



Recepten *Carta*

383 recepten
(Carta2008-Hugo)

Ruud 's Kookboek

Inhoudsopgave.

1. 'Nsalata di Portualla (sinaasappelsalade) - 2 personen
2. Aardappelkroketten - 2 personen = 9 kroketten
3. Aardappelkroketten met amandelen - 2 personen
4. Aardappelpuree - 2 personen
5. Abrikozenflap - 2 personen (2 flappen)
6. Advocaatmousse met banaan en chocoladegarnituur - 6 personen
7. Agnès Sorel soep (rijke soep) - 2 personen
8. Ananas condé (rijstpap met ananas) - personen
9. Ananas op z'n Hawaïaans - 4 personen
10. Ananas/frambozencoulis - 20 personen
11. Anglaise (Engelse saus) - 20 personen
12. Appareil à quiche
13. Appelbeignets - 4 personen
14. Appelflap - 2 personen (2 flappen)
15. Appeltaartje met kaneelroomijs - 2 personen
16. Archiducsaus - 2 personen
17. Asperges met gerookte zalm en mousselinesaus (examen 2008) - 2 personen
18. Asperges op Vlaamse wijze - 2 personen
19. Baci di dama (Kusje van de dame) - dessert
20. Bami op Filippijnse wijze (hoofdgerecht) - FILIPPIJNEN - 8 personen
21. Bananenroomijs - 10 personen
22. Banketbakkersroom (moet zeer goed zijn anders catastrofe !!!!!!!!!!!) - 6 personen of 10 personen
23. Barbequesaus (Bbq) - 2 personen
24. Basissaus ook demi-glace saus genoemd
25. Bechamelsaus (op basis van een blanke roux ook warme roux genoemd)
26. Benedictijnse eieren - 2 personen
27. Beurre clarifié - geklaarde boter
28. Beurre manié
29. Béarnaisesaus (zie ook de snelle versie onderaan) - 2 personen
30. Biscuit - 8 personen
31. Biscuit voor een Kerststronk - 6 personen
32. Bisque van garnalen met room - 2 personen
33. Bladerdeeggebak met champignons (er mogen eventueel ook balletjes gehakt bij) - 2 personen
34. Bladerdeeggebakje met peer en pistache-ijs - 2 personen
35. Bladerdeeggebakjes met wijngaardslakken en zurkel - 2 personen
36. Blanke botersaus
37. Blanke roux (ook warme roux genoemd)
38. Bolognaisesaus - 2 personen
39. Bombay Aloo (bijgerecht - aardappelen) - INDIE - 4 tot 6 personen
40. Botersprits - 50 stuks
41. Bouillabaise op de wijze van Marseille - 2 personen
42. Broccolisoepje met bieslookroom en zalm - 2 personen
43. Bruchetta's (geroosterd brood) met Mozzarella en Serrano - 4 personen
44. Bruine fond
45. Cake - 8 personen
46. Cantuccini (koekjes) - 2 koekjes
47. Carmenvelouté - 2 personen
48. Chai Masala (thee) - INDIE - 4 personen
49. Château-aardappelen - 2 personen
50. Chocolade tiramisu met kersen in glas - 4 personen
51. Chocoladebiscuit - 6 personen
52. Chocoladebiscuit met boterroom (crème au beurre) - Paastaart - 6 personen
53. Chocoladeboterroom (crème au beurre) - 6 personen
54. Chocoladecake
55. Chocolademousse - 2 personen
56. Chocoladeroomijs - 10 personen
57. Chocoladesaus - 4 personen
58. Chocoladesaus om te napperen (vb. op éclair)
59. Chocoladetaartje - 2 personen

60. Chop Soy - 2 personen
61. Citroenmousse (kan ook met sinaasappel of pompelmoes of limoen, alle citrusvruchten) - 2 personen
62. Citroenolie - 2 personen
63. Clarif - 2 personen
64. Cocktail : "undercover" - 2 personen
65. Cocktailsaus (moet lichtroze zijn)
66. Consommé Célestine - 2 personen
67. Coupe Montmorency - 2 personen
68. Court-Bouillon algemeen
69. Court-Bouillon voor kreeft
70. Crème brûlée - 6 personen (kleine potjes)
71. Crème chantilly
72. Currysaus (saus) - ZUID-OOST AZIË - voor 16 tot 20 scampi's
73. Dame Blanche - 4 personen
74. De roux en andere bindmiddelen
75. Dessertenbord (20 personen)
76. Diplomatenpudding met vers fruit - 4 personen
77. Dubarrysoep - 2 personen
78. Eendenborst met colasaus geparfumeerd met limoen, gestamde aardappeltjes met pitolie, knolselder gegaard in room
79. Egeltjes van gehakt met rijst (klein hapje) - CHINA - 4 personen
80. Eieren "Chimay" (gegratineerd ei met champignonvulsel) - 2 personen
81. Engelse saus - sauce anglaise - 4 personen
82. Entrecote met choronsaus (getomateerde béarnaisesaus) en gebakken aardappelen - 2 personen
83. Erwtensoepp met gerookte ham en kaascroûtons - 2 personen
84. Fazant op Brabantse wijze met gesauteerde aardappelen - 2 personen
85. Filetti di merluzzo alla trevisana - 2 personen
86. Filodeeg met spinazie en geitekaas - 4 personen
87. Flan met nootjes - 4 personen
88. Flensjes met bruine suiker - 4 personen
89. Flensjes Mikado - 4 personen
90. Flensjes Suzette - 4 personen
91. Flensjesdeeg - 4 personen
92. Flensjesdeeg met fijngehakte kruidenmengeling - 6 personen
93. Florentijnse soep (Florentijns genaamd door de spinazie) - 2 personen
94. Fondant (witte suikermassa voor bv. frangipane)
95. Forel in papillot met remouladesaus (Bbq) - 2 personen
96. Frambozenpeertjes met gratineerde sabayon - 2 personen
97. Frambozensabayon - 2 personen
98. Frangipane - 6 à 8 stuks
99. French Coffee - 2 personen
100. Frieten en mayonaise - 2 personen
101. Fruittaartje - 16 stuks
102. Garburesoep (vochtafdrijvend) - 2 personen
103. Garnaalkroketten - 2 personen
104. Garnalen Bengali (hoofdgerecht) - INDIE - 4 à 6 personen
105. Garnalencurry met kokos - 4 personen
106. Garnalenrolletjes (voorgerecht - hapje) - VIETNAM - 20 stuks
107. Garnalensalade - 2 personen
108. Gastriquesaus - 2 personen
109. Gebakken aardappelen
110. Gebakken heilbot in bieslooksaus en asperges - 2 personen
111. Gebakken kaasplakjes - 4 personen
112. Gebakken witloof met spek en tomatensaus - 2 personen
113. Geflambeerde perzik - 2 personen
114. Gegratineerd geitenkaasje met lauwe appeldressing - 2 personen
115. Gegratineerd vispannetje met hertoginnenaardappelen 2 personen
116. Gegratineerde aardappelen
117. Gegratineerde hamrolletjes met witloof en aardappelpuree - 2 personen
118. Gegrilde aubergines, gourgettes, pepers, tomaten en uien
119. Gegrilde kipsaté met pindasaus (voorgerecht - hapje) - VIETNAM - 4 personen

120. Gegrilde Sardines met kappertjes en limoen - 4 personen
121. Gehaktballen in tomatensaus - 2 personen
122. Gehaktballetjes voor de soep - 2 personen
123. Gemarineerde kalkoenbrochette met citrusvruchten - 2 personen
124. Gemarineerde visfilet
125. Gemarineerde Zalm met Tomaat en Broccollimousse - 4 personen
126. Gemarmerde cake
127. Gentse waterzooi - 2 personen
128. Gepaneerde kalkoenfilet met limoensaus en gebakken aardappelen - 2
personen
129. Gepersilleerde aardappelen
130. Gepocheerde exotische vruchten - 4 personen
131. Gepocheerde heekfilet met prei (heek is een vaste en magere vis =
kabeljauw) - 2 personen
132. Gepocheerde peer in een kleedje van ham - 2 personen
133. Gepocheerde zalm op Schotse wijze (door de Whisky) - 2 personen
134. Gerookte makreelfilets met mierikswortelroom - 2 personen
135. Gesauteerde aardappelen
136. Gevogeltebouillon - 2 personen
137. Gevogeltebrochette met groentespies en wasabi-slagroom (Bbq) - 2
personen
138. Gevogelteroomsoep met curry en tomatenblokjes - 2 personen
139. Gevulde aardappeltjes met Truffel en bospaddestoelen (DUUR) - 4
personen
140. Gevulde champignons in lookboter - 2 personen
141. Gevulde eieren met fijne kruiden - 2 personen
142. Gevulde konijnenfilet met portosaus en aardappelflensjes - 2 personen
143. Gevulde Mosselen op wijze van de Chef - 4 personen
144. Gratin van pomelmoes - 2 personen
145. Grietfilet met asperges en hertoginnenaardappelen - 2 personen
146. Grijze garnaaltjes me granaatappelpitjes - 6 personen
147. Groene aspergepunten met mousseline van witte wijn in gerookte heilbot
(kan ook met gerookte zalm) - 2 personen
148. Groene curry - 4 personen
149. Groene Papayasalade (salade) - THAÏLAND - 4 personen
150. Groene pepersaus - 2 personen
151. Groentenloempia's - 4 personen
152. Groentespies (Bbq) - 2 personen
153. Groententaartje - 2 personen
154. Hamburger met Provençaalse saus en gepersilleerde aardappelen - 2
personen
155. Hamkoekjes - 4 personen
156. Harde Wener
157. Hartige kaaspijpjes - 2 personen
158. Hasseltse koffie - 2 personen
159. Hazelnootmousse - 20 personen
160. Hazenfilet in rode bessenroom met oesterzwammen en amandelkroketten -
2 personen
161. Heldere brunoisesoep met fijne groenten - 2 personen
162. Hertoginnenaardappelen (pommes-duchesse) - 2 personen
163. Hollandse saus (juist vóór het serveren klaarmaken) - 2 personen
164. Hondshaai met pizzaiolasaus - 4 personen
165. Ierse stoofpot - 2 personen
166. Ijsroom
167. Irish Coffee - 2 personen
168. Italiaans kalfslapje met tomatensaus en pasta - 2 personen
169. Italiaanse bonensalade
170. Italiaanse koffie met amaretto - 2 personen
171. Juliennesoep - 2 personen
172. Kaaskoekjes - 2 personen
173. Kabeljauw op zijn Vlaams - 4 personen
174. Kalfsgebraad "Prins Orloff" met aardappelkroketten - 2 personen
175. Kalfskotelet met béarnaisesaus en frieten - 2 personen

176. Kalfskotelet met groene kruiden en natuuraardappelen (4cm hoog + langwerpig) - 2 personen
177. Kalkoenreepjes met gevulde aardappelen en aubergine - 2 personen
178. Kaneelroomijs - 10 personen
179. Kastanje-aardappelen - 4 personen
180. Kerriebeignets (ook Samosa genoemd) - INDIË - 4 personen
181. Kerriesoep met garnalen (wel mixen maar niet door de puntzeef) - 2 personen
182. Kerststronk met slagroom - 6 personen
183. Kervelsoep (niet gebonden soep > dus niet mixen) - 2 personen
184. Kip " Generaal Tsao " - CHINA - 4 personen
185. Kip Tikka (voorgerecht) - INDIË - 4 personen
186. Kippenbouillon (niet gemixte soep ? groenten fijn en klein snijden) - 2 personen
187. Kiwi met korstje en aardbeienijs - 2 personen
188. Knolseldersaus - 2 personen
189. Knolseldersoep - 2 personen
190. Koffieroomijs - 10 personen
191. Koftas balletjes (voorgerecht) - INDIË - 20 à 25 stuks
192. Kokos & Kip soep (soep) - THAÏLAND - 4 personen
193. Kokosijsroom - 6 personen
194. Konijn op de wijze van Sechuan (wokken). - 2 personen
195. Konijn op Vlaamse wijze - 2 personen
196. Koninginnepasteitjes met frieten - 2 personen
197. Kreeft in eigen nat (à la nage) - 2 personen
198. Kreeft thermidor - 2 personen
199. Krokant slaatje met kippenreepjes en champignons - 2 personen
200. Krokante noedels (bijgerecht) - VIETNAM - 4 personen
201. Krokante noedels met vlees, kip en scampi's (hoofdgerecht) - VIETNAM - 4 personen
202. Kruidenkorstjes - 2 personen
203. Kruidig pannenkoekje met witbier en garnaaltjes (Bbq) - 4 personen
204. Kruidige Eiwitschuitjes met garnituur
205. Lam Korma (hoofdgerecht) - INDIË - 4 à 6 personen
206. Lamsarré met lentegroenten en nieuwe aardappelen - 2 personen
207. Lamskerrie met pilavrijst - 2 personen
208. Lamskoteletten met Dijonaisesaus - 2 personen
209. Lamsnootjes met Cashewnoten (lepelhapje) - INDIË - 4 personen
210. Lasagna Bolognaise - 2 personen
211. Lauw gerookte zalm met zure room - 2 personen
212. Liaison
213. Limoensaus - 2 personen
214. Limoncello - voor een fles
215. Lotte met roze pepersaus - 2 personen
216. Love Cake (taart) - ZUID-OOST AZIË - 4 personen
217. Maisbeignets (hapje of vervanger voor pasta of aardappelen) - ZUID-OOST AZIË - 20 à 25 stuks
218. Mais-scampitorentje - 4 personen
219. Marinade van Citrusvruchten - 2 personen
220. Mascarponesaus - 2 personen
221. Mascarponeartaartje met frambozen - 2 personen
222. Mayonaise (alle ingrediënten moeten op kamertemperatuur zijn) - 2 personen
223. Mediterraanse buideltjes - 4 personen
224. Mi-cuit van zalm, op bedje van gecarameliseerde appel en ui gestoomd met gember, een sausje met Pineau de Charentes
225. Mierikswortelsaus - 2 personen
226. Mierikswortelsaus (2) - 2 personen
227. Minestrone Milanese (niet gemixt) - 2 personen
228. Mornaysaus = bechamelsaus + kaas + room - 2 personen
229. Mornaysaus (voor vis) = bechamelsaus + kaas + room + pocheervocht - 2 personen
230. Mosselen met citroengras (voorgerecht of hoofdgerecht) THAÏLAND - 4 personen

231. Mosselen met witte wijn - 4 personen
232. Mosselen op Provençaalse wijze - 4 personen
233. Mousseline van kip met twee sauzen en zwarte tagliatelli - 2 personen
234. Mousselinesaus - 2 personen
235. Mulligatawny (gepeperde soep) - INDIE - 4 personen
236. Normandische pannenkoek - 2 personen
237. Noten-TartaarHapje - 4 personen
238. Nougat-ijs - 20 personen
239. Olijfbladpasta met schelpjes in witte wijn - 4 personen
240. Omelet of roerei met verschillende smaken - 4 personen
241. Opgevulde kalkoenlapjes met knolselderpuree - 2 personen
242. Orecchiette met kerstomaatjes en gezouten ricotta - 2 personen
243. Ossenhaas met citroen en Marsala - 4 personen
244. Paella de marisco - 2 personen
245. Paling in het groen - 2 personen
246. Panacotta met Shi-také en Eend
247. Paprikasaus - 2 personen
248. Parmentiersoep - 2 personen
249. Pastadeeg
250. Pâte à crêpes - 4 personen
251. Pâte à frire (frituurbeslag)
252. Pâte brisée
253. Perziken met amandelschuim - 2 personen
254. Pesto
255. Pikant komkommersoepje met Garnalen - 4 personen
256. Pindasaus - VIETNAM
257. Pizza (van ± 24 cm)
258. Poire Belle Helene - 2 personen
259. Polenta Ansjovis Triangels - 4 personen
260. Pompoensoep met boursin - 4 personen
261. Pompoensoep met gedroogde ham - 2 personen
262. Poppadums (hapje) - INDIE - 4 personen
263. Portugese soep (noemt Portugese soep omdat we tomaat en rijst toevoegen) - 2 personen
264. Prei veloutésoep met kruidenkorstjes - 2 personen
265. Preisau - 2 personen
266. Preisoepp
267. Provençaalse saus - 2 personen
268. Provençaalse soep (niet gemixte soep, dus groenten fijn en mooi gelijk snijden) - 2 personen
269. Quiche Lorraine - 4 à 6 personen
270. Quiche met krab, limoen en kokosmelk - 4 à 6 personen
271. Raita met munt, komkommer en tomaten (dipsaus) - INDIE - 4 personen
272. Reebok met groene pepersaus en kastanje-aardappelen - 2 personen
273. Relishsaus - INDIE - 4 personen
274. Remouladesaus (voor Bbq) 2 personen
275. Ricottataart - 6 personen
276. Rijst met saffraan en Kardamom - INDIE - 6 personen
277. Rijstbeursje - 4 personen
278. Rijstpap - 20 personen
279. Rijstpap op Vlaamse wijze - 4 personen
280. Risotto met paddestoelen - 2 personen
281. Rode curry - 4 personen
282. Rode kool met worst en château-aardappelen - 2 personen
283. Rode uienconfituur - 2 personen
284. Roodbaarsfilet met fijne groenten en tagliatelli - 2 personen
285. Roodbaarsfilet met superanoham en Oude Brugse kaas (bbq) - 2 personen
286. Rundsteak met peper, puree van aardappelen, doperwtten en mierikswortel - 2 personen
287. Rundstoofvlees met frieten - 2 personen
288. Rundsvlees in kokosmelk (hoofdgerecht) - THAILAND - 4 personen
289. Rundsvleessoep Phô (feu uitgesproken) (soep) - VIETNAM - NATIONAAL GERECHT - 6 à 8 personen
290. Sabayon - 2 personen

291. Sabayon met trappist en bananenijs - 2 personen
292. Salade van in porto gemarineerde kwartel met linzen - 2 personen
293. Salade van kip en spekreepjes - 2 personen
294. Saltimbocca di sorrento - 2 personen
295. Samosas (loempia met vulling) - INDIE - 4 à 6 personen
296. Saté Poesoet (hapje of bijgerecht) - ZUID-OOST AZIË - 16 stuks
297. Satémarinade (sausje of pasta) - ZUID-OOST AZIË - voor 16 stuks
298. Saus bij pasta (schitterende en smaakvolle saus) - 2 personen
299. Scampi's diabolique - 2 personen
300. Scampi's met spinazie en mascarponesaus - 2 personen
301. Scampi met penne in pesto - 2 personen
302. Scampi met penne in pesto - 2 personen
303. Schar tongfilets "Belle meunière" met château-aardappelen - 2 personen
304. Sesamdressing - JAPAN - 4 personen
305. Shikohu - JAPAN - 4 personen
306. Shira Ai (Japanse salade met sesamdressing) - JAPAN - 4 personen
307. Sint Jacobsschelpen met Beurre blanc - (Coquilles Saint Jacques au Beurre blanc)
308. Soezen (éclairs) - 10 stuks
309. Soezenbeslag - 10 stuks
310. Soma d'Aj (Bruschetta) - 2 personen
311. Spaghetti Bolognese - 2 personen
312. Spaghettinestjes met Auberginekaviaar en Garnalen - 4 personen
313. Spareribs - ribbetjes (in de oven of bij Bbq)
314. Spirelli met kruidige mornaysaus en ham - 2 personen
315. Steak met bloemkool, bechamelsaus en natuuraardappelen - 2 personen
316. Steentjes van ananas, tijmthee & limoenijs met munt (drankje) - 4 personen
317. Stoofpotje met tonijn (wok)
318. Struisvogelsteak met champignonsaus - 2 personen
319. Suikersiroop - 4 personen
320. Sushi met gerookte zalm - 4 personen
321. Szechuan " Hot & Sour " soep - CHINA - 6 personen
322. Taartje van superanoham en mozzarella - 2 personen
323. Tagliatelli met paprikasaus en gebakken kippenblokjes - 2 personen
324. Tagliolini met asperges, visfilet en martini - 2 personen
325. Tarte maison - 6 personen
326. Tempura's met Tomaten-Pepersaus - 4 personen
327. Thai ananassalade (salade - bijgerecht) - THAILAND - 4 personen
328. Thai curry salade (salade) - THAILAND - 4 personen
329. Thai gebakken rijst met kip (bijgerecht) - THAILAND - 4 personen
330. Thai Sweet & Sour Pork (hoofdgerecht) - THAILAND - 4 personen
331. Thaise poffertjes (dessert) - THAILAND - 4 personen
332. Thai Hot sauce (saus) - THAILAND - 4 personen
333. Tjerggarnalen met gebakken paprika - 2 personen
334. Timbaaltje van gerookte forel (dit gerecht op voorhand klaar maken) - 2 personen
335. Timbaaltje van makreel, met zure room Een salsa van meloen, rode ui en venkel - 20 personen
336. Tiramisu
337. Tiramisu - 4 personen
338. Toast met Filet en Béarnaise - 4 personen
339. Tomaat op Monegaskische (door de tonijn en de ansjovis) wijze - 2 personen
340. Tomatenroomsoep met balletjes - 2 personen
341. Tomatenroomsoep met balletjes - personen
342. Tomatensaus - 2 personen
343. Tomatensaus 2 (heel goed bij pasta) - 2 personen
344. Tompoes - 4 stuks
345. Tongfilet in witte wijnsaus en hertoginne aardappelen - 2 personen
346. Torta sabbiosa
347. Tournedos Rossini (examen 2008) - 2 personen
348. Uiensoep met diabolotins (niet gemixt ?stukjes moeten mooi zijn) - 2 personen

- 349. Vanillepudding
- 350. Vanilleroomijs - 10 personen
- 351. Varkenshaasje met mosterdsaus en krieltjes in room - 2 personen
- 352. Varkensmignonnette met archiducsous (champignons) en gebakken aardappelen - 2 personen
- 353. Varkensvlees zoetzuur - CHINA - 4 personen
- 354. Veloutesoep met champignons - 2 personen
- 355. Victoriabaars op een bedje van prei met Hoegaarden - 2 personen
- 356. Vietnamese loempia's (voorgerecht - hapje) - VIETNAM - 4 personen
- 357. Vinaigrette (appelvinaigrette of appeldressing) - 8 personen
- 358. Vinaigrette (Franse) - 2 personen
- 359. Vinaigrette (gewone) - 10 personen
- 360. Vinaigrette (italiaanse) - 8 personen
- 361. Vis in bananenblad (hoofdgerecht) - THAÏLAND - 4 personen
- 362. Visfumet
- 363. Visschelp met mornaysaus (bechamelsaus met kaas) - 2 personen
- 364. Vlaamse soep - 2 personen
- 365. Vlees alla pizzaiola - 2 personen
- 366. Vleesbrochettes met barbecuesaus (Bbq) - 2 personen
- 367. Vleesmarinade (voor Bbq) - 2 personen - voor de snelle methode vleesmarinade 2
- 368. Vleesmarinade 2 (voor Bbq) (direkt te gebruiken) - 2 personen
- 369. Waaier van eendenborst met ananas en munt - 2 personen
- 370. Wasabi slagroom (voor Bbq) - 2 personen
- 371. Weense flensjes (benaming Weens door de koffie die we toevoegen) - 2 personen
- 372. Wildpaté met gepocheerde peertjes, rode uienconfituur en rozijntoast - 2 personen
- 373. Witloof - 2 personen
- 374. Witloofroomsoep - 2 personen
- 375. Witte wijnsaus - 1 liter
- 376. Wok van fijne groenten en kippensaté's in zoetzure saus - 2 personen
- 377. Wortelsoep - 2 personen
- 378. Wortelsoep met mosseltjes - 2 personen
- 379. Yoghurt/mayonaisesaus (voor Bbq) - 2 personen
- 380. Zeedelicatesse in rode bietensaus, garnituur met yoghurt en gerookte zalmsnippers - 10 personen
- 381. Zoete kokosmelk met banaan (dessert) - VIETNAM - 6 personen
- 382. Zoetzure saus - 2 personen
- 383. Zoetzure saus - VIETNAM - 20 loempia's

'Nsalata di Portualla (sinaasappelsalade) - 2 personen

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Italië culinair	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	5

Ingrediënten

1 sinaasappel
3-4 groene olijven
1stengel prei (het wit in dunne ringetjes gesneden)
1 el fijngehakte peterselie
olio extra vergine
Pezo



Bereiding

Werkwijze

"Schil de sinaasappel. Alle wit van de pel moet verdwijnen.

"Snijd ze in stukken.

"Doe die in een schaal.

"Voeg de olijven (in schijfjes gesneden), de prei (in schijfjes gesneden) en de peterselie (klein gesneden), zout en peper toe. De olie als laatste toevoegen.

"Schep alles goed om en laat de salade 10 minuten rusten.

Een verrassende salade van sinaasappels met olijven, olie en peper. Deze salade is erg lekker bij gebraden vlees, vooral wat vettere vleessoorten. Serveer deze verfijnde salade ook eens als verfrissend voorgerecht.

Opmerking:

"Zie foto rechts onderaan.

Aardappelkroketten - 2 personen = 9 kroketten

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron				Sterren	5

Ingrediënten

300 gram droge aardappelen
6 gram boter (1/2 teelelepeltje)
1 eierdooier (eiwit bijhouden)
Pezomus
Bloem
Eiwit
Paneermeel
olie

Bereiding

Werkwijze:

"Duchesse-puree maken : de droge aardappelen fijnstampen of door de passe-vit draaien.

"De boter toevoegen en goed mengen met de spatel.

"Vervolgens de eierdooier en pezomus toevoegen en goed dooreen roeren.

"Een spuitzak zonder spuitmondje vullen en op boterpapier langwerpige cilinders spuiten. Dit kan ook met een kroketmachientje: hier versnijden in porties van ongeveer 5 cm.

"Laten afkoelen en met plasticfolie bedekken. Laten rusten gedurende enkele uren.

"Paneren à l'anglaise :

- door de bloem wentelen

- nadien door licht opgeklopt eiwit (dient om het paneermeel vast te houden) + pezo + scheutje olie + scheutje water

- door het paneermeel wentelen.

"Hier terug enkele uren laten rusten onder plasticfolie.

"Afbakken in een frituurolie van 180°C (niet teveel tegelijk) en laten uitdruipen op keukenpapier.

De kroketten zijn klaar als ze komen bovendrijven.

Aardappelkroketten met amandelen - 2 personen

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron				Sterren	5

Ingrediënten

250 gr droge aardappelen

25 gram boter

1 eidooier

Pezomus

30 gram gekleurde amandelschilfers

Bloem

Eiwit

Maïsolie

40 gram paneermeel

30 gram amandelschilfers

Bereiding

Werkwijze:

"Duchesse-puree maken : de droge aardappelen fijnstampen of door de passe-vit draaien.

"De boter toevoegen en goed mengen met de spatel.

"Vervolgens de eidooier en pezomus toevoegen en goed onderroeren.

"De gekleurde amandelschilfers(op een bakplaat en in de oven lichtjes laten kleuren)
toevoegen en ondermengen.

"Dit resultaat noem men de aardappelapparaat

"De aardappelapparaat "abrikoosvorming" oprollen in beide handpalmen.

"Elk bolletje paneren à l'anglaise : door 3 borden halen :

bloem

eiwit losgeklopt met een scheutje olie en een snuifje zout.

paneermeel dat werd gemengd met verbrijzelde, maar niet-gekleurde, amandelschilfers.

"De kroketten naast elkaar in een frituurmand schikken en in een zeer warme frituur (195°)
dompelen.

"Laten frituren tot ze goudbruin en knapperig zijn (!! minder lang dan bij frieten bakken).

"Laten uitdruipen op keukenrol.

Aardappelpuree - 2 personen

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron				Sterren	5

Ingrediënten

300 gram aardappelen

8 cl melk

25 gram boter

pezomus

Bereiding

Werkwijze:

"De aardappelen schillen en op z'n Engels gaarkoken (bouillir à l'anglaise): opzetten in koud, licht gezouten water.

"De aardappelen afgieten en goed drogen op een zacht vuur (regelmatig opschudden).

"Door een roerzeef (passe-vite) draaien of pureren (heel fijn) met een pureestamper.

"Klontjes zachte of gesmolten boter toevoegen (beurrer) en dooreenroeren (de boter mag ook samen met de melk verwarmd worden).

"Melk kruiden met pezomus (assaisonner) en aan de kook brengen (bouillir).

"De aardappelen vervolgens geleidelijk mengen met de gekruide en kokende melk met een spatel (spatule) tot de gewenste dikte is bereikt.

"Kruiding controleren en verder op smaak brengen met pezomus (assaisonner).

"Warm houden au bain-marie (eventueel).

"De puree kan nog luchtiger worden gemaakt door er een ei aan toe te voegen. Dan dient de hoeveelheid melk wel lichtjes te worden verminderd.

Abrikozenflap - 2 personen (2 flappen)

Menugang	Dessert	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron				Sterren	5

Ingrediënten

2 vel bladerdeeg

45 gram abrikozenconfituur

1 ei

Granilésuiker (heel grove korrel)

Water

Boter



Bereiding

Werkwijze:

"Bladerdeeg indien nodig licht uitrollen.

"Uitsteken met ronde vorm.

"1 kleine eetlepel abrikozenconfituur in het midden van de uitgestoken cirkel leggen.

"Boordje onderaan met losgeklopt ei (dorure) bestrijken (doreren).

"Dichtplooien en goed aandrukken met de vingertoppen.

"De abrikozenflap omdraaien (om de afdruk van de vingers in het deeg niet te zien).

"Instrijken met water.

"Lichtjes in granilésuiker drukken.

"Schikken in verband op licht beboterde bakplaat.

"Prikken met office-mes in het midden (gaatjes prikken waar de konfituur zit om de lucht te laten ontsnappen tijdens het bakken).

"Afbakken in een voorverwarmde oven van 180°C gedurende 15 à 20 minuten tot de abrikozenflappen goudgeel zijn.

"Op een rooster leggen en laten afkoelen.

Advocaatmousse met banaan en chocoladegarnituur - 6 personen

Menugang	Dessert	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron				Sterren	3

Ingrediënten

Advocaatmousse

2 dl advocaat

2 dl room

2 eierdooiers

25 gram suiker

4 blaadjes gelatine

1 cl cognac

½ banaan

6 chocoladekuipjes

Witte chocoladeschilfers

6 frambozen of 3 aardbeien

6 blaadjes munt



Bereiding

Werkwijze:

De advocaatmousse

"Gelatine in koud water laten weken.

"De eierdooiers en de suiker warm (heel zacht vuurtje, anders omelette) en koud kloppen met een mixer. Het geheel moet luchtig zijn en op lichaamstemperatuur.

"De advocaat en de cognac toevoegen.

"De geweekte gelatineblaadjes (± 10 minuten) goed uitknijpen en laten smelten. Heel snel van het vuur halen, t.t.z. vanaf het moment dat je ziet dat de gelatineblaadjes beginnen te smelten.

"Bij de compositie voegen.

"De half opgeklopte room bij het geheel spatelen (met de hand en een spatel). Oppassen: vooral niet op de zijkant van de pan kloppen anders mislukt alles.

"De banaan verdelen in kleine stukjes en ondermengen.

"Het advocaat/banaanmengsel in de chocoladekuipjes brengen.

"Afdekken met plasticfolie en laten opstijven in de koelkast.

Voorstelling op het bord

"Op een bord het chocoladekuipje plaatsen.

"Afwerken met een framboos of aardbei, een blaadje munt en schilfers witte chocolade.

Opmerking

"Dit recept moet je altijd voor minstens 6 personen maken.

"Half opkloppen altijd met de hand.

Agnès Sorel soep (rijke soep) - 2 personen

Menugang Soep
Keuken Belgisch
Bron

Soort -
Type Soep

Snel Nee
Slank Nee
Sterren 5

Ingrediënten

½ ui
3 takjes selder
½ prei
1 kippenbouillonblokje
7 dl water
Roux (15 gr vetstof/20 gr bloem)
Pezo
Boter
80 gr kippenfilet



40 gr gerookte ossentong of gerookte ham
100 gr champignons
Citraensap
½ eidooier
2 cl room
Peterselie

Bereiding

Werkwijze

De soep

"Snij de groenten in mirepoix en stoof ze aan in boter.

"Bevochtig met water, voeg het kippenbouillonblokje toe en de gehele kippenfilet, laat 20 minuten zachtjes koken (frémir).

"Haal de kippenfilet er uit, mix en passeer de soep.

"Neem 4 à 6 soeplepels soep en bind deze met de roux (15 gram vetstof/20 gram bloem) in een sauteuse. Goed losroeren en dan dit bij de reeds gepasseerde soep voegen (dit doen we om klontvorming in onze soep te vermijden).

"Breng op smaak met pezo.

De garnituur

"Snij de champignons in julienne (± 2 mm) en stoof ze op in een beetje water, enkele druppels citroen, boter en pezo (cuire à blanc, op deze manier blijven de champignons mooi wit). Cuire à blanc = ingeboterd papier op de champignons leggen opdat ze dan wit blijven.

"Passeer door chinois.

"Snij de tong en de kippenfilet in julienne.

"Klop de eidooier en de room onder elkaar.

"Breng de soep aan de kook en voeg de kip, tong en champignons toe, laat even warmen tot aan het kookpunt, neem van het vuur en roer er de liaison onder.

"Werk af met fijngesnipperde peterselie.

Ananas condé (rijstpap met ananas) - personen

Menugang	Dessert	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron				Sterren	5

Ingrediënten

40 gr rijst
2.5 dl melk
1/8 vanillestok
40 gr suiker
2 gr gelatine = 1 blad
3 schijven ananas
0.5 dl room
boter



Munt
Verse ananas
Glazen potjes

Ananas/frambozencoulis (20 potjes)

1 liter ananassap
8 gr gelatine
1 dl frambozencoulis

Bereiding

Werkwijze

Ananascondé

"Laat de gelatineblaadjes weken in koud water.

"Spoel een kookpot om met koud water en boter deze in.

"Breng in deze kookpot de melk met de opengesneden en uitgeschaapte vanillestok aan de kook.

"Voeg de rijst toe en laat zachtjes koken (met open deksel) tot de rijst gaar is. De rijst zachtjes koken opdat de rijst vochtig zou blijven. Roer regelmatig om met een spatel. Als alle melk is opgezogen dan is ook de rijst gaar. Oppassen: niet laten aanbranden.

"Voeg dan de suiker en de uitgenepen geweekte gelatineblaadjes toe en laat koken

"Snij de ananas in kleine stukjes.

"Klop de room half op.

"Meng beide onder de afgekoelde rijst.

Ananas/frambozencoulis

"Zet de gelatine te week in koud water.

"Kook het ananassap even in.

"Voeg de uitgeknepen gelatineblaadjes toe en meng onder.

"Laat koelen en voeg dan de frambozencoulis toe.

"Breng in het glas en laat opstijven in de koelkast of de diepvries.

Afwerking

"Breng een laagje ananas/frambozencoulis onderaan in de glazen aan en laat koud worden in

Ananas condé (rijstpap met ananas) - personen

de koelkast of bij weinig tijd in de diepvries.

"Schep de ananascondé hierop en laat verder goed koelen in de koelkast.

"Werk af met schijfjes verse ananas en munt.

Ananas op z'n Hawaïaans - 4 personen

Menugang	Dessert	Soort	Ijsje	Snel	Nee
Keuken	Wereldkeuken	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	3

Ingrediënten

4 sneden verse ananas
1 ei
100 gram gemalen kokosnoot
Boter

Maïzena express

5 cl kokoslikeur
1 dl ananassap
Bloedsuiker
Maïzena express

Kokosijsroom
Kokospoeder
munt



Bereiding

Werkwijze:

"Klop het ei los en haal er de ananas door.

"Wentel de ananassnede vervolgens door de gemalen kokosnoot.

"Bak in geklaarde boter goudgeel (licht kleurtje). Hou warm.

"Giet het overtollige vet uit de pan en blus met kokoslikeur, van het vuur af.

"Voeg het ananassap toe en laat even inkoken.

"Bindt indien nodig nog even bij met maïzena.

"Plaats de ananas in een voorverwarmd bord giet er de saus over.

"Werk af met een bol kokosijsroom, gemalen kokospoeder, bloedsuiker en een takje munt.

Ananas/frambozencoulis - 20 personen

Menugang	Dessertsaus	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Saus	Slank	Nee
Bron				Sterren	5

Ingrediënten

1 liter ananassap

8 gr gelatine

1 dl frambozencoulis

Bereiding

Werkwijze

"Zet de gelatine te week in koud water (10 minuten).

"Kook het ananassap even in.

"Voeg de uitgeknepen gelatineblaadjes toe en meng onder.

"Laat koelen en voeg dan de frambozencoulis toe.

"Breng in het glas en laat opstijven in de koelkast of de diepvries.

Opmerking

Eventueel te gebruiken bij ananascondérijstpap.

Anglaise (Engelse saus) - 20 personen

Menugang	Dessertsaus	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Saus	Slank	Nee
Bron				Sterren	5

Ingrediënten

1 l melk
1 vanillestok
20 dooiers
300 g suiker
300 g room

Bereiding

2 x maken

Werkwijze

"De melk met de opengesneden vanillestok aan de kook brengen

"De dooiers met de suiker "en ruban" kloppen

"10% van de kokende melk op de ruban gieten en ondermengen

"Het geheel op de kokende melk gieten en afroeren "à la nappe"

"De room er onmiddellijk bijvoegen en de massa laten afkoelen.

Appareil à quiche

Menugang	Binding	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	5

Ingrediënten

200 gr melk

100 gr room

5 eieren

2 eierdooiers

100 gr gemalen kaas

pezomus

Bereiding

Werkwijze:

"Eieren, dooiers, room, melk en pezomus onder elkaar kloppen, vervolgens de kaas ondermengen en in vormen gieten die belegd zijn met de gewenste garnituur.

Appelbeignets - 4 personen

Menugang Dessert
Keuken Belgisch
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren 5

Ingrediënten

Frituurbeslag
125 gr bloem
1 eidooier
10 cl bruin bier
7,5 cl water
Zout (heel klein snuifje en niet meer)
2 cl olie
1 eiwit



2 appelen (boskoop)
bloedsuiker

Bereiding

Werkwijze:

Het frituurbeslag (pâte à frire)

"De gezeefde bloem in een mengkom storten.

"De eidooier (eiwit bijhouden), bier, water, zout en olie toevoegen en er een glad beslag van maken.

"30 minuten laten rusten.

"De eiwitten stevig opkloppen tot schuim (stijf) met behulp van een klopper (fouet)

"Onder het beslag spatelen (rustig ondermengen en niet kloppen).

De appelen

"De appelen schillen en met een appelboor het klokhuis verwijderen.

"De appelen in schijven snijden van 3 mm dikte.

"De aldus bekomen appelringen door het frituurbeslag (Pâte à frire of frituurbeslag.doc) halen.

Het afbakken (frire)

"In frituurolie van 180°C gedurende ongeveer 3 minuten goudgeel bakken (frire).

"De appelbeignets uit de frituur halen en laten uitlekken op keukenpapier (dégraisser).

"De appelbeignets opeen bord schikken (dresser) en bestrooien bloedsuiker (saupoudrer).

Tips

"Het is mogelijk de appel te vervangen door ananas, banaan, vijg, ...

"Beignets kan men opdienen met een anglaisesaus of fruitsaus.

"Ook heel lekker met een bol ijs erbij.

Appelflap - 2 personen (2 flappen)

Menugang	Bakker	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron				Sterren	5

Ingrediënten

2 vel bladerdeeg

45 gram appelmoes

1 ei

Water

Boter

Bereiding

Werkwijze:

"Bladerdeeg indien nodig licht uitrollen.

"Uitsteken met ronde vorm.

"1 kleine eetlepel abrikozenconfituur in het midden van de uitgestoken cirkel leggen.

"Boordje onderaan met losgeklopt ei (dorure) bestrijken (doreren).

"Dichtplooien en goed aandrukken met de vingertoppen.

"De abrikozenflap omdraaien (om de afdruk van de vingers in het deeg niet te zien).

"Instrijken met water.

"Lichtjes in losgeklopt ei drukken.

"Schikken in verband op licht beboterde bakplaat.

"Prikken met office-mes in het midden (gaatjes prikken waar de konfituur zit om de lucht te laten ontsnappen tijdens het bakken).

"Afbakken in een voorverwarmede oven van 180°C gedurende 15 à 20 minuten tot de abrikozenflappen goudgeel zijn.

"Op een rooster leggen en laten afkoelen.

Appeltaartje met kaneelroomijs - 2 personen

Menugang Bakker
Keuken Belgisch
Bron

Soort -
Type Gebak

Snel Nee
Slank Nee
Sterren 5

Ingrediënten

100 gr bladerdeeg (niet uitrollen, moet diepgevroren rechthoekige stukken zijn)
Banketbakkersroom
Abrikola
1 jonagold appel
20 gr rozijnen
Kaneelpoeder
1 ei
kaneelroomijs



Bereiding

100 gr bladerdeeg (niet uitrollen, moet diepgevroren rechthoekige stukken zijn)
Banketbakkersroom
Abrikola
1 jonagold appel
20 gr rozijnen
Kaneelpoeder
1 ei
kaneelroomijs

Archiducsaus - 2 personen

Menugang	Saus	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Saus	Slank	Nee
Bron				Sterren	5

Ingrediënten

Boter

140 gram champignons

0,5 dl cognac

2 dl bruine fond

1,5 dl room

300 gram aardappelen

Bereiding

Werkwijze:

Bereiding van de saus

"De room laten reduceren tot de helft

"1 champignon per persoon : steeltje uithalen en bakken op zijn geheel in boter (decoratie).

"De rest van de champignons in vieren snijden en even laten sauteren in boter.

"Blussen met de cognac.

"Bruine fond aan toevoegen samen met de ingekookte room en de saus laten indikken.

"Bijkruiden met pezo.

Asperges met gerookte zalm en mousselinesaus (examen 2008) - 2 personen

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	5

Ingrediënten

12 witte asperges

80 gram gerookte zalm

Bieslook

stokbrood

Mousselinesaus

2 eierdooiers

¼ citroen

Pezo

Cayennepeper

100 gram boter

7 cl room



Bereiding

Werkwijze

De asperges

"De asperges schillen (net onder de kop) van de kop naar beneden en gelijk afsnijden (eerst pellen en daarna de hout aanvoelende achterkant gelijk afsnijden).

"De asperges bundelen (met bindtouw) in 2 porties, in licht gezouten koud water opzetten (aspergekookpot) en aan de kook (als het kookpunt bereikt wordt vuur minder hard zetten) brengen. De aspergekopjes mogen niet onder water zitten.

"A dent (met een officemes juist onder de kopjes steken) koken.

"Uitnemen en goed laten uitlekken op een aspergeschaal of op een propere handdoek. In een propere handdoek draaien en er in laten (de asperges blijven warm en het vocht wordt door de handdoek opgezogen).

De mousselinesaus

"De room half opkloppen (mixer).

"Roer de eierdooiers (in een sauteuse en niet op het vuur) samen met citroensap, cayennepeper en pezo los tot een romige schuimige massa.

"In een steelpan de boter laten smelten, maar niet aanbranden.

"Zet de sauteuse op een zacht vuurtje en voeg geleidelijk aan beetje bij beetje de gesmolten boter toe en roer tot een dikke vloeibare massa (met een klopper).

"Zet de pan van het vuur en voeg de half opgeklopte room (op voorhand te doen) toe en roer onder met een spatel.

"Controleer de kruiding.

"Eventueel verder opwarmen op een heel zacht vuurtje maar niet te lang anders gaat de saus kabbelen en is het naar de kloten.

De gerookte zalm

Voorstelling op het bord

"Nappeer onderaan op een voorverwarmd bord een beetje mousselinesaus.

Asperges met gerookte zalm en mousselinesaus (examen 2008) - 2 personen

"Wikkel de asperges in de zalm en plaats op de mousseline.

"Nappeer gedeeltelijk met de rest van de mousseline.

"Werk af met sprietjes bieslook.

Asperges op Vlaamse wijze - 2 personen

Menugang	Voorgerecht	Soort	Groenten	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	5

Ingrediënten

12 grote asperges
120 gram melkerijboter (goede boter)
2 eieren
Peterselie
Pezomus
Bindtouw
Platte peterselie



Bereiding

Werkwijze

"De asperges schillen (net onder de kop) van de kop naar beneden en gelijk afsnijden (eerst pellen en daarna de hout aanvoelende achterkant gelijk afsnijden).

"De asperges bundelen (met bindtouw) in 2 porties, in koud licht gezouten koud water opzetten en aan de kook (als het kookpunt bereikt wordt vuur minder hard zetten) brengen. De aspergekopjes mogen niet onder water zitten.

"A dent (met een officemes juist onder de kopjes steken) koken.

"Uitnemen en goed laten uitlekken op een aspergeschaal of op een propere handdoek. In een propere handdoek draaien en er in laten (de asperges blijven warm en het vocht wordt door de handdoek opgezogen).

"De eieren hard koken (in koud water opzetten en vanaf kookpunt 10 min in de pan laten) en een beetje verfrissen onder koud stromend water.

"De nog warme eieren pellen en pletten met een vork.

"De peterselie fijn snipperen (persil concassé)

Juist voor het opdienen de afwerking doen, t.t.z.

"De boter laten smelten in een sauteuse (beurre fondu)

"De gehakte peterselie, geplette eieren en gesmolten boter samenvoegen en op smaak brengen met pezomus (assaisonner).

Voorstelling op het bord

"De asperges schikken op een rond of langwerpig voorverwarmd bord met de toppen naar beneden op 7 uur. Waarom? Omdat de mensen eerst de toppen (koppen) opeten.

"De uiteinden napperen met het boter - peterselie - eimengsel.

"Afwerken met een takje platte peterselie en nootmuskaat

Afgeleiden

"Met Hollandse saus of mousselinesaus

"Met gerookte zalm of garnalen

Tips: - Een aspergekookpot is hoog en smal

Baci di dama (Kusje van de dame) - dessert

Menugang Dessert

Keuken Italië culinair

Bron

Soort -

Type Gebak

Snel Nee

Slank Nee

Sterren 4

Ingrediënten

50 gr hazelnoten (poeder) - komt uit Piëmonte

50 gr suiker

50 gr boter

65 gr bloem

Zwarte chocolade



Bereiding

Werkwijze

"Meng (met een spatel) 50 gr hazelnotenpoeder en de suiker, voeg de malse boter toe en uiteindelijk ook de bloem.

"Vorm schijfjes (tussen duim en wijsvinger) van zo'n 3 centimeter diameter en 1 à 1,5cm hoog.

"Leg de schijfjes op een bakplaat dat je met bakpapier hebt bekleed. Zet ongeveer 18' in een voorverwarmde oven van 160°C.

"Haal uit de oven en laat afkoelen (niet aanraken want ze zijn nog zeer mals). Ze vooral niet op de bakplaat laten uit de oven.

"Laat au bain marie de chocolade smelten.

"Wanneer de koekjesschijven voldoende zijn afgekoeld een beetje chocolade tussen 2 schijfjes doen en ze tegen elkaar drukken.

"Laat de baci di dama zo verder afkoelen totdat de chocolade weer hard is geworden (zoals vele dessertjes zijn deze koekjes lekkerder de dag nadien)

Opmerking

"Duur recept door de kost van de hazelnoten.

Bami op Filippijnse wijze (hoofdgerecht) - FILIPPIJNEN - 8 personen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Oosterse keukens anders	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	5

Ingrediënten

400 gr noedels of linguine (pasta)
2 rode uien
3 teentjes look
1 cm gember
1 rode paprika
200 gr varkensfilet
200 gr kipfilet
300 gr chorizo
125 gr witte kool
2 wortelen
1 kfl trassi (garnaleenpasta)
Sojasaus
3 stuks lente-ui
pezo



Bereiding

Werkwijze

"Noedels of linguine in stukken van 10 cm breken en koken.

"Schrikken en masseren met wat olie en sojasaus.

"Uien, look, gember en lente-ui fijnhakken.

"Paprika in dunne reepjes.

"Witte kool zeer fijn snijden met een mandoline.

"Wortelen in julienne.

"Varkensfilet, kip en chorizo in dunne plakjes snijden.

"Ui, look, wortel, kool en gember wokken.

"Vlees en trassi (goed verkrummen) toevoegen en verder bakken.

"Noedels toevoegen en doorwarmen.

"Op smaak brengen met sojasaus en pezo.

Afwerking

"Afwerken met wat korianderblaadjes.

Opmerking

"Zie foto bord onderaan

Bananenroomijs - 10 personen

Menugang	Ijs	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	5

Ingrediënten

5 dl melk
150 gram suiker
2 eieren
2 eidooiers
Vanillestok
2 dl room
2 rijpe bananen
citroensap

Bereiding

Werkwijze:

- "Breng de melk met de doormidden gesneden en uitgeschraapte vanillestok aan de kook.
- "Pureer de bananen met het citroensap om verkleuring tegen te gaan.
- "Klop de eidooiers, de eieren en de suiker tot ruban (met een mixer).
- "Giet 20% van de kokende melk bij de ruban en meng goed.
- "Giet dit mengsel bij de resterende kokende melk.
- "Roer a la nappe af op een zacht vuurtje.
- "Neem van het vuur en voeg er de bananenpuree en de room aan toe.
- "Laat afkoelen in de ijskast, liefst 24 uur.
- "Draai af in de ijs turbine.

Opmerkingen

- "De massa mag vooral niet koken : anders shift het mengsel.
- "Het is aangeraden de ijsroom 24u te bewaren alvorens met de ijsmachine af te draaien.

Banketbakkersroom (moet zeer goed zijn anders catastrofe !!!!!!!!!!!) - 6 personen of 10 personen

Menugang	Bakker	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	5

Ingrediënten

Banketbakkersroom (6 personen)

4,8 dl melk

140 gr suiker

5 gr maïzena (klassieke maïzena)

1 ei

35 gr vanillepuddingpoeder

Banketbakkersroom (10 personen)

6.5 dl melk

180 gr suiker

10 gr maïzena (klassieke maïzena)

1 ei

50 gr vanillepuddingpoeder

Bereiding

Banketbakkersroom (6 personen) (zeer moeilijk) ook te gebruiken voor glacés

"Breng 4.6 dl melk met 2/3 van de suiker aan de kook (bouillir).

"1/3 van de suiker mengen met puddingpoeder en maïzena (klassieke maïzena).

"Het ei toevoegen en mengen met 0.2 dl melk tot ruban (met de kloppers van de mixer). Zonder klonters! Duurt redelijk lang. De ruban moet langzaam langs het spatel aflopen.

"Als de melk kookt 0.5 dl afnemen, bij de ruban (gele kleur door de toegevoegde maïzena) voegen en kort (slechts 2 maal met de spatel draaien) ondermengen.

"Dit mengsel dadelijk bij de rest van de kokende melk voegen en weer op een zacht vuurtje voortdurend met een klopper (fouet) blijven mengen. Hier moeten we wel met 2 personen zijn: eentje die alles bij de kokende melk giet en de andere die de kom waarin de gele ruban zit, volledig en zo vlug mogelijk bij de kokende melk doet.

"Tot een homogene massa laten binden.

"Uitstorten op een plaat en laten afkoelen.

Ruban:

Banketbakkersroom (10 personen) (zeer moeilijk) ook te gebruiken voor glacés

"Breng 6.2 dl melk met 2/3 van de suiker aan de kook (bouillir).

"1/3 van de suiker mengen met puddingpoeder en maïzena (klassieke maïzena).

"Het ei toevoegen en mengen met 0.3 dl melk tot ruban (met de kloppers van de mixer). Zonder klonters! Duurt redelijk lang. De ruban moet langzaam langs het spatel aflopen.

"Als de melk kookt 0.5 dl afnemen, bij de ruban (gele kleur door de toegevoegde maïzena) voegen en kort (slechts 2 maal met de spatel draaien) ondermengen.

"Dit mengsel dadelijk bij de rest van de kokende melk voegen en weer op een zacht vuurtje voortdurend met een klopper (fouet) blijven mengen. Hier moeten we wel met 2 personen zijn: eentje die alles bij de kokende melk giet en de andere die de kom waarin de gele ruban zit, volledig en zo vlug mogelijk bij de kokende melk doet.

Banketbakkersroom (moet zeer goed zijn anders catastrofe !!!!!!!!!!!) - 6 personen of 10 personen

"Tot een homogene massa laten binden.

"Uitstorten op een plaat en laten afkoelen.

Barbequesaus (Bbq) - 2 personen

Menugang	Saus	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Bbq	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	5

Ingrediënten

100 gram tomatenpuree
½ eetlepel tomatenketchup
½ eetlepel mosterd
½ eetlepel bruine suiker
½ eetlepel worchesterhiresaus
½ koffielepel zout
½ eetlepel fijn gehakte paprika
½ eetlepel fijn gesnipperde ajuin
5 cl azijn
peper

Bereiding

Werkwijze

"Roer alle ingrediënten goed door elkaar en voeg er een half glas water bij.

"Laat goed trekken in de koelkast gedurende een paar uren.

"Laat op de zijkant van de barbecue in een pannetje opwarmen onder voortdurend roeren.

"Dien de saus lauw-warm op.

Basissaus ook demi-glace saus genoemd

Menugang	Saus	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	5

Ingrediënten

Gehakte beenderen van wild (± 200 gr)

1 wortel

1 ui

3 takken selder

bouquet garni

8 geconcasseeerde peperbollen

4 jeneverbessen

1 wildfond (4 à 5 dl)

1,5 dl rode wijn

0,5 dl cognac

Bereiding

Werkwijze:

"De gehakte beenderen aankleuren in boter.

"Wortel + ui + selder toevoegen en laten sueren.

"Dit alles singer (bestrooien met bloem)

"Nu de rest van de benodigdheden toevoegen en tot de helft reduceren

"Zeven door de puntzeef.

"Laten afkoelen en daarna ontvetten.

Dit is een basissaus om andere sauzen te bereiden.

Bechamelsaus (op basis van een blanke roux ook warme roux genoemd)

Menugang	Saus	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	5

Ingrediënten

15 gr boter
25 gr bloem
2 dl melk of kookvocht
Pezomus

Bereiding

Saus altijd in een sauteusepannetje maken. Dit is een pannetje met schuin opgaande zijden.

"Boter (15gr) laten smelten op een zacht vuurtje, zonder kleuren.

"Vuur afzetten. De bloem (25gr) bijvoegen (in één beweging) en mengen met een spatel tot een compact geheel wordt gevormd. Altijd 40% vetstof en 60% bloem gebruiken.

"Mengsel terug op een zacht vuurtje zetten.

"Giet beetje bij beetje de melk (koude melk) of kookvocht bij de blanke roux.

"Laat op een zacht vuurtje tot een binding komen (lier) onder voortdurend kloppen (fouetter).

"Blijven roeren tot binding bekomen is alvorens door te koken.

"Gedurende 2 minuten laten doorkoken om de bloemsmaak te neutraliseren.

"Indien de saus te dik is : nog wat kookvocht van de bloemkool bijvoegen.

"Kruiden met pezomus (peper, zout en muskaatnoot).

Zeer vlugge bechamelsaus

"Smelt de boter voor de bechamelsaus en voeg de bloem al roerend toe alsook geleidelijk de melk tot er een dikke massa ontstaat en voeg dan nog wat mosselsap toe zodat het een gladde bechamelsaus wordt.

Benedictijnse eieren - 2 personen

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	4

Ingrediënten

De eieren

2 eieren

Zout

Azijn

2 sneden toastbrood

2 dikke plakken beenham

Peterselie

Peper van de molen



Het sausje

6 cl room

60 gr mayonnaise

1 tl mierikswortelpuree

3 blaadjes basilicum

4 sprietjes bieslook

pezo

Bereiding

Werkwijze

De saus

"Basilicum en bieslook fijn snipperen.

"Room, mierikswortelpuree, mayonaise, bieslook en basilicum onder elkaar mengen.

"Het mengsel op smaak brengen met zwarte peper en zout.

"Voor het opdienen de saus licht verwarmen "au bain marie".

De toast

"Een zo groot mogelijke cirkel uit het toastbrood steken.

"Het toastbrood lichtjes grillen in de oven.

"Uit de ham een cirkel steken ter grootte van het rondje toastbrood.

"De ham op het gegrilde toastbrood leggen en 1 minuut in een oven op 150°C plaatsen.

De gepocheerde eieren

"Een potje water met een scheut azijn en een beetje zout aan de kook brengen.

"Het ei breken in een recipiënt (een koffietas, ...).

"Met een spatel in het kokende water roeren tot er een (lichte) draaikolk ontstaat, daarna het ei in het midden van de kolk laten glijden.

"Het ei 2 à 3 minuten laten pocheren tot het eiwit volledig gestold is. Tijdens het pocheren het eiwit zo veel mogelijk samenhouden met behulp van twee lepels.

"Het ei uit het water halen en even laten uitdruipen op keukenpapier.

Afwerking

"De toast met ham op een voorverwarmd bord schikken.

Benedictijnse eieren - 2 personen

"Het gepocheerde ei op de toast plaatsen.

"Het verwarmde sausje over het ei gieten en het geheel bestrooien met de gehakte peterselie en wat peper van de molen.

Beurre clarifié - geklaarde boter

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

Ingrediënten

Boter

Bereiding

Werkwijze

Geklaarde boter (beurre clarifié)

"Geklaarde boter is een helgele boter. Geeft een mooiere kleur aan de aardappelen en er zijn geen zwarte stippen.

"Geklaarde boter spat minder dan gewone boter.

"Boter in een steelpan (sauteuse) laten smelten ZONDER roeren zodat de onreinheden kunnen bezinken.

