiwitten en de slagroom er voorzichtig door.
Scheep het mengsel in de vormpjes en dek die met plasticfolie af.
Laat de aspergeparfaits 1 nacht in de diepvriezer opstijven.
Stort de parfaits en serveer ze met gekonfijte aspergepunten en bijvoorbeeld kletskopjes.

Aspergepizza met paddestoelen en mozzarella

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

Ingrediënten

1 pak Pizza en Tomato
2 eetlepels fijngesneden basilicum
250 g groene asperges
2 eetlepels olijfolie
1 teentje knoflook
150 g gemengde paddestoelen
mozzarella
groene pesto
basilicumblad

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200°C.
Rol het deeg van 1 pak Pizza en Tomato volgens de aanwijzingen uit en bekleed er een ingevette bakplaat mee.
Roer er de basilicum door de saus en bestrijk de deegbodem hiermee.
Snijd de groene asperges in stukken van 5 cm.
Verhit de olijfolie en fruit hierin het teentje knoflook uit de pers.
Roerbak hierin de asperges 3 minuten en schep ze vervolgens uit de pan.
Roerbak dan de gemengde paddestoelen 2 minuten in de olie.
Verdeel de stukken asperge en de paddestoelen over de pizzabodem en leg er plakken mozzarella op.
Bak de pizza 20 minuten in de oven en besprenkel hem daarna met groene pesto.
Snijd de pizza in vierkanten en garneer elk vierkant met een basilicumblad.

Aspergeragoût

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Kip
Type Groente

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

800 g asperges
300 g in reepjes gesneden gerookte kip
20 g bloem
20 g roomboter
3 dl aspergekookvocht of groentebouillon
1 dl room
1 eierdooier
wat peper
zout

Bereiding

Kook de asperges zo'n 10 minuten en laat ze vervolgens 20 minuten in het hete water staan.
Snijd hierna de asperges in stukjes.
Smelt de boter, doe de bloem erbij en laat het geheel al omscheppend een minuut fruiten.
Voeg dan al roerend het kookvocht toe.
Blijf roeren en laat de saus pakweg 5 minuten zachtjes sudderen.
Doe de asperges en de kip bij de saus en laat het geheel nogmaals vijf minuten zachtjes koken.
Klop intussen de eierdooier los met hierin de room.
Giet dit langzaam bij de ragout en roer hierbij.
Zet het vuur laag, zodat de ragoût gaat binden en goed warm wordt.
Laat de ragoût niet meer koken.
Voeg tot slot naar smaak wat peper en zout toe.
Serveer met warme croissants.

Aspergeragoût met ham

Menugang Bijgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vlees
Type Groente

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

8 asperges
5 dl aspergenat
100 g gekookte ham in blokjes
50 g boter
50 g bloem
peper
zout
nootmuskaat
koffieroom

Bereiding

Schil de asperges en kook ze gaar (bewaar het kookvocht).
Smelt de boter in een sauspan, roer er de bloem door en voeg het afgekoelde aspergekookvocht toe.
Breng de saus al roerend aan de kook en laat haar nog 1 minuut nasudder.

Breng op smaak met peper, nootmuskaat en zout.

Snijd de asperges in stukjes en roer ze samen met de hamblokjes door de ragoût.

Voeg vlak voor het opdienen een scheutje koffieroom toe, de ragoût mag daarna niet meer koken.

Verwarm wat mooie pasteibodempjes of bak een lege pizzabodem.

Breng de ragoût hierop over en garneer met wat groen en wat achtergehouden ham.

Variatietip: Serveer de ragoût met versgebakken knapperig stokbrood.

Variatietip: Vul soezen met de ragoût.

Variatietip: Maak de ragoût iets dunner en geef er gekookte krieltjes bij.

Babi pangang met sambal-rijst en sesampaksoi

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

Ingrediënten

voor 3 personen

350 g hamlappen
1 pak Conimex Babi Pangang (maaltijdpakket)
Conimex Wok Olie
2 theelepels Conimex Sambal Badjak
1 bakje kerstomaten
1 paksoi
3 eetlepels azijn
3 eetlepels geroosterde sesamzaadjes

Bereiding

Snijd de hamlappen in dunne plakjes.
Meng de babi pangang marinademix (uit het pak) met 2 eetlepels olie.
Meng in een kom met de plakjes vlees.
Laat ca. 5 minuten marineren.
Kook de rijst (uit het pak) in 12 minuten gaar.
Afgieten en mengen met de sambal.
Maak de tomaatjes schoon en halveer ze.
Dressingmix (uit het pak) mengen met 3 eetlepels olie en de azijn.
In een schaaltje mengen met de tomaatjes.
Maak de paksoi schoon en snijd deze in lekker grove stukken.
Verhit een wok en bak de plakjes vlees goudbruin (ca. 8 minuten).
Verhit een wok of koekenpan, voeg een scheutje olie toe en wok de paksoi 3 minuten.
Voeg de sesamzaadjes toe en warm 1 minuut mee.
Meng 3½ dl koud water en de sausmix (uit het pak) in een pannetje.
Breng al roerend aan de kook en laat 1 minuut koken.
Verdeel het gebakken vlees over 2-3 borden, schep de saus erover en serveer de tomaatjessalade, de rijst en de paksoi er apart bij.

Serveertip: Conimex Atjar Taugé voor een fris accent erbij.

Variatietip: Vervang de paksoi door Chinese kool of spitskool. Voeg eventueel gebakken uienringen en plakjes knoflook toe aan de sambalrijst.

Bavarois van asperges met gekonfijte asperges

Menugang Nagerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Groente

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

350 g asperges
1 vanillestokje
2 dl melk
5 blaadjes gelatine
4 eidooiers
300 g suiker
25 g poedersuiker
½ l slagroom
ijswater

Bereiding

Vul 4 (koffie)kopjes met koud water en zet ze ± 1 uur in de koelkast.

Kook 200 g van de asperges en pureer ze.

Snijd het vanillestokje in de lengte open, schraap het merg eruit en voeg zowel het merg als het stokje aan de melk en de aspergepuree toe.

Breng het geheel langzaam tegen de kook aan en laat het op laag vuur minstens 10 minuten trekken.

Week intussen de gelatine in koud water.

Klop de dooiers met 1/3 van de suiker tot een dikke crème.

Zeef de melk en klop deze door het dooiermengsel.

Zet de crème op een pan heet water en verwarm de crème al roerend au bain-marie tot hij gebonden is.

Los er al roerend de goed uitgeknepen gelatine in op.

Zet de kom in een schaal ijswater en roer zo nu en dan tot de crème lobbijg wordt.

Klop de slagroom met de poedersuiker op tot yoghurtdikte en spatel hem, zodra de crème lobbijg wordt, door de crème.

Giet het mengsel in de kopjes en laat het in de koelkast in ± 4 uur opstijven.

Verwarm intussen de rest van de suiker tot deze licht is gekarameliseerd.

Voeg de rauwe, geschildte en gehalveerde asperges en wat water toe en laat de asperges ± 12 minuten koken.

Giet ze af (vang het vocht op) en laat ze afkoelen.

Stort de opgesteven bavarois op een bord en garneer met de gekonfijte asperges en met toefjes slagroom.

Giet er tot slot wat vocht van de gekarameliseerde asperges over.

Beenhamsalade met mihoen

Menugang Bijgerecht
Keuken Hollands
Bron

Soort Vlees
Type Salade

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

250 g beenham
125 g mihoen
15 g sesamzaad
1 eetlepel sesamolie
2 eetlepels zonnebloemolie
1 eetlepel citroensap
1 theelepel mosterd
30 g bieslook
20 blaadjes ijsbergsla

Bereiding

Snijd de beenham in smalle reepjes.
Bereid de mihoen volgens de aanwijzing op de verpakking.
Giet de mihoen af en spoel goed na met koud water.
Rooster de sesamzaadjes in een droge hete koekenpan goudbruin.
Klop een dressing van sesamolie, zonnebloemolie.
De helft van de sesamzaadjes, citroensap, mosterd en een klein beetje zout.
Meng de beenham met de mihoen, de dressing en de bieslook.
Vorm van de slabladeren een kommetje.
Schep de salade erin, strooi de rest van de sesamzaadjes erover en presenteer dit op een ruim bord.

Variatietip: In plaats van mihoen id fijne bami of eiermie ook geschikt

Variatietip: De beenham kan ook worden vervangen door reepjes mager gerookt ontbijtspek

Wijnadvies: Pinot Blanc uit de Elzas, Italiaanse Soave of een rosé uit de Provence

Biefstuk met doperwtjes in ham-kaassaus

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vlees
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

25 g boter
4 biefstukjes van 100 g
4 sjalotjes, in partjes
1 rode paprika, in blokjes
150 g doperwtjes (diepvries)
1 doosje MAGGI Ham-Kaas Saus

Bereiding

Verhit de boter in een koekenpan en bak de biefstukjes op hoog vuur in 6 minuten bruin en van binnen rosé: keer ze halverwege.

Schep ze op de borden, strooi er zout en peper over en houd ze warm onder aluminiumfolie.

Roer de sjalot, paprika en doperwtjes door het bakvet en bak ze 4-5 minuten op zacht vuur.

Bereid de MAGGI Ham-Kaas Saus volgens de aanwijzingen en roer de saus door de groenten.

Schep de saus met groenten over het vlees.

Biefstuk tartaar Bangkok

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vlees
Type -

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

250 g tartaar
2 eetlepels rijst
1 rode peper (ontpit)
2 eetlepels limoensap
1 theelepel suiker
1 bosuitje (fijnggehakt)
1 kleine rode ui (fijnggehakt)
2 teentjes knoflook (fijnggehakt)
1 stengel citroengras (sereh)
10 g muntblaadjes (vers of 1 theelepel gedroogd)
1 groene chilipeper (ontpit en gesnipperd)
½ chinese kool (of paksoi, fijngesneden)
1 ei (hardgekookt, in plakken gesneden)
2 eetlepels olie
1½ eetlepel thaise saus
1 lenteuitje (gehakt)
½ eetlepel water
½ eetlepel soja
½ theelepel bruine basterdsuiker

Bereiding

Bak in een iets ingevette wok de rijst en rode pepers op matig vuur tot de rijst goudbruin is en de pepers donker zijn en sterk geuren.
Maal de pepers niet te fijn.
Vermeng het rijstmengsel met de biefstuk tartaar,
Thaise saus, limoensap en suiker.
Meng er de lenteuien, rode ui, knoflook en citroengras door.
Hak de helft van de munt zeer fijn en voeg de helft van de groene chilipepers toe.
Vermeng alles gelijkmatig.
Vorm er twee gelijke ballen van en bak ze in twee eetlepels olie 2 minuten aan weerszijden.
Blancheer de paksoi 1 à 2 minuten in kokend water.
Leg de biefstuk tartaar op een schotel, op een bed van paksoi, pittig op smaak gebracht met peper of sambal.
Garneer het gerecht met de rest van de munt, peper en plakjes ei.
Lekker met gekookte rijst.

Bloemkoolovenshotel met yorkham

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vlees
Type Ovenshotel

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

2 schalen bloemkoolroosjes à 300 g
peper
zout
200 g yorkham (vleeswaren), in brede reepjes
150 g geraspte jonge kaas
2 tenen knoflook, geperst
1 eetlepel verse rozemarijn, fijngehakt
2 dl Finesse voor koken (Blue Band)

Bereiding

Kook de bloemkoolroosjes in weinig water met zout 10 minuten.
Giet de bloemkool af en laat goed uitlekken in een vergiet.
Verdeel de bloemkool met de yorkham over een ingevette ovenschaal.
Meng de kaas, de knoflook, de rozemarijn en peper en zout naar smaak door de finesse en schenk het over de bloemkool.
Bak de bloemkoolshotel in een voorverwarmde oven (200 C) in ± 30 minuten goudbruin en gaar.
Lekker met aardappelpuree.

Variatietip: Vervang de helft van de bloemkool eens door broccoli.

Wijnadvies: Beaujolais, Cave des vigneron de Bully, rood, Frankrijk

Boerenpannetje wortel met worst

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

Ingrediënten

een pakje Boerenpannetje Wortel met worst

600 g wortel

4 verse (braad) worsten

2 grote uien

1 eetlepel olie

Bereiding

Maak de mix aan met 400 ml koud water, goed doorroeren.

Snijd elke worst in zes tot acht stukken, de wortel in blokjes en de ui in stukjes.

Bak de stukken worst in een hapjespan in de olie en bak vervolgens de uien en daarna de wortel even mee.

Voeg de aangemaakte mix toe en breng het geheel onder af en toe omroeren aan de kook.

Laat het vervolgens ca. 30 minuten (tot de gewenste gaarheid van de wortel) met een deksel op de pan onder af en toe omroeren zachtjes sudderen op laag vuur.

Serveer de schotel met gekookte aardappelen of aardappelpuree.

Variatietip: Vervang de verse worst door rookworst. Of voeg tijdens de laatste 10 minuten een in stukjes gesneden appel toe.

Bonte groentetaart met ananas

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

Ingrediënten

1 courgette
1 blikje ananasschijven à 4 stuks
2 eetlepels olijfolie traditioneel
1 zak Italiaanse roerbakgroenten à 400 g
peper
zout
1 blik croissantdeeg (Danerolles)
3 eieren
1 bekertje crème fraîche à 125 ml
150 g geraspte jonge kaas

Bereiding

Was en snijd de courgette in dunne plakjes.
Laat de ananas uitlekken en snijd de schijven in stukjes.
Verhit de olie en bak de ui, courgette en de paprika 5 minuten.
Scheep de ananas erdoor.
Breng de groenten op smaak met peper en zout.
Bekleed een lage taart- of quichevorm (26 cm ø) met het croissantdeeg en verdeel de groenten over de bodem.
Klop de eieren los en meng de crème fraîche, de helft van de kaas en peper en zout naar smaak erdoor.
Schenk het eimengsel over de groenten en strooi er de rest van de kaas over.
Bak de taart in een voorverwarmde oven (200 °C) in ± 40 minuten goudbruin en gaar.
Laat de taart uit de oven 5 minuten rusten en snijd hem in punten.
Lekker met ijsbergsla met knoflookdressing.

Wijnadvies: Sacred Hill, Chardonnay, wit, Australië

Bulgaarse stamppot

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

Ingrediënten

1 eetlepel boter
600 g geschaafde rode kool
1 theelepel kaneel
½ theelepel gemalen peper
2 zakjes MAGGI Puree voor Stamppot
2 geschilde en in blokjes gesneden Granny Smith-appels

Bereiding

Stoof in de boter de geschaafde rode kool met kaneel en gemalen peper, ongeveer 10 minuten.
Roer er de geschilde en in blokjes gesneden Granny Smith-appels door, even doorwarmen.
Bereid de twee zakjes MAGGI Puree voor Stamppot zoals aangegeven.
Schep de rode kool er door en serveer met gebakken varkensworstjes.

Captains dinner

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vlees
Type Peulvruchten

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

50 g spekblokjes
2 schouderkarbonades
1 kleine ui (in ringen gesneden)
1 pot kapucijners
75 g gehakt (gekruid)
1 beschuit
25 g boter
kerriepoeder
augurken (in repen)
piccalilly
uien (Amsterdamse)

Bereiding

Bestrooi de karbonades met peper, zout en bloem.
Draai van het gehakt kleine balletjes en haal ze door de verkruimelde beschuit.
Verhit de boter in een koekenpan.
Bak de karbonades en de gehaktballetjes om en om in ca. 8 minuten gaar.
Verwarm de kapucijners in het vocht.
Laat ze uitlekken.
Fruit de spekreepjes in een droge koekenpan.
Scheep de spekreepjes met spekvet over de kapucijners.
Fruit de uienringen met kerriepoeder mooi goudgeel en leg ze op de kapucijners
Presenteer het geheel op een mooie voorverwarmde schaal.
Lekker met frisse gemengde salade en gekookte krieltjes en piccalilly.

Cheesecake uit de oven met citroen en sultanarozijnen

Menugang Nagerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Gebak

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

100 g tafelsuiker
poedersuiker, om te garneren
1 citroen, de rasp
75 g sultanarozijnen
2 eetlepels maïzena
50 g boter, gesmolten
150 g droge biscuits
500 g mascarpone
200 ml crème fraîche
2 eidooiers
room, om te serveren

Bereiding

Verwarm de oven voor op 190 °C.

Doe de biscuits in een plastic zak en plet ze met een deegroller tot kruim.

Meng ze met de gesmolten boter en druk het mengsel op de bodem van een springvorm met een doorsnee van 20 cm.

Zet de vorm 5 minuten in de vriezer om op te stijven.

Meng met een handmixer de mascarpone, de crème fraîche, de eidooiers en maïzena door elkaar.

Roer de sultana's en het citroenrasp door de massa en schep alles op de biscuitbodem.

Strijk de bovenkant glad.

Zet de vorm op een bakplaat en bak de taart in 40 minuten goudbruin - hij is dan nog tamelijk vloeibaar.

Wees niet ongerust: de taart wordt stevig zodra hij afkoelt.

Soms komen er scheuren in de cake - dit kan worden voorkomen door de cheesecake langzaam te laten afkoelen - zet de oven uit, doe de ovendeur open en laat de taart in de geopende oven afkoelen.

Als de taart helemaal is afgekoeld, deze minstens 2 uur, maar liever een hele nacht, in de koelkast zetten.

Haal de taart voorzichtig uit de vorm en bestrooi hem met poedersuiker.

Snijd er punten van en serveer met een sliertje room.

Chinese viswok met snijbonen en taugé

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

Ingrediënten

400 g rijst
400 g stevige visfilet (bijv. roodbaarsfilet)
500 g gesneden snijbonen
10 eetlepels Conimex Woksaus Chinese Five Spice
250 g taugé
4 eetlepels fijngehakte peterselie
Conimex Wok Olie

Bereiding

Kook de rijst volgens de aanwijzing op de verpakking.
Afgieten, met koud water afspoelen en laten afkoelen.
Snijd de visfilet in mooie blokjes (2cm x 2cm).
Verhit een grote wok, voeg een scheutje olie toe en wok hierin de visblokjes voorzichtig in ca. 3 minuten gaar.
Haal ze uit de wok en houd ze warm.
Zet de wok terug op het vuur, voeg de snijbonen toe en wok ze 3 minuten.
Voeg de woksau en de rijst toe.
Warm goed door.
Schep voorzichtig de gare visblokjes en de taugé door de rijst.
Verdeel de viswok over 4 borden en bestrooi met de peterselie.

Serveertip: Lekker met knapperige Conimex Kroepoek Cassave.

Variatietip: Vervang de visfilet door grote gepelde garnalen.

Chocolademousse met nougatine en honing

Menugang Nagerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

70 g pure chocolade
2 dl slagroom
3 eetlepels honing
6 eetlepels stijfgeklopte slagroom met suiker

voor de nougatine

1 zakje hazelnoten
100 g suiker
1 eetlepel arachideolie
aardbeien voor garnering

Bereiding

Maak eerst de nougatine door de suiker op een laag vuurtje te koken, totdat deze geheel gesmolten en goudbruin van kleur is.

Meng dan de hazelnoten er doorheen (pas wel een beetje op, want de massa is zeer heet!).

Bestrijk nu een schaal met de arachideolie en schenk hierin het noten/suikermengsel.

Laat dit mengsel vervolgens afkoelen.

Maak de goed afgekoelde nougatine nu fijn in de keukenmachine (fijn hakken mag ook).

Bewaar dit droog tot gebruik.

Klop vervolgens 2 dl slagroom half stijf samen met de honing.

Roer dan de nougatine erdoor.

Schaaf de chocolade met een kaasschaaf en smelt dit in een kom in een heetwaterbad.

Roer de gesmolten chocolade geleidelijk door de slagroom en meng dit voorzichtig en niet te lang door elkaar.

Dek het mengsel nu af met plasticfolie en laat dit in de koelkast gedurende zo'n 20 minuten opstijven.

Schep hierna met een ijsschep of een lepel mooie bolletjes of eivormen op gekoelde borden.

Garneer met slagroom, aardbeien en nougatine.

Clafoutis met asperges

Menugang Voorgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Groente

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

2½ kg asperges
boter
bloem
125 g bloem
4 eieren
3 dl melk
zout
nootmuskaat

Bereiding

Verwarm de oven voor op 180°C.

Schil de asperges en kook ze niet te gaar.

Vet een witte porseleinen gekartelde schaal in met boter en bestuif hem met bloem.

Leg de kort gekookte asperges in stervorm in de schaal.

Klop een flensjesbeslag van de 125 g bloem, 3-4 eieren, de melk, wat zout en een snufje nootmuskaat en giet dit over de asperges.

Zet de clafoutis 35 minuten in de oven.

Cordon bleu schnitzel met aardappeltjes en snijbonen

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vlees
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 zak Maaltje aardappelen vastkokend à 1 kg, schoon-geboend en in partjes
zout
4 eetlepels Mediterrane roerbakolie
1 ui, in partjes
4 cordon bleu schnitzels
650 g snijbonen, in stukjes van 3 cm
4 eetlepels fijngehakte peterselie

Bereiding

Kook de aardappelen 15 minuten in ruim gezouten water.
Giet ze af en schep ze met 2½ eetlepel van de olie en de ui door elkaar.
Verdeel ze over en met bakpapier bekleed bakblik en bak ze in een voorverwarmde oven (225 °C) in ± 20 minuten goudbruin.
Schep ze tussentijds tweemaal om.
Bak het vlees in de rest van de olie ± 10 minuten aan beide kanten bruin en gaar.
Kook de snijbonen in ruim water beetgaar en giet ze af.
Schep de afgegoten bonen door de aardappelen en bestrooi met de peterselie.
Serveer met het vlees.

Wijnadvies: Jean Balmont, Merlot, rood, Frankrijk

Coupe met zalm en garnalen

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

Ingrediënten

100 g gepelde garnalen (Noordzee- of roze garnalen)
100 g gerookte zalm
2 sjalotten
1 dl slagroom
2 eetlepels witte-wijnazijn
4 eetlepels sesamolie
versgemalen peper
4 takjes dille of 1 takje dille en peterselie of koriander
eventueel een snuifje geelwortelpoeder voor de kleur

Bereiding

Snijd de gerookte zalm in stukjes.
Als je roze garnalen gebruikt, snijd deze dan ook in stukjes.
Noordzeegarnalen kunnen heel blijven.
Pel en snipper de sjalotten.
Snipper 1 takje dille.
Meng zalm, garnalen, gesnipperde sjalotten en dille door elkaar.
Klop de wijnazijn en sesamolie tot een homogeen sausje.
Scheep de saus door het zalmmengsel.
Kruid met zout en versgemalen peper.
Kleur de saus eventueel geel met een snufje geelwortelpoeder.
Klop de slagroom.
Verdeel het zalm- en garnalenmengsel over 4 coupes.
Scheep er de geklopte slagroom op.
Zet de coupes in de koelkast en laat minstens 1 uur opstijven.
Zet elke coupe met zalm en garnalen op een bord en steek er een takje dille of blaadje koriander in.
Versier verder met schijfjes tomaat.

Info: Sesamolie is uitstekend voor dagelijks gebruik, omdat deze geschikt is voor alle swijzen behalve frituren. De olie wordt niet snel ranzig en heeft, koudgeperst, een aangename lichte notensmaak.
Koriander wordt in het Westen ook wel Chinese peterselie genoemd. Je kunt de blaadjes dan ook volgens onze smaak vervangen door peterselie- of kervelblaadjes. Je vindt koriander in de supermarkt.

Coupe vanille klassiek

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

Ingrediënten

590 g volle melk
230 g slagroom met 35% melkvet
135 g suiker
40 g dextrose ofwel druivensuiker
1 eidooier
2 vanillestokjes (bourbon)

Bereiding

Alle ingrediënten met elkaar vermengen in een pan.
Vanillestokjes open snijden, vanillezaadjes, -merg uitschrappen en toevoegen aan het mengsel.
Ook de uitgeschrapte vanillestokjes toevoegen.
Het geheel onder voortdurend roeren op een laag vuurtje verhitten tot $\pm 80^{\circ}\text{C}$ en gedurende 10 minuten op deze temperatuur houden.
Dit noemen we pasteuriseren van de mix.
Hierna de mix uitzeven (vanillestokjes verwijderen) en op ijswater zo snel mogelijk terugkoelen tot $\pm 20^{\circ}\text{C}$.
Nu de mix voor minimaal 4 uur in de koelkast bij een temperatuur van 6°C plaatsen.
In deze 4 uur kan de ijsmix zich volledig rijpen.
Daarna de ijsmix afdraaien in een ijsmachine.
Volgens gebruiksaanwijzingen van de leverancier van de ijsmachine.
Vorm bollen met een ijslepel, doe in coupes en garneer naar keuze.
Versgedraaid ijs is het lekkerst, maar je kan het overschot ook bewaren in de diepvries.

Coupes met rode aalbessen en mascarpone

Menugang Nagerecht
Keuken Italiaans
Bron

Soort -
Type Fruit

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

500 g rode aalbessen
75 g bloedsuiker
150 g mascarpone
150 g platte kaas
4 eetlepels brésilienne

Bereiding

Spoel de aalbessen onder de kraan en verwijder ze van het steeltje met behulp van een vork.

Doe ze in een schaal en voeg de helft van de suiker toe.

Meng alles en zet de schaal op een koele plaats.

Klop de mascarpone en de platte kaas, en voeg er de rest van de suiker aan toe (of meer als je dat wenst).

Zet dit op een koele plaats.

Op het moment dat je het dessert opdient, garneer je de coupes door lagen aalbessen (met een beetje van hun jus) af te wisselen met lagen van het mascarponemengsel.

Eindig met de mascarpone en bestrooi met bresilienne.

Tip: Voeg aan de mousse 1 of 2 eetlepels amaretto (amandellikeur) toe of, voor een frisser dessert, 1 eetlepel citroensap.

Courgette-palingtaart

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Hartige taart	Slank	Nee
Bron	www.c1000.nl			Sterren	

Ingrediënten

225 g magere kwark
5 eetlepels olijfolie traditioneel
225 g tarwebloem
zout
peper
2 courgettes, grof geraspt
100 g palingfilet, in stukjes van 2 cm
3 scharreleieren
1½ dl slagroom

Bereiding

Roer de kwark met 4 eetlepels van de olie door elkaar.
Voeg de bloem en ½ theelepel zout toe en kneed met koele hand tot een soepel deeg.
Bekleed een lage ingevette taartvorm (28 cm ø) met dit deeg.
Bak de courgette 3 minuten in de rest van de olie.
Klop de eieren met de slagroom en peper en zout naar smaak los.
Verdeel de courgette met de paling over de taart en schenk het eimengsel erop.
Bak de taart in ± 30 minuten in een voorverwarmde oven lichtbruin en gaar.

Tip: Klop 2 eetlepels fijngehakte dille door het eimengsel.

Wijnadvies: Waterval, Sauvignon blanc/Semillion, wit, Zuid-Afrika

Courgettebloem met vulling van langoustine, coquille en tong

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

Ingrediënten

8 langoustines
100 g St. Jakobsvruchten
250 g tongfilets
1 cl water
5 cl xeresazijn
5 cl truffelsap
5 cl notenolie
10 cl maïsolie
peper
zout
½ eetlepel acaciahoning
½ eetlepel dragon (fijnggehakt)
½ eetlepel dille (fijnggehakt)
1 eetlepel bieslook (fijnggehakt)

Bereiding

Haal de stamper uit de courgettebloem en snijd de stengel in een waaier.
Vul de bloem met een mengeling van stukjes langoustine, St. Jakobsvruchten en zeetong.
Kruid de bloem met peper en zout.
Stoom het geheel gedurende 10 tot 15 minuten, naargelang van de dikte van de vulling.
Bereid de vinaigrette met ¼ deel water, ¼ deel xeresazijn, ¼ deel truffelsap, ¼ deel notenolie en ¼ deel maïsolie.
Breng op smaak met peper en zout en met wat vloeibare honing.
Verwarm deze vinaigrette lichtjes.
Overgiet de gestoomde bloem met warme vinaigrette en bestrooi met fijngesnipperde jonge kruiden zoals dragon, dille, bieslook en pijpajuintjes.

Couscous met paddestoelen en asperges

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Pasta

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

couscous
verse (Turkse) morilles of andere paddestoelen
1 teentje knoflook
boter
1 sjalotje
bouillon
asperges (groen of wit)
crème fraîche
waterkers
verse oregano en verveine (of peterselie)
asperges
Hollandse saus

Bereiding

Bereid de couscous volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Fruit de kleingesneden ui en knoflook in wat boter.
Doe er de kleingesneden paddestoelen bij en bak ze even mee.
Giet er wat bouillon bij en laat zachtjes pruttelen.
Kook de asperges beetgaar, snijd ze in kleine stukjes en laat die in crème fraîche met wat boter en het aspergevocht zachtjes doorgaren tot de massa begint te binden.
Maak de Hollandse saus en vermeng die met een staafmixer met waterkerspuree.
Maak met een lepel mooie bolletjes couscous op het bord, leg de aspergeragoût, de paddestoelen en de waterkerssaus eromheen en bestrooi met de fijngeplukte kruiden.

Couscous met zuidvruchten

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

Ingrediënten

1 schaal half-om-halfgehakt (ca. 300 g)
1 doos Marokkaanse couscous (317 g)
1 zak ratatouille-groentemix (400 g)
1 blikje tutti frutti op zware siroop (425 ml)
100 g feta-kaasblokjes

Bereiding

400 ml water koken. In braadpan gehakt rul bakken (zonder boter).
Kruidenmix (uit doos) en groenten toevoegen en ca. 4 minuten bakken.
Intussen couscous en rozijnen (uit doos) in pan doen en overgieten met kokend water.
Geheel ca. 5 minuten laten staan tot water is opgenomen door couscous.
Tutti frutti laten uitlekken, sap opvangen en pitten uit pruimen verwijderen.
Tutti frutti en 3 eetlepels sap toevoegen aan gehaktmengsel en nog ca. 2 minuten door en door verwarmen.
Couscous over vier borden verdelen.
Gehaktmengsel erop scheppen en garneren met feta.
Lekker met komkommersalade.

Couscoussalade met feta

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.ah.nl

Soort Vegetarisch
Type Salade

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

300 g couscous
1 aubergine
300 g peultjes
3 eetlepels olijfolie
50 g zwarte olijven zonder pit
6 eetlepels sun dried tomato sauce (fles à 180 ml)
1 pakje feta (kaas 200 g)
1 zak gemengde sla extra (200 g)

Bereiding

Couscous bereiden volgens gebruiksaanwijzing.
Aubergine schoonmaken en in blokjes snijden.
Peultjes schoonmaken en in ruitjes snijden.
In pan olie verhitten en aubergine in ca. 10 minuten al omscheppend gaar bakken.
Peultjes laatste 2 minuten meebakken.
Olijven in ringetjes snijden.
Tomatensaus en olijven door groenten scheppen en tot lauw laten afkoelen.
Feta in blokjes snijden.
Couscous mengen met groentensaus en feta.
Op smaak brengen met zout en peper.
Sla op vier borden leggen.
Couscoussalade erop scheppen.
Lekker met geroosterde shoarmabroodjes.

Cozze piccante (mosselen in kruidige tomaten-paprikasaus)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

4 kg mosselen
2 kg tomaten
3 uien
olijfolie
8 teentjes knoflook
1 rode paprika
peper
zout
basilicum
oregano

Bereiding

Versnipper de uien en de teentjes knoflook en fruit ze in ruim olijfolie.
Verwijder vel, zaadlijsten en zaden van de paprika en snijd de groente in fijne stukjes.
Voeg de paprika toe aan de uien.
Dompel de tomaten in kokend water en verfris onder koud water.
Verwijder huid en zaden en voeg de rest bij de uien.
Laat alles een uurtje sudderen zodat men een dikke saus overhoudt.
Kruid met zout en peper.
Kook de schoongemaakte mosselen in eigen nat in een ruime pan.
Laat de schelpdieren kort uitlekken.
Doe de mosselen in een grote kom en overgiet met saus.
Men kan de mosselen ook in de saus koken.
De saus zal meer smaak hebben maar dunner zijn door het toegevoegde mosselvocht.
Opdienen met geroosterd stokbrood, ingestreken met olijfolie.

Crema di ricotta alle frutta fresca (ricottaroom met verse vruchten)

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

Ingrediënten

200 g Ricotta van volle melk
2 verse sinaasappelen, ontpit en in partjes
2 eetlepels Cointreau of Grand Marnier
100 g aardbeien, doormidden gesneden
100 g aalbessen
100 g frambozen
1 theelepel geraspte citroenschil
25 g poedersuiker
2 eetlepels kristalsuiker
4 theelepels geschaafde pure chocolade

Bereiding

Meng de Ricotta in een kom met de geraspte citroenschil en de poedersuiker, en klop dit tot een romige massa.
Was de aalbessen, de frambozen en de aardbeien, en verwijder de steeltjes.
Snijd de grote aardbeien doormidden.
Doe de aalbessen, de sinaasappelpartjes en de aardbeien in een kom en schep er de kristalsuiker en de Cointreau of Grand Marnier door.
Zorg ervoor dat de vruchten niet gekwetst worden.
Verdeel de vruchten over 4 glazen coupes of dessertkommen; leg de frambozen erbovenop.
Schep er het Ricottamengsel over en bestrooi met geschaafde chocolade.
Zet 1 uur in de koelkast en dien op.

Crespelle all'albicocca (pannenkoekjes met abrikozen)

Menugang Nagerecht
Keuken Italiaans
Bron

Soort -
Type Fruit

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

4 abrikozen
3 eieren
100 g bloem (gezeefd)
¼ l volle melk
5 eetlepels water
3 eetlepels kristalsuiker
4 eetlepels boter
2 eetlepels abrikozenjam
1 zakje vanillesuiker

Bereiding

Klop de eieren los in een kom, voeg er al roerend de melk, het water, de bloem en de kristalsuiker bij.
Laat een half uurtje rusten.
Verhit ½ eetlepel boter in een koekenpan.
Vul de bodem van de pan met een dun laagje beslag en bak dit tot een pannenkoek.
Bak op dezelfde wijze de rest van het beslag.
Houd de pannenkoeken warm.
Schil de abrikozen.
Snijd ze doormidden en verwijder de pit.
Snijd verder in partjes.
Verhit de rest van de boter in een pan en fruit er de abrikozen in.
Bestrijk de bovenzijde van elke pannenkoek met abrikozenjam en verdeel er de partjes abrikozen over.
Rol de pannenkoeken op, bestrooi ze met de vanillesuiker en dien ze onmiddellijk op.

Crème brûlée 2

Menugang Nagerecht
Keuken Frans
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

½ l melk
250 g room
3 eieren
4 eierdooiers
125 g fijne suiker
6 à 8 eetlepels grove kristalsuiker
1 vanillestokje

Bereiding

Verwarm de oven voor op warmelucht tot 125° C.
Halveer het vanillestokje in de lengte, schraap er met een scherp mesje het merg uit en doe het bij de melk.
Voeg er de room, de eieren, de eierdooiers en de fijne suiker aan toe.
Klop goed, tot de eieren volledig opgenomen zijn.
Verdeel het mengsel over 8 vuurvaste vormpjes.
Zet ze naast elkaar in een ovenschotel en schenk er net zo veel warm water bij, tot ze half onder staan.
Zet de schotel in het midden van de voorverwarmde oven.
Reken 35 tot 40 minuten, tot de crème gestold is.
Neem de vormpjes uit het warmwaterbad en laat ze volledig afkoelen.
Bewaar ze afgedekt in de koelkast als u ze niet meteen serveert.
Strooi, net voor u het dessert serveert, de grove kristalsuiker over de crème heen.
Zet de vormpjes vervolgens een paar minuten onder de hete grill, tot de suiker goed gesmolten is en mooi goudblond kleurt.
Serveer meteen.

Crêpes Sibériennes (Siberische flensjes met vruchten)

Menugang Lunchgerecht
Keuken Russisch
Bron

Soort -
Type Fruit

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

125 g zelfrijzende bloem
2 eieren
2½ dl melk
± 2 eetlepels boter
1 eetlepel suiker
1 zakje vanillesuiker

voor de vulling

1 kiwi
1 banaan
12 druiven
1 mango
1 sinaasappel of 2 mandarijntjes
1 appel
het sap van ¼ citroen
8 bolletjes vanilleroomijs

om te flamberen

12 eetlepels likeur (bv. Grand Marnier, Cointreau, kirsch)
4 eetlepels suiker

Bereiding

Maak het flensjesbeslag: mix de bloem met de eieren, de suiker en de melk.
Voeg dan beetje bij beetje 8 eetlepels water toe.
Het beslag moet dunvloeibaar zijn (voeg eventueel nog wat water toe).
Dek de kom af met een vochtige doek en laat ten minste 1 u rusten.
Snij het fruit in kleine stukjes.
Besprenkel de bananen- en de appelstukjes eerst met het citroensap en meng dan het fruit dooreen.
Dek goed af.
Bak de flensjes in hete boter (± 1 koffielepel boter per flensje).
Zorg dat de pan heel heet is voor u er het deeg in schept.
Verwarm intussen de borden (Spoel de borden af onder de kraan en zet de stapel natte borden 1½ minuten op volle kracht in de magnetron).
Leg een flensje op elk bord, schep er 2 bolletjes ijs op en 2 eetlepels vruchtensalade.
Vouw de flensjes dicht en bestrooi ze met wat suiker.
Verwarm de likeur in een pannetje.
Dien onmiddellijk op, flambeer de likeur (weg van de gasten) aan tafel en giet de brandende likeur over de flensjes.

Croissantje ragoût

Menugang Lunchgerecht
Keuken -
Bron www.ah.nl

Soort Vlees
Type Brood/broodjes

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 pak voorgebakken croissants (180 g)
1 bakje champignons (250 g)
2 eetlepels boter of margarine
1 blikje kalfsragoût (400 g)
½ zakje verse bieslook (à 25 g)

Bereiding

Oven voorverwarmen op 225°C.
Champignons schoonvegen en in plakjes snijden.
In braadpan boter verhitten.
Champignons in ca. 4 minuten bakken.
Ragoût toevoegen en meeverwarmen.
Croissants afbakken in oven.
Ragoût op smaak brengen met zout en peper.
Croissants opensnijden en op vier borden leggen.
Ragoût op onderste helft van croissants scheppen en bieslook erboven fijn knippen.
Bovenste helft erop leggen.