"Er vormen zich 3 lagen:- schuim

"- helgele boter

"- vuil en vet

"Het schuim van de boter verwijderen (écumer)

"Met behulp van een pollepel (louche) of door voorzichtig overgieten het botervet van de onreinheden scheiden.

Te gebruiken voor gesauteerde aardappelen maar ook met vis

Beurre manié

Menugang	Saus	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	5

Ingrediënten

Boter
Bloem

Bereiding

Malse boter met bloem vermengen in een gelijke verhouding.

Béarnaisesaus (zie ook de snelle versie onderaan) - 2 personen

Menugang	Saus	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	5

Ingrediënten

3 eidooiers
3 cl Gastrique
2 cl water
150 gr boter (goede boter)
Zout
Gehakte kervel (facultatief)
Gehakte dragonblaadjes

Bereiding

Werkwijze

"De 3 eidooiers (in een sauteuse) samen met een beetje peper en zout heel even loskloppen (1ste maal) met een klopper.

"De gastrique bijvoegen en loskloppen (2de maal) tot een homogene binding ontstaat.

"Kort opwarmen (niet te warm) en van het vuur!

"Terug op het vuur en op een zacht vuurtje (in een pan) geleidelijk aan de reeds gesmolten boter (andere pan) toevoegen en opkloppen tot een dikke homogene massa.

"Het kan zijn dat niet alle boter dient te worden gebruikt.

"Indien te dik : wat lauw water aan toevoegen (facultatief).

"Afwerken met pezo, gehakte kervel en gehakte dragonblaadjes.

"Dadelijk van het vuur wegzetten ? anders kabbelen.

Gastrique

2 dl witte wijn
½ dl dragonazijn (5cl)
1 sjalot
4 dragonstengels
4 peterseliestengels
3 geplette peperbollen
zout

Werkwijze

"Snipper de sjalot zeer fijn.

"Hak de peterselie- en dragonstengels

"Doe alle ingrediënten in een sauteuse en laat inkoken tot de helft.

"Door een fijne zeef gieten en restant zeer goed uitdrukken.

"Laten afkoelen.

"Dit vocht noemen we Gastrique.

Béarnaisesaus (snelle versie)

"Meng de dragonazijn en dragon met elkaar alsook de eidooiers en de room.

Béarnaisesaus (zie ook de snelle versie onderaan) - 2 personen

"Breng op smaak met peper en zout en roer dit alles zeer goed door elkaar op een hoog vuurtje zonder te stoppen met kloppen.

"Wanneer de saus een beetje is ingedikt zet je het vuur wat lager.

"De saus is klaar wanneer ze dik genoeg is.

Biscuit - 8 personen

Menugang	Bakker	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	4

Ingrediënten

8 eieren

250 gr suiker

250 gr bloem

Bereiding

Werkwijze:

"Eieren en suiker op een bain-marie warm kloppen tot 45°C, van het vuur nemen en verder koud kloppen tot ruban.

"Bloem overzeven en voorzichtig onderspatelen.

"In de gewenste vorm gieten en afbakken op 200°C gedurende 25 à 35 min.

Biscuit voor een Kerststronk - 6 personen

Menugang	Bakker	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	4

Ingrediënten

3 ganse eieren
100 gr griessuiker
100 gr bloem
2 gr zout
Boter
Bakplaat

Bereiding

Werkwijze:

De biscuit

"De 3 ganse eieren en de griessuiker in een kookpot op een zacht vuurtje zetten.

"Opwarmen en ondertussen elektrisch opkloppen tot het beslag "lauw" aanvoelt (lichaamstemperatuur). De suiker dient volledig opgelost te zijn.

"Van het vuur nemen en blijven doorkloppen tot het beslag weer "koud" is (kamertemperatuur) en een dikke homogene massa vormt.

"De gezeefde bloem + het zout (een snuifje) voorzichtig (niet te lang en voorzichtig) onderspatelen. Opgelet: voorzichtig en slechts een snuifje zout anders valt de massa in.

"Een bakplaat bekleden met boterpapier.

"De randen van het boterpapier lichtjes insmeren met malse boter. Bebloemen hoeft niet!

"Het beslag voorzichtig uitstorten op de bakplaat.

"Afbakken in een oven van 180°C gedurende 12 à 15 minuten.

"De bakplaat uit de oven nemen en fris wegzetten.

Opmerking: Kirsch gebruiken voor een donkere taart. Voor een normale cake Grand Marnier gebruiken.

Bisque van garnalen met room - 2 personen

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	5

Ingrediënten

De garnaalsoep

¼ prei

2 takjes groene selder

½ wortel

300 gr ongepelde garnalen

8 dl visfumet (1,5 blokje in 8 dl water)

10 gram rijst

1 koffielepel tomatenpuree

Paprikapoeder

olijfolie



De afwerking

30 gr garnaal (gepelde)

Boter

2 cl cognac

2 cl room

Gesnipperde peterselie

bindtouw

Bereiding

Werkwijze

"De prei, selder en wortel reinigen in julienne snijden en samenbinden (met bindtouw). Liefst 2 pakjes groenten maken omdat dit makkelijker is om ze met het bindtouw samen te houden. De prei, selder en wortel zijn smaakondersteunend.

"De ongepelde garnalen lichtjes laten kleuren (sueren) in olijfolie.

"Bevochtigen met visfumet en rijst toevoegen.

"De samengebonden groenten in de kookpot hangen. Het bindtouw vastmaken aan het handvat van de kookpot.

"Voeg een koffielepel tomatenpuree toe.

"20 minuten zachtjes laten frémir.

"De samengebonden groenten verwijderen.

"Mixen (ook de ongepelde garnalen) en passeren door puntzeef.

"Even laten opkoken (tot aan het kookpunt), afschuimen en afsmaken met pezo en paprikapoeder.

Afwerking

"Boter laten smelten in een steelpan.

"Garnaaltjes (gepelde) toevoegen, onmiddellijk blussen met cognac en flamberen (± 5 sec.) en dadelijk afdekken met een deksel, anders worden de garnalen te taai.

"Room toevoegen en in voorverwarmde consommétassen scheppen.

"Daarop de bisque van garnalen gieten en afwerken met gesnipperde peterselie.

Bisque van garnalen met room - 2 personen

Bladerdeeggebak met champignons (er mogen eventueel ook balletjes gehakt bij) - 2 personen

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	4

Ingrediënten

200 gr bladerdeeg of 1 vel/persoon
300 gr champignons
5 cl room
3 cl cognac
Boter
Pezo
2 dl bruine fond
Peterselie



Bereiding

Bladerdeeg : Geen vers bladerdeeg uit de winkel nemen (dit bladerdeeg is voor dit recept te dun). Wel diepgevroren bladerdeeg uit de Colruyt nemen. De grote vellen in twee verdelen. Het bladerdeeg mag niet uitgerold worden.

Werkwijze:

"Een ingeboterde bakplaat nemen en daar max. 6 stukken bladerdeeg op leggen. Op het bladerdeeg eigeel doen met een borsteltje. Plaats laten op de bakplaat want het bladerdeeg wordt dikker en zet ook in de breedte uit.

"Het bladerdeeg goed droog bakken in een oven van ongeveer 200°C. Als het bladerdeeg klaar is het uit de oven nemen.

"Boter in een pan goed verhitten en de in schijfjes gesneden champignons toevoegen. De steeltjes van de champignons mogen er ook bij (aan de champignons laten). Juist heel klein stukje onderaan het steeltje eraf snijden.

"De champignons heel kort bakken (in een zilveren braadpan). Dan dadelijk de Cognac, de bruine fond en de room toevoegen en het geheel op dikte (tot de saus dikker wordt) laten inkoken.

"Kruiden met pezo.

"Eventueel warm houden in een matige oven (85°).

"Het bladerdeeggebakje doorsnijden en op een voorverwarmd bord leggen.

"Hierop de champignons op uitstorten.

"Het deksel van het bladerdeeg boven op de champignons plaatsen en bestrooien met gehakte peterselie.

"Zeer warm opdienen.

Garneren van het bord: in het midden het bladerdeeg met de champignons ertussen. Daarrond garneren met champignons en peterselie.

Bladerdeeggebakje met peer en pistache-ijs - 2 personen

Menugang	Dessert	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron				Sterren	4

Ingrediënten

Pralin

50 gram amandelschilfers

15 gram suiker

15 gram eiwit

2 plakjes dik bladerdeeg (diepvries)

Ei om te dorenen

1 peer

Anglaisesaus

1.5 dl melk

80 gram suiker

3 eierdooiers

6 cl room

1/3 vanillestok

Bloemsuiker

Pistache-ijs

Beetje rood fruit



Bereiding

Werkwijze

Pralin

"Breek de amandelschilfers lichtjes met de hand.

"Meng (met een vork of gewoon met de handen) met de suiker en het eiwit tot een homogene massa.

Bladerdeeg

"Steek het bladerdeeg uit met een ronde of rechthoekige vorm.

"Leg het bladerdeeg op een lichtjes beboterde bakplaat.

"Bestrijk met losgeklopt ei.

"Bestrijk met de pralin.

"Laat gedurende ± 40 minuten bakken in een oven van 150°C.

Peren

"Schil de peer, snij in de lengte middendoor en verwijder het klokhuis.

"Pocheer in suikerwater (50 % suiker met 50% water en laten inkoken) tot ze beetgaar is.

Anglaisesaus

"De melk samen met de uitgeschraapte vanillestok en de zaadjes aan de kook brengen.

"De eierdooiers samen met de suiker tot ruban kloppen.

"Wanneer de melk kookt, een gedeelte bij de ruban gieten en los kloppen.

"De rest van de kokende melk al roerende geleidelijk aan bijgieten en op een zacht vuurtje laten

Bladerdeeggebakje met peer en pistache-ijs - 2 personen

binden (porter à la nappe), zachtjes roerende met een spatel.

"Doorzeven en laten afkoelen (op ijs of gewoon van het vuur afzetten).

"Op het laatste voorzichtig de room ondermengen.

Afwerking

"Snij het bladerdeeggebakje middendoor.

"Plaats het onderste gedeelte op een bord.

"Verdeel de peer in waaivorm over het onderste gedeelte.

"Leg er een bol pistache-ijs op.

"Plaats hierop de tweede helft van het bladerdeeggebakje.

"Bestrooi rijkelijk met bloedsuiker.

"Nappeer het bord met Anglaisesaus.

"Werk desgewenst af met wat rood fruit.

Bladerdeeggebakjes met wijngaardslakken en zurkel - 2 personen

Menugang	Voorgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type -	Slank	Nee
Bron			Sterren	4

Ingrediënten

2 vellen bladerdeeg
1 ei om te doreren
12 wijngaardslakken
50 gram gehakt
100 gram kleine champignons
Citraensap
2 sjalot
2 teentjes knoflook
1 eidooier
30 gr paneermeel
1 handvol zurkel
1 eetlepel gehakte peterselie
Pezo
boter

1.5 dl witte wijn
1 kleine sjalot
1 teentje knoflook
4 cl room
Boter

½ citroen



Bereiding

Werkwijze

"Doreer de vellen bladerdeeg (rechthoekig) met het losgeklopt ei.

"Bak af in een hete oven ? bladerdeeg komt omhoog.

"Laat even afkoelen en snij open.

"Warm beide helften net voor het opdienen indien nodig nog even op.

"Snipper 1 sjalot zeer fijn en meng met het gehakt, 1 uitgeperst teentje knoflook, de gehakte peterselie, de eidooier en het paneermeel.

"Breng op smaak met pezo.

"Rol er kleine balletjes van en blancheer deze in kokend water.

"Giet af en hou de balletjes warm in een pyrexschotel met deksel in een oven op 80°.

"Snij de champignons in 2 of in 4, steeltjes aanlaten.

"Stoof kort de champignons, besprenkeld met wat citroensap, op hun geheel in een weinig boter.

"Kruid met pezo.

"Vang het vocht van de champignons op.

"Hou de champignons warm bij de balletjes in de oven.

Bladerdeeggebakjes met wijngaardslakken en zurkel - 2 personen

"Stoof heel kort (anders taai) de wijngaardslakken in een klein beetje boter (in een sauteuse) met 1 gehakte sjalot en 1 teentje uitgeperste knoflook.

"Verwijder de wijngaardslakken en zeef het vocht. De wijngaardslakken samen warm houden met de balletjes en de champignons in de oven.

"Laat de sauteuse eventjes afkoelen.

"Deglaceer de pan met witte wijn, champignonvocht, wijngaardslakkenvocht en laat tot de helft reduceren.

"Voeg de room toe en kook in.

"Werk af met pezo.

"Voeg de gewassen en fijn gesneden zurkel toe. Hou nog wat apart voor de garnering.

Voorstelling op het bord

"Plaats het bladerdeegje schuin in een vierkant bord.

"Vul het op met een mengsel van champignons, wijngaardslakken, balletjes en saus.

"De rest van deze mengeling kan rond het gebakje worden verdeeld.

"Bestrooi met sliertjes zurkel of spinaziebladeren.

"Dien op met gecanneleerde citroen.

Blanke botersaus

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

Ingrediënten

3 dl visfumet

½ dl room

½ dl azijn

1 dl Noilly Pratt

1 sjalotten

300 gr boter

Bereiding

Werkwijze:

"Snij de sjalot zeer fijn en doe deze in een pot.

"Bevochtig met visfumet, azijn en Noilly Pratt, laat inkoken, voeg de room toe en laat verder inkoken.

"Klop er vervolgens koude boter onder, breng op smaak met peso.

Blanke roux (ook warme roux genoemd)

Menugang	Binding	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	5

Ingrediënten

16 gr boter

24 gr bloem

Bereiding

De hoeveelheden boter (40%) en bloem (60%) zijn zeer belangrijk

Boter laten smelten op een zacht vuurtje (in een sauteuse), zonder kleuren.

Vuur afzetten. De bloem bijvoegen (in één beweging) en mengen met een spatel tot een compact geheel wordt gevormd.

In een zachte oven plaatsen en gedurende enkele minuten laten drogen, zonder te laten kleuren (dit is om de bloemsmak weg te werken).

De massa moet na de baktijd nog zeer wit zien en naar biscuit ruiken.

Toepassing : Bechamelsaus.

Bolognaisesaus - 2 personen

Menugang Saus	Soort -	Snel	Nee
Keuken Italiaans	Type -	Slank	Nee
Bron		Sterren	4

Ingrediënten

250 gr gehakt
2 kleine uien
150 gr champignons
2 kleine wortelen
1/3 rode paprika
1/3 groene paprika
4 dl gepelde gezeefde tomaten (= 1 klein blik)
1 teentje look
½ kippenblokje
Tomatenpuree
Pezo, cayennepeper
Spaghettikruiden
Olijfolie

Bereiding

Saus een dag op voorhand klaarmaken. De champignons toevoegen op de dag dat we de saus opeten.

Werkwijze:

Bereiden van de bolognaise saus.

"Het vlees aanstoven in olijfolie.

"De ui, de wortelen en de paprika's reinigen, wassen, fijnsnijden en mee aanstoven (sueren).

"Alle kruiden aan toevoegen + de gesnipperde look, de gezeefde tomaten, het kippenblokje en water voor bevochtiging (klein beetje water).

"Eventueel bijkleuren met wat tomatenpuree.

"Het geheel ongeveer 15 minuten laten sudderen.

"De in fijne plakjes gesneden champignons toevoegen (als de wortelen gaar zijn) en nog 8 minuten laten sudderen.

"De saus afsmaken.

Bombay Aloo (bijgerecht - aardappelen) - INDIË - 4 tot 6 personen

Menugang	Bijgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Oosterse keuken anders	Type -	Slank	Nee
Bron			Sterren	5

Ingrediënten

½ kg vast kokende aardappelen (genre Nicola)
1 el kurkuma
2 gedroogde rode chilis of 1 koffielepel
8 curryblaadjes
2 uien
2 verse groene chilis
50 gr vers gehakte koriander
½ kfl komijnzaad
½ kfl mosterdzaad
½ kfl uienzaad

Bereiding

Werkwijze

"Aardappelen (niet schillen) goed wassen en in blokjes snijden.

"Met wat zout en ½ el kurkuma garen (15 minuten)

"Lichtjes aanstampen (met een vork een klein duwtje geven)

"In olie de rode chilis en curryblaadjes aanbakken (tot bijna bruin)

"Gehakte uien, groene chilies, vers gehakte koriander, ½ el kurkuma en zaadjes (niet gemalen) toevoegen.

"Zacht laten bakken tot de ui gaar is.

"Aardappelen toevoegen en wat water.

"Onder roeren nog een 10-tal minuten bakken.

Afwerking

"Afsmaken met eventueel wat citroensap.

Opmerking

"Dit gerecht is bij alle hoofdgerechten te gebruiken.

Botersprits - 50 stuks

Menugang	Bakker	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type Gebak	Slank	Nee
Bron			Sterren	5

Ingrediënten

250 gram boter
180 gram bloedsuiker
2 gram zout
2 gram vanillesuiker
3 eieren
400 gram bloem



Chocolade
Gekonfijt fruit

Bereiding

Werkwijze

"De boter vermalsen maar niet smelten.

"De boter samen met de suiker, het zout en de vanillesuiker luchtig (hoe luchtiger hoe beter) kloppen.

"Geleidelijk aan 1 voor 1 de eieren toevoegen en ondermengen.

"De gezeefde bloem kort inwerken.

"Een bakplaat zeer licht beboteren.

"Met een getand middelmatige spuitbuis rondjes en halve rondjes spuiten in verband.

"In de ronde vormpjes in het midden gekonfijt fruit aanbrengen.

"Afbakken gedurende 10 minuten in een voorverwarmde oven van 220°C.

"Afnemen en op een rooster laten afkoelen.

"De halfronde koekjes met een zijde in de gesmolten chocolade duwen.

Opmerking

"We kunnen dit ook in een keukenrobot doen.

Bouillabaise op de wijze van Marseille - 2 personen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	5

Ingrediënten

Benodigdheden 2 pers

8 dl visfumet

100 gram Lotte (harde vissoort)

100 gram rode poon of zalm (harde vissoort)

100 gram roodbaars (zachte vissoort)

100 gram wijting (heel zachte vissoort)

300 gram mosselen

4 reuzengarnalen

Voor de mosselen

½ kleine ui

1 takje selder

pezo

1 ui

120 gram aardappel

1 Spaans pepertje

2 teentjes knoflook

¼ venkel

1 tomaat

Bouquet garni

Mespuntje saffraan

Mespuntje bonenkruid

1 dl witte wijn

Tomatenpuree

Olijfolie

Binddraad (voor bouquet garni)

Stokbrood

Knoflook

Olijfolie

Peterselie

Rouille

Bereiding

Werkwijze

"De ui, de venkel (allen harde kern en geen blaadjes), het Spaans pepertje(zaadjes en zaadlijsten verwijderen) en de aardappel in brunoise(± 1,5cm) snijden.

"De tomaat emonderen en concasseren. Mag grof gesneden worden, dient niet voor de afwerking.

"De ui lichtjes laten sueren in olijfolie.

"De aardappel(voor de binding), de venkel, het Spaans pepertje en de tomatenblokjes



Bouillabaise op de wijze van Marseille - 2 personen

toevoegen.

"Bevochtigen met een beetje(1 dl) visfumet.

"Samengebonden bouquet garni, tomatenpuree, knoflook, bonenkruid, saffraanpoeder en pezo toevoegen en 5 minuten laten sudderen.

"De vis portioneren (± 4 partjes per vissoort = ± 3 cm).

"De reuzengarnalen en de harde vissoorten toevoegen.

"Overgieten met de hete visbouillon(rest van de visfumet) en de witte wijn (hoort net onder te staan). Pocheren gedurende 5 minuten.

"Na ± 2 minuten de zachte vissoorten toevoegen en laten pocheren gedurende 4 minuten.

"Inmiddels ook de mosselen bereiden: de mosselen zeer goed reinigen en spoelen. De ui en de selder in brunoise versnijden. In een pot een bedje van de groenten aanbrengen, pezo en daarop de mosselen. Op een hevig vuur aan de kook brengen en na 5 minuten opschudden. De mosselen zijn gaar als alle schelpen open zijn. De mosselen uit de schelp halen en warm houden (pyrexschotel met deksel op) in een oven van 100°.

"De vis en de reuzengarnalen uitnemen en warm houden.

"Bouquet garni uitnemen.

"Mixen en doorzeven door de puntzeef.

"Even laten inkoken en op smaak brengen.

"De soep afschuimen met een spaan.

"Het stokbrood in schuine stukken snijden, inwrijven met knoflook en olijfolie.

"Afbakken in een oven van 200°C en warm serveren.

Serveerwijze

"In een voorverwarmd diep bord de vis en de mosselen scheppen. Dan de soep er over scheppen. De vis moet nog wel zichtbaar zijn.

"Afwerken met fijn gesnipperde peterselie.

"Warm stokbrood insmeren met rouille.

Opmerking

"Goed rekening houden met het verschil tussen harde en zachte vissoorten.

Broccolisoepje met bieslookroom en zalm - 2 personen

Menugang Soep
Keuken Belgisch
Bron

Soort -
Type Soep

Snel Nee
Slank Nee
Sterren 5

Ingrediënten

½ broccoli (250 gr)
60 gram aardappel
½ ajuin
¼ preiwit
8 dl water
1 kippenbouillonblokje
1 blaadje laurier
5 cl room
1 sneetje gerookte zalm
Pezo
bieslook



Bereiding

Werkwijze

"Reinig en spoel de broccoli, snij in grote stukken (stengels ook).

"Schil de aardappel en snijd in blokjes. Bewaar op water.

"Pel en snipper de ui grof.

"Reinig en versnij de prei.

"Smelt boter in een kookpot en sueer de ui en de prei.

"Voeg de broccoli toe en sueer even mee.

"Bevochtig met water en voeg de aardappelblokjes en het kippenbouillonblokje toe.

"Voeg het laurierblaadje toe.

"Laat 25 minuten frémir (zachtjes koken).

"Verwijder het laurierblaadje (om de bittere smaak te vermijden), passeer 2 x en kruid met pezo.

"Klop de room half dik.

"Snipper de bieslook zeer fijn en meng onder de room.

"Kruid met pezo.

"Snij de gerookte zalm in fijne julienne.

Voorstelling in het bord

"Leg in elk soepbord de helft van de zalm en giet er de hete soep op.

"Leg in het midden van de soep voorzichtig een lepel bieslookroom.

"Werk af met de rest van de zalmjulienne.

Ook lekker met grijze garnalen en gebakken scampi's!!

Bruchetta's (geroosterd brood) met Mozzarella en Serrano - 4 personen

Menugang Tapas
Keuken Italiaans
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren 4

Ingrediënten

Foccaciabrood (brood met kaas) met kruiden. Ciabatta mag ook gebruikt worden.

4 schijven zachte smelt mozzarella

4 plakken Serranoham of Parma of Ganda

Meloenbolletjes

Limoensap

Groene peperbolletjes

Mascarpone (80% vet)

Olijfolie

Kruidenmix of Provençaalse kruiden



Bereiding

Bereiding:

"Zet de oven op 180°C en verwarm voor.

"Het Foccaciabrood in dikke plakken snijden en bestrijken met wat olijfolie.

"Daarop schik je de plakken mozzarella en bestrooi met wat Provençaalse kruiden of een kruidenmix.

"Zet de foccaciabroodjes in de voorverwarmde oven en laat de mozzarella smelten.

"Maak intussen de Mascarponecrème met de groene peperbolletjes, sap van een limoentje, zout en peper en leg de plakken serranoham open op een schoon werkblad.

"Besmeer de plakken serranoham met de mascarponecrème en rol ze op.

"Neem de intussen gebakken foccacia's uit de oven en leg de opgerolde serranoplakken op de bruchetta's. Daarbovenop leg je een paar meloenbolletjes of eventueel een groter plakje en prik het vast met nog kerstomaatje.

"Schep de overige mascarponecrème over de bruchetta's en dien warm op met eventueel wat ruccolasla +/- of preischeuten.

Bruine fond

Menugang	Binding	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	5

Ingrediënten

Rundsbouillonblokje

Bereiding

1 rundsbouillonblokje per ½ l water

Cake - 8 personen

Menugang	Bakker	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type Gebak	Slank	Nee
Bron			Sterren	4

Ingrediënten

250 gram boter (goede boter, vb Carlsberg)
240 gram suiker (griessuiker)
10 gram vanillesuiker
250 gram bloem
10 gram bakpoeder
4 à 5 eieren (5 als het kleine eitjes zijn)
bakvormen



Bereiding

Werkwijze:

"De boter vermalsen (lichtjes verwarmen zonder dat ze smelt, moet crème-erig zijn). Glad en luchtig roeren met behulp van een spatel (spatule). Dit is heel belangrijk.

"Griessuiker en vanillesuiker toevoegen en verder roeren (met spatel).

"Eén voor één de eieren toevoegen en telkens dooreen roeren.

"Gezeefde bloem en bakpoeder onderspatelen (hier mag ook de mixer worden gebruikt).

"Het beslag verdelen over beboterde (beurrer) en bebloemde (fariner) bakvormen tot $\frac{3}{4}$

"Afbakken gedurende 45 à 60 minuten op 170°C. De gaartijd is afhankelijk van de grootte van de cakevorm.

"Met een brideernaald nagaan of de cake gaar is. Het beslag mag niet meer aan de naald blijven plakken.

"Uit de vorm halen (démouler) en op een rooster laten afkoelen.

Cantuccini (koekjes) - 2 koekjes

Menugang	Bakker	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Italië culinair	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	4

Ingrediënten

300 gr bloem (nooit zelfrijzende bloem)
200 gr suiker (extra fijn)
100 gr boter (goede, geen margarine)
+/- 30 gr amandelen
3 eieren
1 koffielepel gist in poeder



Bereiding

Werkwijze

"Laat de boter smelten (au bain marie) en doe ze in een grote kom. In de zomer de boter laten mals worden door de warmte.

"Doe er geleidelijk aan de suiker bij.

"De boter en de suiker mengen met een soeplepel.

"Meng het gistpoeder eerst goed door de bloem en meng dan het geheel door het boter/suiker-mengsel.

"Voeg een volledig ei, een eidooier en de amandelen (in 2 gesneden) toe en meng (met een lepel) opnieuw (brisé:ok). Mocht het mengsel toch nog te droog zijn, dan voegen we nog een volledig ei toe.

"Leg op een ovenplaat een stuk bakpapier.

"Verdeel de massa in 4 gelijke delen.

"Maak (met de handen) met het deeg een soort rechthoekige maar platte koekrol: 3 à 4 cm breed en 1 cm hoog +/- 10 cm lang.

"Leg deze vorm op het bakpapier en strijk hem in met geklopte eidooier.

"Laat op 180°C gedurende 30 minuten bakken in een voorverwarmde oven.

"Haal de ovenplaat uit de oven en snij de koekrol in sneetjes van een dikke centimeter. Deze sneetjes mogen elkaar niet raken of niet aan elkaar plakken.

"Plaats opnieuw in de oven en laat nog ongeveer 10 minuten bakken.

"Haal uit de oven en laat afkoelen.

Serveren met een zoete witte wijn of eventueel bij de koffie.

Carmenvelouté - 2 personen

Menugang	Soep	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type Soep	Slank	Nee
Bron			Sterren	5

Ingrediënten

¼ prei
¼ selder
50 gr aardappelen (binding soep)
½ ui
1,5 kippenblokje
8 dl water
1 kfl tomatenpuree
boter

1 kfl rijst
¼ rode paprika
½ tomaat
¼ dl room

Platte peterselie

Bereiding

Werkwijze

"Snij prei, selder, ui en aardappelen in mirepoix.

"Bewaar de aardappel in stukjes gesneden in koud water.

"Sueer de prei, de selder en de ui in boter en bevochtig met water.

"Voeg het kippenbouillonblokje en de aardappelen toe en laat 20 minuten zachtjes frémir.

"Passeer de soep tweemaal.

"Voeg de tomatenpuree toe en laat nogmaals 5 minuten zachtjes koken.

"Voeg net voor het opdienen de room toe en laat nog even opwarmen (anders schift onze soep door de toegevoegde room).

"Kruid met pezo en eventueel met cayennepeper, paprikapoeder.

"Kook (opzetten in kokend water) de paprika (zaadlijsten verwijderen) 8 minuten.

"Verwijder de schil en snij in brunoise (± 3mm).

"Kook de rijst in kokend water (1 deel rijst voor 2 delen water) gaar en spoel hem onder koud water.

"Emondeer en concasseer de tomaat.

Afwerking in het bord

"Breng de garnituren in het voorverwarmde diepe bord.

"Schep er de hete soep over.

"Werk af met blaadjes platte peterselie.



Chai Masala (thee) - INDIË - 4 personen

Menugang	Cocktails	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Oosterse keuken anders	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	2

Ingrediënten

2 kfl venkelzaad
4 bruine kardamoms (enkel zaad)
8 groene kardamoms (enkel zaad)
2 stokken kaneel
8 kruidnagels
1 kfl gemberpoeder
½ kfl vers gemalen zwarte peper
(of peperkorrels)

Bereiding

Werkwijze

"Specerijen samen vermalen in een koffiemolen.

"Gewone thee zetten.

"Melk en specerij toevoegen naar believen

Château-aardappelen - 2 personen

Menugang	Bijgerecht	Soort	Groenten	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	5

Ingrediënten

6 natuuraardappelen

Bereiding

Werkwijze:

De château-aardappelen

"De 6 natuuraardappelen in reinigen en schillen.

"In tonvorm (cocotte) (bol op de zijkant) draaien : ongeveer 5 cm hoogte en 6 tot 8 vlakken.

"Gaarkoken op z'n Engels (bouillir à l'anglaise)

Chocolade tiramisu met kersen in glas - 4 personen

Menugang Dessert
Keuken Belgisch
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren 4

Ingrediënten

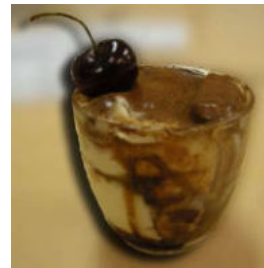
2 eierdooiers
50 gram bloedsuiker
1 dl amaretto
250 gram mascarpone
1 eiwit
25 gram kristalsuiker

125 gram biscuits roses
("champagenkoekjes")

125 gram chocoladegallets
2,5 dl room

1 kleine bokaal griottekersen of krieken
5 cl kersenlikeur
150 gram kristalsuiker

Cacaopoeder
4 verse kersen



Bereiding

Werkwijze

De tiramisu

"Klop (machinaal) de eierdooiers samen met de bloedsuiker tot ruban.

"Klop (manueel) de amaretto met de mascarpone goed los.

"Spatel dit voorzichtig onder de ruban.

"Klop het eiwit met de kristalsuiker stijf op en spatel voorzichtig onder het vorig mengsel.

De sausen (hierin temperen we de koekjes)

"Laat de chocoladegallets au bain marie smelten samen met de room.

"Roer het mengsel regelmatig om.

"Laat de kersen uitlekken

"2 dl van het kersenvocht samen met de kersenlikeur en de suiker laten indikken (duurt lang) in een sauteuse.

"Voeg de kersen opnieuw toe.

Afwerking

"Breng in een breed glas een laagje mascarponevulling aan (of spuit met een spuitzak).

"Drenk de biscuits roses in het chocolademengsel en schik hierop.

"Breng een laagje kersen met sap aan.

"Herhaal dit tot elk glas gevuld is.

"Laat goed opstijven in de koelkast.

"Bepoeder met cacaopoeder en werk af met een verse kers.

Chocolade tiramisu met kersen in glas - 4 personen

Opmerking

Heel zoet niet te veel kersensaus bijvoegen!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

Chocoladebiscuit - 6 personen

Menugang	Bakker	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	4

Ingrediënten

Biscuit

3 eieren

100 gram suiker

100 gram bloem

20 gram cacao

Bereiding

Werkwijze:

De biscuit

"Eieren en suiker (in een koude kookpot inbrengen en slechts op het vuur zetten als we kunnen beginnen kloppen, anders hebben we een omelette) op een zacht vuurtje in een kookpot warm kloppen tot lichaamstemperatuur. De suiker dient volledig opgelost te zijn. Dit kan machinaal met de mixer gebeuren.

"Van het vuur nemen en koud kloppen tot ruban (wit lint). Dit kan machinaal met de mixer gebeuren.

"De bloem en de cacaopoeder mengen en zeven en in één keer toevoegen.

"Zeer voorzichtig (anders valt de cake in) onder de opgeklopte eimassa lichtjes spatelen tot alles is opgenomen (ook aan de zijkant en van onder naar boven). Niet te lang ondermengen anders krijgen we een platte cake.

"Een bakvorm beboteren en inbloemen (overtollige bloem afkloppen).

"Het beslag voorzichtig in de bakvorm storten gevuld tot 2/3. Nooit met iets op de bakvorm kloppen of de bakvorm zelf schudden opdat het beslag beter zou verdeeld worden.

"Afbakken in een oven van 180°C à 200°C gedurende 15 à 20 minuten. Gedurende eerste 10 minuten oven zeker niet open maken : zakt dan in.

"Omgekeerd uitstorten op een rooster met een handdoek (om het doorhangen van de cake te vermijden) op.

"Laten afkoelen.

Opmerking: Kirsch gebruiken voor een donkere taart. Voor een normale cake Grand Marnier gebruiken

Chocoladebiscuit met boterroom (crème au beurre) - Paastaart - 6 personen

Menugang Bakker
Keuken Belgisch
Bron

Soort -
Type Gebak

Snel Nee
Slank Nee
Sterren 5

Ingrediënten

Biscuit
3 eieren
100 gram suiker
100 gram bloem
20 gram cacao

Trempage : suikerstroop (4 taarten)
2 dl water
300 gram suiker
5 cl kirsch

Chocoladeboterroom (crème au beurre)
2 eieren
150 gram suiker
300 gram boter
50 gram chocolade

Bakvorm
Chocoladeschilfers
Paaskuikens
Paaseieren
Paasversieringen



Bereiding

Werkwijze:
De biscuit

"Eieren en suiker (in een koude kookpot inbrengen en slechts op het vuur zetten als we kunnen beginnen kloppen, anders hebben we een omelette) op een zacht vuurtje in een kookpot warm kloppen tot lichaamstemperatuur. De suiker dient volledig opgelost te zijn. Dit kan machinaal met de mixer gebeuren.

"Van het vuur nemen en koud kloppen tot ruban (wit lint). Dit kan machinaal met de mixer gebeuren.

"De bloem en de cacaopoeder mengen en zeven en in één keer toevoegen.

"Zeer voorzichtig (anders valt de cake in) onder de opgeklopte eimassa lichtjes spatelen tot alles is opgenomen (ook aan de zijkant en van onder naar boven). Niet te lang ondermengen anders krijgen we een platte cake.

"Een bakvorm beboteren en inbloemen (overtollige bloem afkloppen).

"Het beslag voorzichtig in de bakvorm storten gevuld tot 2/3. Nooit met iets op de bakvorm kloppen of de bakvorm zelf schudden opdat het beslag beter zou verdeeld worden.

"Afbakken in een oven van 180°C à 200°C gedurende 15 à 20 minuten. Gedurende eerste 10 minuten oven zeker niet open maken : zakt dan in.

"Omgekeerd uitstorten op een rooster met een handdoek (om het doorhangen van de cake te vermijden) op.

"Laten afkoelen.

Chocoladebiscuit met boterroom (crème au beurre) - Paastaart - 6 personen

De chocoladeboterroom (crème au beurre)

"De boter in kleine klontjes verdelen en met een spatel heel mals maken. Eventueel heel even laten wegsmelten op het vuur of in de microgolfoven : zeer zachtjes en niet volledig. Dit moet in een inoxkom gebeuren.

"De eieren met suiker tot ruban kloppen. Dit moet in een andere inoxkom gebeuren.

"De malse boter met een spatel onderkloppen tot een luchtige massa (geeft een gekabbelde indruk maar dit is OK).

"De chocolade au bain marie laten smelten tot liptemperatuur.

"De gesmolten chocolade goed onderspatelen.

De suikerstroop (trempage)

"2 dl water met 300 gram suiker kook laten inkoken. Zeker niet laten caraméliseren.

"Van het vuur nemen en kirsch (om smaak te geven) bijvoegen.

Afwerking

"De biscuit met een zaagmes in 2 gelijke delen snijden.

"De onderkant gebruiken als bovenzijde, de bovenkant als onderzijde.

"De beide binnenkanten goed sauceren met de suikerstroop (trempage) om verdroging tegen te gaan.

"Een laag chocoladeboterroom met een paletmes verdelen over de onderste binnenzijde.

"De andere laag erover leggen.

"De taart langs binnenzijde en zijkant volledig insmeren met chocoladeboterroom.

"De zijkanten afwerken met chocoladeschilders.

"Met een spuitzak met effen douille fijne sliertjes chocoladeboterroom spuiten bovenop de taart zodat een "nestvorm" wordt bekomen. Met een spuitzak met gekartelde douille fijne sliertjes chocoladeboterroom spuiten bovenop de taart zodat mooie randafwerking wordt bekomen.

"Afwerken met paasversieringen.

Opmerking: Kirsch gebruiken voor een donkere taart. Voor een normale cake Grand Marnier gebruiken

Chocoladeboterroom (crème au beurre) - 6 personen

Menugang	Bakker	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	5

Ingrediënten

Chocoladeboterroom (crème au beurre)

2 eieren

150 gram suiker

300 gram boter

50 gram chocolade

Bakvorm

Chocoladeschilfers

Bereiding

Juiste hoeveelheden gebruiken is heel belangrijk bij patisserie

Werkwijze:

De chocoladeboterroom (crème au beurre)

"De boter in kleine klontjes verdelen en met een spatel heel mals maken. Eventueel heel even laten wegsmelten op het vuur of in de microgolfoven : zeer zachtjes en niet volledig. Dit moet in een inoxkom gebeuren.

"De eieren met suiker tot ruban kloppen. Dit moet in een andere inoxkom gebeuren.

"De malse boter met een spatel onderkloppen tot een luchtige massa (geeft een gekabbelde indruk maar dit is OK).

"De chocolade au bain marie laten smelten tot liptemperatuur.

"De gesmolten chocolade goed onderspatelen.

Afwerking van een taart

"De biscuit met een zaagmes in 2 gelijke delen snijden.

"De onderkant gebruiken als bovenzijde, de bovenkant als onderzijde.

"De beide binnenkanten goed sauceren met de suikerstroop (trempage) om verdroging tegen te gaan.

"Een laag chocoladeboterroom met een paletmes verdelen over de onderste binnenzijde.

"De andere laag erover leggen.

"De taart langs binnenzijde en zijkant volledig insmeren met chocoladeboterroom.

"De zijkanten afwerken met chocoladeschilfers.

"Met een spuitzak met effen douille fijne sliertjes chocoladeboterroom spuiten bovenop de taart zodat een "nestvorm" wordt bekomen. Met een spuitzak met gekartelde douille fijne sliertjes chocoladeboterroom spuiten bovenop de taart zodat mooie randafwerking wordt bekomen.

Opmerking: Kirsch gebruiken voor een donkere taart. Voor een normale cake Grand Marnier gebruiken

Chocoladecake

Menugang	Bakker	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron				Sterren	5

Ingrediënten

250 gram suiker
235 gram bloem
15 gram cacaopoeder
250 gram boter (goede)
4 à 5 eieren
10 gram vanillesuiker
5 gram bakpoeder (bij zelfrijzende bloem geen bakpoeder)



Bereiding

Werkwijze

"De boter vermalsen in een inoxkom en met een spatel.

"De bloem, cacaopoeder, vanillesuiker en bakpoeder zeven en in kuilvorm, in een inoxkom, schikken.

"De eieren (beginnen met 4 eieren) in de kuil gieten. De vermalste boter aan de zijkant smeren.

"Alles vermengen met een spatel van binnen naar buiten.

"Dan de suiker aan toevoegen en onderspatelen.

"Het beslag verdelen over beboterde en bebloemde bakvormen tot $\frac{3}{4}$.

"Afbakken gedurende 45 minuten op 180°C. Als je in het deeg prikt mag er geen beslag meer aanhangen. !!! De oven vooral niet openen tijdens het bakken.

Je kan hier ook stukjes chocolade in vermengen.

Je kan ook een laag vanillebeslag in de vorm doen, dan een laag chocoladebeslag, weer vanillebeslag en weer chocoladebeslag. Trek je daar met een vork door, dan het je gemarmerde cake.

Chocolademousse - 2 personen

Menugang	Dessert	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	5

Ingrediënten

2 eidooiers
15 gr bloedsuiker
2 gr oploskoffie (smaakondersteuning, een heel klein beetje gebruiken, ± 2 gr max)
1,25 dl room
2 eiwitten
20 gr suiker
50 gr fondant chocolade
Glazen of potjes



Bereiding

Werkwijze:

"De eidooiers en bloedsuiker luchtig opkloppen (mixer) tot het mengsel beige ziet (ruban). In een mengkom in inox.

"Eiwitten en suiker (gewone suiker) stevig opkloppen(mixer) tot schuim. In een andere mengkom in inox of een mengbeker.

"Room + oploskoffie half vast (niet te stijf) opkloppen (manueel met een klopper).

"Een beetje room (1 lepel ongeveer) en eiwit bij de eidooiers spatelen (dus manueel met een spatel).

"Chocolade au bain marie (water in een kookpot doen, niet te veel want het mag de onderkant van de inoxkom waarin we de chocolade doen, niet raken) smelten (regelmatig roeren) en dadelijk (anders wordt de chocolade terug stijf) bij de eidooiers onderkloppen.

"Rest van het eiwit en half opgeklopte room onderkloppen.

"Goed opletten dat je niet overklopt.

"In potjes doen en laten opstijven in de koelkast.

Opmerking : als je dit recept 4 x maakt : hoeveelheid chocolade x 5.

Chocoladeroomijs - 10 personen

Menugang	Ijs	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	5

Ingrediënten

5 dl melk

130 gr suiker

2 eieren

2 dooiers

2 dl room

175 gram chocolade

Bereiding

Werkwijze:

"Breng de melk aan de kook. (bouillir)

"Klop (fouetter) ondertussen de eidooiers, eieren en de griessuiker tot ruban.

"Wanneer de melk kookt neemt men er een 10% (=5 cl) van af en voegt men deze bij de eiermassa (ruban) (hier zeer snel handelen).

"De ruban met de afgenomen melk goed doch zeer kort mengen met een spatel (spatule).

"Dit mengsel bij de resterende melk gieten.

"Op een zacht vuurtje zetten.

"Het mengsel een lichte binding geven (lier), regelmatig met een spatel (spatule) roeren.

"Deze compositie verder afroeren à la nappé : de crème blijft de rug van de spatel (spatule) bedekken.

"Wanneer de compositie de juiste dikte heeft bereikt neemt men deze van het vuur en voegt men er de room en de au bain marie gesmolten chocolade aan toe.

"Zorg ervoor dat de chocolade volledig is gesmolten (eventueel nog kort opwarmen).

"De compositie zo vlug mogelijk laten afkoelen in de koelkast.

"Het is aangeraden de ijsroom 24u te bewaren alvorens met de ijsturbine af te draaien, maar mag ook dadelijk afgedraaid worden.

Opmerkingen

"De massa mag vooral niet koken : anders shift het mengsel.

"Het is aangeraden de ijsroom 24u te bewaren alvorens met de ijsmachine af te draaien.

Verschil met vanilleroomijs: geen vanillestokje hier

Chocoladesaus - 4 personen

Menugang	Dessertsaus	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	5

Ingrediënten

50 g chocolade

½ dl koffieroom

30 g boter

bloedsuiker

Bereiding

Chocoladesaus

We gaan deze bereiding maken juist voor het dessert wordt opgediend

"De koffieroom en boter aan de kook brengen en van het vuur nemen.

"De chocolade toevoegen en goed roeren tot er een blinkende en gladde massa is verkregen
(deze samenstelling nooit rechtstreeks op een vuur opwarmen)

Chocoladesaus om te napperen (vb. op éclair)

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

Ingrediënten

chocolade

water

bloedsuiker

Bereiding

Werkwijze:

"Verhouding 2/3 (chocolade) tot 1/3 (1/2 bloedsuiker + 1/2 water).

"De 2/3 chocolade laten smelten (bain-marie)

"De 1/3 fondant (= 1/2 bloedsuiker + 1/2 water) laten inkoken tot een dikke stroop.

"De chocolade en de ingekookte fondant samenvoegen en verwarmen tot $\pm 37^\circ$ (= liptemperatuur). Oppassen dat we onze lippen niet verbranden bij het proeven.

"Dit samenvoegsel dadelijk over de éclairs borstelen (of eventueel ook gewoon de vinger in het chocolademengsel steken en over de éclair wrijven)? geeft ons een mooie gladde en blinkende nappeerchocolade.

Opmerking: de uiteinden van de éclair afwerken met hagelslag (chocoladestrontjes)

Chocoladetaartje - 2 personen

Menugang	Dessert	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type Gebak	Slank	Nee
Bron			Sterren	5

Ingrediënten

Chocoladetaartje

2 dl room

20 gram suiker

2 gr gelatine = 1 blad

1 ei

2 eierdooiers

20 gram suiker

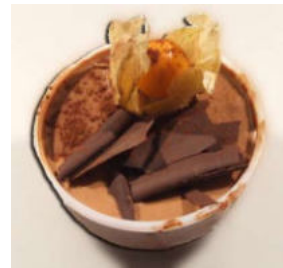
100 gram chocolade

Kleine aluminium taartvormpjes

Cacaopoeder

Chocoladekrullen

2 ananaskersen



Bereiding

Werkwijze

"De gelatine ± 10 minuten weken in koud water.

"Slagroom met suiker opkloppen voor 2/3. We doen dit in een inox mengkom met een garde.

"Het ei, eierdooiers en 20 gram suiker in een sauteuse warm kloppen (met een mixer) tot lichaamstemperatuur (anders krijgen we een omelette). Dan van het vuur af verder kloppen met de mixer tot we een luchtige massa krijgen.

"De chocolade au bain marie laten smelten, toevoegen aan vorig mengsel (ei en eierdooiers + suiker) en voorzichtig onderspatelen.

"De geweekte gelatine uitknippen, op een zacht vuurtje (in een sauteuse) laten smelten en voorzichtig onderspatelen. Opgepast: als de gelatine begint te smelten dadelijk van het vuur nemen en verder spatelen tot alles is gesmolten.

"2/3 of ¾ van de vroeger opgeklopte slagroom voorzichtig onderspatelen.

"De massa moet glad zijn!

"De afgekoelde vormen ¾ of 2/3 vullen met het beslag en in de diepvries laten opstijven.

"De overige slagroom met de rest van het beslag mengen: zo krijg je een lichtere kleur.

"Hiermee de vorm verder aanvullen en verder laten afkoelen.

"Wanneer de vormen afgekoeld zijn, de chocoladetaart ontvormen.

"De chocoladetaart aan de bovenkant bestrooien met cacaopoeder.

"Werk af met een ananaskersen en chocoladekrullen.

Afwerking

oEventueel te serveren met Engelse saus.

Opmerking

oWe kunnen in de plaats van de afgekoelde vormen in de diepvries te laten afkoelen ook

Chocoladetaartje - 2 personen

dadelijk de 2de kleur over de eerste gieten. Je krijgt dan geen mooie verdeling van de 2 kleuren want de 2de kleur gaat zich in het midden van de eerste oplossen. Het lijkt dan precies op een chocolademousse. Dit moet toch nog in de koelkast afkoelen.

Chop Soy - 2 personen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Aziatisch	Type -	Slank	Nee
Bron			Sterren	5

Ingrediënten

250 gram kippenfilet

125 gr sojascheuten

½ rode paprika

1 wortel

½ klein blik bamboescheuten

1 takje witte selder

1 ui

1 teen knoflook

1 stuk gember van 1 cm (gember heeft een zeer sterke parfum en is zeer goed voor de darmflora)



Pezo

Sojasaus

2.5 dl groentebouillon

Instantausbinder

Koriander

Chinees wokolie

basmatirijst

Bereiding

Werkwijze:

Vorbereiding

"De kippenfilet in reepjes snijden.

"De sojascheuten reinigen.

"De rode paprika reinigen (pitjes er uit) en in julienne snijden.

"De wortel reinigen en in brunoise snijden.

"De bamboescheuten laten uitlekken.

"De witte selder reinigen (en ook schillen met de dunschiller) en in plakjes snijden.

"De ui reinigen en in brunoise snijden.

"De knoflook en de gember reinigen en zeer fijn snipperen.

Bereiding (alles moet reeds op voorhand gesneden zijn). De gaartijd van de groenten is zeer belangrijk dus hier vooral de volgorde respecteren.

"De Chinese wokolie verhitten (op een klein vuur) in de wok.

"De ui, knoflook en gember even laten sueren. (eerst dit om de smaak en de geur vrij te geven)

"Wortel toevoegen en even sueren.

"Vervolgens de paprika, bamboescheuten en de selder toevoegen en even laten sueren.

"De kippenfilet toevoegen en langs alle kanten laten aankleuren.

"Het vuur minderen en onder voortdurend roeren alles laten garen.

"Net voor het einde van de gaartijd de sojascheuten toevoegen en kort laten meewokken.

"Bevochtigen met hete groentebouillon (licht inkoken).

"Assaisonner met pezo en sojasaus (sojasaus is op zichzelf al zout, dus niet te veel zout toevoegen).

Chop Soy - 2 personen

"Bijbinden met instantsausbinder.

"Opdienen met gekookte basmatirijst en afwerken met korianderpluksels.

Citroenmousse (kan ook met sinaasappel of pomelmoes of limoen, alle citrusvruchten) - 2 pe

Menugang	Dessert	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	5

Ingrediënten

30 gr suiker
Een beetje citroensap
Sap van ½ citroen
2 gr gelatine
9 cl room
1 eiwit = 35 gr eiwit
2 schijfjes citroen
2 bl citroenmelisse
2 aardbeien
glazen



Bereiding

Werkwijze

"Laat de gelatine 10 minuten weken in koud water.

"Warm de suiker met de citroensap en het sap op in een sauteuse tot de suiker gesmolten is.

"Vuur afzetten.

"Voeg de uitgeknepen (zeer goed uitknijpen) gelatine toe, eventjes roeren en dan in een glazen potje lichtjes laten opstijven. Dit kan reeds op voorhand gebeuren.

"Klop de slagroom half op (met een klopper).

"Spatel voorzichtig bij het licht opgesteven mengsel.

"Klop (met een mixer) het eiwit stevig op in een zeer propere en droge kom.

"Spatel er dan voorzichtig de eiwitten onder, niet te lang spatelen.

"Doe de citroenmousse in glazen en laat die zeer goed koelen in de frigo.

Afwerking: werk af met een schijfje citroen, een blaadje citroenmelisse en een aardbei(in bloemvorm gesneden).

Citroenolie - 2 personen

Menugang	Binding	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Oosterse keuken anders	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	4

Ingrediënten

6 cl olijfolie

½ schil van citroen

Bereiding

Werkwijze:

"Verwarm de citroenolie op een hoog vuur in de wok tot deze begin te walmen. Als de olie blauw wordt = verbranden : mag niet!

Clarif - 2 personen

Menugang	Bijgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type -	Slank	Nee
Bron			Sterren	4

Ingrediënten

5 dl blanke fond

5 dl bruine fond

150 gram américain natuur

1 preigroen

3 selderstengels

1 wortel

150 gram eiwit = ± 5 grote eieren

Pezo

Cayennepeper

Bouquet garni = 2 peterseliestengels + 1 blad laurier + 1 takje tijm

Peperbollen (6 à 7)

Bereiding

Werkwijze

"Prei (fijne ringetjes mag ook), selder en wortel reinigen en in brunoise (0.5 tot 1cm) snijden.

Deze groenten niet sueren.

"De américain natuur (of mager kippengehakt) mengen met het eiwit, de brunoise van groenten, het kruidenboeket en geconcaseerde peperbollen, zout en cayennepeper.

Cocktail : "undercover" - 2 personen

Menugang	Cocktails	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	5

Ingrediënten

5 cl wodka

3 cl grand marnier

8 cl sinaasappelsap

6 cl ananassap

ijsblokjes

Enkele druppels grenadine

Houten prikkers

Stukje ananas

cocktailkers

Bereiding

Werkwijze

"Doe de wodka, de grand marnier, het sinaasappelsap en het ananassap in een mengglas met ijsblokjes.

"Meng met een roerstokje of barlepel tot het drankje door en door gekoeld is.

"Zeef het in een cocktailglas en doe er een scheutje grenadine in.

"Werk af met een houten prikker met een stukje ananas en een cocktailkers.

Cocktailsaus (moet lichtroze zijn)

Menugang	Saus	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	5

Ingrediënten

Cocktailsaus (7dl)
3 eidooiers (op kamertemperatuur)
1 eetlepel mosterd
5 dl maïsolie
Citraensap
Tomatenketchup
Worcestershiresaus (niet te veel want te zout)
½ dl slagroom (steeds opkloppen in inoxschaal)
3 cl cognac
Pezo en cayennepeper

Bereiding

Bereiding:

Eerst mayonaise maken en dan de rest van de ingrediënten toevoegen.

Mayonaise (alle ingrediënten moeten op kamertemperatuur zijn).

Benodigheden 2 personen

Mayonaise (1 liter)

3 eidooiers

1 el mosterd

Citraensap

Pezo

5 dl maïsolie

Beetje water

Werkwijze

"De eidooiers loskloppen met gezeefd citraensap.

"Pezo en mosterd toevoegen (assaisonner) en loskloppen.

"Gelijkmatig roerende druppelsgewijs de maïsolie toevoegen (monter).

"Als de maïsolie met de eidooiers begint te binden, kan men geleidelijk de olie sneller toevoegen.

"De nodige hoeveelheid olie verder toevoegen tot een dikke smeulge massa ontstaat.

"Assaisonner met pezo.

Consommé Célestine - 2 personen

Menugang	Soep	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type Soep	Slank	Nee
Bron			Sterren	5

Ingrediënten

5 dl blanke fond
5 dl bruine fond
150 gram américain natuur
1 preigroen
3 selderstengels
1 wortel
150 gram eiwit = ± 5 grote eieren
Pezo
Cayennepeper
Bouquet garni = 2 peterseliestengels + 1 blad laurier + 1 takje tijm
Peperbollen (6 à 7)



Flensjesdeeg (6 personen)

200 gram bloem
3 eieren
3 cl maïsolie
3.5 dl melk
Dragon
Peterselie
Kervel
Bieslook

Bereiding

Werkwijze

De consommé

"Prei (fijne ringetjes mag ook), selder en wortel reinigen en in brunoise (0.5 tot 1cm) snijden.

Deze groenten niet sueren.

"De américain natuur (of mager kippengehakt) mengen met het eiwit, de brunoise van groenten, het kruidenboeket en geconcasseeerde peperbollen, zout en cayennepeper. We kruiden op voorhand zodoende zie je de kruiden niet in de soep liggen. Dit wordt een clarif genoemd.

"De blanke en bruine fond samen (in één pot) tot tegen het kookpunt brengen.

"De gemengde clarif toevoegen.

"Even roeren tot de eiwitten gestold zijn.

"Tot juist tegen het kookpunt brengen, af en toe even in roeren. Niet te veel roeren anders komt de koek niet boven drijven. Maar toch moeten we al roerend de bodem afschrappen.

"De clarif zal een koek beginnen vormen die bovenop de vloeistof ligt.

"Verder opwarmen en af en toe roeren tot de clarif een volledige koek vormt.

"De soep 1 uur zachtjes laten frémir. Vooral niet koken anders is onze soep om zeep.

"De koek voorzichtig uitscheppen in een puntzeef met een gespoelde neteldoek of een gespoelde (in warm water om de zeepresten te verwijderen) propere handdoek.

"De vloeistof er voorzichtig overscheppen en laten uitdruipen. Dus eerst de koek en dan de vloeistof.

Consommé Célestine - 2 personen

"Terug opwarmen tot de consommé zeer heet is.

Het flensjesdeeg

"Het hartige flensjesbeslag bereiden (dus zonder suiker!).

"De fijngehakte kruidenmengeling helemaal op het einde aan toevoegen.

"10 minuten laten rusten.

"Flensjes bakken, laten afkoelen en in julienne versnijden.

Voorstelling

"De julienne van flensjes in de voorverwarmde consommétassen scheppen.

"Hierop de zeer hete consommé gieten.

"Ook lekker met een klein scheutje sherry erbij!

Coupe Montmorency - 2 personen

Menugang	Dessert	Soort	Ijsje	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	5

Ingrediënten

100 gr krieke op sap
2 el kristalsuiker
5 cl kirsch
1 dl sap van krieke
1 kl vanillepuddingpoeder
Vanilleroomijs
Chocoladeroomijs
slagroom



Bereiding

Werkwijze

Laat de krieke goed uitlekken, vang het vocht op.

Giet op de krieke de kirsch en laat 30 min trekken.

Breng het sap aan de kook en voeg de suiker toe.

Los de vanillepuddingpoeder op in een beetje water of sap en bindt er de saus mee.

Voeg de krieke toe.

Klop de room op.

Plaats 3 bollen ijsroom naar keuze in een coupe, giet er de warme krieke over en spuit er een rozas slagroom op.

Court-Bouillon algemeen

Menugang	Binding	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	5

Ingrediënten

3 l water
2 takken selder
2 wortels
1 ui
Bouquet garni
20 gr peperkorrels
Zout
1 fles witte wijn

Bereiding

Werkwijze:

"Water opzetten met zout, peper, tijm, laurier, geëminceerde selder, ui en wortel.

"Aan de kook brengen en 20 min. laten koken.