Crostata met ricotta en geglaceerde kastanjes

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

Ingrediënten

150 g yoghurt
250 g kastanjecrème
250 g ricotta
70 g geglaceerde kastanjes, in stukjes
50 g maïszetmeel
2 eieren
1 eierdooier
400 g bladerdeeg
80 g pure chocolade
20 g fijne suiker
20 g boter zout

Bereiding

Rol het bladerdeeg dun uit.
Leg het, op een vel bakpapier, in een bakvorm van 22 cm diameter.
Prik de deegbodem hier en daar in met een vork.
Verdeel de rest van het deeg in kleine driehoekjes met een tandwielkje.
Leg ze op een vel ingevet bakpapier.
Bak de deegbodem en de crostata 7 minuten in een op 175° C voorverwarmde oven.
Vermeng de ricotta met de yoghurt en een snuifje zout.
Klop de eieren en de eierdooier los met het maïszetmeel en de fijne suiker.
Roer ze door de kaascrème en klop goed op.
Roer er de stukjes geglaceerde kastanje door.
Schep de crème op de voorgebakken deegbodem.
Bak de taart 45 minuten in een op 175° C voorverwarmde oven.
Laat ze 5 minuten afkoelen in de vorm en dan verder op een rooster.
Laat de chocolade en 20 g boter smelten in een warmwaterbad.
Schenk de gesmolten chocolade op de taart.
Schik er de crostata op en laat de chocolade opstijven.

Crumble met pruimen

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

Ingrediënten

8 pruimen
2 rijpe peren (Doyenne de Comice)
100 g koude boter
100 g bruine suiker
50 g bloem
50 g gemalen nootjes
1 snuifje zout

Bereiding

Meng met je vingers de suiker, de bloem, het notenpoeder, het snuifje zout en de boter.
De mengeling moet zanderig zijn.
Verwarm de oven voor op 200°.
Was het fruit en snijd het in kleine stukjes.
Verdeel het fruit over de ovenschaaltjes en bedek het met het zanddeeg.
Plaats de schaaltes in de oven en laat het gerecht 25 minuten bakken.

Tip : Je kan ook ingeblikt fruit gebruiken om dit gerecht buiten het seizoen te bereiden.

Cua hap (gestoomde krabben met chili, zwarte peper, zout en limoen)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Vietnamees	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

- 1 dozijn grote, goed levende blue claw-krabben
- 1 kleine lombok, fijngesneden
- 2 theelepels versgemalen zwarte peper
- 1 theelepel zout
- 1 grote limoen, in parten gesneden of uitgeperst

Bereiding

Breng 3 cm water aan de kook in een grote pan of wok met een stoom-inzetsluk of stoomrekje.

Doe de levende krabben in een grote schaal en leg ze als het water hard kookt allemaal op het stoomrek, waarbij u ze zo goed mogelijk uitspreidt.

Doe het deksel snel terug op de pan en stoom de krabben ca. 10 minuten totdat ze helder oranje zijn.

Doe terwijl de krabben opstaan de resterende in een kommetje.

Verdeel het mengsel over individuele dipschaaltjes.

Of verdeel de lombok, zwarte peper en het zout in kleine hoopjes over de schaaltes en serveer de limoenparten er apart bij.

Info: Dit is een pikante, boterloze manier om gestoomde krab te eten, met de hitte van twee verschillende soorten peper. In Vietnam krijgt u een schoteltje voorgezet met kleine hoopjes zout, peper en gehakte lombok erop, die tot leven worden gebracht door er een beetje limoensap over uit te knijpen. U kunt deze verschillende desgewenst over verschillende schoteltjes verdelen, of ze al gemengd serveren. Als u krabben koopt, let er dan op dat ze goed leven: ze moeten flink woest zijn. U hebt een tang nodig om deze mooie helderblauwe beesten te hanteren, want ze zullen geen moment aarzelen om u beet te pakken.

Cua rang muoi (gebakken krabben met knoflook)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Vietnamees	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 dozijn goed levende blue claw-krabben
1/8 l slaolie (houd 2 eetlepels apart om de krabben in te bakken)
1 heel bolletje knoflook, gepeld en fijngesneden
1 middelgrote ui, fijngesneden
75 g suiker
6 dl vissaus (nuoc mam)
1 theelepel versgemalen zwarte peper
1 theelepel zout

Bereiding

Grijp een krab beet met behulp van een keukentang en leg hem op zijn rug.
Neem een eetstokje en plant dit in het midden van de 'bulk' van de krab.
Houd de krab op zijn plaats met het eetstokje en snijd hem met een scherp mes in uw andere hand helemaal door vlak achter de ogen.
Pak de krab op met het eetstokje er nog in en laat hem in de gootsteen vallen.
Herhaal met de andere krabben.
Laat de krabben een minuut of 10 in de gootsteen liggen totdat ze dood zijn.
Neem nu elke krab en draai de scharen eraf.
Maak dan de bovenschaaal los en neem hem er in een keer af.
Verwijder het koraal, het sponsachtige longweefsel en het zakje gruis vlak achter de ogen en gooi dit alles weg.
Breek het lijf doormidden en boen eventuele modder eraf.
Kraak de scharen voorzichtig met de achterkant van een mes op verschillende plaatsen zonder het vlees te beschadigen.
Herhaal met de andere krabben. (Boen de schalen desgewenst schoon en bewaar ze voor gevulde krab).
Verhit alle olie op 2 eetlepels na in een klein steelpannetje op hoog vuur.
Draai het vuur iets lager, voeg de knoflook toe en fruit 1 minuut.
Voeg de ui toe, draai het vuur nog wat lager en fruit ca. 10 minuten tot de ui zacht is.
Voeg de suiker, de vissaus en de peper toe en fruit ca. 2 minuten totdat de suiker is opgelost.
Neem de pan van het vuur en zet apart.
Verhit de resterende olie in een wok op middelhoog vuur en bak de krabben met het zout onder af en toe omroeren ca. 5 minuten of totdat ze helder oranje zijn.
Voeg de knoflooksaus toe en breng het geheel aan de kook.
Doe een deksel op de pan en kook het ca. 10 minuten onder af en toe omroeren totdat de saus stroperig is ingekookt.
Giet de krabben met de saus op een grote schaal en serveer direct.

Info: Dit gerecht wordt dikwijls 'zout-en-peper-krab' genoemd, maar dat beschrijft nauwelijks de fantastische smaak die het mengsel van suiker, knoflook, zout en peper aan deze schaaldieren geeft; een van de beste manieren om krab klaar te maken die er maar bestaan. Het is een aloude wijsheid dat krab het best op bepaalde dagen gekocht kan worden. De Vietnamezen geloven dat de schaal van een krab het hardst is en het meeste vlees bevat gedurende de nieuwe maan. Laat u niet afschrikken door de onderstaande schijnbaar barbaarse instructies - dit is de beste methode om met deze beesten om te

Cua rang muoi (gebakken krabben met knoflook)

springen en het is in elk geval de meest authentiek Vietnamese manier.

Culurzones (Sardijnse ravioli)

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

Ingrediënten

50 g boter
8 verse salieblaadjes
mespunt saffraan, opgelost in een beetje heet water
versgeraspte pecorino of Parmezaan

voor de vulling

800 g aardappelen, gaar en gepureerd
200 jonge "dolce" pecorino, versgeraspt
50 g oude pecorino, versgeraspt
120 g parmezaanse kaas, versgeraspt
2½ eetlepel extra vergine olijfolie
2½ eetlepel verse munt, fijngehakt

voor het deeg

300 g 00-bloem
1 eierdooier
1¼ dl water

Bereiding

Maak eerst de vulling: Meng aardappelen, kaas, olie en munt en zet het mengsel opzij.
Maak dan het deeg: Leg de bloem in een hoop op het werkvlak (liefst marmer) en maak een flinke kuil in het midden.
Doe er de dooier en het water in, maar houd wat water achter voor het geval u niet alles nodig hebt.
Klop de dooier en water met een vork los en kneed er met uw handen beetje bij beetje de bloem door.
Voeg zo nodig meer bloem toe, het moet een zacht deeg worden.
Kneed het circa 20 minuten met uw handpalmen tot het glad en elastisch is.
Rol het deeg met de hand of een pastamachine heel dun uit (zo'n 2 mm).
Steek er rondjes van 10 cm uit.
Kneed de afsnijdsels opnieuw, rol ze weer uit en steek er weer rondjes uit.
Dek ze af om niet uit te drogen.
Neem een plakje deeg in uw ene hand en leg een theelepel vulling iets buiten het midden.
Vouw het deeg over de vulling en knijp de rand afwisselend van links naar rechts en van rechts naar links, zodat een gevlochten effect ontstaat.
Knijp de bovenkant goed dicht.
Uiteindelijk moet de vorm van een geldbeursje ontstaan zijn.
Het deeg is heel dun, werk dus snel en houd de rest van de rondjes afgedekt, zodat ze niet uitdrogen.
Doe boter, salie en saffraanwater in een grote pan, zet die op laag vuur en laat de boter smelten, zeker niet bruinen.
Kook intussen de culurzones in ruim kokend water met zout al dente.
Giet ze af en roer ze goed door het warme botermengsel in de pan.
Dien ze meteen op met versgeraspte pecorino of Parmezaanse kaas.

Curry met bloemkool en cashewnoten

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

Ingrediënten

350 g basmatirijst

zout

30 g boter

1 ui, gesnipperd

350 g Quornstukjes

2 zakken panklare bloemkool à 350 g

1 kuipje korma kruidenpasta à 100 g (Conimex)

75 g cashewnoten ongezouten

Bereiding

Kook de rijst in water met zout volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar.

Verhit de boter in een hapjespan en fruit de ui 5 minuten al omscheppend op een halfhoog vuur.

Bak de Quornstukjes al omscheppend 3 minuten mee.

Schep de bloemkool en de currypasta erdoor en bak alles 3 minuten.

Voeg 2 dl heet water toe en laat de bloemkool in ± 10 minuten helemaal gaar stoven.

Schep 5 minuten voor het einde van de bereidingstijd de cashewnoten erdoor.

Serveer met de rijst.

Wijnadvies: Qool Wines, Paradis, rosé, Frankrijk

Curry van zeewolf met mosselen

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.vitaminezee.nl

Soort Vis
Type Groente

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

150 g zeewolf p.p.
verse mosselen gewassen
currysaus (kant en klaar)
tomatenblokjes

Bereiding

De zeewolf zouten en hierna aanbakken, de currysaus en mosselen toevoegen.
Dit geheel langzaam laten pruttelen.
De mosselen geven nog wat vocht af wat de smaak van de curry tegoeeden komt.
Op het laatste moment de tomatenblokjes en evt. wat koriander toevoegen.
Met een lekkere schaal couscous erbij en het feest is compleet.

Cyrniki (Russische kwarkpannenkoekjes)

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

Ingrediënten

500 g kwark
2 eierdooiers
4 eetlepels bloem
4-5 eetlepels gezeefde poedersuiker
1 mespunt zout
2 dl crème fraîche
1 zakje vanillesuiker
60 g roomboter
sap van 1 citroen

Bereiding

Leg in een zeef of in een vergiet kaasdoek of dunne vitrage en leg de kwark erin.
Leg de hoeken van de doek op de kwark en plaats daarop een gewicht zodat het vocht uit de kwark wordt geperst.
Laat dit zo minstens 3 uur staan.
Haal vervolgens de uitgelekte kwark uit de zeef of het vergiet en wrijf deze door de fijne zeef of draai deze door de roerzeef.
Doe de kwark in een kom en voeg een voor een de eierdooiers toe onder voortdurend roeren met een houten lepel.
Strooi 3 eetlepels bloem erop en meng alles goed door elkaar.
Voeg 3 eetlepels van de poedersuiker, 1 mespuntje zout, de helft van de crème fraîche en de vanillesuiker toe.
Zet het deeg een tijd in de koelkast.
Het wordt dan wat steviger en daardoor handelbaarder.
Bestrooi het werkvlak met bloem, leg het deeg erop en neem wat van het deeg eraf.
Vorm daarvan een bol en plat deze af tot een ronde koek van ongeveer 2 cm dik en met een doorsnee van 6 cm.
Doe hetzelfde met de rest van het deeg.
Verhit de boter in een grote koekepan maar laat de boter geen kleur aannemen.
Leg de koeken erin en bak deze aan een kant goudbruin.
Keer de koeken na 4-5 minuten om met een pannekoeksmes en bak ook de andere kant goudbruin.
Leg de koeken op een voorverwarmde schaal en bestrooi deze met de rest van de poedersuiker.
Roer in een schaal het citroensap en de rest van de crème fraîche door elkaar en voeg weinig suiker toe.
Serveer de cyrniki samen met de crème-fraîchesaus.

De zak van Sinterklaas

Menugang Nagerecht

Keuken -

Bron www.koopmans.com

Soort -

Type Gebak

Snel Nee

Slank Nee

Sterren

Ingrediënten

200 g Koopmans Mix voor (Bio) Pannenkoeken Meergranen

2 eetlepels geraspte kokos

450 ml melk

1 ei

1 banaan

3 mandarijnen

3 kiwi's

4 eetlepels honing

4 dropveters

Bereiding

Bereid het pannenkoekbeslag volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Maar gebruik de hoeveelheden zoals in dit recept is aangegeven en voeg extra de geraspte kokos toe.

Verwarm een zo groot mogelijke koekenpan op het vuur.

Laat een klontje boter smelten en bak de pannenkoeken.

Leg ze na het bakken op een bord met een deksel erboven op.

Zo blijven ze mooi zacht.

Snijd de banaan in plakjes, pel de mandarijnen en verdeel ze in partjes.

Schil de kiwi en snijd deze in blokjes.

Meng het fruit met de honing.

Verdeel de fruitsalade over de pannenkoeken.

Maak van de pannenkoek een soort knapzakje en knoop het zakje dicht met een dropveter.

Doorregen rollade met mosterdroomsaus

Menugang Hoofdgerecht

Soort Vlees

Snel Nee

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron

Sterren

Ingrediënten

1 doorregen varkensrollade

6 eetlepels franse mosterd

80 g boter

1½ dl witte wijn

2 dl slagroom

1 pakje Roomculinair

Bereiding

Laat de rollade op kamertemperatuur komen.

Verwarm de oven voor op 225 °C.

Dep het vlees droog en bestrijk de rollade met de helft van de mosterd.

Verhit in een braadslede de boter.

Bak de rollade rondom bruin in een paar minuten.

Giet 1 glas witte wijn over de rollade.

Bestrijk de rollade nogmaals met mosterd en zet de braadslede in het midden van de oven.

Zet de oven op 150 °C.

Bak de rollade in ca. 1 uur gaar maar rosé.

Zet de oven uit en laat het vlees in de oven nog ca. 10 minuten rusten.

Leg de rollade afgedekt onder aluminiumfolie op een snijplank.

Giet het braadvocht (evt. door een zeef) in een steelpan.

Voeg de slagroom toe en laat de saus op matig vuur warm worden.

Snijd het vlees in plakken en giet de saus erover.

Bestrooi met zout en peper.

Lekker met andijvie/fruitsalade en gebakken krieltjes.

Druivencakejes met canderel

Menugang Nagerecht

Keuken -

Bron www.ah.nl

Soort -

Type Gebak

Snel Nee

Slank Nee

Sterren

Ingrediënten

200 g witte druiven zonder pit

150 g zachte boter

150 g cakemeel

15 g zoetstof in poedervorm (schepje zoet, pot à 75 g)

3 eieren

Bereiding

Oven op 175 °C voorverwarmen.

Druiven schoonmaken en fijnsnijden.

In kom met mixer boter zacht en romig kloppen.

Cakemeel, zoetstof en eieren toevoegen en tot glad beslag kloppen.

Druiven door beslag mengen.

Muffinvormpjes met beslag vullen en cakejes in ca. 35 minuten gaarbakken.

Cakejes op rooster laten afkoelen.

Entrecôte met gebakken krieltjes uit de oven

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

Ingrediënten

1 limoen
2 zakken halve kriel met schil à 450 g
250 g sjalotten, gepeld
3 eetlepels olijfolie traditioneel
(versgemalen) peper
zout
500 g winterwortel
2 eetlepels Mediterrane roerbakolie
2 theelepels gemberkruiden (potje à 90 g)
4 entrecôtes

Bereiding

Boen de limoen schoon onder stromend water en snijd hem in partjes.
Scheep de kriel met de limoen, de sjalotten, 2½ eetlepel van de olie en peper en zout naar smaak door elkaar en verdeel ze over een met een bakmatje bekleed bakblik.
Bak de krieltjes in een voorverwarmde oven (225 °C) in ± 30 minuten mooi bruin en gaar.
Scheep ze tussentijds tweemaal om.
Schil intussen de wortels met een dunschiller en snijd de wortels in dunne plakjes.
Kook ze 5 minuten in water met zout en giet ze af.
Verhit de Mediterrane roerbakolie in een wok en roerbak de wortel met de gember al omscheppend op een hoog vuur beetgaar.
Breng op smaak met peper en zout.
Bestrijk het vlees met de rest van de olie en bestrooi met peper en zout naar smaak.
Gril het vlees in een hete grillpan aan beide kanten bruin en in ± 5 minuten rosé.
Serveer het vlees met de krieltjes en de wortel.

Wijnadvies: Duc de Termes, rood, Frankrijk

Feestelijk hapje voor bij de borrel

Menugang Hapje

Keuken -

Bron

Soort -

Type Groente

Snel

Nee

Slank

Nee

Sterren

Ingrediënten

500 g groene asperges

1 blikje croissantdeeg

mierikswortel

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200°C.

Kook de asperges 1 minuut in ruim water met zout en laat ze uitlekken.

Rol intussen het croissantdeeg uit en snijd er over de breedte evenveel 3 cm brede repen deeg uit als er asperges zijn.

Bestrijk de deegrepen met roomkaas met mierikswortel en rol ze spiraalsgewijs om de asperges.

Snijd de rolletjes doormidden en bak ze op een met bakpapier beklede bakplaat in 10-15 minuten goudbruin en gaar.

Serveer ze warm.

Frambozenmeringuebombe

Menugang Nagerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Fruit

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

275 ml slagroom
250 g diepvriesframbozen
125 g kant-en-klare meringues (schuimkoekjes)
2 el crème de cassis
puddingvorm

Bereiding

Laat de frambozen ontdooien.
Haal ze door een groentemolen met middelgrove plaat (of gebruik een zeef en houten lepel) om er zoveel mogelijk sap uit te persen.
Roer de crème cassis erdoor.
Klop in een andere kom de slagroom lobbijg (tot de room de dikte van yoghurt heeft).
Breek boven een derde kom de meringues in niet al te kleine stukjes.
Stop op tijd: de stukjes moeten herkenbaar blijven!
Schenk de slagroom over de meringue en schep de stukjes er voorzichtig door, tot ze aan alle kanten bedekt zijn.
Schenk voorzichtig de helft van de frambozencoulis over de meringues en room.
Schep alles door elkaar, maar niet te grondig - de bedoeling is dat je een marmereffect krijgt.
Bewaar de rest van de coulis voor later.
Schenk het mengsel in een puddingvorm, dek die zorgvuldig af met een aluminiumfolie en zet de vorm ten minste 3 uur in de diepvries.
Zet voor het serveren de puddingvorm circa 30 seconden in een kom met heet water.
Stort de pudding en snijd hem in punten.
Schenk de resterende frambozencoulis over de pudding.

Frisse salade met tempura van tongschar en ansjovismayonaise

Menugang Voorgerecht
Keuken -
Bron www.vitaminezee.nl

Soort Vis
Type Salade

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

4 tongscharfilets
tempurabeslag (kant-en-klaar bij de toko)
mayonaise
ansjovis
gemengde sla bijv. frisee, lollo rosso, rucola
cherry tomaatjes
komkommerblokjes

dressing

gehakte olijven

Bereiding

De tongschar doormidden snijden en op smaak brengen met zout en peper.
Het tempurabeslag aanmaken met koud water totdat er een niet al te dun papje ontstaat zonder klonten, hier kunnen de filets ingelegd worden.
Maak de sla schoon en maak er een gemengde salade van.
3 drooggedepte ansjovis goed door de mayonaise heen mengen evt. met de keukenmachine.
Om de tempura van tongschar te maken moet je deze frituren in de frituurpan van 180 C.
Als ze mooi goudbruin zijn eruit halen en even laten uitlekken op keukenpapier.
De salade mengen met de dressing, komkommer, tomaat en de olijven.
De salade in een diep bord leggen en hier de tongschar opleggen.
Het geheel afmaken met de ansjovismayonaise.
Tip: voor een leuk effect aan de tempura kun je hele fijn gehakte ongebakken kroepoek toevoegen aan het beslag.
Krijg je een lekker krokante laag om de vis, ook kan dit met bepaalde soorten cruesli.

Gebakken asperges met bosuitjes en amandelen

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Groente

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor 2 personen

6 asperges
6 bosuitjes
25 g boter
2 eetlepels slaolie
25 g geschaafde amandelen
zout
peper

Bereiding

Schil de asperges en snijd ze schuin in zeer dunne plakjes van ± cm.

Snijd de bosuitjes in stukjes van 3 cm.

Verhit de boter met de olie en bak de asperges hierin met de bosuitjes op hoog vuur omscheppend 4 minuten.

Voeg de geschaafde amandelen toe en bak ze mee tot ze goudbruin zijn.

Breng op smaak met zout en peper.

Gebakken kabeljauw in pittige olijfolie

Menugang	Hapje	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

1 focaccia (afbakbrood, 250 g)
6 tomaten
6 eetlepels sladressing naturel (fles à 450 ml)
2 schaaltes kabeljauwfilet (à ca. 250 g)
2 teentjes knoflook
1 rode peper
½ zakje verse peterselie (à 30 g)
8 eetlepels olijfolie extra vierge (fles à 500 ml)

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200°C.
Brood volgens gebruiksaanwijzing afbakken.
Tomaten wassen, in plakjes snijden en met dressing mengen.
Kabeljauw met mespunt zout bestrooien.
Knoflook pellen en snipperen.
Peper schoonmaken, zaadjes verwijderen en peper fijn snijden.
Peterselie fijnhakken.
In koekenpan olie met knoflook en rode peper zacht verhitten.
Kabeljauw toevoegen en in 8 minuten gaar bakken.
Vis uit pan nemen en peterselie door bakvet roeren.
Bakvet over vis schenken.
Vis met tomatensalade en brood serveren.

Gebakken langoustines en ganzenlever, mango en krokante prei

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

Ingrediënten

8 langoustines (4 à 5 in 1 kg)
4 scharen van langoustines
4 plakjes ganzenlever van 30 g
2 mango's
4 jonge preien, in lange julienne gesneden
½ eetlepel gehakte gember
8 eetlepels bruine gevogeltefond
4 blaadjes koriander
2 eetlepels consommé van langoustines
1 koffielepel zoete sojasaus
szechuanpeper uit de molen
½ teentje knoflook, gehakt
½ eetlepel sesamolie

Bereiding

Snijd het vruchtvlies van de mango's in plakjes van 2 à 3 mm dik en steek de plakjes uit zodat je mooie rondjes krijgt.

Leg op ieder bord 5 rondjes en kruid met szechuanpeper.

Kook de consommé van langoustines in tot je een siroop overhoudt.

Voeg de bruine gevogeltefond en de gember en de look toe, en laat een kwartier trekken.

Zeef het vocht en voeg de zoete sojasaus toe.

Verwarm twee bakpannen en zet de oven op 200°C.

Giet een weinig sesamolie in de pannen.

Kruid de langoustines en de ganzenlever en bak de twee in de eerste pan.

Bak de prei kort in een tweede pan.

Voeg de gehakte koriander toe en leg de prei op een doek.

Haal de langoustines en ganzenlever uit de pan en maak er met de langoustinepoten spiesjes van.

Zet de borden met de carpaccio 30 seconden in de open oven.

Leg de prei in het midden van de borden met daarop de langoustines en ganzenlever.

Giet de saus uit.

Gebakken langoustines en gegrilde St. Jakobsschelp met een taartje van risotto en asperges

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

20 langoustines
10 St. Jakobsschelpen
250 g risottorijst
20 groene asperges
20 witte asperges
60 g boter
1 lente-uitje
75 g sjalot
½ l gevogeltebouillon
1 rode paprika
2½ eetlepel citroensap
50 g olijvenpuree
1 eetlepel suiker
1 dl olijfolie
peper
zout

Bereiding

Pel de langoustines en verwijder het zwarte darmkanaal.
Snijd de St. Jakobsschelpen overdwers door.
Snijd de onderkantjes van de asperges en schil de witte.
De asperges in ruim water met een snufje zout, vijfzesde deel van de boter en de suiker beetgaar koken, af laten koelen en doorsnijden.
Het lente-uitje in de lengte in repen snijden en deze repen korte tijd blancheren.
De sjalotjes hakken, de rijst wassen en uit laten lekken.
De paprika doorsnijden, zaadlijsten verwijderen, wassen en het vruchtvlees in kleine blokjes snijden.
De rest van de boter in een pan met dikke boter verwarmen en tweederde van de hoeveelheid gehakte sjalot glazig bakken.
De rijst toevoegen en 4 minuten meefruchten.
Verwarm de grill in 7 minuten voor.
De bouillon bij de rijst schenken en de rijst op een matig vuur gaar koken.
Aan het einde van de kooktijd een deel van de paprikablokjes door de rijst roeren.
De rest van de sjalot in de olijfolie fruiten.
Het citroensap toevoegen en het sausje op smaak brengen met peper en zout.
De olijvenpuree van het vuur af door deze dressing roeren.
De asperges met behulp van een ring tot een ronde vorm maken en deze opvullen met de risotto.
Het geheel opbinden met een reep lente-ui.
De langoustines in een beetje hete olijfolie snel bruin bakken.
De St. Jakobsschelpen op de hete plaatgrill of onder de voorverwarmde ovengrill snel aan één kant grillen.
Het risottotaartje in het midden van warme borden plaatsen en de langoustines en St. Jakobsschelpen hieromheen schikken.
Schep de dressing om het gerecht.

Gebakken langoustines en St. Jakobsschelpen met kerriejus en spitskool

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

Ingrediënten

12 grote langoustines
1 bouquet garni
12 kleine St. Jakobsschelpen
½ spitskool
2 sjalotten
3 eetlepels olijfolie
1 eetlepel kerriepoeder
ijswater
peper
zeezout

Bereiding

Pel de langoustines.
Zet de scharen en schalen op met water en een bouquet garni en trek hier een bouillon van.
Zeef het vocht en laat het inkoken tot eenachtste dl per persoon.
Maak de St. Jakobsschelpen schoon en bewaar ze tot gebruik in ijswater.
Snijd de spitskool fijn, verwijder de bladnerven.
Hak de sjalotjes.
Verwarm tweederde van de olie en fruit de gehakte sjalot glazig.
Voeg de kerriepoeder en spitskool toe, schep alles goed door en laat de kool, af en toe omscheppend in circa tien minuten gaar worden.
Breng de kool op smaak met peper en zout.
Droog de St. Jakobsschelpen zorgvuldig droog.
Verhit de resterende olie in de koekenpan en bak de St. Jakobsschelpen en de langoustines aan beide kanten een minuut.
Bestrooi met zeezout en peper.
Schep de spitskool in het midden van de warme borden en schik de langoustines en St. Jakobsschelpen hieromheen.
Besprenkel het geheel met het langoustinevocht.

Gebakken langoustines met gekonfijt witloof, groene appels en zachte curry

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

Ingrediënten

16 langoustines

½ kg witloof

1 eetlepel honing

1 klontje boter (ca. 5 g)

peper

zout

voor de saus

1 ajuin

½ dl kokosmelk

½ dl appeljus

1 teelepel curry

5 g boter

voor de coulis van rode peper

½ rode peper

2 teentjes look

peper

zout

Bereiding

Het witloof in stukken snijden van 1 cm, aanbakken in boter, met de honing, de kruiden en wat laten karamelizeren (ca. 30 minuten).

Saus: de ajuin hakken, aanstoven in de boter, de curry toevoegen, deglaceren met de appeljus en de kokosmelk, half laten inkoken, kruiden met zout.

Pepercoulis: de peper en de look laten gaar koken in water, een dunne puree maken met de mixer.

De langoustines aanbakken in een eetlepel olijfolie.

Het witloof onderaan het bord schikken, de langoustines erop, daarrond de twee sausen.

Eventueel versieren met een rond stukje gebakken pâte à brique.

Gebakken mandarijnpartjes met ijs

Menugang Nagerecht

Keuken -

Bron www.ah.nl

Soort -

Type Fruit

Snel Ja

Slank Nee

Sterren

Ingrediënten

4 mandarijnen

8 bolletjes roomijs walnoten (bak à 750 ml Hertog)

2 eetlepels walnotenolie

½ eetlepel marasquinaroma (flesje à 24 ml Baukje)

½ zakje amandelschaafsel (à 45 g Baukje)

Bereiding

Mandarijnen pellen en vliesjes verwijderen.

Walnootijs over vier schaaltes verdelen.

In koekenpan olie verhitten.

Mandarijnpartjes ca. 1 minuut op zacht vuur omscheppend bakken.

Mandarijnpartjes naast ijs leggen.

Marasquinaroma erover sprenkelen.

Amandelschaafsel erover strooien.

Direct serveren.

Gebakken mosselen met groentenslaatje

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

Ingrediënten

voor 2 personen

300 g gekookte mosselen
6 jonge boswortels (ca. 300 g)
½ komkommer
75 g veldsla
1½ eetlepel citroensap
1 dl olijfolie
2 theelepels Dijonmosterd
zout
versgemalen zwarte peper
4 eetlepels bloem
1 eetlepel chilipoeder
½ eetlepel oregano

Bereiding

Maak de groenten schoon.
Rasp de wortels en snijd de komkommer in stukjes.
Verdeel de veldsla, wortel en komkommer over vier borden.
Klop het citroensap met 4 eetlepels olijfolie, mosterd, zout en peper tot een dressing.
Sprenkel de helft van de dressing over de salade.
Doe de bloem, het chilipoeder, de oregano, 1 theelepel peper en 1 theelepel zout in een plastic zak.
Voeg de mosselen toe.
Draai de zak dicht en schud het geheel om tot alle mosselen bedekt zijn met een laagje bloem.
Verhit 4 eetlepels olijfolie in een koekenpan en bak de mosselen op matig hoog vuur in ca. 4 minuten rondom bruin.
Bak de pijnboompitten ca. 1 minuut mee.
Schep de mosselen met pijnboompitten op de salade, sprenkel de rest van de dressing erover.
Lekker met grof volkorenbrood.

Gebakken oesters met selderijsaus

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

Ingrediënten

24 oesters
200 g selderij, met de selderijblaadjes
200 g boter
3 eetlepels room
4 eetlepels geblancheerd gerookt spek, in dobbelsteentjes
appels, in dobbelsteentjes
champignons, in dobbelsteentjes
versgemalen peper
zout
olijfolie
boter om te bakken

Bereiding

Snijd de selderij in stukken en stoof ze gaar in een klontje boter met een klein beetje water, peper en zout.
Doe ze in een mixer met de rest van de boter en de room en mix alles tot een lichte saus.
Stoof de dobbelsteentjes spek, appel en champignon snel aan in wat boter; ze mogen krokant blijven.
Houd ze apart.
Open de oesters en haal ze uit de schelp; droog ze even op keukenpapier.
Strooi er versgemalen peper op en haal ze heel snel door wat bloem.
Strooi nooit zout op oesters; ze zijn zout genoeg van zichzelf.
Doe wat olijfolie in een pan en laat die warm worden tot de damp eraf komt.
Leg de oesters erin en tel tot 5, draai ze om en tel tot 3 en haal ze uit de olie.
Scheep het groentenmengsel in een diep bord, en leg de gebakken oesters eromheen.
Zet de borden heel even in de warme oven zodat alles goed warm is, en giet de saus rond de oesters of serveer hen, in een schoongemaakte en uitgekookte oesterschelp.
Werk het gerecht af met enkele selderijblaadjes.

Gebakken oesters op een slabedje

Menugang Voorgerecht
Keuken Frans
Bron

Soort Zeevruchten
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 zakje gemengde sla
12 oesters
100 g knoflookboter
1 eetlepel mosterd
3 eetlepels wijnazijn
1 dl olijfolie
1 dl arachideolie
4 sneden brood
bloem
boter
peper
zout

Bereiding

Haal de oesters uit de schelpen.
Haal ze door de bloem en bak ze mooi goudbruin in wat boter.
Snijd het brood in blokjes en bak die in de knoflookboter.
Leg de gewassen en gedroogde sla op een schaal.
Maak een vinaigrette met de mosterd, de wijnazijn, de twee soorten olie en peper en zout.
Leg de croûtons en de warme oesters op de sla en giet de vinaigrette erover.

Info: Oesters hechten zich vanzelf vast op een geschikte plaats. Vroeger werden de oesters uitsluitend verzameld op de oesterbanken die zich op natuurlijke wijze gevormd hadden, maar toen die uitgeput raakten begon men oesters te kweken met behulp van gekalkte dakpannen of lege mosselschelpen op oesterbanken die in percelen gepacht werden, de Zeelandse bijvoorbeeld.

Gebakken Oosterscheldekreften in eigen saus

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

Ingrediënten

4 Oosterscheldekreften van 600 g elk
1 eetlepel tomatenpuree
1 dl cognac
2 dl witte wijn
1 kleine ui in stukjes gesneden
1 teen knoflook
1 laurierblaadje
1½ l water
½ theelepel cayennepeper
2 tomaten in blokjes gesneden
4 boterblokjes van een dobbelsteen groot

Bereiding

Dood de kreeften door ze op een plank te leggen en met een koksmes te doorsteken zo'n 3 cm boven de afscheiding van staart en kop.
Vindt u dat te griezelig, dan kunt u de kreeften doden door ze 3 minuten onder te dompelen met de kop naar beneden in kokend water.
Verwijder staart, scharen en scharnieren.
Hak de koppen in kleine stukjes of laat de keukenmachine dit werk doen.
Voor het bakken gebruikt men een goede olijfolie, doch niet van de eerste persing omdat deze te snel verbrandt.
Verwarm de olijfolie en bak de koppen aan, samen met de versneden ui.
Voeg het knoflook wat later toe.
Blus de warmte in de pan met cognac en voeg tomatenpuree, laurier en peper toe.
Laat alles kort sudderen zodat de tomatenpuree zich ontzuurt.
Doe de tomaten in de pan.
Begiet met wijn en water en breng aan de kook.
Laat alles 1 uur zachtjes koken en giet het mengsel door een fijne zeef.
De resten met een houten lepel uitdrukken.
De saus inkoken.
De staarten in de lengte doormidden snijden.
De scharen openbreken en de schalen laten zitten.
Ruim met olijfolie bestrijken.
Bak de staarten op de doorgesneden zijden tot het vlees mooi lichtbruin van kleur is.
De scharen tegelijkertijd bakken: ervoor zorgen dat ze niet verbranden want dat geeft een onaangename geur en smaak.
Draai de staarten om en bak de andere kant nog even zodat het vlees juist gaar is.
Bestrijk de vleeskant met olijfolie van de beste kwaliteit, en kruid met peper.
Doe de ijskoude boter met de kreeftenjus in de blender van een keukenmachine en mix tot een lichtgebonden, schuimige saus.
De stukken kreeft op warme borden schikken en de saus uitgieten.
Dit gerecht kan men opdienen met een eenvoudig garnituur van lamsoor of zeekraal en een mousseline van aardappel

Gebakken peren met gember

Menugang Nagerecht
Keuken Engels
Bron

Soort -
Type Fruit

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

20 g boter
4 bolletjes vanilleroomijs
8 soeplepels water
4 takjes munt
4 Durondeau peren
1 stuk gemberwortel
8 soeplepels suiker

Bereiding

Schil de peren en snij ze in vier stukken.

Haal het klokhuis eruit.

Schil de gember en snij hem tot een fijne brunoise.

Smelt de boter in een pan en bak er lichtjes de peren in aan.

Voeg er de suiker, het water en de gember aan toe.

Laat ze zo'n 10 minuten goed doorkoken totdat alles gekarameliseerd is.

Als de peertjes gekarameliseerd zijn, schikt u ze op een bord met de bolletjes vanilleijs en een takje munt.

Gebakken platte oesters met amandel en kropsla

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

Ingrediënten

20 oesters
1 krop sla
15 g amandelpoeder
2 g amandelschilfers
40 g boter
peper
zout

Bereiding

De oesters openen, uit de schelp nemen en laten uitlekken.
Het oestervocht apart bewaren.
De kropsla wassen, in grote stukken snijden en in een weinig water met een klontje boter stoven.
Kruiden met peper en zout.
In een anti-kleefpan de overige boter goudgeel kleuren en de oesters zeer vlug door de pan halen.
De pan van het vuur nemen en deglaceren met het kooknat van de kropsla.
Het oestervocht en amandelpoeder toevoegen en roeren tot het amandelpoeder de saus lichtjes bindt.
Ondertussen de amandelschilfers licht kleuren onder de grill.
De sla op het bord schikken, hierop de oesters leggen en overlepelen met de saus.
Afwerken met de amandelschilfers.

Gebakken rijst met prei en satéballen

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vlees
Type Rijst

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

300 g witte rijst
zout
2 eetlepels wokolie (Conimex)
1 zak prei à 500 g
2 tenen knoflook, geperst
1 theelepel gemalen komijn (djinten)
peper
2 verpakkingen satéballen à 200 g (Bakker)
6 eetlepels zoete chilisaus

Bereiding

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Verhit de olie in een wok en roerbak de prei met de knoflook 5 minuten.
Voeg de gemalen komijn en peper en zout naar smaak toe.
Schep de rijst door de prei en bak 2-3 minuten mee.
Verwarm de satéballen volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Serveer de gebakken rijst in 4 kommen met de satéballen en zoete chilisaus.

Serveertip: Lekker met kroepoek, sambal en gefruite uitjes.

Wijnadvies: Oranje Rivier Colombard/Chardonnay, wit, Zuid-Afrika

Gebakken rijst met spekjes, scampi's, lente-ui en koriander

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

Ingrediënten

250 g gerookte spekblokjes
250 g gekookte scampi's
500 g rijst, voorgekookt
arachideolie
1 eetlepel lichte sojasaus
2 eieren
2 eetlepels vissaus
1 theelepel suiker (Demarara)
enkele lente-uitjes
1 eetlepel citroensap
1 ui
2 chili's
2 looktenen
vijfkleurenpeper
een paar takken koriander

Bereiding

Hak de ui en de looktenen fijn.
Snijd de chili's in de lengte door, verwijder de zaadjes en snipper fijn.
Pel de scampi's en verwijder het darmkanaal - snijd grote exemplaren doormidden.
Kluts de eieren en meng met de sojasaus.
Meng de vissaus met het citroensap en de suiker.
Snijd de lente-ui in ringetjes en haal de bladeren van de koriander.
Verhit de wok tot deze zeer heet is.
Giet enkele lepels arachideolie in de wok.
Wanneer de olie walmt worden de ui, de look en de chili's kort aangebakken.
Voeg dan de spekjes toe.
Laat ook de scampi's kort mee-warmen.
Scheep er de voorgekookte rijst door en roerbak tot alles warm is.
Zet het vuur lager.
Schuif het rijstmengsel naar de kant zodat de bodem van de wok vrijkomt.
Giet het eimengsel in de wok en werk met de wokscheep op tot roerei-consistentie.
Scheep nu geleidelijk het rijstmengsel door het ei en begiet met het vissausmengsel.
Warm door, onder voortdurend roerbakken.
Neem van het vuur, scheep de koriander door de rijst en versier met de lente-ui.
Verdeel over warme kommetjes en dien onmiddellijk op.

Info: Dit is een wat moeilijker gerecht dat enige wok-ervaring vergt. Maak dat de wok zeer heet is voor je begint te roerbakken. Als de wok niet warm genoeg is zullen niet alleen de spekjes te veel aanzetten, ook de rijst zal makkelijk aan de wok gaan kleven. Wanneer je het eimengsel in de wok giet moet je echt doorwerken. Eens het ei min of meer onder de rijst zit, mag het vissausmengsel er over. Deze saus zorgt tegelijk voor de smeuïgheid van het geheel.

Gebakken rode mulfilets met spinazie-kruidensalade

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vis
Type Groente

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

4 mulfilets graatvrij
2 eetlepels olie
peper
zout
100 g garnalen
400 g gewassen en gedroogde spinazie
bieslook; peterselie; dille; kervel; basilicum gewassen, gedroogd
en gesneden

dressing

1 mespunt gemalen kummel
2 eetlepels witte wijnazijn
1 sjalot fijngesneden
5 eetlepels olijfolie
1 eetlepel kreeftenolie

Bereiding

Olie verwarmen.

Mulfilets pepere en zouten en met weinig kummel bestrooien.

In de olie bakken aan beide zijden ± 2 minuten en zachtjes laten garen.

Wittewijn azijn met kummel, sjalot, peper en zout door elkaar mengen.

Langzaam de olie toevoegen en erdoor mengen.

Op smaak brengen en kruiden toevoegen.

Op het bord wat spinazie, wat dressing en een paar garnaltjes; zo een kleine salade maken.

Mulfilets aan de voorkant van de salade en de overgebleven dressing er langs dresser.

Gebakken schol met knoflookmayonaise

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Hollands
Bron www.ah.nl

Soort -
Type -

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

50 g boter of margarine
2 zakken minikrieltjes à 450 g)
700 g broccoli
2 pakken hele schollen gepaneerd (diepvries à 300 g)
1 citroen
2 teentjes knoflook
½ zakje verse peterselie (à 30 g)
8 eetlepels mayonaise

Bereiding

In koekenpan 30 g boter verhitten.
Krieltjes bakken volgens gebruiksaanwijzing.
Broccoli schoonmaken, wassen en in ca. 5 minuten beetgaar koken.
In andere koekenpan rest van boter verhitten en schol bakken volgens gebruiksaanwijzing.
Citroen halveren.
Helft van citroen in plakjes snijden.
Andere helft uitpersen.
Knoflook pellen.
Peterselie fijnsnijden.
Mayonaise mengen met 2 eetlepels citroensap, peterselie, zout en peper.
Knoflook erboven uitpersen en goed doorroeren.
Schol serveren met knoflooksaus, broccoli en krieltjes.
Garneren met citroen.

Gebakken St. Jacobsvruchten met schorseneren en mimolette, puree van aardpeer en kreeft

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

Ingrediënten

12 St. Jakobsvruchten
24 balkjes schorseneren (ongeveer 4 cm lang)
2 soeplepels room
15 g geraspte mimolette
puree van aardpeer, opgewerkt met wat room
enkele blaadjes waterkers
1 dl kreeftenbouillon
50 g boter
36 kokkels (al gegaard en schoongemaakt; facultatief)

Bereiding

Kook de schorseneren beetgaar en laat afkoelen.
Bak ze lichtbruin in boter, kruid met peper, zout en nootmuskaat.
Voeg de room en de mimolette toe en laat inkoken.
Kruid de St. Jakobsvruchten met peper en zout en bak ze in olijfolie.
Warm de puree van aardpeer op.
Laat de kreeftenbouillon opkoken en werk hem op met boter.
Kruid en mix.

Gebakken St. Jacobsvruchten op een bedje van witlof met truffel

Menugang Voorgerecht
Keuken Belgisch
Bron

Soort Zeevruchten
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

10 stronken witlof
4 sneden kalfskop
12 stuks St. Jakobsvruchten
12 schijven zwarte truffel
beetje grof zout
boter
olijfolie
kalfsjus
truffelsap
nootmuskaat
peper

Bereiding

Halveer het witlof, dat u klein en uit volle grond hebt gekocht.
Verwijder de harde kern en snijd in een grote ruit.
Bak goudbruin in een tefalpan met boter, nootmuskaat, peper en zout.
Bak de St. Jakobsvruchten kort aan in een beetje olijfolie (ze moeten krokant blijven !)
Voor de saus: deglaceer de pan van de St. Jakobsvruchten met truffel sap en kalfsjus.
Voeg een kiontje boter toe en passeer door een fijne zeef.
Schik met de kalfskop onderaan, en daarboven drie stuks St. Jakobsvrucht en een schijfje truffel.
Het witlof er rond en afwerken met wat grof zeezout.

Info: De truffel maakt dit gerecht onnoemelijk rijk, maar tegelijk ook duur. Wie wil, kan dit uiteraard ook zonder de zwarte lekkernij uitproberen.

Gebakken St. Jakobsschelpen met Ibérico ham

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

Ingrediënten

50 g ongezouten, koude boter
12 schoongemaakte St. Jakobsschelpen
3 eetlepels sherry-azijn
1 eetlepel gehakte peterselie
8 dunne plakjes Ibérico ham of een dergelijke gerookte ham
bladen van 1 krop frisée en een handjevol andere bittere
slablaadjes
zout
versgemalen zwarte peper

Bereiding

Wrijf de bodem van een grote koekenpan met antiaanbaklaag in met een deel van de boter en snijd de rest in kleine stukjes.

Zet de pan op een hoog vuur en zodra de boter gaat roken, doet u de St. Jakobsschelpen erin en schroeit ze 2 minuten aan elke kant, waarbij u ze met wat zout en peper bestrooit als ze in de pan liggen.

Leg de St. Jakobsschelpen dan op een voorverwarmd bakblik en houd ze warm terwijl u de dressing maakt.

Neem de pan van de warmtebron, doe de sherry-azijn erin en roer om aanbaksels van de bodem te schrapen.

Zet de pan terug op het fornuis en klop de boter er met kleine stukjes tegelijk doorheen.

Voeg dan de peterselie toe en maak het geheel op smaak af met zout en peper.

Schik de ham en een bergje salade op elk van de 4 borden.

Leg de St. Jakobsschelpen op de ham, schep de dressing over de sla en dien meteen op.

Info: Iberico ham is de beste gerookte ham van Spanje. De ham komt van het Iberico negro-varken dat vrij rondloopt in de eikenbossen en heel veel lichaamsbeweging krijgt, waardoor het niet veel vet heeft. Iberico ham lijkt heel erg op de Italiaanse Parmaham of de Franse Bayonne, maar heeft zijn eigen kenmerkende en verfijnde aroma. U kunt echter elke andere gedroogde of aan de lucht gedroogde ham nemen als u wilt. De salade voor dit gerecht moet worden gemaakt van het hart van een krop frisee-salade of een krop andijvie.

Gebakken St. Jakobsschelpen met kool en gerookte zalm

Menugang Voorgerecht
Keuken Engels
Bron

Soort Zeevruchten
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

12 grote St. Jakobsschelpen, uit de schelp gehaald,
schoongemaakt en bijgesneden
de helft van een kleine savooienkool
100 g gerookte zalm
olie om in te bakken
2-3 eetlepels water
1 klontje boter
zout en versgemalen zwarte peper
3-4 eetlepels mosterddressing

voor 3 dl mosterddressing

1 ½ eetlepels dijonmosterd
2 eetlepels witte-wijnazijn
8 eetlepels walnotenolie
8 eetlepels arachideolie
zout
versgemalen zwarte peper

Bereiding

Maak eerst de mosterddressing: Klop de mosterd en de azijn door elkaar.
Vermeng de twee soorten olie en schenk deze voortdurend kloppend in een dun straaltje bij het mosterdmengsel.
Het is net alsof u mayonaise maakt.
Proef de dressing als alle olie verwerkt is en voeg naar smaak zout en peper toe.
Bewaar het teveel op een koele donkere plaats in een goed uitgewassen glazen bokaal met schroefdeksel.
Verwijder de donkere buitenste bladeren van de kool en snijd de rest in repen van circa 1 cm.
Snijd de gerookte zalm in gelijke reepjes, of in fijne julienne.
Verhit een braadpan of bakplaat en besprenkel deze met wat olie.
Leg de schelpdieren in de pan of op de bakplaat.
De pan moet zeer heet zijn, zodat alle sappen behouden blijven en ze niet te zacht worden.
Bak de schelpdieren 1-2 minuten en keer ze halverwege de baktijd.
Verhit intussen een andere pan met het water en de boter.
Voeg de kool toe als het water kookt.
Breng op smaak met zout en peper en roer af en toe.
De kool hoeft maar 1 -2 minuten te koken tot beetgaar.
Giet de kool af.
Voeg de gerookte zalm bij de kool, controleer de smaak en voeg de mosterddressing toe.
Deze zal zich mengen met het kookvocht en geeft zodoende een uitgebalanceerde mosterdsmaak.
Leg het kool-zalmmengsel op een bord en schenk er wat mosterddressing over.
Leg de gebakken schelpdieren ernaast.

Tips : Met een druppeltje citroensap kunt u het vocht nog een kleine oppepper geven. Houdt u niet van

Gebakken St. Jakobsschelpen met kool en gerookte zalm

mosterd, laat het dan weg, het gerecht smaakt toch wel goed. U kunt ook wat fijngeraspte mierikswortel en fijngeknipte bieslook toevoegen. Beide aroma's passen goed bij de kool met zalm.

Gebakken St. Jakobsvruchten met schorseneren

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

Ingrediënten

4 grote St. Jakobsvruchten
peper
zout
2 cl olijfolie (extra vierge)
100 g schorseneren
150 g gedroogde tomaten
3 sjalotten
1 dl droge witte wijn
1 citroen
1 dl visfumet
100 g roomboter
1 dl room
10 sprietjes bieslook
25 g bloem
1 citroen

Bereiding

Haal de St. Jakobsvruchten uit de schelpen en spoel ze zorgvuldig.
Bewaar de schelpen.
Bak de vruchten mooi bruin krokant in olijfolie en breng ze op smaak met peper en zout.
Bereid de saus.
Snipper de sjalotjes fijn.
Laat de sjalotjes met de witte wijn, het sap van de citroen en de visfumet inkoken.
Voeg de room toe en bind met de boter.
Breng op smaak met peper en zout.
Voeg op het laatste moment de versnipperde bieslook toe.
Bewaar enkele takjes als decoratie.
Schil de schorseneren, snijd 1/3 in flinterdunne sliertjes en bak goudgeel in frituurolie.
Snijd de rest in gelijke stukjes en kook ze gaar in water met wat bloem, citroensap en zout.
Giet ze vervolgens af.
Presenteer in schelpen.
Leg in iedere schelp een stukje gedroogde tomaat, schik daarop de gekookte schorseneren in waaivorm.
Giet daarop een beetje saus.
Leg er tenslotte de St. Jakobsvruchten bovenop en werk af met bieslook en gefrituurde schorseneersliertjes.
Serveer de rest van de saus apart.

Gebakken visjes in de zee

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

Ingrediënten

2 courgettes
1 pak aardappelpuree à la minute (180 g)
2 eetlepels zonnebloemolie
zout
peper
2 schaalpjes gebakken visfiguurtjes (à ca. 235 g)
tomatenketchup

Bereiding

Oven voorverwarmen op 180 °C of gasovenstand 3.
Courgettes wassen en in dunne reepjes snijden.
Aardappelpuree bereiden volgens gebruiksaanwijzing.
In koekenpan olie verhitten en courgettereepjes ca. 3 minuten bakken.
Bestrooien met zout en peper.
Visfiguurtjes in ca. 6 minuten verwarmen in de oven.
Puree over de helft van vier borden verdelen en met vork 'golven' maken.
Visfiguurtjes in de 'zee' leggen.
Courgettereepjes als 'zeewier' over borden verdelen.
Serveren met tomatenketchup.

Gebakken zalm met pittige prei

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vis
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

4 stukken zalmfilet à 125 g
2½ eetlepel olijfolie classico (Bertolli)
1 zak panklare prei à 500 g
1 rode peper, in ringetjes
1 schaal taugé à 200 g
3 zakjes aardappelpuree-poeder
3 eetlepels aardappelmix spek-ui, bakje à 90 g

Bereiding

Wrijf de zalm in met 1 eetlepel van de olie en bestrooi met peper en zout naar smaak.
Verhit 1½ eetlepel van de olie en bak de prei met het pepertjes 5 minuten al omscheppend bruin.
Voeg de taugé toe en bak hem al omscheppend 3 minuten mee.
Verhit een koekenpan met antiaanbaklaag en bak de vis aan beide kanten bruin en net gaar.
Bereid de aardappelpuree volgens de aanwijzingen op de verpakking en roer de aardappelmix erdoor.
Breng de groenten op smaak met peper en zout en serveer met de groenten en de puree.

Wijnadvies: Vina Montesa, Chardonnay, wit, Spanje

Gebakken zalm met witte-wijnsaus

Menugang Voorgerecht
Keuken -
Bron www.ah.nl

Soort Vis
Type -

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 schaalpje Schotse zalmfilet (250 g)
2 eetlepels boter of margarine
8 takjes verse dille (zakje à 15 g)
100 ml crème fraîche (bekertje à 125 ml)
2 eetlepels droge witte wijn
1 zakje rucola slamelange (75 g)
8 pan tostado (geroosterd brood met olie zak à 150 g)

Bereiding

Zalm bestrooien met zout en peper.
Boter verhitten in koekenpan en zalm volgens gebruiksaanwijzing bakken.
Helft van dille fijnknippen.
Saus roeren van crème fraîche, wijn, fijngeknipte dille en zout en peper naar smaak.
Sla over vier bordjes verdelen.
Zalm op sla leggen.
Saus erover scheppen.
Garneren met takje dille.
Serveren met pan tostada.

Gebakken zalmmoot met bieslooksaus

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vis
Type Groente

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

4 moten zalm (al dan niet uit de vriezer)
2 dl witte wijn
2 dl witte vermout
1 eetlepel olijfolie
2 gesnipperde sjalotjes
1 potje kippenbouillon
2 eetlepels gedroogde of verse bieslook
het groen van een bosje lente-ui
1 in dunne sliertjes geschaafde wortel
1 bekertje crème fraîche
50 g in blokjes gesneden koude boter

Bereiding

Doe de gesnipperde sjalotjes, witte wijn, vermout en bouillon in een pan en laat een en ander tot de helft inkoken.
Voeg de bieslook en de crème fraîche toe en breng dit mengsel opnieuw aan de kook.
Voeg nu een voor een de klontjes koude boter toe en roer deze er goed doorheen.
Breng deze saus op smaak met een beetje peper en zout.
Verwarm vervolgens heel kort de wortelslierten en het groen van de lente-ui in kokend water.
Bak de zalmmoten aan beide kanten lekker bruin en bestrooi ze daarbij met wat peper en zout.
Serveer de moten met de saus, de wortelslierten en het groen van de lente-ui.
Lekker met pasta.

Geflambeerde banaan met cognac

Menugang Nagerecht
Keuken Frans
Bron

Soort -
Type Fruit

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

4 niet te grote bananen
3 eetlepels bruine suiker
3 eetlepels boter
5 eetlepels cognac
8 bollen vanille-ijs

Bereiding

Pel de bananen, snijd ze in de lengte doormidden en dan nog eens dwars in tweeën.

Verhit de boter in een braadpan.

Doe de bruine suiker erbij, roer even en voeg er dan de bananen aan toe.

Bak ze circa 2 minuten. Doe de cognac in een steelpannetje en zet dan pas het pannetje op het vuur (vooral wanneer men op een gasfornuis kookt).

Laat de alcohol 30 seconden warm worden, neem de pan van het vuur en steek de alcohol aan met een (lange) lucifer.

Neem een lepel met een lange metalen steel, bijvoorbeeld een sauslepel en giet de brandende saus over de bananen tot de vlammen gedoofd zijn.

Leg 4 stukken banaan en twee bollen vanille-ijs op elk dessertbord en overgiet met de saus.

Dien onmiddellijk op.

Tip : Het is een eenvoudig recept, maar wie het voor gasten klaarmaakt, kan het beter vooraf eens proberen. Het aansteken van de cognac moet op de juiste manier gebeuren : als de drank niet voldoende warm is, brandt de alcohol niet. Als hij te warm is, verdampt de alcohol.

Geflambeerde exotische vruchten met ananas-roomijs

Menugang Nagerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Fruit

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor het ijs

300 g ananas
100 g gezeefde poedersuiker
2 eetlepels citroensap
2½ dl slagroom

voor het fruit

1 kiwi
1 mango
100 g verse dadels (of vijgen)
100 g ananas
100 g aardbeien
40 g boter
3 eetlepels suiker
1¼ dl sinaasappelsap
2 eetlepels sinaasappellikeur
2 eetlepels rum

Bereiding

De ananas voor het ijs kleinsnijden en pureren in de blender (= ca 2½ dl vruchtenpuree).

Het poedersuiker en citroensap erdoor mengen.

De slagroom stijfkloppen en door de puree scheppen.

In de ijsmachine doen en de instructies van de fabricant volgen.

Ondertussen de kiwi schillen, overlangs halveren en in plakjes snijden.

De mango schillen, pit eruit snijden en het vruchtvlees in stukjes snijden.

De verse dadels halveren, ontpitten, schillen en normaal doormidden snijden.

De ananas in stukjes snijden.

De aardbeien wassen, kroontjes verwijderen en eventueel halveren.

De boter in een pan verhitten, de suiker erdoor roeren en goudbruin laten caraméliseren.

Het sinaasappelsap toevoegen en roeren totdat er een romige saus is ontstaan.

De sinaasappellikeur en de vruchten toevoegen en verhitten maar niet koken.

De rum in een opscheplepel verwarmen, aansteken en de brandende alcohol gelijkmatig over de vruchten gieten.

De vruchten over 4 dessertschaaltjes verdelen en het ijs erop leggen.

Geflambeerde grote garnalen

Menugang Voorgerecht
Keuken -
Bron

Soort Zeevruchten
Type -

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

20 grote rauwe garnalen (oedangs)
1 sjalotje
2 teentjes knoflook
2 eetlepels olijfolie
2 eetlepels Stroh rum (80% alc.)
peper
zout
2 eetlepels gehakte koriander

Bereiding

Pel de garnalen maar laat het staartstukje eraan, snijd de rugzijde in en verwijder de donkere darm.
Hak de sjalot en knoflook fijn.
Fruit de sjalot en knoflook in de hete olie goudbruin.
Voeg de garnalen toe en laat ze op een hoog vuur goudbruin en gaar worden.
Flambeer met de rum. Let erop dat de afzuiger uitgeschakeld is!
Breng de garnalen op smaak met peper en zout.
Bestrooi de garnalen voor het opdienen met de koriander.

Gekonfijte aspergepunten

Menugang Bijgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Groente

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

12 groene (of witte) aspergepunten
500 g suiker
1 l water

Bereiding

Kook de aspergepunten 4 minuten in ruim water.

Los de suiker onder verwarmen op in 1 l water.

Voeg de aspergepunten toe, breng de suikerstroop aan de kook en neem de pan daarna van het vuur.

Laat de asperges 24 uur in de suikerstroop liggen, zodat de suiker kan intrekken.

Laat de aspergepunten op een rooster uitlekken.

Gemarineerde biefstuk met saus van rode port en rode wijn

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

Ingrediënten

4 kogelbiefstukjes van zo'n 125 g elk

25 g boter

1 eetlepel olijfolie

wat peper

zout

8 gehalveerde sjalotjes

2 dl rode port

1 dl rode wijn

5 dl runderbouillon

50 g in blokjes gesneden koude boter

Bereiding

Verhit de 25 g boter in een sausspannetje, voeg de sjalotjes toe en bak deze lichtbruin.

Voeg de port en wijn toe en laat deze drank gedurende 2 minuutjes inkoken.

Voeg vervolgens de bouillon toe en laat de saus tot de helft inkoken.

Roer dan een voor een de blokjes boter erdoor.

Breng het geheel op smaak met wat peper en zout.

Verhit nu de olijfolie in een koekenpan.

Schroei hierin de biefstukjes aan beide kanten in 3 minuutjes dicht en laat ze nog 3 minuten doorgaren.

Schep de biefstukjes uit de pan op een bord en laat ze 5 minuten rusten.

Verdeel hierna de biefstukjes over de borden en schenk de saus met de sjalotjes erover.

Heerlijk met gekookte sperzieboontjes, gewikkeld in mager ontbijtspek.

Geroosterde schouderkarbonades

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vlees
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

2 grote schouderkarbonades, die elk ruim 3 cm dik zijn

voor de marinade

1 geperst teentje knoflook
1 geraspte schil en het sap van 1 citroen
1 eetlepel tijmblaadjes
½ theelepel honing
4 eetlepels olijfolie
wat zout
wat peper

Bereiding

Meng alle ingrediënten voor de marinade goed door elkaar.

Snijd de vetrand van het vlees regelmatig in en wrijf de marinade in het vlees.

Laat vervolgens het vlees ruim 2 uur in de koelkast marineren.

Gril of rooster de karbonades dan in de oven resp. op de barbecue in pakweg 10 minuten gaar.

Keer het vlees op de barbecue regelmatig om en bestrijk het (ook in de oven) tussentijds met de marinade.

Snijd tot slot de karbonades voor het serveren in stukken en serveer ze met bijvoorbeeld gebakken krielaardappeltjes en gemengde sla.

Info: Varkensvlees in de vorm van bijvoorbeeld karbonades is, naast runderlapjes, het meest genuttigde vlees in Nederland. Mede daardoor heeft dit vlees een alledaagse naam. Toch kan karbonade of filet bijzonder zijn, dit zeker als deze wordt bereid volgens de onderstaande recepten: geroosterde schouderkarbonades.

Gestoomde scholfilet met groene asperges, gebakken witlof en mosseltjes

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

Ingrediënten

4 scholfilets van 125 g per stuk
8 groene asperges
8 plakjes pancetta of gerookt spek
3 witlof stronken
200 g gekookte mosselen

Bereiding

De groene asperges beetgaar koken en die op de scholfilet leggen.
Als de asperges te dik zijn even in de lengte doorsnijden.
De scholfilet oprollen en de pancetta eromheen wikkelen.
De onderkant van de witlof eraf snijden en de blaadjes loshalen.
Vervolgens boter smelten en de witlof hierin bakken totdat het mooi lichtbruin is.
De scholfilet stomen boven een pan met heet water in een stoommandje.
Als de scholfilet voor zo'n 6 minuten gestoomd heeft kunnen de mosseltjes er ook bij voor zo'n 2 minuten.
De witlof op het bord doen met de scholfilet en de mosseltjes.

Variatietip: Wat ook lekker is om de witlof als die bakt af te blussen met wat verse jus d'orange heb je ook gelijk een beetje sinaasappel karamel saus bij je scholfilet.

Haasje over in rauwe ham!

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

Ingrediënten

voor 2 personen

1 varkenshaasje
2 plakjes drooggezouten ham (Duke of Flanders)
olijfolie
1 bosje pijpajuintjes
¼ koffielepel knoflookpasta
1/6 zakje verse Italiaanse
kruidenmix
versgemalen zwarte peper

Bereiding

Knip de kruiden heel fijn in een kopje.
Maak de pijpajuintjes schoon en snij ze fijn.
Schep de pijpajuintjes en de knoflookpasta door de kruiden en breng op smaak met peper.
Snij het varkenshaasje in nootjes van 2 cm dikte en strooi er het kruidenmengsel over.
Snij de plakjes ham in even grote stukken als de nootjes en leg op elk varkensnootje een plakje.
Steek ze vast met een cocktailprikker.
Leg de stukjes vlees op een schaal.

Aan tafel

Verhit een scheutje olijfolie in het gourmetpannetje.
Bak het plakje vlees aan beide kanten bruin.

Serveertip: Zet de kroon op uw werk door een scheutje droge witte wijn, sinaasappelsap of bouillon even mee te laten sudderen. En/of bak op het einde nog een eetlepel champignonplakjes mee.

Hamlapjes met perzikjus

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vlees
Type Fruit

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 klein blik halve perziken à 420 g
4 hamlapjes à 125 g
peper, zout
2 eetlepels tarwebloem
3 eetlepels olijfolie traditioneel
1 ui, in dunne partjes
½ theelepel kaneelpoeder
1 theelepel gemalen komijn (djinten)

Bereiding

Laat de perzikhelften uitlekken en vang het sap op.
Snijd de perziken in dunne partjes.
Bestrooi het vlees met peper en zout naar smaak en bestuif met bloem.
Verhit de olie in een braadpan en bak de hamlapjes aan beide kanten bruin aan.
Neem ze uit de pan.
Fruit de ui 5 minuten in het bakvet. Bak de perziken 3 minuten op een hoog vuur mee.
Voeg de kaneel, de komijn en peper en zout naar smaak toe schenk het sap erbij.
Breng alles aan de kook en leg het vlees terug in de pan.
Laat het in ± 20 minuten gaar stoven.
Lekker met couscous en roergebakken courgette.

Wijnadvies: Waterval, Chardonnay/ Colombard, wit, Zuid-Afrika

Hartige taart met wortelsalade

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

Ingrediënten

5 plakjes bladerdeeg (diepvries pakje à 450 g)
1 zak panklare broccoli (300 g)
1 blik Smac (340 g)
4 eieren (M)
1 bekertje koksroom (200 ml)
1 zakje gemalen oude kaas (150 g)
2 winterwortels
3 eetlepels honing-mosterddressing (fles à 270 ml)

Bereiding

Oven voorverwarmen op 225 °C of gasovenstand 5.
Plakjes bladerdeeg ontdooien.
Broccoli in kleinere roosjes verdelen en ca. 3 minuten koken, afspoelen met koud water en laten uitlekken.
Smac in reepjes snijden.
Eieren loskloppen met koksroom en kaas erdoor roeren.
Op smaak brengen met zout en peper.
Ingevette taartvorm bekleden met bladerdeeg.
Met vork gaatjes in deeg prikken.
Achtereenvolgens smac, broccoli en eimengsel erover verdelen.
In midden van oven taart in ca. 40 minuten gaar en lichtbruin bakken.
Wortels schrappen en grof raspen.
Dressing door wortels scheppen.
Taart serveren met wortelsalade.

Hawaiipizza met kipsalade

Menugang Lunchgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Kip
Type Pizza

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

4 pizza's Hawaii (Goodfella's Solo's)
1 bakje kipreepjes
4 eetlepels yoghurt dressing
4 augurken, in kleine blokjes
1 eetlepel verse dille, fijngehakt
peper
zout
1 zak ijsbergsla naturel à 200 g

Bereiding

Bereid de pizza's volgens de aanwijzingen op de verpakking in een voorverwarmde oven.
Meng in een schaal de kipreepjes met de yoghurt dressing, de augurk en de dille en breng op smaak met peper en zout.
Scheep er de ijsbergsla door en serveer de kipsalade bij de pizza's.

Tip: Voeg een klein blikje crispy maïs-korrels aan de salade toe. Vervang de kipreepjes eens door hamreepjes.

Wijnadvies: Pacific Heights, wit, USA

Herfstsalade met kidssoufflés

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vlees
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 zak gebroken sperziebonen à 500 g
zout
2 dozen kidssoufflés kaas à 6 stuks (diepvries, Bakker)
frituurolie
1 zak jonge bladsla à 75 g
1 bakje sladressing
honing-mosterd
250 g (pitloze) witte en/of blauwe druiven
4 eetlepels gepelde walnoten

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.
Frituur de kidssoufflés volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Meng de bladsla met de sperziebonen en de dressing en verdeel over 4 borden.
Leg op elke salade 3 kidssoufflés en garneer met de druiven en walnoten.

Wijnadvies: Buzet, rosé, Frankrijk

Ingemaakte asperges

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

Ingrediënten

500 g groene asperges

½ l witte wijnazijn

½ l water

3 in lengtepartjes gesneden knoflookteentjes

een paar takjes bladpeterselie

gemalen zeezout

2 eetlepels olijfolie

Bereiding

Snijd de asperges doormidden.

Breng de wijnazijn met water aan de kook en kook de asperges hierin 3 minuten.

Haal ze met een schuimspaan voorzichtig uit de pan.

Laat ze op een theedoek uitlekken en dep ze droog.

Maak een mengsel van de knoflookteentjes, bladpeterselie, zeezout en olijfolie en schep de asperges hiermee om.

Zet de asperges voorzichtig rechtop in een passende (iets hoger dan de lengte van de asperges), brandschone inmaakpot en schenk er zoveel olijfolie bij tot ze onder staan.

Doe dit langzaam, zodat er in de pot geen luchtbelletjes komen.

Sluit de pot en laat hem op een donkere, koele plaats minstens een maand staan.

Lekker als antipasto of in een saus bij pasta.

Deze ingemaakte asperges zijn 6 maanden houdbaar.

Italiaanse groentetaart met ham-kaassaus

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Hartige taart

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

2 eetlepels vloeibare margarine
400 g Italiaanse roerbakgroenten
2 theelepels gedroogde Italiaanse kruiden
1 doosje MAGGI Ham-Kaas Saus
3 eieren
200 g hamblokjes
5 plakjes bladerdeeg (ontdood)

Bereiding

Verhit de margarine in een wok en roerbak de groenten met de kruiden in 4 minuten beetgaar.
Bereid de MAGGI Ham-Kaas Saus volgens de aanwijzingen en roer van het vuur af de eieren erdoor.
Schep de groenten en ham erdoor.
Bekleed een lage, ingevette taartvorm met het deeg en druk de randen goed aan.
Verdeel het groentemengsel over de bodem en bak de taart in een voorverwarmde oven van 200 °C in 30 minuten goudbruin en gaar.

Kalfscurry met snijbonen

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

Ingrediënten

2 eetlepels zonnebloemolie
500 g kalfsreepjes
1 blikje tomatenpuree à 70 g
1 eetlepel milde currypasta
1 blik kokosmelk à 400 ml
1 zak snijbonen à 400 g
zout
peper
250 g eiermie

Bereiding

Verhit de olie in een braadpan en bak het vlees bruin aan.
Voeg de tomatenpuree en de currypasta toe en bak 1 minuut mee.
Schenk de kokosmelk langs de rand in de pan.
Breng het geheel aan de kook en draai het vuur laag.
Stoof de kalfscurry 20 minuten afgedekt op laag vuur.
Kook de snijbonen in weinig water met zout beetgaar en giet af in een zeef.
Spoel de snijbonen onder koud stromend water.
Kook de eiermie volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Voeg de snijbonen aan de kalfscurry toe en warm 1 minuut mee.
Breng de curry op smaak met peper en zout.
Verdeel de eiermie over 4 kommen en schep er de kalfscurry op.

Garneertip: Bestrooi de kalfscurry met geroosterd amandelschaafsel.

Wijnadvies: Hardys, Varietal range, Chardonnay, wit, Australië

Kalfsoester met champignonsaus 2

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

Ingrediënten

4 kalfsoesters
peper
zout
4 eetlepels olijfolie traditioneel
1 duobak aardappelschijfjes à 700 g
2 rode uien, in ringen
1 zakje champignonsaus (Maggi)
1 eetlepel verse tijmblaadjes
1 bakje kastanjechampignons à 250 g, in plakjes

Bereiding

Dep de kalfsoesters droog met keukenpapier en bestrooi het vlees met peper en zout.
Verhit in een koekenpan 2 eetlepel olie en bak de aardappelschijfjes rondom goudbruin.
Voeg de ui toe en bak 5 minuten met de schijfjes mee; schep regelmatig om.
Bereid de champignonsaus volgens de aanwijzingen op de verpakking en roer de tijm erdoor.
Houd de saus op laag vuur warm.
Verhit in een andere koekenpan de rest van de olie en bak de kalfsoesters in ± 3 minuten per kant goudbruin en rosé vanbinnen.
Neem het vlees uit de pan en laat 5 minuten rusten in aluminiumfolie.
Bak intussen de champignons in het braadvet.
Leg de kalfsoesters op 4 borden, verdeel de champignons erover en schep de saus erop.
Serveer met aardappeltjes.
Lekker met een frisse groene salade met kappertjes.

Variatietip: Maak de aardappelschijfjes extra lekker met aardappelmix spek & ui

Wijnadvies: Eclat du Rhone, rood, Frankrijk

Kalfssukadelappen

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

Ingrediënten

500 g kalfslappen (sukade)
60 g boter
snufje zout
snufje peper
1 ui (in ringen gesneden)
4 tomaten (ontveld en in blokjes)
1 prei (alleen wit, in ringen gesneden)
1 stengel bleekselderij (in stukjes gesneden)
1 takje tijm
2 laurierblaadjes
6 peperkorrels (wit, gekneusd)
1 teentje knoflook
1 borrelglasje rode wijn
1 borrelglasje port (rood)
1 pot kalfsfond

Bereiding

Verhit in een braadpan de helft van de boter.
Schroei het sukadestuk rondom dicht.
Haal het sukadestuk uit de pan en fruit de ui in de bakboter ca. 1 minuut.
Voeg de tomaten, prei, bleekselderij, tijm, laurierblaadje en peperkorrels toe.
Pers de knoflook er boven uit.
Blus het geheel met de rode port en de rode wijn af en leg het sukadestuk terug in de pan.
Voeg de rest van de boter toe.
Voeg zoveel kalfsfond (evt. aangevuld met water) toe tot het sukadestuk onder staat.
Breng alles net tegen de kook aan.
Gaar het vlees met het deksel op de braadpan in ca. 1½ uur op laag vuur.
Neem het sukadestuk uit de braadpan en laat dit even rusten.
Zeef de fond en laat het iets inkoken.
Snijd het sukadestuk in 4 plakken en verwarm ze in de saus.
Lekker met pasta en kropsla.

Kalkoenschnitzel met pittige chocoladesaus

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

Ingrediënten

4 kalkoenschnitzels
35 g in stukjes gesneden pure chocolade
1 gesnipperde ui
1 gesnipperd teentje knoflook
½ fijngehakte rode peper
3 eetlepels amandelschaafsel
3 eetlepels olijfolie
3 eetlepels fijngehakte blanke rozijnen
2 eetlepels fijngesneden verse koriander
1 pakje tomato fritto
wat peper
zout
wat tabasco

Bereiding

Rooster het amandelschaafsel in een droge koekenpan lichtbruin en schud het hierna op keukenpapier.
Verhit de olie in een hapjespan en fruit hierin al omscheppend de ui.
Voeg de knoflook en de peper toe.
Bestrooi dan de schnitzels met een beetje peper en zout en bak ze tussen het uimengsel aan beide kanten goudbruin.
Neem het vlees vervolgens uit de pan en voeg de tomato fritto, de rozijnen en 2 eetlepels van het amandelschaafsel toe en breng een en ander aan de kook.
Leg de kalkoenschnitzels in de saus en laat ze in pakweg 10 minuten gaar stoven.
Roer daarbij de chocolade door de saus en voeg tabasco en nog wat peper en zout naar smaak toe.
Bestrooi het vleesgerecht tot slot met het overige amandelschaafsel en de koriander.
Heerlijk met groene salade met sinaasappelpartjes en aardappelpuree.

Kerst-ijspudding

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

Ingrediënten

50 g geroosterde amandelen, gehakt
45 g gemengde gehakte gekonfijte citrusschil
60 g rozijnen, gehakt
60 g sultana's
60 g bessen
80 ml rum
1 l vanille-ijs
100 g rode en groene kersjes, in vieren gesneden
1 theelepel gemengde specerijen
1 theelepel gemalen kaneel
1 theelepel gemalen nootmuskaat
1 l chocolade-ijs

Bereiding

Meng de amandelen, schil, rozijnen, sultana's, bessen en rum in een kom, bedek deze met plasticfolie en laat hem een nacht staan.

Koel een metalen of plastic puddingvorm van 2 l in de vriezer.

Maak het vanille-ijs wat zachter en roer de kersjes erdoor.

Druk dit ijs rond de wand en bodem van de koude puddingvorm; verdeel het gelijkmatig.

Zet de vorm weer een nacht in de vriezer.

U moet het ijs misschien enkele keren controleren en weer gelijkmatig tot de rand verdelen.

Meng de volgende dag de specerijen en het chocolade-ijs met het vruchtenmengsel.

Schep het in het midden van de puddingvorm en strijk de bovenkant glad.

Zet het een nacht in de vriezer of tot het heel hard is.

Stort de pudding op een schaal en garneer hem.

Serveer hem in punten.

Tip: u kunt muntjes en amuletjes in de pudding stoppen, net als bij een echte kerstpudding. Wikkel ze in bakpapier en druk ze in de bodem van de pudding voordat u hem stort. Waarschuw uw gasten wel zodat ze geen tanden of kiezen breken.