"Witte wijn toevoegen

Court-bouillon voor 2 personen

Benodigdheden voor 2 personen

2 takjes selder
½ ui
6 peperbollen
2 dl witte wijn
Bouquet garni

Werkwijze:

"Reinig de selder en de ui en snij in grove brunoise.

"Concasseer de peperbollen.

"Breng in een ruime kookpot water (tot juist onder de helft van de pot) aan de kook met de selder, de ui, de geconcasseerde peperbollen en de bouquet garni.

"Voeg de witte wijn toe en kook terug even op. Zo heb je een court-bouillon.

Bij een court-bouillon voor schaal- en schelpdieren mag er ook een wortel bij.

Court-Bouillon voor kreeft

Menugang	Saus	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	4

Ingrediënten

3 l water

2 visbouillonblokjes

2 takken selder

2 wortels

1 ui

Bouquet garni

20 gr peperkorrels (8 peperbollen)

4 dl witte wijn

Bereiding

Werkwijze

"Breng al de ingrediënten van de Court-Bouillon, met uitzondering van de witte wijn, in een ruime kookpot aan de kook. Laat 2 minuten doorkoken.

"Voeg de witte wijn toe en laat nogmaals 2 minuten doorkoken.

Dompel de kreeft(dichtgeplooid) in het kookvocht met de kop naar onder.

Crème brûlée - 6 personen (kleine potjes)

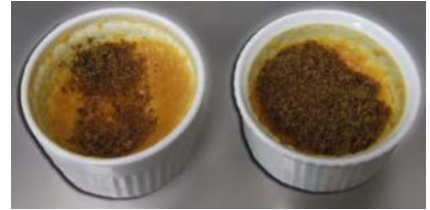
Menugang Dessert
Keuken Belgisch
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren 4

Ingrediënten

2.5 dl room
2.5 dl melk
4 eidooiers
1 ei
100 gram suiker
½ vanillestokje
Kaneelpoeder
Bruine suiker



Bereiding

Werkwijze

"Breng de room aan de kook met de melk, het gespleten vanillestokje en kaneelpoeder.

"Klop de eidooiers en de eieren los met suiker tot ruban (veel lucht in dit mengsel).

"Het kokende room/melkmengsel geleidelijk door de eieren mengen, laten afkoelen en liefst laat 24 uur rusten (belangrijk).

"Giet het mengsel in kleine potjes en zet ze met heet water in een ovenschaal. De potjes moeten voor 1/3 onder water staan.

"Laat ze 45 à 60 minuten garen in een oven van 150°C.

"Bestrooi met kandijsuiker en zet nog even onder de grill.

Crème chantilly

Menugang	Ijs	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	5

Ingrediënten

Slagroom 1 liter

Bloedsuiker 200 gr

Bereiding

"Klop (mixer met kloppers) de slagroom (crème chantilly) stevig op.

Opmerking: bij slagroom bloedsuiker gebruiken. Dit geeft ons heel zachte slagroom.

Bij taarten kristalsuiker gebruiken want blijft langer stijf

Currysaus (saus) - ZUID-OOST AZIË - voor 16 tot 20 scampi's

Menugang	Saus	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Oosterse keuken anders	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	5

Ingrediënten

3 sjalotjes
2 teentjes look
5 cm gember
3 rode chilis
1 kfl trassi (garnalenpasta)
2 el broyage (niet-gekleurd amandelpoeder)
1 kfl gemalen korianderpoeder
1 kfl paprikapoeder
2 el limoensap
pezo



Bereiding

Werkwijze

"Gember zeer fijn hakken.

"Met alle andere ingrediënten in een keukenrobot fijndraaien tot pasta.

"Pasta aan de kook brengen met kokosmelk, citroengras en citrusblad.

"5 minuten laten pruttelen.

"Peultjes toevoegen en 2 minuten laten koken.

"Daarna garnalen toevoegen en nog 2 minuten laten koken.

Afwerking

"Afwerken met wat korianderblaadjes.

"Opdienen met gewoon gekookte rijst.

Opmerking

"Zie foto kommetje bovenaan.

"Te serveren in combinatie met Garnalencurry met kokos en Bami op Filippijnse wijze

Dame Blanche - 4 personen

Menugang Dessert
Keuken Belgisch
Bron

Soort Ijsje
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren 5

Ingrediënten

Ijsroom
Slagroom 1 liter
Bloedsuiker 200 gr

Chocoladesaus
½ dl koffieroom
30 gr boter
50 gr chocolade



Bereiding

Werkwijze:

Chocoladesaus

"Breng de boter met de koffieroom (nutroma) aan de kook.

"Neem van het vuur en voeg de chocolade toe.

"Roer alles tot een homogene massa.

Slagroom:

"Klop (mixer met kloppers) de slagroom (crème chantilly) stevig op.

Afwerking:

"Schep drie bollen ijs in een coupe en versier met een rozas slagroom (décorer).

"Geef de chocoladesaus apart bij.

De roux en andere bindmiddelen

Menugang	Binding	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	5

Ingrediënten

Bereiding

Algemeenheden

De roux zijn de voornaamste bindmiddelen voor soepen en sauzen.

Een roux bestaat uit boter en bloem, dit in ongelijke hoeveelheden.
Voor 500 gr boter gebruiken we 600 gr bloem.

Er zijn drie soorten roux : blanke, blonde en bruine roux.

1. Blanke roux

Boter laten smelten, zonder kleuren.

De bloem bijvoegen en mengen met een spatel.

In een zachte oven plaatsen en gedurende enkele minuten laten drogen, zonder te laten kleuren (dit is om de bloemsmaak weg te werken).

De massa moet na de baktijd nog zeer wit zien en naar biscuit ruiken.

Toepassing : Bechamelsaus.

2. Blonde roux

Zelfde bereiding maar langer in de oven plaatsen tot lichtbruine kleur, regelmatig omroeren met een spatel.

Toepassing : Tomatensaus.

3. Bruine roux

Laat de bloem kleuren onder de grill, regelmatig door elkaar roeren tot ze gelijkmatig bruin is.

Boter laten smelten en bruine bloem onder mengen met een spatel.

Toepassing : Espagnolsaus

De roux en andere bindmiddelen

4. Andere bindmiddelen

1. Aardappel- of maïsbloem : oplossen in koud water.
2. Beurre manié : malse boter met bloem vermengen in een gelijke verhouding.
3. Liaison : eierdooiers opgelost in verse vloeibare room.
4. Rijstmeel : veelal gebruikt bij soepen.

Dessertenbord (20 personen)

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

Ingrediënten

Bereiding

Hazelnootmousse

Benodigdheden (20 personen)

450 g anglaise

75 g hazelnootpasta

8 bl gelatine

500 g slagroom

3 x maken

Werkwijze

"Anglaise vermengen met de hazelnootpasta

"Geweekte en gesmolten gelatine ondermengen

"Laten opstijven en losroeren

"Slagroom onderspatelen

"Plaats in kleine ringen een plastiekje en spuit de mousse erin, laat opstijven

"Werk af met een hazelnoot

Anglaise (Engelse saus)

Benodigdheden (20 personen)

1 l melk

1 vanillestok

20 dooiers

300 g suiker

300 g room

2 x maken

Werkwijze

"De melk met de opengesneden vanillestok aan de kook brengen

"De dooiers met de suiker "en ruban" kloppen

"10% van de kokende melk op de ruban gieten en ondermengen

"Het geheel op de kokende melk gieten en afroeren "à la nappe"

"De room er onmiddellijk bijvoegen en de massa laten koelen.

Chocolademousse (zie ook en vooral chocolademousse - ander gerecht en zeer goed)

Benodigdheden (20 personen)

6 eieren

125 g suiker

Dessertenbord (20 personen)

250 g chocolade

9 bl gelatine

600 g slagroom

4 x maken

Werkwijze

"De gelatine laten weken in koud water

"De eieren met de suiker warm en koud kloppen

"De geweekte en gesmolten gelatine ondermengen

"De massa lichtjes laten opstijven

"Een gedeelte van de halfopgeklopte room onder de gesmolten chocolade mengen

"De rest van de room bijvoegen en onderspatelen

De lichtjes opgesteven massa even losroeren en de chocolademassa onderspatelen

Laten opstijven

Rijstpap

Benodigdheden (20 personen)

5 lt melk

650 gr carolinarijst

2 vanillestokken

Saffraandraadjes

400 gr suiker

5 dl room

Werkwijze

"Pot omspoelen met koud water

"De melk in de pot doen en aan de kook brengen

"Rijst, opengesneden vanillestokken en saffraan toevoegen

"Aan de kook brengen en op een zacht vuurtje laten garen heel geregeld roeren

"Snel laten afkoelen en de halfopgeklopte room onderspatelen

Nougat-ijs

Benodigdheden (20 personen)

100 gr gekonfijt fruit

25 gr Grand Marnier

100 gr brésilienne

150 gr eiwit

150 gr bloedsuiker

350 gr room

Werkwijze

"Eiwitten stevig opkloppen

"Bloedsuiker bijkloppen

"Slagroom opkloppen

Dessertenbord (20 personen)

"Gekonfijt fruit, Grand Marnier en brésilienne onderspatelen

"Eiwit onderspatelen

"24 uur in de diepvries plaatsen

Verder het bord afwerken met :

Kiwi

Physalis

Ananas

Munt

Diplomatenpudding met vers fruit - 4 personen

Menugang	Dessert	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	3

Ingrediënten

1 dl melk
¼ vanillestok
1 ei
40 gr suiker
6 gr gelatine (2 of 3 blaadjes)
1 cl kirsch
3 dl room
Divers vers fruit
1 dl frambozencoulis



Bereiding

Werkwijze

"Laat de gelatine minimum 10 minuten weken in koud water.

"Schraap de vanillestok uit in de melk en voeg de uitgeschraapte stok toe.

"Kook de melk.

"Klop het ei met de suiker ruban (heel belangrijk).

"Voeg de ruban bij de kokende melk en roer (met een spatel) af à la nappe (lichte binding).

"Voeg de uitgeknepen en licht opgewarmde gelatine (op warmen in een sauteuse) toe.

"Roer goed onder elkaar (spatel).

"Voeg de kirsch toe en meng onder.

"Laat koud worden (in een op voorhand in de diepvries afgekoelde inoxmengkom) tot de pudding lobbijg wordt.

"Reinig en versnijdt het fruit indien nodig

"Klop ondertussen de slagroom op (niet te stijf), anders klontert de slagroom.

"Klop de lobbijg geworden massa even op en spatel de room eronder.

"Doe in de gewenste vormen (bv ringetjes) op een bord en laat opstijven in de koeling.

Afwerking

"Plaats de diplomatenpudding in het midden van een gekoeld bord.

"Giet er frambozencoulis rond.

"Schik het assortiment fruit er rond (let op de kleurschikking).

Opmerking:

"Rekening houden met de opstijftijd. Deze is redelijk lang.

Dubarrysoep - 2 personen

Menugang	Soep	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	5

Ingrediënten

1/3 kleine bloemkool (320 gr)
1 stuk wit van prei
1 kleine ui
150 gr aardappelen
Boter
8 dl water
1 kippenbouillonblokje
Pezomus
Kervelpluksels
6 bloemkoolroosjes



Bereiding

Werkwijze

Soep

"Neem 6 van de roosjes van de bloemkool en hou apart als garnituur bloemkool.

"De rest van de bloemkool samen met de prei en de ui in grove mirepoix snijden.

"De aardappelen in grove mirepoix snijden.

"De mirepoix van bloemkool, prei en ui sueren.

"Mouiller met water, kippenbouillonblokje en mirepoix van aardappelen toevoegen.

"Zachtjes laten koken gedurende 20 minuten.

"De soep tweemaal passeren.

"Op smaak brengen met pezomus.

"Terug aan de kook brengen en eventueel afschuimen.

Garnituur

"De bloemkoolroosjes, die opzij werden gehouden, in koud licht gezouten water opzetten.

"Aan de kook brengen tot ze beetgaar zijn, daarna verfrissen.

"Kervelpluksels bewaren in ijskoud water.

Voorstelling op het bord

"Bloemkoolroosjes in een voorverwarmd diep bord leggen.

"Overgieten met de hete soep.

"Afwerken met kervelpluksels en eventueel een klontje boter of gemalen kaas.

Eendenborst met colaus geparfumeerd met limoen, gestamde aardappeltjes met pitolie, knolselder

Menugang Tapas	Soort -	Snel	Nee
Keuken -	Type -	Slank	Nee
Bron		Sterren	4

Ingrediënten

10 eendenborst
2.5 l Icola light
Limoensap (fles pulco)
3 kg aardappel
1 fles pitolie
2 knolselder
1 liter room
Olijf olie
Grof zout
Baderdeeg op rol
Sesamzaadjes
Maanzaadjes
Bruine fonds of demi-glace
Peper
Zout
1 bus eigeel
20 takjes citroentijm

Bereiding

Voor 20 personen

Werkwijze:

"Cola laten inkoken tot de helft samen met de bruine fond

"Aardappel schillen, snijden, koken.

"Aardappel afgieten, stampen, liefst niet te fijn, parfumeren met pitolie en bijkruiden met peper en zout. Warm houden

"De eendenborsten pareren, kadreren, aankleuren in hun eigen vet. Niet doorbakken.

"De knolselder, schillen, versnijden in grote blokken. Garen in de room met wat water als fond in de kom om te vermijden dat het zou kleven. Op smaak brengen met grof zout en wat peper. GEEN MUSKAATNOOT.

"Bladerdeeg in repen snijden van ongeveer ½ cm op 25 cm. Op bakpapier leggen. Bestrijken met eigeel. ½ maanzaadjes en de ½ sesamzaadjes op de stokjes doen en afbakken in de oven op 180 graden.

Voor het dressereren op het bord

"Het vlees in de oven brengen 15 min op 120 graden.

"De saus nakijken van dikte en smaak. Doorzeven.

"De knolselder nakijken van dikte, smaak en warmte.

"De aardappels nakijken, van smaak en warmte.

Het dressereren op zich

"Alternatief op het bord tussen 10 en 2 uur, een quenelle van aardappel en eentje met

Eendenborst met colasaus geparfumeerd met limoen, gestamde aardappeltjes met pitolie, knolselder, 2+2.

knolselder, 2+2.

"Afwerken met een bladerdeegstokje op de quenellen.

"De saus, goed warm, op het bord lepeln, tussen 8 en 4 uur

"De versneden eendenborst op de saus leggen (1/2 borst/pers)

"Afwerken, met geraspte zesten van limoen.

"Een takje citroentijm tussen de sneetjes vlees steken om af te werken.

"Zeer warm serveren

Egeltjes van gehakt met rijst (klein hapje) - CHINA - 4 personen

Menugang	Tapas	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Oosterse keukens anders	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	4

Ingrediënten

250 gr rijst
6 gedroogde Chinese paddestoelen
250 gr américain natuur + pezo
250 gr varkensgehakt
3 pijpajuinen
1 cm geraspte gember
1 teen look
Pezo
1 losgeklopt ei
Handvol waterkastanjes

Bereiding

Werkwijze

"Rijst in ruim koud water minstens 2 uur laten weken, daarna afgieten en op een handdoek laten drogen.

"Paddestoelen 30 minuten weken in warm water, harde stengelstukjes verwijderen en fijnhakken. Alleen de paddestoelen laten weken als het gedroogde paddestoelen zijn. Bij verse paddestoelen niet laten weken.

"Alle ingrediënten (behalve de rijst!) in een kom goed mengen. Balletjes rollen van ongeveer 2 cm doorsnede en die door de rijst, op de handdoek, rollen.

"Eerst de smaak van de balletjes testen door 1 balletje in warm water te leggen en te laten garen. Dan proeven en eventueel bijkruiden. Vervolgens gedurende 30 à 35 minuten in een steamer stomen met keukenpapier op de bodem.

Afwerking

"Opdienen met chilisaus naar keuze.

Eieren "Chimay" (gegratineerd ei met champignonvulsel) - 2 personen

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	3

Ingrediënten

2 eieren
60 gr champignons
15 gr sjalot
10 gr ui
5 cl witte wijn
Boter
Peterselie
Pezomus
paneermeel

Mornaysaus

1,5 dl melk
10 gr boter
15 gr bloem
15 gr gemalen kaas
2 cl room

10 gram gemalen kaas
Ciabattabrood
Gemengde salada ciseleren

Bereiding

Werkwijze

"De eieren in koud water leggen en aan de kook brengen en 10 min (vanaf het kookpunt) laten koken.

"Onder koud stromend water koelen, pellen (écaler) en op koud water bewaren tot de afwerking.

"De champignons schoonmaken en fijn hakken.

"De ui en de sjalot fijn snipperen.

"De boter in een pot laten smelten, er de ui en sjalot in aanstoven zonder te laten kleuren.

"De fijngehakte champignons toevoegen en even laten stoven.

"Bevochtigen met de witte wijn (mouiller). De smaak van de wijn zit erin maar de alcohol is er uit. Laten stoven tot het vocht er uit is (réduire à sec).

"De gehakte peterselie toevoegen.

"Afsmaken met pezo.

"Zo heb je nu een duxelle (2) bereid.

"Een roux bereiden met de bloem en de boter.

"De melk geleidelijk op een zacht vuur bij de roux voegen en geleidelijk, al roerend, laten koken.

"Afsmaken met pezomus.

"15 gram van de gemalen kaas en de room onderroeren.

Afwerking



Eieren "Chimay" (gegratineerd ei met champignonvulsel) - 2 personen

"De gekookte eieren pellen en in de lengte doorsnijden.

"Het eigeel uithalen en door een zeef duwen (met een vork pletten kan ook bij kleine hoeveelheden).

"Het fijne eigeel onder de duxelle mengen.

"De eiwitholte (opvullen met een spuitzak) vullen (farcir) met het ei-duxelle-mengsel (farce) en op een geboterde ovenschotel plaatsen.

"Napperen met de mornaysaus, bestrooien met 10 gram gemalen kaas en het paneermeel.

"Plaats 5 min in een voorverwarmde oven van 180°C en laat dan even kleuren onder salamander of grill.

Engelse saus - sauce anglaise - 4 personen

Menugang	Saus	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	5

Ingrediënten

1.5 dl melk
80 gram suiker
3 eierdooiers
6 cl room
1/3 vanillestok

Bereiding

Werkwijze

"De melk samen met de uitgeschraapte vanillestok en de zaadjes in een steelpan aan de kook brengen.

"De eierdooiers samen met de suiker in een sauteuse tot ruban kloppen (met een mixer).

"Wanneer de melk kookt, een gedeelte bij de ruban gieten en los kloppen met een klopper (oppassen want de eierdooiers mogen niet stollen). Heel goed opvolgen.

"De rest van de kokende melk al roerende geleidelijk (beetje bij beetje) aan bijgieten en op een zacht vuurtje laten binden (porter à la nappe: lint dat niet druipt), zachtjes roerende met een spatel.

"Doorzeven en laten afkoelen (op ijs).

"Op het laatste voorzichtig de half opgeklopte room ondermengen.

Op voorhand te maken.

Warm of koud op te dienen.

Te bewaren in de frigo gedurende ± één week.

Entrecote met choronsaus (getomateerde béarnaisesaus) en gebakken aardappelen - 2 personen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	4

Ingrediënten

1 grote entrecote

Boter

300 gram aardappelen

Maïskiemolie

waterkers

Gastrique (4 personen)

2 dl witte wijn

½ dl dragonazijn

1 sjalot

4 dragonstengels

4 peterseliestengels

3 geplette peperbollen

zout

Saus

2 eidooiers

2 cl gastrique

1 cl water

100 gr melkerijboter

Zout

Gehakte kervel (facultatief)

Gehakte dragonblaadjes

1 kleine koffielepel tomatenpuree

½ tomaat (in brunoise)



Bereiding

Werkwijze

De saus

"Maak een gastrique : voeg de fijngesnipperde sjalot, de gehakte dragon- en peterseliestengels, de witte wijn, de dragonazijn, de geplette peperbollen (mignonettes) en een beetje zout samen en laat inkoken tot de helft.

"Giet door een fijne zeef en druk zeer goed uit.

"Doe de eidooiers in een sauteuse en klop van het vuur heel even los.

"Giet er de gastrique bij en klop zeer luchtig op tot er een homogene binding ontstaat.

"Voeg de tomatenpuree toe en meng onder.

"Giet op een zacht vuurtje geleidelijk de gesmolten melkerijboter bij onder voortdurend kloppen tot een dikke homogene massa ontstaat. Indien te dik lauw water toevoegen.

"Meng de fijngehakte dragon en kervel mengen, evenals de geëmondeerde en geconcaseerde tomaat.

Entrecote met choronsaus (getomateerde béarnaisesaus) en gebakken aardappelen - 2 personen

"Smaak af met pezo en cayennepeper.

Verdere afwerking

"De entrecote bakken (inoxpan) in hazelnootkleurige boter volgens de gewenste bakwijze.

"De waterkers reinigen indien nodig.

"Aardappelen versnijden in schijfjes, blancheren (in kokend water en dan laten schrikken onder koud water tot ze koud zijn) en afbakken tot ze goudgeel zijn (3/4 gaar) in boter met een klein beetje azijn (geen dragonazijn) en een beetje maïskiemolie.

Afwerking

"De choronsaus napperen onderaan op het bord.

"Hierop de entrecote schikken en gedeeltelijk napperen met de rest van de choronsaus.

"Linksboven de gebakken aardappelen plaatsen en rechts de waterkers.

Erwtensoep met gerookte ham en kaascroûtons - 2 personen

Menugang Soep
Keuken Belgisch
Bron

Soort -
Type Soep

Snel Nee
Slank Nee
Sterren 5

Ingrediënten

125 gram spliterwten (best diepvrieserwten)

½ ajuin

½ wortel

2 blaadjes laurier

Boter

Pezo

1 liter water

2 kippenblokjes

80 gram gerookte ham 1 cm dik

(3 sneetjes in 100gr)

6 cl room

2 sneden toastbrood

40 gram emmentalerkaas gemalen



Bereiding

Werkwijze:

"Doe de spliterwten (heel goed losmaken) in een kookpot met 3 dl water.

"Breng aan de kook en laat 20 minuten koken.

"Giet door een vergiet, verfris en spoel zeer goed af, laat goed uitlekken.

"Reinig de ui en snipper fijn.

"Reinig de wortel en snij in fijne schijfjes.

"Sueer de ajuin tot hij licht begint te glazen.

"Voeg de wortel toe en sueer even mee.

"Voeg vervolgens de uitgelekte erwten en de laurierblaadjes toe.

"Bevochtig met water, voeg de kippenblokjes toe en kruid met pezo.

"Laat zachtjes koken gedurende 35 minuten onder gesloten deksel tot de erwten helemaal gaar zijn.

"Verwijder de laurierblaadjes en mix de soep zeer fijn.

"Controleer de kruiding.

Garnituur

"Snij de ham in julienne.

"Klop de room half op.

"Verwijder de korsten van het brood en snij in dobbelsteentjes van 2 cm..

"Bestrooi deze met kaas en plaats even onder de grill.

Voorstelling op het bord

"Schik de hamsliertjes in het bord.

"Schep er de hete soep bij.

"Garneer met de kaascroûtons en de half opgeklopte room.

"De kaascroûtons kunnen ook in een apart kommetje aan tafel worden geserveerd.

Erwtensoup met gerookte ham en kaascroûtons - 2 personen

Fazant op Brabantse wijze met gesauteerde aardappelen - 2 personen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	5

Ingrediënten

2 fazantenfilets
4 stronken witloof
Citraensap
2 dl wildfond
5 cl rode wijn
3 cl cognac
Boter (± 20 klontjes boter van 3mm)
Pezo
waterkers



Bereiding

Werkwijze

Braden van de fazant

"Fazantenfilets aanbakken in hazelnootkleurige boter (beurre noisette) tot ze voldoende gekleurd zijn (saisir). Dus gewoon aankleuren en niet doorbakken.

"Assaisonner met pezo.

"Ui de pan nemen verder laten garen (braiser) in de oven van 180°C gedurende 20 minuten. Dit doen we in een vuurvaste schotel met een deksel op om het vocht erin te houden.

"Regelmatig omdraaien en overgieten met de braadsappen (arroser).

Bereiden van de saus

"De cognac, de wijn en de wildfond laten inkoken tot de helft (reducer).

"De smaak nagaan en eventueel bijkruiden (assaisonner).

"Vlak voor het opdienen de saus terug aan de kook brengen en op een laag vuurtje monteren met blokjes koude boter (monter au beurre). Hoe doen we dit? Eerst 2 à 3 klontjes boter, deze oplossen en dan terug 2 à 3 klontjes boter, deze oplossen, enz.

"De saus krijgt een lichte binding en een mooi glanzend uitzicht.

"Mag zeker niet meer koken want anders shift de saus doordat de boter zich zal afscheiden van de rest van de saus.

Bereiden van het witloof

"Het witloof reinigen door de bruine onfrisse bladeren te verwijderen.

"Onderaan de schacht een deel uitsnijden in kegelvorm (het bittere harde gedeelte verwijderen).

"Het witloof koken in koud gezouten water met het citroensap (verkleuring tegengaan).

"Wanneer het witloof voldoende gaar is, voldoende laten uitlekken (krop naar beneden gericht). In een puntzeef + koud water er laten overlopen opdat ze niet zouden verder garen.

"Indien de stronken witloof dik zijn : in de lengte middendoor snijden.

"Het witloof, juist vóór het opdienen, in beurre noisette lichtbruin bakken in de pan, assaisonner met pezo.

"Het witloof bestrooien met een beetje suiker (1 lepel) en laten caraméliseren. Plus eventueel nog een beetje pezo.

Fazant op Brabantse wijze met gesauteerde aardappelen - 2 personen

Afwerking op het bord

"De borst van de fazant schuin snijden.

"Een spiegel van saus op een warm bord brengen en daar de fazantenfilet op schikken.

"Napperen met een klein beetje saus.

"Het witloof en de aardappelen over de rest van het bord dressereren.

"Décorer met waterkers.

Filetti di merluzzo alla trevisana - 2 personen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Italië culinair	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	4

Ingrediënten

Kabeljauwfilet

Pancetta (spek) zoveel als nodig om het stukje kabeljauw in te wikkelen

1 sjalot

1 stukje selder (10 cm lang)

Peterselie

Olio extra vergine

1 eetlepel appelazijn

Zout en peper

Enkele blaadjes "trevisana" (dit is een Italiaanse groente uit de regio Veneto-Treviso- die een bittere smaak heeft).



Bereiding

Secondo piatto

Werkwijze

"Neem een ovenschaal (zonder boter of olie) en leg er de sneetjes pancetta in naast elkaar (lichtjes overlappend).

"Leg er stukje kabeljauwfilet op en wikkel er de pancetta rond en steek er een prikketje (niet echt nodig) in.

"Zet zo'n in de voorverwarmde oven op 200°C +/-10 min (zonder boter of olie, de pancetta is voldoende vet opdat de vis niet te droog wordt).

Ondertussen :

a)warm op een laag vuur in een zwarte pan enkele eetlepels olie op. Doe de fijn versneden sjalot en selder erbij en laat zachtjes enkele minuutjes garen (sueren onder gesloten deksel). Doe er dan de azijn bij, zout, peper en een beetje versnipperde peterselie.

b)Was de trevisana (of witloof) en maak droog. Neem enkele blaadjes (bolle kant naar beneden) en doe er wat olie (zout en peper) over. Leg (met de marinade van olie, zout en peper) in een anti-aanbakpan en laat ze wat goudbruin bakken (op een zacht vuurtje) langs beide kanten. Witloof goed aandrukken in de pan.

Als alle ingrediënten klaar zijn leg je ze als volgt op het bord:

Maak een bedje met sjalot/selder, leg er de vis op en als laatste de blaadjes trevisana (of witloof).

Opmerking

"Men kan in ieder geval de trevisana vervangen door witloof. Is vooral in de winter te koop.

Redelijk duur: ± 12€/kg.

"Trevisana wordt in de streek van Treviso ook radicchio genoemd.

"De trevisana of het witloof moeten in dezelfde richting als de vis liggen (zie foto). Dit is om gemakkelijk te kunnen snijden.

Bijhorende wijn

Filetti di merluzzo alla trevisana - 2 personen

BARBERA D'ASTI D.O.C.

Intense robijnrode kleur met lichte granaattinten

Intens parfum van rijp fruit en kruidige accenten

Volle smaak, zacht en persistent

Smaakt met vleeswaren in het algemeen en pittige/zoute bereidingen

Serveertemperatuur : a 16/18°C

Druivenras Barbera, 13% vol.

Filodeeg met spinazie en geitekaas - 4 personen

Menugang Tapas
Keuken -
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren 5

Ingrediënten

2 eetl olijfolie
1 teentje look
1 andijvie (redelijk bitter) of 500 gr spinazie (het lekkerst)
fijngesneden
2 aubergines
100 gr zachte boter
12 bladeren filodeeg
200 gr geitekaas natuur
2 eetl honing
2 eetl pijnboompitten
2 eetl zongedroogde tomaten (opgelegd in olie)
Peper, zout, nootmuskaat



Eventueel nog wat parmaham of italiaanse vleeswaren, zalm, enz.

Sausje
2 rode paprika
1 ui
Klein klontje boter
Groentebouillon
room

Bereiding

Afwerking:

"Oven voorverwarmen op 200°.

"Verwarm de olijfolie en fruit het fijngesneden knoflookteentje.

"Voeg de spinazie toe en stoof ze gaar.

"Snij de aubergine (niet schillen maar wel met een lepeltje de zaden uithalen) in plakken en dan nog eens in repen.

"Bak deze goudbruin aan in een koekpan en voeg daar kruiden aan toe zoals peper, zout, nootmuskaat.

"Laat alles afkoelen in de frigo.

"Leg de vellen filodeeg klaar en doe daar de afgekoelde groenten in en leg er een plakje geitenkaas bovenop.

"Bak de pijnboompitten even voor en strooi ze rijkelijk over de kaas en besprenkel met honing.

"Leg hier en daar nog wat zongedroogde tomaatjes over de kaas en rol dan het filodeeg op zodat je een soort strudl krijgt die je dan in een hoorn vouwt. De zijkanten moeten goed dicht zijn.

"Leg deze strudl op een bakplaat met bakpapier en laat ongeveer een 15 min in een voorverwarmde oven van 200°C bakken.

Sausje:

"Neem een pannetje en smelt de boter doe daarin de ui en de geraspde paprika's, laat een beetje fruiten en roer daarna de groentebouillon erdoor en laat eventjes koken en voeg dan de room

Filodeeg met spinazie en geitekaas - 4 personen

toe.

"Breng op smaak en mix de saus tot de paprika's in de saus gebonden zijn.

"Klaar om te serveren met wat verse kruiden.

Opmerking:

"Zie foto rechts bovenaan.

"De dichtgevouwen strudls kunnen ook in hete olie in de wok worden gebakken. Hier nog beter opletten dat de zijkanten helemaal dicht zijn.

Flan met nootjes - 4 personen

Menugang	Dessert	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	5

Ingrediënten

1 ei
1 eidooier
1 dl melk
1 dl room
1 el suiker
1 el vanillesuiker
25 gr bresiliennennootjes



Bereiding

Werkwijze:

"Klop het ei, de eidooier, de melk, de room en de beide suikers tot een schuimige lichte ruban.

Dit kan geen vaste ruban worden door de toevoeging van de melk.

"Smeer 4 vuurvaste kommetjes in met boter en verdeel er de bresiliennennootjes over.

"Giet de flanbereiding in de kommetjes.

"Vul een ovenschaal met een beetje heet water en leg er boterpapier op.

"Schik hierop de vuurvaste kommetjes.

"Laat 30 minuten garen in een voorverwarmde oven van 190°C.

"Schakel de oven uit en laat nog 10 minuten rusten in de warme oven.

"Haal uit de oven en laat afkoelen.

"Serveer in de kommetjes, mogelijk afgewerkt met nog enkele bresiliennennootjes en/of een toefje slagroom.

Flensjes met bruine suiker - 4 personen

Menugang Dessert
Keuken Belgisch
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren 4

Ingrediënten

150 gr bloem
1 ei (wit + geel)
1 eidooier
3,5 dl melk
20 gr suiker
5 gr vanillesuiker
2 cl olie (maïsolie)



Bruine suiker

Bereiding

Werkwijze:

"De bloem en de suiker vermengen en doorzeven (in een puntzeef) in een mengkom. Het doorzeven is van belang om klonters te vermijden maar ook om eventueel bestjes die in de bloem zitten te verwijderen.

"In het midden een kuiltje maken.

"Het ei en de eidooier in het kuiltje, samen met de olie. Een beetje van de bloem en de suiker zeer goed ondermengen met een klopper tot de eieren "verzadigd" zijn.

"Heel geleidelijk de melk toevoegen (aan de zijkant) en de bloem + suiker onderkloppen van het midden naar de rand toe.

"Het beslag (pâte à crêpes) 10 minuten laten rusten. Nog even omroeren.

"Een flensjespan met een klein beetje olie goed heet laten worden.

"Overtollige olie afgieten in een potje (kan worden gebruikt voor de volgende flensjes).

"Het flensjesdeeg met een kleine pollepel ingieten aan de bovenkant van de pan en onmiddellijk met de pan draaien zodat het beslag geheel over de pan verdeeld wordt.

"Zodra het deeg opgedroogd is het flensje omdraaien en ook de andere zijde goudgeel laten bakken.

Voorstelling op het bord

"Op een voorverwarmd bord 2 in de helft geplooid flensjes leggen, met de mooie kant naar buiten.

"Bestrooien (saupoudrer) met bruine suiker.

Flensjes Mikado - 4 personen

Menugang Dessert
Keuken Belgisch
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren 4

Ingrediënten

Flensjesdeeg
150 gr bloem
1 ei
1 eidooier
3.5 dl melk
20 gr suiker
5 gr vanillesuiker
2 cl olie (maisolie)
Olie om te bakken



Banketbakkersroom (6 personen)

½ liter melk
140 gr suiker
5 gr maïzena
1 ei
35 gr vanillepuddingpoeder

Chocoladesaus
50 g chocolade
½ dl koffieroom
30 g boter

bloemsuiker

Bereiding

Werkwijze :

Flensjesdeeg

"Bloem en suiker mengen en zeven in een mengkom

"Een kuiltje maken in het midden en het ei, de eidooier en de olie toevoegen. Zeer goed ondermengen met een klopper.

"Heel geleidelijk de melk toevoegen en de bloem met suiker onderkloppen van het midden naar de rand toe.

Banketbakkersroom (zeer moeilijk) ook te gebruiken voor glacés

"Breng 4.8 dl melk met 2/3 van de suiker aan de kook (bouillir).

"1/3 van de suiker mengen met puddingpoeder en maïzena (klassieke maïzena).

"Het ei toevoegen en mengen met 0.2 dl melk tot ruban (met de kloppers van de mixer). Zonder klonters!

"Als de melk kookt 0.5 dl afnemen, bij de ruban voegen en kort (slechts 2 maal met de spatel draaien) ondermengen.

"Dit mengsel bij de rest van de kokende melk voegen en weer op een zacht vuurtje voortdurend met een klopper (fouet) blijven mengen.

"Tot een homogene massa laten binden.

"Uitstorten op een plaat en laten afkoelen.

Flensjes Mikado - 4 personen

Chocoladesaus

We gaan deze bereiding maken juist voor het dessert wordt opgediend

"De koffieroom en boter aan de kook brengen en van het vuur nemen.

"De chocolade toevoegen en goed roeren tot er een blinkende en gladde massa is verkregen
(deze samenstelling nooit rechtstreeks op een vuur opwarmen)

Afwerking

"Een flensje nemen en op 1/3 van het flensje een laag banketbakkersroom spuiten.

"Flensje oprollen en in het midden napper met chocoladesaus.

"Uiteinden saupoudrer met bloedsuiker.

Flensjes Suzette - 4 personen

Menugang Dessert
Keuken Belgisch
Bron

Soort Ijsje
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren 5

Ingrediënten

Flensjes (pâte à crêpes)
150 gr bloem
1 ei
1 eidooier
3,5 dl melk
20 gr suiker
5 gr vanillesuiker
2 cl olie



Vanille-ijs

Flensjes Suzette (4 personen)
8 flensjes (zeer dunne voor 150 gr bloem, anders geen 8 mogelijk)
Zeste van 1 sinaasappel
Zeste van 1 citroen
Sap van 4 sinaasappelen
5 cl Mandarin Napoléon (sinaasappellikeur)
3 cl cognac
50 gr suiker
50 gr boter

Voor 2 personen
3 cl Mandarin Napoléon (sinaasappellikeur)
2 cl cognac
30 gr suiker
30 gr boter

Bereiding

Werkwijze

Flensjes (zeer dunne maken)

"De bloem en de suiker vermengen en doorzeven in een mengkom.

"In het midden een kuiltje maken.

"Het ei en de eidooier in het kuiltje, samen met de olie. Een beetje van de bloem en de suiker zeer goed ondermengen met een klopper tot de eieren "verzadigd" zijn.

"Heel geleidelijk de melk toevoegen en de bloem + suiker onderkloppen van het midden naar de rand toe.

"Het beslag (pâte à crêpes) 10 minuten laten rusten. Nog even omroeren.

"De flensjes afbakken.

Flensjes Suzette - 4 personen

Flensjes Suzette

"De sinaasappel en de citroen zeer goed wassen en drogen.

"In zestes snijden.

"4 sinaasappels en de citroen persen.

"De flensjes in 4 plooien.

"De boter laten smelten in een zilverkleurige braadpan en suiker toevoegen, laten wegsmelten.

"Blussen met het sinaasappel- en citroensap.

"De zestes toevoegen en laten indikken.

"Mandarin Napoléon toevoegen en mengen.

"De gevouwen flensjes (mooie kant aan de bovenkant - zichtbare kant) toevoegen en goed in rondwentelen.

"Flamberen met cognac. Helemaal op het laatste de Cognac er over gieten en met een lucifer aansteken.

Voorstelling op het bord

"Twee flensjes op een voorverwarmd bord schikken.

"Saus erbij gieten en afwerken met een beetje bloedsuiker (op flensjes maar ook zijkant bord).

"Indien afgewerkt meet een bolletje vanille-ijs : flensjes "Comédie Française"

Flensjesdeeg - 4 personen

Menugang	Bakker	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	4

Ingrediënten

150 gr bloem

1 ei

1 eidooier

3.5 dl melk

20 gr suiker

5 gr vanillesuiker

2 cl olie (maisolie)

Olie om te bakken

Bereiding

Werkwijze :

Flensjesdeeg

"Bloem en suiker mengen en zeven in een mengkom

"Een kuiltje maken in het midden en het ei, de eidooier en de olie toevoegen. Zeer goed ondermengen met een klopper.

"Heel geleidelijk de melk toevoegen en de bloem met suiker onderkloppen van het midden naar de rand toe.

Flensjesdeeg met fijngehakte kruidenmengeling - 6 personen

Menugang	Bakker	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	5

Ingrediënten

200 gram bloem

3 eieren

3 cl maïsolie

3.5 dl melk

Dragon

Peterselie

Kervel

Bieslook

Bereiding

Werkwijze :

Flensjesdeeg

"Bloem zeven in een mengkom

"Een kuiltje maken in het midden en het ei, de eidooier en de olie toevoegen. Zeer goed ondermengen met een klopper.

"Heel geleidelijk de melk toevoegen en de bloem onderkloppen van het midden naar de rand toe.

"De fijngehakte kruidenmengeling helemaal op het einde aan toevoegen.

"10 minuten laten rusten.

"Flensjes bakken.

Te gebruiken bij een Consommé

Bij een Consommé de flensjes bakken laten afkoelen en in julienne versnijden.

Florentijnse soep (Florentijns genaamd door de spinazie) - 2 personen

Menugang	Soep	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	4

Ingrediënten

1 wit van prei - klein
1 ui
100 gr aardappelen
100 gram diepvriesspinazie of 200 gr vers (maar dan eerst blancheren)
8 dl kalfsbouillon of blanke fond
Boter
100 gr bladspinazie (garnituur)
pezomus



Bereiding

Werkwijze

"Was en reinig de aardappelen, ui en prei.

"Snij de groenten in grove mirepoix.

"Laat boter smelten in een kookpot, voeg de mirepoix van prei en ui toe en laat deze sueren onder deksel.

"Voeg de diepvriesspinazie en de aardappelen bij de prei en de ui en laat nog even mee sueren.

"Bevochtig het geheel met de kalfsbouillon (of andere soort blanke fond).

"Laat gedurende 30 min het geheel frémir.

"Passeer de soep 2x.

"Breng op smaak met pezomus.

"Reinig ondertussen de bladspinazie en snijd deze in julienne.

"Stoof heel even kort op in boter, laat uitlekken (laten schrikken).

Voorstelling op het bord

"Schep de soep uit in een voorverwarmd diep bord.

"Garneer met de julienne van bladspinazie.

Fondant (witte suikermassa voor bv. frangipane)

Menugang	Bakker	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	5

Ingrediënten

500 ml water

500 gr bloedsuiker

Bereiding

Werkwijze:

"Een gelijke hoeveelheid water en bloedsuiker inkoken tot een dikke witte stroperige (en zoete) massa.

"Lichtjes verwarmen voor gebruik, eventueel met nog een klein beetje water erbij, goed roeren als je het opwarmt want kleeft snel aan de bodem van de kookpot.

Forel in papillot met remouladesaus (Bbq) - 2 personen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Bbq	Type -	Slank	Nee
Bron			Sterren	5

Ingrediënten

1 forel
olijfolie
1 takje witte selder
1 kleine wortel
½ ui
5 cl witte wijn
citroensap
pezo
Provençaalse kruiden
aluminiumfolie
facultatief: dille

Voor 5 dl.remouladesaus:

3 dl mayonaise
1 hard gekookt ei
3 augurken
2 eetlepels kappertjes
1 sjalot
2 eetlepels gehakte peterselie
1 eetlepel gehakte bieslook
pezo

stokbrood of ciabattabrood
gecanneleerde citroen

Bereiding

Werkwijze: de forel

"De wortel, selder en ui in fijne brunoise snijden.

"De buikholte van de forel goed uitspoelen met koud stromend water en uitdrogen met keukenrol. Buikholte kruiden met pezo.

"Een blad aluminiumfolie insmeren met olijfolie en bestrooien met Provençaalse kruiden en pezo.

"De buikholte van de forel opvullen met de brunoise van groenten en op de aluminiumfolie leggen.

"De zijkanten van de folie omhoog vouwen.

"De vis overgieten met witte wijn en besprenkelen met wat citroensap.

"De bovenkant bestrooien met Provençaalse kruiden en pezo.

"De aluminiumfolie dichtvouwen en aan de zijkanten goed aandraaien.

"Een tweede blad aluminiumfolie rond wikkelen. Doel: extra bescherming tegen eventuele gaatjes + je buitenste folie verwijderen en zo forel opdienen op het bord (indien als hoofdgerecht).

"2 uur laten marineren.

"De forellen gedurende 15 à 20 minuten garen. Na halve gaartijd overbrengen naar een

Forel in papillot met remouladesaus (Bbq) - 2 personen

matiger gloed.

"De aluminiumfolie en de groenten in de buikholte verwijderen.

"Het vel afhalen en de filets opdienen op een voorverwarmd bord met brood, gecanneleerde citroen en remouladesaus.

"Eventueel afwerken met een takje dille.

Werkwijze: de remouladesaus.

"De hardgekookte eieren in een kom pletten tot mimosa met behulp van een vork.

"De mayonaise bijvoegen en door elkaar roeren tot ene homogene massa.

"De augurken, de sjalot, de kappertjes, de peterselie en de bieslook fijn snipperen en onder het mayonaisemengsel mengen.

"Op smaak brengen met pezo.

Frambozenpeertjes met gegratineerde sabayon - 2 personen

Menugang Dessert
Keuken Belgisch
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren 3

Ingrediënten

1 rijpe doyennepeer
8 cl frambozenbier

6 frambozen
munt

Frambozensabayon
2 eidooiers
1 el suiker
1 dl frambozenbier



Bereiding

Werkwijze:

"Schil de peren en verwijder het klokhuis.

"Verdeel de peren in 8 gelijke parten.

"Schik ze naast elkaar in een sauteuse of steelpan en overgiet met 8 cl frambozenbier.

"Laat zachtjes opwarmen en klop ondertussen de frambozensabayon.

Frambozensabayon

"Doe de eidooiers samen met de suiker en het frambozenbier in een sauteuse.

"Klop vervolgens de sabayon op een zacht vuurtje op tot een smeugige schuimende en stevige massa. Eventueel vuur een klein beetje hoger zetten naar het einde toe.

Afwerking

"Schik de peren in waaivorm in een bord.

"Overgiet met de frambozensabayon.

"Gratineer kort onder de grill tot de sabayon begint te kleuren.

"Werk af met de frambozen en een beetje munt.

Frambozensabayon - 2 personen

Menugang	Pousse-café	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	5

Ingrediënten

2 eidooiers

1 el suiker

1 dl frambozenbier

Bereiding

Werkwijze

"Doe de eidooiers samen met de suiker en het frambozenbier in een sauteuse.

"Klop vervolgens de sabayon op een zacht vuurtje op tot een smeugige schuimende en stevige massa. Eventueel vuur een klein beetje hoger zetten naar het einde toe.

Heel lekker bij frambozenpeertjes

Opmerking: deze sabayon is "à la minute te maken"

Frangipane - 6 à 8 stuks

Menugang	Bakker	Soort -	Snel	Nee	
Keuken	Belgisch	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron			Sterren	5	

Ingrediënten

Frangipane

125 gr boter (goede boter)

250 gr broyage : 125 gram bloedsuiker (gezeefd) + 125 gram
amandelpoeder

2 eieren

75 gr bloem



Bladerdeeg (1 vel vers)

Bakvormen

Ei om te doreren

Abrikola

Fondant

Geconfijte bigareau (stukjes geconfijt fruit)

Bereiding

Werkwijze

"De boter in kleine stukjes verdelen en zeer goed mals maken (is zeer belangrijk voor de
luchtigheid van je mengsel) met een spatel in een inoxkom.

"De helft van de broyage bijvoegen : eerst de gezeefde bloedsuiker, dan het amandelpoeder
en met een spatel luchtig oproeren.

"Een ei toevoegen en met de spatel ondermengen.

"De rest van de broyage toevoegen en onder de massa mengen.

"Het tweede ei toevoegen en onder de massa mengen.

"De gezeefde bloem bijvoegen en onder de massa mengen (dan krijg je een korrelige massa).

"De vormpjes zeer licht inboteren en fonceren met bladerdeeg.

"Deeg aandrukken en tweemaal inprikken met een vork.

"Zie persoonlijke nota.

"De vormpjes opvullen met het frangipanemengsel en lichtjes uithollen met de spatel.

"Bovenop enkele dunne reepjes bladerdeeg aanbrengen. Deze doreren.

"Afbakken in een oven van 180°C gedurende 20 minuten (taart is klaar als we er met een
priem insteken en deze er terug droog uit komt).

"Na bakken uit de vormpjes nemen en op een rooster laten afkoelen.

"Instrijken met ingekookte abrikola (Abrikola is te verkrijgen bij AVEVE. Wordt
abrikozenafdekgelei genoemd.) Dit moeten we koken en dan afstrijken.

"Even laten afkoelen en instrijken met verdunde opgewarmde fondant. Fondant is een gelijke
hoeveelheid water en bloedsuiker ingekookt tot een dikke witte stroperige (en zoete) massa. Lichtjes
verwarmen voor gebruik, eventueel met nog een klein beetje water erbij, goed roeren als je het
opwarmt want kleeft snel aan de bodem van de kookpot.

"Afwerken met ¼ bigareau (geconfijte stukjes fruit).

Persoonlijk nota: liefst een beetje abrikozenkonfituur op het aangedrukt bladerdeeg leggen vóór we het

Frangipane - 6 à 8 stuks

frangipanemengsel toevoegen.

French Coffee - 2 personen

Menugang	Pousse-café	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	5

Ingrediënten

Bruine rietsuiker of kandijnsuiker

Sterke koffie

1 dl Grand-Marnier

1 dl room

Bereiding

Werkwijze:

"Sterke koffie zetten.

"1 dessertlepel suiker in een glas doen.

"Grand-Marnier verwarmen, vervolgens op de suiker in het glas gieten en blijven roeren tot de suiker is opgelost.

"De sterke koffie in het glas gieten tot gewenste hoeveelheid.

"Met de bolle kant van de lepel naar boven gericht de licht opgeklopte room op de bereiding gieten.

"Het glas op een dessertbord met kantpapier zetten om te serveren.

"Uitdrinken : nooit de crème, de koffie en de likeur mengen : de smaken dienen afzonderlijk te worden geproefd!!!

NB : De lepel steeds in het glas laten staan zodat de warmte langs daar uit het glas trekt!!!

Deze bereiding is eveneens uit te voeren met :

"Calvados : café Normand

"Grand-marnier : French Coffee

"Hasseltse brandewijn (jenever) : Hasseltse koffie

"Ierse whisky : Irish koffie

Frieten en mayonaise - 2 personen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type -	Slank	Nee
Bron			Sterren	5

Ingrediënten

Frieten

600 gr aardappelen

Frituurolie of frituurvet

Keukenpapier

zout

Mayonaise (1 liter)

4 eierdooiers

1 el mosterd

Citroensap

Pezo

1 liter maïsolie

Een klein beetje water

Bereiding

Werkwijze

Frieten

"De aardappelen schillen, ontpitten en wassen.

"De rondingen van de aardappelen afsnijden (parer).

"In plakken van 6 à 7 cm lengte en 1 cm dikte snijden.

"Deze plakjes op hun beurt op een dikte van 1 cm snijden.

"De aldus bekomen frieten in koud (anders blijft het zetmeel) water spoelen.

"In koud water bewaren tot net voor het bakken, dan eerst drogen met keukenpapier.

"De friteuse verwarmen tot 150°C en in kleine hoeveelheden de frieten voorbakken tot deze gaar en lichtjes krokant zijn maar nog niet gekleurd. De frieten zijn gaar wanneer ze het onder een vingerdruk begeven.

"Na het voorbakken de frietjes opengieten op een plaat (geen papier opleggen) zodat ze kunnen afkoelen.

"Juist voor het opdienen in een friteuse van 180°C goudgeel afbakken (fire) onder regelmatig opschudden.

"Het vet van de frieten schudden en op keukenpapier storten (dégraisser)

"Desgewenst lichtjes bestrooien met zout. Zout strooien moet dadelijk gebeuren als men de frieten uit de friteuse haalt want dan kan het zout er nog intrekken. Achteraf blijft het zout op de frieten liggen.

Mayonaise (alle ingrediënten moeten op kamertemperatuur zijn).

"De eierdooiers loskloppen met gezeefd citroensap.

"Pezo en mosterd toevoegen (assaisonner) en loskloppen.

"Een beetje water toevoegen.

"Gelijkmatig roerende druppelsgewijs de maïsolie toevoegen (monter).

"Als de maïsolie met de eierdooiers begint te binden, kan men geleidelijk de olie sneller toevoegen.

"De nodige hoeveelheid olie verder toevoegen tot een dikke smeulige massa ontstaat.

"Assaisonner met pezo.

Fruittaartje - 16 stuks

Menugang	Dessert	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Hartige taart	Slank	Nee
Bron				Sterren	5

Ingrediënten

2 roodbaarsfilets (300 gr)
2 sneden superanoham
2 sneden Oude Brugse kaas
25 gram sojascheut
25 gram tagliatelli
viskruiden
½ flesje witbier
½ bokaal visfond "lacroix" (= 2 dl)
aluminiumfolie

15 gr yoghurt
15 gr mayonaise
½ el honing
currypoeder



Bereiding

Werkwijze

"Maak een cordon blue als volgt: dep de visfilets droog en klop ze plat, beleg één visfilet met een gepast plakje superanoham en een gepast plakje Oude Brugse kaas. Dek af met de tweede visfilet en druk goed samen.

"Strijk goed in met visfond en kruid met viskruiden, laat 4 uur marineren.

"Neem een ruim stuk aluminiumfolie, leg er een bedje in van sojascheuten en daarop de visfilet.

"Giet er het witbier en de resterende visfond voorzichtig bij.

"Maak een papillot en bak op de barbecue tot ze volledig opgeblazen zijn.

"Laat dan nog 3 minuten rusten.

"Serveer met beetgaar gekookte tagliatelli en met het yoghurt/mayonaisesausje.

Garburesoep (vochtafdrijvend) - 2 personen

Menugang	Soep	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	4

Ingrediënten

½ prei (groen + wit) (prei in de lengte snijden)
½ ui
½ wortel
8dl water
1 kippenblokje
½ raap
100 gr savooikool ook groene kool genoemd (nerven mogen er ook bij)
100 gr knolselder (schillen zoals een aardappel)
Pezo
boter



2 sneden toastbrood
gemalen kaas

Bereiding

Werkwijze

De garburesoep

"De prei, ui en wortel schoonmaken en versnijden in grove stukken (mirepoix).

"Klontje boter laten smelten, deze groenten toevoegen en laten sueren onder gesloten deksel.

"Met water bevochtigen (mouiller) (8 dl water) en het kippenblokje toevoegen.

"De overige groenten reinigen en in grove stukken snijden (mirepoix).

"De korsten (dus niet het wit ?wordt gebruikt bij de garniture) van het toastbrood snijden en door een grove zeef wrijven of verdelen in kleine stukken. Maakt dat onze saus meer gebonden is.

"Deze groenten en het toastbrood toevoegen en aan de kook brengen onder gesloten deksel.

"Zachtjes laten gaar koken (frémir) gedurende 30 minuten.

"De soep van het vuur nemen en tweemaal passeren. Eerst mixen en daarna door de puntzeef (de groentepuree die overblijft in de puntzeef niet wegwerpen maar gebruiken voor de garnituur) ? zodoende krijgt men gladde soep.

"Op smaak brengen met pezo (assaisonner).

"De soep terug aan de kook (niet verder laten koken maar alleen tot aan het kookpunt) brengen (bouillir) en afschuimen (écumer).

De garniture : diablottins

"Het toastbrood (alleen het wit van het brood gebruiken en niet de korsten) overlangs in 2 driehoeken snijden.

"De groentepuree uit de puntzeef met een weinig boter afwerken (beurrer) en assaisonner met pezo.

"Het toastbrood hiermee besmeren.

"Bestrooien met gemalen kaas en in de oven laten kleuren (gratiner).

Afwerking

"De soep (4 kleine scheppen) in een voorverwarmd (100°) soepbord scheppen.

"De toasten op een bordje er apart bij serveren.

Garnaalkroketteren - 2 personen

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	5

Ingrediënten

2 dl garnalenfumet (soep)
30 gram bloem
20 gram boter
1 eidooier
2 cl room
60 gram grijze garnalen
cayennepeper



Bloem
Eiwit
Paneermeel
Olie

Peterselie
½ citroen
30 gram grijze garnaal

Bereiding

Werkwijze:

De garnaalkroketteren (normale werkwijze)

"Maak een blanke roux met de bloem en de boter.

"Voeg de garnalenfumet beetje bij beetje toe, al roerende met een klopper, tot een gladde massa wordt verkregen.

"Nadat alle garnalenfumet is toegevoegd, even laten inkoken. Is er nog garnalenfumet over dan kan men de soep inkoken en indikken met room en zo bekomt men een sausje om bij de kroketteren op te dienen.

"Voeg van het vuur met een spatel de liaison (eidooier + losgeklopte room) toe en vervolgens 60 gram grijze garnalen.

"Assaisonner met pezo (niet te veel zout want de garnalenfumet is al zout) en cayennepeper en zeer goed door elkaar mengen.

"Giet deze massa op een licht geoliede ovenschaal of liefst een ovenschotel (pyrexschotel) op een dikte van 3 cm (eventueel een vel licht geolied boterpapier inleggen).

"Dek af met licht geolied boterpapier (om velvorming te voorkomen) en laat gedurende 12 uur rusten in de koelkast.

"Het resultaat is de appareil.

De garnaalkroketteren (versnelde werkwijze)

"Dompel 2 gelatineblaadjes in koud water gedurende 10 minuten

"Maak een blanke roux met de bloem (hier wel 35gr bloem in plaats van 30gr gebruiken) en de boter.

"Voeg de garnalenfumet beetje bij beetje toe, al roerende met een klopper, tot een gladde massa wordt verkregen.

"Nadat alle garnalenfumet is toegevoegd, even laten inkoken. Is er nog garnalenfumet over dan kan men de soep inkoken en indikken met room en zo bekomt men een sausje om bij de kroketteren op te

Garnaalkroketter - 2 personen

dienen.

"Voeg van het vuur met een spatel de liaison (eierdooier + losgeklopte room + 2 uitgeknepen gelatineblaadjes) toe en vervolgens 60 gram grijze garnalen.

"Assaisonner met pezo (niet te veel zout want de garnalenfumet is al zout) en cayennepeper en zeer goed door elkaar mengen.

"Giet deze massa op een licht geoliede ovenschaal of liefst een ovenschotel (pyrexschotel) op een dikte van 3 cm (eventueel een vel licht geolied boterpapier inleggen).

"Dek af met licht geolied boterpapier (om vervorming te voorkomen) en laat gedurende 1 uur rusten in de diepvries.

"Het resultaat is de appareil.

"Stort de appareil voorzichtig uit op een licht bebloemde werktafel en verdeel in porties van 7 cm op 4 cm. Zo weinig mogelijk bewerken.

"Paneer op z'n engels :

- Haal door gezeefde bloem en klop goed af.
- Haal door losgeklopt eiwit met pezo waar een scheutje olie is aan toegevoegd.
- Wentel door het paneermeel.

"Bak de garnaalkroketter goudgeel in een friteuse van 180°C.