Ketjapkip met sambalprei en rijst

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

Ingrediënten

4 eetlepels Conimex Ketjap Asin
Conimex Sambal Manis
500 g kleine kipkarbonades
400 g witte rijst
1 limoen
Conimex Wok Olie
600 g gesneden prei

Bereiding

Verwarm de grill.
Meng in een schaaltje de ketjap met een halve eetlepel sambal.
Wentel de kipkarbonades erdoor en laat ze in een schaaltje tenminste 10 minuten marineren.
Kook de rijst volgens de aanwijzing op de verpakking.
Snijd de limoen in partjes.
Rooster de kipkarbonades op of onder de licht ingevette grill of barbecue in ca. 15 minuten rondom bruin en gaar.
Vaak keren!
Verhit een wok, voeg een scheutje olie toe en wok de prei 3 minuten.
Voeg na 2 minuten naar smaak een halve of hele eetlepel sambal toe.
Schep de rijst en sambalprei op 4 borden en leg de ketjapkip erbij.
Serveer er voor de liefhebbers limoen bij, om aan tafel uit te knijpen.
Eet smakelijk!

Serveertip: Knapperige Conimex Kroepoek is hier heerlijk bij.

Variatietip: Maak in plaats van sambalprei, kerrieprei met Conimex Boemboe voor Kerriegroenten. Dat smaakt ook uitstekend bij de ketjapkip, die trouwens ook op de BBQ bereid kan worden.

Ketjaprijst uit de wok met gebakken tofu

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

Ingrediënten

300 g snelkookrijst
1 blok tofu naturel
5 eetlepels zonnebloemolie
1 cm verse gemberwortel
1 theelepel sambal oelek
6 eetlepels ketjap manis
1 zak roerbakmix (400 g)
50 g gebakken uitjes

Bereiding

Rijst koken volgens gebruiksaanwijzing.
Tofu in plakken van 1 cm dik snijden en droogdeppen met keukenpapier.
Gemberwortel schillen en fijn raspen.
In koekenpan met antiaanbaklaag 2 eetlepels olie verhitten.
Tofu aan elke kant ca. 3 minuten bakken.
Sambal en 4 eetlepels ketjap aan tofu toevoegen en op laag vuur laten staan.
In wok rest van olie verwarmen en roerbakmix en gember ca. 5 minuten roerbakken.
Gekookte rijst en rest van ketjap toevoegen en door en door warm laten worden.
Op smaak brengen met peper.
Ketjaprijst over vier borden verdelen.
Plakken tofu erop leggen en bestrooien met gebakken uitjes.
Lekker met atjar.

Kibbeling met kappertjessaus

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.ah.nl

Soort Vis
Type Groente

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

2 bakjes wortelrauwkost (à 150 g)
4 eetlepels sladressing yoghurt
½ zakje verse peterselie (à 30 g)
8 eetlepels mayonaise
3 eetlepels kappertjes (potje)
1 zak Vlaamse frites (diepvries 750 g)
2 schaalpjes (Italiaanse) kibbeling (à ca. 225 g)

Bereiding

Frituurvet verhitten tot 180 °C.
Wortelrauwkost mengen met dressing.
Peterselie fijn knippen.
Mayonaise mengen met kappertjes en peterselie.
Op smaak brengen met peper en zout.
In frituurpan volgens gebruiksaanwijzing frieten bakken.
Kibbeling verwarmen volgens gebruiksaanwijzing.
Kibbeling serveren met saus, friet en rauwkost.

Kibbeling met komkommersalade

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

Ingrediënten

4 eetlepels boter of margarine
1½ zak aardappelballetjes (diepvries, à 450 g)
2 schaaltes gebakken kibbeling (à ca. 250 g)
1 bakje cherrytomaten (250 g)
1 komkommer
1 bakje komkommerrauwkost in romige dressing (250 g)

Bereiding

Helft van boter verhitten in koekenpan en aardappelballetjes volgens gebruiksaanwijzing bakken.
Rest van boter verhitten in andere koekenpan en kibbeling bereiden volgens gebruiksaanwijzing.
Tomaten wassen en halveren. Komkommer schoonmaken en in plakjes schaven.
Tomaten en komkommer mengen met komkommerrauwkost en op smaak brengen met zout en peper.
Kibbeling serveren met aardappelballetjes en komkommersalade.

Kinderpasta met hamreepjes

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vlees
Type Pasta

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 pak sprookjespasta a 350 g (Honig)
zout
1 zak doperwtjes/worteltjes à 400 g
1 flesje Blue Band Finesse voor koken
1 bakje hamreepjes à 125 g
1 bakje cherrytomaatjes à 250 g, gehalveerd
100 g geraspte belegen kaas

Bereiding

Kook de pasta in ruim water met zout volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar.
Snijd de worteltjes in plakjes en kook ze met de doperwtjes 7 minuten in water met zout.
Giet ze af.
Breng in een hapjespan de finesse aan de kook.
Voeg de doperwtjes, de worteltjes, de hamreepjes en de tomaatjes toe en warm alles goed door.
Schep de afgegoten pasta erdoor en breng op smaak met een beetje zout.
Doe de pasta over in een ovenschaal en bestrooi met de kaas.
Laat de pasta in een voorverwarmde oven in ± 10 minuten gratineren.
Serveer direct.

Wijnadvies: Huiswijn, Colombard Chardonnay, wit, Zuid-Afrika

Kip- spekrolletjes

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

Ingrediënten

800 g in reepjes gesneden kipfilet
12 dunne plakjes gerookt spek
2 eetlepels grove mosterd
100 eetlepels room
2 gesnipperde uien
150 g brie
boter

Bereiding

Rol elk kipfiletreepje in een half plakje spek.
Snijd de brie in dunne plakjes.
Fruit hierna de uisnippers glazig in wat boter en voeg de room, mosterd en kaas toe.
Laat het mengsel zachtjes pruttelen totdat de brie gesmolten is.
Zet het mengsel dan even opzij.
Bak vervolgens de kipreepjes in pakweg 7 minuten in boter en keer ze daarbij regelmatig om tot ze gaar zijn.
Warm de briesaus nog heel eventjes op.
Leg 6 kip-spekrolletjes op elk bord en schep er wat saus overheen.
Heerlijk met sperzieboontjes en gebakken krielaardappeltjes.

Kip kerrie kokos met mango en gember

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

Ingrediënten

1 pak Conimex Kip Kerrie Kokos (maaltijdpakket)

400 g kipfilet

1 mango

1 stukje verse gember (ca. 5 cm)

1 komkommer

Conimex Wok Olie

1 zak gemengde wokgroenten (400 g)

Bereiding

Kook de rijst (uit het pak) in 15 minuten gaar.

Afgieten.

Snijd de kipfilet in dunne reepjes.

Schil de mango, verwijder de pit en snijd in blokjes.

Schil de gember en rasp fijn.

Was de komkommer, halveer deze en snijd de helften in plakjes.

Meng de dressingmix (uit het pak) met 1½ dl koud water en meng met de komkommer.

Verhit ondertussen een wok of hapjespan, voeg een scheutje olie toe en wok de kip 5 minuten.

Voeg de groenten en de gember toe en wok nog 2 minuten.

Voeg 3 dl koud water en de kerrie sausmix (uit het pak) toe.

Goed roeren en 3 minuten zachtjes laten koken.

Blokjes mango erdoor scheppen en 1 minuut mee warmen.

Verdeel de kip kerrie over 2-3 borden, schep de rijst en de komkommersalade ernaast en bestrooi met de geraspte kokos (uit het pak).

Serveertip: Zet Conimex Ketjap Asin en de vertrouwde Sambal Oelek in plaats van zout en peper op tafel.

Variatietip: Voeg in plaats van wokgroenten, 2 in reepjes gesneden paprika's en 50 g gebroken sperzieboontjes toe (5 minuten wokken).

Kip korma met knoflookboontjes

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

Ingrediënten

350 g basmatirijst
1 zak panklare sperziebonen à 500 g
1 zak Chicken Korma à 575 g (Ye Olde Oak)
2 eetlepels olijfolie traditioneel
2 tenen knoflook, geperst
peper
zout
1 cup knoflook-kruidencroutons à 20 g

Bereiding

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar.
Kook de sperziebonen in weinig water met zout beetgaar.
Giet de bonen af, spoel ze koud onder stromend water en laat ze goed uitlekken.
Verwarm de Chicken Korma volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Verhit de olie in een koekenpan en fruit de knoflook zonder te kleuren.
Schep de sperziebonen door de knoflookolie.
Verwarm de bonen 2-3 minuten zachtjes in de olie en breng op smaak met peper en zout.
Bestrooi de knoflookboontjes met de knoflook-kruidencroutons en serveer met de kip korma en de rijst.

Wijnadvies: No House Wine, Droe wit, Zuid-Afrika

Kip met abrikozen, rozijnen en pistachenootjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	Boodschappen 10-2006			Sterren	

Ingrediënten

4 kippenbouten
zout
peper
125 ml volle yoghurt (Melkan)
2 eetlepels fijngehakte muntblaadjes (of diepgevroren munt)
20 g boter
2 eetlepels zonnebloemolie
200 g gedroogde abrikozen
50 g rozijnen
¾ l kippenbouillon
50 g gepelde pistachenootjes
2 eetlepels fijngeknipte bieslook

Bereiding

Bestrooi de kippenbouten met zout en peper.
Doe de yoghurt in een kom en roer de munt er doorheen.
Breng de yoghurt op smaak met een snufje zout.
Verhit de boter en olie in een braadpan en bak de kippenbouten aan beide kanten snel aan.
Doe de abrikozen en rozijnen bij het vlees en voeg de bouillon toe.
Breng de bouillon aan de kook.
Temper vervolgens de hittebron en stoof het vlees in ca. 40 minuten gaar.
Bestrooi het gerecht met pistachenootjes en bieslook.
Geef de munt yoghurt er apart bij.

Serveertip: Eet bij dit gerecht spinazie en gele rijst of bulghur.

Wijnadvies: Bij dit oosters geïnspireerde gerecht zou muntthee voor een verrassende combinatie zorgen. Heeft u liever wijn, kiest u dan voor een strakke witte wijn, bijvoorbeeld een chenin blanc van Hoop Huis.

Kip met krieltjes en appel-aardbeiencompote

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

Ingrediënten

6 appels (bijv. jonagold)
± 3 eetlepels suiker
2 zakken kriel in schil à 425 g
2 eetlepels oosterse roerbakolie
zout
250 g aardbeien
2 gegrilde kippen

Bereiding

Schil de appels, en snijd ze in stukjes.
Doe ± 1 cm water in een pan en voeg de appel en de suiker toe.
Kook de appels ± 10 minuten op een laag vuur.
Doe de compote over in een schaal en laat hem afkoelen tot lauwwarm.
Scheep de krieltjes met de olie door elkaar en verdeel ze over een met een bakmatje bekleed bakblik.
Bestrooi met zout naar smaak.
Bak ze in een voorverwarmde oven (225 °C) bruin en gaar.
Maak intussen de aardbeien schoon en snijd ze in vieren.
Leg de kippen ± 10 minuten voor het einde van de bereidingstijd van de aardappeltjes tussen de aardappeltjes in de oven.
Temperatuur verlagen tot 200 °C en laat de kippen warm worden.
Scheep de aardbeien door de appel.
Serveer met de kip en de aardappeltjes.

Kip teriyaki 2

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

Ingrediënten

1 schaaltje kipfilethaasjes (ca. 350 g)
5 eetlepels teriyaki marinade (fles à 250 ml)
3 groene paprika's
1 bakje oesterzwammen (150 g)
250 g eiermie
3 eetlepels zonnebloemolie
3 bosuitjes

Bereiding

Kip met 4 eetlepels marinade mengen en ca. 15 minuten laten rusten.
Paprika's en oesterzwammen schoonmaken en in repen snijden.
Eiermie bereiden volgens gebruiksaanwijzing.
In wok olie verhitten.
Kipfilethaasjes met marinade ca. 3 minuten op hoog vuur bakken.
Paprika en oesterzwam ca. 5 minuten meebakken.
Bosuitjes schoonmaken en in ringetjes snijden.
Kipmengsel op smaak brengen met rest van marinade, zout en peper.
Mie en kip teriyaki over vier borden verdelen.
Garneren met bosui.

Kip tikka met avocado en komkommer

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

Ingrediënten

250 g basmatirijst (pak à 1 kg)
1 schaal kipfilet (ca. 500 g)
1 zakje Kruidenmix voor Kip Tikka (23 g)
1 bekertje crème fraîche (125 ml)
1 kleine komkommer
1 avocado
2 eetlepels zonnebloemolie
2 tomaten

Bereiding

Rijst koken volgens gebruiksaanwijzing.
Kipfilet in blokjes snijden.
In schaaltje 2 theelepels kruidenmix door crème fraîche roeren.
Komkommer schillen, halveren en in blokjes snijden.
Komkommer door sausje roeren.
Rest van kruidenmix over kipblokjes strooien en goed mengen.
Avocado schillen en in blokjes snijden.
In braadpan olie verhitten.
Kipblokjes ca. 5 minuten bakken.
Avocado en komkommersausje toevoegen.
Geheel ca. 4 minuten verwarmen.
Intussen tomaten wassen en in plakjes snijden.
Kip Tikka serveren met rijst en garneren met tomaat.

Kipballetjes in saté-saus met aardappel en sperziebonen

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Kip
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 kg vastkokende aardappelen (Annabelle), geschild en in stukken
zout
500 g panklare sperziebonen
2 teentjes knoflook, gesnipperd
1 eetlepel zonnebloemolie
2 bakjes Indische kipballetjes à 250 g
1 zakje satésaus (Knorr)
3 eetlepels gebakken uitjes (Conimex)

Bereiding

Kook de aardappelen in water met zout gaar.
Kook de sperziebonen in water met zout beetgaar.
Fruit de knoflook in de hete olie goudgeel en glazig.
Verwarm de balletjes volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Bereid de saus volgens de aanwijzingen op de verpakking en schep de balletjes door de saus.
Schep de gefruite knoflook door de afgegoten sperzie-bonen.
Serveer met de aardappelen en de balletjes.
Garneer met de gebakken uitjes.

Wijnadvies: Die Rivierkloof, rosé, Zuid-Afrika

Kipcrostini

Menugang Lunchgerecht
Keuken -
Bron

Soort Kip
Type Brood/broodjes

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

bruin pistoletje
klein bakje Hüttenkäse
2 eetlepels fijngeknipte bieslook
2 eetlepels fijngehakte verse basilicum of peterselie
1 eetlepel olijfolie extra vierge
zout
versgemalen zwarte peper
50 g in reepjes gesneden gebraden kipfilet

Bereiding

Snijd voor 2 personen een bruin pistoletje schuin in 6 lange dunne plakken en rooster ze goudbruin onder een warme grill.

Meng een klein bakje Hüttenkäse met 2 eetlepels fijngeknipte bieslook en 2 eetlepels fijngehakte verse basilicum of peterselie, 1 eetlepel olijfolie extra vierge en zout en versgemalen zwarte peper naar smaak.

Schep dit kruidenmengsel op de crostini en verdeel er 50 g in reepjes gesneden gebraden kipfilet (vleeswaar) over.

Variatietip: Vervang het pistoletje door donkerbruin stokbrood.

Kipkarbonades uit de oven

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

Ingrediënten

1 kg panklare vastkokende aardappelen
zout
3 eetlepels olijfolie traditioneel
1 takje rozemarijn (uit een bakje verse Italiaanse kruiden)
750 g kipkarbonades
kipkruiden met zout
1 zak Franse roerbakgroenten à 750 g (diepvries)

Bereiding

Kook de aardappelen 10 minuten in water met zout, giet ze af en laat ze uitdampen.
Schud de helft van de olie met de rozemarijnblaadjes door de aardappelen.
Wrijf de kip in met de kruiden en de rest van de olie.
Leg ze in een braadslede en verdeel de aardappelen eromheen.
Braad de kip met de aardappelen in ± 30 minuten bruin en gaar.
Schep de aardappelen en de kip tijdens de bereiding tweemaal om.
Roerbak vlak voor het einde van de bereidingstijd de roerbakgroenten volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Serveer de groenten bij de kip en de aardappelen.

Wijnadvies: Giacondi Nero d'Avola Sangiovese, rood, Italië

Info: De C1000 roerbakgroenten uit diepvries zijn panklaar en zo gaar. U kunt ze gebruiken in roerbakgerechten of als bijgerecht serveren. Maar ook in de soep of in ragouts smaken deze groenten prima.

Kipkerrie

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Kip
Type Rijst

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor 2 personen

200 g rijst
250 g in blokjes gesneden kipfilet
wat peper
zout
20 g boter
2 theelepels kerriepoeder
1 pakje MonChou (100 g)
2 dl kippenbouillon
1 theelepel suiker
3 bosuitjes

Bereiding

Bestrooi de kipfilet met wat peper en zout.
Verhit de boter in een koekenpan en roerbak hierin de kipfilet gedurende 1 minuut.
Voeg de kerriepoeder toe en roerbak nóg 1 minuutje.
Snijd de bosuitjes in ringetjes en roerbak deze kort mee.
Snijd de MonChou in blokjes en voeg deze toe aan de kipfilet en bosui.
Blijf roeren tot de MonChou gaat smelten.
Voeg nu de kippenbouillon en de suiker toe.
Roer een en ander tot er een gladde saus ontstaat.
Voeg naar smaak nog wat peper en zout toe.
Warm de saus hierna nog even door (de saus moet wel redelijk vloeibaar blijven).
Serveer de saus samen met de rijst.

Lamskoteletten met courgette

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vis
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

200 g cherrytomaatjes
1 courgette
1 aubergine
3 bosuitjes
4 takjes munt
2 teentjes knoflook
500 g lamskoteletjes naturel
zout
versgemalen peper
4 eetlepels olijfolie
1 blokje tuinkruidenbouillon
1 theelepel maïzena
150 ml Griekse yoghurt

Bereiding

Was de tomaatjes.

Was de courgette en de aubergine en snijd deze in grove stukken.

Maak de bosuitjes schoon en snijd ze in schuine stukken van ca. 2 cm.

Hak de blaadjes van de munt fijn.

Pel en pers de knoflook.

Wrijf het lamsvlees in met de knoflook en bestrooi met peper.

Verhit 2 eetlepels olijfolie in een pan en bak de bosuitjes ca. 2 minuten.

Voeg de aubergine, de courgette en de helft van de munt toe aan de bosuitjes en bak ze ca. 4 minuten mee.

Los het blokje bouillon op in 250 ml heet water en voeg het toe aan de groenten.

Laat de groenten in ca. 5 minuten gaar stoven.

Roer de maïzena met 1 eetlepel kookvocht glad en meng dit met de yoghurt.

Roer het yoghurtmengsel door de groenten en breng op smaak met zout en peper.

Verhit 2 eetlepels olijfolie in een koekenpan en bak het lamsvlees in ca. 6 minuten aan beide kanten rosé en bestrooi met zout.

Haal het lamsvlees uit de koekenpan en bak de tomaatjes ca. 2 minuten.

Serveer het lamsvlees met de groenten en de tomaatjes en bestrooi met de rest van de munt.

Variatietip: De aubergine en courgette kun je vervangen door 2 kg tuinbonen.

Lamskoteletten met tijm

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vlees
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

8 lamskoteletten
1 bos geschrapte en in schuine plakjes gesneden worteltjes
de blaadjes van 3 takjes verse tijm
25 g boter
½ eetlepel roerbakolie
2 theelepels lichte basterdsuiker
wat peper
zout

Bereiding

Doe de plakjes wortel met de boter, tijm, suiker en wat zout in een hapjespan en voeg zoveel water toe dat de plakjes wortel voor de helft onder water staan.
Kook de schijfjes wortel met de deksel op de pan gedurende 5 minuutjes op een laag vuur.
Neem de deksel van de pan, draai dan het vuur op de hoogste stand en kook de schijfjes wortel totdat het vocht verdampt is en de plakjes mooi glanzen.
Verhit tegelijk een grillpan tot heel heet.
Wrijf de koteletten in met olie en bestrooi ze met wat peper en zout.
Grill het vlees in pakweg 5 minuten aan beide kanten bruin en aan de binnenkant rosé.
Serveer de wortelschijfjes met de koteletten.
Heerlijk met gebakken aardappeltjes.

Lasagne met paddenstoelen en gehakt

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

Ingrediënten

2 eetlepels olijfolie traditioneel

1 zak uiensnippers à 175 g

350 g rundergehakt

1 bak champignons middel à 400 g, in plakjes

1 pakje mix voor lasagne- saus tradizionale (Honig)

3 dl halfvolle melk

125-175 g Fiorenza Lasagnebladen verdi (Honig)

Bereiding

Verhit de olie in een braadpan en fruit de ui al omscheppend 3 minuten op een halfhoog vuur.

Voeg het gehakt toe en bak het al omscheppend rul.

Bak de champignons 2 minuten al omscheppend mee.

Voeg het zakje lasagnesaus uit het pak en 8 dl water toe en breng alles aan de kook.

Roer de bechamelsaus uit het pak door de melk en laat de saus 5 minuten staan.

Schep een laagje lasagnesaus in een ovenvaste schaal en bedek het met lasagnebladen.

Herhaal totdat alle saus en bladen zijn opgebruikt en eindig met een laagje lasagnebladen.

Verdeel de bechamelsaus erover en bak de lasagne in een voorverwarmde oven (200 °C) in ± 30 minuten bruin en gaar.

Laat de lasagne 5 minuten rusten.

Lekker met een groene salade.

Wijnadvies: Giacondi Nero d'Avola Sangiovese, rood, Italië

Lasagne met spinazie en gerookte kip

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

Ingrediënten

1 pak spinazie deelblokjes (diepvries, 450 g)
1 schaaltje gerookte kipfilet (ca. 200 g)
2 teentjes knoflook
150 g gorgonzola (blauwaderkaas)
50 g boter
50 g bloem
½ l halfvolle melk
200 g lasagnebladen (pak à 250 g)

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200°C.
In pan spinazie volgens gebruiksaanwijzing ontdooien.
Kipfilet in reepjes snijden.
Knoflook boven spinazie uitpersen.
Kaas in stukjes snijden.
Helft van kaas, kipreepjes, zout en peper door spinazie roeren.
Boter in steelpan smelten.
Bloem erdoor roeren tot bal ontstaat.
Helft van melk toevoegen en aan de kook brengen.
Met garde bloemmengsel er stevig doorkloppen, blijven kloppen tot alle klontjes zijn opgelost.
Rest van melk in gedeelten erbij schenken en goed blijven roeren.
Op smaak brengen met zout en peper.
In ovenschaal dun laagje saus schenken.
Met lasagnebladen afdekken.
Achtereenvolgens 2 lagen spinaziemengsel met lasagneblad afwisselen.
Rest van kaas door saus roeren.
Saus over lasagne schenken.
Schotel in midden van oven in 30 minuten gaarbakken.

Lauwe salade van gebakken langoustines met gazpacho en spuma van basilicum

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

Ingrediënten

8 flinke langoustines
1 handvol gemengde sla
peper
zout

voor de gekonfijte tomaten

6 tomaten
1 eetlepel griessuiker
1 takje tijm
1 snuifje gedroogde oregano
2 à 3 teentjes knoflook
peper uit de molen

voor de gazpacho

250 g tomaten
150 g komkommer
50 g rode paprika
3 cl witte wijnazijn
5 cl olijfolie
1 theelepel tomatenpuree

voor de spuma

500 ml water
25 g griessuiker
50 g basilicumblaadjes

voor de vinaigrette

15 cl balsamico-azijn
6 cl olijfolie

Bereiding

Maak de gekonfijte tomaten een dag van tevoren: pel, halveer en ontpit de tomaten, leg ze op een bakplaat en bestrooi ze met suiker, oregano, tijm en gemalen peper.

Leg de knoflookteentjes ertussen en konfijt alles 7 à 8 uur in de oven op 80°C.

Laat het water en suiker de volgende dag inkoken tot siroop en laat die lauwwarm worden.

Laat de basilicumblaadjes hierin 10 min. trekken, mix alles en zeef het mengsel.

Doe dit in een spumafles of mix alles luchtig.

Maak de vinaigrette: laat de balsamico-azijn inkoken tot een derde, neem de pan van het vuur en voeg de olijfolie al kloppend toe.

Bak de langoustines kort in olijfolie en laat ze uitlekken op een handdoek.

Lauwe salade van gebakken langoustines met gazpacho en spuma van basilicum

Maak de gazpacho: mix allesamen, kruid met peper en zout en zeef de saus.

Verdeel de sla over de borden en kruid die met peper zout en vinaigrette.

Leg de langoustines erop.

Schep er wat gazpacho rond.

Spuit de spuma in een glaasje (de fles goed schudden voor gebruik!) of rechtstreeks op het bord.

Lauwe salade van langoustines met basilicumgranité

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

Ingrediënten

2 jakobsschelpen
1 handvol gemengde sla
8 flinke langoustines
4 asperges (in schijfjes)
peper
zout

voor de gekonfijte tomaten

6 ronde tomaten
1 eetlepel griessuiker S2
1 takjes tijm
1 snuif gedroogde oregano
2 à 3 lookteentjes
peper uit de molen

voor de granité

15 g suiker
½ l water
25 g verse basilicumblaadjes

voor de vinaigrette

15 cl balsamicoazijn
6 cl extra vierge olijfolie

Bereiding

Bereid de gekonfijte tomaten de dag voordien.
Snij ze in twee, ontdoe ze van zaden en zaadlijsten.
Leg ze op een bakplaat, strooi er suiker, oregano en tijm over.
Maal er peper over en leg de lookteentjes tussen de tomaten.
Konfijt gedurende 7 à 8 uur in de oven bij 80°C.
Laat het water met de suiker voor de granité inkoken tot stroop.
Laat afkoelen tot 30° en laat de basilicumblaadjes er 10 minuten in trekken.
Mix het geheel in een blender of met een krachtige mixer.
Giet in een dunne laag en zet in de diepvriezer: roer om de 5 à 10 minuten los met een vork.
Herhaal tot de hele stroop korrelig is
Giet voor de vinaigrette de balsamicoazijn in een steelpannetje en laat inkoken tot een derde (uitzicht van lopende karamel).
Klop er van het vuur af de olijfolie door.
Snij de langoustines open, verwijder het maagdarkanaal.
Bak ze snel in de pan in wat olijfolie.
Bereid de salades en snij de rauwe jakobsschelpen in dobbelsteentjes.

Lauwe salade van langoustines met basilicumgranité

Presenteer op de borden.

Versier met schijfjes rauwe asperge en de gekonfijte tomaten.

Lauwe salade van langoustines met groene asperges en kumquats met balsamico

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

Ingrediënten

8 kumquats
1 dl aceto balsamico
20 g suiker S2 olijfolie (extra vierge)
12 langoustines
Japans paneermeel (of broodkruim)
2 eiwitten
6 groene asperges
sla (krulsla of iceberg)
¼ appel
3 champignons
8 blaadjes basilicum
2 citroenen
3 blaadjes munt
100 g hazelnoten

Bereiding

Snij de kumquats fijn (2 mm) en blancheer ze.
Zet ze op het vuur met de balsamicoazijn en suiker.
Laat vijf minuten inkoken en werk af met olijfolie (4-5 eetlepels).
Meng de salades met fijngesneden appel, champignons, basilicum, munt en de gaargekookte asperges.
Kruid met olijfolie en citroensap.
Snij de langoustines doormidden, paneer ze (haal door eiwit en paneermeel) en bak kort in olijfolie.
Rooster de hazelnoten in de pan.
Schik de langoustines op de sla, werk af met kumquats en geroosterde hazelnoten.

Lauwwarm slaatje met gebakken mosselen en tomatenvinaigrette

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

Ingrediënten

3 kg mosselen met aromaten en witte wijn

200 cl olijfolie

1 kg tomaten

20 cl sesamolie

1 rode sla

20 cl dragonazijn

1 eikenbladsla

50 g dragon

200 g witlof

30 g tomatenpuree

100 g sjalot

100 g boter

100 g bloem

peper

zout

Bereiding

Kook de mosselen met aromaten en witte wijn.

Haal de mosselen uit de schelpen.

Pel en ontpit de tomaten en verwerk 2/3 van het tomatenvruchtvlees tot moes.

Bereid de vinaigrette met de olijfolie, sesamolie, dragonazijn, tomatenpuree, tomatenmoes en gehakte dragonblaadjes.

Op smaak brengen met peper en zout.

Reinig de verschillende slasoorten en versnij ze grof .

Wentel de mosselen door de met wat peper en zout gekruide bloem.

De mosselen snel bakken in de hete boter.

Schik de sla op een groot bord.

Overstrooi met de mosselen.

Versier met tomaat en sjalotringen.

Werk af met de vinaigrette.

Lauwwarme aardappelsalade met haring

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

Ingrediënten

1 kg aardappels
8 maatjesharingen (pak à 2 stuks)
½ zakje verse bieslook (à 25 g)
1 bekertje sour cream (125 ml)
2 zakken rocket slamelange (à 75 g)
8 sneetjes roggebrood (Fries, pak à 500 g)
4 eetlepels kruidenboter (cup à 100 g)

Bereiding

Aardappels schillen, wassen en in plakken van ca. ½ cm dik snijden.
Aardappelplakken in ca. 10 minuten gaarkoken.
Haring in stukjes snijden.
Bieslook fijnknippen.
Zure room mengen met bieslook en gesnipperde ui (uit haringverpakking).
Aardappels mengen met zure roommengsel en haring.
Sla over vier borden verdelen.
Aardappelmengsel op sla scheppen.
Helft van roggebrood besmeren met kruidenboter.
Andere plakjes erop leggen.
Roggebrood diagonaal doorsnijden.
Salade serveren met roggebrooddriehoekjes.

Lauwwarme groentesalade met plakjes varkenshaas

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

Ingrediënten

400 g varkenshaas (in plakjes van 1 cm)
4 eetlepels olijfolie
1 teentje knoflook (geperst)
1 theelepel dragon
snufje peper (versgemalen)
4 takjes rozemarijn
1 rode ui (in reepjes)
1 courgette (2 keer in de lengte gehalveerd en in plakjes gesneden)
1 groene paprika (in reepjes)
1 gele paprika (in reepjes)
5 radijsjes (in plakjes)
20 radijsblaadjes
snufje zout
frituurolie

Bereiding

Neem de plakjes varkenshaas uit de koelkast en masseer deze in met 2 eetlepels olie, knoflook, dragon en peper.
Laat het vlees ca. 30 minuten afgedekt buiten de koelkast op temperatuur komen.
Verwarm de frituurpan tot 180°C en frituur hierin de takjes rozemarijn ca. 3 minuten.
Laat de takjes rozemarijn op keukenpapier uitlekken.
Verhit 2 eetlepels olie in een wok en fruit hierin de ui.
Voeg de courgette en paprika toe en roerbak deze ca. 5 minuten mee.
Scheep de radijs en radijsblaadjes door de groente, roerbak deze nog ca. 3 minuten en laat de groente even staan.
Verwarm ondertussen een koekenpan met anti-aanbaklaag voor op hoog vuur.
Zet het vuur middelhoog en leg de plakjes varkenshaas in de pan.
Bak de plakjes varkenshaas zachtjes, door deze regelmatig over de bodem te schuiven met een spatel (geen vlees vork) en veelvuldig te keren.
De plakjes varkenshaas zullen tijdens het bakken in ca. 5 minuten zachtjes rosé bakken en mooi lichtbruin kleuren.
Breng de varkenshaas op smaak met zout en peper.
Garneer elk bord met een takje gefrituurde rozemarijn.
Lekker met stokbrood.

Lauwwarme groentesalade met varkensvleesreepjes

Menugang Voorgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vlees
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

300 g varkensvleesreepjes
10 g noten (gemengde)
50 g boter
250 g champignons (in plakjes)
snufje zout
75 g sla (gemengde)
snufje peper (versgemalen)
1 teentje knoflook
1 eetlepel peterselie (verse, fijngehakt)
4 sjalotjes (fijngesnipperd)

Bereiding

Bestrooi de varkensreepjes met peper.
Verhit boter in een pan en bak hierin de varkensvleesreepjes in ca. 5 minuten rondom bruin.
Voeg de sjalotjes en knoflook toe en fruit deze ca. 2 minuten mee.
Voeg tenslotte de champignons toe en bak deze ca. 5 minuten mee.
Breng het gerecht op smaak met zout en peper.
Verdeel de sla over 4 borden en schep het warme vlees-champignonmengsel over de sla.
Garneer de borden met gemengde noten en peterselie.
Lekker met stokbrood.

Lauwwarme salade met kibbeling

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

Ingrediënten

1 Fougasse de Champaign (voorgebakken brood, 350 g)
1 krop ijsbergsla
1 zakje verse basilicum (15 g)
1 gele paprika
3 bosuitjes
2 schaaltes gebakken kibbeling (à ca. 250 g)
4 eetlepels olijfolie
1 eetlepel witte wijnazijn

Bereiding

Brood afbakken volgens gebruiksaanwijzing.
Sla schoonmaken, in repen snijden en op grote platte schaal leggen.
Basilicumblaadjes grof scheuren en verdelen over sla.
Paprika schoonmaken en in reepjes snijden.
Bosuitjes schoonmaken en in stukjes snijden.
Kibbeling verwarmen volgens gebruiksaanwijzing.
Intussen dressing kloppen van olie, azijn, zout en peper.
Kibbeling, paprikareepjes en bosuitjes verdelen over sla.
Dressing erover sprenkelen.
Serveren met brood.
Lekker met ravigotesaus.

Lauwwarme salade met kidneybonen

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

Ingrediënten

1 duopakje magere spekreepjes (250 g)
1 ui
2 tomaten
2 blikjes kidneybonen (à 400 g)
4 zoetzure augurken
1 zak gemengde sla (200 g)
100 ml balsamicodressing (fles à 300 ml)
1 bruin stokbrood

Bereiding

In droge koekenpan spekreepjes krokant uitbakken.
Intussen ui pellen en snipperen.
Tomaten schoonmaken en in stukjes snijden.
Spek uit pan nemen en op keukenpapier laten uitlekken.
Ui en tomaat ca. 3 minuten in achtergebleven spekvet bakken.
Bonen afgieten, toevoegen en ca. 3 minuten meewarmen.
Augurken in plakjes snijden.
Sla in schaal doen en bonenmengsel erop scheppen.
Stokbrood snijden en bij salade serveren.
Dressing, spekreepjes en augurk door bonenmengsel scheppen.

Lauwwarme vleeswarensalade

Menugang Voorgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vlees
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

75 g achterham (dikke plak)
75 g palingworst (dikke plak)
75 g katenspek (dikke plak)
75 g salami (dikke plak)
1 bosuitje (fijn gesneden)
100 g broccoli (roosjes)
100 g bloemkool (roosjes)
200 g krielaardappels (geschraapt)
1 pot maïs (korrels, klein)
1 eetlepel peterselie (fijnggehakt)
1 eetlepel bieslook (fijnggehakt)
snuffe zout
snuffe peper (versgemalen)

dressing

1 eetlepel azijn (balsamico)
3 eetlepels olie (kruiden)
1 theelepel mosterd (grof)
1 theelepel honing (tijm)

Bereiding

Klop een dressing van de azijn, olie, mosterd, honing, zout en peper.
Snijd de vleeswaren in kleine dobbelsteentjes en vermeng ze met de bosui, maïskorrels, peterselie en bieslook en breng het op smaak met de dressing.
Kook de krieltjes in ca. 8 minuten gaar. Kook in ca. 4 minuten de broccoli en bloemkool beetgaar.
Spoel de krieltjes, de broccoli en de bloemkool na het afgieten gelijk af met koud water.
Vermeng de krieltjes, de broccoli en de bloemkool met het vleeswarenmengsel en schep alles in een mooie schaal.
Serveer de salade direct.
Lekker met uienstokbrood.

Lauwwarme zomersalade

Menugang	Voorgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Ja
Keuken	Belgisch	Type	Salade	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 sjalot
1 grote of 2 kleine aardappelen
1 plak geroosterde kip- of kalkoenfilet van circa 75 g
1 eetlepel olie
1 eetlepel Bulgaarse yoghurt, of een andere dikke yoghurt
1 eetlepel mayonaise
1 theelepel mosterd
zout
versgemalen peper
½ zakje gesneden ijsbergsla
2 tomaten
bieslook

Bereiding

Snipper de ui.
Snijd de geschilde aardappelen in blokjes.
Snijd de kip- of kalkoenfilet in blokjes.
Doe de ui in een schaalte, roer er de olie door en laat 1½ minuut op 750 watt in de magnetron fruiten.
Scheep er de in blokjes gesneden aardappel door en laat afgedekt in circa 3 minuten gaar worden.
Scheep er de yoghurt, de mayonaise, de mosterd en wat zout en peper door.
Scheep de warme aardappelsalade, de kip- of kalkoenblokjes en de ijsbergsla door elkaar.
Garneer met partjes tomaat en gesnippe de bieslook en serveer meteen.

Lekkerbekje met caesarsalade

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vis
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

2 pakken Saladbar Caesar salade (Knorr)
2 zakken ijsbergsla met tuinkruiden à 200 g
250 g cherrytomaten, gehalveerd
2 scharreleieren, hardgekookt
4 lekkerbekjes
ravigotesaus (Calvé)

Bereiding

Schep de dressing uit het pak met de sla en de tomaten door elkaar.
Verdeel de eipartjes, de croutons en de geraspte kaas uit het pak erover.
Verwarm de lekkerbekjes volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Serveer met de ravigotesaus en de salade.

Wijnadvies: Colombard Chardonnay,wit, Zuid-Afrika

Lekkerbekjes met kappertjes-roomsaus

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vis
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

4 lekkerbekjes of vissticks
2 eetlepels olijfolie
1 grote vleestomaat
1 doosje MAGGI Room Saus
1 eetlepel kappertjes
1 eetlepel dille, fijngesneden

Bereiding

Bestrijk de vis rondom met de olie en leg ze op een bakplaat.
Bak ze in een voorverwarmde oven van 200 °C in 20 minuten knapperig.
Dompel de tomaat ca. 30 seconden in kokend water en trek de velletjes eraf.
Snijd de tomaat doormidden, verwijder het vocht en de zaadjes en snijd het vruchtvlees in blokjes.
Bereid de MAGGI Room Saus volgens de aanwijzingen en schep de tomaat, kappertjes en dille erdoor.
Leg de vis op de borden en schep de saus erover.

Variatietip: In plaats van lekkerbek kun je deze heerlijke saus met kappertjes en dille ook met vissticks combineren.