Garnituur

"Pluk roosjes van de peterselie en frituur deze zeer kort (in een pan met olie werpen en er 3 seconden nadien terug uithalen). De peterselie dient groen en krokant te zijn. Laat uitdruipen op keukenpapier.

"Canneleer en portioneer (halve schijfjes) de citroen.

Voorstelling

"Plaats 2 garnaalkroketter per persoon op een voorverwarmd bord.

"Schik hierbij de gefruite peterselie en de gecanneleerde citroen.

"Werk af met de verse grijze garnalen.

!! Het paneren gebeurt bij voorkeur minstens 1 uur voor het afbakken om een goede aanhechting van de paneerlaag te verzekeren.

Opmerking: het is ook mogelijk om de kroketter een 2de maal te paneren. Een half uur wachten na de eerste panering. Hier geen bloem of eiwit meer gebruiken maar wel een losgeklopte eierdooier + paneermeel. Waarom een 2de maal paneren? Om een dikkere korst te hebben, voorkomt eventueel dat de kroketter tijdens het frituren open springen. Maar is zeker geen noodzaak om dit te doen.

Garnalen Bengali (hoofdgerecht) - INDIE - 4 à 6 personen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Oosterse keuken anders	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	5

Ingrediënten

½ kg scampi
2,5 cm gember
3 teentjes look
1 prei, fijnggehakt
4 groene chilis, fijnggehakt zonder zaadjes (liefst handschoenen aantrekken en nooit in de ogen wrijven)
1 el vers gemalen korianderzaad
1 kfl venkelzaad
1 el mosterdzaad, gekneusd
175 kokosmelk
100 gr vers gehakte koriander
Zonnebloemolie

Bereiding

Werkwijze

"Look, gember (fijn hakken), prei en chilis (fijn snijden en pitjes uithalen) in de keukenrobot tot een niet té fijne pasta draaien (eventueel een beetje olie toevoegen).

"Scampi : karkas en darmkanaal verwijderen. Staartstuk laten zitten.

"Pasta in olie (zonnebloemolie) opbakken.

"Gemalen koriander, venkelzaad, mosterdzaad en kokosmelk toevoegen.

"Aan de kook brengen en 5 minuten laten stoven.

"Scampi toevoegen en nog 2 minuten laten stoven

Afwerking

"Afwerken met wat vers gehakte koriander

Garnalencurry met kokos - 4 personen

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Oosterse keuken anders	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	4

Ingrediënten

16 à 20 scampis
2 citrusblaadjes
5 cm citroengras
250 gr kokosmelk
2 tomaten
125 gr peultjes

Currysaus
3 sjalotjes
2 teentjes look
5 cm gember
3 rode chilis
1 kfl trassi (garnalenpasta)
2 el broyage (niet-gekleurd amandelpoeder)
1 kfl gemalen korianderpoeder
1 kfl paprikapoeder
2 el limoensap
pezo

Bereiding

Werkwijze

"Gember zeer fijn hakken.

"Met alle andere ingrediënten in een keukenrobot fijndraaien tot pasta.

"Pasta aan de kook brengen met kokosmelk, citroengras en citrusblad.

"5 minuten laten pruttelen.

"Peultjes toevoegen en 2 minuten laten koken.

"Daarna garnalen toevoegen en nog 2 minuten laten koken.

Afwerking

"Afwerken met wat korianderblaadjes.

"Opdienen met gewoon gekookte rijst.

Opmerking

"Zie foto kommetje bovenaan.

Garnalenrolletjes (voorgerecht - hapje) - VIETNAM - 20 stuks

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Oosterse keuken anders	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	5

Ingrediënten

20 kleine loempiavellen
20 grote garnalen
100 gr zeer fijn gesneden bok choy (witte kool)
30 gr rijstmie
Currypoeder
2 teentjes look
1 sjalot
1 kfl vissaus
Pezo
suiker



Bereiding

Werkwijze

"Rijstmie een kwartier weken in heet water (niet koken), daarna laten uitlekken en in stukjes snijden van ± 1 cm.

"Sjalot en look fijnhakken en met de kool(bok choy) eventjes wokken maar niet te lang.

"Afsmaken met currypoeder, pezo, suiker en vissaus.

"Garnalen pellen en reinigen, staartstukje laten zitten.

"Aan de zijkant van een loempiavel leggen, schepje groenten opdoen en dichtrollen.

"Afbakken in frituur op 180°C. Eventueel warm houden in een oven van 50°.

Afwerking

"Opdienen met zoetzure saus.

Garnalensalade - 2 personen

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	5

Ingrediënten

100 gr gepelde grijze garnaal
1 kleine tomaat
1 ei (op kamertemperatuur)
¼ krop kleine groene salade
2 blaadjes rode sla
½ citroen
Peterselie



Ciabattabrood met zongedroogde tomaten

Cocktailsaus (7dl) (moet lichtroze zijn)
3 eidooiers (op kamertemperatuur)
1 eetlepel mosterd
5 dl maïsolie
Citroensap
Tomatenketchup
Worcesterhiresaus (niet te veel want te zout)
½ dl slagroom (steeds opkloppen in inoxschaal)
3 cl cognac
Pezo en cayennepeper

Bereiding

Werkwijze:

"De eieren (op kamertemperatuur) hard koken in water en laten afkoelen (in de schelp) in koud water (om het kookproces te stoppen).

"Net voor het opdienen het ei pellen (écaler) en in 4 partjes snijden (in de lengte).

"Tomaten emonderen en in 8 partjes snijden. De pitten en zaadlijsten verwijderen.

"De groene kropsla reinigen, drogen en ciseleren.

"De rode sla reinigen : de bladeren op hun geheel laten! Spoelen en drogen (heel goed drogen).

"Persil haché maken (niet met een schaar maar met het koksmes).

"De groene citroen canneleren.

"Mayonaise (met maïsolie) bereiden en verwerken tot cocktailsaus met de vermelde ingrediënten.

"De room dient licht opgeklopt te zijn (in een inoxschotel).

"De garnalen pellen en voorzichtig droogdeppen met keukenpapier.

Schikking op het bord

"Schik de geciseleerde kropsla aan de buitenrand van het bord.

"Plaats het blad rode sla in het midden van het bord.

"Centraal op de rode sla de grijze garnalen schikken (dresser) en daar rond een beetje cocktailsaus napperen.

"Op de rand van het bord de schijfjes tomaat en eieren plaatsen als versiering: décorer.

"Dresseer er de gecanneleerde citroen bij als smaakmaker en als garnituur.

Garnalensalade - 2 personen

"Bestrooi met persil haché.

"Serveer in een apart potje extra cocktailsaus en extra partjes citroen.

"Dien op met ciabattabrood met zongedroogde tomaten.

!!!!!!! Beste seizoen voor de garnalen: september, oktober of november want dan hebben ze in de zomer veel eten en zon gehad.

Nooit gepelde garnalen uit Nederland kopen want deze worden in Marokko gepeld en zijn dus verschillende dagen onderweg!!!!!!!!!!!!

Gastriquesaus - 2 personen

Menugang	Saus	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	5

Ingrediënten

2 dl witte wijn

½ dl dragonazijn 5cl

1 sjalot

4 dragonstengels

4 peterseliestengels

3 geplette peperbollen

zout

Bereiding

Werkwijze

Gastriquesaus

"Snipper de sjalot zeer fijn.

"Hak de peterselie- en dragonstengels

"Doe alle ingrediënten in een sauteuse en laat inkoken tot de helft.

"Door een fijne zeef gieten en restant zeer goed uitdrukken.

"Laten afkoelen.

Op voorhand te bereiden

Gebakken aardappelen

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	5

Ingrediënten

Aardappelen

Arachideolie

Boter

Pezo

Bereiding

Werkwijze:

"Aardappelen van gelijke grootte schillen en wassen.

"Koken op zijn engels (bouillir à l'anglaise).

"Wanneer de aardappelen bijna klaar zijn, afgieten, rafraîchir en verder laten afkoelen.

"De aardappelen ongeveer 5 mm snijden.

"De aardappelen aan weerskanten gelijkmatig kleuren in boter (om de aardappelen mals te houden) met arachideolie (om een korstje te vormen) tot ze goudgeel zijn. (sauter).

"Assaisonner met pezo.

Gebakken heilbot in bieslooksaus en asperges - 2 personen

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Belgisch
Bron

Soort Vis
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren 5

Ingrediënten

360 gram heilbot (geen gerookte
Olijfolie

10 asperges
2 groene preislierten

1 dl witte wijn
1.5 dl visfumet
2 dl room
Instant sausbinder
Bieslook

300 gram kriekaardappelen
Boter
maïsolie

Visfumet (1 liter)
400 gram graten en koppen van vis
2.5 liter water
2 dl droge witte wijn
100 gr ui
100 gr selder
Bouquet garni
5 peperbollen
boter



Bereiding

Werkwijze
De visfumet

"De ui en de selder reinigen en versnijden in grove brunoise.

"De visafval zeer goed reinigen onder koud stromend water drogen en hakken.

"De ui en de selder sueren in een weinig boter.

"De gehakte visafval toevoegen en even mee sueren.

"Mouiller met water en witte wijn.

"Bouquet garni, geconcasseerde peper en zout toevoegen.

"Gedurende maximaal 20 minuten laten frémir en laten inkoken tot 1/3.

"Dépouiller: ontvetten en afschuimen.

"Doorzeven door een chinois.

"Eventueel nog ontvetten.

De bieslooksaus

"Laat de witte wijn met de visfumet inkoken (in een sauteuse) tot 2/3.

"Voeg de room toe en laat verder inkoken.

Gebakken heilbot in bieslooksaus en asperges - 2 personen

"Bindt eventueel wat bij.

"Snipper de bieslook fijn en meng helemaal op het einde onder de saus. Dit moet à la minute gedaan worden.

"Kruid met pezo.

De asperges

"Reinig (schillen en ± 1.5 cm houderig gedeelte onderaan wegsnijden) de asperges en snij in 2 gelijke delen.

"Kook in gezouten water beetgaar.

"Verfris even (heel kort) onder koud stromend water en hou warm in de oven.

"Kook in hetzelfde kookvocht de preislierten (20 à 25cm lang en 1cm breed) tot deze goed soepel zijn.

"Maak 2 hoopjes van de asperges. Hoe doen we dat? Leg in een beboterde pyrexschotel eerst de preisliert onderaan. Dan leg je onderaan 4 asperges zonder kopje. Daarboven 3 andere asperges. Dan 2 asperges met een kopje aan. En ten slotte 1 asperge met een kopje. Dit alles bindt je vast met een preisliert. Dek de pyrexschotel af met een deksel.

"Hou warm in de oven.

De heilbot

"Heilbot is een vis die veel water vast houdt. Voor we hem bakken moeten we de vis tussen keukenpapier leggen en goed droogdebber.

"Bak de heilbot in olijfolie in een grillplan.

"Kruid met pezo.

De krielaardappelen

"Reinig (wassen) de krielaardappelen en kook beetgaar (even verfrissen onder koud water).

Niet schillen en ook niet in stukjes snijden.

"Bak ze vervolgens in boter met maïsolie tot ze goudgeel zijn.

"Kruid met pezo.

Voorstelling op het bord

"Maak een spiegel van saus vooraan op een voorverwarmd bord.

"Schik hierop de gebakken heilbot en versier met een paar sprietjes bieslook.

"Schik links bovenaan de krielaardappelen en rechts het pakketje van asperges.

Gebakken kaasplakjes - 4 personen

Menugang Tapas
Keuken -
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren 4

Ingrediënten

250 gr kefalotiri (harde geitenkaas) of cheddar of brie (maar stevige)
2 eetl paneermeel
Grof gemalen peper
60 ml olijfolie
Gemengde slasoorten (rucola, eikenblad, enz...)
Notenolie
Notenmengeling
2 kleine courgetten (niet schillen)
1 dl groentebouillon
Koriander
Zure room



Bereiding

Bereiding

"Snij de kaas met een kaasschijf in dikke plakjes van 1 cm. Doe het paneermeel in een kom en roer er grof gemalen peper door.

"Wentel de plakjes in het paneermeel.

"Verhit de olijfolie en bak de kaaskoekjes in de pan goudbruin en krokant.

"Zet intussen de courgette met een klein beetje groentebouillon op een zacht vuurtje en als het vocht is ingekookt mix je de courgetten.

"Op smaak brengen met koriander en een schep zure room. Het moet smeerbaar zijn maar niet lopend.

"Leg een beetje gemengde salade met notenolie en notenmengeling op een schoteltje en schik daarop de kaaskoekjes en een schepje van de courgettetapenade.

"Afwerken met koriander.

Gebakken witloof met spek en tomatensaus - 2 personen

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	4

Ingrediënten

Tomatensaus

1 wortel

1 kleine sjalot

1 teentje look

1 laurierblad

2 takjes tijm

Boter

Bloem (1 afgestreken eetlepel)

80 gr tomatenpuree

2.5 dl kalfsfond

2 stronkjes witloof

Citroensap

4 sneetjes gerookt spek

Verse oregano

stokbrood



Bereiding

Werkwijze

Tomatensaus

"Reinig de wortel en de sjalot en snij in mirepoix (± 1 cm).

"Laat boter smelten in een steelpan en stook hierin de wortel, sjalot en de uitgeperste knoflook samen met de laurier en de tijm.

"Singeer het geheel met bloem en meng goed onder elkaar.

"Voeg de tomatenpuree en de kalfsfond toe en laat zachtjes inkoken.

"Giet de tomatensaus door een puntzeef. Dus niet mixen, maar wel goed drukken met een spatel om zo veel mogelijk saus te recupereren.

"Breng terug aan de kook en kruid.

Witloof

"Kook het witloof (in koud water) beetgaar in water met pezo en citroensap en boter

"Witloof dadelijk laten schrikken, laten uitlekken en afkoelen.

"Snij het witloof in de lengte middendoor

"Bak het witloof in hazelnootkleurige boter (in een inoxpan) eerst met de snijkant naar beneden.

"Draai na het bakken het spek rond het witloof draaien en schik in een beboterde ovenschotel.

"Plaats in een oven van 185°C tot het spek is gebakken.

Voorstelling op het bord

"Nappeer de tomatensaus op een voorverwarmd bord.

Gebakken witloof met spek en tomatensaus - 2 personen

"Schik hierop de witloofstronkjes.

"Werk af met de verse oregano.

"Dien op met een broodsoort naar keuze.

Geflambeerde perzik - 2 personen

Menugang Dessert
Keuken Belgisch
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren 3

Ingrediënten

4 halve perziken
30 gr suiker
½ dl sap van de perziken
25 gr boter
1 dl frambozencoulis
½ dl Pecher Mignon
Geschaafde amandelen
Ijsroom



Bereiding

Werkwijze

"Laat de perziken uitlekken maar hou een gedeelte van het sap bij.

"Laat de amandelen lichtjes kleuren in de oven.

"Laat de boter smelten, bak de perziken langs beide kanten even aan.

"Voeg de suiker toe en laat lichtjes caraméliseren.

"Blus met de Pecher Mignon en de siroop.

"Plaats de perziken in een warm diep bord.

"Voeg de frambozencoulis toe in de pan en laat even doorkoken.

"Giet de saus over de perziken en strooi er wat amandelen over.

"Werk af met een bol ijsroom.

Gegratineerd geitenkaasje met lauwe appeldressing - 2 personen

Menugang	Voorgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type -	Slank	Nee
Bron			Sterren	2

Ingrediënten

100 gr ronde geitenkaas
½ klein stokbrood (om te bakken)
Amandelschilfers
3 eetlepels vloeibare honing
20 gram Luikse siroop
½ appel
Kaneel
boter

Vinaigrette (8 personen)
1 eetlepel vloeibare honing
(=30 gram)
1 dl maïsolie
5 cl ciderazijn
½ appel

Gemengde sla
Shiso (kleine blaadjes die mosterachtig smaken)
Shiso is ook te vervangen door hoppe- of andere scheuten
Witbier om te drinken

Bereiding

Werkwijze:

De geitenkaas

"Het stokbrood krokant afbakken volgens de instructies op de verpakking.

"De broodjes op een rooster wat laten afkoelen.

"In twee gelijk stukken verdelen en in de lengte middendoor snijden.

"Strijk ze na afkoeling in met Luikse siroop.

"Snij de appel in schijven van 1 cm dikte.

"Bestrooi ze met kaneel en bak ze lichtjes bruin in boter.

"De geitenkaas portioneren.

"Boven op het ingesmeerde brood de schijfjes appel schikken en daar bovenop enkele stukken geitenkaas plaatsen. Dus eerst brood met siroop en daarop een sneetje appel, een sneetje kaas, een sneetje appel, een sneetje kaas, een sneetje appel, een sneetje kaas, enz.

"Bestrooien met amandelschilfers en overgieten met honing.

"In een ingeboterde ovenschaal plaatsen en het geheel lichtjes laten kleuren (200°) in de oven (5-tal minuutjes).

"De salade reinigen, drogen en ciseleren.

De vinaigrette

"De appel schillen en verkleinen.

"De appel, maïsolie en ciderazijn goed mixen in een hoge kom.

"Op smaak brengen met vloeibare honing en pezo.



Gegratineerd geitenkaasje met lauwe appeldressing - 2 personen

"Lichtjes opwarmen in een steelpan maar niet laten koken.

"Juist vóór het opdienen terug opwarmen.

Afwerking

"De gemengde sla en de shiso op een bord schikken.

"Het gratineerde broodje in het midden erop leggen.

"Overgieten met de appeldressing.

"Lekker met een glaasje witbier.

Gegratineerd vispannetje met hertoginnenaardappelen 2 personen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	5

Ingrediënten

Vispannetje

100 gr zalmfilet

100 gr kabeljauwfilets of ander stevige witte visfilets

4 scampi's

50 gr garnalen

60 gr gekookte mosselen

3.5 dl visfumet

0.5 dl witte wijn

1/3 courgette

Vismornaysaus

2.5 dl vispocheervocht

20 gr boter

25 gr bloem

0.5 dl witte wijn

0.5 dl room

50 gr gemalen gruyèrekaas

Hertoginnenaardappelen

350 gr aardappelen

1 eidooier

30 gr boter

Pezomus

Ei om te doreren

30 gr gemalen gruyèrekaas

2 kersttomaatjes

2 takjes dille

Bereiding

Bereiding

Het vispaanetje en de vismornaysaus

"Pel de scampi's pellen en verwijder het darmkanaal.

"Pocheer (garen tot juist onder het kookpunt) samen met de zalm en de kabeljauwfilet in de warme visfumet met witte wijn. !! Vis niet te gaar laten worden want hij moet nog in een oven van 80°).

"Haal de scampi's en de visfilets uit en hou warm.

"Pocheervocht bijhouden voor de vismornaysaus.

"Snij de courgette in julienne (pitjes er uit halen maar de schil aanlaten) en stoof kort aan in boter zonder te kleuren.



Gegratineerd vispannetje met hertoginnenaardappelen 2 personen

"Assaisonner met pezo

Vismornaysaus

"Zeef het pocheervocht van de vis door een puntzeef met een handdoek in.

"Maak een blonde roux, voeg hier beetje bij beetje het gezeefde pocheervocht en de witte wijn bij onder voortdurend roeren met een klopper.

"Blijf roeren tot een binding is verkregen en laat dan even doorkoken om de bloemsmak te neutraliseren.

"Voeg room toe en breng nog eens tegen het kookpunt.

"Voeg van het vuur (anders schift het geheel door de kaas) de gemalen gruyèrekaas toe (met een spatel) en laat onder voortdurend mengen smelten.

"Assaisonner met pezomus.

De hertoginnenaardappelen

"De aardappelen schillen, wassen, drogen en in gelijke delen snijden.

"Koken op z'n Engels in gezouten water.

"De aardappelen afgieten en goed drogen op het vuur.

"De aardappelen bewerken met een pureestamper of met passe-vit.

"Boter en eidooiers aan toevoegen en ondermengen. Afsmaken met pezomus.

Afwerking

"Schik de gestoofde courgette in een ovalen ingeboterd ovenschaaltje en plaats hierop de gekookte visfilets en scampi's.

"Verdeel de garnalen en de mosselen hierover.

"Overgiet met de vismornaysaus en bestrooi met 30 gram gemalen gruyèrekaas.

"Spruit een rand van hertoginnenaardappelen (bordure) in het vispannetje of de visschelp met behulp van een gekartelde spuitmond. De hertoginnenaardappelen doreren met eigeel.

"Laat gedurende 10 minuten gratineren in een oven van 180°. Op het laatste eventueel eventjes onder de grill zetten.

"Versier met een kerstomaat en een takje dille.

Opmerking : dit vispannetje kan op voorhand (zelfs de dag voordien) gemaakt worden. Afdekken met een plasticfolie en dan in de frigo zetten.

Gegratineerde aardappelen

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

Ingrediënten

300 gram aardappelen

1 teentje look

2 dl room

50 gram gemalen kaas

Bereiding

Werkwijze:

"De aardappelen schillen en wassen, maar vooral niet koken.

"De aardappelen (op de korte kant) in schuine schijven snijden van 3 mm dik.

"Dakpansgewijs in een vuurvaste ingeboterde schotel schikken.

"Elke laag kruiden met pezomus.

"Overgieten met room tot de aardappelen juist onder staan, bestrooien met fijngesnipperde look.

"Bestrooien met gemalen kaas.

"50 minuten in een voorverwarmde oven van 200°C plaatsen.

"Controleren of de aardappelen gaar zijn, zoniet nog enkele minuten laten verder garen.

Gegratineerde hamrolletjes met witloof en aardappelpuree - 2 personen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	5

Ingrediënten

4 stronken witloof
4 sneden gekookte ham
½ citroen
boter
40 gram gemalen gruyèrekaas



Bieslook
veldsla

Mornayroomsaus = (bechamelsaus + kaas)

3 dl melk
20 gr boter
25 gr bloem
½ dl room
50 gr gemalen gruyèrekaas
pepoomus

Bereiding

Werkwijze:

Het witloof

"Het witloof reinigen.

"Opzetten in koud water met citroensap en pepo (assaisonner).

"Aan de kook brengen en laten koken (bouillir) tot het witloof beetgaar is.

"Na het koken het witloof het witloof verfrissen (rafraîchir) en zeer goed laten uitlekken (égoutter).

Het bereiden van de mornayroomsaus

"Een blanke roux (de verhouding 60 bloem/40 boter moet hier niet omdat we er kaas bijvoegen) maken: de boter laten smelten en er de bloem bij mengen (voor we de bloem erbij mengen moet de sauteuse van het vuur) met behulp van een spatel. De roux moet glad zijn en zonder klonters.

"Beetje bij beetje de melk erbij roeren met behulp van een klopper (fouet) en al roerende terug aan de kook brengen om een binding te verkrijgen (lier).

"Dit gebeurt op een zacht vuurtje: de roux moet de tijd krijgen om te smelten.

"Twee minuutjes laten koken om de bloemsmak te neutraliseren.

"Assaisonner met pepo en muskaatnoot.

"Van het vuur nemen en de room onderroeren en luchtig opkloppen.

"De gemalen gruyèrekaas toevoegen en alles zeer ondermengen.

De schotel afwerken

"Elke stronk witloof omwikkelen met de gekookte ham (paupiette).

"De bodem en de randen van een vuurvaste schotel beboteren (beurrer).

"De bodem bedekken met een klein laagje mornayroomsaus.

"De paupiettes hierop schikken (dresser).

Gegratineerde hamrolletjes met witloof en aardappelpuree - 2 personen

"Volledig napperen met de resterende mornayroomsaus en bestrooien met de gemalen gruyèrekaas. In de plaats van de gruyèrekaas kan men ook paneermeel gebruiken.

"Het geheel overgieten met enkelen lepels gesmolten boter (beurre fondu)

"De schotel in een oven van 200°C plaatsen en 10 minuten laten verwarmen.

"De grillfunctie inschakelen en 10 minuten laten gratineren tot de oppervlakte goudbruin is gekleurd.

"Zeer warm opdienen met aardappelpuree.

Voorstelling op het bord

"In het midden van het voorverwarmde bord een ring van puree plaatsen.

"Een stronkje witloof er schuin tegen plaatsen.

"Een beetje saus rond lepelen.

"Afwerken met veldsla, sprietjes bieslook en nootmuskaat.

Gegrilde aubergines, gourgettes, pepers, tomaten en uien

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Italië culinair	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	5

Ingrediënten

Olio extravergine

Look

Zout (weinig)

Eventueel pikante pepertje en/of oregano

Vinaigrette:

Olio extravergine

Enkele kappertjes en/of olijven

Zout

Balsamicoazijn

Oregano



Bereiding

Werkwijze:

Elk van deze groenten wordt verschillend gegrild.

Aubergines kunnen gegrild worden samen met andere groenten zoals courgettes, pepers, tomaten en uien. Elk van deze groenten wordt verschillend gegrild. Er wordt geen vetstof in de grillpan gedaan.

Aubergines verliezen veel vocht tijdens het grillen. Ze moeten op ronde schijven worden gesneden van zo'n 1½ cm.

Courgettes worden in de lengte op dunne schijven gesneden. Ze worden kort gegrild zodat ze krokant blijven.

Pepers snijden we op stukken van zo'n 2cm in de lengte. Ze moeten gegrild worden langs de kant van de schil.

Voor de tomaten neem je de onrijpe stukken. Je snijdt ze in de helft en grilt ze langs de kant van de schil. Je kan ze bereiden met een mix van peterselie, look en kappertjes. Je kan de tomaten ook klaarmaken in een tefalpan.

Om uien te grillen neem je best de rode, zoete soort uit Tropea. Je snijdt ze doormidden of op dikke schijven en je draait ze regelmatig om bij het grillen.

Opmerking:

"Zout doe je pas op de groenten na het grillen.

"Zie foto linkerbovenhoek voor de aubergines.

Gegrilde kipsaté met pindasaus (voorgerecht - hapje) - VIETNAM - 4 personen

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Oosterse keuken anders	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	5

Ingrediënten

1 grote dubbele kipfilet (500 gr)
50 gr rode currypasta
125 ml kokosmelk
2 el vissaus
Pezo
suiker



Pindasaus
2 el pinda's
150 gr rode currypasta
625 ml kokosmelk
1 kfl vissaus
2 teentjes look
200 gr gemalen citroengras

Bereiding

Werkwijze

"Kipfilet in fijne plakjes snijden.

"Marineren in een mengsel van 50 gr currypasta, 125 ml kokosmelk, vissaus, pezo en suiker.

"Pinda's grof malen.

"Citroengras versnijden. Alleen 2/3 van de stengels gebruiken. Bovenkant wegwerpen. In een blender malen.

"Look goudgeel bakken in olie, gemalen pinda's, gemalen citroengras en rest van de currypasta toevoegen.

"Blussen met de rest van de kokosmelk (625 ml).

"Afsmaken met pezo, suiker en vissaus.

"De kip op satéstokjes prikken en ze afbakken onder een hete grill (regelmatig draaien) of 10 minuten in een voorverwarmde oven van 175°C

Afwerking

"Opdienen met pindasaus.

Gegrilde Sardines met kappertjes en limoen - 4 personen

Menugang Tapas
Keuken -
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren 4

Ingrediënten

Verse schoongemaakte sardines of eventueel sprotjes
60 ml olijfolie
2 eetl limoensap
½ thl oregano
1 eetl kappertjes (zijn in feite de knopjes van de bloemen)
4 kleine aardappels
2 eetl boter
2 limoenen in partjes



Bereiding

Bereiding

"Leg de sardines in een schaal.

"Meng de olijfolie, limoen, knoflook en oregano in een kommetje en giet deze over de sardines.

"Laat even intrekken en hou de marinade nog wat apart.

"Neem de aardappels en laat ze in hun schil koken (3/4 gaar).

"Niet te hard anders vallen ze uit elkaar.

"Leg de sardines op een hete grillplaat of grillpan en bak ze aan elke kant mooi bruin tot ze knapperig zijn.

"Ondertussen halveer je de gekookte aardappels en laat ze in hun schil.

"Je haalt het binnenste uit de aardappel en mengt de aardappelrestjes met de overgebleven marinade en wat boter.

"Meng dit goed door elkaar en spuit (kan ook met een vork) dat in de aardappels.

"Leg daarover de gegrilde sardines en serveer met kappertjes en limoenpartjes.

Gehaktballen in tomatensaus - 2 personen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	4

Ingrediënten

2 tomaten
200 gr passata (tomatenpuree)
1 dl water
¼ wit van prei
¼ witte selder
1 ui
1 teentje knoflook
2 wortelen
¼ blokje kippenbouillon
boter
tijm
laurier

230 gr gehakt
1 ei
50 gr paneermeel

300 gr aardappelen
6 cl melk
20 gr boter
pezomus

fijngehakte peterselie of basilicum

Bereiding

Werkwijze:

"Snij de prei, de ui, de selder en de wortelen in grove brunoise.

"Snipper de knoflook fijn.

"Smeer de ui en de wortel in boter in een kookpot.

"Voeg de selder en de prei toe en smeer mee.

"Bevochtig met water en passata (tomatenpuree maar minder geconcentreerd dan de gewone) en breng aan de kook.

"Concasseer en emondeer de tomaten.

"Voeg de tomatenblokjes, de knoflook, de kruiden (tijm en laurier) en eventueel nog wat water toe en laat op een zacht vuurtje pruttelen gedurende 20 minuten.

"Het geheel goed doorkrukken door een puntzeef en alleen de gezeefde saus gebruiken.

Vruchtvlees uit de puntzeef mag weggesmeten worden (zie tip onderaan).

"Het gehakt, ei en paneermeel mengen en kruiden met pezomus.

"Gehaktballetjes rollen met natte handen (plakt niet).

"De gehaktballen gaar koken in kokend (vooraf laten koken) water (ze zijn klaar als ze aan de oppervlakte komen drijven).

"De gehaktballetjes toevoegen aan de gezeefde saus en terug aan de kook brengen.



Gehaktballen in tomatensaus - 2 personen

"Eventueel nog bijkruiden.

Maak aardappelpuree:

"De aardappelen schillen en op z'n Engels gaarkoken (bouillir à l'anglaise): opzetten in koud, licht gezouten water.

"De aardappelen afgieten en goed drogen op een zacht vuur (regelmatig opschudden).

"Door een roerzeef (passe-vite) draaien of pureren (heel fijn) met een pureestamper.

"Klontjes zachte of gesmolten boter toevoegen (beurrer) en dooreenroeren (de boter mag ook samen met de melk verwarmd worden).

"Melk kruiden met pezomus (assaisonner) en aan de kook brengen (bouillir).

"De aardappelen vervolgens geleidelijk mengen met de gekruide en kokende melk met een spatel (spatule) tot de gewenste dikte is bereikt.

"Kruiding controleren en verder op smaak brengen met pezomus (assaisonner).

"Warm houden au bain-marie (eventueel).

"De puree kan nog luchtiger worden gemaakt door er een ei aan toe te voegen. Dan dient de hoeveelheid melk wel lichtjes te worden verminderd.

Voorstelling op het bord:

"Maak in het midden van het bord een ring met aardappelpuree.

"Schik er de tomatensaus en de gehaktballen rond.

"Bestrooi met gehakte peterselie of gehakte basilicum.

"Tip: Vruchtvlees uit de puntzeef mag behouden worden. Eventueel een beetje olie en wijnazijn toevoegen en bijkruiden en dit op toastjes schikken.

Gehaktballetjes voor de soep - 2 personen

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	5

Ingrediënten

100 gram gehakt

½ eidooier

Paneermeel

pezzomus

Bereiding

Werkwijze:

"Het gehakt opwerken met de eierdooier (anders is het gehakt te plat), het paneermeel en pezo.

"Kleine bolletjes van maken.

"Opkoken in kokend water of kokende bouillon (dus nooit in de soep zelf, anders is het vet van het gehakt in de soep) (balletjes zijn gaar als ze bovendrijven op het water), laten uitdruipen op keukenpapier.

Gemarineerde kalkoenbrochette met citrusvruchten - 2 personen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	5

Ingrediënten

Marinade

1 sinaasappel

½ citroen

1 el vloeibare honing

Tijm (3 gedroogde stengeltjes met blaadjes)

Laurier (1 blad)

½ el balsamico-azijn



250 gr kalkoenfilet

½ ajuin

Houten satéstokjes (2 per persoon)

Boter - goede boter (in stukjes snijden en in de koelkast plaatsen)

2 dl gevogeltebouillon

100 gr fijne boontjes

4 wortelen

150 gr aardappelen

300 gr broccoli

Bereiding

Werkwijze

De marinade en de kalkoenbrochette

"De sinaasappel en de citroen persen (mogen samen geperst worden).

"Mengen met de azijn, tijm, laurier en honing.

"Kruiden met pezo.

"Het kalkoenvlees in blokjes (± 2 cm) versnijden.

"De ui reinigen en in stukken verdelen van dezelfde grootte als het kalkoenvlees.

"Kalkoenvlees en ajuin afwisselend op een satéstokje (eerst de stokjes nat maken, schuift beter) steken.

"De kalkoenbrochette in de marinade leggen en laten trekken.

"Het vlees uit de marinade halen en met keukenpapier droog deppen.

"Het vlees dichtschroeien (zwarte pan), uit de pan halen en verder op punt laten komen in de oven (pyrexschotel met boter).

"De pan deglaceren met de gezeefde marinade en de gevogeltebouillon.

"Voor de helft laten inkoken en monteren met de boter (de in stukjes gesneden boter uit de koelkast).

De groenten

"De wortelen schillen, in twee snijden (± 2 à 3 cm lang) en in cocotte (tonvorm) snijden.

"Koken in gezouten water

Gemarineerde kalkoenbrochette met citrusvruchten - 2 personen

"De boontjes reinigen en gelijk zetten.

"Koken in gezouten water tot deze beetgaar zijn.

"Onder koud water stromend water schrikken.

"Aardappelen reinigen en gaar koken.

"De aardappelen door een roerzeef zeven of fijnstampen.

"De broccoli reinigen, in tuitjes verdelen en in licht gezouten water gaarkoken.

"De broccoli uithalen, verfrissen en laten uitlekken.

"Eén roosje per persoon aan de zijkant leggen om later te garneren.

"De broccoli mixen met een blender of cutteren.

"Broccoli en aardappelen vermengen met elkaar. Niet meer mixen!

"Op smaak brengen met pezo en eventueel een klein beetje room.

Voorstelling op het bord

"Links bovenaan quenelles van broccolipuree maken. Afwerken met het overgebleven broccoliroosje.

"Rechts de groenten.

"Onderaan de kalkoenbrochette met de citrusvruchtensaus.

Gemarineerde visfilet

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Italië culinair	Type -	Slank	Nee
Bron			Sterren	5

Ingrediënten

Visfilet

Balsamicoazijn (2 à 3 soeplepels)

Olio extravergine

1 koffielepel oregano (gedroogde)

1 teentje look

+/- 1 el broodkruim

Zout en peper

Krielaardappelen (vaste aardappelen)



Bereiding

Werkwijze

"Laat de visfilet marineren gedurende 45'-1 uur in een ovenschaal met : zout, peper, oregano, een versnipperd teentje look en balsamicoazijn.

"Af en toe de vis draaien om langs alle kanten de marinade op te nemen.

"Giet het vocht van de marinade weg na 1 uur! De vis is door het marineren zacht geworden.

"Deb het vocht weg met een scottexpapier en verwijder eveneens de look.

"Voeg broodkruim (geen chapelure) toe en olie extravergine.

"Zet de vis in de ovenschaal, gedurende 10 minuten, in een voorverwarmde oven van 180°.

Kan ook in de microgolfoven.

"Dien warm (best) of koud op.

"Deze bereiding kan gegeten worden vergezeld van een slaatje.

Ondertussen

"Kook kleine krielaardappeltjes (van dezelfde grootte) met of zonder pel en snij deze in plakjes.

Afwerking

"Afwerken met olie en basamico.

Bijhorende wijn :

ROERO ARNEIS D.O.C.G.

Gelige kleur

Intense smaak, kruidig, fris en persistent - 100% arneisdruif

Lekker bij antipasti in het algemeen, vis, pasta en risotto, 13,5%vol.

Gemarineerde Zalm met Tomaat en Broccollimousse - 4 personen

Menugang	Tapas	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	5

Ingrediënten

4 gerookte zalmschijfjes
Bieslook, peterselie of dille
½ citroensap, groene peperbolletjes
2 kleine tomaten
1 thl Acaciahoning
Scheutje ciderazijn
1 broccoli
Kippenfond of wat groentebouillon (liefst dit laatste)
Scheutje room



Bereiding

Bereiding

"Leg de zalmschijfjes in een schaal en bestrooi deze met de verschillende kruiden.

"Doe de peperbolletjes en wat van het citroensap over de zalmschijfjes en laat in de frigo wat marineren.

"Neem de broccoli en trek hem in kleine roosjes.

"Doe wat van de kippenfond of groentebouillon bij de roosjes (zodoende dat de roosjes juist ondergedompeld zijn) en zet op een laag vuurtje en laat de broccoli gaar worden.

"Breng op smaak.

"Giet het overtollige water af en doe er een scheutje room bij alvorens de broccoli te pureren met de staafmixer.

"Zorg ervoor dat je niet teveel room erbij doet zodat je een mooi vaste mousse hebt die niet lopend is.

"Snij de tomaten (emonderen en concasseren) ontdaan van de pitten in kleine kubusjes en meng de acaciahoning en een scheutje ciderazijn met de tomatenblokjes.

"Schenk nu de mousse in kleine tubes en doe daar een lepeltje tomaten bovenop.

"Haal de zalm uit de frigo en snij in mooie fijne reepjes, leg deze reepjes bovenop de tomaten in de potjes en versier met nog wat peterselie of dille.

Gemarmerde cake

Menugang	Bakker	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	5

Ingrediënten

250 gram suiker
235 gram bloem
15 gram cacaopoeder
250 gram boter (goede)
4 à 5 eieren
10 gram vanillesuiker
5 gram bakpoeder (bij zelfrijzende bloem geen bakpoeder)

Bereiding

Werkwijze

"De boter vermalsen in een inoxkom en met een spatel.

"De bloem, cacaopoeder, vanillesuiker en bakpoeder zeven en in kuilvorm, in een inoxkom, schikken.

"De eieren (beginnen met 4 eieren) in de kuil gieten. De vermalste boter aan de zijkant smeren.

"Alles vermengen met een spatel van binnen naar buiten.

"Dan de suiker aan toevoegen en onderspatelen.

"Je kan ook een laag vanillebeslag in de vorm doen, dan een laag chocoladebeslag, weer vanillebeslag en weer chocoladebeslag. Trek je daar met een vork door

"Het beslag verdelen over beboterde en bebloemde bakvormen tot $\frac{3}{4}$.

"Afbakken gedurende 45 minuten op 180°C. Als je in het deeg prikt mag er geen beslag meer aanhangen. !!! De oven vooral niet openen tijdens het bakken.

Gentse waterzooi - 2 personen

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Belgisch
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren 4

Ingrediënten

De kip
2 kippenbillen
7 dl water
1 kippenbouillonblokje
2 takjes tijm
1 blaadje laurier
Pezo



De blanke roux
25 gr boter
30 gr bloem

De groenten en de aardappelen
½ prei
75 gr wortelen
75 gr selder
Boter
Pezo

6 aardappelen
Peterselie

De veloutésaus
De liaison
0,5 dl room
1 eidooier

Bereiding

Werkwijze

De groenten en de aardappelen

"De wortelen en de selder reinigen (door ze te schillen).

"De prei reinigen (slechte bladeren verwijderen en de prei wassen in koud water).

"Wortelen, selder en prei in fijne julienne snijden van ongeveer 4 cm lang.

"De groenten elk afzonderlijk opstoven/blancheren in wat water met boter en peper & zout tot ze beetgaar zijn.

"De beetgare groenten verfrissen onder koud stromend water.

"De aardappelen in cocotte draaien.

"De aardappelen à la minute gaarkoken in gezouten water.

Het pocheren van de kip

"De kippenbillen in een pot met koud water leggen.

"Het kippenbouillonblokje, de tijm, de laurier en peper & zout toevoegen en het geheel aan de kook brengen.

Gentse waterzooi - 2 personen

"De kippenbillen laten koken tot ze gaar zijn (40 minuten).

"Tijdens het garen het water regelmatig afschuimen.

"De gare kippenbillen uit de pot nemen en het vlees in stukken versnijden.

"Het kookvocht bijhouden (voor de bereiding van de veloutésaus).

De veloutésaus

"Het kookvocht door een puntzeef gieten en ontvetten.

"Een gevogeltevelouté bereiden met de blanke roux en 3 dl van het kookvocht.

"De groenten en de kip toevoegen en het geheel afkruiden.

"Op het einde de kookpot van het vuur halen, de liaison toevoegen en de kruiding nagaan.

Afwerking

"De Gentse waterzooi uitscheppen in een diep bord.

"De aardappelen apart serveren, bestrooid met fijngesnipperde peterselie of ze boven op de kom waterzooi schikken, bestrooid met fijngesnipperde peterselie.

Gepaneerde kalkoenfilet met limoensaus en gebakken aardappelen - 2 personen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type -	Slank	Nee
Bron			Sterren	5

Ingrediënten

2 kalkoenfilet 120 gram/stuk
2 dl bruine fond
300 gr aardappelen
1 limoen
1,5 dl room
cresonnette



Paneermeel
Eiwit
Bloem
Pezo

Arachideolie
boter

Bereiding

Werkwijze:

Bereiden van het vlees

"Het kalkoenlapje platkloppen (eerst er een plasticfolie opleggen om het vlees niet te kwetsen)

"Bloem in een diep bord strooien en goed kruiden met pezo (1ste bord)

"Een anglaise maken : eiwit loskloppen met pezo en een scheutje olie (2de bord)

"Het paneermeel in een bord zeven (3de bord)

"Het kalkoenlapje paneren (3 kwartier vóór het bakken) op z'n Engels (paner à l'anglaise)

1.Het vlees in de gekruide bloem wentelen en de overvloedige bloem verwijderen.

2.Het vlees door de anglaise halen en even laten uitlekken.

3.Het vlees langs beide kanten door het paneermeel (chapelure) wentelen

"Veel boter laten heet worden en het vlees hierin leggen, goudgeel laten bakken en draaien.

"Het vlees op een zacht vuur verder bakken. In een voorverwarmde oven (100°) het vlees in een vuurvaste schotel leggen en het er bij het opdienen uit halen.

Bereiding van de saus

"De bruine fond (1 rondsouffléblokje per ½ l water) en de room laten reduceren (réduire) tot de helft. Bij reduceren mag men niet roeren.

"De limoen goed wassen.

"De zestes (met een zesteermes) van de limoen halen, in een pot met heel weinig water blancheren en rafraîchir. De limoen uitpersen.

"Het vet, van het gebakken vlees, uit de pan verwijderen.

"De braadsappen lossen door het toevoegen van de ingekookte bruine fond en room.

"Het geheel nog even verder laten inkoken.

"Limoensap en zestes toevoegen, assaisonner met pezo.

Bereiding van de gebakken aardappelen

"Aardappelen van gelijke grootte schillen en wassen.

"Koken op zijn engels (bouillir à l'anglaise).

Gepaneerde kalkoenfilet met limoensaus en gebakken aardappelen - 2 personen

"Wanneer de aardappelen bijna klaar zijn, afgieten, rafraîchir en verder laten afkoelen.

"De aardappelen ongeveer 5 mm snijden.

"De aardappelen aan weerskanten gelijkmatig kleuren in boter (om de aardappelen mals te houden) met olie (om een korstje te vormen) tot ze goudgeel zijn. (sauter).

"Assaisonner met pezo.

Gepersilleerde aardappelen

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	5

Ingrediënten

6 kleine aardappelen

Peterselie

Boter

Bereiding

Werkwijze

"De aardappelen (mogen max 4cm hoog zijn en de randen moeten afgerond zijn, bij dikke aardappelen deze eerst in 2 snijden) gaarkoken in kokend gezouten water.

"In gesmolten boter (beurre fondu) wentelen.

"Met grof gehakte peterselie (persil concassé) bestrooien.

Gepocheerde exotische vruchten - 4 personen

Menugang Dessert
Keuken Belgisch
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren 4

Ingrediënten

125 gram suiker
1.5 dl zoete dessertwijn
1.3 dl water
1.5 vanillestok
1 steranijs
½ pijpkaneel



500 gram exotisch fruit
(mango, papaya, kiwi,...)

Geraspte kokosnoot
Vanilleroomijs + eventueel limoen- of citroen- of
passievruchtensorbet

Bereiding

Werkwijze:

"Breng de suiker met de wijn, de vanillestok (uitschrapen), de steranijs, de kaneel en het water aan de kook.

"Laat inkoken tot een lichte stroop (tot 2/3).

"Reinig het fruit en verdeel in mooie gelijke stukken t.t.z. de kiwi in plakjes en de mango en de papaya in stukjes van 1 op 1 cm. Vruchten liefst schillen maar moet niet.

"Giet de nog warme siroop over het fruit in een afgesloten pot.

"Laat 48 uur trekken in de koeling.

"Dien op in een gekoeld diep bord met een bolletje sorbet en een bolletje vanille-ijs.

"Bestrooi met gemalen kokospoeder.

Vanilleroomijs
Benodigdheden 10 personen
5 dl melk
150 gr griessuiker
2 eieren
2 eidooiers
1 vanillestok

2 dl room

Werkwijze :

"Breng de melk met het opengesneden en uitgeschrapte vanillestokje aan de kook (bouillir).

"Klop (fouetter) ondertussen de eidooiers, eieren en de griessuiker tot ruban (wit).

Gepocheerde exotische vruchten - 4 personen

"Wanneer de melk kookt neemt men er een 10% (=5 cl) van af en voegt men deze bij de eiermassa (ruban).

"De ruban met de afgenomen melk goed doch zeer kort mengen met een spatel (spatule).

"Dit mengsel bij de resterende melk gieten. Op een zacht vuurtje zetten.

"Het mengsel een lichte binding geven (lier), regelmatig met een spatel (spatule) roeren.

"Deze compositie verder afroeren à la nappé : de crème blijft de rug van de spatel (spatule) bedekken.

"Wanneer de compositie de juiste dikte heeft bereikt neemt men deze van het vuur.

"De vanillestok verwijderen en de room aan toevoegen.

Gepocheerde heekfilet met prei (heek is een vaste en magere vis = kabeljauw) - 2 personen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	5

Ingrediënten

1 dunne prei (vooral wit maar ook een beetje groen)

40 gr roux

2 dl melk

1,5 dl visbouillon

Pezomus

½ tomaat

dille

350 gr heekfilet (of leng)

2 takjes selder

½ ui

6 peperbollen

2 dl witte wijn

Bouquet garni



Bereiding

Werkwijze:

De preisous

"Reinig en spoel de prei.

"Snij het witte en lichtgroene gedeelte in ringen.

"Blancheer in koud gezouten water tot de prei à dent (de prei mag niet volledig gaar zijn) is (dit kan al op voorhand gebeuren).

"Verfris onder koud stromend water (rafraîchir) maar wel tot de prei volledig koud is.

"Maak een bechamelsaus (klaarmaken tijdens het pocheren van de vis) met blanke roux (roux op voorhand maken), melk (beetje bij beetje toevoegen) en visbouillon en kruid met pezomus (assaisonner).

"Voeg de preiringen toe en laat even doorkoken.

De heekfilet

"Portioneer (op maat snijden per persoon) de heekfilet in moten (darnes).

"Reinig de selder en de ui en snij in grove brunoise.

"Concasseer de peperbollen.

"Breng in een ruime kookpot water (tot juist onder de helft van de pot) aan de kook met de selder, de ui, de geconcasseerde peperbollen en de bouquet garni.

"Voeg de witte wijn toe en kook terug even op. Zo heb je een court-bouillon. De court-bouillon mag op voorhand gemaakt worden om dan later terug lichtjes te koken.

"Plaats er de heekfilet in en laat 10 min pocheren : laten garen net onder het kookpunt.

"Haal de heekmoten uit en laat uitlekken (égoutter).

"Emondeer en concasseer de tomaat.

"Maak hertoginnenaardappelen.

Gepocheerde heekfilet met prei (heek is een vaste en magere vis = kabeljauw) - 2 personen

Afwerking

"Plaats onderaan op het bord de preisauz (dresser).

"Leg op de preisauz de uitgelekte heekfilet.

"Plaats links bovenaan de hertoginnenaardappelen.

"Werk af met brunoise van tomaat en een takje dille (décorer).

Op voorhand te doen:- blanke roux

- court-bouillon
- pommes-duchesse (hertoginnenaardappelen)
- tomaat emonderen en concasseren

Gepocheerde peer in een kleedje van ham - 2 personen

Menugang	Voorgerecht	Soort	Groenten	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	1

Ingrediënten

2 grote sneden gekookte ham
2 conference peer
Citroensap
2,5 dl rode wijn
300 gram suiker
2,5 dl water



Cressonnette
stokbrood

Bereiding

Werkwijze

"Schil de peren, snij ze doormidden en verwijder het klokhuis.

"Laat het steeltje aan één helft van de peer.

"Besprenkel de peren met citroensap.

"Breng wijn met suiker en water aan de kook.

"Hierin de peren rechtop zetten + eventjes prikken in de onderkant.

"Pocheer (garen tot aan het kookpunt) hierin de peren 8 à 10 minuten.

"Laat de peren goed uitlekken en afkoelen

"Wikkel rond elke peerhelft een plakje ham.

"Kook het pocheervocht in tot een lichte siroop (eventueel nog wat extra suiker bijvoegen). Op het laatste eventueel nog een beetje bindmiddel toevoegen.

Voorstelling op het bord

"Maak een spiegel van saus op het bord.

"Schik hierop de peerhelften.

"Werk af met cressonnette en dien op met stokbrood.

Gepocheerde zalm op Schotse wijze (door de Whisky) - 2 personen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Schots	Type -	Slank	Nee
Bron			Sterren	2

Ingrediënten

2 zalmmoten van 220 gram
Bouquet garni
5 peperbollen
6 dl visfumet
2.5 dl droge witte wijn

½ broccoli
peterselie
6 aardappelen

Hollandse saus
3 eidooiers
150 gr boter (goede Carlsbergboter)
¼ citroen
2 cl whisky (hoort normaal niet bij een Hollandse saus)

Zout en cayennepeper

60 gram gerookte zalm



Bereiding

Werkwijze:

Het pocheren van de zalmmoten

"In een braadslede of een brede kookpot de visfumet samen met de bouquet garni en de geconcasseerde peperbollen aan de kook brengen.

"De witte wijn toevoegen.

"Hier wachten en later weer aan de kook brengen en opnieuw aan de kook brengen.

"De zalmmoten in het kookvocht leggen en ongeveer 10 minuten pocheren in de oven of onder gesloten deksel.

Het bereiden van de Hollandse saus (op het laatste klaar maken)

Afgeleide sauzen zijn bearnaisesaus, mousselinesaus.

"3 eidooiers mengen in een kleine sauteuse (maar nog niet op het vuur zetten) samen met de citroen, de whisky, pezo en cayennepeper.

"De boter (in een steelpan laten smelten) laten smelten.

"De gesmolten boter geleidelijk onder het eimengsel roeren (met een klopper en goed doorkloppen) op een laag vuurtje tot de samenstelling dik gebonden is.

"Indien nodig af en toe even van het vuur nemen en er weer opzetten. Als de saus kabbelt is het foutu.

"Eens de binding bekomen is: onmiddellijk van het vuur nemen en niet meer verder roeren.

"Wanneer de saus te dik of te vet wordt mogen er enkele lepels lauw water worden doorgewerkt.

"Eventueel bijkruiden.

Gepocheerde zalm op Schotse wijze (door de Whisky) - 2 personen

De groenten

"De broccoli reinigen en in roosjes snijden.

"Beetgaar koken en verfrissen onder koud stromend water.

"De aardappelen in tonvorm schillen en koken.

"De peterselie fijn snipperen.

"De gerookte zalm in fijne snippers snijden

Afwerking op het bord

"De tonaardappelen links bovenaan schikken en bestrooien met wat fijn gesnipperde peterselie.

"De broccoliroosjes rechts bovenaan schikken en wat Hollandse saus overlepelen.

"De zalmmoot onderaan op het bord schikken en gedeeltelijk bedekken met Hollandse saus + bestrooien met de snippers gerookte zalm.

Op voorhand bereiden: court bouillon

Gerookte makreelfilets met mierikswortelroom - 2 personen

Menugang	Voorgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type -	Slank	Nee
Bron			Sterren	3

Ingrediënten

2 gerookte makreelfilets
1 kleine ui of 1 sjalot
Peterselie
½ citroen
1 kleine tomaat
Assortiment sla



4 sn toastbrood
Mierikswortelsaus
20 gram mayonaise
1 kl mierikswortelpuree of
½ el geraspte mierikswortel
30 gram zure room
5 cl room
pezo

Bereiding

Werkwijze:

"Snij de makreelfilets in schuins in tweeën.

"Reinig en snipper de ui fijn.

"Hak de peterselie fijn (hacher).

"Canneleer de citroen (altijd een hele citroen anders verlies je sap) en portioneer.

"Emondeer en concasseer de tomaat (altijd een hele tomaat).

"Reinig de sla, was en ciseleer hem (blaadjes droogdebber).

"Snij de korsten van het brood en plaats deze op een rooster in een oven van 220°C en laat kleuren aan beide zijden (niet onder de grill!).

"Meng de 2 soorten room met de mayonaise onder elkaar.

"Voeg de mierikswortelpuree of de verse geraspte mierikswortel toe en kruid met pezo.

Afwerking op het bord

"Leg een kleine beetje geciseleerde sla in het midden van het bord.

"Schik hier de vis omheen (dresser).

"Werk af met de gesnipperde ui en peterselie.

"Versier met de gecconcasseerde tomaat en de gecanneleerde citroen.

"Server de saus en de toast bij aan tafel.

Variatie

"Met gerookte zalm, gerookte heilbot en/of gerookte forelfilet.

Gesauteerde aardappelen

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	5

Ingrediënten

300 gram aardappelen

Azijn

Geklaarde boter

Arachideolie

Pezo

peterselie

Bereiding

Werkwijze

Geklaarde boter (beurre clarifié)

"Geklaarde boter is een helgele boter. Geeft een mooiere kleur aan de aardappelen en er zijn geen zwarte stippen.

"Geklaarde boter spat minder dan gewone boter.

"Boter in een steelpan (sauteuse) laten smelten ZONDER roeren zodat de onreinheden kunnen bezinken.

"Er vormen zich 3 lagen:- schuim

- helgele boter

- vuil en vet

"Het schuim van de boter verwijderen (écumer)

"Met behulp van een pollepel (louche) of door voorzichtig overgieten het botervet van de onreinheden scheiden.

De gesauteerde aardappelen

"Schil de aardappelen, snij ze in schijfjes van 1 cm en kook ze beetgaar in kokend water met zout en een scheut azijn (bouillir à l'anglaise). Met azijn blijven de aardappelen beter samen omdat het zetmeel erin blijft.

"Verfris onder koud stromend water (eventjes afdeppen).

"Verhit de geklaarde boter met een scheutje arachideolie en bak (sauter) de aardappelschijven er aan weerszijden goudgeel in.

"Breng op smaak met pezo (assaisonner).

"Strooi er dan de persil concassé over.

Gevogeltebouillon - 2 personen

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

Ingrediënten

2 kippendijen

1 takje witte selder

½ wortel

¼ prei

½ ui

1 kruidnagel

5 dl water (niet meer)

Bereiding

Werkwijze:

"De selder, prei en wortel reinigen en in fijne brunoise versnijden.

"De ui reinigen en er de kruidnagel inprikken.

"De kippendijen in 2 snijden (eerst licht insnijden om te zien waar de 2 beenderen tegen mekaar komen en dan verder doorsnijden).

"De groenten en kippendelen bevochtigen met het water (moet net onder staan), kruiden met pezo en aan de kook brengen.

"Zachtjes laten koken gedurende 35 minuten.

"Passer au chinois, het kookvocht (gevogeltebouillon) opvangen en bijhouden en snel laten koelen (op een koude plaats en koud oppervlak zetten).

"Het kookvocht ontvetten = gevogeltebouillon.

Gevogeltebrochette met groentespies en wasabi-slagroom (Bbq) - 2 personen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Bbq	Type -	Slank	Nee
Bron			Sterren	5

Ingrediënten

De gevogeltebrochette

1 kwartel

120 gram kalkoenfilet

120 gram kippenfilet
spiesen

Vleesmarinade

5 dl goede olijfolie

1 dl notenolie

20 gr gedroogde basilicum

20 gr koriander

6 geplette zwarte peperbollen

6 gekneusde jeneverbessen

20 gr rozemarijn

6 chilipepers

6 teentjes knoflook

4 takjes tijm

2 laurierblaadjes

paprikapoeder

Groentespies

½ courgette

¼ komkommer

1 kleine tomaat

½ gele paprika

2 grote champignons

2 bloemkoolroosjes

spiesen

Wasabi-slagroom (4 dl)

½ el wasabi

3,5 dl slagroom

½ el citroensap

pezo

Bereiding

Werkwijze

De gevogeltebrochette

"Snij de kwartel doormidden en portioneer de kalkoen- en kippenfilet.

"Rijd eerst de helft van de kippenfilet op de spies, dan de helft van de kalkoenfilet en als laatste de gehalveerde kwartel.

Gevogeltebrochette met groentespies en wasabi-slagroom (Bbq) - 2 personen

"Laat gedurende 24 uur marineren in de vleesmarinade. (nota: marinade laat je best 2 dagen op voorhand trekken)

"Haal uit de marinade en dep droog.

"Leg de spiesen op de barbecue als volgt: de kwartel in het midden (heetste gedeelte), de kippenfilet aan de buitenkant.

"Laat roosteren gedurende 10 à 12 minuten, draai regelmatig om.

De groentespies

"Blancheer de bloemkoolroosjes en verfris onder koud stromend water.

"Verdeel de courgette en de paprika in gelijke delen.

"Verdeel de komkommer in dikke rondjes.

"Verdeel de tomaat in 4 delen.

"Reinig de champignons.

"Rijg alle groenten op de spies, degene die minst gaartijd nodig hebben eerst.

"Strijk de groenten in met een beetje olijfolie en kruid met pezo.

"Plaatst de spies op de barbecue, de groenten die snelst gaar zijn aan de buitenkant .

"Rooster gedurende een 2-tal minuten aan beide zijden.

De wasabi-slagroom

"Roer de wasabi los in het citroensap.

"Klop de slagroom voor $\frac{3}{4}$ op.

"Vermeng beide en kruid goed met pezo.

"Dien op over de gevogeltespies en laat het zo wegsmelten.

Gevogelteroomsoep met curry en tomatenblokjes - 2 personen

Menugang	Soep	Soort	Wild	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	5

Ingrediënten

1 ajuin
½ prei
3 stengels bleekselder
8 dl gevogeltebouillon of 8 dl water + 1 ½ blokje
½ appel
1 kl currypoeder
Pezo
1 takje tijm
Laurier
boter

100 gr kippenfilet
1 tomaat
40 gr rijst + 80 gr water
½ dl room



Bereiding

Werkwijze

"Ajuin, prei en selder reinigen en in mirepoix (± 2 cm) snijden.

"De groenten samen met de grof gesneden en geschilde appel aanstoven in boter. We gebruiken de appel om de curry te verzachten.

"Vervolgens bestrooien met bloem en currypoeder (bloem en currypoeder zorgen voor een binding), alles goed mengen.

"Bevochtigen met de gevogeltefond en losroeren.

"Kruiden met tijm en laurier.

"Gedurende 30 minuten zachtjes laten koken.

"2 x passeren (takje tijm en laurierblaadje verwijderen, anders geeft dit een slechte smaak) en de kruiding controleren.

Garnituur

"Het kippenvlees koken (in kokend water) en in julienne snijden.

"De tomaat emonderen en concasseren (± 3 cm).

"De rijst gaar koken.

Afwerking

"De soep terug aan de kook brengen.

"Op het laatste moment de room toevoegen, nog even laten opwarmen en kruiding controleren.

"Garnituur schikken in het bord en de soep er voorzichtig overgieten.

"Men kan het garnituur eventueel uitbreiden met appelblokjes en krenten.

Gevulde aardappeltjes met Truffel en bospaddestoelen (DUUR) - 4 personen

Menugang	Tapas	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	3

Ingrediënten

Truffelaardappeltjes (redelijk zwaar), violetkleurig
Bospaddestoelen of chii-take champignons
2 eierdooiers
8 kleine vastkokende nieuwe aardappeltjes van dezelfde grootte
Verse zure room
Kleine ui (rode)
Parmaham in reepjes of gerookte zalm of garnalen of scampis, enz..
Dille of bieslook, eventueel ook chizo purper (heel aparte maar frisse smaak)



Bereiding

Bereiding:

"Schil en kook de truffelaardappeltjes en hou ze apart.

"Kook (3/4 gaar) ook de ongeschilde vastkokende aardappeltjes en hol ze uit.

"Plet de aardappelstukjes samen met de truffelaardappeltjes maar hou er twee van apart om schijfjes van te snijden voor de versiering.

"Roer de twee soorten aardappels onder elkaar en er ontstaat een prachtige paarse puree.

"Meng de losgeklopte eierdooiers onder het puree mengsel en voeg een scheutje verse zure room toe.

"Breng op smaak en snij ondertussen de plakjes parmaham of gerookte zalm.

"Snij de kleine rode ui in stukjes en fruit olie of boter in een pannetje bak de ui en voeg daar de mengeling bospaddestoelen aan toe.

"Schep voorzichtig de paarse puree in de uitgeholde aardappeltjes en doe er de gebakken paddestoelen bovenop als ook de gesneden parmaham.

"Afwerken met opgeklopte zure room en wat dille of bieslook + eventueel chizo purper.

Opmerking

"Truffelaardappeltjes zijn te vinden in de Delhaize, maar niet bij Colruyt. Zijn wel duur.

"Chizo (duur) ook in de Delhaize. Ook chizo purper genaamd en te verkrijgen in doosje.

"Zie onderste foto rechts midden.

"Te serveren op een bord met andere fingerfoods.

Gevulde champignons in lookboter - 2 personen

Menugang	Voorgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type -	Slank	Nee
Bron			Sterren	5

Ingrediënten

6 grote champignons
Oregano (vers of gedroogd)
Bieslook
1 eidooier
100 gr gehakt
Paneermeel



Boter
2 toasten van 1,5 cm dikte

80 gr boter
1 teentje look
Peterselie
Pezo

Peterselie om af te werken
Bieslook om af te werken

Bereiding

Werkwijze

"Borstel de champignons en haal de steel er af.
"Snij de steel in zeer fijne brunoise.

"Snipper de oregano en de bieslook fijn.
"Meng het gehakt met de fijngesnipperde kruiden, eidooier en een beetje paneermeel.
"Voeg de fijne brunoise van champignonsteel aan toe.
"Breng op smaak met pezo.
"Maak er bolletjes van en vul er de champignons mee op (induwen maar ook bovenop gehaktmengsel).

"Smelt de boter en laat wat afkoelen.
"Reinig het teentje look.
"Hak de peterselie fijn.
"Pers de look uit in de gesmolten boter en voeg de peterselie toe.
"Dit kan eveneens met geklaarde boter.

"Laat de toast langzaam kleuren in een oven van 200°C.

"Leg er de champignons in een ingeboterde ovenschaal met het gehakt naar onder.
"Laat 5 minuten bakken in een oven van 180°C.
"Draai de champignons om en laat nog 20 minuten verder bakken tot het gehakt gaar is.
"Kruid bij met pezo.

"Laat de lookboter smelten. Boter eerst laten smelten (niet bruinen) + eventjes afkoelen. Dan

Gevulde champignons in lookboter - 2 personen

eerst de kruiden toevoegen.

Voorstelling op het bord

"plaats de toast in het midden van een voorverwarmd bord.

"Dresseer hierop of er rond de champignons.

"Giet er de gesmolten lookboter over.

"Werk af met gehakte peterselie en sprietjes bieslook.

Gevulde eieren met fijne kruiden - 2 personen

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	3

Ingrediënten

4 eieren

30 gram mayonaise

1 kflpl peterselie

Kervel (enkel blaadjes)

Bieslook

Sla

1 tomaat

Bieslook om te versieren



Vinaigrette (10 personen)

1 dl sherrywijnazijn of Xeresazijn

2 dl maïsolie

1 kleine sjalot

1 kl mosterd

Pezo

stokbrood

Bereiding

Werkwijze:

De gevulde eieren

"De eieren opzetten in koud water en gedurende 10 minuten laten koken in kokend water (bouillir).

"Rafraîchir onder koud stromend water.

"De eieren pellen (écaler).

"In de lengte middendoor snijden en de dooiers voorzichtig uit het wit verwijderen.

Eiwitvormpjes bijhouden.

"De eidooiers door een haarzeef (tamis) of roerzeef (passe-vit) wrijven. Zo wordt mimosa van eidooier bekomen. We kunnen ook het eiwit in een bord met een vork heel fijn stampen.

"De kruiden zeer fijn hakken (hacher) met het chefmes.

"Mengen met de mayonaise en 2/3 van de fijngevreven eidooiers.

"Dit mengsel op smaak brengen met pezo (assaisonner).

"Met behulp van een spuitzak (poche) met een gekarteld spuitstuk (douille) het mengsel in het eiwit spuiten (farcir).

"De sla ciseleren en de tomaten emonderen.

De vinaigrette

"Snipper de sjalot zeer fijn.

"Al roerend de maïsolie onder de sherryazijn vermengen.

"Vermengen met de andere ingrediënten.

"Breng op smaak met pezo (assaisonner).

"Laat enkele uren trekken.

"Roer nog eens goed op een zeef door.

Gevulde eieren met fijne kruiden - 2 personen

Afwerking op het bord

"De sla schikken op het bord (dresser).

"Daar de gevulde eieren op plaatsen (dresser).

"Versieren (décorer) met de partjes tomaat en sprietjes bieslook.

"Bestrooien met de resterende mimosa van eidooier.

"Dien op met de vinaigrette en het stokbrood.

Gevulde konijnenfilet met portosaus en aardappelflensjes - 2 personen

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Belgisch
Bron

Soort Wild
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren 4

Ingrediënten

Konijnenfilet
2 enkele konijnenrugfilets (met buiklap)
1 enkele kippenfilet
2 wortelen
16 boontjes
¼ prei
5 cl slagroom

6 plakjes ontbijtspek
Binddraad

1 dl porto
2 dl bruine fond
Instant bruin sausbinder

½ pakje maiskolven

Aardappelflensje
200 gram aardappelen
1.5 dl flensjesdeeg

Azijn

Boter



Flensjesdeeg (1,5 dl)
6 dl melk
300 gram bloem
2 eieren
1 eidooier

Bereiding

Werkwijze

De opgevulde konijnenfilet

"Reinig de prei, de boontjes en de wortel en snij ze in zeer fijne julienne.

"Blancheer (in een steelpan met een klein beetje kokend water met een snuifje zout) de helft van elke groente apart onmiddellijk zeer kort en verfris onder koud stromend water. De groenten moeten liefst iets minder gaar zijn dan te gaar.

"Snij de konijnenfilets indien nodig nog even in (niet helemaal doorsnijden!) en klop ze plat.

"Kruid ze met pezo langs de binnenzijde.

Gevulde konijnenfilet met portosaus en aardappelflensjes - 2 personen

"Maal de kippenfilet fijn in de keukenrobot of met de mixer in een grote mengbeker en kruid met pezo.

"Meng de fijn gemalen kippenfilet in een mengkom met slagroom.

"Bestrijk de konijnenfilets aan één kant met de kippenfarce. De konijnfilets mogen maar voor 1/3 bedekt zijn met de farce.

"Verdeel hierop de reeds geblancheerde helft van de groenten volgens kleurschakering.

"Rol de konijnenfilet vast op.

"Leg de reepjes ontbijtspek (om uitdrogen te vermijden en voor de smaak) naast elkaar, zodat ze elkaar overlappen en rol hierin de konijnenfilet.

"Maak vast met binddraad.

"Bak (dichtschröoien) de konijnenfilet aan alle kanten bruin in een zilverkleurige braadpan met boter.

"Plaats de konijnenfilet vervolgens in een beboterde ovenschaal.

"Laat verder garen gedurende 12 minuten in een voorverwarmde oven van 180°C.

"Wikkel de aluminiumfolie (om uitdrogen tegen te gaan) rond de ovenschaal en laat nog gedurende 10 minuten verder garen.

"Schakel de oven uit en laat het vlees nog even rusten.

"Giet het braadvet af uit de braadpan, laat eventjes afkoelen en deglaceer de pan met porto.

"Voeg de bruine fond toe, kruid goed met pezo en laten inkoken.

"Bindt desgewenst bij met bruine instantsausbinder of monteer met klontjes koude boter.

"Snij de maïskolfjes overlangs door een kook ze snel beetgaar in water.

"Blancheer ook de resterende helft van de andere groenten. Hier mogen alle groenten in dezelfde pan en de boontjes mogen in hun geheel blijven.

De aardappelflensjes

"Reinig de aardappelen, was en snij in julienne van 3 mm (fijn). Dep de aardappelen droog.

"Kook ze beetgaar in kokend water met een beetje azijn en verfris.

"Maak een hartig flensjesdeeg.

"Kruid met pezomus.

"Laat boter smelten in een flensjespan of een zwarte pan en giet het aardappelflensjesdeeg erin.

"Laat bakken op een zacht vuurtje. Als het flensje langs de bovenkant droog is, draai om en laat verder garen.

"Steek ronde vormen uit en hou deze warm in een oven van 100°C tussen 2 voorverwarmde borden.

Voorstelling op het bord

"Schik de uitgestoken aardappelflensjes bovenaan het bord.

"Schik hierop de groenten.

"Nappeer de saus op het bord.

Gevulde konijnenfilet met portosaus en aardappelflensjes - 2 personen

"Snij de bindkoord weg en escalopeer het vlees in stukken van 3 cm en schik waaivormig op de saus.

Gevulde Mosselen op wijze van de Chef - 4 personen

Menugang	Tapas	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	5

Ingrediënten

12 grote jumbo mosselen of paëllamosselen
2 tl olijfolie
2 lenteuitjes of bieslook
1 teentje look of 1 tl lookpasta
1 el tomatenpuree
2 tl citroensap
Verse peterselie gehakt
40 gr paneermeel
2 eieren losgeklopt
Olie om te frituren



Bechamelsaus:

40 gr boter of olijfolie
40 gr bloem
Melk

Bereiding

Bereiding :

"Maak de mosselen schoon en was ze een paar keer goed.

"Breng wat water met groentebouillon en de mosselen aan de kook en wacht tot de schelpen opengaan en ze gaar zijn.

"Giet een beetje van het kookvocht in een kommetje apart en neem de mosselen uit de schelp.

"Hou een deel van de mosselschelpen bij om te vullen.

"Verhit de olie in een pan en fruit daarin de uitjes, knoflook, mosselen, tomatenpuree, citroensap en de gehakte peterselie.

"Breng op smaak met peper en zout en laat het mengsel afkoelen.

"Smelt de boter voor de bechamelsaus en voeg de bloem al roerend toe alsook geleidelijk de melk tot er een dikke massa ontstaat en voeg dan nog wat mosselsap toe zodat het een gladde bechamelsaus wordt.

"Breng op smaak met nootmuskaat en zout en laat de saus een beetje afkoelen.

"Neem de apart gehouden mosselschelpen en vul deze met het mosselmengsel.

"Schep daarop wat van de dikke bechamelsaus en strijk het glad.

"Meng het paneermeel met de rest van de gehakte peterselie en klopt de eieren los.

"Doopt dan één de gevulde mosselschelpen door het ei en daarna door het paneermengsel.

"Druk stevig aan en verhit intussen een pan met olie.

"Bak de mosselen in de frituurpan of wok in 2 min bruin en serveer ze warm.

Bechamelsaus

"Smelt de boter voor de bechamelsaus en voeg de bloem al roerend toe alsook geleidelijk de melk tot er een dikke massa ontstaat.

Opmerking

"Zie foto links onderaan

Gevulde Mosselen op wijze van de Chef - 4 personen

Gratin van pomelmoes - 2 personen

Menugang Dessert
Keuken Belgisch
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren 4

Ingrediënten

1 roze pomelmoes
2 eierdooiers
40 gr suiker
1 eidopje sinaaslikeur
1 eidopje pomelmoessap



Bereiding

Werkwijze:

"Schil de pomelmoes à vif.

"Verdeel de partjes over twee diepe, ovenbestendige borden.

"Meng de eierdooiers en klop schuimig los in een sauteuse.

"Voeg er de suiker, de likeur en het pomelmoessap aan toe.

"Klop op een zacht vuurtje op tot een luchtige homogene massa ontstaat.

"Overgiet de partjes pomelmoes met deze sabayon.

"Plaats in de oven en laat gratineren.

Opmerking

"Kan ook met andere vruchten behalve kiwis.

Grietfilet met asperges en hertoginnenaardappelen - 2 personen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	4

Ingrediënten

Grietfilet
360 gr grietfilets
1 kl mosterd
25 gr boter
1 teentje look
Paneermeel
Bieslook
2 dl visbouillon
5 cl jenever

De asperges
6 witte asperges
4 groene asperges

De saus & garnituur
3 dl visfumet
1 dl jenever
2 dl room
Cayennepeper
Saffraan

2 takjes dille
1 sneetje superanoham

De hertoginnenaardappelen (pomme duchesse)
300 gr aardappelen
1 eidooier
20 gr boter
Pezomus
1 ei om te doreren

Bereiding

Werkwijze

Grietfilet

"Een panade maken met de mosterd, de malse boter, geplette knoflook, het paneermeel en het bieslook, gekruid met peper, zout & nootmuskaat.

"De visfilets instrijken met de panade en ze in een ovenschaal schikken.

"Voorzichtig overgieten met visbouillon en jenever.

"De vis gedurende 20 à 30 minuten laten garen in een oven op 180°C.

De saus

"De visfumet met de jenever laten inkoken tot 1/3.

"De room afzonderlijk tot de helft laten inkoken.

"De ingekookte room, visfumet en jenever bij elkaar voegen en nog even verder laten inkoken.



Grietfilet met asperges en hertoginnenaardappelen - 2 personen

"De saus kruiden met peper & zout, cayennepeper en een klein beetje saffraan.

De asperges & de aardappelen

"De asperges reinigen en blancheren in gezouten water.

"De hertoginnenaardappelen bereiden.

"De superanoham in julienne snijden.

Voorstelling op het bord

"De hertoginnenaardappelen links bovenaan op het voorverwarmde bord schikken.

"Drie witte en twee groene asperges rechts bovenaan schikken en ze op de uiteinden napperen met een beetje saus. De sliertjes superanoham erbovenop schikken.

"Vooraan het bord een spiegel van saus napperen en daarop de grietfilets schikken.

"Het geheel afwerken met een takje dille.

Grijze garnaltjes me granaatappelpitjes - 6 personen

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	5

Ingrediënten

100 gr grijze garnalen

2 el limoensap

1 el olijfolie

6 muntblaadjes, fijngesnipperd

1 granaatappel

Bereiding

Werkwijze:

"De pitjes uit de granaatappel halen en ontdoen van de witte vliesjes.

"Doe 3 el granaatappelpitjes bij de gepelde garnalen.

"Pureer de rest van de granaatappelpitjes heel kort met een staafmixer. Zeef het sap. Meng 2 el van dit sap met de olijfolie en het limoensap en kruid met pezo.

Voorstelling:

"Verdeel het granaatappel/garnaltjesmengsel over glaasjes en giet er wat sap over. Werk af met een klein muntblaadje.

HEEL HEEL HEEL LEKKER

Groene aspergepunten met mousseline van witte wijn in gerookte heilbot (kan ook met gerookt

Menugang	Voorgerecht	Soort	Groenten	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	5

Ingrediënten

2 plakjes gerookte heilbot

10 grote groene asperges

Bindtouw

3 kerstomaat

Bieslook

Mousseline

1 eierdooier

1 eierdopje witte wijn

1 eierdopje kookvocht asperges

Pezo

100 gr goede maar niet gezouten boter



Bereiding

Werkwijze:

De asperges

"Reinig de asperges: wassen en het harde uiteinde verwijderen. Groene asperges hoeven niet te worden geschild, tenzij er zich taaie slierten (gewoonlijk onderste deel) aan bevinden.

"De asperges samenbinden met bindtouw.

"Kook de asperges beetgaar (kopjes moeten boven water staan) in kokend water met een klontje boter. In het gedeelte juist onder de kopjes prikken om te zien of ze beetgaar zijn.

"Giet de asperges af en hou het kookvocht bij.

"Laat kort schrikken onder koud stromend water maar niet tot de asperges koud zijn, dus kort schrikken (om de kleur te fixeren).

"Hou warm in een keukenhanddoek.

De mousseline van witte wijn

"Meng van het vuur de eierdooier met de witte wijn en het kookvocht van de asperges met pezo tot een luchtige massa.

"Laat de boter smelten.

"Voeg op een zacht vuurtje de gesmolten boter (beetje bij beetje) toe en klop (manueel met een klopper) tot een luchtige homogene massa.

Voorstelling op het bord

"Nappeer onderaan op een voorverwarmd bord een beetje mousseline van witte wijn.

"Wikkel de groene asperges in de gerookte heilbot en plaats op de mousseline.

"Nappeer gedeeltelijk met de rest van de mousseline.

"Werk af met sprietjes bieslook en doorgesneden kerstomaatjes.

Groene curry - 4 personen

Menugang	Saus	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Oosterse keuken anders	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	5

Ingrediënten

4 grote groene chilies	zeste van 1
limoen	
1 kleine ui	2 teentjes look
2 el verse koriander (stengels, wortels)	2 kfl trassi
1 kfl zwarte peper	1 kfl kurkuma
1 kfl komijnzaad	1 stuk
galangawortel	
1 el korianderzaad	olie, water
1 kfl zout	

Bereiding

Werkwijze

"Chilies, ui, look en galangawortel fijnhakken.

"Zaadjes van de chilies gebruiken naar keuze.

"Limoenen eerst zeer goed wassen voor je de zeste er afhaalt!

"Peper, korianderzaad en komijnzaad malen (vijzel of molen).

"Alle ingrediënten in de keukenrobot afdraaien tot een consistente massa (olie of een beetje water toevoegen indien nodig).

Opmerking

"Deze saus kan ingevrozen worden.

Groene Papayasalade (salade) - THAÏLAND - 4 personen

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Oosterse keuken anders	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	5

Ingrediënten

1 groene papaya
1 teentje look
1 rode chili
2 el gedroogde garnaaltjes
2 el pinda's
125 gr groene boontjes = 3 lange chinese bonen
1 tomaat
3 kfl suiker
2 el vissaus
3 el limoensap (1 limoen)
korianderblaadjes
Eventueel tijgergarnalen of scampi's

Bereiding

Werkwijze

"Papaya schillen (pitjes uithalen) en in vier snijden.

"Door de mandoline duwen in repen (potlooddik).

"Look, chili, garnaaltjes en pinda's in een mortier aanstampen, maar niet te plat.

"Tomaat in stukken toevoegen (op het laatst) en verder stampen.

"NIET helemaal tot pasta stampen!!!

"Mengen met de papayaslierten.

Afwerking

"Opdienen in een bol kommetje, afwerken met wat korianderblaadjes.

Opmerking

"Heel goed te serveren met geblancheerde tijgergarnalen of scampi's (zie foto).

Groene pepersaus - 2 personen

Menugang	Saus	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	5

Ingrediënten

2 dl wildfond

1 dl rode wijn

3 cl cognac

½ dl room

2 kfl groene pepers

Bruine instantsausbinder

Bereiding

Werkwijze

"Reduceer (vrij lang) de wildfond met de wijn en de room tot de helft.

"Werk af met de cognac en de licht geplette peperbollen.

"Bindt eventueel bij met bruine instantsausbinder.

Opmerking: goed bij wild (bv reebok)

Groentenloempia's - 4 personen

Menugang Tapas
Keuken -
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren 5

Ingrediënten

1 grote ui
100 gr rode paprika's
100 gr sojascheuten
100 gr courgettestaafjes
100 gr preisliertjes
30 gr bamboescheuten of sojascheuten (liefst niet uit blik)
1 thl koriander
1 thl verse munt
Zout en peper
10 loempiavellen of rijstvellen
Water
Bloem
Olie om te frituren



Bereiding

Werkwijze:

"Snij alle groenten ongeveer even groot en fruit de groenten in de olie met de uiringen.

"Meng ze samen in een grote kom en zorg dat er zo weinig mogelijk vocht inzit. Om het scheuren van de loempia's te vermijden.

"Laat deze groentenmassa dan wat afkoelen.

"Voeg alle verse kruiden eraan toe en leg intussen de loempiavellen klaar.

"Maak een klein beetje plakmiddel van het water met de bloem.

"Leg een loempiavel (vierkant in ruit) op een schone werktafel en leg een grote eetlepel groentengmengsel in het midden van het loempiavel. De loempia's moeten aan de 2 uiteinden rond zijn.

"Rol het voorzichtig toe met de hoeken naar binnen en plak op het einde de loempia dicht met het bloemmengsel.

"Verhit de frituurolie in de wok en bak de loempia's tot ze goudgeel zijn.

"Serveer met een dipsausje.

Opmerking:

"Zie foto bakje onderaan.

Groentenspies (Bbq) - 2 personen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Bbq	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	5

Ingrediënten

½ courgette
¼ komkommer
1 kleine tomaat
½ gele paprika
2 grote champignons
2 bloemkoolroosjes
spiesen

Bereiding

Werkwijze

- "Blancheer de bloemkoolroosjes en verfris onder koud stromend water.
- "Verdeel de courgette en de paprika in gelijke delen.
- "Verdeel de komkommer in dikke rondjes.
- "Verdeel de tomaat in 4 delen.
- "Reinig de champignons.
- "Rijg alle groenten op de spies, degene die minst gaartijd nodig hebben eerst.
- "Strijk de groenten in met een beetje olijfolie en kruid met pezo.
- "Plaatst de spies op de barbecue, de groenten die snelst gaar zijn aan de buitenkant .
- "Rooster gedurende een 2-tal minuten aan beide zijden.

Groententaartje - 2 personen

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	4

Ingrediënten

¼ courgette
¼ aubergine
Plakje gruyèrekaas
Enkele blaadjes verse spinazie
½ tomaat
Olijfolie
Pezo
Gemalen kaas



Bereiding

Werkwijze

oDe courgette en de aubergine niet schillen maar in plakjes snijden van ± 0,5 cm. We bakken ze in olijfolie met pezo.

oDe tomaat, met schil, snijden we ook in plakjes van ± 0,5 cm.

oOp een bakplaat leggen we boterpapier (niet ingeboterd) met daarop 2 ringetjes.

In elk ringetje leggen we achtereenvolgens:

oEen plakje courgette

oEen plakje aubergine

oEen plakje gruyèrekaas

oEen plakje tomaat

oEen beetje spinaziebladeren

Dan terug in omgekeerde volgorde:

oEen plakje tomaat

oEen plakje gruyèrekaas

oEen plakje aubergine

oEen plakje courgette

oEventueel nog gemalen kaas bovenop

De bakplaat in een oven zetten bij 180°.

Afwerking

oHet groententaartje (zie foto bord links bovenaan) met het ringetje op het bord zetten en dan ringetje weg nemen.

Hamburger met Provençaalse saus en gepersilleerde aardappelen - 2 personen

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Belgisch
Bron

Soort Vlees
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren 4

Ingrediënten

2 hamburgers
6 kleine aardappelen

Peterselie
6 bl basilicum

Oliïfolie
Boter

Provençaalse saus
1/3 rode paprika
1/3 groene paprika
1/3 gele paprika
100 gr. Ajuin
150 gr. Champignons
200 gr. Gepelde tomaten
½ dl rode wijn
1 teentje look
½ kippenbouillonblokje
Tomatenpuree (1 koffielepeltje)
Pezo
Provençaalse kruiden
oregano



Bereiding

Werkwijze:

Provençaalse saus

"De ajuin in grove brunoise snijden en samen met de geperste knoflook aanstoven (in een kookpot met een deksel op) (étuver) in olijfolie zonder te kleuren (tomber à l'huile).

"De paprika in grove julienne snijden. Bij de licht gestoofde ajuin voegen en verder goed aanstoven.

"Rode wijn, verkruid kippenbouillonblokje, tomatenpuree (1 koffielepeltje) en in stukken gesneden gepelde tomaten bijvoegen.

"20 minuten zachtjes laten sudderen (halfopen deksel) (mijoter) tot de groenten beetgaar zijn. Is er nog te veel vocht, onder hevig vuur en zonder deksel laten inkoken en dan slechts de champignons toevoegen.

"De champignons reinigen en in 4 snijden.

"Kort aanstoven in weinig olijfolie, uitdruipen op keukenpapier en dan bij de rest van de saus voegen. Indien ze te lang stoven worden de champignons droog en taai.

"Afwerken met kruiden (assaisonner).

Hamburgers en gepersilleerde aardappelen (pommes persillées)

"De hamburgers aankorsten in hazelnootkleurige boter (beurre noisette).

"Gedurende 10-tal minuten licht laten uitbakken (sauter).

Hamburger met Provençaalse saus en gepersilleerde aardappelen - 2 personen

"De aardappelen (mogen max 4cm hoog zijn en de randen moeten afgerond zijn, bij dikke aardappelen deze eerst in 2 snijden) gaarkoken in kokend gezouten water.

"In gesmolten boter (beurre fondu) wentelen.

"Met grof gehakte peterselie (persil concassé) bestrooien.

"De blaadjes basilicum plukken.

Voorstelling op het bord

"In het midden een ring met Provençaalse saus.

"Daarachter pommes persillées.

"Ervoor de hamburger schikken.

"Afwerken met blaadjes basilicum (op de bodem van het bord plaatsen).

Hamkoekjes - 4 personen

Menugang Tapas
Keuken -
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren 5

Ingrediënten

200 gr aardappelen/per persoon
5 eieren
6 eetl melk
60 gr zelfrijzende bloem
200 gr schouderham
1 blikje erwten
Zout en peper
Nootmuskaat
Boter om in te vetten



Tartaarsausje:

1 uitje fijngesneden
Mayonaise 2 eierdooiers, olie, mosterd zout en peper
Peterselie
Kappertjes
Bieslook
Citraensap

Bereiding

Afwerking:

"Oven verwarmen op 180°.

"De aardappelen schillen en gaarkoken, afgieten en puree van maken.

"Melk en bloem toevoegen. Dan voeg je de geklutste eieren één per één toe want we moeten wel een niet te vloeibare puree krijgen.

"De ham snij je in kleine blokjes en schep je eveneens door de puree samen met de erwten.

"Op smaak brengen met peper, zout en nootmuskaat.

"Op het laatst voeg je nog wat peterselie, paprikapoeder en eventueel nog wat bieslook toe.

"Neem nu met een lepel een schep uit de puree en vorm er kleine koekjes van.

"Leg de koekjes in een rond vormpje.

"Zet de vormpjes in de voorverwarmde oven en laat ongeveer 15 min kleuren.

"Uit de oven halen en de koekjes even laten afkoelen.

"Daarna uit de vormpjes halen en serveren met de bijhorende tartaarsaus.

Opmerking:

"Zie foto onderaan rechts

Harde Wener

Menugang	Bakker	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	5

Ingrediënten

175 gr boter

165 gr bloedsuiker

60 gr broyage

1 dooier

250 gr bloem

Bereiding

Werkwijze:

"Boter, bloedsuiker, broyage en dooier met elkaar mengen.

"Vervolgens de bloem kort onder werken.

"Het deeg bij voorkeur een dag laten rusten in de koeling.

Hartige kaaspijpjes - 2 personen

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	5

Ingrediënten

2 sneden ham
2 sneden kaas
200 gr champignons
2 sjalotten
Paprikapoeder
Paneermeel
Olijfolie



ciabattabrood

Tomatensaus
3 tomaten
1 ui
1 dl water
Basilicum
1 koffielepel tomatenpuree
Olijfolie
pezo

Bereiding

Werkwijze:

Tomatensaus (vooraf te maken)

"Emondeer de tomaten en concasseer ze.

"Snipper de ui en stoof deze op in de olijfolie.

"Voeg het water en de tomatenpuree toe.

"Laat enkele minuten koken en voeg de tomaten toe. Normaal gezien moeten we alleen op het laatste de tomaten toevoegen omdat ze anders te plat worden. Hier mag het wel.

"Breng op smaak met pezo en laat nog even doorkoken.

"Voeg de fijn gesnipperde basilicum (helemaal op het laatste) van het vuur toe.

Kaaspijpjes

"Snipper de sjalot fijn en stoof deze op in olijfolie.

"Borstel de champignons, snijdt ze in brunoise (vrij klein, 3 à mm) en voeg bij de sjalot (extra fijn gesneden).

"Laat even alles goed doorbakken op een hoog vuur, breng op smaak met pezo.

"Laat de massa uitdruppen in een puntzeef of eventueel ook op keukenpapier.

"Leg de plak ham open, leg er een plak kaas op en bestrooi rijkelijk met paprikapoeder.

"Leg er de champignonmassa op en rol het tot een buisje.

"Plaats dit in een vuurvaste beboterde schotel en overgiet met de tomatensaus.

"Strooi er nog wat paneermeel over en plaats alles 15 min. in de oven op 180°C.

Duxelle:

"Snipper de sjalot fijn en stoof deze op in olijfolie.

Hartige kaaspijpjes - 2 personen

"Borstel de champignons, snijdt ze in brunoise (vrij klein, 3 à mm) en voeg bij de sjalot (extra fijn gesneden).

"Laat even alles goed doorbakken op een hoog vuur, breng op smaak met pezo.

"Laat de massa uitdruppen in een puntzeef of eventueel ook op keukenpapier.

Hasseltse koffie - 2 personen

Menugang	Pousse-café	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	5

Ingrediënten

Bruine rietsuiker of kandijsuiker

Sterke koffie

1 dl Hasseltse brandewijn (jenever)

1 dl room

Bereiding

Werkwijze:

"Sterke koffie zetten.

"1 dessertlepel suiker in een glas doen.

"De Hasseltse brandewijn (jenever) verwarmen, vervolgens op de suiker in het glas gieten en blijven roeren tot de suiker is opgelost.

"De sterke koffie in het glas gieten tot gewenste hoeveelheid.

"Met de bolle kant van de lepel naar boven gericht de licht opgeklopte room op de bereiding gieten.

"Het glas op een dessertbord met kantpapier zetten om te serveren.

"Uitdrinken : nooit de crème, de koffie en de likeur mengen : de smaken dienen afzonderlijk te worden geproefd!!!

NB : De lepel steeds in het glas laten staan zodat de warmte langs daar uit het glas trekt!!!

Deze bereiding is eveneens uit te voeren met :

"Calvados : café Normand

"Grand-marnier : French Coffee

"Hasseltse brandewijn (jenever) : Hasseltse koffie

"Ierse whisky : Irish koffie

Hazelnootmousse - 20 personen

Menugang Bakker
Keuken -
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren 5

Ingrediënten

450 g anglaise
75 g hazelnootpasta
8 bl gelatine
500 g slagroom

Bereiding

Werkwijze

"Anglaise vermengen met de hazelnootpasta

"Geweekte en gesmolten gelatine ondermengen

"Laten opstijven en losroeren

"Slagroom onderspatelen

"Plaats in kleine ringen een plastiekje en spuit de mousse erin, laat opstijven

"Werk af met een hazelnoot

Hazenfilet in rode bessenroom met oesterzwammen en amandelkroketten - 2 personen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Wild	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	5

Ingrediënten

2 hazenrugfilets
200 gr oesterzwammen
1/3 bos waterkers
50 gr bosbessenconfituur
2 dl wildfond
1 dl rode wijn
4 cl cognac
Instantsausbinder
1.2 dl room
½ mango
boter

Amandelkroketjes
250 gr droge aardappelen
25 gram boter
1 eidooier
Pezomus
30 gram gekleurde amandelschilfers

Bloem
Eiwit
Maisolie
40 gram paneermeel
30 gram amandelschilfers

Bereiding

Werkwijze

Het vlees, de saus en de oesterzwammen

"Reduceer de wildfond, de rode wijn en de cognac tot de helft.

"Voeg de bessenconfituur toe en laat nog even meekoken.

"Breng op smaak met pezo.

"Voeg eventueel nog wat griessuiker toe.

"Neem de helft van de saus af.

"Bind, juist voor het serveren, één helft eventueel lichtjes met instantsausbinder.

Opgepast: hier maken we dus van één saus 2 nieuwe sauzen!!!

"Laat de room reduceren tot de helft en voeg deze bij andere helft van de saus.

"Laat, juist voor het serveren, nog even reduceren tot de helft.

"Schil de mango (om te snijden de mango plat leggen en dan horizontaal in 2 snijden) en snij het vruchtvlees in kleine blokjes van ± 3 mm.

"Verwarm deze blokjes in een zeef boven kokend water. Hoe? Breng water aan de kook in



Hazenfilet in rode bessenroom met oesterzwammen en amandelkroketten - 2 personen

een kookpot, hang er een puntzeef in (onderkant puntzeef mag het kokend water niet raken) en verwarm dan de blokjes mango in de puntzeef.

"Borstel de oesterzwammen zuiver en snij ze in repen van 0.5 cm.

"Bak ze kort aan in een weinig boter.

"Breng op smaak met pezo.

"Hazenrug in de winkel kopen en zelf fileren. Niet vergeten dat aan de onderkant van het karkas het beste stukje vlees van de hazenrug zit.

"Schroei de hazenrugfilets aan in hazelnootkleurige boter.

"Kruid ze langs beide zijden.

"Laat verder op punt komen in een oven van 180°C. Voor ± 200gr vlees en "bleu-chaud" moet men ± 4 minuten tellen.

"Hazenrugfilets dienen blue-chaud of rosé te worden geserveerd.

De amandelkroketten

"Duchesse-puree maken : de droge aardappelen fijnstampen of door de passe-vit draaien.

"De boter toevoegen en goed mengen met de spatel.

"Vervolgens de eidooier en pezomus toevoegen en goed onderroeren.

"De gekleurde amandelschilfers (op een bakplaat en in de oven lichtjes laten kleuren) toevoegen en ondermengen.

"Dit resultaat noem men de aardappelapparaat

"De aardappelapparaat "abrikoosvorming" oprollen in beide handpalmen.

"Elk bolletje paneren à l'anglaise : door 3 borden halen:

- Bloem

- eiwit losgeklopt met een scheutje olie en een snuifje zout

- paneermeel dat werd gemengd met verbrijzelde, maar niet-gekleurde, amandelschilfers.

"De kroketten naast elkaar in een frituurmand schikken en in een zeer warme frituur (195°) dompelen.

"Laten frituren tot ze goudbruin en knapperig zijn (!! minder lang dan bij frieten bakken).

"Laten uitdruipen op keukenrol.

Voorstelling op het bord

"Leg link boven aan het bord de amandelkroketjes.

"Maak rechts een bedje van waterkers en leg er de oesterzwammen op

"Onderaan nappeer je de 2 kleuren saus.

"Daarin leg je de schuin versneden hazenrugfilet.

"Strooi daarvoor de mangoblokjes.

Heldere brunoisesoep met fijne groenten - 2 personen

Menugang	Soep	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type Soep	Slank	Nee
Bron			Sterren	5

Ingrediënten

Clarificatie

1 takje selder

¼ wit van prei

½ wortel = kleine wortel

3 eiwitten = 100gr

½ eetlepel tomatenpuree

200 gram rundergehakt (filet américain)



1 liter water

2 blokjes kippenbouillon

Garnituur

½ wortel

½ tomaat

1 eetlepel erwten

25 gram fijne boontjes

Bereiding

Werkwijze

De consommé

"In een 1ste kookpot (A) de kippenblokjes laten oplossen in het water. Laten afkoelen.

"De wortel, selder en prei reinigen en in grove brunoise snijden.

"De groenten in een 2de smalle hoge kookpot (B) doen, de eiwitten, de tomatenpuree en het rundergehakt toevoegen en zeer goed mengen met een spatel.

"Het water + kippenbouillon van (A) toevoegen aan (B) en goed dooreenroeren. Niet omgekeerd handelen.

"Het geheel niet te lang al roerende aan de kook brengen.

"Onmiddellijk ophouden met roeren wanneer de consommé het kookpunt heeft bereikt.

"Het geheel zachtjes laten pruttelen en het vocht over de koek laten lopen gedurende 1 u à 1,5 u

"Een handdoek goed spoelen met koud water en in een puntzeef hangen.

"De koek er voorzichtig inscheppen.

"Het vocht er voorzichtig inscheppen en laten uitdruipen. Niet op duwen (anders gaat er ook vet door)!

"Ontvetten.

"De consommé opnieuw aan de kook brengen en kruiden met pezo en dadelijk op tafel zetten.

Groentengarnituur

"De wortel pareren, in fijne brunoise (± 3mm) versnijden en beetgaar blancheren. Verfrissen.

"De tomaat emonderen en concasseren.

"De erwten beetgaar blancheren. Verfrissen.

"De fijne boontjes beetgaar blancheren, verfrissen en in fijne paysanne (schuin) versnijden.

Heldere brunoisesoep met fijne groenten - 2 personen

Afwerking

"De groenten opwarmen (in een klein pannetje) in een beetje consommé.

"De rest van de consommé goed heet laten worden.

"De groenten verdelen over voorverwarmde consommé-tassen.

"De hete consommé erover scheppen.

Opmerking

"Er is nergens gebruik gemaakt van vetstof.

Hertoginnenaardappelen (pommes-duchesse) - 2 personen

Menugang	Bijgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type -	Slank	Nee
Bron			Sterren	5

Ingrediënten

300 gram aardappelen

1 eierdooier

20 gram boter

pezomus

1 ei om te doreren

Bereiding

Opmerking: Het is een gespoten aardappelpuree die droog moet zijn en dus mogen we geen melk gebruiken

Werkwijze:

"De aardappelen schillen en gaarkoken.

"De aardappelen afgieten en goed drogen op een zacht vuur (regelmatig opschudden).

"Door een roerzeef (passe-vite) draaien of pureren met een pureestamper tot een gladde massa zonder brokjes.

"De boter apart laten smelten (beurre fondu). Laat ons toe om de boter goed te mengen met de geplette aardappelen.

"De aardappelen met de gesmolten boter en de eierdooier mengen.

"Op smaak brengen met pezomus (assaisonner).

"Met behulp van een spatel (spatule), een spuitzak (poche) met een gekarteld spuitmondje (douille) met de warme aardappelmassa vullen.

"Een bakplaat licht beboteren (beurrer).

"De aardappelen in torentjes spuiten.

"De aardappeltorentjes bestrijken met losgeklopt ei (dorer) (met borsteltje voorzichtig aanbrengen)

"In een oven (185°) eerst verwarmen (ongeveer 15 min.) en nadien onder de grill (ongeveer 5 min.) laten kleuren (glacer).

EXAMEN !!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

Hollandse saus (juist vóór het serveren klaarmaken) - 2 personen

Menugang	Saus	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	5

Ingrediënten

3 eidooiers

150 gr boter

¼ citroen

Bereiding

Werkwijze:

Het bereiden van de Hollandse saus (op het laatste klaar maken)

Afgeleide sauzen zijn bearnaisesaus, mousselinesaus.

"3 eidooiers mengen in een kleine sauteuse (maar nog niet op het vuur zetten) samen met de citroen, de whisky, pezo en cayennepeper.

"De boter (in een steelpan laten smelten) laten smelten.

"De gesmolten boter geleidelijk onder het eimengsel roeren (met een klopper en goed doorkloppen) op een laag vuurtje tot de samenstelling dik gebonden is.

"Indien nodig af en toe even van het vuur nemen en er weer opzetten. Als de saus kabbelt is het foutu.

"Eens de binding bekomen is: onmiddellijk van het vuur nemen en niet meer verder roeren.

"Wanneer de saus te dik of te vetig wordt mogen er enkele lepels lauw water worden doorgewerkt.

"Eventueel bijkruiden.

Hondshaai met pizzaiolasaus - 4 personen

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Belgisch
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren 4

Ingrediënten

800 g hondshaai, in mootjes
2 eetlepels bloem
2 teentjes knoflook
6 rijpe tomaten
½ klontje suiker
1 koffielepel geconcentreerde tomatenpuree
1 eetlepel kappertjes in 't zuur
1 koffielepel oregano



2 eetlepels gehakte platte peterselie

3 eetlepels olijfolie

peper en zeezout

Bereiding

Bereidingswijze :

1. Plons de tomaten gedurende 10 seconden in kokend water. Schil de tomaten, snijd ze in vier en verwijder de pitten. Snijd het tomatenvlees in stukjes.
2. Laat de olijfolie warm worden in een sauspan. Doe er de in stukjes gesneden knoflook bij. Laat 30 seconden zacht aanstoven, zonder dat de knoflook kleurt.
3. Voeg de tomatenblokjes toe. Peper en zout. Voeg suiker en geconcentreerde tomatenpuree toe. Laat 20 minuten zacht pruttelen zonder deksel, tot alle vocht uit de tomaten verdwenen is en een mooie pizzaiolasaus is ontstaan.
4. Peper en zout de bloem. Draai de hondshaai in de bloem. Tik van elk mootje met de vingers de overtollige bloem af.
5. Laat in een pan met antikleeflaag 2 eetlepels olijfolie warm worden.
6. Als de olie begint te dampen: leg onmiddellijk de vis in de pan. Zet het vuur wat lager en laat de hondshaai gedurende 5 minuten langs alle kanten mooi bakken.
7. Voeg de kappertjes, de oregano en de fijngehakte peterselie toe aan de tomatensaus.
8. Leg de vis op de warme borden, overgiet met de pizzaiolasaus. Serveer met pasta en gesauteerde paddestoelen.

Ierse stoofpot - 2 personen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Iers	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	4

Ingrediënten

300 gram lamsvlees

1 teentje look

1 takje tijm

1 blaadje laurier

Pezo

boter

120 gram groene boontjes

4 wortelen

2 raapjes

100 gram zilveruitjes

300 gram aardappelen

1 lamsblokje (een kfl)



Bereiding

Werkwijze

"Water aan de kook brengen en dan slechts het vlees er in.

"Blancheer (dient om het vet er af te halen) het lamsvlees even in kokend water.

"Verdeel in blokjes van $\pm$ 1 cm.

"Reinig de groenten.

"Snij de groene boontjes in stukken van 3 cm lang.

"Schil de wortelen in tonvorm van 3 cm lengte.

"Schil en snij de raapjes in brunoise.

"Bewaar de aardappelen in koud water. Snij net voor het gebruik (want anders komt het zetmeel vrij) in gelijke schijfjes van 1,5 cm.

"Laat boter in een kookpot smelten en kleur hierin de blokjes vlees aan.

"Bak tegelijkertijd de zilveruitjes aan in een sauteuse of zwarte pan, bestrooi met suiker en laat lichtjes karameliseren.

"Voeg de gekarameliseerde zilveruitjes bij het vlees.

"Singeer met bloem en roer goed onder elkaar.

"Voeg de kruiden toe.

"Voeg lauw water toe tot het vlees net onder staat.

"Voeg het verkruimelde lamsblokje (of lamsfond of lamspasta bij de Delhaize) toe.

"Laat 45 minuten zachtjes sudderen

"Voeg de aardappelen, wortelen en raapjes toe (en lauw water toevoegen tot alles onderstaat) en laat 10 minuten koken.

"Voeg de boontjes toe en laat nog een 8-tal minuten sudderen tot alle groenten beetgaar zijn.

lerse stoofpot - 2 personen

Afwerking

"Serveer in een voorverwarmd diep bord.

Opmerking

oBij het maken van dit gerecht eerst met het blancheren en het bakken van het vlees beginnen.

Daartussen hebben we tijd genoeg om de groenten klaar te maken.

Ijsroom

Menugang Ijs	Soort -	Snel	Nee
Keuken -	Type -	Slank	Nee
Bron		Sterren	5

Ingrediënten

500 gr melk

150 gr suiker

2 eieren

2 dooiers

Vanillestok

200 gr room

Bereiding

Werkwijze:

"Breng de melk aan de kook en klop ondertussen de dooiers, eieren en de suiker ruban.

"Wanneer de melk kookt neemt men er een 20% van af en voegt men deze bij de ruban.

"De ruban met de afgenomen melk goed mengen en bij de resterende kokende melk gieten.

"Deze compositie verder afroeren à la nappe.

"Wanneer de compositie de juiste dikte heeft bereikt neemt men deze van het vuur en voegt men er de room aan toe.

"De compositie zo vlug mogelijk laten afkoelen en bewaren in de ijskast.

"Het is aangeraden de ijsroom 24u te bewaren alvorens met de ijsturbine af te draaien.

Irish Coffee - 2 personen

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

Ingrediënten

Bruine rietsuiker of kandijsuiker

Sterke koffie

1 dl Ierse Whisky

1 dl room

Bereiding

Werkwijze:

"Sterke koffie zetten.

"1 dessertlepel suiker in een glas doen.

"De Ierse Whisky verwarmen, vervolgens op de suiker in het glas gieten en blijven roeren tot de suiker is opgelost.

"De sterke koffie in het glas gieten tot gewenste hoeveelheid.

"Met de bolle kant van de lepel naar boven gericht de licht opgeklopte room op de bereiding gieten.

"Het glas op een dessertbord met kantpapier zetten om te serveren.

"Uitdrinken : nooit de crème, de koffie en de likeur mengen : de smaken dienen afzonderlijk te worden geproefd!!!

NB : De lepel steeds in het glas laten staan zodat de warmte langs daar uit het glas trekt!!!

Deze bereiding is eveneens uit te voeren met :

"Calvados : café Normand

"Grand-marnier : French Coffee

"Hasseltse brandewijn (jenever) : Hasseltse koffie

"Ierse whisky : Irish koffie

Italiaans kalfslapje met tomatensaus en pasta - 2 personen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	4

Ingrediënten

2 kalfslapjes 120gr/stuk
2 sneden parmaham
80 gr mozzarella
Cocktailprikker
Bloem
Eiwit
Paneermeel



1 dl witte wijn
1,5 dl kalfsfond
Instantsausbinder

160 gram pasta

1 blik tomaten 400 gram
1 sjalot
1 teentje knoflook
5 cl rode wijnazijn
Olijfolie

Droge oregano
Droge tijm
Droge basilicum

6 blaadjes verse salie

Bereiding

Werkwijze

"Sla het kalfslapje uit (plat kloppen) tot je de dubbele afmeting bekomt.

"Leg er een snede parmaham (over de gehele lengte van het vlees) en een schijfje mozzarellakaas (op één helft) op.

"Vouw dicht.

"Haal door de gekruide bloem, vervolgens door goed losgeklopt eiwit met een scheutje olie en tenslotte door paneermeel.

"Prik dit toe met een cocktailprikker.

"Laat even rusten (± 5 minuten).

Tomatensaus 2 :

"Snipper het sjalotje en de look fijn (niet persen) en sueer in olijfolie.

"Voeg de rode wijnazijn, de in stukken gesneden tomaten (blik tomaten) en het tomatensap toe.

De tomaten in een diep bord in stukken snijden.

"Laat een kwartiertje zachtjes sudderen.

"Kruid met pezo, gedroogde oregano, tijm en basilicum. Dit moet helemaal op het einde gebeuren anders is de smaak en de kleur weg.

Italiaans kalfslapje met tomatensaus en pasta - 2 personen

"Kleur (mooie bruine kleur) het kalfslapje langs beide zijden aan.

"Bak verder af (pyrexschotel zonder deksel) in een oven van 175C° gedurende 20 minuten.

"Het overtollige vet van de pan weggieten.

"Deglaceer de pan met witte wijn en kalfsfond.

"Laat even inkoken en bindt bij met instant sausbinder.

"Kook de pasta beetgaar.

Afwerking

"Breng vooraan op het bord een spiegel vleessaus aan.

"Schik hierop het kalfslapje.

"Schik bovenaan het bord de pasta en nappeer met de tomatensaus.

"Werk af met de blaadjes salie.

Italiaanse bonensalade

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Italië culinair	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	5

Ingrediënten

½ blik cannellini-bonen
30 gr gepelde garnaal
3 à 4 kerstomaten (Datterino)
Basilicum
Olie
Zout en peper



Bereiding

Werkwijze

"Doe de bonen in een kom.

"Snij de kerstomaten .

"Maak de garnalen schoon en kook ze 2à3 minuten in een bouillon (eender welke).

"Meng de garnalen met de bonen en de tomaten.

"Voeg zout, peper, olie en basilicum toe

"Verdeel in porties en voeg nog een extra scheutje olie toe op ieder bord.

Opmerking

"Dit is een koud gerecht.

"De Cannellinibonen worden vooral gebruikt voor koude gerechten. De Borlottibonen kunnen ook gebruikt worden maar zijn meer bestemd voor warme gerechten.

Bijhorende wijn

CORTESE PIEMONTE D.O.C.

Licht strogeel met groenige tinten, een delicaat en fruitig aroma dat doet denken aan appel en banaan.

Geschikt als aperitief en smakelijk bij antipasti op basis van vis, koude gerechten en vis
Wordt u ook voorgesteld "vivace" (levendig, licht sprankelend)- 100% cortesedruif, 12%vol.

Italiaanse koffie met amaretto - 2 personen

Menugang Pousse-café
Keuken Belgisch
Bron

Soort -
Type Drank

Snel Nee
Slank Nee
Sterren 5

Ingrediënten

Bruine rietsuiker of kandisuiker
Sterke koffie
1 dl amaretto
1 dl room



Bereiding

Werkwijze:

"Sterke koffie zetten.

"1 dessertlepel suiker in een glas doen.

"Amaretto verwarmen, vervolgens op de suiker in het glas gieten en blijven roeren tot de suiker is opgelost.

"De sterke koffie in het glas gieten tot gewenste hoeveelheid.

"Met de bolle kant van de lepel naar boven gericht de licht opgeklopte room op de bereiding gieten.

"Het glas op een dessertbord met kantpapier zetten om te serveren.

"Uitdrinken : nooit de crème, de koffie en de likeur mengen : de smaken dienen afzonderlijk te worden geproefd!!!

NB : De lepel steeds in het glas laten staan zodat de warmte langs daar uit het glas trekt!!!

Deze bereiding is eveneens uit te voeren met :

"Calvados : café Normand

"Grand-marnier : French Coffee

"Hasseltse brandewijn (jenever) : Hasseltse koffie

"Ierse whisky : Irish koffie

Juliennesoep - 2 personen

Menugang	Soep	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type Soep	Slank	Nee
Bron			Sterren	5

Ingrediënten

De juliennesoep
1 dik wit stuk van prei
1 ui
Boter
150 gr aardappelen
8 dl water
1 ½ kippenblokje
pezo



De garnituur
1/3 wit van prei
1 kleine wortel
½ tak witte selder
1 klontje boter

Bereiding

Werkwijze:

De juliennesoep

"Ui en prei reinigen en in grove stukken snijden (mirepoix)

"Aardappelen reinigen en op water bewaren.

"Laat de boter in een kookpot smelten en voeg de mirepoix van prei en ui toe.

"Laat sueren onder gesloten deksel.

"Mouiller met water.

"Kippenbouillonblokje en de in dobbelstenen gesneden aardappelen toevoegen.

"Frémir gedurende 25 minuten.

"Passer en passer au chinois.

"Laat de soep terug even opkoken (bouillir) en schuim af (écumer).

"Assaisonner met pezo.

De garnituur

"Reinig de groenten voor de garnituur en snij in reepjes van 4 cm lengte en 1 mm dikte (julienne).

"Blancheer de groenten elk afzonderlijk en verfris onder koud stromend water (rafraîchir).

Voorstelling in het bord

"Breng de julienne van groenten in een voorverwarmd diep bord.

"Schep er de hete soep over.

"Werk af met een klontje boter.

Kaaskoekjes - 2 personen

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Italië culinair	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	3

Ingrediënten

70 gr bloem
40 gr boter
30 gr parmigiano reggiano of grana
25 gr geklopt ei
(eventueel gemalen noten)
Zout en peper



Bereiding

Werkwijze

"Laat de boter op kamertemperatuur komen.

"Vorm (met de vingers) met alle ingrediënten een homogene bal, wikkel die in vershoudfolie en leg die 20 min in de koelkast.

"Na 20 min rol het balletje uit tussen 2 stukjes vershoudfolie tot zo'n 5 mm dikte.

"Vorm (tussen duim en wijsvinger) er kleine ronde of vierkantige koekjes mee.

"Leg ze op bakpapier op de bakplaat in de voorverwarmde oven gedurende 10 min op 180°C.

"De koekjes worden koud gegeten (maar ze zijn even lekker nog een beetje warm), vooral als aperitiefhapje, eventueel met prosciutto crudo di Parma (in stukjes gesneden) of gorgonzola of...

Kabeljauw op zijn Vlaams - 4 personen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	4

Ingrediënten

4 stukken kabeljauwhaas (elk 150 g)
1 fijngesnipperde ui
20 cl droge witte wijn
4 eetlepels paneermeel
2 eetlepels gehakte tuinkruiden: peterselie en dragon
2 klontjes boter
peper en zout

Bereiding

Werkwijze

"Boter een ovenschotel in en bestrooi de bodem met zeer fijngesnipperde ui.
"Leg er de vis op, peper en zout en overgiet met witte wijn.
"Breng op het fornuis vlug aan de kook en schuif de schotel in de voorverwarmde oven (240°C).
"Laat 8 minuten garen.
"Schep de vis uit de schotel en houd warm in de uitgedoofde oven.
"Giet het braadvocht over in een sauspan en laat voor ¼ inkoken.
"Doe het paneermeel in de saus en laat al kloppend oplossen.
"Laat van het vuur een klontje boter smelten in de saus en voeg de tuinkruiden toe.
"Giet de saus over de vis en serveer.

Kalfsgebraad "Prins Orloff" met aardappelkroketten - 2 personen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type -	Slank	Nee
Bron			Sterren	4

Ingrediënten

300 gr kalfsgebraad (mager)
1 kleine ui
Boter
150 gr champignons
3 dl mornaysaus
Gemalen kaas
180 gr erwten
½ sjalot
2 sneden ham
2 sneden kaas
bindtouw

Mornaysaus
3 dl melk
20 gr boter
25 gr bloem
½ dl room
50 gr gemalen gruyèrekaas
pezomus

Aardappelkroketten
300 gram droge aardappelen
6 gram boter (vooral niet meer)
1 eierdooier (eiwit bijhouden)
Pezomus
Bloem
Eiwit
Paneermeel
olie

Bereiding

Werkwijze:

Bereiding van het vlees

"Schrooi het vlees in een witte pan aan alle kanten aan, kruid met pezo en laat verder in de oven (185°) voor 2/3 garen (in een open vuurvaste doorschijnende schotel) gedurende 12 minuten.

"Snijd de ui in brunoise en stoof deze aan in boter, goudgeel.

"Snijd de champignons in julienne en voeg ze bij de ui, laat even meestoven en kruid met pezo.

"Bereid een mornaysaus.