Lekkerbekjes met mosterdsaus

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Hollands
Bron www.ah.nl

Soort Vis
Type -

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

800 g vastkokende aardappels
½ pot volle kwark (à 500 g)
2 eetlepels mayonaise
4 eetlepels Dijonmosterd (pot à 215 g)
½ zakje verse peterselie (à 30 g)
2 zachtzure appels
1 schaal gekookte bietjes (ca. 500 g)
2 schaaltjes lekkerbekjes (à ca. 225 g)

Bereiding

Aardappels onder stromend water schoonborstelen, halveren en in ca. 20 minuten gaar koken.
Kwark mengen met mayonaise en mosterd.
Peterselie fijn knippen en door kwark scheppen.
Op smaak brengen met zout en peper.
Appels schillen, klokhuizen verwijderen en appel in stukjes snijden.
Bietjes schillen en in plakken snijden.
In magnetron bietjes met appel ca. 2 minuten afgedekt verhitten op hoogste stand (700 watt).
In droge koekenpan lekkerbekjes in ca. 3 minuten verwarmen.
Lekkerbekjes serveren met gekookte aardappels in schil, mosterdsaus en bietjes.

Lemon curd uit de microgolf

Menugang Bijgerecht
Keuken Engels
Bron

Soort -
Type Fruit

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

2 citroenen
225 g suiker
2 grote eieren
100 g zachte boter
lege jampotjes met deksel

Bereiding

De jampotjes schoonwassen, met heet sodawater omspoelen, goed uitspoelen en afgedekt tot gebruik laten staan.

De citroenen goed schoonborstelen, de schil raspen en de citroenen uitpersen.

De suiker met de eieren in een ovenvaste schaal van 2 l inhoud gladroeren, het sap en de rasp van de citroen erdoor roeren en de boter toevoegen.

Alles (onafgedekt) 1 minuut op 100% verwarmen.

Met een garde doorroeren en de massa in 4-5 minuten op 100% laten binden.

Iedere 30 seconden met de garde doorroeren om schiften te voorkomen.

De lemon curd wordt tijdens het afkoelen dikker.

De massa in de schoongemaakte potjes doen en deze met nat gemaakt plastic folie of een deksel afsluiten.

Info: Deze fris-zure pasta wordt in Engeland als broodbeleg gebruikt maar ook als garnering van gebak in plaats van glazuur.

In de koelkast is deze lemon curd nog zeker 2 tot 3 weken houdbaar.

Lever met rozijnensaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	www.varkensvlees.be			Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

250 g varkenslever

25 g boter

½ dl pompelmoessap

½ dl droge witte wijn

25 g rozijnen

2 cl koffieroom

50 g bloem

peper

zout

Bereiding

Laat de rozijnen een half uur weken in warm water.

Snij de lever in plakjes.

Verhit de boter in een pan. Haal de leverplakjes door de bloem en bak ze snel bruin.

Roer eerst de rest van de bloem en daarna het pompelmoessap en de wijn door de gebakken lever.

Voeg rozijnen, koffieroom, zout en peper toe naar smaak.

En laat alles 5 minuten zachtjes koken.

Maaltijdsalade met asperges en graskaas

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

Ingrediënten

500 g geschilde asperges in stukken

zout

1 eetlepel boter

4 eieren

300 g aardappelblokjes

100 g sugar snaps

1 bos lente-uitjes in ringetjes

200 g graskaas in blokjes

peper

25 g geroosterde pijnboompitten

5 eetlepels extra vergine olijfolie

3 eetlepels azijn

1 eetlepel honing

1 doosje tuinkers

Bereiding

Kook de asperges in ruim water met zout en de boter beetgaar.

Kook intussen de eieren hard.

Kook de aardappelblokjes en de sugar snaps 5 minuten en giet ze af.

Meng de asperges, de aardappelblokjes, de sugar snaps, de lente-uitjes, de graskaas, peper, zout en de pijnboompitten en meng de olie, de azijn en de honing erdoor.

Snijd de eieren in kwarten en meng die er voorzichtig door.

Garneer met wat tuinkers.

Lekker met warm vers brood.

Maaltijdtoast met makreel en tomaten-peterselietopping

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vis
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 gestoomde makreel naturel
6 eetlepels McDonalds Tomato ketchup
2 eetlepels verse peterselie, fijngehakt
½ brasseriebrood tomaat (Ovenbest)
4 eetlepels verse roomkaas naturel
½ zak ijsbergslamix à 200 g
peper
zout

Bereiding

Maak de makreel schoon en trek het visvlees met een vork in kleine plukjes.

Meng de ketchup met de peterselie.

Snijd van het brood 4 dikke plakken en rooster ze in een broodrooster, grillpan of droge koekenpan aan beide kanten krokant.

Bestrijk het brood met de roomkaas en verdeel er de ijsbergsla met de makreel over.

Bestrooi de makreel met peper en zout en garneer met de tomaten-peterselietopping.

Lekker met een frisse komkommersalade.

Wijnadvies: Buzet, rosé, Frankrijk

Maitre d'hotelboter

Menugang Bijgerecht
Keuken Frans
Bron

Soort -
Type Saus

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

500 g boter
10 g zout
peper van de molen
60 g gehakte peterselie
sap van 2 tot 3 citroenen

Bereiding

Leg een vel aluminiumfolie voor je op een werkblad.
Bedruip het heel lichtjes met een weinig koud water.
Laat de boter op kamertemperatuur komen.
Doe alle ingrediënten in een blender en mix alles goed glad.
Neem een beetje boter met een lepel of potlikker en strijk die, naar gelang van het volume dat je wil, op de folie.
Hevel de rest van de boter over uit de blender op het blad folie.
Rol de folie op gewenste dikte en draai aan beide uiteinden in omgekeerde richting om er een worst van te maken.
Leg die rol in de koelkast en laat enkele uren opstijven.
Snijd er plakjes van voor gebruik.

Tip: Deze boter kan ook in de diepvriezer worden bewaard.

Mediterrane mosselen 2

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Italiaans
Bron

Soort Zeevruchten
Type -

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

2 kg mosselen
3 dl droge witte wijn
1 kg rijpe tomaten
1 kop verse basilicumblaadjes
1 bundeltje pijpajuintjes
1 kop verse, platte peterselie
7 à 8 cl extra zuivere olijfolie
1 koffielepel geplette zwarte peper

Bereiding

Maak de mosselen zorgvuldig schoon door ze in water te spoelen.
Verwijder de exemplaren die openblijven.
Indien nodig schraapt u de schelpen schoon met een aardappelmesje.
Snijd nu de tomaten in vieren.
Was de kruiden, hak ze fijn, meng ze onder de mosselen en de olijfolie.
Verwarm de wijn in een grote pot tot hij begint te koken.
Voeg er eerst de helft van de mediterrane garnituur aan toe en daarna de mosselen.
Bedek die dan weer met de rest van de garnituur.
Laat alles gaar worden op een zacht vuurtje.
Doe een deksel op de pot en kook gedurende 5 minuten op een groot vuur.
Roer in de pot en zet hem van het vuur wanneer de meeste mosselen zijn opengegaan.
Dien warm op.

Mediterrane ribkarbonade met spinaziesalade en gebakken golfjes

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vlees
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

2 pakken Vitaal Knoflook golfschijfjes (CêlaVita)
4 mediterrane ribkarbonades
6 eetlepels olijfolie traditioneel
1 rode ui, in ragdunne partjes
1 komkommer, in dunne plakjes
300 g spinazie gewassen
1 zakje Salad Mix tuinkruiden (Knorr)

Bereiding

Bereid de aardappelgolfjes volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Bak de karbonades in 3 eetlepels hete olie mooi bruin aan en op een laag vuur in ± 8 minuten gaar.
Scheep de ui met de komkommer en de spinazie in een slakom door elkaar.
Klop de saladmix met de rest van de olie en el koud water door elkaar.
Schenk de dressing erover en scheep de salade vlak voor het serveren op.
Neem het vlees uit de pan en houd het warm.
Blus het bakvet af met 1½ dl heet water en roer het aanbaksel los.
Serveer het vlees met de jus, de aardappelgolfjes en de salade.

Wijnadvies: Vina Montesa, rosé, Spanje

Mediterrane risotto

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.ah.nl

Soort Vegetarisch
Type Rijst

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 ui
7 eetlepels olijfolie extra vierge met basilicum
300 g risottorijst
150 ml witte wijn
1 kruidenbouillonblokje
2 zakken diepvriesgroentemix (bijv. paprika/courget, à 375 g)
75 g gemalen Parmezaanse kaas
½ zakje verse basilicum (à 15 g)

Bereiding

Ui pellen en snipperen.
In braadpan 5 eetlepels olie verhitten.
Ui ca. 3 minuten zachtjes bakken.
Risottorijst toevoegen en bereiden volgens gebruiksaanwijzing met wijn en kruidenbouillontablet.
Intussen in andere pan groentemix roerbakken in rest van olie volgens gebruiksaanwijzing.
Groentemix samen met helft van parmezaanse kaas door risotto scheppen.
Garneren met rest van kaas en blaadjes basilicum.

Mediterrane steak en aardappelpuree met tomaat uit de oven

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vlees
Type Brood/broodjes

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 pakje aardappelpuree voor ovenschotels à 2 zakjes (maggi)
6 vleestomaten, in plakjes
peper
zout
3 eetlepels olijfolie traditioneel
4 mediterrane steaks

Bereiding

Bereid aardappelpuree van de 2 zakjes volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Verdeel de helft van de puree over de bodem van een ovenschaal en verdeel de tomaat erover.
Bestrooi de tomaat met peper en zout naar smaak en strijk de rest van de puree erover uit.
Laat de puree in een voorverwarmde oven (250 °C) in ± 30 minuten door en door warm worden en een bruin korstje krijgen.
Verhit de olie en een koekenpan met antiaanbaklaag en bak de steaks aan beide kanten bruin.
Serveer de steaks met de puree.

Wijnadvies: Patchwork, Merlot-Grenache, rood, Frankrijk

Mediterrane tarlyschotel

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Pasta

Snel Ja
Slank Ja
Sterren

Ingrediënten

1 pak tarly (voorgekookte tarwe, 250 g)
2 tomaten
125 g port salut (kaas, stuk)
2 eetlepels olijfolie
1 zak roerbakgroentemix (400 g)
2 teentjes knoflook
1 pakje mix voor tarly (54 g)
2 bakjes roze garnalen (125 g)

Bereiding

Grill voorverwarmen op hoogste stand.
Tarly volgens gebruiksaanwijzing koken.
Tomaten schoonmaken en in plakjes snijden.
Kaas in plakjes snijden.
Ovenschaal invetten.
In koekenpan rest van olie verhitten.
Hierin groentemix ca. 3 minuten roerbakken.
Knoflook pellen, erboven uitpersen en ca. 1 minuut meebakken.
Mix voor tarly en 150 ml water toevoegen en ca. 1 minuut al omscheppend verwarmen.
Tarly en garnalen toevoegen en goed door elkaar scheppen.
Tarlymengsel in ovenschaal scheppen.
Plakjes tomaat en kaas erop leggen.
Schotel ca. 5 minuten onder grill zetten tot kaas gesmolten en lichtbruin gekleurd is.

Meerval met avocado

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

Ingrediënten

2 avocado's
4 eetlepels zonnebloemolie
2 schaaltes meervalfilet (à ca. 250 g)
125 ml slagroom
100 g gemalen belegen kaas (zakje à 150 g)
1 duopak aardappelschijfjes (700 g)
1 zak friséesla (200 g)
1 zakje saladbar vinaigrette knoflook tuinkruiden (70 ml)

Bereiding

Oven voorverwarmen op 220 °C of gasovenstand 5.
Avocado's schillen en vruchtvlees in plakken snijden.
Ovenschaal invetten met 1 eetlepel olie.
Meerval bestrooien met zout en peper en in schaal leggen.
Avocado over vis verdelen.
Slagroom erover sprenkelen, kaas erover strooien en vis in midden van oven in ca. 25 minuten gaar bakken.
Intussen in koekenpan rest van olie verhitten, aardappelschijfjes bruin en gaar bakken.
Sla mengen met dressing.
Meerval serveren met gebakken aardappels en salade.

Megaburger met gegrilde tomaten en rozemarijnpartjes

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vlees
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

8 tomaten
peper
zout
3 eetlepels olijfolie mild
2 eetlepels fijngeknipte bieslook
2 pakken vitaal rozemarijnpartjes à 425 g (CelaVita)
4 Mega burgers

Bereiding

Was en halveer de tomaten en leg ze met het snijvlak naar boven op een met bakpapier bekleed bakblik.
Bestrooi met peper en zout naar smaak.
Roer 1 el van de olie met de bieslook door elkaar.
Bereid de aardappelpartjes volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Bestrijk de burgers met de rest van de olie en grill ze in een hete grillpan aan beide kanten bruin en gaar.
Gril de tomaten ± 7 minuten onder de hete grill.
Neem ze uit de oven en schep op elke tomaathelft een beetje van het bieslookmengsel.

Wijnadvies: Vina Baida, tinta, rood, Spanje

Mejillones à la Catalana (mosselen met varkensgehakt en tomaten)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 kg mosselen
2 grote uien gesnipperd
5 teentjes knoflook, fijngehakt
1 hele bos gehakte peterselie
1 randsbouillonblokje
1 glas witte wijn
peper en paprikapoeder
250 g varkensgehakt
6 tomaten
olijfolie

Bereiding

Maak de mosselen zorgvuldig schoon en was ze een paar keer.
Pel de tomaten en snij ze in stukjes.
Bak de uien in wat olie, voeg na een paar minuten de knoflook toe.
Probeer het gehakt er al grof gekruimeld bij te doen en bak alles samen uit tot het gehakt goed rul is.
Voeg het bouillonblokje en twee eetlepels paprikapoeder toe.
Giet er de witte wijn over en laat even sudderen.
Dan de tomaatblokjes en de peterselie toevoegen.
Onder af en toe roeren zeker een half uur laten pruttelen.
Dit om de smaken goed in elkaar te laten trekken.
Doe dan de mosselen in de pan en blijf omscheppen tot ze allemaal open zijn.
Schep de mosselen samen met de saus in soepkommen en geeft er stokbrood bij.

Tip : Overgebleven saus kan verdund worden , eventueel nog een bouillonblokje , wat room en de overgebleven mosselen erbij doen en de volgende dag hebt u een heerlijke soep.

Mejillones Cantabria (mosselen in kervelsaus)

Menugang Hapje
Keuken Spaans
Bron

Soort Zeevruchten
Type -

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

2 eetlepels olijfolie
2 sjalotten, fijngesneden
1½ eetlepel bloem
2 dl witte wijn
1 theelepel Dijon mosterd
1 eetlepel verse kervel, fijngehakt
vers gemalen witte peper
zout
24 grote mosselen
vers citroensap

Bereiding

Verhit de olie in de cazuela en fruit hierin de sjalotten tot ze zacht zijn.
Roer er de bloem door, laat dit een minuut bakken en voeg dan langzaam de wijn, mosterd, kervel, peper en een beetje zout toe.
Doe het deksel op de cazuela en laat het 5 minuten zachtjes pruttelen.
Doe de mosselen in de saus, dek de schaal af en laat dit koken tot de mosselen opengaan.
Haal de mosselen uit de schelp, leg ze in een voorverwarmde schaal, giet er de saus over en druppel er wat versgeperst citroensap overheen.

Mejillones con anchoas San Sebastián (mosselen met ansjovis in wittewijnsaus)

Menugang Hapje
Keuken Spaans
Bron

Soort Zeevruchten
Type -

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

2 uien, fijnggehakt
2 groene paprika's, zaadlijsten en stelen verwijderd, in blokjes gesneden
8 el olijfolie
1 theelepel knoflook uit de knijper
1 eetlepel paprikapoeder (pimenton)
500 g verse ansjovis, schoongemaakt (of 500 g zeebliek of jonge haring of sprout)
2½ dl droge witte wijn
2½ dl witte wijnazijn
3 dl visbouillon
1 kg mosselen, schoongemaakt

Bereiding

Bak de uien en paprika's in de olijfolie tot ze zacht zijn.
Scheep er de knoflook en het paprikapoeder door.
Voeg de vis toe.
Bak alles, met deksel, nog 5 minuutjes.
Schenk de wijn, wijnazijn en bouillon erbij en breng alles aan de kook.
Voeg de mosselen toe en kook ze afgedekt tot de schelpen zich openen.
Strooi er zout en peper over.
Serveer de mosselen en ansjovis in kleine kommetjes of cazuelitas en geef er brood bij.

Mejillones con judias en salsa de tomate (mosselen en witte bonen met tomaat)

Menugang	Hapje	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	Peulvruchten	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

900 g witte bonen
2 eetlepels olijfolie
1 middelgrote ui, fijngehakt
2 plakjes ontbijtspek (niet te dun), kleingesneden
2 theelepels knoflook uit de knijper
1 l kippenbouillon
900 g mosselen, schoongemaakt
1 grote tomaat, ontveld en kleingesneden
1 eetlepel peterselie, fijngehakt
sap van 1 citroen
versgemalen zwarte peper
zout

Bereiding

Laat de bonen een nacht weken in ruim koud water.
Verhit de olie en bak de ui hierin tot hij zacht is.
Scheep het spek erdoor.
Voeg de bonen en de knoflook toe, schenk er de bouillon over en kook de bonen op een zacht vuurtje gedurende 2 uur.
Voeg de mosselen toe, schud de pan en laat de mosselen afgedekt koken tot de schelpen zich openen.
Scheep de tomaat, peterselie en het citroensap erdoor.
Strooi er zout en peper over naar smaak.
Serveer de mosselen en bonen in kleine kommetjes of cazuelitas en geef er brood bij om in de bouillon te dopen.

Mejillones con limon y cilantro (mosselen met citroen en koriander)

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

Ingrediënten

1 teentje knoflook
1 grote citroen
1 bosje verse koriander
2 kg verse mosselen
1 zak mosselgroente (400 g)

Bereiding

Mosselen schoonmaken en goed onder koud stromend water afspoelen.
Mosselgroente onderin de pan strooien.
Knoflook pellen, grof hakken en op groente leggen.
Mosselen toevoegen en hierbij een scheut water schenken.
Mosselen afgedekt koken tot de schelpen geopend zijn.
Af en toe omschudden.
Citroen dik schillen tot op het vruchtvlees en partjes met scherp mes tussen vliesjes uitsnijden.
Koriander fijnhakken.
Mosselen met schuimspaan uit de pan scheppen en over de soepkommen verdelen.
Kookvocht zeven en over mosselen verdelen.
Citroen en koriander over mosselen verdelen.

Mejillones fritos (gevulde gegrilde mosselen)

Menugang	Hapje	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 middelgrote ui, fijnggehakt
50 g boter
3 dl droge witte wijn
2 peterseliesteeltjes
een beetje citroenrasp
36 grote mosselen, schoongemaakt
150 g serrano ham, fijngesneden
50 g zacht wit broodkruim, fijngemaakt
225 g geraspte Parmezaanse kaas
versgemalen zwarte peper en zout
2 eetlepels peterselie, fijnggehakt

voor de bechamelsaus

85 g boter
100 g bloem
2¾ dl melk
versgemalen zwarte peper
zout

Bereiding

Bak de ui in de boter.

Voeg de wijn, peterseliesteeltjes en de citroenrasp toe en breng dit aan de kook.

Voeg de mosselen toe, dek de pan af en verwarm ze al schuddend op hoog vuur tot de schelpen zich openen.

Schep ze met een schuimspaan uit de pan.

Zeef het kookvocht en bewaar dit voor de bechamelsaus.

Haal de mosselen uit hun schelpen (bewaar de 36 mooiste schelpen).

Wikkel reepjes ham om de mosselen en leg ze in de schelpen.

(Variante: snijd de mosselen en de ham klein en leg een theelepel van dit mengsel in elke schelp).

Maak nu de bechamelsaus: Laat de boter smelten en roer de bloem erdoor.

Verwarm de melk en klop deze er met een houten lepel door.

Klop dan het mosselkookvocht erdoor.

Laat de saus 20 minuten op een zacht vuurtje sudderen en roer af en toe om aanbranden te voorkomen.

Voeg zout en peper toe. U hebt nu een vrij dikke saus.

Verdeel met een lepel de saus over de mosselen in de schelpen, zodat ze helemaal afgedekt zijn.

Meng het broodkruim met de kaas en strooi dit mengsel over de mosselen.

Strooi een laag grof zeezout over de bakplaat en zet de mosselen er stevig in om niet om te vallen.

Plaats ze onder een hete grill tot de kaas smelt.

Schik de mosselen op een serveerschotel, strooi er peterselie over en serveer meteen.

Meli-melo van St. Jakobsschelpen, grijze garnalen en prei met The Macallan 12 Years

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

Ingrediënten

1 preiwit
zout
100 g boter
100 g aardappelpuree
peper
nootmuskaat
8 grote St. Jakobsschelpen
olijfolie
1 scheut The Macallan 12 Years
3 eetlepels room
100 g gepelde grijze garnalen
versgemalen zwarte peper
zeezout
fijngehakke bieslook

Bereiding

Snij een derde van de prei in julienne en de rest in schijven (ong. 2 cm).
Frituur de julienne in enkele seconden krokant in hete frituurolie.
Laat uitlekken en bestrooi met zout.
Stoom de schijven in een 4-tal minuten beetgaar.
Roer de boter onder de hete aardappelpuree tot een mousseline ontstaat en kruid met peper, zout en nootmuskaat.
Bak de jakobsschelpen 40 seconden langs elke kant in olijfolie.
Kruid met peper en zout en haal uit de pan.
Deglaceer de pan met de whisky, roer de aanbaksels los en blus met room.
Laat even opkoken en kruid met peper en zout.
Schik de gestoomde prei op de borden.
Lepel of spuit er de aardappelmousseline over, verdeel er de St. Jakobsschelpen op en bestrooi met de garnalen.
Kruid met zwarte peper en zeezout.
Lepel er de saus over en rond en werk af met de gefrituurde prei en fijngehakke bieslook.

Meloensalade met Banyuls

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

Ingrediënten

25 cl slagroom om te kloppen

2 meloenen

4 eetlepels poedersuiker

2 dl Banyuls munt

Bereiding

Snijd de meloenen in tweeën, verwijder de zaden en haal bolletjes uit het vruchtvlees met een meloenlepeltje zonder de schil te beschadigen.

Meng het vruchtvlees met de Banyuls, verdeel over de meloenhelften en bewaar koel Klop de room op met de suiker, dek af met plasticfolie en zet eveneens in de koelkast.

Net voor het opdienen spuit u de slagroom over de meloenen.

Garneer met een takje munt.

Oesters met blauwe druiven

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	www.varkensvlees.be			Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

2 varkensoesters

15 g boter

150 g blauwe druiven

1 sinaasappel

1 eetlepel suiker

snuifje gember

zout

peper

Bereiding

Was de druiven, ontvel en ontpit ze.

Bak de varkensoesters 5 à 6 minuten aan elke kant in de warme boter en kruid met peper en zout.

Snij ondertussen een dunne schil van de sinaasappel in fijne reepjes, leg ze 5 minuten in kokend water en spoel ze daarna af onder koud water.

Pers de sinaasappel uit.

Neem het vlees uit de pan en hou het warm.

Blus de pan met het sinaasappelsap.

Schraap al het vleessap goed los, voeg de gember, suiker en de uitgelekte schillen toe en laat de saus enkele minuten inkoken.

Voeg de druiven toe en verwarm zachtjes gedurende maximum 2 minuten.

Bind de saus eventueel met instant bruine roux en giet ze over het vlees.

Omelet met ham en kaas

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Ei	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

150 g schouderham
8 eieren (M)
4 eetlepels melk
1 zakje geraspte belegen kaas (150 g)
6 eetlepels boter of margarine
1 duopak krieltjes (700 g)
1 pak tuinerwten-wortel (diepvries 450 g)
6 eetlepels yogonaise

Bereiding

Ham in reepjes snijden.
Eieren loskloppen met melk, zout en peper. Ham en kaas erdoor mengen.
In koekenpan boter in delen verhitten en 4 omeletten bakken.
Omeletten warmhouden.
In andere koekenpan rest van boter verhitten.
Krieltjes bakken volgens gebruiksaanwijzing.
Groente bereiden volgens gebruiksaanwijzing.
Omeletten op vier borden leggen.
Groente over omeletten verdelen en dubbelklappen.
Serveren met krieltjes en yogonaise.

Oost-Indische kersboter

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

Ingrediënten

500 g boter

10 g zout

peper van de molen

100 g lichtgroene blaadjes en bloempjes van de kers

200 g groene blaadjes van de kers als garnituur

olie

Bereiding

Leg een vel aluminiumfolie voor je op een werkblad.

Bedruip het heel lichtjes met een weinig koud water.

Laat de boter op kamertemperatuur komen.

Doe alle ingrediënten in een blender en mix alles goed glad.

Neem een beetje boter met een lepel of potlikker en strijk die, naar gelang van het volume dat je wil, op de folie.

Hevel de rest van de boter over uit de blender op het blad folie.

Rol de folie op gewenste dikte en draai aan beide uiteinden in omgekeerde richting om er een worst van te maken.

Leg die rol in de koelkast en laat enkele uren opstijven.

Snijd er plakjes van voor gebruik.

Tip: Deze boter kan ook in de diepvriezer worden bewaard.

Voor het vormen van de Oost-Indische kers druppel je eerst wat olie op de folie en leg je er rauwe blaadjes van de kers op. Die worden dan heel decoratief rond de boter gewikkeld.

Oosterse mosselen uit de wok

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

Ingrediënten

voor 2 personen

2 kg mosselen
3 bosuitjes
2 teentjes knoflook
3 cm verse gember of 1 theelepel gemberpoeder
1 limoen
3 eetlepels olie
3 eetlepels oosterse chilisaus
2 eetlepels (Japanse) sojasaus

Bereiding

Was de mosselen enkele malen en laat ze uitlekken.
Snijd de bosuitjes in ringetjes.
Snijd de knoflook en gember in plakjes.
Rasp de groene schil van de limoen en pers hem uit.
Verhit de olie in een wok en fruit de knoflook en gember zachtjes aan tot ze gaan geuren.
Scheep de limoenrasp, de bosuitjes en de mosselen erdoor.
Bak de mosselen al omscheppend ca. 3-4 minuten op hoog vuur.
Scheep er 1 eetlepel chilisaus en 1 eetlepel limoensap door en verwarm de mosselen nog ca. 3-4 minuten tot alle schelpen openstaan.
Scheep de mosselen in 2 warme diepe borden.
Roer een dipsausje van 2 eetlepels chilisaus, 2 eetlepels sojasaus en 4 eetlepels mosselvocht.
Serveer de sausjes in kommetjes bij de mosselen.
Lekker met een komkommersalade en stok- of boerenbrood.

Oosterse salade met zalm

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Oosters	Type	Salade	Slank	Ja
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

1 struikje andijvie (ca. 250 g)
1 schaaltje taugé (125 g)
1 schaaltje Schotse zalmfilet (ca. 250 g)
1 eetlepel Japanse sojasaus
1 eetlepel azijn
2 eetlepels seroendeng (pot à 100 g)

Bereiding

Andijvie wassen en in reepjes snijden.

Taugé afspoelen met kokend water.

Andijvie en taugé over vier borden verdelen.

Zalmfilet in 4 stukken snijden en bestrooien met zout en peper. In koekenpan met antiaanbaklaag 2 eetlepels olie verhitten.

Zalmfilet in ca. 4 minuten aan beide zijden bakken.

Intussen dressing roeren van rest van olie, sojasaus, azijn, zout en peper.

Dressing over salade verdelen en seroendeng erover strooien.

Zalmfilet op salade leggen.

Oosterse tonijnsteaks met paksoi

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

Ingrediënten

2 struiken paksoi
2 eetlepels sesamzaadjes
4 tonijnsteaks
4 eetlepels Oosterse roerbakolie
peper
zout
2 bosuitjes, in schuine ringetjes
2 eetlepels wokmix Chinees (potje à 90 g)
2 eetlepels sojasaus (Conimex)

Bereiding

Maak de paksoi schoon en snijd de bladeren in repen van ± 1 cm.
Houd het groen en de stelen apart.
Rooster de sesamzaadjes in een droge koekenpan lichtbruin.
Dep de tonijnsteaks droog met keukenpapier.
Bestrijk ze dun met olie en bestrooi ze met peper en zout naar smaak en bak ze in een koekenpan met antiaanbaklaag aan beide kanten bruin en vanbinnen rosé.
Bak de bosui 1 minuut mee.
Bak gelijktijdig de paksoistelen ± 5 minuten in de rest van de olie.
Voeg het groen toe en bak alles al omscheppend beetgaar.
Roer de wokmix erdoor.
Druppel de sojasaus over de tonijnsteaks en schep de bosui erop.
Bestrooi met het sesamzaad en serveer met de paksoi.
Lekker met roerbakmie.

Wijnadvies: Huiswijn, Spanje, rose, Spanje

Opgelegde zilveruitjes

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

Ingrediënten

voor de court-bouillon

7½ dl water

1 eetlepel grof gemalen zwarte peper

1 eetlepel grof gemalen zeezout

3 laurierblaadjes

4 kruidnagels

6 jeneverbessen

1 takje lavas of groene selder

200 g gerookt spek of Ardense ham met zwoerd

500 g verse zilveruitjes

3 eetlepels vloeibare acaciahoning

3 eetlepels azijn

1 laurierblad

peperbolletjes

Bereiding

Laat voor de court-bouillon alle ingrediënten 20 minuten voorkoken.

Was de uitjes en doe ze ongepeld in het kooknat.

Laat ze 10 minuten op het kookpunt sudderen.

Koel de uitjes onder stromend koud water.

De court-bouillon heb je niet meer nodig.

Pel de uitjes en droog ze indien nodig af.

Doe ze in een bokaaltje.

Meng de honing met de azijn en giet het over de uitjes.

Doe er nog een laurierblad en wat peperbolletjes bij.

Bewaar afgedekt in de koelkast.

Info: Zilveruitjes passen bij heel veel en. In plaats van ze in de winkel kant-en-klaar te kopen, maak je ze zelf. Proef het verschil!

Ouderwetse kippenragoût in vuurvaste bakjes

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	www.Spar.nl			Sterren	

Ingrediënten

400 g kipfilet
versgemalen peper en zout
30 g roomboter
2 fijngesneden sjalotjes
30 g bloem
4 dl kippenbouillon
2 dl slagroom
2 eetlepels gehakte peterselie
100 g gekookte ham in reepjes gesneden
3 eetlepels paneermeel of witbroodkruim
1 eetlepel gesmolten roomboter
4 klontjes roomboter
10 champignons
4 rundvleestartaartjes

Bereiding

Snijd de kipfilet in blokjes en kruiden met peper en zout.
De boter in een braadpan laten uitbruisen en op een matig vuur de kipblokjes bakken.
Voeg de sjalotjes en de champignons er aan toe en laat deze even meebakken.
Schep de kipblokjes, sjalotjes en champignons uit de pan en houd deze even apart.
Strooi de bloem in de braadjus en laat even meegaan.
Blus nu af met de kippenbouillon en laat al roerende koken tot een dikke saus.
Voeg hier de slagroom, de peterselie, ham en kipmengsel aan toe en breng de saus weer aan de kook.
Laat het ca. 5 minuten inkoken tot een redelijk dikke massa.
Giet de ragoût in vier vuurvaste ovenschaaltjes welke van tevoren zijn bestreken met gesmolten boter en bestrooi deze met weinig paneermeel.
Even laten afkoelen en bestrooi de ragoût dan met de overige paneermeel of witbroodkruim.
Leg hierop een klontje boter en zet ze in een voorverwarmde oven op 180°C.
Laat ongeveer 20 minuten bakken tot ze mooi goudbruin zijn.
Tussendoor even controleren!
Serveer de ragoût met kant en klare bladerdeegstengels.

Wijnadvies: Rosado, Castillo de Moral, Valdepeñas, Spanje

Variatietip: Bereid de ragoût van tevoren en laat een nacht opstijven in de koelkast. Gebruik in plaats van kip bijvoorbeeld in stukjes gesneden vlees van de vorige dag.

Ovengroenten met Hawaïburger

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vlees
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

2 zakken Maaltje kriel à 500 g
750 g panklare worteltjes
3 eetlepels olijfolie traditioneel
peper
zout
4 hamburgers
4 schijven ananas (blik)
8 eetlepels romige mayosaus (Calvé)

Bereiding

Boen de aardappeltjes schoon en halveer ze in de lengte.
Kook de aardappeltjes 10 minuten in water met zout.
Kook de worteltjes 5 minuten in water met zout.
Giet de krieltjes en de worteltjes af en schep ze met 2 eetlepels van de olie en peper en zout naar smaak door elkaar.
Verdeel ze over een met een bakmatje bekleed bakblik en bak ze in ± 20 minuten in een voorverwarmde oven (225 °C) mooi bruin en gaar.
Schep ze tussentijds tweemaal om.
Bak de hamburgers en de schijven ananas in de rest van de olie bruin en gaar.
Leg de ananas op de hamburgers.
Serveer de groenten met de hawaiburgers en de mayo.

Wijnadvies: Qool Wines, Paradis, rosé, Frankrijk

Ovenschotel met tilapiafilet en tomaat

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

Ingrediënten

2½ eetlepel olijfolie traditioneel
400 g tomaten, in stukjes
1 bakje verse kruiden Italiaanse mix à 15 g, fijngesneden
350 g tilapiafilet
versgemalen peper
zout
50 g boerenmetworst, in reepjes
400 g spaghetti

Bereiding

Verhit de olie in een koekenpan met antiaanbaklaag en bak de tomaten al omscheppend 5 minuten op een hoog vuur.
Schep de kruiden erdoor en doe de tomaten over in een ovenschaal.
Leg de vis erin, bestrooi met peper en weinig zout en verdeel de worst erover.
Laat de vis in een voorverwarmde oven (200 °C) in ± 7 minuten gaar worden.
Kook gelijktijdig de spaghetti in ruim water met zout volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar.
Serveer de spaghetti met de visschotel.
Lekker met gekookte broccoli.

Wijnadvies: Verdicchio Classico dei Castelli di Jesi, wit, Italië

Ovenschotel met ui en spek

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

Ingrediënten

1 net grote uien (500 g)
150 g ontbijtspek (stukje)
1 theelepel provençaalse kruiden
5 eieren (M)
1 pakje koksroom (200 ml)
100 g gemalen belegen kaas
zout
peper
1 zak panklare aardappelschijfjes (450 g)
boter of margarine om in te vetten

Bereiding

Uien pellen en in ringen snijden.
Ontbijtspek in stukjes snijden.
Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4.
In grote koekenpan (geen boter nodig) ontbijtspek ca. 3 minuten uitbakken.
Uien toevoegen en ca. 10 minuten zachtjes meebakken.
Kruiden erdoor scheppen.
Eieren loskloppen met koksroom, kaas, zout en peper.
Vorm invetten.
Uimengsel van vuur halen en eimengsel erdoor scheppen.
Aardappelschijfjes in ovenschaal doen.
Uimengsel erover verdelen.
Schotel in midden van oven in ca. 25 minuten gaar en goudbruin bakken.
Lekker met een groene salade.

Ovenschotel met vegetarisch rulgehakt

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

Ingrediënten

2 eetlepels olijfolie traditioneel

1 ui, in ringen

350 g vegetarisch rulgehakt

peper

zout

1 pakje Tomato frito (Heinz)

1 blik of pot Macédoine de légumes (Bonduelle), uitgelekt

2 bakjes Kaas room gratin (CélaVita)

Bereiding

Verhit de olie en fruit de ui in ± 5 minuten goudgeel en glazig.

Voeg het rulgehakt toe en bak het al omscheppend bruin.

Breng op smaak met peper en zout en roer de tomato frito erdoor.

Verdeel de uitgelekte groenten over de bodem van een ovenschaal en schep het gehaktmengsel erop.

Verdeel de kaas room gratin erover en laat het gerecht in een voorverwarmde oven (200 °C) in ± 25 minuten gratineren en door en door warm worden.

Tip: Bereide en bewerkte tomaten bevatten meer lycopeen dan verse tomaten. Dus tomatensaus, tomaten in blik, ketchup en zongedroogde tomaatjes zijn erg goed voor de gezondheid. Gebruik dus regelmatig een hoeveelheid van een van deze producten in het eten.

Wijnadvies: Waterval, Cabernet Merlot, rood,Zuid-Afrika

Ovenschoteltje met spitskool en kaas

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vegetarisch
Type Ovenschotel

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

35 g margarine
1 spitskool, in dunne reepjes
2 eetlepels kerriepoeder
peper
zout
1 pakje mix voor puree à la minute crème fraîche (maggi)
200 g feta, grof gehakt
75 g ongezouten pinda's, grof gehakt

Bereiding

Verhit 20 g van de margarine in een pan en bak de kool al omscheppend 1 minuut.
Voeg het kerriepoeder en peper en zout naar smaak toe en bak alles nog 5 minuten.
Voeg 1 dl heet water toe en laat de kool met de deksel op de pan in 5-7 minuten net gaar stoven.
Breng intussen ½ l water aan de kook en roer er de pureepoeder door (pan van het vuur).
Verdeel de kool met het kookvocht over de bodem van een ovenschaal.
Dek de kool af met de puree en strooi de kaas en de pinda's erover.
Zet de schaal 10 minuten in een voorverwarmde oven (200 °C).

Pasta met bloemkool en ansjovis

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

Ingrediënten

1 bloemkool
20 cl olijfolie (extra vierge)
3 teentjes knoflook
30 g ansjovisfilets
6 cl tomatencoulis
peper
zout
1 eetlepel pijnboompitten
30 g rozijntjes
1 doosje saffraanpoeder
300 g torselli
50 g Parmezaanse kaas
3 tomaten
½ eetlepel citroensap
12½ cl olijfolie (extra vierge)
1 eetlepel basilicum (fijngehakt)
25 g tomatenpuree
peper
zout

Bereiding

De ansjovisfilets een kwartiertje in water zetten om het zout er wat uit te trekken.
Uit het water nemen en laten uitlekken op keukenpapier.
Een tomatencoulis bereiden.
Hiervoor de tomaten even onderdompelen in kokend water, de pel verwijderen, halveren, ontpitten en pletten met een vork.
Het citroensap toevoegen, kruiden met peper en zout en het geheel pureren met de mixer.
Onder voortdurend roeren de olie druppelsgewijs toevoegen tot een gebonden saus wordt bekomen.
De tomatenpuree door de saus roeren en afwerken met het gehakte basilicum.
De olijfolie verhitten in een kookpan en er de gepelde en gesnipperde look in aanfruiten.
De ansjovisfilets toevoegen, een vijftal minuten laten doorstoven en er de tomatencoulis doorroeren.
Kruiden met vers gemalen peper en 10 minuten laten sudderen.
De in roosjes gesneden bloemkool beetgaar koken in gezouten water.
Laten uitlekken en door het ansjovismengsel roeren.
Onder deksel laten doorstoven tot de bloemkool volledig gaar is en er dan de rozijntjes, pijnboompitten en de saffraan bijvoegen.
Roeren en warm houden.
De deegwaren beetgaar koken, afgieten en door de saus roeren.
Overscheppen in een verwarmde diepe schotel en de geraspte Parmezaanse kaas er apart bij geven.

Pasta met champignons en pijnboompitten

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Italiaans
Bron www.ah.nl

Soort Vlees
Type Pasta

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

300 g farfalle (strikjespasta)
6 tomaten
3 eetlepels Thousand Island dressing (fles à 450 ml)
2 bakjes champignons (à 250 g)
125 g magere spekreepjes (duopak à 250 g)
1 cup pijnboompitten (50 g)
1 pakje magor (kaas, 150 g)
1 bekertje crème fraîche (125 ml)

Bereiding

Farfalle koken volgens gebruiksaanwijzing.
Tomaten schoonmaken en in partjes snijden.
Tomaten mengen met dressing.
Champignons schoonborstelen en in plakjes snijden.
In braadpan spekreepjes uitbakken.
Spekreepjes uit pan nemen en in overgebleven bakvet champignons in ca. 5 minuten gaar bakken.
Intussen in droge koekenpan pijnboompitten kort roosteren.
Magor, crème fraîche en spekreepjes door champignons roeren en ca. 2 minuten zachtjes koken.
Champignonsaus door pasta mengen.
Pijnboompitten erover strooien.
Direct serveren.

Pasta met courgettes met pesto

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

Ingrediënten

1 kg courgettes
1 bosje basilicum
3 teentjes knoflook
50 g pijnboompitten
olijfolie
50 g parmezaan in een blokje
400 g verse pasta
grof grijs zeezout

Bereiding

Bereid de pesto: rist het basilicum af, hak het fijn, samen met de look en de pijnboompitten.
Stamp dit alles met wat grof zout in een vijzel fijn of mix alles in een kom.
Voeg olijfolie toe zodat u een vloeibare pasta verkrijgt.
Snijd de courgettes in staafjes, bak ze op een hevig vuur in wat olijfolie.
Kook de pasta gaar in een ruime hoeveelheid gezouten water, volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Laat ze uitlekken en giet ze in een grote voorverwarmde schotel met de courgettes en de pesto.
Meng goed.
Serveer meteen en geef er grofgeraspte parmezaan bij.

Pasta met gegrilde entrecôte

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vlees
Type Pasta

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

400 g pasta (bijv. macaroni)
zout
1 komkommer
2 el olijfolie traditioneel
1 ui, fijngesnipperd
2 blikken tomatenblokjes à 400 g
(versgemalen) peper
4 entrecôtes (Vero Sabor)
4 eetlepels dressing komkommer bieslook (Remia Salata)

Bereiding

Kook de pasta in ruim water met zout beetgaar volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Schaaf de komkommer in dunne plakjes, bestrooi met een beetje zout en laat uitlekken in een zeef.
Verhit 1 eetlepel olie en fruit de ui.
Voeg de tomatenblokjes toe en laat de tomatensaus zonder deksel 15 minuten zachtjes inkoken.
Voeg peper en zout naar smaak toe.
Dep de entrecôtes droog met keukenpapier, bestrijk het vlees met 1 eetlepel olie en bestrooi met peper en zout.
Verhit een grillpan en gril de entrecotes in ± 2-3 minuten per kant mooi bruin en rosé.
Spoel de komkommer af en druk het overtollige vocht eruit.
Schep de dressing erdoor.
Schep de pasta door de tomatensaus en serveer met de gegrilde entrecôtes en de komkommersalade.
Lekker met versgeschaafde Parmezaanse kaas.

Tip: Warm 100 g zwarte olijven in de tomatensaus mee.

Wijnadvies: Canaletto, Montepulciano d'Abruzzo, rood, Italië

Pasta met geitenkaas en broccoli

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vegetarisch
Type Pasta

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

750 g broccoli
2 rolletjes geitenkaas à 120 g (soignon)
350 g pasta (bijv. penne rigate)
zout
1 kuipje cuisine knoflook en kruiden (boursin)

Bereiding

Verdeel de broccoli in kleine roosjes.
Schil de stelen en snijd ze in plakjes.
Kook de broccoli in water met zout beetgaar.
Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking in water met zout beetgaar.
Snijd de kaas in plakjes.
Giet de broccoli en de pasta af en schep de broccoli met de cuisine door de pasta.
Doe de pasta over in een ovenschaal en verdeel de kaas erover.
Laat de kaas onder de hete grill licht kleuren.
Lekker met een groene salade.

Wijnadvies: Jean Balmont, Sauvignon Blanc, wit, Frankrijk

Pasta met groene asperges en zalm

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Pasta

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

250 g eierpasta (conchiglie all uovo)
500 g groene asperges
3 bosuitjes
1 limoen
250 g verse zalmfilet
3 eetlepels olijfolie
1 dl vis- of kruidenbouillon (van tablet)
zout
versgemalen peper
2 dl crème fraîche
2 eetlepels vers basilicum in reepjes
50 g Parmezaanse kaas

Bereiding

Kook de pasta volgens de gebruiksaanwijzing in 8-10 minuten beetgaar.
Snijd de houtachtige uiteinden van de asperges.
Snijd de asperges in stukjes van ± 4 cm.
Snijd de bosuitjes in ringetjes.
Boen de limoen schoon, rasp de groene schil eraf en pers de limoen uit.
Snijd de zalmfilet in blokjes.
Verhit de olijfolie in een wok en roerbak de asperges met de bosui ± 2 minuten op matig vuur.
Roer de geraspte limoenschil met het limoensap en de bouillon erdoor en voeg de blokjes zalm toe.
smoor de asperges en de zalm in nog ± 3 minuten zachtjes gaar.
laat het vocht verdampen.
Voeg naar smaak zout en peper toe.
Giet de pasta af en roer er de crème fraîche en naar smaak zout en peper door.
Schep de pasta in de borden, verdeel er de asperges en de zalm over en bestrooi met het basilicum en de Parmezaanse kaas.
Lekker met een frisse salade.

Pasta met kalkoenreepjes en mandarijntjes

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

Ingrediënten

600 g kalkoenfilet
200 g mandarijntjes (in blik)
1 blikje ananas
4 cl olijfolie (extra vierge)
1 dl room
peper
zout
paprikapoeder
400 g pasta

Bereiding

De kalkoenfilet in reepjes snijden.
De ananas laten uitlekken en in blokjes verdelen.
De mandarijntjes eveneens laten uitlekken.
Het sap bewaren.
De pasta gaarkoken in gezouten water.
Afgieten en warmhouden.
De olie verhitten en de kalkoen gaarbakken.
Kruiden met peper, zout en paprikapoeder.
Vervolgens de ananas bijvoegen.
Het geheel blussen met het sap van de mandarijntjes.
De room toevoegen en nog eventjes laten sudderen.
Helemaal op het einde de mandarijntjes bijvoegen.
De saus over de pasta verdelen en onmiddellijk serveren.

Pasta met mosselen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Belgisch	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 kg mosselen
1 citroen
200 g pasta
zout
peper
150 g Griekse yoghurt of 1 bekertje zure room
125 ml slagroom
3 eetlepels fijngehakte verse basilicum

Bereiding

Boen de citroen schoon en rasp de gele schil erboven af.
Was de mosselen schoon onder stromend water.
Verwijder kapotte mosselen en mosselen die na een tik op het aanrecht niet dichtgaan.
Leg de mosselen in een pan en knijp er een halve citroen boven uit.
Kook de mosselen afgedekt in ca. 6-8 minuten tot alle schelpen openstaan.
Kook intussen in een pan met ruim water en zout de pasta in ca. 10 minuten beetgaar.
Scheep de mosselen in een schaal en houd ze warm.
Zeef het kookvocht.
Verwarm in een wijde pan de Griekse yoghurt met de room, de geraspte citroenschil en 2-3 eetlepels kookvocht al roerende tot een mooie saus ontstaat.
Giet de pasta af en roer de pasta door de saus.
Roer de basilicum erdoor en voeg zout, peper en enkele druppels citroensap naar smaak toe.
Scheep de pasta in 2 diepe borden en leg de mosselen in de schelp erop.
Lekker met een tomatensalade.

Pasta met notensla, gebakken varkenskotelet met een sausje van honing, limoen, ice-tea en

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	www.varkensvlees.be			Sterren	

Ingrediënten

4 varkenskoteletten
boter
500 g pasta
½ bundel notensla (grof gesneden)
120 g honing
het sap van 1 limoen
1 dl ice-tea
3 eetlepels kappertjes
een scheutje olijfolie
peper
zout

Bereiding

Kook de pasta beetgaar in gezouten water.
Bak de varkenskoteletten in de pan.
Doe er de kappertjes, honing en limoensap bij.
Haal de koteletten - wanneer ze klaar zijn - uit de pan en hou ze warm.
Blus de pan met de ice-tea en laat eventjes inkoken.
Breng op smaak met peper en zout.
Meng wat olijfolie door de pasta en meng er de notensla onder.

Pasta met paddestoelensaus

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

Ingrediënten

1 zwarte olijf
400 g tagliatelle
30 g gedroogde paddestoelen
250 g champignons
50 g Parmezaanse kaas
75 g gekookte ham, in 1 dikke plak
750 g rauwe ham, in 1 dikke plak
400 g gepelde tomaten, in blokjes
2 eetlepels olijfolie
2 eetlepels verse, gehakte peterselie
1 eetlepel maïzena
2 teentjes knoflook
2 dl water
peper
zout

Bereiding

De pasta in de pan op het fornuis al dente koken.

De gedroogde paddestoelen met het water in een kommetje doen en in de microgolf (afgedekt) 2 minuten op 100% verwarmen.

De paddestoelen 15 minuten laten staan, in een zeef onder koud water goed afspoelen, laten uitlekken en klein snijden.

De verse champignons met een vochtig doekje schoon wrijven en in dunne plakjes snijden.

De teentjes knoflook pellen en uitpersen.

Beide plakken ham in kleine blokjes snijden.

De olijfolie in een grote ovenvaste schaal (onafgedekt) in circa 2 minuten op 100% heet laten worden.

De knoflook erdoor roeren en (onafgedekt) 1 minuut op 100% verwarmen.

De blokjes ham toevoegen en alles weer (onafgedekt) 2 minuten op 100% verwarmen.

Beide soorten paddestoelen er met de tomaat doorscheppen en de saus (afgedekt) circa 9 minuten op 100% verwarmen.

Ondertussen de maïzena met wat water tot een glad papje roeren en hiermee de saus binden.

Tot slot de peterselie en de kaas erdoor roeren, de saus door de gare pasta in de pan scheppen en kort doorwarmen.

Met geraspte kaas bestrooid serveren.

Pasta met ratatouille en tofu

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.ah.nl

Soort Vegetarisch
Type Pasta

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 aubergine
1 rode paprika
2 teentjes knoflook
2 pakken paglia e fieno (verse pasta à 250 g)
4 eetlepels olijfolie
75 g zwarte olijven zonder pit
1 blik tomatenblokjes (400 g)
2 bakjes tofu roerbak pittig gekruid (à 180 g)

Bereiding

Aubergine en paprika schoonmaken en in blokjes snijden.
Knoflook pellen en snipperen.
Pasta koken volgens gebruiksaanwijzing.
In braadpan 2 eetlepels olie verhitten.
Hierin knoflook en paprika ca. 2 minuten bakken.
Aubergine toevoegen en nog ca. 2 minuten bakken.
Olijven halveren.
Tomaatblokjes en olijven toevoegen en saus ca. 5 minuten verwarmen.
Intussen rest van olie verhitten in koekenpan en tofu in ca. 4 minuten gaar en bruin bakken.
Tofu door saus scheppen, op smaak brengen met zout en peper.
Pasta serveren met saus.

Pasta met rucola en zalm

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vis
Type Pasta

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

400 g pasta (bijv. spirelli)
zout
250 g gerookte zalm, in reepjes
1 pakje verse roomkaas met peper (Boursin)
2 eetlepels extra vierge
versgemalen peper
1 zak rucola à 75 g
1 zak ijsbergslamix à 200 g
1 bak wortel komkommerrauwkost à 250 g

Bereiding

Kook de pasta in water met zout beetgaar.
Giet de pasta af en schep er de zalm, de roomkaas en de olie door.
Breng de pasta op smaak met peper en schep er de rucola door.
Schep de sla en de rauwkost door elkaar en breng op smaak met peper en zout.
Serveer de pasta met de salade.

Wijnadvies: Macon-Villages, wit, Frankrijk

Pasta met vier kazen

Menugang Hapje
Keuken Italiaans
Bron

Soort Vegetarisch
Type Ovenschotel

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

200 g pasta
80 g Roquefort
4 eetlepels parmezaan
80 g geitenkaas
80 g mozzarella
½ eetlepel fijngehakte verse tijm
½ eetlepel fijngehakte verse rozemarijn
½ eetlepel fijngehakte verse marjolein
½ eetlepel fijngehakte verse basilicum
2 dl room
2 eetlepels olijfolie
peper
zout

Bereiding

Kook de pasta al dente in ruim water met een scheutje olijfolie.
Doe de pasta schrikken onder een straal koud water.
Warm de pasta op in de room en kruid flink met peper en zout.
Schik de pasta in een diep bord met telkens 4 verschillende schijfjes kaas.
Zet de borden 4 minuten in de oven (voorverwarmd op 170°C).
Bestrooi iedere kaas met een andere soort kruiden.
Zet de borden op een koud onderbord en serveer meteen.

Pasta met vier soorten kaas en Noilly Prat

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Italiaans
Bron

Soort Vegetarisch
Type Pasta

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

250 g deegwaren, bij voorkeur penne
een scheutje Noilly Prat
1 eetlepel gehakte peterselie
150 g gorgonzola
150 g pecorino, geraspt
150 g gemengde gruyère en parmezaankaas, beide geraspt

voor de witte saus

6 dl melk
40 g boter
40 g bloem
peper
zout
cayenne
nootmuskaat

Bereiding

De deegwaren beetgaar koken in gezouten water.
De witte saus bereiden: de boter in een pannetje smelten, en dan op het vuur mengen met de bloem. Het mengsel kort laten drogen en al kloppende melk toevoegen.
De saus kort laten koken en op smaak brengen met peper, zout, een weinig nootmuskaat en cayennepeper.
De korstloze gorgonzola in de saus oplossen en de geraspte pecorino, parmezaankaas en gruyère toevoegen.
Een scheutje Noilly Prat in de saus gieten en de saus omroeren tot een homogene massa.
De pasta over warme borden verdelen, met saus overgieten en bestrooien met gehakte peterselie.
Dit gerecht is ideaal om restjes kaas op te maken.

Perzikmilkshake

Menugang Nagerecht

Keuken -

Bron www.ah.nl

Soort -

Type Koude drank

Snel Ja

Slank Nee

Sterren

Ingrediënten

1 blik halve perziken op siroop (820 g)

½ l vanilleroomijs

250 ml volle melk

Bereiding

Perziken laten uitlekken, siroop opvangen.

Perziken in keukenmachine pureren.

IJs en melk toevoegen en geheel schuimig roeren.

Op smaak maken met ca. 100 ml perziksiroop.

Perzikmilkshake in glazen schenken.

Rietjes erin steken.

Pittige gehaktballetjes met satésaus

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vlees
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

500 g rundergehakt
1-2 theelepels sambal oelek
6 eetlepels paneermeel
1 scharrelei (M)
1 bosuitje, fijngehakt
peper
zout
2 eetlepels oosterse roerbakolie
1pakje satésaus kant en klaar (Knorr)
½ eetlepel geroosterde sesamzaadjes

Bereiding

Meng het gehakt met de sambal, het paneermeel, het ei, de bosui en peper en zout naar smaak.
Vorm er kleine balletjes van en bak ze in de hete olie rondom bruin en in ± 7 minuten gaar.
Verwarm intussen de saus volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Schep de balletjes met een schuimspaan uit de pan en schenk de saus erover.
Bestrooi met de sesamzaadjes.
Lekker met frieten en een komkommersalade.

Wijnadvies: E&J Gallo, White Zinfandel, rosé, USA

Pittige vispizza

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

Ingrediënten

1 pak mix voor pizzabodem (450 g)
1 pakje sugo pastasaus pikant (370 ml)
1 blikje roze zalm (213 g)
3 uien
1 rode peper
1 zakje gemalen belegen kaas (150 g)
1 zakje gemengde sla (200 g)
1 bakje thousand Island-dressing (100 g)

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4.
Pizzadeeg maken volgens gebruiksaanwijzing.
Pizzadeeg uitrollen en over bakplaat verdelen.
Besmeren met sugosaus.
Zalm laten uitlekken.
Uien pellen en in dunne ringen snijden.
Peper schoonmaken, pitjes verwijderen en heel fijn snipperen.
Ui, peper en zalm over pizza verdelen.
Kaas over pizza strooien.
Pizza in midden van oven in ca. 25 minuten gaar bakken.
Intussen sla mengen met dressing.
Pizza serveren met salade.

Rijsttimbaaltjes met groenten en roze garnalen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 tomaat
300 g roze garnalen
1 rode paprika
zout
200 g fijne prinsessenboontjes
mayonaisse
blaadjes sla
150 g witte rijst
1 kleine ui

Bereiding

Laat de rijst koken en afkoelen. Kook de boontjes 'al dente' en snij ze in stukjes.
Snij de ontpitte tomaat en de paprika in dobbelsteentjes.
Hak de ui fijn.
Meng groenten, rijst en garnalen met de mayonaisse.
Voeg zout en tabasco toe.
Verdeel het mengsel over 4 timbaaltjes en zet ze koel.
Keer de timbaaltjes om boven de borden en versier de rijst met wat blaadjes sla.
Heel koel opdienen.

Rijstwafel met appel en geitenkaas

Menugang Voorgerecht

Soort Vegetarisch

Snel Ja

Keuken -

Type Fruit

Slank Ja

Bron www.ah.nl

Sterren

Ingrediënten

1 appel

1 eetlepel citroensap

4 snack à jacks apple (rijstwafels met appelsmaak pak à 191 g)

100 g zachte geitenkaas (bijvoorbeeld Bettine Blanc)

4 theelepels vloeibare bloemehoning (pot à 450 g)

12 sprietjes verse bieslook (zakje à 25 g)

Bereiding

Grill voorverwarmen.

Appel schillen, in vieren snijden en klokhuis verwijderen.

Appel in dunne plakjes snijden en besprenkelen met citroensap.

Wafels beleggen met appel.

Geitenkaas verbrokkelen en op appel leggen.

Honing erover druppelen.

Wafels ca. 2 minuten onder hete grill plaatsen.

Garneren met bieslook en versgemalen zwarte peper.

Rillettes van gerookte zalm

Menugang Hapje
Keuken Belgisch
Bron

Soort Vis
Type -

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

150 g verse zalm (zonder vel of graten)
150 g gerookte zalm
250 g malse boter
1½ eetlepel gehakte peterselie
1 eetlepel citroensap
zwarte peper
blinis

Bereiding

Stoom 200 g verse zalm (zonder vel of graten) gedurende 5 minuten.
Hak de zalm heel fijn met een mes, samen met 200 g plakjes gerookte zalm.
Meng in een grote diepe kom 350 g malse boter met de gehakte verse en gerookte zalm tot een homogene massa.
Meng er onder voortdurend roeren 2 eetlepels gehakte peterselie, 1 eetlepel citroensap en een flinke mespunt zwarte peper onder.
Bedek de bereiding met plasticfolie en laat ze tenminste 4 uur rusten in de koelkast.
Serveer goed gekoeld op warme blinis.

Riso con gli angeli (rijst met zeevoedsel en 'engeltjes')

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Italiaans
Bron

Soort -
Type Rijst

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor 2 personen

400 g arborio-rijst
4 tenen knoflook, fijnggehakt
peterselie, gehakt
150 g pijlinktvis, in stukken of ringen gesneden
150 g garnalen, gepeld en van de zwarte ader ontdaan
500 g mosselen, gekookt en uit de schelpen gehaald
4 eetlepels olijfolie
1 grote, rijpe tomaat, ontveld, van zaad ontdaan en gehakt
4 eetlepels droge witte wijn
2 grote mespunten saffraan, in wat heet water geweekt
zout
peperoncino of zwarte peper

Bereiding

Verhit de olijfolie in een grote pan of stoofpot en fruit de knoflook kort.
Doe er voor de knoflook bruin wordt het zeevoedsel, zout en peperoncino bij en laat het mengsel enige minuten op laag vuur bakken.
Voeg de tomaat en de peterselie toe en dan de wijn.
Zet het vuur hoog, zodat de alcohol verdampt, en temper het vuur na een paar minuten tot zo laag mogelijk.
Kook de rijst 20 minuten in gezouten water.
Roer er 5 minuten voor het einde van de kooktijd de saffraan door.
Laat de rijst, zodra die gaar is, uitlekken en meng er het zeevoedsel door of doe de rijst over in een dienschaal en schep er de saus over.

Info: Hoewel rijst oorspronkelijk door de Saracenen op Sicilië geplant werd en tot in de 18de eeuw in Catania werd geteeld, is er nog menig Siciliaan die vindt dat een maaltijd zonder pasta geen maaltijd is. Maar tijden veranderen en risotto komt steeds meer in de mode. Tegenwoordig serveert men bijvoorbeeld bij bruiloften pasta- en rijstgerechten, bijvoorbeeld champagne-risotto. Er is geen duidelijke verklaring voor de naam van dit gerecht, behalve dat het goddelijk smaakt. Diane Seed stelt voor er een paar mosselen in hun schelpen bovenop te leggen en daarmee engelenvleugels te imiteren. Dit is geen risotto, dus u hoeft er niet in te blijven roeren.

Risotto met asperges en kreeft

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 steranijs
1 sjalot
250 g groene asperges
20 g boter
200 g risottorijst
250 g witte asperges
7½ dl visfumet
½ bosje verse basilicum
1 kg verse, gekookte kreeft
120 ml crème fraîche
1 schep suiker
1 stukje foelie (liefst verse)
peper
zout

Bereiding

De rijst in bouillon gaarkoken.
De risotto moet nog vochtig blijven.
De onderkantjes van de groene asperges snijden.
De witte asperges schillen en de onderkantjes er eveneens afsnijden.
De twee soorten asperges afzonderlijk in gezouten water met de suiker en de foelie beetgaar koken.
De kreeften in kokend water met steranijs verwarmen, uit het vocht nemen, kraken en het vlees uit de staart en de scharen nemen.
Het vlees uit de staart in stukken snijden.
Voor de saus de fumet tot de helft inkoken.
De crème fraîche toevoegen en het geheel inkoken tot er nog ongeveer eenderde vocht over is.
De saus zeven, op smaak brengen met peper en zout en met de boter opkloppen.
De basilicum door de saus roeren.
De risotto (met behulp van een steker) in het midden van voorverwarmde borden scheppen en het kreeftenvlees hierop leggen.
De asperges rond de risotto verdelen en de basilicumsaus op het gerecht scheppen.

Risotto met asperges en scampi

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Italiaans
Bron

Soort -
Type Rijst

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

400 g groene asperges
16-20 scampi
2 sjalotten
3 eetlepel olijfolie
½ bouillonblokje
200 g rijst voor risotto
1/8 l prosecco
¾ l hete groentebouillon
2 eetlepels boter
1 eetlepel mascarpone
30 g versgeraspte parmezaanse kaas
1 theelepel dragonblaadjes
zout
versgemalen peper
1 eetlepel citroensap
1 eetlepel gehakte peterselie

Bereiding

De asperges wassen, de uiteinden afsnijden en de asperges in stukken van 4 cm lang snijden.
De scampi uit de schalen halen.
De sjalotten pellen en in kleine blokjes snijden.
In een pan 2 eetlepels olijfolie verhitten en de sjalotten daarin stoven tot ze glazig zijn.
Het in stukken gesneden bouillonblokje erover strooien.
De rijst toevoegen en al roerend enkele minuten lang laten stoven.
Afwisselend prosecco en bouillon toevoegen en deze laten inkoken.
Zo doorgaan tot de rijst gaar is.
De boter laten smelten en de stukken asperge daarin al dente stoven.
De scampi in een andere pan kort aanbakken in de resterende olijfolie.
De asperges, de mascarpone, de parmezaanse kaas en de gehakte dragonblaadjes door de risotto scheppen.
Met zout, peper en citroensap op smaak brengen.
De risotto op diepe borden leggen en de scampi daarop serveren.
Met peterselie garneren.

Risotto met een Zeeuws tintje

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Portugees	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 kg mosselen
150 g gepelde garnalen
¼ l vinho verde of droge witte wijn
1 kg verse tomaten
1 ui
½ rood chilipepertje
1 teentje knoflook
4 eetlepels extra virgin olijfolie
1 bosje peterselie
zout

Bereiding

De mosselen grondig wassen en de niet goed gesloten schelpen verwijderen.
De mosselen met de wijn en het bosje peterselie in een grote pan doen (wat peterselie apart houden voor de garnering).
De pan afdekken en de mosselen op een niet al te hoog vuur koken tot ze allen open zijn.
Nu en dan opschudden.
De ui en het teentje knoflook fijnhakken.
De tomaten pellen, de pitjes verwijderen en het vruchtvlees in stukjes snijden.
Het chilipepertje voorzichtig (let op voor vingertoppen en ogen !) in snippers snijden, na de zaadjes te hebben verwijderd.
De ui en de geperste knoflook in de olijfolie fruiten.
Vervolgens de stukjes tomaten en de chilisnippers toevoegen.
Goed omroeren, heel even laten meefruchten en kruiden met zout.
De mosselen en het kooknat over vier diepe borden verdelen.
Het tomatenmengsel over de mosselen scheppen.
Bestrooien met garnalen en gehakte peterselie.
Serveren met brood.

Info: Dit heerlijke mosselgerecht komt uit de streek van Porto. Het is pittig maar niet echt pikant. Vaak worden er ook garnalen aan toegevoegd. En natuurlijk drinkt u hier een vinho verde bij.

Risotto met garnaal, St. Jacobsschelpen, shii-take en hopscheuten

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Belgisch	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

100 g arboriorijst
100 g vers gepelde grijze garnalen
4 grote shii-take (in grove stukken gesneden)
2 dl bouillon van garnalenkoppen
8 St. Jacobsschelpen
120 g hopscheuten (of sojascheuten)
5 cl melk
1 dl room
20 g vers gemalen Emmentalkaas
1 sjalot
1 eetlepel olijfolie
peper
zout

Bereiding

Stoof de fijngesnipperde sjalot in wat olijfolie in een pan met een dikke bodem.
Voeg de rijst toe en laat verder stoven tot de rijstkorrels mooie glazig zijn geworden.
Giet de bouillon van garnalenkoppen bij de rijst.
Laat aan de kook komen en zet het deksel op de pot.
Roer zeer regelmatig in de rijst.
Voeg eventueel nog wat bouillon toe om aanplakken te vermijden.
Na ongeveer 25 minuten is de rijst gaar.
De gare rijst moet nog vochtig zijn.
Gooi de hopscheuten of sojascheuten in een kommetje met hard kokend gezouten water waar wat melk werd aan toegevoegd.
Laat 3 minuten koken zonder deksel tot de groenten beetgaar zijn.
Giet de scheuten af.
Breng de room aan de kook en voeg er de geblancheerde scheuten aan toe.
Bak de St. Jacobsschelpen vliegensvlug in wat olijfolie in een braadpan met antikleeflaag.
De zeevruchten laten we langs één zijde gedurende drie minuten bakken op hoog vuur.
Meng de garnalen en de gemalen kaas onder de risotto.
Kruid met peper en zout.
Maak op elk bord een bergje met de risotto.
Verdeel hierop de St. Jacobsschelpen.
Leg ze op de rijst met de gebakken kan naar boven.
Verdeel dan de hopscheuten met room over de borden.

Risotto met groene asperges

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Groente

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

500 g groene asperges
60 g zachte geitenkaas of geraspte belegen Goudse kaas
100 g Mascarpone of crème fraîche
zout, peper
10 g boter
3 lente-uitjes
400 g risottorijst
± 1 l groentebouillon (of 8 dl bouillon en 2 dl witte wijn Soave)
2 eetlepels geroosterde pijnboompitten

Bereiding

Schil het onderste gedeelte van de asperges en snijd ze in schuine stukken van 2-3 cm lengte.
Kook de asperges met wat zout in een stoompan beetgaar.
Houd de aspergepunten achter en pureer de rest van de asperges.
Meng de geitenkaas of de geraspte kaas met de Mascarpone of crème fraîche door de aspergepuree.
Smelt de boter.
Snijd het groen van de lente-uitjes in schuine stukken, hak het witte gedeelte fijn en bak beide in de hete boter glazig.
Voeg de ongekookte rijst toe en roer goed, zodat alles even door de boter wordt gehaald.
Voeg beetje bij beetje de bouillon toe, steeds zoveel tegelijk dat de rijst net onder staat.
Kook de rijst onder voortdurend roeren onafgedekt in ± 20 minuten gaar.
Roer er de aspergepuree en op het laatst - heel voorzichtig - ook de aspergepunten door.
Garneer het gerecht met de pijnboompitten.

Risotto met kastanjechampignons

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vegetarisch
Type Rijst

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

400 g zilvervliesrijst
300 g kastanjechampignons
10 g gehakte walnoten
4 fijngesnipperde sjalotjes
2 kippenbouillontabletten, opgelost in 1 liter kokend water
2 dl witte wijn
4 eetlepels olijfolie
wat peper
zout
100 g geraspte parmezaanse kaas
2 eetlepels fijngesneden verse bieslook

Bereiding

Verhit 2 eetlepels olijfolie in een pan en fruit hierin de helft van de sjalotjes.
Roer hierna de rijst vanuit het pak erdoor tot deze begint te glanzen.
Blus dan de rijst af met de witte wijn en voeg er de helft van de bouillon aan toe.
Laat de risotto vervolgens zo'n 15 minuten doorpruttelen in een pan zonder deksel.
Voeg scheutje voor scheutje de rest van de bouillon toe en laat een en ander nog 10 minuten doorkoken.
Verhit 2 eetlepels olijfolie in een koekenpan, fruit nog 2 sjalotjes aan en voeg de kastanjechampignons toe.
Bak deze mooi bruin op een hoog vuur.
Roer nu de parmezaanse kaas door de risotto en breng deze op smaak met wat peper en zout.
Verdeel tot slot de risotto over 4 voorverwarmde borden en verdeel de kastanjechampignons en de walnoten erover.
Garneer het geheel met wat bieslook.

Risotto met mosselen 2

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 kg mosselen
200 g ronde rijst voor risotto
4 tomaten
1 courgette
1 ui
1 teentje look
tijm
olijfolie
zout
peper

Bereiding

Maak de mosselen schoon en kook ze in een bodempje kokend water om ze te openen.
Haal ze uit het water zodra ze open zijn en haal ze uit de schelp (bewaar het kookvocht).
Snij de tomaten en de courgette in blokjes, hak de look en de ui.
Fruit deze groenten in een grote pan in een beetje olijfolie.
Voeg de rijst toe, roer alles door elkaar en overgiet met 500 ml vloeistof (het gefilterd kookvocht van de mosselen).
Breng op smaak met peper en een beetje tijm.
De laatste 5 minuten leg je de mosselen op de rijst om ze op te warmen.
Als versiering gebruik je een beetje verse tijm.

Risotto met mosselen en garnalen 1

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g schoongemaakte mosselen

200 g Noordzeegarnalen

1 kleine ui

1 ¼ l visbouillon

15 g boter

2 eetlepels olijfolie

400 g risottorijst

peper

100 g pesto (zelfgemaakt of potje)

Bereiding

Hak de ui zeer fijn.

Breng de bouillon tegen de kook aan.

Verhit 15 g boter met de olijfolie en bak hierin de ui ± 10 minuten op een heel laag vuur zonder deze bruin te laten worden.

Voeg de rijst toe, zet het vuur iets hoger, roer tot de rijstkorrels glimmen en de rijst heel heet is geworden en zelfs hier en daar opspringt.

Voeg dan al roerende de bouillon toe en kook de risotto gedurende 20-25 minuten op een laag vuur, totdat het vocht door de rijst is opgenomen.

Tussentijds af en toe doorroeren.

Voeg ca. 10 minuten voor het einde van de kooktijd de mosselen toe en laat ze gaar worden (de schelpen zijn dan open).

Neem de pan van het vuur.

Roer de garnalen en de pesto door de risotto.

Laat de risotto met het deksel op de pan 3 minuten staan.

Serveer de risotto in diepe voorverwarmde borden.

Lekker met een frisse salade.

Risotto met mosselen en garnalen 2

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 kg mosselen
150 g roze gepelde garnalen
1 ui
1 teentje look
2 dl tomatencoulis
1 grote rode paprika
1 dl witte wijn
1 blokje visbouillon
2 bosjes peterselie
2 kop arborijst
1 laurierblad
½ dl olijfolie
saffraan
peper
zout

Bereiding

Reinig en spoel de mosselen.

Doe ze in een pan op hoog vuur en breng aan de kook tot ze opengaan.

Schep ze uit de pan, haal uit de schelpen en zet opzij.

Laat het kookvocht bezinken, filter het en zet het opzij.

Stoof een gehakte ui in een stoofpan met de olijfolie.

Voeg er de helft van de in fijne reepjes gesneden paprika en een handvol peterselie bij.

Wanneer alle groenten zacht zijn, voegt u er de tomatencoulis en de witte wijn bij.

Alles mixen, voeg er dan de mosselen en de roze garnalen bij en laat alles nog 5 minuten zachtjes sudderen.

Overgiet het bouillonblokje, het laurier, de saffraan en de peper met 2 koppen van het kookvocht van de mosselen.

Bring dit aan de kook, giet er de rijst bij, zet het vuur zachter en laat alles gedurende 20 minuten koken met het deksel op een kier, onder regelmatig omroeren.

Ondertussen snijdt u de rest van de paprika in fijne schijfjes die u snel braadt in een braadpan met enkele druppels olijfolie.

Hak de rest van de peterselie fijn.

Wanneer de rijst gaar is, brengt u alles op smaak en voegt u de peper en de peterselie bij.

Onmiddellijk opdienen.

Roergebakken varkensvlees met sperziebonen

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vlees
Type Groente

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

600 g in dunne reepjes gesneden varkensfilet
400 g sperziebonen
wat zout
wat peper
1 eetlepel olijfolie
1 fijngesneden teentje knoflook
1 kleine rode, in reepjes gesneden chilipeper (zaadjes verwijderd)
½ dl kippenbouillon
2 eetlepels pernod of pastis
5 in stukjes gesneden uitjes
lange reepjes schil van 1 sinaasappel
handjevol kleine basilicumblaadjes

voor de marinade

3 eetlepels olijfolie
1 eetlepel citroensap
1 theelepel geraspte sinaasappelschil
¼ theelepel gekneusde venkelzaadjes

Bereiding

Meng de ingrediënten voor de marinade en roer de reepjes vlees erdoor.
Laat het vlees gedurende 15 minuten marineren.
Kook vervolgens de sperzieboontjes in ruim kokend water met daarin wat zout in pakweg 5 minuten beetgaar.
Laat de boontjes daarna goed uitlekken.
Verhit hierna de olijfolie in een wok en bak hierin het vlees met de marinade in zo'n 5 minuten.
Scheep nu het vlees uit de wok en laat het in een zeef uitlekken.
Bak de knoflook en chilipeper gedurende 4 minuten in het achtergebleven vet.
Roer de bouillon en pastis erdoor en laat het mengsel afgedekt nog 1 minuutje sudderen.
Voeg het vlees, de boontjes en de lente-ui toe en scheep een en ander nog enkele keren goed om.
Garneer tot slot met reepjes sinaasappelschil en basilicumblaadjes.
Lekker met tagliatelle.

Romige schorseneren met varkensfiletlapjes

Menugang Hapje
Keuken Hollands
Bron www.ah.nl

Soort Vlees
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

4 varkensfiletlapjes
zout
peper
1 zak aardappelkroketjes (diepvries 450 g)
2 potten schorseneren (à 580 ml)
1 bekertje crème fraîche (125 ml)
30 g boter of margarine
½ zakje verse peterselie (à 30 g)
frituurvet

Bereiding

Frituurvet verhitten tot 180 °C.
Varkensfiletlapjes bestrooien met zout en peper.
Aardappelkroketjes frituren volgens gebruiksaanwijzing.
Intussen schorseneren afgieten.
Crème fraîche in pan schenken.
Schorseneren toevoegen en zachtjes verwarmen.
Boter verhitten in koekenpan.
Varkensfiletlapjes in ca. 7 minuten rondom bruin en gaar bakken.
Peterselie fijnhakken en schorseneren garneren met peterselie.
Filetlapjes serveren met aardappelkroketjes en romige schorseneren.

Salade met aardappeltjes en kaas

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort -
Type Aardappel

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 duopak krieltjes à 700 g
zout
1 krop Romeinse sla
250 g jongbelegen kaas
3 zoetzure augurken middel, in plakjes
1 bruin Vlaams stokbrood
2 bakjes knoflook/bieslookdressing à 90 g

Bereiding

Halveer de krieltjes en kook ze in water met zout gaar.
Giet ze af en laat ze uitdampen en afkoelen.
Was de sla en scheur de bladeren in stukken.
Snijd de korsten van de kaas en snijd de kaas in kleine blokjes.
Bak het stokbroodje in een voorverwarmde oven (200 °C) in ± 5 minuten af.
Schep de krieltjes met de sla, de kaas, de augurk en de dressing door elkaar.
Serveer met het brood.

Tip: Bestrooi met fijngeknipt bieslook.