"Nadat het vlees uit de oven is gehaald laten we het even koelen en snijden het dan in plakjes van ½ cm dik. Opgepast: de plakjes vlees moeten tegendraads aan de richting van het vlees gesneden worden anders vallen ze in stukken.

"Neem een stukje bindtouw en leg er een plakje vlees op.

"We leggen op het plakje vlees een snede ham en daarop een snede kaas, vervolgens een



Kalfsgebraad "Prins Orloff" met aardappelkroketten - 2 personen

beetje van de champignon-ui mengeling en daarop weer een plakje vlees, een snede ham, ...

"We herhalen dit tot ons vlees is opgewerkt.

"We binden het opgestapelde vlees bovenaan vast en leggen het vlees in een ingeboterde ovenschaal. Het kan ook zijn dat we het vlees niet rechtop kunnen laten staan dan mogen we het gerust op de bindtouw plat leggen maar we moeten wel eerst vlees dan hesp, dan ...

"Dan overgieten we het vlees met de mornaysaus en strooien er nog een beetje kaas over.

"Laat het vlees 10 minuten bakken in een oven van 180°C en vervolgens 5 minuten laten kleuren onder de grill.

Mornaysaus

"Een blanke roux (de verhouding 60 bloem/40 boter moet hier niet omdat we er kaas bijvoegen) maken: de boter laten smelten en er de bloem bij mengen met behulp van een spatel (voor we de bloem erbij mengen moet de sauteuse van het vuur). De roux moet glad zijn en zonder klonters.

"Beetje bij beetje de melk erbij roeren met behulp van een klopper (fouet) en al roerende terug aan de kook brengen om een binding te verkrijgen (lier).

"Dit gebeurt op een zacht vuurtje: de roux moet de tijd krijgen om te smelten.

"Twee minuutjes laten koken om de bloemsmak te neutraliseren.

"Assaisonner met pezo en muskaatnoot.

"Van het vuur nemen en de room onderroeren en luchtig opkloppen.

"De gemalen gruyèrekaas toevoegen en alles zeer ondermengen.

Bereiden van de groenten

"Kook de erwten in gezouten kokend water beetgaar. Als ze beetgaar zijn moeten we ze dadelijk schrikken (met koud water) opdat ze hun frisse kleur zouden behouden maar ook opdat ze niet verder zouden garen.

"Snipper de sjalot en stoof deze aan in een beetje boter, voeg de erwten toe en laat ze nog een tiental minuten meestoven.

De aardappelkroketten

"Duchesse-puree maken : de droge aardappelen fijnstampen of door de passe-vit draaien.

"De boter toevoegen en goed mengen met de spatel.

"Vervolgens de eierdooier en pezomus toevoegen en goed dooreen roeren.

"Een spuitzak zonder spuitmondje vullen en op boterpapier langwerpige cilinders spuiten. Dit kan ook met een kroketmachientje: hier versnijden in porties van ongeveer 5 cm.

"Laten afkoelen en met plasticfolie bedekken. Laten rusten gedurende enkele uren.

"Paneren à l'anglaise :

- door de bloem wentelen

- nadien door licht opgeklopt eiwit (dient om het paneermeel vast te houden) + pezo + scheutje olie + scheutje water

- door het paneermeel wentelen.

"Hier terug enkele uren laten rusten.

"Afbakken in een frituurolie van 180°C (niet teveel tegelijk) en laten uitdruipen op keukenpapier.

De kroketten zijn klaar als ze komen bovendrijven.

Voorstelling op het bord

Kalfsgebraad "Prins Orloff" met aardappelkroketten - 2 personen

"Plaats links bovenaan de aardappelkroketten.

"Plaats rechts bovenaan de erwten.

"Onderaan een spiegel van saus en daarop het gegratineerde vlees schikken.

Kalfskotelet met béarnaisesaus en frieten - 2 personen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	4

Ingrediënten

Steak
2 kalfskoteletten
Frieten
(600 gr aardappelen)
Waterkers



Gastrique
2 dl witte wijn
½ dl dragonazijn (5cl)
1 sjalot
4 dragonstengels
4 peterseliestengels
3 geplette peperbollen
zout

Béarnaisesaus
3 eidooiers
3 cl gastrique
2 cl water
150 gr boter (goede boter)
Zout
Gehakte kervel (facultatief)
Gehakte dragonblaadjes

Bereiding

Werkwijze
Gastrique

"Snipper de sjalot zeer fijn.

"Hak de peterselie- en dragonstengels

"Doe alle ingrediënten in een sauteuse en laat inkoken tot de helft.

"Door een fijne zeef gieten en restant zeer goed uitdrukken.

"Laten afkoelen.

"Dit vocht noemen we Gastrique.

Béarnaisesaus

"De 3 eidooiers (in een sauteuse) samen met een beetje peper en zout heel even loskloppen (1ste maal) met een klopper.

"De gastrique bijvoegen en loskloppen (2de maal) tot een homogene binding ontstaat.

"Kort opwarmen (niet te warm) en van het vuur!

"Terug op het vuur en op een zacht vuurtje (in een pan) geleidelijk aan de reeds gesmolten boter (andere pan) toevoegen en opkloppen tot een dikke homogene massa.

"Het kan zijn dat niet alle boter dient te worden gebruikt.

"Indien te dik : wat lauw water aan toevoegen (facultatief).

"Afwerken met pezo, gehakte kervel en gehakte dragonblaadjes.

Kalfskotelet met béarnaisesaus en frieten - 2 personen

"Dadelijk van het vuur wegzetten ? anders kabbelen.

Afwerking

"Kalfskotelet grillen of bakken volgens de gevraagde bakwijze. Let op: de vetrand insnijden om opkrullen te voorkomen!

"Saus half op de kalfskotelet doen.

"Fijne frietjes en waterkers erbij serveren.

Kalfskotelet met groene kruiden en natuuraardappelen (4cm hoog + langwerpig) - 2 personen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	3

Ingrediënten

2 kalfskoteletten van 250 gr/stuk

Boter

Saus

0.5 dl witte wijn

1.5 dl kalfsfond

0.5 dl room

pezo

Kruiden (verse)

1 eetlepel gehakte peterselie

½ eetlepel gehakte kervel

1 eetlepel fijngesneden dragon

natuuraardappelen (300 gr)



Bereiding

Werkwijze:

Bereiding van het vlees.

"Boter in de pan laten smelten tot beurre noisette.

"Het vlees in de pan leggen en langs beide kanten goed dicht schroeien (saisir). Dus niet volledig afbakken.

"Assaisonner kruiden met pezo.

"Het vlees uit de pan halen en verder afbakken (in een vuurvaste schotel) in de oven (180°).

Er moet geen deksel op omdat er rond het vlees vet zit.

Bereiding van de déglacégesaus

"De braadpan ontvetten (dégraisser). Dus het vet afgieten maar niet met een scottex de pan uitwrijven.

"De braadpan eerst lichtjes laten afkoelen anders zou de hierna toegevoegde witte wijn dadelijk verdampen.

"De braadsappen losmaken door toevoeging van de witte wijn (déglacer) : even laten koken en braadsappen losroeren (met een spatel).

"De kalfsfond (1 kalfsblokje per ½ liter water) bijvoegen en lichtjes laten inkoken (réduire).

"De room (teveel room toevoegen = te dikke saus) toevoegen en even laten inkoken. Tot een lichte binding (lier).

"Assaisonner met pezo.

"Als laatste de gehakte (hacher) verse groene kruiden toevoegen en nog even laten warmen.

Afwerking

"Het vlees op het voorverwarmde bord leggen en half napperen met de saus.

"Serveren met geglaceerde wortelen rechts bovenaan.

"Gekookte aardappelen, frituuraardappelen of gesauteerde aardappelen bij serveren.

Kalkoenreepjes met gevulde aardappelen en aubergine - 2 personen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	3

Ingrediënten

1 aubergine

1 sjalot

1 grote tomaat

1 kl tomatenpuree

14 basilicumblaadjes

2 grote aardappelen (± 200gr/persoon)

50 gr Boursinkaas

250 gr kalkoenreepjes

bloem



Bereiding

Werkwijze:

De aubergine

"Snij de aubergine (schil aanlaten maar de pitjes er uit halen met een lapeltje) in blokjes van 0.5 cm².

"Reinig de sjalot en snipper fijn.

"Bak de aubergine (in een brede kookpot) en de sjalot gaar in de boter. Draai regelmatig om!

"Emondeer en concasseer de tomaten, snij het vruchtvlees in brunoise (nog kleiner dan de aubergine) en voeg bij de aubergine.

"Voeg er wat tomatenpuree aan toe.

"Breng op smaak met pezo en paprikapoeder.

"Warm net voor het opdienen (à al minute) nog even op en voeg de geciseleerde basilicumblaadjes toe.

De aardappelen

"Was de ongeschilde aardappel zorgvuldig en kook ze beetgaar (!!! Dit duurt ongeveer 50 minuten).

"Snijd het kapje van de gekookte aardappel en hol ze een weinig uit. De aardappel horizontaal (plat) leggen en dan de bovenkant horizontaal afsnijden.

"Snij er ook onderaan een klein beetje af zodat de aardappel mooi recht blijft staan.

"Plet de aardappelpuree met een vork en doe er de boursinkaas onder.

"Kruid goed met pezomus

"Vul de aardappel terug op en schik ze in een ovenschotel.

"Verwarm de aardappelen in een oven en schakel op het laatste nog even onder de grill in.

De kalkoenreepjes

"Snij de kalkoenfilet in lange schuine repen.

"Haal door met pezo gekruide bloem.

"Schud de overtollige bloem eraf.

"Bak de kalkoenreepjes (inoxpan) in boter à la minute.

"Schik de kalkoenreepjes op de borden met de aardappelen en de aubergine.

Kalkoenreepjes met gevulde aardappelen en aubergine - 2 personen

Voorstelling op het bord

"Maak een taartje van het auberginemengsel.

"Schik hierop de aardappel in de schil.

"Dresseer hier de kalkoenreepjes rond.

Kaneelroomijs - 10 personen

Menugang	Ijs	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	5

Ingrediënten

5 dl melk
150 gr griessuiker
2 eieren
2 eidooiers
3 kaneelpijpjes
1 tl kaneelpoeder
1 dl room

Bereiding

Werkwijze:

"Breng de melk met de middendoor gesneden kaneelpijpjes aan de kook (bouillir).

"Haal de pan van het vuur en laat half uurtje trekken.

"Klop (fouetter) ondertussen de eidooiers, eieren en de griessuiker tot ruban (wit lint). Met de mixer.

"Giet het mengsel door een zeef en laat opnieuw even koken (dus zonder de kaneelpijpjes).

"Wanneer de melk kookt het kaneelpoeder toevoegen en 0.5 dl (= 5cl) melk afnemen.

"De afgenomen melk bij de eiermassa (ruban) voegen.

"De ruban met de afgenomen melk goed doch zeer kort mengen met een spatel (spatule).

"Dit mengsel bij de resterende kokende melk gieten. Hier moet men met 2 personen zijn: eentje die alles bij de kokende melk giet en de andere die de kom waarin de ruban zit , volledig en zo vlug mogelijk bij de kokende melk doet.

"Op een zacht vuurtje zetten.

"Het mengsel een lichte binding geven (lier), regelmatig (aanbranden vermijden) met een spatel zowel onderkant pan als aan de zijkant (spatule) roeren (om het aanbranden te vermijden).

"Deze compositie verder afroeren à la nappe : de crème blijft de rug van de spatel (spatule) bedekken.

"Wanneer de compositie de juiste dikte heeft bereikt neemt men deze van het vuur.

"De room aan toevoegen en kort ondermengen.

"De compositie zo vlug mogelijk laten afkoelen in de koelkast.

"In de ijsmachine brengen en afdraaien.

Kastanje-aardappelen - 4 personen

Menugang	Bijgerecht	Soort	Wild	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	4

Ingrediënten

300 gr aardappelen

10 gram boter

1 eidooier

Pezomus

100 gr soezenbeslag:

25 gram boter

5 cl water

55 gram bloem

1 eidooier

100 gram gemalen kastanjes (ook in blik)

boterpapier

maïsolie

Bereiding

Werkwijze:

"Maak een aardappelpuree (300gr) met de droge aardappelen, de boter (10gr), de eidooier en pezomus.

"Maak het soezenbeslag :

- kook de boter met het water tot de boter volledig opgelost is
- roer er de gezeefde bloem onder (van het vuur)
- roer dit goed droog tot een dikke bal (van het vuur)
- meng er de eidooier onder, roer goed droog.

"Meng 300 gram aardappelpuree, 100 gram van het soezenbeslag en 100 gram fijn gemalen kastanjes onder elkaar en breng op smaak met pezo.

"Maak er geen te grote quenelles van, en schik op licht ingeolied boterpapier in een ovenschaal.

"Bak op het juiste moment af in de frituurpan van 180°C gedurende 4 minuten.

"Laat uitdruipen op keukenrol en serveren.

Opmerking: lekker bij wild zoals reebok

Kerriebeignets (ook Samosa genoemd) - INDIE - 4 personen

Menugang Tapas	Soort -	Snel	Nee
Keuken -	Type -	Slank	Nee
Bron		Sterren	4

Ingrediënten

1 chilipepertje: rode (bitterste) of groene
1 thl Koriander
1 thl Venkelzaad (om goed te verteren)
250 gr aardappels (vaste zoals Charlotte) geschild en in blokjes
4 eetl zonnebloemolie
1 wortel in blokjes
1 blikje erwten of ook diepvrieserwtjes
1 kleine ui fijngehakt
2 tenen knoflook
2 eetl kerriepoeder, ook kerriepassta of madras maar zeker geen curry
200 gr mager gehakt rundsvlees (ook kalfs- of kip- of lamsgehakt)
4 eetl vleesbouillon of groentebouillon
6 vellen bladerdeeg in vierkantje (± 8cm)
1 eidooier losgeklopt en een klein beetje water
Frituurolie



Bereiding

Bereiding :

"Snij het chilipepertje zeer fijn (zaadjes uit halen).

"Schil de aardappels en snij ze in dobbelstenen samen met de ui en de wortel.

"Verhit een wok op een hoog vuur en doe er 2 eetl zonnebloemolie in, roerbak de wortels en aardappel samen met de ui en de kruiden en doe er na 10 min roerbakken de erwtjes (bij gebruik van diepsvrieserwtjes moeten deze vroeger toegevoegd worden) bij en zet het vuur veel lager.

"Neem dit mengsel uit de wok en zet even apart. Doe nu in de wok de overige olie en fruit daarin de knoflook en roerbak het gehakt in de wok samen met nog wat specerijen en het kerriepoeder.

"Voeg dan wat bouillon bij en laat het gehakt mooi gaar worden.

"Zorg ervoor dat de bouillon van het gehakt is weggekookt en voeg dan het aardappelmengsel bij het gehakt. Vergeet niet om lekker bij te kruiden!

"Zet dit mengsel even in de koelkast terwijl je de bladerdeegvellen klaar legt en de eidooier losklopt.

"Als het mengsel voldoende is afgekoeld mag je de bladerdeegvellen in de vorm van een vierkant (gemakkelijker te vouwen dan de ronde) of een ronde vullen met het mengsel.

"Heel strak en mooi de kanten aandrukken om te voorkomen dat het tijdens het bakken opspringt.

"Bestrijken met het losgeklopte eidooiertje en in een voorverwarmde oven schuiven of nog even in koelkast plaatsen en daarna afbakken (hier vooral op letten dat de zijkanten goed aangedrukt zijn) in frituurolie (in een frituurpan of in de wok) ongeveer 3-4 min.

Opmerking

"Zie foto rechts bovenaan

Kerriesoep met garnalen (wel mixen maar niet door de puntzeef) - 2 personen

Menugang Soep
Keuken Aziatisch
Bron

Soort -
Type Soep

Snel Nee
Slank Nee
Sterren 5

Ingrediënten

150 gram aardappelen
½ wortel
½ wit van prei
1 takje witte selder
½ ui
1 teen knoflook
Boter
7 dl groentebouillon (1 ½ blokje + 7dl water)
2 tl kerriepoeder
pezo

5 cl room
75 gram gepelde grijze garnaal
dille



Bereiding

Werkwijze:

- "De wortelen schillen en in grove brunoise snijden.
- "De prei en de selder reinigen en in paysanne (de snijwijze doet er niet toe, maar de stukjes moeten ± 1 cm groot zijn) snijden.
- "De ui en de knoflook reinigen en fijn snipperen.
- "De aardappelen reinigen, in grove brunoise snijden en bewaren in water.
- "De boter laten smelten, de ui, de prei, de wortel en de witte selder laten sueren.
- "De knoflook toevoegen en kort mee sueren.
- "Bevochtigen met groentebouillon en de aardappelen toevoegen.
- "20 minuten frémir en mixen.
- "Op smaak brengen met kerriepoeder en pezo.

"Afwerking

- "De room toevoegen en onderscheppen, opwarmen zonder te koken.
- "Kruiding controleren en eventueel bijkruiden.
- "De garnalen (op kamertemperatuur) in het voorverwarmde bord schikken.
- "De soep erover gieten en afwerken met een takje of plukjes dille + kerriepoeder.

Opmerking: de garnalen niet mee in de soep opwarmen, anders worden ze taai.

Kerststronk met slagroom - 6 personen

Menugang Bakker
Keuken Belgisch
Bron

Soort -
Type Gebak

Snel Nee
Slank Nee
Sterren 5

Ingrediënten

3 ganse eieren
100 gr griessuiker
100 gr bloem
2 gr zout
Boter
Bakplaat



Zanddeeg

kerstversieringen

0,5 dl water
75 gr suiker
12 cl grand marnier

5 dl slagroom
100 gram bloedsuiker

Abrikola
Chocoladeschilfers
Perziken

Bereiding

Werkwijze

De biscuit

"De 3 ganse eieren en de griessuiker in een kookpot op een zacht vuurtje zetten.

"Opwarmen en ondertussen elektrisch opkloppen tot het beslag "lauw" aanvoelt (lichaamstemperatuur). De suiker dient volledig opgelost te zijn.

"Van het vuur nemen en blijven doorkloppen tot het beslag weer "koud" is (kamertemperatuur) en een dikke homogene massa vormt.

"De gezeefde bloem + het zout (een snuifje) voorzichtig (niet te lang en voorzichtig) onderspatelen. Opgelet: voorzichtig en slechts een snuifje zout anders valt de massa in.

"Een bakplaat bekleden met boterpapier.

"De randen van het boterpapier lichtjes insmeren met malse boter. Bebloemen hoeft niet!

"Het beslag voorzichtig uitstorten op de bakplaat.

"Afbakken in een oven van 180°C gedurende 12 à 15 minuten.

"De bakplaat uit de oven nemen en fris wegzetten.

Het zanddeeg

"Zanddeeg uitrollen op 5 mm dikte.

"In repen snijden van 20 cm lang en 9 cm breed.

"Op een heel licht ingeboterde bakplaat plaatsen.

"Goudgeel afbakken in een oven van 180°C (3 à 5 minuten).

"Laten afkoelen op de bakplaat.

Kerststronk met slagroom - 6 personen

"Opgelet: is zeer breekbaar!

De afwerking

"De biscuit horizontaal verdelen in 2 gelijke delen. Elk deel moet even groot zijn dan de zanddeegbodem (20 cm lang en 9 cm breed)

"De slagroom met de bloedsuiker net niet volledig stijf kloppen.

"De perziken laten uitlekken en versnijden (dunne schijfjes).

"Het water mengen met de suiker op een zacht vuurtje.

"Laten afkoelen, Grand marnier toevoegen en ondermengen.

"De zanddeegbodem abrikoteren.

"De 1ste laag biscuit hierop plaatsen.

"Tremperen (met een borsteltje) met het Grand marnier mengsel.

"Slagroom tussen spuiten (spuitzak met een ronde spuitmond).

"Gesneden perziken tussen leggen.

"De 2de laag biscuit erop plaatsen en opnieuw tremperen.

"Boven op de 2de laag, in het midden en volgens de lengte van de biscuit, één streep slagroom spuiten (spuitzak met een ronde spuitmond).

"De kanten van de bovenste biscuit, vanaf de streep slagroom naar buiten toe, in de lengte "schuin" afsnijden en deze ook tremperen.

"Deze 2 afgesneden kanten komen bovenop de lange streep slagroom.

"Terug tremperen.

"Volledig afwerken met slagroom (spuitzak met gekartelde spuitmond).

"De zijkant bekleden met chocoladeschilfers.

"Kerstversieringen aanbrengen.

Kervelsoep (niet gebonden soep > dus niet mixen) - 2 personen

Menugang	Soep	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	5

Ingrediënten

½ dikke prei
½ ui
1 groene selderstengel
Boter
1,5 kippenblokje
8 dl water
20 gr rijst
50 gr erwten (diepvries)
30 gr kervel
pezo



Bereiding

Werkwijze:

"Pluk de kervel (pluches de cerfeuil).

"Leg de kervel dan op de snijplank en hak deze zeer fijn (concasser). Hou wel een gedeelte van de pluksels opzij als garnituur!

"Snij de prei (in de lengte in 2 en dan kleine plakjes), ui en selder (in de lengte in 2 en dan kleine plakjes) zeer fijn en sueer deze aan in een beetje boter zonder te kleuren (tomber au beurre).

"Mouiller met het water en voeg het kippenblokje toe.

"Laat 10 minuten zachtjes koken (frémir).

"Voeg de rijst en de erwten toe (indien wij diepvrieskervel gebruiken moeten we deze hier toevoegen) en laat 20 minuten zachtjes koken (frémir).

"Assaisonner met pezo.

"Voeg net voor het opdienen van de gehakte kervel (indien we verse kervel gebruiken) toe, zo behoudt hij zijn groene kleur.

Voorstelling in het bord

"Schep de soep uit in voorverwarmde consommétassen.

"Werk af met de pluches de cerfeuil (stengeltjes mogen er ook bij) en desgewenst met een klontje boter.

Kip " Generaal Tsao " - CHINA - 4 personen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Oosterse keuken anders	Type -	Slank	Nee
Bron			Sterren	5

Ingrediënten

400 gr kipfilet

1 ei

Half bosje pijpajuin

Gedroogde chili's/chilipasta (max. ½ tl/man)

Sojasaus

1 teentje look

1 stuk gember

150 gr suiker

75 gr witte wijnazijn/rijstazijn

125 gr kippenbouillon

Maisbloem

Arachideolie

Bereiding

Werkwijze

"Kip in dunne reepjes (julienne) versnijden.

"In een kom bij de kip, 100 gr sojasaus toevoegen en het ei doorroeren.

"Maisbloem toevoegen (en mengen met de handen als het te veel plakt) tot de kip gelijkmatig bedekt is.

"Eventueel olie toevoegen om de stukken apart te houden.

"Afbakken in de frituur op 175°C.

"Laten aflekkken op keukenpapier.

Saus

"Look en gember zeer fijn hakken.

"100 gr maisbloem en 50 gr water mengen in een kom.

"Look (fijnggehakt), suiker, gember, 50 gr sojasaus en 50 gr rijstazijn toevoegen.

"Kippenbouillon toevoegen en mengen tot de suiker is opgelost.

"Olie in de wok laten heet worden, pijpajuin en chili kort roerbakken.

"Saus toevoegen.

"Kip toevoegen en laten doorwarmen tot de saus indikt. Niet te veel laten indikken.

Afwerking

"Met sesamzaadjes, naar keuze.

Kip Tikka (voorgerecht) - INDIË - 4 personen

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Oosterse keuken anders	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	5

Ingrediënten

500 gr kipfilet
150 ml yoghurt
1 el vers geraspte gember
2 fijngehakte teentjes look
1 kfl chilipoeder
¼ kfl kurkuma
1 kfl zout
4 el citroensap
1 el vers gehakte koriander

(Afwerking)

Salade

Limoenpartjes

Gehakte koriander

Rode ui

Bereiding

Werkwijze

"Kip in blokjes versnijden.

"Met de rest van de ingrediënten in een kom mengen en minstens een uur laten marineren.

Hoef niet in de frigo.

"In aluminiumfolie plaatsen en instrijken met olie

"15 à 20 minuten grillen, regelmatig keren.

Afwerking

"Op een bedje van salade opdienen, versieren met limoenpartjes, rode ui-ringen en koriander.

Opmerking:

"Als voorgerecht gebruiken in combinatie met Samosas Loempia, Koftas en Raita dipsaus

"Tikka wil zeggen met yoghurt.

"Bij meer dan 6 personen moet de hoeveelheid yoghurt niet verdubbeld worden. Het vlees moet wel ondergedompeld zijn bij het marineren.

Kippenbouillon (niet gemixte soep ? groenten fijn en klein snijden) - 2 personen

Menugang	Soep	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	5

Ingrediënten

1 kippenbil
¼ prei
1 ui
1 wortel
1 selderstengel
1 l water
1 kippenblokje
pezo
peterselie



Bereiding

Werkwijze

"Kook zachtjes de kippenbil (eerst in 2 snijden) in water (1 liter) met pezo en het kippenblokje gedurende 25 min.

"Snij de prei, ui, wortel en selder in brunoise (klein en fijn ± 3 mm).

"Voeg ze bij de kippenbouillon en laat nog 20 min zachtjes koken.

"Soep afzetten en laten afkoelen.

"Haal de bil uit de bouillon, laat de bil afkoelen en verwijder de beenderen en het vel en snij het kippenvlees in stukjes en voeg terug bij de bouillon.

"Goed kruiden met pezo.

"Werk af met fijn gesnipperde peterselie.

Kiwi met korstje en aardbeienijs - 2 personen

Menugang Dessert
Keuken Belgisch
Bron

Soort -
Type Fruit

Snel Nee
Slank Nee
Sterren 2

Ingrediënten

2 kiwi
1 ei
1 eierdooier
30 gr suiker
8 cl zoete witte wijn, bv.
muscatwijn



Aardbeienijs
Munt
2 aardbeien

Bereiding

Werkwijze

"Schil de kiwi en snij in fijne schijfjes.

"Schik deze schijfjes in een vuurvaste schotel of diep bord.

"Klop (in een sauteuse) het ei, de eierdooier en de suiker tot ruban (met een mixer).

"Plaats daarna op een zacht vuurtje en klop (met een klopper) de witte zoete wijn geleidelijk aan onder tot een dikke homogene massa.

"Giet deze sabayon over de schijfjes kiwi.

"Plaats in een voorverwarmde oven van 225°C tot een mooi goudbruin korstje ontstaat.

"Serveer met een bolletje aardbeienijs.

"Werk af met een blaadje munt en een aardbei.

Knolseldersaus - 2 personen

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

Ingrediënten

1 kleine sjalot
25 gram knolselder
2 dl bruine fond
2 dl room
4 cl cognac
4 cl porto
Maïzena bruin

Bereiding

Werkwijze:

Saus (in een sauteuse)

"Reinig de knolselder en de sjalot en snipper zeer fijn.

"Laat lichtjes kleuren in boter.

"Blus met cognac en port.

"Voeg er de fond (bruine fond) aan toe en laat inkoken tot de helft.

"Laat inmiddels ook de room (in een steelpan) afzonderlijk inkoken tot de helft.

"Voeg bij elkaar en laat verder indikken.

"Zeef door, druk zeer goed uit, warm terug op en kruid met pezo.

Knolseldersoep - 2 personen

Menugang Soep
Keuken Belgisch
Bron

Soort -
Type Soep

Snel Nee
Slank Nee
Sterren 4

Ingrediënten

De soep
250 gr knolselder
1 kleine ui
1 kleine aardappel
1 kippenbouillonblokje
Boter
8 dl water
1 kl citroensap (sap van halve citroen)
pezomus



De afwerking
0,5 dl room
Peterselie
20 gr boter

Bereiding

Werkwijze

De soep

"De fijngesnipperde ui sueren in boter.

"De fijngesneden knolselder en de fijngesneden aardappel toevoegen.

"Het geheel bevochtigen met water, het kippenbouillonblokje en het citroensap toevoegen.

"De soep zachtjes laten koken tot de knolselder gaar is.

"De soep fijn mixen en passeren door de puntzeef.

De afwerking

"De room toevoegen en de soep opwarmen tot tegen het kookpunt.

"Kruiden met peper & zout.

"Net voor het opdienen 20 gr boter toevoegen en de soep opnieuw mixen tot ze zeer schuimig is.

Voorstelling op het bord

"De soep uitscheppen in voorverwarmde borden, er zorg voor dragend dat het schuimige effect behouden blijft.

"Afwerken met fijngesnipperde peterselie en met vers geraspte nootmuskaat.

Koffieroomijs - 10 personen

Menugang	Ijs	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	5

Ingrediënten

5 dl melk
150 gr griessuiker
2 eieren
2 eidooiers
1 vanillestok (in de lengte doorsnijden en de pitjes + stok aan de kook brengen)

6 el Nescafékoffie (oploskoffie)
2.5 dl kokend water

2 dl room
2 cl cognac

Bereiding

Werkwijze:

"Doe de Nescafékoffie in een beker en giet het kokende water erop.

"Laat afkoelen, zeef en zet tot het gebruik koud weg.

"Breng de melk met het opengesneden en uitgeschraapte vanillestokje aan de kook. (bouillir)

"Klop (fouetter) ondertussen de eidooiers, eieren en de griessuiker tot ruban.

"Wanneer de melk kookt neemt men er een 20% (=10 cl) van af en voegt men deze bij de eiermassa (ruban) (hier zeer snel handelen).

"De ruban met de afgenomen melk goed doch zeer kort mengen met een spatel (spatule).

"Dit mengsel bij de resterende melk gieten.

"Op een zacht vuurtje zetten.

"Het mengsel een lichte binding geven (lier), regelmatig met een spatel (spatule) roeren.

"Deze compositie verder afroeren à la nappé : de crème blijft de rug van de spatel (spatule) bedekken.

"Wanneer de compositie de juiste dikte heeft bereikt neemt men deze van het vuur.

"De vanillestok verwijderen en de room aan toevoegen.

"Voeg de half opgeklopte room, de gezeefde koffie en de cognac toe, spatel voorzichtig onder.

Waarom half opgeklopte room? Omdat de koffie reeds erg vloeibaar is.

"Laat dit mengsel afkoelen en draai af in de ijsmachine.

Opmerkingen

"De massa mag vooral niet koken : anders shift het mengsel.

"Het is aangeraden de ijsroom 24u te bewaren alvorens met de ijsmachine af te draaien.

Koftas balletjes (voorgerecht) - INDIE - 20 à 25 stuks

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Oosterse keuken anders	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	5

Ingrediënten

500 gr mager lamsgehakt of américain of elk ander soort gehakt

2 kfl fijngeraspte gember

2 kfl fijngeraspte look

4 groene chilies, fijngehakt, zonder zaadjes

1 kleine ui, fijngehakt

½ kfl kurkuma (geel)

1 kfl garam masala = warme kruiden (dient voor de afwerking)

50 gr fijngehakte verse koriander

5 fijngehakte muntblaadjes

175 gr rauw geraspte aardappel

Zout

1 ei

Bereiding

Werkwijze

"Aardappel schillen en raspen.

"De geraspte aardappelen met de rest van de ingrediënten in een kom mengen, met pezo op smaak brengen 20 à 25 balletjes vormen, half uurtje laten rusten. De smaak van de balletjes testen door 1 balletje in warm water te leggen en te laten garen. Dan proeven en eventueel bijkruiden.

"Op 180°C bakken tot goudgeel in de frituur. Juist voor het opdienen terug even in de frituur leggen.

Afwerking

"Opdienen met chilisaus of een relish. Relish is een mengeling, een dipsaus, zie Raita met munt, komkommer en tomaten.

Opmerking:

"Ook te gebruiken bij een barbecue. De balletjes dan op een satéstokje prikken.

"Als voorgerecht gebruiken in combinatie met Samosas Loempia, Kip Tikka en Raita dipsaus

Kokos & Kip soep (soep) - THAÏLAND - 4 personen

Menugang	Soep	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Oosterse keuken anders	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	5

Ingrediënten

½ kipfilet
1 stengel citroengras
1 stuk galanga (1 duim breed) - te vervangen door de helft gember
2 chilis
½ liter kokosmelk
250 gr water
2 el citroensap
1 el vissaus
¼ kfl suiker
korianderblaadjes



Bereiding

Werkwijze

"Kip in dunne reepjes versnijden. Eerst in de diepvries zetten en dan flinderdun snijden.

"Citroengras in duimlange stukken snijden en even plat drukken met een mes.

"Galanga in dunne schijfjes.

"Chilis halveren (zaadjes weg).

"Kokosmelk met water en citroengras, galanga, citrusbladen en chilis opwarmen

"Opletten voor overkoken (niet té heet dus, anders aanbranden).

"2 minuten tegen koken aan laten warmen.

"Dan kip toevoegen en nog eens 5 minuten doorwarmen.

"Probeer steeds koken te vermijden.

"Afsmaken met de vissaus, citroensap en suiker.

Afwerking

"Opdienen in een soepbol, garneren met korianderblaadjes.

Kokosijsroom - 6 personen

Menugang Ijs
Keuken -
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren 5

Ingrediënten

1 dl water
115 gram suiker
2 limoenen
0,5 dl pina colada
4 dl kokosmelk
25 gram kokosrasp



Bereiding

Werkwijze:

"Breng het water met de suiker aan de kook.

"Los de suiker al roerend op.

"Haal de pan van het vuur en laat de stroop afkoelen.

"Was de limoenen en rasp ze voorzichtig.

"Pers ze uit en giet dit sap samen met de limoenrasp en de pina colada bij de stroop en meng onder.

"Voeg eveneens de kokosmelk en de kokosrasp toe en meng onder.

"Laat afdraaien in de ijsmachine.

Opmerking:

"Hardheid ligt tussen een sorbet en gewone ijscrème.

Konijn op de wijze van Sechuan (wokken). - 2 personen

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Chinees
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren 4

Ingrediënten

1 konijnenrug
1 grote konijnenbout
(achterbil)
Bloem
Pezo

Maïsolie
2 el sesamolie
Pezo
Sechuanpeper

Rijst

½ rode paprika
½ groene paprika
½ gesnipperde ui
200 gram bloemkool
½ kleine blik ananas (=2 sneetjes)

Ananassap (3 à 4 cl)
2 el acaciahoning
4 el sojasaus

Bereiding

Werkwijze:

Het konijn

"Verwijder het vet en de eventuele vliezen van de konijnendelen. Dit gaat gemakkelijker bij de rug dan bij de bout.

"Verdeel de konijnenfilet in blokjes van 2 cm.

"Haal het vlees van de konijnenbout en verdeel eveneens in blokjes van 2 cm.

"Haal de konijnenblokjes door de gekruide bloem.

De groenten

"Reinig de groenten.

"Snij de paprika's in julienne.

"Snij de ui in brunoise van 0.5 cm.

"Verdeel de bloemkool in kleine roosjes.

"Laat de ananas uitlekken en verdeel in blokjes van 1 cm.

"Hou het sap bij.

"Maak een sausje door het ananassap, de accaciahoning (zoet) en de sojasaus (zout) te vermengen.



Konijn op de wijze van Sechuan (wokken). - 2 personen

Bereiding

"Verhit de maïsolie in een wokpan.

"Voeg de bebloemde konijnenblokjes toe en roerbak gedurende een paar minuten.

"Voeg de groenten aan toe en roerbak mee. Hou hierbij rekening met de gaartijd van de groenten! Eerst de ui en dan de paprika's en bloemkoolroosjes.

"Nadat de bloemkool geroerbakt is 2.5 dl water (alleen om te garen) toevoegen en laten inpruttelen tot de groenten gaar zijn en het water verdampt is.

"Voeg op het einde de blokjes ananas toe en warm mee op.

"Giet het sausje over de bereiding en meng onder.

"Kruid met sesamolie (alleen te gebruiken met koude gerechten), pezo en desgewenst geplette Sechuanpeper.

"Serveer met rijst.

Konijn op Vlaamse wijze - 2 personen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Wild	Snel	Nee
Keuken	Vlaams	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	5

Ingrediënten

½ jong konijn
1 ajuin
1 wortel
2 dl bruine fond (runds + water)
2 dl donker bier
2 sneden brood of peperkoek
Graanmosterd
Bloem
Boter
1 takje tijm
1 blaadje laurier
pezo

2 wortelen
2 sjalotten
1 koffielepel suiker

6 natuuraardappelen
Peterselie

Donker bier om bij te drinken

instantsausbinder

Bereiding

Werkwijze:

Het konijn

"De ui en de wortel reinigen en in brunoise snijden.

"Het konijn opkuisen (parer) en in stukken verdelen.

"De konijnendelen door de gekruide bloem (bloem + pezo) wentelen (fariner) en goed afkloppen.

"Stuk per stuk laten aankleuren (saisir) in hazelnootkleurige boter (beurre noisette).

"De brunoise van ui en wortel toevoegen en mee laten sauteren.

"Bevochtigen met bruine fond en bier (mouiller).

"Tijm en laurier toevoegen.

"Het brood of de peperkoek (voor de binding) ingesmeerd met graanmosterd (om zoet te maken) opleggen (binding).

"Het geheel aan de kook brengen (bouillir). Het vuur temperen.

"Gedurende 90 minuten op een zacht vuur laten sudderen (mijoter). Regelmatig roeren.

"Tijdens het gaarproces af en toe vocht (bier of bruine fond) toevoegen indien nodig.

"De stukken konijn uitnemen en warm houden in een oven op 100° in een pyrexschotel die afgesloten is met een pyrexdeksel.

"Het kookvocht doorzeven (passer au chinois) en terug aan de kook brengen.

"Afschuimen (écumer) en ontvetten (dégraisser).



Konijn op Vlaamse wijze - 2 personen

"Assaisonner met pezo.

"Eventueel bijbinden (lier) met instantsausbinder.

De groenten

"De wortelen reinigen, in gelijke delen verdelen en in cocotte (tonvorm)-vorm snijden.

"De sjalotten reinigen en fijn snipperen.

"De sjalotten laten sueren, wortelen toevoegen, kruiden met pezo en eventueel tijm.

"Suiker toevoegen en zachtjes laten stoven (heel zacht vuurtje).

"Op het einde nog wat suiker en water (een heel klein beetje: tot 1/3 van de dikte van de worteltjes) toevoegen en laten inkoken tot een lichte siroop.

"De natuuraardappelen bereiden.

"De peterselie fijn snipperen.

Koninginnepasteitjes met frieten - 2 personen

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Belgisch
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren 5

Ingrediënten

2 kippendijen
1 takje witte selder
½ wortel
¼ prei
½ ui
1 kruidnagel
5 dl water (niet meer)

15 gram boter
18 gram bloem
2 dl gevogeltebouillon
0,5 dl room
¼ citroen

150 gram champignons
¼ citroen
boterpapier

100 gram gehakt
½ eierdooier
Paneermeel

Waterkers
Gecanneleerde citroen

Frietaardappelen (400 gr)
2 bladerdeeggebakjes

Bereiding

Werkwijze:

"De selder, prei en wortel reinigen en in fijne brunoise versnijden.

"De ui reinigen en er de kruidnagel inprikken.

"De kippendijen in 2 snijden (eerst licht insnijden om te zien waar de 2 beenderen tegen mekaar komen en dan verder doorsnijden).

"De groenten en kippendelen bevochtigen met het water (moet net onder staan), kruiden met pezo en aan de kook brengen.

"Zachtjes laten koken gedurende 35 minuten.

"Passer au chinois, het kookvocht (gevogeltebouillon) opvangen en bijhouden en snel laten koelen.

"De kippendelen uithalen, even laten afkoelen, het vel verwijderen, het vlees van de beenderen verwijderen en in kleine stukken verdelen.

"De champignons reinigen en in schijfjes snijden en nogmaals middendoor snijden.

"In een brede kookpot brengen met een beetje water (niet meer dan de helft onder water) en



Koninginnepasteitjes met frieten - 2 personen

citroensap.

"Het licht ingeboterde boterpapier (stevig aandrukken) opleggen en aan de kook brengen en verder zachtjes laten koken tot de champignons gaar zijn : cuire à blanc. Doordat we het boterpapier stevig aandrukken kan er geen lucht aan de champignons en zodoende blijven deze ook wit.

"Laten uitdruipen op keukenpapier.

"Het gehakt opwerken met de eierdooier, het paneermeel en pezo.

"Kleine bolletjes van maken.

"Opkoken in kokend water of kokende bouillon, laten uitdruipen op keukenpapier.

"Als de balletjes bovendrijven zijn ze gaar.

De kippenvelouté

"Het kookvocht ontvetten = gevogeltebouillon.

"Een blanke roux maken in een pan en niet in een sauteuse, de gevogeltebouillon geleidelijk aan toevoegen en ondermengen met een klopper. Inmiddels ook aan de kook brengen.

"De room en het citroensap toevoegen en even opwarmen.

"Het kippenvlees, de champignons en de gehaktballetjes toevoegen.

"Kruiding en hoeveelheid citroensap controleren en eventueel bijkruiden of -voegen.

Garnituur

"De frietjes bereiden.

"De waterkers reinigen.

"De citroen canneleren en in fijne sneedjes snijden.

"Het bladerdeeggebakje opwarmen in de oven.

Voorstelling op het bord

"Het bladerdeeggebakje vooraan op het voorverwarmde bord plaatsen.

"De kippenvelouté inscheppen.

"De frietjes links bovenaan schikken.

"De waterkers rechts bovenaan schikken met daar de gecanneleerde citroen op.

Persoonlijke opmerking: liefst een beetje minder room gebruiken

Kreeft in eigen nat (à la nage) - 2 personen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	5

Ingrediënten

1 kreeft 500 gram
¼ venkelknol
1 wortel
1/3 courgette

Mousselinesaus
3 eierdooiers
½ citroen
Kerriepoeder
Pezo
180 gram boter
1 dl room

Court-Bouillon
3 liter water
2 visbouillonblokjes
2 wortelen
1 ui
4 takjes witte selder
Bouquet garni
8 peperbollen
4 dl witte wijn

Aardappelen
peterselie

Bereiding

Werkwijze

"Breng al de ingrediënten van de Court-Bouillon, met uitzondering van de witte wijn, in een ruime kookpot aan de kook. Laat 2 minuten doorkoken.

"Voeg de witte wijn toe en laat nogmaals 2 minuten doorkoken.

"Dompel de kreeft in het kookvocht met de kop naar onder. Leg onmiddellijk het deksel op de kookpot.

"Laat de kreeft gedurende 8 minuten koken. Laat afkoelen in de kookpot.

"Halveer de kreeft. Hoe? Achter de kop je mes insteken en naar de staart toe opensnijden. Daarna in de andere richting. Verwijder de maag (vieze bruingrijze massa) en het darmkanaal.

"Maak het kreeftenvlees los uit de staart, leg het terug op zijn plaats en open de kreeftenscharen (liefst met een krabbeschaar).

"Reinig en spoel de venkelknol (gebruik alleen witte bol en werp de rest weg) en snij hem in julienne.

"Reinig de wortel, canneleer hem en snij in fijne schijfjes.

"Reinig de courgette (alleen de pitten er uit halen maar groene schil laten) en snij in brunoise.

"Blancheer de groenten allemaal afzonderlijk in gezeefd kookvocht. Twee pollepels gezeefd



Kreeft in eigen nat (à la nage) - 2 personen

kookvocht van de court-bouillon nemen en water toevoegen. Eerst de venkeljulienne blancheren. In hetzelfde vocht eerst de wortelschijfjes en daarna de courgettebrunoise blancheren. Zet deze geblancheerde en uitgelekte groenten in een pyrexschaal in een oven op 100°.

Mousselinesaus (helemaal op het einde te maken)

"De room half opkloppen in een inoxschaal.

"Roer de eierdooiers (in een sauteuse en niet op het vuur) samen met citroensap, kerriepoeder en pezo los tot een romige schuimige massa.

"In een steelpan de boter laten smelten, maar niet aanbranden.

"Zet de sauteuse op een zacht vuurtje en voeg geleidelijk aan beetje bij beetje de gesmolten boter toe en roer tot een dikke vloeibare massa.

"Zet de pan van het vuur en voeg de half opgeklopte room (op voorhand te doen) toe en roer onder.

"Controleer de kruiding.

"Eventueel verder opwarmen op een heel zacht vuurtje maar niet te lang anders gaat de saus kabbelen en is het naar de kloten.

"Maak tonaardappelen.

Voorstelling op het bord

"Schik de kreeft onderaan en overgiet gedeeltelijk met de mousselinesaus.

"Schik de tonaardappelen links bovenaan.

"Schik de groenten rechts bovenaan.

"Bestrooi met fijn gesnipperde peterselie.

Opmerkingen: - Gebruik je een dode kreeft dan moet je opletten dat hij niet droog is en dat hij niet riekt.

-Kook je vandaag een levende kreeft en gebruik je hem morgen dan mag je hem vandaag al lichtjes koken, t.t.z. hem in de kokende court-bouillon leggen en wanneer dit vocht terug aan het kookpunt komt alle stoppen.

Kreeft thermidor - 2 personen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	5

Ingrediënten

1 kreeft
1 dl witte wijn
1 kleine sjalot
1 koffielepel mosterd
50 gr gemalen kaas
½ dl room
Cayennepeper



Court-bouillon

2.5 dl melk
10 gram boter
15 gram bloem
Pezomus

Wilde rijst
½ limoen
Koriander
2 kersttomaatjes

Bereiding

Werkwijze

De saus

"Maak een bechamelsaus : laat de boter smelten en voeg de bloem toe.

"Meng geleidelijk aan op een sacht vuurtje de melk onder tot de massa kookt en er een lichte binding ontstaat.

"Kruid met pezomus.

"Snipper de sjalot fijn, voeg de witte wijn toe en laat reduceren tot de helft.

"Voeg dit mengsel bij de bechamelsaus en laat even opkoken.

"Neem van het vuur en voeg de mosterd toe.

"Werk de room en de helft van de gemalen kaas er met een klopper onder.

"Bijkruiden met pezomus en cayennepeper indien nodig.

De kreeft

"De kreeft halfgaar (± 4 min.) koken in court-bouillon. Bij een court-bouillon voor schaal- en schelpdieren mag er ook een wortel bij.

"Het kreeftenvlees uit de staart en de scharen verwijderen en in schuine schijven versnijden. Het vlees uit de kop moet erin blijven.

"Het darmkanaal en partie cremeuse verwijderen met een scottexpapier.

"Indien rode koraaleitjes aanwezig : pletten en bij de saus voegen.

"De bodem van het geleegde en gereinigde karkas napperen met saus.

"Hierop het kreeftenvlees schikken.

"Nepperen met de overblijvende saus.

"Bestrooien met gemalen gruyèrekaas.

Kreeft thermidor - 2 perssonen

"In een oven van 185° 5 minuten laten warmen en dan nog 5 minuten laten gratineren.

"Opmerking: de pootjes en de knijpers van de kreeft mogen niet mee in de oven, anders worden ze te droog.

"Kook de rijst gaar.

Voorstelling op het bord

"Maak een torentje van rijst links bovenaan.

"Plaats er een in vieren gesneden kerstomaat op en enkelen takjes koriander.

"Leg rechts bovenaan gecanneleerde limoen.

"Schik onderaan de kreeft.

"Strooi er fijngehakte koriander over.

Krokant slaatje met kippenreepjes en champignons - 2 personen

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	5

Ingrediënten

1 wortel (gewone lengte)

1 tomaat

55 gram gemengde sla

200 gr kipfilet

100 gram champignons

olijfolie

2 sneden toastbrood

20 gr dennenpitten

Vinaigrette

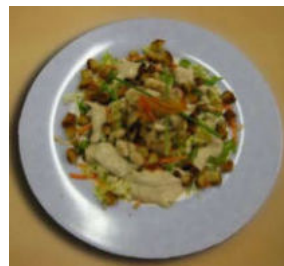
5 cl zure room

2 cl room

1 el balsamicoazijn

1 el graanmosterd

1 el bieslook



Bereiding

Werkwijze

Slaatje

"De wortel reinigen en in fijne julienne (1mm breed en 4 cm lang) snijden.

"De tomaat emonderen en voorzichtig de pel verwijderen. De pel bijhouden.

"De tomaat verder concasseren (± 3mm).

"De sla reinigen, wassen, goed drogen en ciseleren.

"De sla mengen met de julienne van wortel en de brunoise van tomaat.

"De pel van de tomaat laten drogen op bakpapier in een oven van 90°C gedurende 25 à 35 minuten. Deze pel geeft een zoete smaak en dient ook als garnituur.

"De kip reinigen en in lange reepjes van 1 cm dikte en 4cm lang snijden.

"De kip bakken in olijfolie.

"Intussen de champignons reinigen (steeltje aanlaten) en deze in 4 of 6 snijden.

"Als de kip $\frac{3}{4}$ gaar is, de champignons toevoegen en mee laten bakken.

"Kruiden met pezo.

"Laten uitdruipen op keukenpapier.

"De korsten van het brood verwijderen en in dobbelsteentjes van 0,5 cm snijden.

"De dobbelsteentjes goudkleurig bakken in olijfolie.

"De dennenpitten roosteren in een pan zonder vetstof of in de oven.

Vinaigrette

"De zure room (vaste massa) mengen met de room en lichtjes opkloppen.

"Dan de Balsamicoazijn en mosterd toevoegen en ondermengen.

Krokant slaatje met kippenreepjes en champignons - 2 persoon

"Fijn gesnipperde bieslook toevoegen.

"Kruiden met pezo.

Voorstelling op het bord

"In het midden van het bord de gemengde sla schikken.

"De broodkorstjes en de dennenpitten over de sla verdelen.

"De kip en de champignons op de sla schikken.

"Afwerken met de gedroogde tomatenpelletjes.

"Rondom de vinaigrette schikken of apart mee serveren.

Opmerking

"Dit gerecht is lauw of koud te serveren.

Krokante noedels (bijgerecht) - VIETNAM - 4 personen

Menugang	Bijgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Oosterse keuken anders	Type -	Slank	Nee
Bron			Sterren	5

Ingrediënten

500 gr noedels - linguinepasta (eierpasta) ook goed, wel zelf maken

12 grote garnalen

150 gr varkensvlees

150 gr kipfilet

200 gr bok choy (witte kool)

1 ui

4 teentjes look

1 wortel

1 stuk witte selder

1 tomaat

1 el sesamololie

1 el sojasaus

1 el oestersaus

½ el aardappelzetmeel

1 kfl vissaus

Pezo

Suiker

½ bosje lente-uien

koriander

Bereiding

Werkwijze

"Noedels 10 minuten laten weken in heet water.

"Laten uitlekken en opdrogen in een bord.

"Kip en vlees in plakjes versnijden.

"Scampi pellen met staartstuk intact, reinigen.

"Bok choy (bladeren in grote lappen snijden), tomaat, wortel, ui, lente-uien en selder in stukken snijden.

"Look fijnhakken.

"Roerbakken en op smaak brengen met vissaus, pezo en suiker

"Sojasaus, oestersaus en sesamololie toevoegen.

"Binden met wat aardappelzetmeel

"Noedels (zonder de groenten) in één ronde koek bakken aan beide zijden.

Afwerking

"Gebakken noedels op een groot bord leggen en gebakken ingrediënten opscheppen.

"Afwerken met koriander en lente-ui.

Opmerking

"De groenten voor de wok altijd in verschillende grootte snijden. Het oog mag ook iets hebben.

Krokante noedels met vlees, kip en scampi's (hoofdgerecht) - VIETNAM - 4 personen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Oosterse keuken anders	Type -	Slank	Nee
Bron			Sterren	5

Ingrediënten

500 gr noedels - linguinepasta (eierpasta) ook goed, wel zelf maken
12 grote garnalen
150 gr varkensvlees
150 gr kipfilet
200 gr bok choi (witte kool)
1 ui
4 teentjes look
1 wortel
1 stuk witte selder
1 tomaat
1 el sesamololie
1 el sojasaus
1 el oestersaus
½ el aardappelzetmeel
1 kfl vissaus
Pezo
Suiker
½ bosje lente-uien
koriander



Bereiding

Werkwijze

"Noedels 10 minuten laten weken in heet water.

"Laten uitlekken en opdrogen in een bord.

"Kip en vlees in plakjes versnijden.

"Scampi pellen met staartstuk intact, reinigen.

"Bok choi (bladeren in grote lappen snijden), tomaat, wortel, ui, lente-uien en selder in stukken snijden.

"Look fijnhakken.

"Roerbakken en op smaak brengen met vissaus, pezo en suiker

"Sojasaus, oestersaus en sesamololie toevoegen.

"Binden met wat aardappelzetmeel

"Noedels (zonder de groenten) in één ronde koek bakken aan beide zijden.

Afwerking

"Gebakken noedels op een groot bord leggen en gebakken ingrediënten opscheppen.

"Afwerken met koriander en lente-ui.

Opmerking

"De groenten voor de wok altijd in verschillende grootte snijden. Het oog mag ook iets hebben.

Krokante noedels met vlees, kip en scampi's (hoofdgerecht) - VIETNAM - 4 personen

Kruidenkorstjes - 2 personen

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	3

Ingrediënten

2 dikke sneetjes lichtbruin brood

½ koffielepel (kl) gedroogde tijm

½ kl paprikapoeder

½ kl gedroogde basilicum of gedroogde oregano

Bereiding

Werkwijze: De kruidenkorstjes (bakken zeer vlug zwart aan!!!!)

"Snij het brood in dobbelsteentjes.

"Verhit de boter in een zwarte braadpan en roerbak de dobbelsteentjes brood tot ze goudbruin zijn (opgelet : het brood slurpt veel boter op!)

"Kruid (op het moment dat er nog boter in de pan is) met de tijm, paprika en basilicum en roerbak nog 1 minuut.

"Laat desgewenst even uitlekken op keukenpapier om de overtollige vetstof te verwijderen.

Kruidig pannenkoekje met witbier en garnaltjes (Bbq) - 4 personen

Menugang	Dessert	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Bbq	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	4

Ingrediënten

2 eieren
3 dl melk
150 gram bloem
BBQ-kruiden
1,5 dl witbier
150 gram grijze garnalen
100 gram gemalen emmenthal
basilicum
bieslook

Bereiding

Werkwijze

"Meng de eieren, de kruiden, melk, gezeefde bloem en slagersbier met een staafmixer tot een homogeen deeg.

"Snipper de groene kruiden fijn en spatel ze samen met de garnalen en de gemalen kaas onder het beslag.

"Plaats een gietijzeren plaat op de barbecue, verhit ze en strijk licht in met olijfolie.

"Giet er kleine pannekoekjes op en laat aan beide zijden goudbruin bakken.

Kruidige Eiwitschuimpjes met garnituur

Menugang	Dessert	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	4

Ingrediënten

4 eiwitten opgeklopt

Peper en zout

Nootmuskaat

Provençaalse kruiden

Geraspte kaas

Garnalen of gerookte Zalm

Bereiding

Bereiding

"Klop de eiwitten stevig op zodat er een mooi vaste mousse ontstaat.

"Breng op smaak terwijl je opklopt met peper, zout en nootmuskaat.

"Neem nu een bakplaat en leg hierop een bakvel.

"Doe hierop de scheppen eiwit ongeveer een drietal per persoon.

"Bestrooi met wat Provençaalse kruiden en wat geraspte kaas.

"Bak deze eiwitschuimpjes af in een voorverwarmde oven op 180°C en laat ze goudbruin worden.

"Serveren en afwerken met wat gerookte zalm of garnalen.

"Leg de eiwitkoekjes op elkaar en doe ertussen wat mascarponekaas indien gewenst.

"Wat verse kruiden passen hier ook uitstekend bij.

Lam Korma (hoofdgerecht) - INDIË - 4 à 6 personen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Oosterse keuken anders	Type -	Slank	Nee
Bron			Sterren	5

Ingrediënten

1 kg mager lamsvlees in blokjes
2 kfl fijngeraspte gember
1 el sesamzaad
50 gr amandelen
2 groene chilis, fijngehakt zonder zaadjes
6 teentjes look, fijngehakt
1 ui fijngehakt
6 groene kardamoms
1 kaneelstok
4 kruidnagels
1 kfl vers gemalen komijnzaad
1 kfl vers gemalen korianderzaad
300 ml room
½ kfl maisbloem
2 el geroosterd sesamzaad
2 el amandelschilfers

Bereiding

Werkwijze

"Gember, sesamzaad, amandelen, chilis (bij snijden chilis handschoenen aantrekken en nooit in de ogen wrijven), look en ui droog roosteren in een pan, daarna fijnmalen in een keukenrobot of mortier tot een pasta.

"De kardamoms, kaneel en kruidnagel in olie bakken tot de kruidnagels opzwellen.

"Lam, gemalen koriander en komijn en de pasta toevoegen.

"Zacht laten stoven tot het lam bijna gaar is (1 uur)

"Dan 200 ml room zachtjes toevoegen en ondermengen.

"Sesamzaad roosteren.

Afwerking

"Overige room (100 ml) in spiraal overgieten en bestrooien met de geroosterde sesamzaadjes en amandelschilfers (niet gekleurde)

Opmerking

"Het lamsvlees kan ook vervangen worden door kip of reuzegarnalen.

"Kan opgediend worden met Bombay Aloo, rijst met saffraan en Garnalen Bengali

Lamscarré met lentegroenten en nieuwe aardappelen - 2 personen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Ovenschotel	Slank	Nee
Bron				Sterren	5

Ingrediënten

400 gram lamscarré
2 dl bruine fond of lamsfond
2 dl room
0,5 dl rode wijn
Bruine instantsausbinder
1 teentje knoflook
1 koffielepel mosterd
1 eetlepel dragon
Boter
Maïsolie
paprikapoeder

14 groene boontjes
2 sneetjes gerookt spek
2 minibloemkool
2 mini courgette

300 gram nieuwe aardappelen (even grote aardappeltjes nemen)

Bereiding

Werkwijze:

De lamscarré

"Bak het vlees aan alle kanten aan in hazelnootkleurige boter.