Wijnadvies: La Marouette, biologische Sauvignon Blanc, wit, Frankrijk

Salade met asperges, eendenlever en wijnvinaigrette

Menugang Voorgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Salade

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

12 witte aspergepunten
1 krop sla
50 g veldsla
½ frisée
½ krop rode sla
50 g eendenlever
grog zeezout, versgemalen zwarte peper
1 dl witte wijn uit de Elzas
0,1 dl witte wijnazijn
2 eetlepels olijfolie
1 gesnipperd sjalotje
½ appel
2 eetlepels honing
1 ½ dl yoghurt
peper
zout

Bereiding

Schil de appel en snijd hem in stukjes.
Schil de asperges, snijd de onderkantjes eraf, kook ze beetgaar en laat ze in het kookvocht afkoelen.
Klop de wijn, de wijnazijn, het sjalotje, de appel, de honing, de olijfolie en wat peper en zout in een keukenmachine of met een staafmixer op.
Voeg voor een betere binding eventueel nog wat olie toe.
Marineer de in stukken gesneden asperges 2 uur in een deel van de vinaigrette.
Was, droog en pluk de slasoorten en schep er wat vinaigrette door.
Verdeel de sla over de borden en leg de aspergestukjes op de sla.

Salade van gerookte coquilles met sinaasappeldressing

Menugang Voorgerecht
Keuken Frans
Bron

Soort Zeevruchten
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

12 grote coquilles Saint-Jacques
peper
zout
½ krop krulandijvie
200 ml Noilly Prat
10 draadjes saffraan
rasp van 1 sinaasappel
sap van 1 sinaasappel
50 ml walnootolie

Bereiding

Was de coquilles, verwijder de oranje voet, en dep ze droog.
Bestrooi ze met wat peper en zout en leg ze alvast op het rek in het rookoven.
Pluk, was en droog de krulandijvie.
Kook voor de dressing de Noilly Prat met de saffraandraadjes tot de helft in en voeg rasp en sap van de sinaasappel toe.
Breng op smaak met peper en zout en roer tenslotte de walnootolie erdoorheen.
Houd de dressing lauwwarm.
Rook de coquilles ongeveer 2 minuten op hoog vuur.
Maak op vier bordjes een bedje van de sla en leg hierop de coquilles.
Besprenkel met de dressing en serveer direct.

Salade van gerookte forel met veldsla en shii-take

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

Ingrediënten

600 g gerookte forelfilet
4 cl olijfolie (extra vierge)
2 cl rode wijnazijn
1 eetlepel mosterd
20 druppels Worcestershiresaus
½ dl visfumet
100 g veldsla
200 g shii-take
2 takjes dille
peper
zout

Bereiding

De shii-take reinigen, in schijven snijden en laten bruinen in een kwart van de olie.
Ze op smaak brengen en uit de pan nemen.
Het bakvet blussen met de azijn.
Mosterd, Worcestershiresaus, visfumet en de overblijvende olie bijvoegen en roeren.
De saus op smaak brengen met peper en zout.
De veldsla reinigen en verdelen over de borden.
De shii-take erop leggen en de lauwe saus erover verdelen.
De forelfilets op de borden schikken en met dillepluksels versieren.

Salade van gerookte paling met citroendressing

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

Ingrediënten

150 g gerookte palingfilet
1 bosje radijsjes
1 zakje (200 g) gemengde salade
2 eetlepels citroensap
1 theelepel suiker
2 eetlepels slaolie
4 eetlepels magere yoghurt
½ theelepel kerriepoeder
zout
peper
2 eetlepels grofgehakte peterselie

Bereiding

Snijd de palingfilet in stukjes van ca. 1 cm.
Maak de radijsjes schoon en snijd ze in vieren.
Hussel de sla met de stukjes paling en de radijs.
Verdeel de salade over 4 bordjes.
Meng het citroensap met de suiker, de slaolie, de yoghurt, het kerriepoeder, een snufje zout en peper.
Schep de citroendressing over de salade en strooi de peterselie erover.
Lekker met warme toast.

Salade van geroosterde groenten

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

Ingrediënten

½ kleine courgette

½ kleine aubergine

1 vleestomaat

4 eetlepels olijfolie met basilicum (fles à 250 ml)

1 blikje ansjovisfilets

Bereiding

Grill voorverwarmen op hoogste stand.

Groenten schoonmaken en in plakken van ca. ½ cm dik snijden.

Groenten op rooster leggen en licht insmeren met helft van olie.

Lekbak onder rooster plaatsen.

Groenten ca. 10 cm onder grill schuiven en ca. 10 minuten roosteren, halverwege keren.

Intussen ansjovis in stukjes snijden.

Groenten over vier borden verdelen.

Garneren met ansjovis, besprenkelen met rest van olie en bestrooien met zout en versgemalen peper.

Salade van gevogeltemaagjes en -levertjes

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

Ingrediënten

500 g verse gevogeltemaagjes
350 g ganzenvet
200 g gevogeltelever
2 eetlepels grof zeezout
4 eetlepels water
2 bolletje roodloof (radiccio of Romeinse sla)
4 stronkjes witlof
200 g veldsla
oude parmezaan in blok

vinaigrette

mayonaise
olijfolie
citroensap
walnotenolie
water
peper
zout

Bereiding

De maagjes van het gevogelte bestrooien met zeezout en 24 uur wegzetten in de koelkast.
Het zout afspoelen.
De gezouten maagjes in een pan met het water en het ganzenvet aan de kook brengen.
Op laag vuur twee uur laten pruttelen, zodat de maagjes zacht zijn.
Het water moet in de pot blijven: wanneer het water verdampt, wordt het vet te heet en gaan de maagjes bakken, wat niet de bedoeling is.
Indien nodig water toevoegen.
De groenten en sla wassen, in grove stukken snijden en mengen in een ruime schaal.
De voor de vinaigrette met een klopper mengen en wat water toevoegen, zodat men de gewenste vloeibaarheid krijgt.
De gevogeltelevertjes in hapklare stukken snijden en kort bakken in olijfolie.
Kruiden met peper en zout.
De levertjes samen met de in stukjes gesneden maagjes warm door de sla mengen.
De salade versieren met schilfers parmezaankaas.
De vinaigrette toevoegen en opdienen.

Salade van groene asperges met gerookte zalm en geitenkaas

Menugang Voorgerecht
Keuken Belgisch
Bron

Soort Vis
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

300 g gerookte-zalmfilet
750 g groene asperges, 1/3 van onderen geschild
1 eetlepel rozemarijnblaadjes
2 eetlepels olijfolie
2 eetlepels balsamicoazijn
100 g geschaafde oude geitenkaas

Bereiding

Bak de asperges in 2 eetlepels olijfolie in circa 4 minuten.
Bak de laatste minuut de rozemarijn mee.
Verdeel de asperges over de warme borden en bedek met de zalm.
Serveer met balsamico en geschaafde geitenkaas.

Salade van jonge peulerwtjes met gekarameliseerde nieroogkreeftjes

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

Ingrediënten

200 g jonge peulerwtjes
kruidenvariatie
honing
sjalot
sherry
olijfolie
20 nieroogkreeftjes
kus van grijze garnalen
gemalen kummel
2 stronkjes witlof

Bereiding

Kook de jonge peulerwtten krokant en vermeng met wat fijngehakte sjalotten, sherry en olijfolie naar smaak.

Bak de nieroogkreeftjes snel gaar en krokant.

Neem de kreeftjes uit de pan en blus met wat garnalenfond, honing, kummel en laat karameliseren.

Leg in het midden van het bord een kruidenvariatie met rondom de peulerwtjes en daarop de gebakken nieroogkreeftjes.

Nappeer met de saus.

Salade van kreeft, truffelaardappel en groene kool met ravioli van bospaddestoelen en look

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

Ingrediënten

1, in court-bouillon gekookte, kreeft
pastadeeg, voldoende voor 12 ravioli
120 g truffelaardappelen + 1 voor chips
enkele blaadjes krulsla
1 blad groene kool
4 eetlepels gemengde bospaddestoelen
1 sjalot olijfolie
peper
zout
1 dl kreeftenbisque
kervel
sherryazijn

Bereiding

Versnipper sjalot en look en stoof dit aan in olie zonder te kleuren.
Snijd de paddestoelen in brunoise en stoof mee.
Kruid met peper en zout.
Rol het pastadeeg uit, verdeel het in twee vellen.
Scheep op het eerste vel 12 hoopjes paddestoelenvulling, ruim genoeg van elkaar.
Leg het tweede vel er op en druk goed dicht, zowel de buitenranden als de binnenranden.
Snijd er met een rolmes de 12 ravioli uit. (kan, met bloem bestoven, ingevroren worden en vervolgens direct uit de diepvries in kokend water gedompeld worden.)
Neem het kreeftenvlees uit de pantser en snijd in blokjes.
Kook de 120 g truffelaardappelen gaar, laat ze afkoelen, schil ze en snijd in blokjes.
Snijd het groene koolblad in ruitjes en kook ze in ca. 5 minuten krokant gaar, spoel ze koud.
Snijd de sla in kleine stukjes.
Meng de kreeft, kool en sla en breng op smaak met een dressing van sherryazijn, olijfolie, peper en zout.
Snijd 1 gewassen en gedroogde truffelaardappel in dunne plakjes en frituur knapperig.
Mix de kreeftenbisque met een scheutje olijfolie, beetje azijn en cayennepeper.
Breng een ruime pan met lichtgezouten water aan de kook en kook hierin de ravioli gedurende 1 minuut gaar.
Neem de ravioli met een schuimspaan uit het water.
Schik de salade in het midden van 4 borden, schik er de warme ravioli rond en lepel wat kreeftensaus over de ravioli.
Gameer de borden met kreeftenpoten en chips van truffelaardappel

Tip: Ravioli kan een dag van tevoren gemaakt worden, de kreeft koken ook, de dag zelf is de bereiding dan een peulenschil

Salade van manchegokaas en serranoham

Menugang Hapje
Keuken Spaans
Bron

Soort Vlees
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

200 g manchegokaas in een stukje
6 sneetjes serranoham
sla-assortiment
2 tomaten
oregano
marjolein
½ koffielepel fijngehakte tijm
paprikapoeder (liefst Spaans)
zwarte peper
zout

Bereiding

Maak de tapa's een paar uur op voorhand klaar.
Snijd de kaas in min of meer gelijke blokjes.
Snijd de ham in reepjes en wikkel deze rond de kaasblokjes.
Prik ze op stokjes.
Schik de prikkers op een schotel.
Doe er peper en zout op en giet er wat olie over, voeg de kruiden toe en laat marineren.
Snijd de gemengde sla klein en leg ze op de borden.
Hierop schikt u de goed gemarineerde tapa's en u giet er de marinade over.
Versier daarna met de in partjes of schijfjes gesneden tomaten.

Salade van Oosterschelde kreeft met St. Jakobsmosselen en oesterbeignet met saffraanmayonaise

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

Ingrediënten

2 Oosterschelde kreeften van 500 g

6 verse St. Jakobsmosselen

4 oesters (plat, vijf nullen)

mayonaise

1 eierdooier

1 theelepel balsamico-azijn

1 theelepel wijnazijn

1½ dl goede olijfolie

1 eetlepel witte port

een vingergreep saffraandraadjes

beslag

1 eierdooier

2 eetlepels bloem

een scheut tarwebier

een snuif zout

voor het kookvocht

5 l water

2 theelepels cayennepeper

1 eetlepel witte peperkorrels

1 schijf knolselder

1 kleine ui

2 laurierblaadjes

1 theelepel zout

garnituur

verschillende slasoorten en vers kruidenpluksel (basilicumtopjes, dragon, kervel), aangemaakt met vinaigrette

Bereiding

Het water met peper, laurier, zout en grofgesneden groenten aan de kook brengen.

De kreeften met de kop naar beneden in het kookvocht doen en 6 minuten licht laten koken.

Van het vuur nemen en 2 minuten laten trekken.

1 l ijskoud water toevoegen en nog 10 minuten laten staan zodat het vlees zich kan ontspannen.

De staarten doorsnijden, de scharen openbreken, de scharnieren uithalen en het vlees in stukken verdelen.

Een vingergreep saffraandraadjes weken in witte port.

De eierdooiers met de azijn loskloppen en al slaande druppelsgewijs de olie toevoegen tot er een mooie

Salade van Oosterschelde kreeft met St. Jakobsmosselen en oesterbeignet met saffraanmayonaise

binding ontstaat (alle dienen op kamertemperatuur te zijn).

Ook de port en de saffraan toevoegen.

De St. Jakobsmosselen in plakken snijden en in de grillpan aan één zijde van een ruitje voorzien.

Een beslag roeren van bloem, de eierdooier, zout en het bier.

De oesters openen, lossteken, licht met bloem bestrooien, door het beslag halen en in heet frituurvet tot beignets bakken.

De slasoorten met de verse kruiden mengen en op smaak brengen met vinaigrette.

De slamengeling en de rest van de op borden schikken.

De saffraanmayonaise uitgieten.

Info: De smaak van de kreeft en de St. Jakobsmosselen zijn het fijnst wanneer deze nog niet geheel zijn afgekoeld. Van de kreeftenkarkassen kan men een fijne olie maken die men kan gebruiken om een vinaigrette te bereiden. Men gaat als volgt te werk: hak de karkassen in kleine stukjes, doe ze in een pan en begiet met arachide-olie tot ze juist onder staan. Verwarm tot zo'n 60°C. en laat twee uur trekken. Zeven met behulp van een zeef waarin een neteldoek is gelegd.

Sandwich kabeljauw

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

Ingrediënten

4x kabeljauwfilet 150 g per stuk

4 rösti (kant en klaar)

100 g snijbonen

cherrytomaatjes

geraspte parmezaanse kaas

olijfolie

peper

zout

Bereiding

De snijbonen wassen en hierna snijden in fijne reepjes(julienne).

Vervolgens de snijbonen voor ongeveer 3 minuten laten koken en hierna afgieten.

De rösti bereidden we ook inmiddels.

De kabeljauw op smaak brengen met peper en zout en vervolgens bakken in een hete pan.

Beide kanten voor 4 minuten.

De cherrytomaatjes besprenkelen met olijfolie en door de geraspte parmezaanse kaas rollen.

Als laatste maken we de snijbonen nog even warm in een pan met gesmolten boter,snijden de kabeljauw door tweeën en maak hier een sandwich van door de snijbonen ertussen te doen.

Het cherrytomaatje met een prikker vastzetten op de vis en de rösti ernaast serveren.

Sauce aux cerises (saus met kersen)

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

Ingrediënten

2 dl port

1 sinaasappel

2½ dl kersengelei

kruidnagelpoeder

kaneel

peper

Bereiding

Haal met een sambaltrekker de helft van de schil van de sinaasappel.

Geef deze met de port in een pannetje.

Voeg een beetje kruidnagelpoeder, wat peper en wat kaneel toe en reduceer dit tot 2/3.

Voeg er dan de kersengelei bij en het sap van de sinaasappel.

Reduceer het nog even.

Serveer de saus bij wild, maar vooral bij eend.

Sauce aux champignons (saus met champignons)

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

Ingrediënten

150 g kleine champignons

citroensap

$\frac{3}{4}$ l parisiennesaus

Bereiding

Maak de champignons schoon en kook ze in 3 dl water met wat citroensap in enkele minuten gaar.

Reduceer het champignonnat tot 1 dl. Voeg de parisiennesaus toe en laat even koken.

Geef er dan de champignons bij en serveer deze saus bij gevogelte.

Sauce crème à l'Anglaise (roomsaus op z'n Engels)

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

Ingrediënten

70 g boter
70 g bloem
7 dl kalfsbouillon
zout
peper
1 klein bosje peterselie
2 dl slagroom
1 dl ingekookt kooknat van champignons
1 ui

Bereiding

Maak van de boter en de bloem een blanke roux.
Leng deze aan met de kalfsbouillon, zodat er een gladde saus ontstaat.
Voeg het champignonnat toe en de room en laat weer aan de kook komen.
Voeg de schoongemaakte ui en peterselie toe en laat 20 minuten zachtjes koken.
Vlak voor het serveren halen we de ui en de peterselie uit de saus.
Breng ze op smaak met zout en peper.
Serveer ze bij kalfsvlees.

Sauce grand veneur (grand veneur saus)

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

Ingrediënten

8 dl pepersaus

2 dl dikke room

2 eetlepels aalbessengelei

Bereiding

Maak de hete pepersaus op het laatste moment af met de room en de aalbessengelei.

Sauce Robert (Robertsaus)

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

Ingrediënten

1 grote ui
2 dl witte wijn
3 dl demiglace saus
poedersuiker
mosterd

Bereiding

Maak de ui schoon en hak ze zeer fijn.
Doe ze in een pan en geef er de wijn bij.
Reduceer deze tot 1/3.
Voeg er dan de Demiglace saus bij en laat nog 10 minuten zachtjes koken.
Men kan de saus door een zeef passeren of de ui erin laten, dit is ter keuze.
We maken de saus af met wat poedersuiker en een eetlepel mosterd, niet meer laten koken.

Sauce Rouennaise (Rouennaisesaus)

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

Ingrediënten

4 dl Bordelese saus

3 eendelevers

Bereiding

Wrijf de eendelevers door een zeef.

Voeg ze toe aan de hete Bordelese saus.

Laat de puree daarin zachtjes pocheren.

Laat de saus onder geen voorwaarde aan de kook komen, want dan wordt de eendeleverpuree korrelig.

Serveer de saus bij gebraden eend.

Sauce Saint Malo (Saint Malo saus)

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

Ingrediënten

½ l witte wijnsaus

1 ansjovisje

½ eetlepel mosterd

50 g sjalotteboter

Bereiding

Klop met de garde, de sjalotteboter, bij stukjes door de witte wijnsaus.

Wrijf het ansjovisje door de zeef en voeg de puree toe samen met de mosterd.

Roer totdat er een homogene saus is ontstaan.

Serveer deze bij gegrilde vis.

Sorbet aux cerises (sorbet van kersen)

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

Ingrediënten

500 g kersen

150 g suiker

½ citroen

1 eiwit

1 eetlepel kirsch

Bereiding

Ontpit de kersen.

Maal ze in de mixer fijn en druk ze dan door een zeef.

Voeg er 100 g suiker aan toe en het sap van de halve citroen.

Geef er ook de kirsch bij.

Meng goed.

Vries het mengsel in een sorbetière in.

Voordat het helemaal stijf is kloppen we het eiwit met de rest van de suiker stijf en roeren het onder de compositie.

Laat het verder stijf vriezen.

Sorbet aux framboises (sorbet van frambozen)

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

Ingrediënten

400 g frambozen

300 g suiker

2 dl slagroom

1 zakje vanillesuiker

Bereiding

Maak de frambozen zorgvuldig schoon en bewaar de mooiste voor garnering.

Passeer de rest door een zeef.

Doe 250 g suiker met 3 dl water in een pan er verwarm totdat de suiker is opgelost.

Meng de vanillesuiker door de slagroom.

Als de siroop is afgekoeld voegen we de abrikozenpuree toe en de slagroom en mengen totdat er een homogeen mengsel is verkregen.

Vries het mengsel in de sorbetière in.

Bij het serveren garneren we de coupes met enkele apart gehouden frambozen.

U kunt er eventueel een scheutje frambozenlikeur over geven.

Sorbet aux mangues (sorbet van mango's)

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

Ingrediënten

250 g suiker

4 dl water

3 citroenen

4 nootjes gember

½ l puree van rijpe mango's

Bereiding

Hak de gember zeer fijn.

Doe deze met het water en de suiker in een pan en breng het aan de kook.

Laat heel even koken en haal de pan van het vuur.

Voeg het sap van de citroenen bij de mangopuree.

Passeer de siroop door een zeef en voeg de mangopuree erbij.

Vries de compositie in de sorbetière in.

Sorbet à l'abricot (sorbet van abrikozen)

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

Ingrediënten

500 g abrikozen

¼ l water

500 g suiker

1 citroen

1 eiwit

Bereiding

Breng een pan met water aan de kook en pocheer hierin de abrikozen 15 minuten.

Passeer ze dan door een zeef.

Breng ¼ l water met de suiker en het sap van de citroen aan de kook.

Zorg dat alle suiker is opgelost.

Geef dit bij het abrikozenmoes en laat afkoelen.

Vries het in de sorbetière in.

Voordat het mengsel helemaal stijf is kloppen we het eiwit zeer stijf en roeren het onder de half bevroren massa.

Laat het verder stijf vriezen.

Sorbet à la menthe (sorbet met munt)

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

Ingrediënten

4 dl water

300 g suiker

6 takjes munt

1 eiwit

2 citroenen

½ dl droge witte wijn

Bereiding

Breng de helft van het water aan de kook met 250 g suiker.

Zorg ervoor dat deze geheel is opgelost.

Breng de rest van het water met de munt, de wijn en het sap van de citroenen aan de kook.

Laat het afkoelen en passeer het vocht.

Doe beide oplossingen bij elkaar en vries ze in de sorbetière in.

Voordat de compositie geheel stijf is gevoren kloppen we het eiwit met de rest van de suiker stijf en scheppen het onder het mengsel.

Laat daarna de compositie geheel stijf vriezen.

Sorbet Cléopâtre (sorbet Cleopatra)

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

Ingrediënten

4 verse vijgen

4 citroenen

1 borrelglas vijgenbrandewijn

400 g suiker

Bereiding

Doe de suiker in een pan met 4 dl water en breng hem aan de kook.

Laat de siroop 20 minuten zachtjes koken.

Reserveer 1 dl siroop en laat de rest van de siroop afkoelen.

Voeg hierbij het sap van drie citroenen.

Vries de sorbet in de sorbetière in.

Meng de rest van de stroop met het sap van de laatste citroen en de brandewijn.

Maak aan de top van de vijgen 3 kruiselingse sneden.

Haal voorzichtig de schil open in 6 blaadjes zodat ze op een bloem lijken met open blaadjes.

Doe de vijgen in een diep bord en schenk er de siroop over.

Laat minstens een uur marineren.

Serveer de sorbet in een coupe en plaats een vijg erop.

Sorbet de citron au basilic (sorbet van citroen met basilicum)

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

Ingrediënten

10 g verse basilicum

1½ dl citroensap

1½ dl water

2 dl witte wijn

225 g suiker

½ eiwit

Bereiding

Maak van water en suiker een suikerstroop.

Laat deze afkoelen.

Was de basilicum en hak ze heel fijn.

Meng het gezeefde citroensap met de wijn en de basilicum, klop het eiwit half stijf en meng het er ook onder, evenals de suikerstroop.

Schenk het mengsel in een sorbetière en laat het invriezen.

Spaanse aardappel-visomelet

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Spaans
Bron

Soort Vis
Type Hartige taart

Snel Ja
Slank Ja
Sterren

Ingrediënten

1 ui
6 eetlepels olijfolie
1½ zak minikrieltjes (à 450 g)
6 eieren (middel groot)
zout en peper
8 zongedroogde tomaten in olie (pot à 280 g)
1 bakje fruits de mer (vis, 150 g)
4 vleestomaten
½ eetlepel olie om in te vetten

Bereiding

Ui pellen en snipperen.
In koekenpan olie verhitten.
Ui en krieltjes al roerend ca. 5 minuten bakken.
Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4.
Eieren loskloppen met zout en peper.
Gedroogde tomaten in reepjes snijden.
Aardappels in kom doen.
Fruits de mer en tomaatreepjes erdoor scheppen.
Ei erbij schenken en mengen.
Ovenschaal invetten en eimengsel erin schenken.
Bovenkant platstrijken.
Omelet in midden van oven in ca. 15 minuten gaar en goudbruin bakken.
Intussen vleestomaten wassen, in plakjes snijden en over vier borden verdelen.
Omelet in 4 punten snijden en op tomaten leggen.

Spaghettini met gerookte zalm

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

Ingrediënten

300 g spaghettini
2 courgettes
1 zakje verse basilicum (15 g)
2 eetlepels olijfolie
1 bakje gerookte zalmsnippers (200 g)
2 eetlepels groene pesto
½ bekertje crème fraîche (à 125 ml)

Bereiding

Spaghettini bereiden volgens gebruiksaanwijzing.
Intussen courgettes schoonmaken, wassen en in blokjes snijden.
Basilicum in reepjes snijden.
In braadpan olie verhitten en courgette in ca. 5 minuten beetgaar bakken.
Zalm, pesto en crème fraîche toevoegen en even meeverwarmen.
Spaghettini serveren met zalm-courgettemengsel.
Bestrooien met basilicum.
Lekker met tomatensalade.

Studentenhaverijs met kaneelyoghurt

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

Ingrediënten

150 ml halfvolle vanilleyoghurt
125 ml verse slagroom (light)
100 g studentenhaver
½ l roomijs
4 eetlepels amandellikeur
1 eetlepel suiker
½ theelepel kaneelpoeder
75 g grof geraspte pure chocolade

Bereiding

Hak de grotere noten in de studentenhaver wat kleiner.
Roer dan de likeur door de studentenhaver en laat dit mengsel pakweg 15 minuten marineren.
Laat intussen het ijs zachter worden.
Meng vervolgens de notenmarinade door het ijs en laat het ijs gedurende minimaal 1 uur weer bevroren.
Klop de slagroom met daarin de suiker en de kaneel stijf.
Spatel de yoghurt erdoor en zet de kaneelroom nog even in de koelkast.
Scheep bolletjes ijs op bordjes en presenteer de kaneelroom ernaast.
Bestrooi het gerecht met de grof geraspte chocolade.

Tagliatelle met cantharellen

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

Ingrediënten

500 g cantharellen
3 eetlepels olijfolie
4 teentjes knoflook, fijngehakt
sap van 1 citroen
zout
peper
2 eetlepels bladpeterselie, fijngehakt
400 g tagliatelle
150 g boter
75 g versgeraspte Parmezaanse kaas

Bereiding

Borstel de cantharellen schoon (niet met water afspoelen).
Halveer de grote cantharellen
Verwarm de olijfolie in een pan
Doe de cantharellen in de pan. Voorzichtig roeren.
Voeg de knoflook toe en bak de cantharellen circa 2 minuten
Voeg het citroensap, het zout, de peper en de peterselie toe.
Kook de tagliatelle in een grote pan water waaraan zout is toegevoegd.
Giet de pasta af.
Voeg de boter, de cantharellen en de Parmezaanse kaas toe.
Serveer de tagliatelle met extra Parmezaanse kaas.

Tagliatelle met romige paddenstoelen-bosuisaus

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vlees
Type Pasta

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

350 g tagliatelle
zout
1½ el olijfolie traditioneel
125 g magere spekreepjes
250 g varkensreepjes
1 bak champignons à 250 g, in plakjes
1 flesje finesse voor koken (Blue band)
3 bosuitjes, in ringetjes
(versgemalen) peper

Bereiding

Kook de tagliatelle in ruim water met zout beetgaar.
Verhit de olie in een ruime pan en bak de spekreepjes knapperig uit.
Voeg het vlees toe en bak het al omscheppend bruin.
Bak de champignons al omscheppend 3 minuten mee.
Roer de finesse en de bosui erdoor en breng alles aan de kook.
Breng de saus op smaak met peper.
Schep de afgegoten tagliatelle erdoor.
Lekker met een gemengde salade.

Tip: Voeg voor een feestelijk gerecht een scheut witte wijn aan de saus toe.

Wijnadvies: Vina Montesa, rosé, Spanje

Tagliatelle met witlof en zalm in dilleroom

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

Ingrediënten

4 stronkjes witlof

50 g boter

600 g zalmfilet

3 dl room

peper

zout

½ eetlepel fijngehakte dille

500 g tagliatelle

Bereiding

De vis gaar pocheren in water.

Het gesnipperde witlof aanfruiten in de boter met citroensap, peper, zout en nootmuskaat.

Er de kleingesneden zalm, de room, peper, zout en dille doorroeren en een paar minuten op een laag pitje laten doorwarmen.

Intussen de pasta beetgaar koken in ruim kokend gezouten water en afgieten.

Mengen met de romige vissaus met dille en meteen serveren.

Tip: deze is uitstekend geschikt voor restjes van gekookte of gepocheerde vis. Eventueel kunnen er nog garnalen en champignons aan worden toegevoegd.

Tagliatelle met zalmoot en rivierkreeftjes

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

Ingrediënten

300 g tagliatelle
250 g rivierkreeftjes
4 zalmmoten
150 g roomkaas
150 g boursin
150 g geraspte kaas
2 handjes geroosterde pijnboompitten
scheutje olijfolie extra vierge
traditionele olijfolie
wat peper

Bereiding

Bestrooi de zalmmoten met wat peper en bak ze in traditionele olijfolie.
Kook de tagliatelle volgens het opschrift op de verpakking en voeg na het afgieten een scheutje olijfolie extra vierge toe.
Doe hierna de tagliatelle in een ovenschaal en leg de rivierkreeftjes erop.
Schep daar bovenop de roomkaas en boursin en de geroosterde pijnboompitten.
Strooi de geraspte kaas over het gerecht en leg tot slot de zalmmoten erop.
Zet het gerecht eventjes in de op 200° C voorverwarmde oven, totdat de kaas gesmolten is.
Dien het gerecht op met een groene salade.

Tagliatelle van schorseneren met scampi en rucola

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

Ingrediënten

12 scampi
zout
peper
scheutje olijfolie
1 dl droge witte wijn
2 gehakte sjalotten
2 cl Noilly Prat
sap van 1 citroen
takjes tijm
2 dl visbouillon
125 g boter
mespuntje nootmuskaat
1 bosje gehakte rucola-sla
1 kg schorseneren
2 geschilde tomaten
1 bosje rucola-sia (voor het garnituur)

Bereiding

Schil de schorseneren en spoel ze goed schoon.
Maak met behulp van een dunschilmesje fijne plakjes schorseneren door ze over de lengte te schillen zodat er een tagliatelle ontstaat.
Frituur enkele plakjes om als decoratie te gebruiken.
Kook de rest in kokend water met zout, citroen en een eetlepel bloem, om verkleuring te voorkomen.
Spoel direct koud en laat uitlekken.
Verwarm in gesmolten boter en zorg ervoor dat ze al dente blijven.
Op smaak brengen met zout en peper.
Kook de sjalotten samen met de witte wijn, de Noilly Prat, het citroensap, het takje tijm en de visbouillon in tot eenderde.
Roer de boter door de saus en breng op smaak met zout, peper, nootmuskaat en, vlak voor het opdienen, de gehakte rucola.
Snij de tomaten in vier stukken en ontdoe ze van de pitjes.
Bak de scampi in de olijfolie en breng ze op smaak met zout en peper.
Schik alles op een bord en werk af met rucola en de stukjes tomaat.

Tajine van rundvlees, pruimen en aubergines

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Boodschappen 10-2006			Sterren	

Ingrediënten

2 uien
1 aubergine
zout
400 g tomaten of ½ l blik stukjes tomaat
750 g doorregen riblappen
versgemalen peper
5 eetlepels olijf- of zonnebloemolie
12 gedroogde pruimen zonder pit
2 theelepels kaneelpoeder
1 eetlepel vloeibare honing
1 eetlepel sesamzaadjes

Bereiding

Snipper de gepelde uien.
Snijd een stukje van de uiteinden van de aubergine en snijd hem vervolgens in de lengte in plakken.
Snijd de plakken in blokjes en bestrooi deze met zout.
Laat de blokjes 20 minuten in een vergiet staan.
Dep ze dan droog met keukenpapier of een schone theedoek.
Snijd de ontvelde tomaten in stukjes.
Snijd het vlees in grote dobbelstenen en bestrooi met zout en peper.
Verhit de olie in een braadpan en fruit de gesnipperde ui al roerend enkele minuten.
Roer de dobbelstenen vlees door de gebakken uien en bak het vlees kort aan alle kanten aan.
Voeg de aubergineblokjes, de stukjes tomaat, pruimen, het kaneelpoeder en de honing toe.
Giet zoveel water in de pan dat alle ingrediënten voor driekwart onder staan.
Breng het water aan de kook en temper vervolgens de hittebron.
Laat alles heel langzaam gedurende 2½ uur stoven.
Giet enkele druppels olie in een kleine koekenpan en rooster de sesamzaadjes lichtbruin.
Schep ze meteen uit de pan.
Bestrooi het gerecht met de sesamzaadjes.

Serveertip: Couscous smaakt hier heerlijk bij.

Wijnadvies: Deze smaakvolle uitdaging is nu voor de Sunny Mountain shiraz!

Tarly met kip en oesterzwammen

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

Ingrediënten

1 pak tarly (250 g)
2 bakjes oesterzwammen (à 150 g)
2 groene paprika's
3 eetlepels zonnebloemolie
1½ eetlepel milde Indiase currypasta (pot à 250 ml)
1 schaalpje kipfilet in blokjes (ca. 350 g)
50 g ongezouten cashewnoten
1 bekertje crème fraîche (125 ml)

Bereiding

Tarly koken volgens gebruiksaanwijzing.
Oesterzwammen schoonvegen met keukenpapier en in reepjes snijden.
Paprika's wassen, schoonmaken en in blokjes snijden.
In braadpan olie verhitten.
Currypasta toevoegen en ca. 1 minuut verhitten.
Kipfilet toevoegen en ca. 3 minuten bakken.
Paprika's en oesterzwammen toevoegen en ca. 5 minuten meebakken.
Intussen cashewnoten grof hakken.
Tarly, crème fraîche en cashewnoten aan kip-groentemengsel toevoegen.
Op smaak brengen met zout en peper.
Lekker met wortelsalade met kruidendressing.

Tartaar van ananas

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

Ingrediënten

1 ananas
1 l water
375 g rietsuiker
½ theelepel roze pepertjes
enkele steranijsjes
4 pijpjes kaneel
stukje gemberwortel (in plakjes)
1 tak sereh
50 g rozijnen
scheutje limoensap

voor het flensjesbeslag

120 g rijstmeel
60 g bloem
4½ dl melk

voor de garnering

stukjes sinaasappel- limoen- of citroenschil

Bereiding

Zet een dag tevoren (of 's ochtends als het 's avonds pas wordt gegeten) 50 g rozijnen in 1 dl (bruine) rum en laat de rozijnen zo wellen (ze moeten minimaal 5 uur in de rum blijven).

Maak een warme suikerstroop van 1 l water en 375 g rietsuiker, voeg daaraan de roze pepertjes, wat steranijs, 4 pijpjes kaneel, een paar plakjes gemberwortel, het lof van sereh (neem anders 1 tak sereh). Laat afkoelen.

Maak een flensjesbeslag van rijstemeel: 120 g rijstemeel, 60 g bloem, 60 g suiker, 450 ml melk.

Maak de ananas schoon en snijd die van boven naar beneden in repen.

Halveer de repen.

Snijd met een speciaal mesje (zesteur) de cirusschilletjes voor de garnering.

Pocheer de ananas 30 minuten in de suikerstroop, daarna af laten koelen.

Ananas eruit halen.

Snijd de ananas in kleine blokjes (tartaar), heel fijn.

Vermeng de tartaar van ananas met de gemarineerde rozijnen en voeg een scheutje limoensap toe (voor de verfrissing).

Laat dit even marineren.

Bak de flensjes in een mini-koekenpannetje.

Wanneer de flensjes gaar zijn, uit de pan halen.

Bestrooi ze met suiker en karameliseer ze wederom in de pan totdat ze lekker krokant zijn.

Leg één flensje op het bord, daarop de tartaar van ananas en daarop weer een flensje.

Garneer met een beetje poedersuiker en wat schilletjes citrusfruit.

Tartaar van haring met gefrituurde sjalotjes

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

Ingrediënten

2 haringen

sjalotje in ringetjes gesneden

Bereiding

Olie verhitten en hierin de sjalotjes frituren totdat ze mooi goudbruin zijn, op keukenpapier uitlaten lekken.

De haring heel fijn snijden en er kleine balletjes van maken.

De balletjes op een lepel leggen en er de gefrituurde sjalotjes opdoen.

Tartaar van langoustine met geroosterde granen, boschampignons en gerookte ganzenlever

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

Ingrediënten

10 verse langoustinestaartjes
100 g champignons (eekhoorntjesbrood of cantharellen)
8 dunne schijfjes gerookte ganzenlever
1 eetlepel geroosterde tarwevlokken
2 eetlepels gemalen parmezaan
2 eetlepels notenolie
1 eetlepel balsamico-azijn
1 eidooier
1 takje dragon
1 theelepel wasabi of mierikswortel
½ citroen

Bereiding

Pel de rauwe langoustinestaartjes en snijd in fijne stukjes.
Vermeng met de wasabi, eigeel, gesneden dragon, peper en zout en smaak af met een beetje citroen.
Maak koekjes met de parmezaan en de geroosterde tarwevlokken.
Bak in de oven.
Reinig de champignons (borstelen !) en snij ze in plakjes.
Breng op smaak met notenolie en balsamico.
Plaats een lepel van de tartaar op een bord, versier met de tarwekoek.
Schik de boschampignons er rond, samen met enkele schijfjes gerookte ganzenlever.

Tartaarsaus

Menugang Bijgerecht
Keuken Frans
Bron

Soort -
Type Saus

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

4 eierdooiers
100 cl maïsolie
1½ cl azijn
2 eetlepels mosterd
peper
zout
24 zoetzure augurkjes
4 eetlepels bieslook (fijngehakt)
4 eetlepels peterselie (fijngehakt)
2 teentjes knoflook
4 eetlepels kappertjes

Bereiding

Eerst mayonaise maken: Hiervoor in een hoge, vetvrije kom de eierdooiers en mosterd met een klopper dooreen roeren.

Kruiden met peper en zout.

Druppelsgewijs en al roerend de helft van de olie bijvoegen.

Altijd in dezelfde richting roeren en in het midden van de kom.

Daarna de azijn toevoegen en al roerend de resterende olie bijvoegen.

Vervolgens aan de mayonaise kappertjes, fijngesnipperde augurkjes, peterselie, bieslook en fijngesnipperde knoflook toevoegen.

Deze saus gaat goed samen met koude en met vlees of vis.

Tarte tatin met appels

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

Ingrediënten

1½ kg Granny Smith appels
200 g suiker
130 g koude boter (uit de koelkast)
150 g kruimeldeeg (1 blad)
een bakvorm met 22 cm doormeter en 4 tot 5 cm hoogte

Bereiding

De appelen schillen en elke appel in 6 stukken versnijden.

De oven voorverwarmen op 180° C.

De stukken appel over de bodem van de bakvorm verdelen en vullen tot aan de rand. In een roestvrij stalen kookpot de suiker zachtjes zonder water doen smelten tot u een bruinachtige caramel verkrijgt. Van het vuur nemen en de boter er krachtig doorroeren met een klopper om een schuimachtige caramel te verkrijgen.

Onmiddellijk over de appels gieten en de bakvorm voor 45 minuten in de warme oven plaatsen.

Eén of twee keer de oven openen en de appels die boven de caramel uitkomen met een spatel terug in de vloeistof drukken.

Uit de oven nemen en een laag deeg op de warme bakvorm plaatsen.