"Kruid met pezo.

"Schik het vlees in een beboterde ovenschaal en bak af gedurende 15 à 20 minuten in een oven van 220°C. Lamsvlees mag zeker rosé blijven!

"Kook de bruine fond samen met de room en de rode wijn in (iets meer dan de helft).

"De rest à la minute afwerken.

"Voeg er de fijngeperste knoflook bij.

"Bind eventueel bij met bruine instantsausbinder. Opgelet : de saus dient slechts licht gebonden te zijn.

"Werk af met mosterd, gehakte dragon, pezo en paprikapoeder.

De groenten

"Ontdoe de groene boontjes van hun vlies en kook in water met een beetje zout tot ze beetgaar zijn.

"Laat schrikken onder koud stromend water.

"Verdeel in 2 porties, draai rond elke portie een reepje spek en snij de uiteinden gelijk.

"Bak in boter tot het spek gaar is!!! Kunnen ook gebakken worden door ze op het laatste bij de aardappeltjes te voegen die in olie worden gebakken.

"Reinig de mini bloemkool (blaadjes aanlaten) en de mini courgette (niet schillen).

"Blancheer en verfris.



Lamscarré met lentegroenten en nieuwe aardappelen - 2 personen

"Net voor het opdienen verwarmen in de oven ofwel à la minute klaar garen.

"Reinig de aardappelen (laat de schil er aan) en kook ze gaar (3/4 gaar) op hun geheel.

"Laat ze afkoelen en bak ze dan terug op in boter met een scheutje olie tot ze goudbruin zijn.

"Kruid met pezo en paprikapoeder.

"Hier kunnen op het laatste eventueel ook de boontjes met het spek gevoegd worden.

Afwerking en voorstelling op het bord

"Snij het vlees in koteletten.

"Nappeer onderaan de saus en plaats daar het vlees op.

"Rechts bovenaan plaatsen we de lentegroenten.

"Links bovenaan de aardappelen.

Lamskerrie met pilavrijst - 2 personen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type -	Slank	Nee
Bron			Sterren	4

Ingrediënten

De pilavrijst

120 gr losse langkorrelige rijst

½ fijngesneden ui

2,5 dl water

Zout

Boter

Boterpapier

1 banaan

Boter

Bruine suiker

Het lamstoofvlees

300 gr lamstoofvlees

Boter

1 kleine ui

Gember

Bloem

Currypoeder

1 lamsvleesblokje

1,5 dl water

1,5 dl kokosmelk

bieslook



Bereiding

Werkwijze

Pilavrijst

"De fijngesnipperde ui wordt lichtjes in boter gestoofd zonder te kleuren.

"De rijst toevoegen en stoven tot hij ivoorkleurig is door de opgeslorpte vetstof.

"Bevochtigen met water of lamsfond (2 delen vocht - 1 deel rijst).

"Onder regelmatig roeren aan de kook brengen.

"Assaisonner met pezo.

"Afdekken met boterpapier (anders kleurt de rijst bruin) en met een deksel.

"In de oven van 170°C laten garen gedurende ongeveer 15 minuten.

"Uit de oven halen en de rijst laten uitdampen.

"Enkele klontjes boter bovenop de rijst leggen.

"Losroeren met een vleesvork.

Lamskerrie

"Het lamsvlees pareren en in gelijke dobbelsteentjes snijden.

"In een kookpot boter verhitten tot hazelnootkleur.

"Het lamsvlees aanbakken (sauter).

"De fijngehakte ui en fijngesnipperde gember toevoegen en even mee sauteren.

"Singer met bloem, ondermengen en drogen.

Lamskerrie met pilavrijst - 2 personen

"Assaisonner met currypoeder.

"Mouiller met water en kokosmelk.

"Lamsvleesblokje toevoegen.

"Aan de kook brengen en gedurende een 90 minuten op een zacht vuurtje laten gaarstoven onder deksel.

"Na bereiding verder op smaak brengen met currypoeder en pezo.

"De banaan in grote schuine stukken snijden.

"Bakken in boter en bestrooien met bruine suiker.

"Lichtjes laten carameliseren.

Afwerking op het bord

"De rijst op het bord dresser in een ringetje.

"De lamskerrie er rond schikken.

"Afwerken met de gebakken banaan.

Lamskoteletten met Dijonaisesaus - 2 personen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	4

Ingrediënten

6 lamskoteletjes

1 teentje look

Boter

1 tomaat

2 sneetjes gerookt spek

50 gr (12 stuks) fijne boontjes

4 jonge wortelen

Provençalse kruiden

pezomus

300 gram aardappelen

1 teentje look

2 dl room

50 gram gemalen kaas

1 dl lamsfond of bruine fond

1 dl room

Graanmosterd

bieslook



Bereiding

Werkwijze:

Bereiding van de groenten

"De groene boontjes ontdoen van hun vlies (niet nodig), de uiteinden afsnijden en in water met een beetje zout koken tot ze gaar zijn.

"Onmiddellijk schrikken onder koud water tot ze koud zijn.

"Na het afkoelen de boontjes verdelen in 2 porties van elk 5 à 7 boontjes.

"Elke portie in gerookt spek draaien, de uiteinden van de boontjes gelijk afsnijden.

"Bakken in de pan tot het spek voldoende gaar is.

"Warm houden in de oven.

"De wortelen schillen in tonvorm, 1 cm van het loof aanlaten.

"Sueren in een beetje kokend water, boter en kruiden met pezo. De wortelen mogen maar voor de helft in het water liggen.

"Net voor het opdienen de wortelen met een beetje boter lichtjes sauteren tot ze mooi blinken.

"De tomaten (niks uithalen en ook niet pellen) half (horizontaal) door snijden, bestrooien met pezo en Provençalse kruiden.

"Een klontje boter opleggen.

"Gedurende 8 minuten laten garen in een oven van 180°C.

Bereiding van de gegratineerde aardappelen

Lamskoteletten met Dijonaisesaus - 2 personen

"De aardappelen schillen en wassen, maar vooral niet koken.

"De aardappelen (op de korte kant) in schuine schijven snijden van 3 mm dik.

"Dakpansgewijs in een vuurvaste ingeboterde schotel schikken.

"Elke laag kruiden met pezomus.

"Overgieten met room tot de aardappelen juist onder staan, bestrooien met fijngesnipperde look.

"Bestrooien met gemalen kaas.

"50 minuten in een voorverwarmde oven van 200°C plaatsen.

"Controleren of de aardappelen gaar zijn, zoniet nog enkele minuten laten verder garen.

Bereiden van het vlees

"Een lookteentje pletten en het vlees hiermee instrijken.

"Boter in de pan goed verwarmen en het vlees langs beide kanten goed bruin kleuren.

"Het vlees uit de pan nemen en in de oven in een niet-ingeboterde ovenschaal verder laten gaar worden. Het vlees moet naast elkaar en niet op mekaar liggen om het goed te laten garen.

Lamsvlees dient rosé te zijn.

"Het overtollig vet uit de pan gieten.

"De pan déglaceren met lamsfond, de aanbaksels goed losroeren en even laten inkoken.

"De room toevoegen en de saus laten indikken.

"Afwerken met graanmosterd.

Schikking op het bord:

"Al de groenten rechts bovenaan het bord schikken.

"De onderzijde van het bord napperen met de mosterdsaus.

"De lamskoteletjes in de mosterdsaus in een halve cirkel iets over elkaar leggen.

"Bestrooien met fijngesnipperde bieslook.

"Links bovenaan de gegratineerde aardappelen leggen.

Lamsnootjes met Cashewnoten (lepelhapje) - INDIË - 4 personen

Menugang Tapas	Soort -	Snel	Nee
Keuken -	Type -	Slank	Nee
Bron		Sterren	5

Ingrediënten

500 gr lamsvlees liefs bout (bovenste vliezen wegsnijden)
1 eetl olie
1 ui gesnipperd
1 dl yoghurt
1 thl chilipoeder of cayenne
1 eetl koriander
1 eetl konijn
3 kardemonzaadjes (juist voor het opdienen ze eruit halen)
2 kruidnagels
1 thl kurkuma
3 tenen knoflook
1 eetl geraspte gember
1 thl zout
Blik tomaten (400 gr) of 2 soeplepels tomatenpuree
30 gr cashewnoten (bevatten zeer weinig vet en mogen gekookt worden)
Graham masala



Bereiding

Bereiding

"Snij het lamsvlees in kleine blokjes ($\pm$ 2cm), verhit de olie in een wok en fruit de ui tot hij glanzig is, roer er de yoghurt, kruiden, knoflook en gember door, voeg zout en het blik tomaten toe en meng goed door elkaar.

"Laat het geheel een 5tal min goed afgedekt sudderen.

"Voeg dan pas het lamsvlees toe en roer goed om.

"Doe het deksel terug op de pan en laat op een lang vuurtje ongeveer een 30 tal min sudderen om het lamsvlees gaar te krijgen.

"Roer er af en toe in en laat op het laatste een beetje inkoken.

"Bak de cashewnoten (nemen de slechte smaken weg uit het gerecht) in een pan met wat boter of olie en strooi de graham masala over de stoofschotel als ook de noten.

"Scheep het in lepels of in kleine bouchee's (kleine hoge potjes) en serveer met nog wat noten en verse koriander. Eerst de raïta in de potjes en dan de rest.

Heerlijke dipsaus :KomkommerRaïta

"Meng 2 geschildte fijngehakte kleine komkommers met 2 dl yoghurt en rooster wat komijnpoeder en 1 eetl mosterdzaadjes in een droge koekenpan. Voeg dat samen met $\frac{1}{2}$ thl geraspte gember aan de yoghurt toe.

"Voeg zout en peper toe en garneer met paprikapoeder.

Lasagna Bolognaise - 2 personen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Pasta	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	4

Ingrediënten

½ ui
1 teentje look
¼ rode paprika
220 gr gehakt
250 gr gepelde tomaten met sap
1 kfl tomatenpuree
100 gr champignons
1/3 kippenblokje
Oregano (gedroogde)
Sambal of tabasco
Pezo
10 blaadjes basilicum
olijfolie



9 harde lasagnebladen

Mornaysaus

35 gr gemalen kaas (van het vuur weg toevoegen)
4 dl melk
50 gr blanke roux (20gr boter/30gr bloem)

50 gr gemalen kaas - liefst Italiaanse, bv. (peccorino, parmezaan, ...)

Bereiding

Werkwijze

Bolognaisesaus

"Snij de ui, look en de paprika in brunoise (± 3mm) en stoof deze in een kookpot in olijfolie.

"Bak het gehakt in een andere pan aan terwijl het geplet wordt met een vork.

"Snij de gepelde tomaten in stukjes en voeg deze bij het gehakt samen met de tomatenpuree en het bouillonblokje (verkruid) en laat inpruttelen.

"Snij de champignons in plakjes en bak (in een andere pan) ze kort aan in olijfolie.

"Voeg gehaktmengsel samen met de champignons bij de gestoofde ui, look en paprika.

"Kruid met oregano.

"Laat even doorkoken.

"Breng op smaak met pezo en een beetje sambal of tabasco.

"Ciseleer de basilicum en voeg deze aan de saus toe. Niet meer laten koken anders worden de basilicumblaadjes bruin.

"Hou nog enkel sliertjes basilicum over als garnituur.

"

"Laat de lasagneblaadjes 15 min weken in lauw water of kook hem voor. Opletten dat de blaadjes niet aan elkaar plakken!!

Lasagna Bolognaise - 2 personen

"Maak een mornaysaus of een bechamelsaus.

Afwerking

"Neem een vuur vaste schotel, smeer deze in met wat olijfolie of boter en beleg met de plakjes lasagne de bodem. Opgelet: de bodem moet volledig bedekt zijn met de plakjes lasagne!!

"Doe daarop een laag van 1 cm bolognaisesaus en beleg opnieuw met lasagne.

"Smeer er een laagje mornaysaus over.

"Dan opnieuw een laag bolognaisesaus, lasagnebladen en mornaysaus.

"Bestrooi dan het geheel met gemalen kaas (parmezaan) en plaats het gedurende 20 minuten in een oven van 190°C.

"Versier op het bord met sliertjes geciseleerde basilicum.

Lauw gerookte zalm met zure room - 2 personen

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	3

Ingrediënten

2 sneden toastbrood
2 sneden gerookte zalm
2 dunne plakjes mozzarella
1/3 citroen
Pezo
Peterselie
Kervel
0,5 dl room
Cayennepeper
1 kerstomaat
Dille
bieslook



Bereiding

Werkwijze

"Room samen met pezo, cayennepeper en citroensap half (anders is de saus naar de kloten) opkloppen (manueel, dus met een klopper) tot halve dikte.

"Peterselie en kervel heel fijn snipperen en onder de zure room vermengen (hier dus niet meer kloppen).

"De sneden brood toasten (lichtjes grillen) in de oven.

"Beleggen met de sneden gerookte zalm met daarop de plakjes (dunne sneetjes) mozzarella en even (7 à 8 minuten) in de oven plaatsen tot de zalm licht verkleurd.

"De zalmtoast op een bord leggen, bieslooksprietjes eronder schikken.

"Zure room rondlepelen.

"Bovenop de mozzarella een halve kerstomaat schikken.

"Afwerken met één of meer takjes dille.

Opm : de mozzarella kan worden vervangen door een plakje ganzenlever.

Liaison

Menugang	Binding	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	4

Ingrediënten

Bereiding

Eierdooiers opgelost in verse vloeibare room.

Limoensaus - 2 personen

Menugang	Saus	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	5

Ingrediënten

2 dl bruine fond
1.5 dl room
1 limoen
gebakken vlees

Bereiding

Werkwijze:

"De bruine fond (1 ronds bouillonblokje per ½ l water) en de room laten reduceren (réduire) tot de helft. Bij reduceren mag men niet roeren.

"De limoen goed wassen.

"De zestes (met een zesteermes) van de limoen halen, blancheren en rafraîchir. De limoen uitpersen.

"Het vet, van het gebakken vlees, uit de pan verwijderen.

"De braadsappen lossen door het toevoegen van het sap van de ingekookte bruine fond en room.

"Het geheel nog even verder laten inkoken.

"Limoensap en zestes toevoegen, assaisonner met pezo.

Limoncello - voor een fles

Menugang	Pousse-café	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	5

Ingrediënten

4 citroenen (het best met een dikke schil)

½ liter alcohol 95°

½ liter water

400 gr suiker

Bereiding

Werkwijze

"Snijd het gele gedeelte van de citroenschillen

"Leg de schillen gedurende 7 à 10 dagen in een hermetisch gesloten bokaal (of fles) met de alcohol.

"Na deze periode : maak een siroop : kook het water met de suiker gedurende enkele minuten.

"Laat afkoelen.

"Filter de alcohol.

"Meng de gefilterde alcohol en de afgekoelde suikersiroop.

"Doe de limoncello in flessen.

Afwerking

Laat 1 à 2 weken rusten vooraleer te serveren.

Lotte met roze pepersaus - 2 personen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	4

Ingrediënten

2 dl visfumet
2 dl witte wijn
2 dl room
10 gr roze peperbollen op sap
Instant sausbinder of blonde roux

360 gr lottefilets
olijfolie

80 gr rijst
2.5 dl kippenbouillon
40 gram gemalen kaas
Koriander

3 kerstomaten
Koriander om af te werken

Bereiding

Werkwijze

"Maak een witte wijnsaus (snelle versie) door de visfumet, witte wijn en room samen tot de helft te laten inkoken.

"Bindt eventueel bij met instant sausbinder of met blonde roux (fijner).

"Voeg de uitgelekte roze peperbollen (zachte smaak) toe.

"Reinig indien nodig de lottefilets en portioneer.

"Dep zeer goed droog!!! (zeer belangrijk)

"Haal ze, juist voor het bakken, door gekruide bloem en klop goed af.

"Bak goudgeel in olijfolie (in een zwarte pan).

"Bak de rijst even aan in olijfolie tot hij doorschijnend wordt.

"Kruid met pezo.

"Voeg de kippenbouillon toe en laat garen op en zacht vuurtje onder gesloten deksel.

"Roer af en toe even om.

"Werk af met de gemalen kaas (à la minute toevoegen en van het vuur weg) en fijngesnipperde koriander.

Voorstelling op het bord

"Plaats de rijst in een ringetje op het bord.

"Giet vooraan een spiegel van saus en schik hierop de lottefilet.

"Nappeer met de resterende saus.

"Leg het groentetaartje (links bovenaan op het bord) op het bord.

"Werk verder af met de kerstomaatjes en plukjes koriander.



Love Cake (taart) - ZUID-OOST AZIË - 4 personen

Menugang	Bakker	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Oosterse keuken anders	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	5

Ingrediënten

7 eieren

500 gr suiker

250 gr rijstsemolina (rijstgriesmeel = semouille)

375 gr fijngehakte cashewnoten

2 el rozenwater

2 el honing (suiker is ook goed)

½ kfl citroenzeste

½ kfl nootmuskaat

½ kfl in de vijzel gemalen kardamom (zaadjes groene kardamom)

½ kfl amandelextract

Bereiding

Werkwijze

"Vierkante bakvorm (vierkant - 20 cm) invetten en dubbel bekleden met bakpapier.

"Binnenkant bakpapier met gesmolten boter inwrijven.

"Eigelen met de suiker ruban kloppen.

"Semolina, cashewnoten, rozenwater, honing, citroenzeste en specerijen onderscheppen.

"Eiwitten stijfkloppen en onderspatelen.

"In een matig (150°C) warme oven in ongeveer een uur afbakken.

"Laten afkoelen (± 1 uur) alvorens te ontvormen.

Afwerking

"In plakjes serveren, eventueel met wat slagroom.

Maisbeignets (hapje of vervanger voor pasta of aardappelen) - ZUID-OOST AZIË - 20 à 25 stuks

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Oosterse keuken anders	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	5

Ingrediënten

475 gr mais uit blik

5 sjalotjes

3 stuks lente-ui

1 kfl gemalen korianderzaad

3/4 kfl pikant chilipoeder

1 kfl bakpoeder

3 el bloem

1 licht losgeklopt ei

Pezo

Suiker

Olie - arachide of neutrale olijfolie



Bereiding

Werkwijze

"Helpt van de maïs kleiner draaien in een keukenrobot.

"Sjalot en lente-ui fijnhakken een aanfruiten in wat olie.

"Alle ingrediënten in een kom mengen (test een klein balletje!) en in plaat balletjes verdelen.

"Afbakken op matig vuur in voldoende olie, ongeveer 5 minuten per kant.

Afwerking

"Opdienen als hapje vooraf of als bijgerecht.

Opmerking

"Ook te gebruiken voor de bbq. De maïsbeignets dan maar half bakken langs de 2 kanten en achteraf verder afbakken op de bbq.

"Op de foto: in het kommetje bovenaan.

Maïs-scampitorentje - 4 personen

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

Ingrediënten

Maïsdeegje

Maïskorrels uit blik

4 lente-uitjes of bieslooksnippers

1 teentje knoflook

1 thl currypoeder

2 eetl zelfrijzend bakmeel

1 thl sojasaus

1 ei

Scampistaarten

Olijfolie

Dressing

Daikonwortel (verteert goed) of knolselder (veel beter en smaakt beter)

Mierikswortel geraspt

Mascarpone of ricotta (magerder dan mascarpone)

Peper-zout-koriander-komijn, kurkuma

Waterkers

Preischeuten

Bereiding

Werkwijze:

"Maïsdeegje. Doe de maïskorrels samen met de bloem (zelfrijzend bakmeel), het ei en de kruiden in een kom. Roer goed om en zet even in de koelkast. Smaak eerst goed testen en eventueel bijkruiden.

"Dressing. Rasp de daikon of knolselder en meng dit met de mascarpone en de geraspte mierikswortel. Breng op smaak met de kruiden.

"Bak intussen van het maïsdeegje kleine dikke pannenkoekjes. De pannenkoekjes tijdens het bakken omdraaien op het moment dat we zien dat de rand lichtjes bruin wordt.

"Bak de scampistaarten in de wok.

"Leg tussen drie pannenkoekjes wat daikonmieriksworteldressing (gele kleur) en een gebakken scampistaart. Steek ze vast met een houten stokje. Dien op met wat waterkers of preischeuten.

Marinade van Citrusvruchten - 2 personen

Menugang	Saus	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Bbq	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	5

Ingrediënten

1 sinaasappel

½ citroen

1 el vloeibare honing

Tijm (3 gedroogde stengeltjes met blaadjes)

Laurier (1 blad)

½ el balsamico-azijn

Bereiding

Werkwijze

"De sinaasappel en de citroen persen (mogen samen geperst worden).

"Mengen met de azijn, tijm, laurier en honing.

"Kruiden met pezo.

Kan gebruikt worden met kalkoenbrochettes. De brochettes hoeven maar maximum 2 uur in de marinade te liggen. Wel af en toe de brochettes ronddraaien in de marinade.

Mascarponesaus - 2 personen

Menugang	Saus	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	5

Ingrediënten

Boter (en vooral geen olie)

70 cl droge witte wijn

70 gr mascarpone

1 eidooier

Pezomus

Cayennepeper

Bereiding

Werkwijze:

"Laat een klontje boter smelten in een braadpan (inox) en bak de scampi's aan beide zijden tot ze gaar zijn (roze). Kruid met pezo.

"Haal de scampi's uit de pan en hou ze warm tussen 2 warme borden.

"Giet het overtollige vet van de pan en blus met de witte wijn. Laat inkoken gedurende 1 minuut.

"Voeg de mascarpone toe, roer goed los en laat nog even inkoken.

"Breng op smaak met pezo en cayennepeper.

"Neem van het vuur en klop er de losgeklopte eidooier (ei slechts hier openen en loskloppen) onder om een lichte binding te bekomen.

Mascarponetaartje met frambozen - 2 personen

Menugang	Dessert	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Hartige taart	Slank	Nee
Bron				Sterren	4

Ingrediënten

120 gr mascarpone
120 gr platte kaas
100 gr frambozen
½ limoen
60 gr suiker
4 gr gelatine
2 dl frambozencoulis
½ dl room
muntblaadjes



Bereiding

Werkwijze

Het mascarponetaartje

"De gelatine minstens 10 minuten laten weken in koud water.

"De zestes van de halve limoen halen, ze even in kokend water leggen en in een zeefje verfrissen onder koud stromend water (rafraîchir).

"De halve limoen uitpersen en het sap opvangen.

"De platte kaas, de mascarpone en de suiker onder elkaar mengen en er de zestes en het limoensap aan toevoegen.

"De gelatine uit het water nemen en laten smelten op een zacht vuurtje.

"De gesmolten gelatine onder de kaasmassa mengen.

"Een ringetje insmeren met een beetje (arachide-of maïs)olie, het op een dessertbordje leggen en tot de helft vullen met het mascarponemengsel.

"Een drietal frambozen op het mascarponemengsel in de ring leggen en de ring verder opvullen met het kaasmengsel.

"Het bord met de ring mascarpone laten afkoelen.

"De room half opkloppen (net voor het opdienen).

Afwerking

"Het ringetje van het opgesteven mascarponetaartje halen.

"De frambozencoulis rond het taartje napperen.

"Op het taartje enkele frambozen plaatsen en afwerken met een takje munt.

"Enkele druppels half opgeklopte room in de coulis laten vallen en room en coulis met behulp van een mesje kunstig door elkaar halen.

Mayonaise (alle ingrediënten moeten op kamertemperatuur zijn) - 2 personen

Menugang	Saus	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	5

Ingrediënten

3 eierdooiers

1 el mosterd

Citroensap

Pezo

5 dl maïsolie

Beetje water

Bereiding

Werkwijze

"De eierdooiers loskloppen met gezeefd citroensap.

"Pezo, beetje water en mosterd toevoegen (assaisonner) en loskloppen.

"Gelijkmatig roerende druppelsgewijs de maïsolie toevoegen (monter).

"Als de maïsolie met de eierdooiers begint te binden, kan men geleidelijk de olie sneller toevoegen.

"De nodige hoeveelheid olie verder toevoegen tot een dikke smeūige massa ontstaat.

"Assaisonner met pezo.

Mediteraanse buideltjes - 4 personen

Menugang Tapas
Keuken -
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren 5

Ingrediënten

Zeevruchtencocktail

1 courgette in blokjes (nooit schillen)

1 aubergine in blokjes (nooit schillen)

1 rode paprika en 1 gele paprika in blokjes

Balsamicoazijn

Brik (vellen)

Gemengde sla of rucolasla, Provençaalse kruiden, tomatenblokjes

Basilicumblaadjes



Bereiding

Werkwijze:

"Brikdeegjes in een tas steken of in een soeptas en afbakken in de oven op 180°C tot ze lichtbruin zijn. Uit de oven halen en laten afkoelen.

"De zeevruchtencocktail samen met de groenteblokjes lichtjes aanfruiten in olijfolie (in een wok) en afwerken met wat Provençaalse kruiden (of groentenbouillonpoeder) en balsamico-azijn. Aandikken met een bindmiddel (blanke roux of maïzena) tot al het vocht is opgenomen.

"Op smaak brengen en een beetje laten afkoelen.

"Doe het zeevruchtenmengsel in de brikmandjes en versier met basilicum, tomatenblokjes en wat verse Rucolasla.

"Balsamico-azijn over sprenkelen en eventueel nog wat pijnboompitten, of rozijnen.

Opmerking:

"Zie foto midden bovenaan

Mi-cuit van zalm, op bedje van gecarameliseerde appel en ui gestoomd met gember, een sausje

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

Ingrediënten

20 personen

1.5 kg zalm filet
4 granny
6 dikke Spaanse zoete uien
1 gember wortel of poeder
1 fles pineau
1 pot perensiroop
Sheshuan peper
40 takjes bieslook
20 walnoten
200 gr geplette of gemalen walnoten
500 gr suiker

Bereiding

VOOR 20 PERSONEN

"De zalm portioneren op 75 gr per persoon.

"De vis heel korte aanbakken, in een heel warme pan, langs een kant

"De uien schillen, in julienne snijden, garen met water en gember.

"De pineau de charentes, laten inkoken met perensiroop, parfumeren met sheshuan peper.

Voor het dressereren op zich

"De zalm heel kort onder de grill steken op 220 graden

"De geschildre en in schijven gesneden appel overgieten met 50/50, even laten caraméliseren in de oven op 250 graden. Opgepast moet nog wat krokant blijven

"De uien goed laten uitlekken

"De saus doorgieten

Het dressereren op bord

"Leg wat ui in het midden van het bord

"Leg er een schijfje appel op

"Lepel er wat ingekookte pineau rond

"Leg op de appel 2 takjes bieslook in kruis

"Leg de mi-cuit van zalm op uw basis

"Leg op de zalm een halve walnoot

"Afwerken met geplette walnoten

Mierikswortelsaus - 2 personen

Menugang	Saus	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	4

Ingrediënten

20 gram mayonaise

1 koffielepel mierikswortelpuree of ½ el geraspte mierikswortel

30 gram zure room

5 cl room

pezo

Bereiding

Werkwijze:

"Meng de 2 soorten room met de mayonaise onder elkaar.

"Voeg de mierikswortelpuree of de vers geraspte mierikswortel toe.

"Kruid met pezo.

!!!! Mierikswortel smaakt erg pittig dus niet te veel bijdoen.

Mierikswortelsaus (2) - 2 personen

Menugang	Saus	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	5

Ingrediënten

1 dl room

1 tl mosterd

1 teelepel mierikswortelpuree

Bereiding

Werkwijze

Mierikswortelsaus

"Klop de room half op.

"Meng met de mierikswortelpuree en de mosterd

"Breng op smaak met pezo.

Op voorhand te bereiden

Minestrone Milanese (niet gemixt) - 2 personen

Menugang	Soep	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	5

Ingrediënten

1 kleine ui
1 wortel
2 stengels selder
1 aardappel
40 gram groene boontjes
1/3 courgette
1/3 wit van prei
40 gram erwten
1/8 groene kool
200 gram tomaten uit blik
1 teentje look

50 gram spek
25 gram spaghetti
Parmezaankaas
1 liter water
2 kippenblokjes

peterselie



Bereiding

Werkwijze

"Het spek ontdoen van kraakbeen en zwoerd, in lardons snijden en blancheren (om het zout en het vet te verwijderen).

"De wortelen en de courgette (pitjes uit maar niet schillen) reinigen, pareren en in julienne versnijden.

"De aardappel en de selder (blaadjes nooit gebruiken omdat deze vlugger klaar zijn dan de stengel en dus verkleuren) in brunoise snijden.

"De ui en het wit van prei eminceren (zeer zeer fijn).

"De groene boontjes in losanges (schuin snijden) snijden.

"De groene kool wassen en ciseleren.

"De spaghetti in kleine stukjes breken.

"De tomaten uit blik in brunoise snijden. Het sap bewaren.

"De look zeer fijn hakken.

"Krullen parmezaankaas afschaven.

"De ui en de wortel laten sueren in veel boter.

"De prei toevoegen en mee laat sueren.

"De aardappelen, de boontjes, de selder en de courgette toevoegen en laten sueren.

"De groene kool en de knoflook toevoegen en even laten meesueren.

"Bevochtigen met water en de kippenbouillon toevoegen.

"Zachtjes laten sudderen gedurende 15 minuten.

"Het geblancheerde spek, de spaghetti, de tomaten (tomaten + sap als kleurmiddel) en de erwten toevoegen en nog eens 15 minuten zachtjes laten sudderen.

Minestrone Milanese (niet gemixt) - 2 personen

"Afkruiden met peper en zout.

Serveren

"De soep uitscheppen in een voorverwarmd diep bord.

"Bestrooien met krullen parmezaankaas en fijngehakte peterselie.

Mornaysaus = bechamelsaus + kaas + room - 2 personen

Menugang	Saus	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	5

Ingrediënten

3 dl melk
20 gr boter
25 gr bloem
½ dl room
50 gr gemalen gruyèrekaas
pezomus

Bereiding

Werkwijze:

"Een blanke roux (de verhouding 60 bloem/40 boter moet hier niet omdat we er kaas bijvoegen) maken: de boter laten smelten en er de bloem bij mengen met behulp van een spatel (voor we de bloem erbij mengen moet de sauteuse van het vuur). De roux moet glad zijn en zonder klonters.

"Beetje bij beetje de melk erbij roeren met behulp van een klopper (fouet) en al roerende terug aan de kook brengen om een binding te verkrijgen (lier).

"Dit gebeurt op een zacht vuurtje: de roux moet de tijd krijgen om te smelten.

"Twee minuutjes laten koken om de bloemsmak te neutraliseren.

"Assaisonner met pezo en muskaatnoot.

"Van het vuur nemen en de room onderroeren en luchtig opkloppen.

"De gemalen gruyèrekaas toevoegen en alles zeer ondermengen.

Mornaysaus (voor vis) = bechamelsaus + kaas + room + pocheervocht - 2 personen

Menugang	Saus	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	5

Ingrediënten

2.5 dl vispocheervocht

20 gr boter

25 gr bloem

0.5 dl witte wijn

0.5 dl room

50 gr gemalen gruyèrekaas

Bereiding

Werkwijze:

"Zeef het pocheervocht (zie recept: gegratineerd vispannetje) van de vis door een puntzeef met een handdoek in.

"Een blanke roux (de verhouding 60 bloem/40 boter moet hier niet omdat we er kaas bijvoegen) maken: de boter laten smelten en er de bloem bij mengen met behulp van een spatel (voor we de bloem erbij mengen moet de sauteuse van het vuur). De roux moet glad zijn en zonder klonters.

"Voeg hier beetje bij beetje het gezeefde pocheervocht en de witte wijn bij onder voortdurend roeren met een klopper.

"Blijf roeren tot een binding is verkregen en laat dan even doorkoken om de bloemsmak te neutraliseren.

"Voeg room toe en breng nog eens tegen het kookpunt.

"Voeg van het vuur (anders schift het geheel door de kaas) de gemalen gruyèrekaas toe (met een spatel) en laat onder voortdurend mengen smelten.

"Assaisonner met pezomus.

Mosselen met citroengras (voorgerecht of hoofdgerecht) THAÏLAND - 4 personen

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Oosterse keuken anders	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	5

Ingrediënten

1 kg mosselen
Boter
1 stengel citroengras
1 bosje Thai basilicum + 2 grote lange stengels
1 bosje koriander
1 el look
15 cl witte wijn
2 limoenen
Sojasaus
½ rode paprika



Bereiding

Werkwijze

"Citroengras in duimlange stukken snijden en even plat drukken met een mes, bij de mosselen voegen.

"Basilicum in chiffonade, koriander grof fijnhakken, en samen met de fijngehakte look en de wijn bij de mosselen voegen, flink wat zwarte peper bijdraaien.

"Limoenen in partjes snijden, uitpersen boven de mosselen, de schillen ook toevoegen.

"Paprika in zeer fijne reepjes snijden.

"Een grote pot heet laten worden. De boter erin doen en de mosselen plus marinade toevoegen, bestrooien met de helft van de paprika.

"Op hoog vuur laten garen. Hoeft niet onder gesloten deksel.

Afwerking

"Opdienen in een diep bord, garneren met de andere helft van de paprikareepjes.

Opmerking

"De limoenen eventjes wassen in een zeepsopje.

"Niet te eten met frieten maar liefst met een stuk brood.

Mosselen met witte wijn - 4 personen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	5

Ingrediënten

2 kg mosselen
4 takken bladselderij (alleen stengels gebruiken)
2 uien (dikke)
boter (20gr)
2 dl witte droge wijn (blancs de blancs)
1 laurierblad
peper van de molen
currypoeder (1 koffielepel)
mosselkruiden (2 koffielepels)



brood (bruin of wit)

Bereiding

Werkwijze:

"Borden voorverwarmen in een oven op 100°.

"De resterende baard- en kalkrestanten verwijderen (ébarber). De ver openstaande, niet meer reagerende (hou ze met de bolle kant onder een koude waterstraal, geef ze een flinke tik en wacht een minuutje af) en kapotte mosselen verwijderen.

"De mosselen zeer zorgvuldig spoelen in koud water (geen warm water anders gaan de mosselen open). Blijven herspoelen tot er geen zand (blijft er veel zand in het water dan zit er waarschijnlijk een zandmossel tussen die we herkennen door elke mossel heen en weer te duwen) en vuil meer in het water is.

"De mosselen in een vergiet laten uitlekken.

"De uien reinigen en in ringen snijden. Het hartje van de ui niet vergeten te verwijderen.

"De bladselderij reinigen en in plakjes (kubusjes snijden). Blaadjes wegsnijden en alleen de stengels gebruiken.

"Het klontje vetstof laten smelten in de kookpot en de gesneden ui en bladselderij even kort aanstoven (sueren) onder gesloten deksel. Suieren wil zeggen niet bruinen of verbranden.

"De uitgelekte mosselen toevoegen. De kookpot mag maximaal voor 2/3 gevuld zijn.

"De witte wijn en het laurierblad toevoegen.

"Kruiden met peper van de molen, currypoeder en mosselkruiden (assaisonner).

"De kookpot afsluiten met het deksel en op een hoog vuur laten garen in de stoom die ontstaat door de verhitting van het vrijkomende mosselnat in de gesloten kookpot. De mosselen moeten uitgelekt zijn en geen water toevoegen.

"Regelmatig opschudden zodat de nog niet geopende schelpen naar onderen vallen. Na 5 minuten het deksel afnemen en de mosselen opschudden zodat de groenten bovenaan liggen. Deksel terug op de pot.

"Laat ze niet te lang koken: hoe langer ze koken, hoe taaier ze worden (regel: 10 minuten).

"De mosselen zijn klaar als de schelpen open zijn.

"De niet-geopende mosselen dienen te worden verwijderd.

Serveren met brood. Waarom? Brood is minder vettig dan frieten. De smaak van frieten overheerst de smaak van de mosselen en zodoende eet men geen mosselen met frieten maar frieten met mosselen.

Mosselen op Provençaalse wijze - 4 personen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	5

Ingrediënten

2 kg mosselen
4 takken bladselderij (alleen stengels gebruiken)
2 uien (dikke)
olijfolie
1 rode paprika
1 laurierblad
peper van de molen
2 tomaten
Provençaalse kruiden (2 koffielepels)



brood (bruin of wit)

Bereiding

Werkwijze:

"Borden voorverwarmen in een oven op 100°.

"De resterende baard- en kalkrestanten verwijderen (ébarber). De ver openstaande, niet meer reagerende (hou ze met de bolle kant onder een koude waterstraal, geef ze een flinke tik en wacht een minuutje af) en kapotte mosselen verwijderen.

"De mosselen zeer zorgvuldig spoelen in koud water (geen warm water anders gaan de mosselen open). Blijven herspoelen tot er geen zand (blijft er veel zand in het water dan zit er waarschijnlijk een zandmossel tussen die we herkennen door elke mossel heen en weer te duwen) en vuil meer in het water is.

"De mosselen in een vergiet laten uitlekken.

"De uien reinigen en in ringen snijden. Het hartje van de ui niet vergeten te verwijderen.

"De bladselderij reinigen en in plakjes (kubusjes snijden). Blaadjes wegsnijden en alleen de stengels gebruiken.

"Snij de paprika in reepjes (julienne).

"Reinig het teentje knoflook.

"Emondeer en concasseer de tomaat. Emonderen: de stengel van de tomaat verwijderen en aan de bovenkant een insnijding aanbrengen in de vorm van een kruisje. Genoeg water aan de kook brengen zodat de tomaat volledig kan ondergedompeld worden. Eens het water kookt de tomaat er gedurende een tiental seconden in onderdompelen. De tomaten dan dadelijk onder koud water afkoelen (anders worden ze plat). De tomaat pellen en de pitjes eruit halen. Dan de tomaat concasseren, t.t.z. in blokjes snijden ? het resultaat is een brunoise

"Doe de olijfolie in de kookpot samen met de gesneden ui en bladselderij, de paprika en het uitgeperste teentje knoflook. Gedurende 5 minuten, onder gesloten deksel, aanstoven (sueren). Sueren wil zeggen niet bruinen of verbranden.

"De uitgelekte mosselen, de kruiden (laurierblad, peper en Provençaalse kruiden) en de brunoise (versneden tomaten in dobbelsteentjes) van tomaat toevoegen. De kookpot mag maximaal voor 2/3 gevuld zijn.

"De kookpot afsluiten met het deksel en op een hoog vuur laten garen in de stoom die ontstaat door de verhitting van het vrijkomende mosselnat in de gesloten kookpot. De mosselen moeten uitgelekt zijn en geen water toevoegen.

"Regelmatig opschudden zodat de nog niet geopende schelpen naar onderen vallen. Na 5

Mosselen op Provençaalse wijze - 4 personen

minuten het deksel afnemen en de mosselen opschudden zodat de groenten bovenaan liggen. Deksel terug op de pot.

"Laat ze niet te lang koken: hoe langer ze koken, hoe taaier ze worden (regel: 10 minuten).

"De mosselen zijn klaar als de schelpen open zijn.

"De niet-geopende mosselen dienen te worden verwijderd.

Serveren met brood. Waarom? Brood is minder vetzig dan frieten. De smaak van frieten overheerst de smaak van de mosselen en zodoende eet men geen mosselen met frieten maar frieten met mosselen.

Mousseline van kip met twee sauzen en zwarte tagliatelli - 2 personen

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Belgisch
Bron

Soort Pasta
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren 4

Ingrediënten

Vulling (farce)
100 gr champignons
Citraensap
Boter
250 gr kipfilet
1 eiwit
8 cl room
Cayenne
pezo

Saus 1

¼ rode paprika
1 sjalot
1/2 tomaat
½ teentje look
2 dl gevogeltefond
1 dl room
1 kl tomatenpuree
2 cl sambucca

Saus 2

2 dl gevogeltefond
1,5 dl room
Maïzena express wit of blanke roux
Pezo

Afwerking

120 gr zwarte tagliatelli
Olijfolie
kervelpluksels

Bereiding

Werkwijze:

De vulling

"Reinig de champignons en snij in kleine blokjes (3 à 4 mm).

"Stoof ze op in een beetje water met wat citroensap en boter, bedekt met boterpapier.

"Giet ze door een puntzeef, laat afkoelen en verder uitdruipen op keukenpapier.

"Snij 1 kipfilet in dunne plakjes en sla deze even plat (heel plat, flinderdun).

"Bestrijk de zijkant van cocottes met een beetje boter of olie en plaats de kipfilets er tegen. Let erop dat de kipfilet die je onderaan plaatst zeer dun is!

"Neem de rest van de kipfilet en cutter deze fijn met een mixer.

"Meng er room onder en spatel het opgeklopte eiwit (stijf opgeklopt met mixer of manueel met een klopper) eronder.



Mousseline van kip met twee sauzen en zwarte tagliatelli - 2 personen

"Breng op smaak met pezo en cayennepeper.

"Spatel de volledig afgekoelde champignons onder deze farce.

"De vulling mag niet te nat of te plat zijn.

"Vul de cocottes op met deze farce. Het mag een klein beetje bol staan.

"Vouw er de overhangende kipfilet netjes over.

"Plaats in de koeling.

"Plaats de cocottes in een bain Marie (pyrexschotel + tot op helft van de cocottes met water vullen) en dek af met aluminiumfolie.

"Plaats in een oven van 170°C gedurende 30 à 35 minutes.

"Stort uit.

Saus 1 (heerlijke saus)

"Kook de paprika in zijn geheel en haal er na het koken de pel af.

"Emondeer en concasseer de tomaat.

"Snipper de look en de sjalot zeer fijn en stoof deze op.

"Voeg de paprika en de tomaat toe en laat verder stoven.

"Voeg de gevogeltefond, de room en de tomatenpuree toe en laat tot de helft inkoken.

"Passeer deze saus tweemaal (mixer + puntzeef).

"Voeg juist voor het opdienen de Sambucca (Sambucca toevoegen is geen noodzaak want de smaak van de saus is al heel goed) toe en breng op smaak met pezo en paprikapoeder.

Saus 2

"Kook de gevogeltefond met de room in tot de helft.

"Bind eventueel een beetje bij met maïzena express wit of een beetje roux.

"Mix zeer goed.

"Breng op smaak met pezo

Afwerking

"Kook de tagliatelli beetgaar in gezouten water met een scheut olie.

"Warm eventueel de tagliatelli op door olijfolie met een klein scheutje water in een pot te warmen : doe daar de tagliatelli in en roer voorzichtig door elkaar tot hij voldoende warm is.

"Draai de tagliatelli rond een vork en plaats de pasta in het midden op een bord.

"Giet er de paprikasaus rond en druppel daar op de roomsaus.

"Snij een mousseline van kip (in vier) en plaats deze bij op het bord.

"Strooi er wat kervelpluksels over.

Mousselinesaus - 2 personen

Menugang	Saus	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	5

Ingrediënten

3 eierdooiers
½ citroen
Kerriepoeder
Pezo
180 gram boter
1 dl room

Bereiding

Werkwijze:

"De room half opkloppen.

"Roer de eierdooiers (in een sauteuse en niet op het vuur) samen met citroensap, kerriepoeder en pezo los tot een romige schuimige massa.

"In een steelpan de boter laten smelten, maar niet aanbranden.

"Zet de sauteuse op een zacht vuurtje en voeg geleidelijk aan beetje bij beetje de gesmolten boter toe en roer tot een dikke vloeibare massa.

"Zet de pan van het vuur en voeg de half opgeklopte room (op voorhand te doen) toe en roer onder.

"Controleer de kruiding.

"Eventueel verder opwarmen op een heel zacht vuurtje maar niet te lang anders gaat de saus kabbelen en is het naar de kloten.

"

Mulligatawny (gepeperde soep) - INDIË - 4 personen

Menugang	Soep	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Oosterse keuken anders	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	5

Ingrediënten

1 kip
2 à 2,5 lt water
Pezo
8 korrels zwarte peper
2 uien
2 takken selder
4 kruidnagels
1 el vers gemalen korianderzaad
1 kfl vers gemalen komijnzaad
1 kfl vers gemalen venkelzaad
½ kfl kurkuma
2 fijngehakte teentjes look
1 el vers geraspte gember
1 kaneelstok
10 curryblaadjes
½ rijpe tomaat
250 ml kokosmelk
Citroensap (eventueel)

Bereiding

Werkwijze

"Kip in stukken hakken, onder water zetten.

"Selder fijn snijden.

"Aan de kook brengen met peperkorrels, selder en 1 ui doorprikt met de kruidnagels.

"Een half uur zacht laten pruttelen.

"Koriander, komijn, venkel, kurkuma, look, gember en tomaten (in blokjes) toevoegen en nog een uurtje laten koken, daarna de bouillon zeven en het vlees van het karkas halen en in reepjes snijden.

"Tweede ui in schijfjes snijden en met de curryblaadjes in wat olie opstoven, met de bouillon bevochtigen en aan de kook brengen.

"Kokosmelk toevoegen, terug koken.

"Afsmaken met zout en citroensap

Afwerking

"Reepjes kip over de borden verdelen.

"Hete bouillon overgieten.

Opmerking

"Je moet ongeveer 1u30 bereidingstijd rekenen.

Normandische pannenkoek - 2 personen

Menugang Dessert
Keuken Belgisch
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren 5

Ingrediënten

Het pannenkoekendeeg
75 gr bloem
75 gr suiker
1 ei
1 eidooier
3 druppels vanille-extract
1,5 dl melk



De afwerking
1 appel
Boter

Calvados
bloedsuiker

Bereiding

Werkwijze

Het pannenkoekendeeg

"De (gezeefde) bloem, de suiker, het ei, de eidooier en de olie goed door elkaar mengen tot een homogeen deeg.

"Drie drupjes vanille extract toevoegen en mengen tot de gewenste dikte.

"Het beslag even laten rusten.

De appel

"Schil de appel en haal de kern er uit (met een appelboor).

"Snij de appel in fijne schijfjes.

"Bak de schijfjes langs beide zijden lichtjes aan in wat boter.

"Hou de schijfjes (indien nodig) warm in een oven op 100°C.

De pannenkoeken

"Laat olie warmen in een flensjespan.

"Giet overtollige olie uit de pan in een potje.

"Breng een zeer dun laagje beslag aan in de pan, bedek het flensje met appelschijfjes en breng een tweede laag beslag aan boven op de appelschijfjes.

"Laat de pannenkoek langs beide zijden goudgeel garen.

"Flambeer de pannenkoek met de Calvados.

Afwerking

"Schik de pannenkoek op een warm bord en bestrooi met bloedsuiker.

Noten-TartaarHapje - 4 personen

Menugang Tapas
Keuken -
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren 4

Ingrediënten

Notenbroodjes of kleine granenbroodjes
Philadelphiakaas (eventueel met peper)
Puree van groene olijven 200gr
1 gegrilde aubergine
Tartaar van Tonijn
Peterselie, 1 rode ui
Mimosa (geplet ei) van 2 eieren
Zongedroogde tomaten



Bereiding

Bereiding:

"Neem 4 dikke sneden notenbrood (notenbroodje in 2 snijden) of 4 kleine broodjes bak deze even krokant in de pan of de oven.

"Maak de puree van groene olijven met wat olijfolie en kruiden.

"Breng op smaak met peper en zout.

"Snij 1 aubergine in 4 dikke plakken en grill deze in een grillpan bestrooi op voorhand met wat zout en kruid met Provençaalse kruiden.

"Maal de verse tonijnmoten en maak er Tartaar van, dit wil zeggen je maalt de verse rauwe tonijn in een keukenrobot of je hakt het zeer fijn.

"Voeg dan peper en zout erbij alsook de fijngesneden rode ui en peterselie.

"Zet dit mengsel nog even fris en kook intussen de 2 eitjes hard.

"Laat afkoelen onder koud water en pel ze doe ze in een kom en plet de eieren fijn met wat kruiden tot je een mimosa hebt.

"Neem dan het notenbrood en begin met de Philadelphia uit te smeren met daarop de schijven aubergine dan wat puree van de olijven en daarop de tartaarquenelles van Tonijn en afwerken met wat eimimosa en zongedroogd tomaatje.

Opmerking:

"Dit gerecht kan je gerust op voorhand maken.

"Liefst donkere tonijn kiezen want die heeft meer smaak dan de lichtere van kleur.

Nougat-ijs - 20 personen

Menugang	Ijs	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	5

Ingrediënten

100 gr gekonfijt fruit

25 gr Grand Marnier

100 gr brésilienne

150 gr eiwit

150 gr bloedsuiker

350 gr room

Bereiding

Werkwijze

"Eiwitten stevig opkloppen

"Bloedsuiker bijkloppen

"Slagroom opkloppen

"Gekonfijt fruit, Grand Marnier en brésilienne onderspatelen

"Eiwit onderspatelen

"24 uur in de diepvries plaatsen

Verder het bord afwerken met :

Kiwi

Physalis

Ananas

Munt

Olijfbladpasta met schelpjes in witte wijn - 4 personen

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	5

Ingrediënten

350 g olijfbladpasta

800 g schelpjes (bv. Venusschelpjes)

8 cl olijfolie

4 tenen knoflook, geperst

½ chilipepertje, fijngesnipperd (of afhankelijk van hoe pittig je het gerecht wilt)

2,5 dl witte wijn

1 bosje platte peterselie, fijngehakt

Zwarte peper

Bereiding

Werkwijze

"Spoel de vongole (venusschelpjes) twee keer.

"Fruit de knoflook en de chili zachtjes aan in de olijfolie in een grote kookpot.

"Doe er de venusschelpjes en de witte wijn bij. Sluit de pot en laat de schelpjes 2 min stomen op een hoog vuur.

"Kook de pasta beetgaar in kokend, gezouten water, giet hem af en laat hem uitlekken.

"Doe hem bij de venusschelpjes, samen met het kookvocht van de schelpjes en de peterselie.

Kruid met zwarte peper.

Omelet of roerei met verschillende smaken - 4 personen

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	4

Ingrediënten

2 tot 4 eieren volledig

Verse kruiden

1 klein uitje of p ijpajuin

Peper en zout, nootmuskaat

Eetl olie

Parmaham of gerookte zalm

Kleine stukjes tomaat

Bereiding

Bereiding

"Meng en klop de eieren op en doe er de kruiden en specerijen bij.

"Smelt olie in een koekenpan en fruit het uitje eventjes aan.

"Giet hierbij de eieren en maak een omelet of roer de eieren door elkaar zodat je het gewenste eimengsel hebt.

"Hou de eierschelpen apart en spoel ze uit vul de eivormpjes met het roerei en doe daarbovenop nog wat verse kruiden en wat parmaham of gerookte zalm.

"Indien je een omlet maakt kan je de plakjes zalm of parmaham bovenaan de omelet leggen en rol je ze daarna op met eventueel nog wat boursin kaas in gesmeerd.

"Serveren op een geroosterd broodje of de eiervormpjes serveren met wat gesneden broodtandjes.

"Versieren met kruiden en klein gesneden tomatenblokjes.

Opge vulde kalkoenlapjes met knolselderpuree - 2 personen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	2

Ingrediënten

Kalkoenlapje

200 gram kalkoenlapje

100 gram gehakt

1 kleine sjalot

Peterselie

Paneermeel (25 gr)

1 eidooier



Knolselderpuree

200 gram knolselder (200 gr geschild)

100 gram aardappelen

4 cl room

boter

Garnituur

1 appel

70 gram veenbessen in rode wijn

2 kleine stronkjes witloof

Citroensap

Saus

1 kleine sjalot

25 gram knolselder

2 dl bruine fond

2 dl room

4 cl cognac

4 cl porto

Maïzena bruin

Bereiding

Werkwijze:

Kalkoenlapjes (op deze wijze bereid komt het vlees wit uit de oven, we kunnen dit aanpassen door het vlees met het mengsel erin lichtjes aan de buitenkant te bakken in een pan voor het in de oven gaat, ? minder lang in de oven zetten)

"Sla de kalkoenlapjes plat (met een plasticfolie erop om het vlees niet te beschadigen).

"Snipper de sjalot en de peterselie zeer fijn.

"Meng het gehakt met de fijngehakte sjalot, peterselie, paneermeel en de eidooier.

"Kruid met pezo.

"Vul de kalkoenlapjes met dit mengsel en rol stevig op (het mengsel moet in de sigaar van het vlees zitten, dus het vlees oprollen en afsluiten als een sigaar).

"Wikkel in een geboterde aluminiumfolie, zorg hierbij dat het goed ingepakt en gesloten is.

"Bak het vlees gedurende 30 minuten in een oven van 220°C.

Opge vulde kalkoenlapjes met knolselderpuree - 2 personen

"Laat hierna het vlees nog 10 minuten rusten.

Garnituur

"Snij de appel horizontaal middendoor, verwijder het klokhuis en hol indien nodig lichtjes verder uit (vooral onderaan moet de appel dichtblijven).

"Vul de appelhelften op met de veenbessen in rode wijn.

"Warm de appel op gedurende 15 minuten in een oven van 190°C.

"Reinig het witloof en snij in brunoise (van ongeveer 2cm).

"Besprenkel met wat citroensap.

"Stoof aan in boter en kruid goed met pezo.

Knolselderpuree (de aardappelen en de knolselder moeten apart gekookt worden)

"De aardappelen reinigen en gaarkoken.

"De knolselder reinigen en versnijden in kleine stukken (in brunoise van ongeveer 2cm).

Eveneens gaarkoken, laten uitlekken.

"De gekookte aardappelen en knolselder afzonderlijk fijnstampen en even drogen op het vuur.

"Goed fijnstampen met en pureestamper.

"Warme room toevoegen en kruiden met pezomus.

Saus (in een sauteuse)

"Reinig de knolselder en de sjalot en snipper zeer fijn.

"Laat lichtjes kleuren in boter.

"Blus met cognac en port.

"Voeg er de fond (bruine fond) aan toe en laat inkoken tot de helft.

"Laat inmiddels ook de room (in een steelpan) afzonderlijk inkoken tot de helft.

"Voeg bij elkaar en laat verder indikken.

"Zeef door, druk zeer goed uit, warm terug op en kruid met pezo.

Voorstelling op het bord

"Maak vooraan een spiegel van saus en schik daar de schuin versneden gevulde kalkoenlapjes op.

"Maak links bovenaan een ringetje van gestoofd witloof en plaats hierin het appeltje.

"Plaats rechts bovenaan 3 quenelles van knolselderpuree.

Op voorhand te doen: - Appelen reeds klaarzetten, reinigen en snijden

- Bereid vlees al klaarzetten

- Sauzen inkoken

Orecchiette met kerstomaatjes en gezouten ricotta - 2 personen

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Italië culinair	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	5

Ingrediënten

50 gr orecchiette
Kerstomaatjes
Pecorinokaas (of gezouten ricotta)
Basilicum
Olio extravergine
Zout
Look
Balsamico



Bereiding

Werkwijze

"Doe in een pan 4 à 5 eetlepels olie (extravergine), warm op op een zacht vuurtje, voeg een teentje look (in 2 gesneden). Als het teentje look in de olie begint te pruttelen, de in de helft gesneden kerstomaatjes toevoegen. De pel van de kerstomaatjes moet naar boven zijn.

"Na een minuutje de tomaatjes pletten met een vork.

"Wat zout toevoegen en het geheel op een hevig vuurtje 1 à 2 minuutjes laten doorkoken (opgelet dat de saus niet té droog kookt).

"Het gehele proces mag maar 3 minuutjes duren.

Ondertussen

"Doe in een kookpot 3 à 4 liter, breng aan de kook - voeg zout toe (10 gr per liter water).

Opgepast: zout nooit toevoegen aan koud water anders heb je vlekken op de bodem van de kookpot.

"Doe de pasta in de pot en begin de minuten te tellen van zodra het water opnieuw kookt.

"Afgieten wanneer de opgegeven kookminuten voorbij zijn (paste al dente).

Afwerking

"Doe de pasta onmiddellijk in de pan (van het vuur weg) bij de kerstomaatjes, meng en voeg overvloedig de geraspte ricotta en basilicum (NIET SNIJDEN MET HET MES MAAR VERSCHEUREN - NIET TE FIJN) toe, meng opnieuw.

"Onmiddellijk opdienen.

"Afwerken met druppels olie.

Ossenhaas met citroen en Marsala - 4 personen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	4

Ingrediënten

600 gr Ossehaas
1 citroen
1 dl marsala
Blanke kalfsfond
Kippenfond
Olijfolie
4 vastkokende aardappelen
4 cannelloni vellen
Basilicum
20 gr kervel
Peper en zout
Cambonzolla kaas
2 cl room
Ontpitte olijven
Citroensap
2 rode uien
bieslook

Bereiding

Ossenhaas met citroen en Marsala, vergezeld van een cannelloni & pittig gekruide aardappel & cambozola onder een dekentje van kervelpesto

Werkwijze

"Kook de cannelloni vellen zacht.
"Kook de aardappelen op stoom, plet met een vork, voeg olijfolie, olijven, basilicum, grof zeezout en peper toe en vul hier de cannelloni mee.
"Laat wat Gambozola smelten in de room, mix heel kort voor het opdienen.
"Glaceer de cannelloni onder de salamander.
"Bak het vlees en snijd in plakken.
"Blus de pan af met citroensap, marsala en blanke fond.
"Maak een pesto, in een blender, met de warme kippenfond, de keervel en wat olijfolie.
"Rode ui schijven bakken in boter.

Het dresseren

"Op 12 uur, leg wat cambozalsaus.
"Leg er de cannelloni op, schep wat pesto over de cannelloni.
"Sauceer onderaan het bord, leg er de gebakken rode uien op.
"Leg het vlees op de uien en de saus.
"Werk af met gesnipperde bieslook of bieslook sprietjes.