Zorg ervoor dat de rand binnen de bakvorm blijft, en plaats opnieuw 30 minuten in de oven.

Uit de oven nemen, 10 minuten laten rusten, en dan uit de vorm nemen door de tatin om te keren op een serveerschotel.

Info: De zure Granny Smith appels zijn bij uitstek geschikt voor dit recept ! De caramel moet de mooie bruine kleur hebben van caramel bonbons. Ze mag niet zwart verkleuren. U kunt eveneens bladerdeeg gebruiken. Om in dit geval het opblazen te voorkomen doorpikt u het deeg met een vork. U kunt deze taart ook lichtjes opwarmen en serveren met een bolletje vanille ijs.

Tartelettes gevuld met groenteragoût

Menugang	Lunchgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.Spar.nl			Sterren	

Ingrediënten

4 plakken deeg voor hartige vullingen (Koopmans)
1 verpakking Hollandse roerbakgroenten
1 eetlepel boter of margarine
versgemalen peper
zout
2 losgeklopte eieren
2 dl slagroom
100 g geraspte Blauwschimmelkaas (Danish blue, Rocquefort)
4 ronde bakvormen van ca. 8 cm ingevet met zachte boter

Bereiding

Het deeg laten ontdooien en in de beboterde vormen drukken.
Met een scherp mes langs de randen afsnijden en het deeg met een vork inprikken.
Laten rusten en in een voorverwarmde oven ca. 10 minuten op 180°C voorbakken.
Het deeg zal wel gaan rijzen, maar dat kunt u als het een beetje is afgekoeld terugdrukken in de vorm.
Nu de groenten met de boter snel om en om roerbakken in ca. 2 minuten.
Kruiden met peper en zout en laten afkoelen.
In de tussentijd de eieren loskloppen en vermengen met de slagroom.
Op smaak brengen met peper en zout.
Hier de groenten aan toevoegen en door elkaar mengen.
Dit over de vormen verdelen en op het laatst hierover de kaas verspreiden.
In een voorverwarmde oven op 200°C afbakken in ca. 10 minuten, tot ze mooi goudbruin zijn.
Wel tussendoor controleren of ze niet te hard gaan!
Rechtstreeks uit de oven serveren met een lekkere salade.

Serveertip: Ook heerlijk metpeultjes en asperges!

Wijnadvies: Chenin Blanc, Kaapse Roos, Wes Kaap Zuid Afrika

Tarwe met pittige kip

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

Ingrediënten

300 g ebly (voorgekookte tarwe, pak à 500 g)

2 schaaltjes kipfilet in blokjes (à ca. 200 g)

2 eetlepels tabasco (flesje)

300 g peultjes

3 eetlepels zonnebloemolie

½ krop ijsbergsla

6 eetlepels knoflookdressing (fles)

Bereiding

Tarwe koken volgens gebruiksaanwijzing.

Kipblokjes mengen met tabascosaus en ca. 5 minuten afgedekt laten staan.

Intussen peultjes schoonmaken en wassen.

In wok of braadpan olie verhitten.

Kipreepjes al omscheppend ca. 2 minuten bakken.

Peultjes erdoor scheppen en ca. 3 minuten meebakken.

Op smaak brengen met zout.

Sla wassen, in reepjes snijden en mengen met dressing.

Tarwe serveren met kip-groentemengsel en salade.

Tilapiafilet met streaky bacon

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

Ingrediënten

1 citroen, uitgeperst
4 tilapiafilets (diepvries), ontdooid
peper, zout
1 eetlepel tarwebloem
4 plakken streaky bacon
30 g boter
2 eetlepels verse peterselie, fijngehakt

Bereiding

Dep de vis goed droog en druppel het sap over de vis.
Laat de vis 10 minuten liggen.
Dep de vis met keukenpapier droog.
Bestrooi een zijde van de filets met peper en zout en haal deze door de bloem.
Leg de vis met de bebloemde zijde op een plank en leg op elke filet een plak bacon.
Steek de bacon vast met een cocktailprikker.
Verhit de boter in een koekenpan met antiaanbaklaag en bak de vis eerst op de baconzijde.
Keer de vis met behulp van een spatel en bak ook de andere zijde bruin en de vis gaar.
Bestrooi met de peterselie.
Lekker met aardappelpuree en gekookte broccoli gegarneerd met amandelschaafsel.

Wijnadvies: Oracle Sauvignon Blanc, wit, Zuid-Afrika

Tortellini in pesto-tomatensaus

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

Ingrediënten

1 zak tortellini al pesto (250 g)
1 blik gepelde tomaten met basilicum (400 g)
1 pakje soffritto (gezeefde tomaten, 390 g)
1 gele paprika
2 eetlepels rode pesto
1 zak gemengde sla (200 g)
4 eetlepels thousand Island-dressing
50 g geraspte Parmezaanse kaas

Bereiding

Tortellini koken volgens gebruiksaanwijzing.
In pan tomaten en inhoud van pakje gezeefde tomaten onafgedekt onder af en toe roeren verhitten.
Paprika wassen, schoonmaken en in reepjes snijden.
Rode pesto door saus roeren.
Sla mengen met paprika en dressing.
Tortellini afgieten.
Tortellini door saus mengen.
Bestrooien met kaas.
Tortellini serveren met salade.

Varkensfiletlapjes met uitjesjus en bleekselderij

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

Ingrediënten

4 varkensfilets
(versgemalen) peper
zout
2 eetlepels olijfolie traditioneel
1 struik bleekselderij, in stukken van 5 cm
1 zakje jus light (Maggi)
2-3 eetlepels zilveruitjes, afgespoeld en uitgelekt
2 zakken partjes in de schil à 425 g (CêlaVita)

Bereiding

Dep de varkensfilets droog met keukenpapier.
Bestrooi het vlees met peper en zout en bestrijk met de olie.
Verhit een grillpan en bak de varkensfilets in 4-5 minuten per kant goudbruin en net gaar.
Kook de bleekselderij in weinig water met zout beetgaar.
Bereid de jus volgens de aanwijzingen op de verpakking en warm de zilveruitjes 5 minuten mee.
Houd de jus op laag vuur warm.
Bereid intussen de aardappelpartjes volgens de aanwijzingen op de verpakking in de magnetron.
Serveer de gegrilde varkensfiletlapjes met de uitjesjus, de aardappelpartjes en de bleekselderij.

Garneertip: Hak de bleekselderijblaadjes fijn en meng met een teen uitgeperste knoflook door wat roomboter. Lekker bij de -aardappeltjes en bleekselderij!

Wijnadvies: Andes Peaks, Merlot, rood, Chili

Vegetarische Indiase curry

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

Ingrediënten

300 g basmatirijst
2 gele paprika's
2 eetlepels zonnebloemolie
2 schaaltjes Quorn-stukjes (à 175 g)
2 eetlepels Indiase currypasta (mild, pot à 250 ml)
1 blik tomatenblokjes (400 g)
1 zakje amandelschaafsel (45 g)

Bereiding

Paprika's schoonmaken en in stukjes snijden.
In braadpan olie verhitten en quorn ca. 5 minuten bakken.
Paprika toevoegen en ca. 3 minuten meebakken.
Currypasta en tomatenblokjes toevoegen en nog ca. 10 minuten laten sudderen.
Amandelen in droge koekenpan roosteren.
Rijst en curry over vier borden verdelen en garneren met amandelen.

Venkelstampot met groenteschnitzel

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

Ingrediënten

2 venkelknollen (ca. 600 g)
3 tomaten
4 eetlepels boter of margarine
3 zakjes aardappelpuree (pak à 2 zakjes)
2 schaaltjes groenteschnitzel (à 2 stuks)

Bereiding

Venkel schoonmaken en in reepjes snijden.
Tomaten wassen en kroontjes verwijderen.
Tomaten halveren, zaadjes verwijderen en vruchtvlees in reepjes snijden.
In braadpan 2 eetlepels boter verhitten.
Venkel ca. 5 minuten bakken.
Intussen aardappelpuree maken volgens gebruiksaanwijzing.
Rest van boter verhitten in grote koekenpan.
Groenteschnitzels in ca. 6 minuten gaar en goudbruin bakken, af en toe keren.
Tomaatreepjes aan venkel toevoegen en door en door verwarmen.
Puree mengen met venkel en tomaat.
Stampot serveren met groenteschnitzel.

Venusschelpen met chilipeper en basilicum

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

Ingrediënten

450 g venusschelpen
2 eetlepels plantaardige olie
2 teentjes knoflook, fijngehakt
2 eetlepels vissaus
2 eetlepels visbouillon
½ theelepel kristalsuiker
1 lange rode peper, fijngesnipperd
1 eetlepel nam prik pao (gegrilde chilipeperolie)
20 Thaise basilicumblaadjes, gescheurd

Bereiding

Was de venusschelpen met koud water en gooi exemplaren die niet sluiten weg.
Laat ze uitlekken en leg ze opzij.
Verhit de plantaardige olie in een wok of koekenpan en bak de knoflook goudbruin.
Roer de venusschelpen en chili-peperolie er goed door.
Voeg één voor één de overige ingrediënten toe, roer na elke toevoeging en bak het gerecht op hoog vuur tot de schelpen opengaan.
Scheep alles in een kom en serveer.

Info: De vissaus, nam prik pao en Thaise basilicum vindt u in de oosterse supermarkt.

Verfrissing van kastanjarahoning-ijs met venkelzaadparfum, gekonfijte selder en voorjaarsrabarber

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

Ingrediënten

zo'n 20 venkelzaadjes
4 eetlepels kastanjarahoning
1 jonge groene selder
2 dl rode wijn
1 sinaasappel
2 stukken rabarber
300 g suiker
1 limoen
 $\frac{3}{4}$ l water

tempurabeslag

70 g bloem
2 eetlepels maïszetmeel
1½ dl ijswater
een snuifje zout

Bereiding

15 venkelzaadjes en een stukje limoenschil fijnstampen in een vijzeetlepel

Een siroop trekken: $\frac{3}{4}$ l water mengen met 4 eetlepels kastanjarahoning, fijngestampte venkelzaadjes, het sap van 1 limoen en 100 g suiker.

De opwarmen tot alle suiker is opgelost.

Laten afkoelen en in een koelmachine tot ijs draaien.

De selder konfijten: De groene selder in stukjes van 1 cm snijden, spoelen en kort blancheren (in kokend water dompelen en verfrissen).

De stukken selder met 100 g suiker bestrooien en laten drogen in een oven (100°C en de deur voor een vierde open).

De selder uit de oven halen wanneer de groente doortrokken is met suiker en niet meer kleeft.

De selder behoort groen te blijven en mag in geen geval bruin worden!

De tempura van voorjaarsrabarber bereiden: 2 dl rode wijn inkoken met 100 g suiker, het sap van 1 sinaasappel en de resterende venkelzaadjes.

De 2 rabarberstengels schillen en een van de twee in vier stukken snijden en pocheren in de rodewijnsaus.

De wijnsaus nadien inkoken tot een siroopje.

De tweede rabarber in zeer fijne julienne snijden en in ijswater laten krullen.

Een tempurabeslag maken door 70 g bloem, 2 eetlepels maïszetmeel, 1½ dl ijskoud water en een snuif zout te mengen.

Het beslag opkloppen, de vier stukjes gemarineerde rabarber door het beslag halen en frituren.

De borden opmaken: Met behulp van twee lepels quenelles vormen van het kastanjarahoning-ijs.

De rabarbertempura op het ijs plaatsen en versieren met krullen rabarber.

De bordspiegel versieren met vlekjes rodewijnsiroop en gekonfijte selder.

Verrassingsbeursje met ganachesaus

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

Ingrediënten

voor 2 personen

voor de banketbakkersroom

1 grote eierdooier

30 g suiker

10 g bloem

1 dl melk

½ vanillestokje

1 dl room

1 kleine peer

voor de pannenkoeken

60 g bloem

1 ei

1 dl melk

1 snuifje zout

1 eetlepel gesmolten boter

boter

Bereiding

Klop de eierdooier met de suiker tot een lint en voeg de bloem toe.

Kook de melk in een kookpot met het vanillestokje.

Giet de melk van het vuur bij het eimengsel.

Laat 4 tot 5 minuten op een zacht vuurtje koken.

Laat onder af en toe omroeren afkoelen.

Meng met 1 dl geklopte room en met geschildre perenblokjes.

Zeef de bloem voor de pannenkoeken in een kom.

Voeg het ei, de melk en een snuifje zout toe.

Klop tot een glad beslag.

Voeg een eetlepel gesmolten boter toe.

Verwarm een beetje boter in een pan en bak 3 tot 4 pannenkoeken.

Smelt de in kleine stukjes gesneden chocolade op een zacht vuurtje met de room en de boter.

Lepel de banketbakkersroom midden op de pannenkoek.

Sluit als een beursje met een klein rood lintje.

Lepel de ganachesaus rond het beursje.

Versier met wat bresiliennenoetjes.

Vers fruit met kruidnagelsiroop

Menugang Nagerecht
Keuken Mexicaans
Bron

Soort -
Type Fruit

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

60 g bruine suiker
60 ml water
¼ theelepel kruidnagelpoeder
1 eetlepel Triple Sec (likeur)
80 ml citroensap
1 kleine ananas, in driehoekjes gesneden
2 middelgrote bananen, in schuine plakken gesneden
2 mango's in repen gesneden

Bereiding

Suiker, water, kruidnagelpoeder, Triple Sec en citroensap in een kleine pan doen.
Al roerend op een klein pitje verwarmen tot de suiker is opgelost.
Aan de kook brengen en vuur weer lager zetten.
De vloeistof voor een kwart in laten dikken.
Laat afkoelen.
Het fruit in leuke niet te grote stukken snijden.
Fruit op een schaal rangschikken en de afgekoelde siroop erover schenken.

Verse gekookte kokkels

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

Ingrediënten

3 kg verse kokkels

1 ui

2 worteltjes

1 prei

1 stronk bleekselderij

verse peterselie

2 dl droge witte wijn

verse tijm

zwarte peper van de molen

Bereiding

Echt zandvrij zijn verse kokkels nooit helemaal.

Spoel ze daarom eerst een tijdje goed uit met zout water en laat ze vervolgens in een emmer met een ruime hoeveelheid zout water een paar uur in de ijskast staan.

Door het water elk uur te verversen, spoelen de kokkels zichzelf redelijk schoon.

Het resterende zand verdwijnt bij het koken.

Laat daarvoor de kokkels uitlekken in een vergiet.

Kook de zandvrij gemaakte kokkels in een ruime pan met een glas droge witte wijn en de gesneden groente plus flink wat peper uit de molen.

De kokkels zijn gaar wanneer ze open zijn.

Zeef het kookvocht door een keukendoek, bindt dit met wat koude boter tot de gewenste dikte, en giet het over de kokkels.

Serveer de kokkels met dipsausjes naar keuze, friet of stokbrood, en sla.

Verse kruidenbroodjes

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

Ingrediënten

4 witte voorgebakken pistolets
3 eetlepels zonnebloempitten
1 zakje verse bieslook
1 bakje rucolacress
1 bakje verse roomkaas (150 g)
4 eetlepels volle kwark (Biologisch)
2 theelepels limoensap
zout
(versgemalen) zwarte peper

Bereiding

Pistolets volgens gebruiksaanwijzing op verpakking knapperig gaar bakken.
Zonnebloempitten in droge koekenpan goudbruin roosteren.
Bieslook fijn knippen.
Rucolacress erboven knippen.
Roomkaas losroeren met kwark en limoensap.
 $\frac{3}{4}$ deel van bieslook-rucolacressmengsel erdoor roeren.
Op smaak brengen met zout en peper.
Pistolets opensnijden.
Helften bestrijken met kruidenroomkaas.
Zonnebloempitten en rest van bieslook-rucolacressmengsel erover verdelen.

Verse oesters met Thaise dressing

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

Ingrediënten

24 oesters

ijsblokjes

1 steel vers citroengras, in heel dunne plakjes gesneden

2 citroenblaadjes (bergamot) in heel dunne plakjes gesneden, of
de geraspte schil van 1 limoen

2 eetlepels Thaise vissaus

1½ eetlepel limoensap

1½ eetlepel mirin (gezoete Japanse rijstwijn)

1 theelepel suiker

¼ komkommer, geschild en in dobbelsteentjes gesneden
een paar korianderblaadjes

Bereiding

Mix voor de dressing het citroengras, de citroenblaadjes, de vissaus, het limoensap, de mirin, suiker en 2 eetlepels water in de keukenmachine.

Zet de dressing 2 uur afgedekt in de koelkast.

Schenk de dressing in een kom en roer de komkommer en de koriander erdoor.

Maak de oesters open en bewaar zo veel mogelijk vocht.

Schep de dressing over de oesters en serveer ze daarna op ijsblokjes.

Vruchtencompote

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

Ingrediënten

100 g gedroogde vijgen
100 g gedroogde dadels
100 g gedroogde appeltjes
100 g gedroogde abrikozen
100 g gedroogde pruimen (zonder pit)
50 g rozijnen
10 cm citroenschil
2 kaneelstokjes
125 ml grenadine- of aardbeiensiroop
½ l rode wijn

Bereiding

Haal de pitten uit de dadels.
Leg alle vruchten, de citroenschil en de kaneelstokjes in een pan en voeg de wijn en de siroop toe.
Breng de inhoud van de pan aan de kook.
Temper hierna de hittebron en laat de vruchten pakweg 10 minuutjes heel zachtjes sudderen.
Haal nu de pan van het vuur en laat de inhoud afkoelen.
Schep alles over in een (glazen) schaal en dek deze af met folie.
Laat de vruchten dan minstens 2 uur in de koelkast op smaak komen.
Verwijder tot slot de kaneelstokjes en de citroenschil.
Serveer bij deze compote een bolletje ijs en lobbige geklopte (iets gezoete) slagroom.

Walnotenijs met appelcompote

Menugang Nagerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type IJs

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 pot appelcompote (360 g)
4 bollen slagroomijs walnoten (bak à 875 ml)
kaneelpoeder
½ zakje walnoten (à 45 g)

Bereiding

Appelcompote in pan ca. 1 minuut zachtjes verwarmen tot lauwwarm.
IJs verdelen over vier ijscoupes.
Appelcompote erover schenken.
Bestrooien met kaneel en garneren met walnoten.

Wentelteefjes met ijs

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

Ingrediënten

4 sneetjes suikerbrood, uitgestoken in een ronde vorm

4 eetlepels volle melk

2 eieren

50 g boter

slagroom

ijs (smaak naar keuze)

vers fruit (naar keuze)

dessertsaus

Bereiding

Meng de eieren met de melk in een ondiepe kom.

Verhit de boter in een pan en wentel het suikerbrood door het ei/melkmengsel.

Bak het brood aan beide kanten bruin.

Schep het ijs in bolvorm op 4 borden.

Geef het geheel vervolgens een smakelijke finishing touch met dessertsaus en vers fruit.

Witlof-appelstampot met Leidse kaas

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

Ingrediënten

1½ kg kruimige aardappels
1 grote rode ui
750 g witlof
2 grote appels (met rode schil bijv. Royal Gala)
2 eetlepels boter of margarine
2-3 theelepels kerriepoeder
300 g Leidse kaas oud (stuk)
200 ml crème fraîche
zout
peper

Bereiding

Aardappels schillen, in stukken snijden, wassen en in ca. 20 minuten met wat zout gaar koken.
Ui pellen en snipperen.
Witlof schoonmaken en in ringetjes snijden.
Appels wassen, halveren, klokhuizen verwijderen en in plakjes snijden.
Boter verhitten en hierin ui met kerriepoeder ca. 3 minuten fruiten.
Witlof en grootste deel van appelplakjes ca. 5 minuten meebakken.
Kaas in blokjes snijden.
Aardappels afgieten en met crème fraîche tot puree stampen.
Groentemengsel en kaasblokjes erdoor scheppen.
Stampot op smaak brengen met zout en peper.
Garneren met achtergehouden appelplakjes.

Witlof-champignonsaus met look

Menugang Bijgerecht
Keuken Belgisch
Bron

Soort -
Type Saus

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

250 g champignons
4 stronkjes witlof
3 teentjes knoflook
40 g boter
2 dl room
peper
zout
nootmuskaat

Bereiding

De champignons schoonmaken en in vieren verdelen.

Het witloof halveren, de harde kern verwijderen, spoelen, goed laten uitlekken en vervolgens in dunne reepjes snijden.

De knoflook pellen, halveren, de groene kern verwijderen en fijnsnipperen.

De boter laten smelten in de pan en de knoflook toevoegen.

Even laten fruiten zonder te kleuren.

Vervolgens de champignons toevoegen, eventjes laten stoven en daarna het witloof erbij doen.

Goed omroeren en het vocht zoveel mogelijk laten verdampen.

Kruiden met peper, zout en nootmuskaat en de room toevoegen.

Deze saus past uitstekend bij biefstuk of bij varkensmignonnette.

Witlof met kerriesaus

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

8 struikjes witlof
300 g snelkookrijst
50 g boter of margarine
4 rundervinken (ca. 400 g)
1 doosje kerriesaus (40 g)
2 eetlepels rozijnen

Bereiding

Witlof schoonmaken en bittere kern verwijderen.
Struikjes in ca. 15 minuten gaar koken.
Intussen rijst in ca. 8 minuten gaar koken en daarna 15 minuten afgedekt laten staan.
In koekenpan boter verhitten en rundervinken in ca. 10 minuten rondom bruin en gaar bakken.
Intussen kerriesaus bereiden volgens gebruiksaanwijzing.
Rozijnen door saus roeren.
Struikjes witlof laten uitlekken en op vier borden naast rundervink leggen.
Kerriesaus erover schenken en rijst naast rundervink scheppen.

Witlofschotel met gorgonzola

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.ah.nl

Soort Kip
Type Groente

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 kg aardappels
800 g witlof
200 g gebraden kipfilet (vleeswaren)
1 zakje besciamellasaus (pak à 2 zakjes)
½ l melk
150 g gorgonzola (kaas)

Bereiding

Aardappels schillen en wassen.
Oven voorverwarmen op 225 °C of gasovenstand 5.
Witlof schoonmaken, harde kern verwijderen, wassen en in lengte halveren.
Witlof in ca. 4 minuten koken en in vergiet laten uitlekken.
Aardappels in ca. 20 minuten gaarkoken.
Kipfilet om witlof wikkelen en in ovenschaal leggen.
Saus bereiden met melk volgens gebruiksaanwijzing.
Gorgonzola in stukjes snijden en door saus roeren.
Saus over witlof schenken.
Witlofschotel in midden van oven in ca. 15 minuten gaar en goudbruin laten worden.
Serveren met gekookte aardappels.

Witlofschotel met salami en puree

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

Ingrediënten

1 doosje MAGGI Oven Dagschotel voor witlof met gehakt en room-spekjes
1 ei
800 g kruimige aardappelen (of MAGGI puree voor Ovenschotels)
1 dl melk
500 g witlof
3 eetlepels olijfolie
sap (en rasp) van 1 sinaasappel
100 g salami
300 g rundergehakt

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 °C.
Meet in een maatbeker 4 dl water af, roer de MAGGI Oven Dagschotel erdoor en vervolgens het ei.
Schil de aardappelen en kook ze 5 minuten in water met wat zout.
Pureer de aardappels met een stamper en klof er scheutje voor scheutje de melk door.
Maak de struikjes witlof schoon en snijd ze in de lengte in repen.
Verhit 1 eetlepel olie in een wok en roerbak de witlof 3-4 minuten.
Schep het sinaasappelsap (en de -rasp) erdoor en warm dit nog even door.
Snijd de salami in blokjes.
Verhit de rest van de olie in een koekenpan en bak het gehakt al omscheppend rul, voeg de salami toe.
Vet een ovenschaal in en verdeel de witlof en het gehakt erover.
Dek de schotel af met de aardappelpuree.
Schenk de ovenmix gelijkmatig over de schotel.
Bak de schotel in de oven in 45 minuten gaar.

Info: De smaak van witlof wordt minder bitter door aan de onderkant een kegeltje uit de stronk te snijden.

Witloofgratin met garnalen

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

Ingrediënten

8 stronkjes witlof
200 g noordzeegarnaal
4 dl room
6 eierdooiers
1 klontje boter
5 eetlepels citroensap
½ theelepel nootmuskaat
peper
zout
brood

Bereiding

De stronkjes witlof schoonmaken, fijnhakken en enkele minuten in de koekenpan in de hete boter aanfruitsen.

De room toevoegen, bestrooien met de nootmuskaat, citroensap, peper en zout (niet te veel, witlof is van zichzelf al aan de zoute kant) op smaak maken.

De witlof zachtjes gaar laten smoren.

Zorg ervoor, dat het vocht niet te sterk inkookt.

De pan van het vuur nemen en er de gepelde garnalen door mengen.

Met de eidooiers mengen we het geheel tot een bindende massa.

Over diepe borden verdelen en, om een mooi kleurtje te krijgen, de borden nog even onder de ovengrill zetten.

Heet serveren met brood.

Witloofsorbet met witloofjenever

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

Ingrediënten

200 g suiker

1 dl water

8 stronken witloof

2 cl witloofjenever

versiering

4 blaadjes witloof

een takje munt

Bereiding

De stronken witloof versnijden en in een pan doen.

Mengen met suiker, bevochtigen met water, aan de kook brengen en 3 minuten laten koken.

De mengeling met de mixer vermalen en laten afkoelen.

Het beslag in een sorbetière doen.

Wanneer de sorbet bijna klaar is, wordt de witloofjenever (verkrijgbaar bij delicatessenzaken) toegevoegd.

Opdienen met een blaadje witloof en munt.

Zalmtortilla's

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

Ingrediënten

½ pak tuinerwten (diepvries à 450 g)
2 blikjes rode zalm (à 213 g)
2 teentjes knoflook
6 eetlepels mayonaise
2 eetlepels kappertjes (potje à 100 g)
1 krop ijsbergsla
4 wraptortilla's (pak à 280 g)
4 eetlepels sladressing naturel (fles à 450 ml)

Bereiding

Tuinerwten ca. 2 minuten koken, afspoelen met koud water en laten uitlekken.
Graatjes en velletjes van zalm verwijderen en met vork in stukjes verdelen.
Knoflook pellen en uitpersen boven mayonaise.
Zalm, tuinerwten, mayonaise en kappertjes door elkaar mengen.
Op smaak brengen met zout en peper.
Sla schoonmaken en in reepjes snijden.
Tortilla's beleggen met beetje ijsbergsla, zalmsalade erop scheppen en tortilla's oprollen.
Rest van sla mengen met dressing.
Tortilla's serveren met sla.

Zeevruchtencocktail

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

Ingrediënten

125 g garnalen, gepeld
100 g rivierkreeftstaartjes
150 g tonijn uit blik, uitgelekt, in stukjes
3 bleekselderijstengels, fijngesneden
2 eetlepels citroensap
1 sjalot, gesnipperd
4 eetlepels olijfolie
4 witlofstronken, de blaadjes
100 g frisée, de blaadjes
50 g gemengde olijven, gehakt
zout
peper

Bereiding

Meng de bleekselderij met de garnalen, rivierkreeftstaartjes en de tonijn.
Roer in een andere kom het citroensap, de sjalot, olijfolie en wat zout en peper tot een dressing.
Maak de vissoorten aan met de dressing en verdeel ze over de witlof- en friséeblaadjes.
Garneer ze met de olijven en serveer.

Zeevruchtenrisotto

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Italiaans
Bron

Soort Zeevruchten
Type Rijst

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

350 g risottorijst
½ kreeft van 450 g
200 g inktvisringen
8 scampi's
8 gamba's
8 mosselen
8 venusschelpen
2 takjes platte peterselie
3 dl kreeftenbisque
3 dl visfumet
100 g roomboter
peper
zout

Bereiding

Kook de rijst voor driekwart gaar.
Snijd de pijlinktvis in plakjes.
Snijd de kreeft en de inktvis in stukken.
Snijd de scampi en de gamba's in tweeën.
Fruit alle zeevruchten in zeer hete olie.
Overgiet met de visfumet en de kreeftenbisque.
Voeg de gewassen mosselen en venusschelpen toe en kook ze open.
Haal de gare mosselen en venusschelpen uit de pan en voeg vervolgens de rijst toe.
Meng voorzichtig met een houten lepel.
Verrijk het geheel met boter.
Voeg er op het ogenblik dat de rijst gaar is de versnipperde peterselie aan toe.
Breng op smaak met peper en zout.
Schep de risotto in het midden van het bord en schik de mosselen en de venusschelpen erbovenop.

Zeevruchtensalade gegratineerd met kaas

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

Ingrediënten

150 g mosselvlees (bijvoorbeeld Zeeuwse mosselen)

150 g garnalen (gepeld)

1 eetlepel citroensap

1 eetlepel lichte sojasaus

1 sjalot

1 wortel

2 stengels bleekselderij

1 eetlepel boter

1 teentje knoflook

zout

versgemalen peper

125 g suikererwten (of peultjes)

8 kerstomaten

enkele takjes dille

1 hardgekookt ei

150 g slagroom

70 g vers geraspte gruyère

vet om de vorm in te vetten

enkele stengels bieslook

Bereiding

De mosselen en de garnalen ongeveer 30 minuten laten marineren in een mengsel van citroensap en sojasaus.

De sjalot pellen en fijnhakken.

De wortel schillen en schuin in dunne plakjes snijden.

De bleekselderij schoonmaken, wassen en in stukjes snijden.

De boter in een pan verhitten.

De sjalot daarin stoven tot hij glazig is, de knoflook pellen, persen en in de pan doen.

De wortel en de bleekselderij toevoegen en ongeveer 5 minuten smoren.

Een beetje water toevoegen en op smaak brengen met peper en zout.

De groenten in een zeef gieten en het kookvocht opvangen.

De suikererwten schoonmaken, kort in gezouten water blancheren en afgieten.

De tomaten wassen en doorsnijden, daarbij de kroontjes verwijderen.

De dille wassen, uitschudden en fijnhakken. Het gekookte ei pellen en in kleine blokjes snijden.

De slagroom mengen met de kaas, de dille, het ei en het kookvocht van de groenten, op smaak brengen met peper en zout.

De oven op 180°C voorverwarmen.

De groenten, de suikererwten en de tomaten mengen met de gemarineerde zeevruchten en ze in een ingevette ovenvaste schotel leggen.

De kaassaus over het gerecht gieten.

Op de middelste richel van de oven ongeveer 20 minuten gratineren tot er een goudbruin korstje ontstaat.

Met stengels bieslook garneren en meteen serveren.

Zeevruchtensalade gegratineerd met kaas

Info: Alleen al de combinatie van verse zeevruchten en groente zal je overtuigen. Door het pikante kaaskorstje wordt deze salade nog geraffineerder.

Zeevruchtenschotel uit de wok

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

Ingrediënten

150 g peultjes
1 stengel jonge prei
1 wortel
1 inktvishuls (diepvries)
200 g scampi's (diepvries)
150 g kabeljauwfilet of -haasje
150 g victoriabaars

voor de marinade

1 eetlepel droge witte wijn
1 theelepel zout
1 eiwit
1 eetlepel fijngehakte gember
1 eetlepel maïszetmeel
arachide-olie om te wokken

Bereiding

Roer alle voor de marinade dooreen, behalve het zetmeel.
Ontdooi de scampi's en de inktvis (apart) in KOUD water.
Ververs het water een paar keer.
Pel de scampi's en verwijder het darmkanaal.
Snijd de inktvishuls van boven naar onder door, zodat je een vlakke plak inktvis krijgt.
Snijd de plak in repen van ca 2 cm.
Snijd de repen tot plakjes van 2/2cm.
Snijd de kabeljauw en de victoriabaars tot blokjes van 2/2/2cm.
Doe alle vis in een kom en meng met de marinade.
Meng er vervolgens voorzichtig het zetmeel onder.
Dek af en laat even trekken.
Omdat de vis heel snel klaar is gaan we de peultjes voorbereiden door ze even te blancheren.
Snijd ze vooraf schuin in twee.
Snijd de wortel tot luciferdunne stokjes.
Giet vis plus marinade door een zeef en laat uitlekken.
Verhit de wok op hoog vuur tot heel heet.
De hitte van de wok is cruciaal voor het al dan niet aanbakken van de vis !
Voeg een goeie scheut olie toe.
Als de olie walmt mag de vis in de wok.
Roerbak beslist maar voorzichtig.
Eens rondom aangebakken (en zelfs bijna gaar) schep je de vis op een pak absorberende vellen keukenpapier.
Voeg bij de overblijvende olie eventueel wat olie toe en verhit opnieuw tot ze walmt.
Roerbak de peultjes en de wortel 2 tot 3 minuten.
Voeg de uitgelekte marinade toe en meng.
Voeg de vis terug toe en meng voorzichtig.

Zeevruchtenschotel uit de wok

Laat even doorwarmen maar let op dat de vis niet uiteenvalt.
Scheep over in voorverwarmde kommetjes en serveer.

Zeevruchtensla met gember-limoendressing

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

Ingrediënten

verse gemberwortel

1 rode paprika

5 cl olijfolie

sap en zestes van 2 limoenen

2 eetlepels gehakte koriander

200 g gemengde gekookte zeevruchten (granalen, mosselen, kokkels, inktvis, enz)

2 meloenen (1 groene en 1 roze)

3 tomaten

1 rode ui

enkele blaadjes sla

Bereiding

Reinig de gember en snipper fijn.

Reinig de paprika en snijd in reepjes.

Meng de olijfolie en het limoensap tot een homogene saus.

Voeg de limoenzestes, de gember, de reepjes paprika en de koriander toe en meng.

Doe de zeevruchten in een kom en overgiet ze met de dressing.

Meng zorgvuldig.

Dek af en laat gedurende ongeveer 1 tot 2 uur marineren in de koelkast.

Halveer en ontpit ondertussen de meloenen en schep het vruchtvlees eruit met een parisiennelepeltje.

Vang het meloensap op.

Pel de tomaten, ontpit ze en snijd ze in reepjes.

Reinig de ui en snijd in fijne reepjes.

Meng de meloenballetjes, het sap en de tomaat- en uireepjes door de gemarineerde zeevruchten.

Schik op een serveerschotel.

Omring met fijngesneden sla en dien fris op met een koel wit of rosé Provençaals wijntje.

Zeevruchtenspiesjes op de steengrill

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

Ingrediënten

16 zoetwater reuzengarnalen

1 limoen

4 takjes dille

12 St. Jakobsnoten

12 kleine plakjes bacon

250 g gerookte, niet gesneden Atlantische zalm

200 g gekookte mosselen

150 g blokjes gerookt spek

Bereiding

De reuzengarnalen pellen, het darmkanaaltje verwijderen en ze per twee op een spiesje steken.

Roosteren op de steengrill en vòòr het serveren garneren met een schijfje limoen en een takje dille.

De St. Jakobsnoten ontvriezen, spoelen, droogdeppen en in een plakje bacon rollen.

De gerookte zalm in blokjes snijden en afwisselend met de St. Jakobsnoten op spiesjes steken en roosteren op de steengrill.

De mosselen afgewisseld met de blokjes spek op spiesjes steken en roosteren op de steengrill.

Variatietip: De zeevruchten kan u vervangen door visblokjes, geef dan echter de voorkeur aan vissoorten met vast visvlees zoals poon, roodbaars, zalm, zeeduivel,... Een ruim assortiment spiesjes is ook kant-en-klaar te koop bij uw vishandelaar.

Zelfgemaakte broodjes gezond

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

Ingrediënten

1 pak Kids & broodjes
1 zakje hartige broodmix à 75 g (pittenmix)
½ tube Fred & Ed-smeerkaas (tube à 200 g)
½ komkommer, in dunne plakjes
4 tomaten, in plakjes

Bereiding

Bereid het brooddeeg van de mix, de pittenmix en 2 dl lauwwarm water.
Dek het af met huishoudfolie en laat het 15 minuten rijzen.
Verdeel het deeg in 8 gelijke stukjes en vorm er langwerpige broodjes van.
Leg de stukjes op een met bakpapier beklede bakplaat en laat ze 30 minuten rijzen.
Bak ze in een voorverwarmde oven (200 °C) in ± 15 minuten gaar.
Laat de broodjes afkoelen.
Snijd ze open en bestrijk de onderste helften met smeerkaas.
Verdeel er de komkommer en de tomaat over en leg de bovenste helften erop.
Serveer direct.

Zoet avocadoroomijs

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

Ingrediënten

12½ cl sinaasappelsap

12½ cl citroensap

40 cl 30% room

225 g goed rijp avocadovruchtvlees

280 g suiker

enkele takjes citroenmelisse om te garneren

Bereiding

Mix het avocadovruchtvlees met de suiker en de vruchtensappen en zet opzij.

Doe de room in de food processor en klop hem stijf.

Meng hem luchtig onder de avocado-mengeling.

Giet in de ijsmaker en volg de instructies van de fabrikant.

Serveer in een cocktailglas en garneer met een takje citroenmelisse.

Zoet tomatenroomijs

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

Ingrediënten

2 dikke rijpe tomaten

20 cl 40% room

40 g suiker

1 soeplepel sinaasappellikeur

Bereiding

Was de tomaten en wikkel ze een voor een in plasticfolie.

Zet ze met het kroontje naar beneden gedurende 3 minuten op volle kracht in de microgolf.

Koel af in ijsblokjeswater en pel ze.

Draai ze door de roerzeef met fijne zeef of pers ze met een lepel door een fijnmazige gewone zeef (geen pitjes) en zet opzij.

Klop intussen de room met de suiker en de sinaasappellikeur tot schuim.

Meng deze onder de tomatenpuree.

Giet in de ijsmaker en volg de instructies van de fabrikant.

Zoetzure mosselschotel

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

Ingrediënten

300 g wilde en witte rijst
2 eetlepels zonnebloemolie
½ duopakje magere spekreepjes (à ca. 250 g)
1 schaalpje gekookte mosselen (ca. 250 g)
1 zak Chinese groentemix (400 g)
1 blik halve abrikozen in nectar (420 g)
½ flesje wok essentials sweet & sour (saus, à 240 ml)

Bereiding

Rijst koken volgens gebruiksaanwijzing.
In wok olie verhitten.
Spekreepjes ca. 3 minuten roerbakken.
Mosselen en groentemix toevoegen en ca. 4 minuten roerbakken.
Abrikozen laten uitlekken.
Abrikozen en saus toevoegen.
Nog ca. 1 minuut verhitten.
Rijst serveren met mosselschotel.