Paella de marisco - 2 personen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type -	Slank	Nee
Bron			Sterren	4

Ingrediënten

Olijfolie

1 teentje knoflook

½ ui

1/3 rode paprika

1/3 groene paprika

1 Spaans pepertje

1 tomaat

100 gram diepvrieserwtjes

80 gram maïs

1 dl kippenbouillon

5 cl witte wijn

130 gram rijst

2 kippenboutje (drumsticks)

6 sneetjes chorizo

100 gram inktvisringen

6 scampi's

120 gram diepvriesmosselen

1/2capsule saffraan

Cayennepeper

marjolein



Bereiding

Werkwijze

"Verhit de olijfolie in een wok.

"Bak de kippenboutjes (enkel goed dichtschrooien) aan alle kanten aan, kruid met pezo en laat ze verder garen in een afgesloten pyrexschotel (met olie en geen boter) in een oven van 185° gedurende minimum 20 minuten.

"Kook de rijst gaar en verfris. 100 gr rijst voor 200 gr water en laten opstaan tot het water volledig weg is.

"Reinig en snipper de knoflook en de ui.

"Reinig de paprika en snij in julienne.

"Reinig het Spaans pepertje (in de lengte doormidden snijden, zaadjes uit en dan in ringen snijden in de breedte.

"Emondeer en concasseer de tomaat.

"Kook de diepvrieserwtjes beetgaar en verfris onder koud stromend water.

"Laat de maïs uitlekken.

"Reinig en pel de scampi's.

"Snij de sneetjes chorizo in 4.

"Haal het kippenboutje uit en hou warm.

"Sueer in dezelfde pan de ui en de knoflook.

"Voeg de paprika en het Spaans pepertje toe en laat mee sueren.

Paella de marisco - 2 personen

"Voeg de scampi's toe en laat kort aankleuren.

"Voeg inktvisringen toe, bevochtig met de kippenbouillon en de witte wijn en laat zachtjes sudderen gedurende 12 minuten.

"Voeg de chorizo, de kippenboutjes, de mosselen, de rijst, de maïs en de erwten toe.

"Nadien 5 minuten laten sudderen.

"Voeg de tomatenbrunoise toe en laat nog 3 minuten verder sudderen.

"Voeg de saffraan toe en werk verder af met cayennepeper en marjolein.

Paling in het groen - 2 personen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	2

Ingrediënten

500 gram rivierpaling
Boter
2 grote sjalotten
1 laurierblad
2 dl visfumet
1 dl witte wijn
Sap van ½ citroen
Maïzena express - blond
175 gram zurkel !! als je zurkel uit een pot neemt de hoeveelheid delen door 2
100 gram spinazie
2 koffielepels peterselie
2 koffielepels citroenmelisse of citroenkruid of citroengras
2 koffielepels dragon



Tonaardappelen of frietjes
Partjes citroen of gecanneleerde schijfjes citroen

Bereiding

Werkwijze

"De paling kuisen en goed spoelen in koud water.

"De paling drogen en in stukken van 5 à 6 cm snijden.

"Peterselie, kervel, citroenmelisse en dragon fijn hakken.

"Zurkel en spinazie goed reinigen, drogen en fijn hakken.

"De sjalot fijn snipperen.

"Boter laten smelten (in een inoxpot met deksel) en de sjalot even laten aanstoven.

"De paling toevoegen en mee aanstoven.

"Bevochtigen met visfumet en witte wijn.

"Water toevoegen tot de paling net niet onder staat.

"Kruiden met pezo en laurierblad.

"12 à 15 minuten zachtjes laten sudderen naargelang de dikte van de paling.

"Beetje binden met maïzena express.

"De groene kruiden en groenten toevoegen, goed mengen.

"Even laten opwarmen.

"De kruiden nagaan en eventueel bijkruiden met pezo en citroensap.

"10 minuten onder deksel laten rusten om de groene groenten hun kleur te laten geven.

"Serveren in een diep voorverwarmd bord met natuuraardappelen of frietjes en partjes citroen.

Opmerking:

Paling in het groen - 2 personen

"Paling is op zijn best in augustus en september. Vooral geen paling kopen in januari en februari want dan zit de paling in de modder.

"Zurkel is een groente van fijn langwerpige bladeren die licht zuur smaken. Krimpt bij koken wel enorm in.

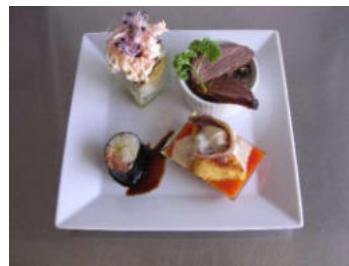
"Bij gebruik van citroengras een stuk van ongeveer 5cm nemen. Het buitenste blad eraf halen en de rest dan zeer klein snijden.

Panacotta met Shi-také en Eend

Menugang Tapas	Soort -	Snel	Nee
Keuken -	Type -	Slank	Nee
Bron		Sterren	4

Ingrediënten

1 pakje veenbessen of bereide veenbessencompote of aardbeienconfituur
½ l melk
Room
6 blaadjes gelatine
Zout en peper, nootmuskaat
150 gr Shi-Také paddestoelen
1 eendeborst
Zeste van sinaasappel
Sinaasappelschijfjes 4 stuks
Sinaasappelsaus



Bereiding

Bereiding

"Panacotta maken je van gekookte melk met een scheut room op smaak gebracht met zout en peper eventueel wat nootmuskaat, een goeie schep veenbessencompote. De uitgeknepen gelatine op het allerlaatst toevoegen en van het vuur weg.

"Indien je zelf veenbessencompote maakt moet je de veenbessen opzetten met een goeie scheut rode wijn en veel suiker.

"Schep de panacotta in potjes en zet ze ongeveer 30 min in de koelkast zodat ze kunnen opstijven.

"Ondertussen neem je de eendeborst en ontdoe je die van een klein beetje overtollig vet. Je neemt het dikke witte vel met de ene hand en het vlees met de andere hand en je trekt er zo gemakkelijk het vet af.

"Braad de eend mooi bruin en kruid ze goed af met peper en zout.

"Doe op het laatste de zeste en de sinaasappelschijven bij de eend.

"Bak de shi-také paddestoelen (op voorhand laten weken) eventjes aan in een klein beetje boter en neem ze uit de pan en hou ze apart.

"Als de Pana Cotta goed is opgesteven mag je de potjes omdraaien of maak ze een beetje los uit het potje en schep in een lepelhapje of in een potje.

"Leg daarop de gebakken shi-také's en afwerken met een beetje veenbessencompote met daarop een plakje eendeborst en wat ingedikte sinaasaus.

"Direct serveren op klein schoteltje met wat gesnipperde sla.

Opmerking

"We kunnen Pana Cotta op 2 manieren gebruiken. Als hoofdgerecht voegen we pezomus toe.

Als dessert voegen we suiker, honing, enz.. toe.

"Veenbessen gebruiken in de winterperiode en veenbessencompote of aardbeienconfituur in de zomer.

"Zie foto rechts bovenaan.

Paprikasaus - 2 personen

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

Ingrediënten

1/3 rode paprika

1/3 groene paprika

½ ajuin

1/3 courgette

½ wortel

1 tomaat

3 cl sambucca (geeft een anijssmaak aan de saus, liefst iets minder dan 3 cl). Sambucca kan vervangen worden door Pernod of Raki.

40 gr tomatenpuree

1,5 dl room

Bereiding

Werkwijze:

"De ajuin pellen en fijn versnipperen.

"Paprika reinigen (niet schillen), zaadlijsten en pitten verwijderen en in brunoise snijden.

"De tomaten emonderen en concasseren

"De courgettes en de wortelen reinigen en in julienne snijden.

"Boter in een kookpot verhitten en de ajuin lichtjes sueren.

"De paprika en de wortelen toevoegen en mee laten sueren tot ze bijna gaar zijn.

"Wanneer de paprika en de wortelen bijna gaar zijn de courgettes en de geconcasseerde tomaat erbij voegen en het geheel nog heel even laten sueren tot alles goed warm is.

"Blussen met sambucca (Italiaanse anijsdrank) en even laten trekken.

"De tomatenpuree toevoegen en even laten inkoken.

"Dan de room toevoegen en de saus indikken (met open deksel) door enkele minuutjes zachtjes te laten koken.

"

Opmerking: Sambucca of andere alcohol niet noodzakelijk te gebruiken.

Parmentiersoep - 2 personen

Menugang	Soep	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type -	Slank	Nee
Bron			Sterren	5

Ingrediënten

150 gr aardappelen
1 ui
1 wit van prei
Boter
8 dl water
1 & ½ kippenbouillonblokjes
pezo

Garnituur
Kervelpluksels
2 sneden toastbrood
Olie
keukenpapier



Bereiding

Werkwijze

De soep

"De ui en de prei reinigen en eminceren.

"De aardappelen schillen, wassen en bewaren in koud water.

"De boter laten smelten.

"De ui en de prei toevoegen en laten sueren.

"Bevochtigen met het water en de kippenbouillonblokjes toevoegen.

"De aardappelen eminceren en aan de soep toevoegen.

"Aan de kook brengen en gedurende 25 minuten zachtjes laten koken onder gesloten deksel.

"De soep 2x passeren : eerst met de mixer en dan door de puntzeef (passer au chinois).

"De soep terug aan de kook brengen en indien nodig afschuimen.

"Assaisonner met pezo.

"De soep zeer warm houden.

De garnituur

"De kervel plukken en bewaren in ijskoud water.

"De sneden toastbrood in brunoise van 0,5 cm² snijden.

"De brunoise van brood in een pan met warme olie goudgeel laten fruiten. Zo bekomt men broodcroûtons.

"Droogdeppen met keukenpapier om het overvloedige vet te verwijderen en in een kommetje bewaren.

Serveren

"De zeer warme soep in een voorverwarmd diep bord doen.

"Bestrooien met kervelpluksels.

"De broodcroûtons in een afzonderlijke kommetje bijserveren.

Pastadeeg

Menugang	Bakker	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	4

Ingrediënten

400 gr bloem

8 dooiers

pezo

1 dl olijfolie

Bereiding

Werkwijze:

"Zet van alle ingrediënten een deeg, laat 1 uur rusten.

"Rol het deeg uit en draai het door de pastamachine in de gewenste vorm.

Pâte à crêpes - 4 personen

Menugang	Bakker	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	5

Ingrediënten

150 gr bloem
1 ei (wit + geel)
1 eidooier
3,5 dl melk
20 gr suiker
5 gr vanillesuiker
2 cl olie (maïsolie)

Bereiding

Werkwijze:

"De bloem en de suiker vermengen en doorzeven (in een puntzeef) in een mengkom. Het doorzeven is van belang om klonters te vermijden maar ook om eventueel bestjes die in de bloem zitten te verwijderen.

"In het midden een kuiltje maken.

"Het ei en de eidooier in het kuiltje, samen met de olie. Een beetje van de bloem en de suiker zeer goed ondermengen met een klopper tot de eieren "verzadigd" zijn.

"Heel geleidelijk de melk toevoegen (aan de zijkant) en de bloem + suiker onderkloppen van het midden naar de rand toe.

"Het beslag (pâte à crêpes) 10 minuten laten rusten. Nog even omroeren.

Pâte à frire (frituurbeslag)

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	4

Ingrediënten

125 gr bloem

1 eidooier

10 cl bruin bier

7,5 cl water

Zout (heel klein snuifje en niet meer)

2 cl olie

1 eiwit

Bereiding

Werkwijze:

Het frituurbeslag (pâte à frire)

"De gezeefde bloem in een mengkom storten.

"De eidooier (eiwit bijhouden), bier, water, zout en olie toevoegen en er een glad beslag van maken.

"30 minuten laten rusten.

"De eiwitten stevig opkloppen tot schuim (stijf) met behulp van een klopper (fouet)

"Onder het beslag spatelen (rustig ondermengen en niet kloppen).

Pâte brisée

Menugang	Bakker	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	5

Ingrediënten

300 gr bloem

150 gr margarine

5 gr zout

100 gr water

Bereiding

Werkwijze:

"Snij de koude boter in blokjes van 1 cm, meng er de bloem en het zout onder, voeg het water toe en kneed kort onder elkaar.

"Laat 10 min rusten, rol het deeg uit en plooi het in drie, laat opnieuw rusten en rol het dan uit in de gewenste vorm.

Dit deeg wordt gebruikt als bodem voor quiches en luchtige vlaaien.

Perziken met amandelschuim - 2 personen

Menugang Dessert
Keuken Belgisch
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren 4

Ingrediënten

2 ganse perziken
25 gram boter
1 eiwit
20 gr suiker
150 gram gemalen amandelen
10 gram geschaafde amandelen
4 cl sinaasappellikeur



Frambozencoulis
80 gram yoghurt

Bereiding

Werkwijze

"Snij de perziken indien nodig middendoor.

"Schik ze in een beboterde ovenschaal met de bolle kant naar boven en overgiet met 25 gram gesmolten boter.

"Plaats 4 à 5 minuten onder de grill (225°).

"Draai om en plaats de andere zijde onder de grill (225°) tot ze verkleuren.

"Schik de perziken in de ovenschaal terug met de bolle kant naar boven.

"Klop inmiddels het eiwit en de suiker zeer stevig op tot schuim in een maatbeker met e mixer.

"Spatel er zeer voorzichtig de gemalen amandelen onder.

"Giet de sinaasappellikeur over de perziken.

"Schep er vervolgens voorzichtig het opgeklopte eiwit op.

"Bestrooi tenslotte met gekleurde geschaafde amandelen.

"Laat 20 minuten bakken in het midden van de oven op 150°C.

"Laat vervolgens grillen gedurende enkele minuten (tot verkleuring van de meringue) in een zeer hete oven tot het eiwit verkleurd.

Voorstelling op het bord

"Dresseer het bord met frambozencoulis en de yoghurt.

"Schik hierbij de perzik met het amandelschuim.

Pesto

Menugang	Saus	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	5

Ingrediënten

½ bussel basilicum, t.t.z. 2 stengels met de blaadjes)
1 teentje knoflook
1 lepel pijnboompitten
25 gr geraspte parmezaan
25 gr gemalen pecorinokaas of harde mozzarellokaas
Olijfolie extra vergine
Grof zout

Bereiding

Bereiding

"Je roostert (in een zwarte braadpan) eerst de pijnboompitten in een pan zonder vetstof of in de oven.

"Dan doe je de basilicum samen met de knoflook, de pijnboompitten en het zout in de vijzel en je stampst alles zeer fijn.

"Je kan dit ook verwerken met keukenrobot (blender) maar zorg ervoor dat de ingrediënten niet te warm worden.

"Het zout zorgt ervoor dat dit sneller gebeurt.

"Je doet er dan beetje bij beetje de 2 soorten kaas bij en stampst dit tot alles zeer fijn verwerkt is.

"Nu voeg je er geleidelijk olijfolie aan toe tot je een smeùige saus bekomt.

Opmerking

"Pesto kan je een week in de frigo bewaren.

Pikant komkommersoepje met Garnalen - 4 personen

Menugang Tapas
Keuken -
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren 4

Ingrediënten

1 komkommer in blokjes gesneden
2 blokjes visbouillon of groentenbouillon
1 eetl tomatenpuree
2 potjes magere yoghurt = 200 gr
1 potje magere platte kaas = 100 gr
Een paar druppeltjes tabasco
125 gr gepelde garnalen of zeevruchtenmix
1 eetl verse munt
Zout en peper



Bereiding

Bereiding

"Pureer de komkommer met een mixer of in de keukenmachine.

"Giet de komkommerpuree in een kom en roer er de opgeloste visbouillon, de tomatenpuree, yoghurt en platte kaas goed door.

"Breng op smaak met peper en zout en ook de verse gehakte munt mag er nu bij geroerd worden.

"Schep de soep in glazen potjes en garneer de soep met fijn gehakte garnalen en nog wat hele garnalen als versiering.

"Afwerken met dille of nog wat fijngehakte komkommerblokjes.

Opmerking

"Bij gebruik van de zeevruchtenmix moeten we deze eventjes aanfruiten, bij gebruik van garnalen niet.

Pindasaus - VIETNAM

Menugang	Saus	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Oosterse keuken anders	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	5

Ingrediënten

2 el pinda's
150 gr rode currypasta
625 ml kokosmelk
1 kfl vissaus
2 teentjes look
200 gr gemalen citroengras



Bereiding

Werkwijze:

"Pinda's grof malen.

"Citroengras versnijden. Alleen 2/3 van de stengels gebruiken. Bovenkant wegwerpen. In een blender malen.

"Look goudgeel bakken in olie, gemalen pinda's, gemalen citroengras en rest van de currypasta toevoegen.

"Blussen met de rest van de kokosmelk (625 ml).

"Afsmaken met pezo, suiker en vissaus.

Pizza (van ± 24 cm)

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Italië culinair	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	5

Ingrediënten

250 gr sterke bloem
12 gr verse gist
Eén koffielepel zout
Olie ex verg.
Geraspte mozzarella (of kaas in stukjes maar geen verse mozzarella!!)
Gehakte tomaten of tomatensap



Bereiding

Piatto unico

Werkwijze

"Los de gist op in +/- 100 ml lauw water. Goed mengen zodat de gist volledig oplost. Dit is heel belangrijk.

"Doe de bloem in een kom. Voeg er ook een koffielepeltje zout aan toe. Roer goed om.

"Voeg aan de bloem een beetje per keer het water met de gist toe en meng stevig met twee vingers terwijl je met de andere hand de kom vasthoudt en al eens in tegen wijzerzin draait.

"Kneed en voeg beetje bij beetje (niet te veel) water toe totdat het deeg niet meer aan de handen kleeft en tot een homogene deegbal kan gevormd worden. Als we te veel water gebruikt hebben kunnen we een beetje bloem toevoegen.

"Laat vervolgens de deegbal (afgedekt met een propere handdoek) gedurende 1-1,5 uur rusten en rijzen.

"Het volume moet minstens verdubbelen.

"Kneed het deeg nog heel even en rol het uit. Strooi een beetje bloem op het deeg.

"Leg een bakpapier op de ovenplaat en leg er de uitgerolde pizza op.

"Bereid het pizzadeeg met de gekozen ingrediënten. Eerst 2 lepels tomatensaus. Deze tomatensaus strijken we open op het deeg tot op ongeveer 2 cm van de rand. Da strooien we er mozzarella over. Dan een beetje zout en als laatste gieten we er olie over.

"Zet de pizza in een voorverwarmde oven van 250° (beter 300°) gedurende 10 à 15 min.

Opmerking

"Om een pizza te bereiden hebben we een sterke bloem nodig. Dit wil zeggen bloem die 10,5 à 11 proteïnen bevat. Een uitstekende bloem is deze van het merk Delhaize.

"Voor een pizza die we thuis maken moeten we 60/70% water toevoegen van de hoeveelheid bloem die we gebruiken. Voor 250 gr bloem betekend dit 150 à 160 ml water. We voegen eerst 100 ml water (hier is het gist in opgelost) toe en volgens de noden voegen we beetje bij beetje meer water toe.

"Hoeveel gist gebruiken? Hangt ten eerste af van de warmte van de plaats. Hoe warmer hoe minder gist. Hangt ook af van de tijd dat we het deeg laten rijzen; Zie onderstaande tabel.

Pizza (van ± 24 cm)

250 gr bloem +12gr gist= 1,5 - 2 urizen

8gr gist= 3rijzen

6gr gist=4rijzen

4gr gist=6rijzen

2gr gist=8rijzen

1gr gist=12rijzen

Poire Belle Helene - 2 personen

Menugang Dessert
Keuken Belgisch
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren 5

Ingrediënten

2 peren
Citroensap
Ijsroom
Chocolade saus
Slagroom
munt



Chocoladesaus
1 dl koffieroom
60 gr boter
100 gr chocolade

Bereiding

Chocoladesaus

"Doe de boter en de koffieroom in een kookpan en breng deze aan de kook.

"Temper het vuur en voeg al roerend de chocolade toe.

"Neem van het vuur nog voor de chocolade helemaal is gesmolten.

Peren

"Schil de peren (moeten heel blijven + steeltje aanlaten), haal het klokhuis er langs de onderkant uit en pocheer ze in suikerwater (suikerwater = 1kg suiker + 1 l water) met citroen tot ze beetgaar zijn.

"Laat koelen en snijd ze middendoor of in waaivorm.

Afwerking

"Schik de peerhelften links en rechts in een diep bord.

"Giet over de onderste helften de warme chocoladesaus.

"Leg er twee bollen ijs bij en werk af met een blaadje munt en slagroom.

"Serveer er de rest van de chocoladesaus bij.

Polenta Ansjovis Triangels - 4 personen

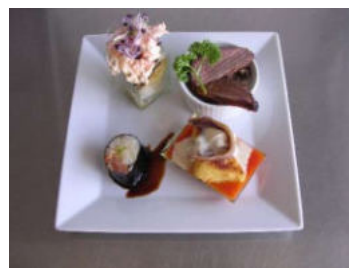
Menugang Tapas
Keuken -
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren 4

Ingrediënten

100 gr Polenta (grof maïsmeel)
1 eel olijfolie
6 dl melk
1 volledig ei
Paneermeel



Pittige saus
1 eel olie
2 rode uien
1 rode paprika
4 tomaten grof gesneden
Cajunkruiden (zeer lekker op de bbq)
Peper en zout
Suiker (eventueel)
Ansjovisfilets gezouten
Ricotta (zachte) of kaas met kruiden, zure room, boursin, enz...

Bereiding

Bereiding

"Breng de melk aan de kook en draai dan het vuur lager, klop geleidelijk de polenta erdoor en laat het mengsel dik en droog worden. Opgepast: Dit mengsel blubbert en de spatten zijn zeer heet.
"Blijf zo een paar minuten roeren tot de polenta loslaat van de kom.
"Breng de polenta op smaak met wat groentebouillon bij de melk te doen.
"Maak een cakeblik een beetje vochtig of beleg met wat boterpapier.
"Doe daar in het polentamengsel en strijk de bovenkant glad.
"Zet het geheel een uurtje in de koelkast.
"Verhit de olie voor de saus in een pan en bak al roerend de uien, voeg dan de paprika's en de tomaten toe en breng op smaak met de cajunkruiden en peper en zout, eventueel nog wat bruine suiker.
"Als de saus klaar is zet men ze apart.
"Als de polenta koud geworden is snij je de polenta in driehoekjes of lange reepjes en haal je deze door het opgeklopte ei en daarna door het paneermeel.
"Bak langs beide zijden goudbruin in een pan of in het frituur.
"Meng de ricotta kaas met kruidenkaas of met verse kruiden en de fijngesneden ansjovisfilets.
"Neem schaalpjes en doe hierin een beetje van de tomaten paprikasaus. Leg daarop het polentatriangelletje en doe daarop de ansjovisricottakaas.
"Liefst erop spuiten dat is mooier.
"Versieren met wat tomatenblokjes of verse kruiden.

Opmerking

"Op voorhand te doen en liefst de dag voordien.
"Zie bord rechts onderaan.

Pompoensoep met boursin - 4 personen

Menugang	Soep	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	5

Ingrediënten

600 gr pompoen (in blokjes, zonder schil/zaadjes)

1 ajuin (fijngesneden)

1 wortel (geschild, in blokjes)

1 takje selder (fijngesneden)

2 aardappelen (geschild, in blokjes)

Boter

Peper en zout

1,5 liter water

4 bouillonblokjes (kip)

1 boursin met kruiden

Bereiding

Bereidingswijze

"Verwarm de boter in een soepketel en fruit hierin de ajuin.

"Voeg de wortel, selder, aardappelen en de pompoen toe en fruit alles nog even mee.

"Doe er het water en de bouillonblokjes bij en breng aan de kook.

"Laat 20 minuutjes doorkoken en mix de soep 2 maal.

"Breng op smaak met peper en zout, en werk af boursin.

Pompoensoep met gedroogde ham - 2 personen

Menugang	Soep	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	5

Ingrediënten

300 gr pompoenvlees

150 gr appels

1 ui

1 wit van prei (klein)

Boter

Bloem (1 soeplepel)

Tomatenpuree (klein beetje)

8 dl water

1,5 blokje kippenbouillon

½ dl witte wijn

1 tomaat

0,5 dl room

peterselie

70 gr gedroogde ham (1 cm dik). In kleine stukjes snijden. Op het laatste uit de frigo halen.



Bereiding

Werkwijze:

Bereiding soep

"Pompoen schillen met een dunschiller of een officemes. Snijden en ontpitten.

"Snij de pompoen en de ui in mirepoix.

"Verhit de boter in een kookpot en laat de stukken pompoen en ui sueren.

"Voeg de in partjes gesneden appel en prei toe, sueer nog heel even.

"Voeg een klein beetje tomatenpuree toe (tomater), meng zeer goed.

"Bestrooi met bloem (heel hard oppassen want de bloem mag niet aanbranden, dus de bloem niet op de bodem of op de zijkanten van de pan storten), meng en laat even drogen (singer)

"Mouiller met water en losroeren.

"Kippenbouillonblokjes toevoegen.

"Zachtjes laten gaarkoken gedurende 20 minuten (frémir)

"Voeg de witte wijn toe (helemaal op het laatste anders blijft er geen smaak van de wijn over) en laat nog 5 minuten garen.

"Passeer de soep 2 x (1 x mixer en nadien door puntzeef) en breng op smaak met pezo.

"Breng weer aan de kook (bouillir) en schuim af (écumer).

Bereiding garnituur

"Tomaat emonderen en concasseren.

"Peterselie fijn hakken (persil haché).

"Gedroogde ham in brunoise snijden.

Voorstelling op het bord

"De blokjes tomaat en gedroogde ham in het verwarmde soepbord leggen.

"Overgieten met de soep.

"Afwerken met room (crémer) en fijn gehakte peterselie.

Pompoensoep met gedroogde ham - 2 personen

!!! Waarom appel toevoegen? Voor de smaak, geeft een zoetere smaak.

Prei en ui apart sueren omdat prei heel sterk ruikt en smaakt.

Poppadums (hapje) - INDIË- 4 personen

Menugang	Voorgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Oosterse keuken anders	Type -	Slank	Nee
Bron			Sterren	5

Ingrediënten

2 poppadums per persoon
1 bokaal lime pickle (hot) (op de foto: 2de schaalte van rechts)
1 bokaal mango chutney (sweet) (op de foto: 1ste schaalte van links)
1 portie koriander en munt relish (op de foto: 2de schaalte van links)
"200 gr natuuryoghurt
"1 bosje verse koriander
"1 bosje verse munt
"Look (pasta)
1 portie uien raita (op de foto: 1ste schaalte van rechts)
"1 roe ui
"1 soeplepel vers gehakte koriander
"2 vleestomaten
"1 kfl zwart mosterdzaad
"Chilipoeder naar smaak (klein beetje, mag niet overheersen)



Bereiding

Werkwijze

"Poppadums een 3-tal seconden bakken in de frituur (180°C)
"Laten verlekken op keukenpapier

"Relish

"Koriander en munt fijnhakken

"Met de yoghurt mengen en op smaak brengen met lookpasta en pezomus

"Raita

"Ui in zeer dunne reepjes snijden

"Tomaten emonderen en in blokjes versnijden

"Mengen met de ui, mosterdzaad, koriander en chilipoeder

Afwerking

"Poppadums opdienen met de 4 dips in een apart kommetje

Opmerking

"Relish is ook zeer goed om bij pitta te serveren. Men moet dan wel 50% yoghurt en 50% mayonaise nemen.

Portugese soep (noemt Portugese soep omdat we tomaat en rijst toevoegen) - 2 personen

Menugang	Soep	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Portugees	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	4

Ingrediënten

½ venkel (venkel kan vervangen worden door preiwit)

1 ui

1 wortel

150 gr aardappelen

30 gr tomatenpuree

Boter

1 kippenblokje

8 dl water

pezo



Garnituur

1 tomaat

15 gr rijst met 3 cl water

Bereiding

Werkwijze:

Soep

"Reinig de ui, venkel(haar van de venkel doen en ook het hartje eruit snijden) en de wortel en snij deze grove mirepoix.

"Smeer in de boter.

"Voeg de tomatenpuree toe(tomater) en de gereinigde en in stukken gesneden aardappel toe.

"Mouiller met water en het kippenblokje toevoegen.

"Frémir gedurende 30 minuten.

"Passeer de soep tweemaal.

"Breng terug aan de kook (bouillir) en schuim af (écumer).

"Assaisonner met pezo.

Garnituur

"Kook de rijst gaar in voldoende water (bouillir à l'anglaise) en laat uitlekken (égoutter).

"Giet door de puntzeef en verfris onder koud stromend water (rafraîchir)

"De tomaat emonderen en concasseren.

Herhaling

Emonderen

"Breng een pot met water aan de kook.

"Haal het kroontje uit de tomaat en snijdt in de bolle kant van de tomaat een kruisje.

"Leg ze gedurende 8 à 10 seconden in het kokende water tot het vel loskomt.

"Verfris dan onmiddellijk onder koud stromend water of leg in ijskoud water.

"Haal de pel er af.

Concasseren

"Snij de tomaat in vier en haal de pitjes er uit.

"Snij het vruchtvlees dan in brunoise.

Afwerking

Portugese soep (noemt Portugese soep omdat we tomaat en rijst toevoegen) - 2 personen

"Voeg de rijst en geconcaseerde tomaten in het voorverwarmde diepe bord.

"Giet er de soep bij en dien onmiddellijk op.

Prei veloutésoep met kruidenkorstjes - 2 personen

Menugang	Soep	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	5

Ingrediënten

1 prei (wit + groen)
1 ui
100 gr aardappelen
8 dl water
1 kippenbouillonblokje
3 cl room
1 eigeel
boter



2 dikke sneetjes lichtbruin brood
½ koffielepel (kl) gedroogde tijm
½ kl paprikapoeder
½ kl gedroogde basilicum of gedroogde oregano

Bereiding

Werkwijze

"Reinig de ui en snij in stukken.

"Neem van het wit van de prei een stuk van 6 cm af en snijd de rest in grove stukken.

"Schil de aardappelen en snijd deze ook in stukken.

"Smeer de prei en de ui op in een beetje boter. Prei en ui mogen glazig zijn maar niet bruin.

"Voeg de aardappelen toe en laat nog even meesueren.

"Bevochtig met water en kippenbouillon.

"Laat 30 min zachtjes frémir.

"Passeer tweemaal, t.t.z. eenmaal met mixer en tweede maal door de puntzeef .

"Eventjes laten afkoelen anders schift de soep.

"Voeg, van het vuur af, de liaison toe en breng op smaak.

"Warm eventueel nog even op maar zeker niet meer laten koken.

"Snij de rest van de prei in zeer fijne julienne.

"Stoof deze op in wat boter, de prei mag zeer lichtjes gekleurd worden.

De kruidenkorstjes (bakken zeer vlug zwart aan!!!!)

"Snij het brood in dobbelsteentjes (maximum 1cm dik).

"Verhit de boter in een zwarte braadpan en roerbak de dobbelsteentjes brood tot ze goudbruin zijn (opgelet : het brood slurpt veel boter op!)

"Kruid (op het moment dat er nog boter in de pan is) met de tijm, paprika en basilicum en roerbak nog 1 minuut.

"Laat desgewenst even uitlekken op keukenpapier om de overtollige vetstof te verwijderen.

Voorstelling op het bord

"Schep de preivelouté uit in voorverwarmde diepe borden.

"Voeg de julienne van prei en de kruidenkorstjes bij de soep.

Preisauz - 2 personen

Menugang	Saus	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type -	Slank	Nee
Bron			Sterren	4

Ingrediënten

1 dunne prei (vooral wit maar ook een beetje groen)

40 gr roux

2 dl melk

1,5 dl visbouillon

Pezomus

Bereiding

Werkwijze:

Bereiding van de saus

De preisauz

"Reinig en spoel de prei.

"Snij het witte en lichtgroene gedeelte in ringen.

"Blancheer in koud gezouten water tot de prei à dent (de prei mag niet volledig gaar zijn) is (dit kan al op voorhand gebeuren).

"Verfris onder koud stromend water (rafraîchir) maar wel tot de prei volledig koud is.

"Maak een bechamelsauz (klaarmaken tijdens het pocheren van de vis) met blanke roux (roux op voorhand maken), melk (beetje bij beetje toevoegen) en visbouillon en kruid met pezomus (assaisonner).

"Voeg de preiringen toe en laat even doorkoken.

Preisoep

Menugang	Soep	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type Soep	Slank	Nee
Bron			Sterren	5

Ingrediënten

2 prei

1 ui

100 gr aardappelen (heel juist afwegen, anders is de soep te dik)

8 dl water

1 kippenblokje

boter



Bereiding

Werkwijze:

"Neem 2 stukken wit prei van elk 4 cm apart (dit moet achteraf dienen voor de garnituur).

"Snij de rest van de prei, de ui en de aardappel in grove stukken (mirepoix).

"Smeer de prei en de ui in een klontje boter zonder te kleuren (tomber au beurre).

"Mouiller met water en kippenblokje + aardappelen toevoegen.

"Laat 30 minuten frémir.

"Passeer tweemaal.

"Assaisonner met pezo.

"De soep terug aan de kook brengen (bouillir) en afschuimen (écumer).

"Snij het overgebleven wit van de prei in reepjes van 1 mm dik (in de lengte in 4, en dan in julienne) (julienne).

"Stoof hem aan in boter zonder te kleuren (tomber au beurre).

"Mouiller (de prei mag net niet onder het water liggen) met een beetje water of blanke fond en zachtjes laten gaarkoken (frémir).

"Preiwitjulienne samen met het kookvocht bij de soep voegen.

"Zeer heet opdienen.

Provençaalse saus - 2 personen

Menugang	Saus	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	4

Ingrediënten

1/3 rode paprika
1/3 groene paprika
1/3 gele paprika
100 gr. Ajuin
150 gr. Champignons
200 gr. Gepelde tomaten
½ dl rode wijn
1 teentje look
½ kippenbouillonblokje
Tomatenpuree
Pezo
Provençaalse kruiden
oregano

Bereiding

Werkwijze:
Provençaalse saus

"De ajuin in grove brunoise snijden en samen met de geperste knoflook aanstoven (in een kookpot met een deksel op) (étuver) in olijfolie zonder te kleuren (tomber à l'huile).

"De paprika in grove julienne snijden. Bij de licht gestoofde ajuin voegen en verder goed aanstoven.

"Rode wijn, verkruimeld kippenbouillonblokje, tomatenpuree (1 koffielepeltje) en in stukken gesneden gepelde tomaten bijvoegen.

"20 minuten zachtjes laten sudderen (halfopen deksel) (mijoter) tot de groenten beetgaar zijn. Is er nog te veel vocht, onder hevig vuur en zonder deksel laten inkoken en dan slechts de champignons toevoegen.

"De champignons reinigen en in 4 snijden.

"Kort aanstoven in weinig olijfolie, uitdruipe op keukenpapier en dan bij de rest van de saus voegen. Indien ze te lang stoven worden de champignons droog en taai.

"Afwerken met kruiden (assaisonner).

Provençaalse soep (niet gemixte soep, dus groenten fijn en mooi gelijk snijden) - 2 personen

Menugang	Soep	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	4

Ingrediënten

Olijfolie

1 ui

½ groene paprika

1 teentje look

½ stengel witte selder

100 gr courgettes

1 grote tomaat

7 dl water

1 kipbouillonblokje

Enkele druppels citroen



Bereiding

Werkwijze:

"Snipper de ui en de look fijn persen.

"Ontdoe de paprika van de pitten (niet schillen), haal er de zaadlijsten uit en snijd in brunoise van 3 mm.

"Snijd de courgette (alleen wassen en niet schillen, maar wel de pitten er met een lepeltje uithalen) in julienne van maximum 3 cm lang. De courgette in de lengte snijden.

"Snijd de selder (schillen met een dunschijder en blaadjes verwijderen) in dunne plakjes van maximum 3 cm lang.

"Emondeer en concasseer de tomaten.

"Maak een beetje olijfolie heet in de kookpot.

"Voeg er de look, ui, paprika, selder en courgette (voor de courgette eventjes wachten) aan toe en roerbak (sueren) gedurende 5 min.

"Voeg het water, de tomaten en de kipbouillon (verkruid) toe en laat gedurende 10 min. sudderen (frémir).

"Pezo toevoegen.

"Draai het vuur af en voeg enkele druppels citroensap (niet te weinig maar ook niet te veel citroensap) toe.

Quiche Lorraine - 4 à 6 personen

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	4

Ingrediënten

1 bladerdeeg
150 gram bacon
120 gram gemalen gruyèrekaas
2 dl room
4 eieren
Fijngesnipperde peterselie
Pezomus
Paprikapoeder
Boter
taartvorm



Bereiding

Werkwijze

"De taartvorm zeer licht beboteren (heel belangrijk om all kantjes en boordjes te beboteren anders krijg later je problemen om te ontvormen) en fonceren met bladerdeeg.

"1 uur laten opstijven in de koelkast of in de diepvries zetten.

"Snij inmiddels het bacon in fijne reepjes, kleur kort (want bakt ook nog in de oven) aan in een weinig vetstof en laat uitdruipen op keukenpapier.

"Eieren en room loskloppen, kruiden met pezomus en paprikapoeder.

"Voeg de helft van de gemalen gruyèrekaas toe samen met de fijngesnipperde peterselie en vermeng goed onder elkaar.

"Strooi de andere helft van de gemalen gruyèrekaas op de taartbodem.

"Verdeel het bacon eveneens over de taartbodem.

"Voeg het ei-room-kaas-peterselie-mengsel toe.

"De vorm mag slechts voor $\frac{3}{4}$ gevuld zijn!

"Bak af gedurende 35 minuten in een voorverwarmde oven van 180°C.

"Laat kort afkoelen, ontvorm en serveer warm of lauwwarm.

Opmerking

"Hoe ontvormen? Eerst gaan we langs de zijkant van de taartvorm met het lange gedeelte van een lepel. We leggen dan een bord op de taartvorm. We draaien alles om en we kloppen met een soeplepel op de achterkant van de taartvorm. Normaal gezien valt de taart uit de vorm op ons bord. De taart ligt dan nog omgekeerd. We leggen een ander bord op de quiche en draaien alles nog eens om en klaar is Kees.

Quiche met krab, limoen en kokosmelk - 4 à 6 personen

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	4

Ingrediënten

1 bladerdeeg
200 gram krab
3 eieren
2 dl kokosmelk
1 kl limoensap
Fijngeraspte schil ½ limoen
Fijngesnipperde bieslook (10 tal stengeltjes
Pezo
Boter
taartvorm



Bereiding

Werkwijze

"De taartvorm zeer licht beboteren (heel belangrijk om all kantjes en boordjes te beboteren anders krijg later je problemen om te ontvormen) en fonceren met bladerdeeg.

"1 uur laten opstijven in de koelkast of in de diepvries zetten.

"De krab in reepjes verdelen.

"De eieren loskloppen met kokosmelk en limoensap, kruiden met pezo.

"De krabreepjes en de fijngeraspte limoenschil (zestes) toevoegen en ondermengen.

"Het mengsel verdelen over de taartvorm.

"De vorm mag slechts voor ¾ gevuld zijn!

"Afwerken met gesnipperde bieslook.

"Bak af gedurende 35 minuten op 180°C.

"Laat kort afkoelen, ontvorm en serveer warm (eventueel nog eens kort opwarmen in de oven).

Opmerking

"Hoe ontvormen? Eerst gaan we langs de zijkant van de taartvorm met het lange gedeelte van een lepel. We leggen dan een bord op de taartvorm. We draaien alles om en we kloppen met een soeplepel op de achterkant van de taartvorm. Normaal gezien valt de taart uit de vorm op ons bord. De taart ligt dan nog omgekeerd. We leggen een ander bord op de quiche en draaien alles nog eens om en klaar is Kees.

Raita met munt, komkommer en tomaten (dipsaus) - INDIE - 4 personen

Menugang	Saus	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Oosterse keuken anders	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	5

Ingrediënten

250 ml natuuryoghurt

Pezo

¼ tl chili of cayennepoeder

½ tl vers gemalen komijnzaad

1 rijpe tomaat

1 kleine komkommer of een 1/2

2 el vers gehakte munt

Bereiding

Werkwijze

"Komijnzaad licht roosteren (in een pan zonder boter) en vermalen in een vijzel.

"Tomaat emonderen en in zeer kleine blokjes snijden.

"Komkommer: zaad verwijderen, ontvellen en in kleine blokjes snijden.

"Yoghurt in een diepe kom doen, pezo, chili of cayenne en komijn toevoegen.

"Luchtig kloppen met een garde (mixer).

"Tomaat, komkommer en munt onderwerken.

Afwerking

"Opdienen in een potje

Opmerking

"Is een dipsaus. Te gebruiken bij Samosas, Koftas en Kip Tikka.

Reebok met groene pepersaus en kastanje-aardappelen - 2 personen

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Belgisch
Bron

Soort Wild
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren 5

Ingrediënten

250 gr reebokfilet
2 dl wildfond
1 dl rode wijn
3 cl cognac
½ dl room
2 kfl groene pepers
Bruine instantsausbinder

2 mini peertjes
3 dl rode wijn
300 gram suiker

Boter

tuinkers

De kastanje-aardappelen (4 personen)
100 gr soezenbeslag
25 gram boter
5 cl water
55 gram bloem
1 eidooier

300 gr aardappelen
10 gram boter
1 eidooier
Pezomus

100 gram gemalen kastanjes (ook in blik)

boterpapier
maïsolie

Bereiding

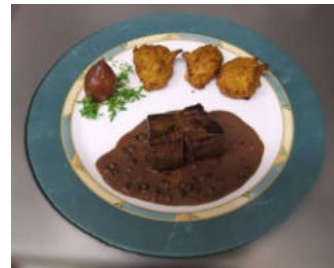
Werkwijze:

De kastanje-aardappelen

"Maak een aardappelpuree (300gr) met de droge aardappelen, de boter (10gr), de eidooier en pezomus.

"Maak het soezenbeslag :

- kook de boter met het water tot de boter volledig opgelost is
- roer er de gezeefde bloem onder (van het vuur)
- roer dit goed droog tot een dikke bal (van het vuur)
- meng er de eidooier onder, roer goed droog.



Reebok met groene pepersaus en kastanje-aardappelen - 2 personen

"Meng 300 gram aardappelpuree, 100 gram van het soezenbeslag en 100 gram fijn gemalen kastanjes onder elkaar en breng op smaak met pezo.

"Maak er geen te grote quenelles van, en schik op licht ingeolied boterpapier in een ovenschaal.

"Bak op het juiste moment af in de frituurpan van 180°C gedurende 4 minuten.

"Laat uitdruipen op keukenrol en serveren.

Het vlees, de saus en het garnituur

"Reduceer (vrij lang) de wildfond met de wijn en de room tot de helft.

"Werk af met de cognac en de licht geplette peperbollen.

"Bindt eventueel bij met bruine instantsausbinder.

"Schil de peertjes en snij onderaan een klein stukje af (zodat het kan staan).

"Breng eerst de 3 dl rode wijn en de 300 gr suiker aan de kook.

"Breng de peertjes in en kook ze op hun geheel gaar in de wijn met de suiker.

"Bak het vlees mooi rosé in een zwarte pan.

Voorstelling op het bord

"Plaats linksboven 3 quenelles kastanje-aardappelen.

"Schik rechts een beetje tuinkers en plaats daarin het peertje.

"Onderaan een spiegel saus en daarop de schuin versneden reebokfilet.

Relishsaus - INDIË - 4 personen

Menugang	Saus	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Oosterse keuken anders	Type -	Slank	Nee
Bron			Sterren	5

Ingrediënten

200 gr natuuryoghurt
1 bosje verse koriander
1 bosje verse munt
Look (pasta)



Bereiding

Werkwijze

"Koriander en munt fijnhakken

"Met de yoghurt mengen en op smaak brengen met lookpasta en pezomus

Opmerking

"Relish is ook zeer goed om bij pitta te serveren. Men moet dan wel 50% yoghurt en 50% mayonaise nemen.

"Relish te serveren bij o.a. Poppadums

Foto

"Op de foto: 2de schaalte van links

Remouladesaus (voor Bbq) 2 personen

Menugang	Saus	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Bbq	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	4

Ingrediënten

Voor 5 dl.remouladesaus:

3 dl mayonaise

1 hard gekookt ei

3 augurken

2 eetlepels kappertjes

1 sjalot

2 eetlepels gehakte peterselie

1 eetlepel gehakte bieslook

pezo

Bereiding

Werkwijze

"De hardgekookte eieren in een kom pletten tot mimosa met behulp van een vork.

"De mayonaise bijvoegen en door elkaar roeren tot ene homogene massa.

"De augurken, de sjalot, de kappertjes, de peterselie en de bieslook fijn snipperen en onder het mayonaisemengsel mengen.

"Op smaak brengen met pezo.

"

Ricottataart - 6 personen

Menugang	Dessert	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Italië culinair	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	5

Ingrediënten

250gr bloem
120gr boter
3 eieren
400gr ricotta
120gr suiker
60gr bloedsuiker
1 sinaasappel
gekonfijte appelsien
zout



Bereiding

Werkwijze

Laat de boter mals worden.

Meng (met een eetlepel) de bloem met de boter, een snuifje zout, 1 ei en 60 gr bloedsuiker tot je een deegbal bekomt. Op het laatste de deegbal kneden met de handen.

Het deeg kan onmiddellijk gebruikt worden maar indien het te zacht of te nat zou zijn, wikkel je de deegbal in vershoudfolie en laat het een 20-tal minuten rusten in de koelkast.

Meng(eetlepel) ricotta, geraspte schil van de appelsien, de gekonfijte appelsien op kleine stukjes, de suiker (120 gr) en 2 eieren tot je een homogene crème bekomt. Niet kloppen.

Na 20 minuten rol je het deeg uit tot ½ cm dikte. Dit doe je door het deeg tussen 2 blaadjes cellofaanpapier te leggen en dan met een deegrol uit te rollen.

Bekleed er een taartvorm mee (de rand maak je zo'n 2 cm hoog). In de taartvorm wordt geen boter noch bloem gedaan. Gebruik een taartvorm met een kliksysteem zodat je de zijkant er gemakkelijk kan afhalen. Prik met een vork in het deeg op de bodem van de taartvorm.

Doe er het ricottamengsel in.

Eventueel kan je reepjes deeg leggen dwars over de gevulde taartvorm heen.

In de voorverwarmde oven gedurende 40 minuten op 200°C. De taart is klaar als ze bovenaan droog aanvoelt. Niet verschieten want de taart zal eerst omhoog komen maar daarna terug inzakken. Dit is normaal.

Laat afkoelen.

Rijst met saffraan en Kardamom - INDIË - 6 personen

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Oosterse keuken anders	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	5

Ingrediënten

450 gr basmati rijst
3 groene kardamoms
2 teentjes look
1 kfl zout
2 kruidnagels
½ kfl saffraandraadjes
Beetje melk

Bereiding

Werkwijze

"Saffraan in wat warme melk oplossen. Dit voegen we later aan de rijst toe.

"Rijst in 750 ml water met de specerijen en zout aan de kook brengen. Vanaf dan 10 minuten laten pruttelen op een minimumvuur en dan de kookpot van het vuur nog 10 minuten op een rooster zetten. Er moet lucht onder de kookpot kunnen. Dan is de rijst klaar. Vanaf het moment dat het water en de rijst kookt mag men het deksel niet meer van de kookpot nemen tot bij het opdienen van de rijst.

"Saffraanmelk toevoegen.

Afwerking

"Specerijen verwijderen voor je de rijst opwerkt.

Opmerking: te gebruiken bij bv. Lam Korma (hoofdgerecht)

Rijstbeursje - 4 personen

Menugang	Dessert	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	3

Ingrediënten

200 gram droge rijstpap
2 vellen brickdeeg
Assortiment vers fruit

Engelse saus
1.5 dl melk
80 gram suiker
3 eierdooiers
6 cl room
1/3 vanillestok



Bereiding

Werkwijze

Rijstbeursje

"Verdeel elk vel brickdeeg (heel dun deeg gebruikt voor bv loempia) in 2. Dit deeg is à la minute te gebruiken.

"Plaats de rijstpap in het midden op elk deel en vorm een beursje.

"Knoop het beursje dicht met een strookje aluminiumfolie.

"Laat kleuren in een geboterd schaalte in een oven van 220°C.

"Nappeer intussen een bord met Engelse saus.

"Plaats het rijstbeursje hier middenin en bestrooi het met bloedsuiker.

"Versier met assortiment vers gesneden fruit.

Engelse saus (op voorhand te maken) - kan warm of koud gebruikt worden

"De melk samen met de uitgeschraapte vanillestok en de zaadjes in een steelpan aan de kook brengen.

"De eierdooiers samen met de suiker in een sauteuse tot ruban kloppen (met een mixer).

"Wanneer de melk kookt, een gedeelte bij de ruban gieten en los kloppen met een klopper (oppassen want de eierdooiers mogen niet stollen). Heel goed opvolgen.

"De rest van de kokende melk al roerende geleidelijk (beetje bij beetje) aan bijgieten en op een zacht vuurtje laten binden (porter à la nappe: lint dat niet druip), zachtjes roerende met een spatel.

"Doorzeven en laten afkoelen (op ijs).

"Op het laatste voorzichtig de half opgeklopte room ondermengen.

Rijstpap - 20 personen

Menugang	Dessert	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	5

Ingrediënten

5 lt melk
650 gr carolinarijst
2 vanillestokken
Saffraandraadjes
400 gr suiker
5 dl room

Bereiding

Werkwijze

"Een kookpot (russe) goed omspoelen met koud water en niet uitdrogen (zeer belangrijk).

"De melk aan de kook brengen (bouillir).

"Wanneer de melk kookt, rijst, boter, saffraan en het kaneelstookje toevoegen.

"Al roerend (maar niet continu) met een spatel (spatule) aan de kook brengen onder gesloten deksel. Het roeren moet ook op de bodem gebeuren.

"Onder deksel laten garen op een zacht vuurtje gedurende een 40-tal minuten (wanneer de melk volledig opgenomen is door de rijstkorrels zacht en beetgaar zijn).

"Ondertussen af en toe eens roeren met een spatel.

"Na volledige gaartijd de suiker toevoegen en nog even doorkoken.

"Snel laten afkoelen en de half opgeklopte room onderspatelen.

Rijstap op Vlaamse wijze - 4 personen

Menugang	Dessert	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	5

Ingrediënten

7 dl melk
100 gram dessertrijst
15 gram boter
¼ potje saffraan
½ kaneelstokje
50 gr griessuiker
Kandijsuiker



Kleine potjes

Bereiding

Werkwijze:

"Een kookpot (russe) goed omspoelen met koud water en niet uitdrogen (zeer belangrijk).

"De melk aan de kook brengen (bouillir).

"Wanneer de melk kookt, rijst, boter, saffraan en het kaneelstokje toevoegen.

"Al roerend (maar niet continu) met een spatel (spatule) aan de kook brengen onder gesloten deksel. Het roeren moet ook op de bodem gebeuren.

"Onder deksel laten garen op een zacht vuurtje gedurende een 40-tal minuten (wanneer de melk volledig opgenomen is door de rijstkorrels zacht en beetgaar zijn).

"Ondertussen af en toe eens roeren met een spatel.

"Na volledige gaartijd de griessuiker toevoegen en nog even doorkoken.

"De rijst verdelen over kleine potjes.

"Net voor het opdienen bestrooien met kandijsuiker.

Risotto met paddestoelen - 2 personen

Menugang	Bijgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Italië culinair	Type -	Slank	Nee
Bron			Sterren	5

Ingrediënten

100gr verse paddestoelen
3 à 4gr gedroogde paddestoelen (hebben meer smaak dan de verse)
60gr rijst (30 gr per persoon)
1 sjalot of 1 ui
olie ex.v.
1,5 liter water
1,5 bouillonblokjes (1 blokje per liter water)
peterselie
boter
parmigianoreggiano of grana padano



Bereiding

Werkwijze:

Laat de droge paddestoelen even weken in een glas water - wanneer ze zacht zijn geworden de paddestoelen eventjes uitpersen - zo zijn ze klaar voor gebruik.

Warm in een kookpot (met deksel) ± 1,5 liter water op en voeg 1,5 bouillonblokjes toe. Gedurende heel de tijd dat de risotto wordt gemaakt moet deze bouillon warm blijven.

Versnij de paddestoelen maar niet te klein.

Versnipper de sjalot.

Warm 5 à 6 eetlepels olie ex. verg. op in een zwarte pan.

Voeg sjalot toe en, na enkele minuten (± 3 à 4 min.), ook de paddestoelen (deksel!).

Laat alles op een zacht vuurtje sudderen tot de paddestoelen zacht geworden zijn (deksel op de pan zetten!).

Schraap alle champignons langs één kant in de pan en voeg de rijst toe (aan de andere kant van de pan) en laat de rijst 1 minuut bakken (zonder deksel) tot de korrels rijst aan de zijkant lichtbruin beginnen te worden. Het vuur mag hoger worden gedraaid wanneer de rijst in de pan wordt gedaan.

Voeg één pollepel kokende bouillon toe (laat bijna volledig verdampen).

Meng de rijst met de verse champignons met een spatel.

Laat koken totdat de bouillon bijna volledig is geabsorbeerd.

Voeg zoveel bouillon toe als nodig om alle ingrediënten te bedekken (laat verdampen).

Voeg de droge paddestoelen toe.

Meng met een spatel.

Laat koken tot de bouillon bijna volledig is geabsorbeerd.

Voeg opnieuw zoveel bouillon toe als nodig om alle ingrediënten te bedekken (laat opnieuw verdampen).

Meng met een spatel.

Risotto met paddestoelen - 2 personen

Proef om te weten wanneer de rijst bijtgaar (als je er op bijt, moet de buitenkant zacht zijn en de kern gaar, maar nog stevig zijn + de korrel moet lichtbruin zijn), is (gemiddeld 15 à 20 minuten), voeg eventueel nog een kleine pollepel bouillon toe en laat verder gaar worden, enz...

Wanneer de rijst gaar is:

Neem de pan van het vuur en voeg de versnipperde peterselie en een koffielepel boter en parmigiano toe en laat het gerecht enkele (2 à 3) minuten staan vooraleer op te dienen. De risotto in een ringetje storten op het bord. Het bord afwerken met geraspte kaas.

Opmerking:

"Nooit meer dan 150gr rijst in een pan doen met een diameter van 24cm.

"Alleen de ingredienten mengen als er bouillon wordt toegevoegd.

"We gebruiken geen zout omdat de kaas al zout van smaak is.

Bijhorende wijn :

PROSECCO FRIZZANTE I.G.T.

Marca Trevigiana

Deze wijn wordt bekomen uit wijngaarden zonder overproductie en na zorgvuldige scheiding en bewerking van de druiventrossen.

Een lichte strogele kleur - verkregen uit 100% proseccodruif.

Een intense en fruitige neus met een licht bittere maar zachte achtergrond.

Volgens de plaatselijke traditie met de klassieke sluiting met het koordje.

Perfect als aperitief of bij lichte gerechten, 11%vol.

Serveren bij 10-12°C

Rode curry - 4 personen

Menugang	Saus	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Oosterse keuken anders	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	5

Ingrediënten

4-6 gedroogde rode chilies	zeste van 1
limoen	
2 kleine uien	1 stuk
galangawortel	
2 el verse koriander (stengels, wortels)	2 teentjes
look	
1 kfl zwarte peper	2 kfl trassi
2 kfl komijnzaad	1 kfl kurkuma
1 el korianderzaad	2 kfl paprika
1 kfl zout	olie, water

Bereiding

Werkwijze

"Chilies, ui, look en galangawortel fijnhakken.

"Zaadjes van de chilies gebruiken naar keuze.

"Limoenen eerst zeer goed wassen voor je de zeste er afhaalt!

"Peper, korianderzaad en komijnzaad malen (vijzel of molen).

"Alle ingrediënten in de keukenrobot afdraaien tot een consistente massa (olie of een beetje water toevoegen indien nodig).

Opmerking

"Deze saus kan ingevrozen worden.

Rode kool met worst en château-aardappelen - 2 personen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type -	Slank	Nee
Bron			Sterren	4

Ingrediënten

500 gr rode kool (in kleine stukjes snijden)
1 renette of boscoop appel
½ ui (in brunoise)
Boter
40 gram bruine suiker
3 cl azijn (om de kleur te fixeren)
1 dl water
Snuijfe kaneel
Pezo
2 braadworsten
6 natuuraardappelen



Bereiding

Werkwijze:

De rode kool

"De buitenste bladeren van de kool verwijderen.

"De harde witte kern verwijderen.

"De rode kool eminceren. Dient fijn gesneden te zijn.

"De ui in fijne brunoise snijden.

"De ui laten sueren in vrij veel gesmolten boter.

"De rode kool, de azijn en de kandisuiker toevoegen.

(NB : de azijn kan eventueel ook pas op het einde worden toegevoegd : dat verkort de gaartijd)

"Assaisonner met pezo en parfumer met kaneel.

"Even laten aanstoven (tomber au beurre).

"Al het vocht van de rode kool moet weg. Is dit niet het geval dan moeten we op het einde het deksel van de pot halen en de temperatuur laten stijgen. Wel blijven en soms roeren om aanbakken te vermijden)

"De appel schillen, klokhuis verwijderen en 4/5 in brunoise snijden.

"Het resterende 1/5 van de appel als partje (garnituur) behouden. Net voor het opdienen bestrooien met suiker en bakken in de oven of in een pan = garnituur.

"De appelbrunoise toevoegen en mouiller met water.

"Gedurende 1 à 1.5 uur zachtjes onder deksel laten gaarsmoren (braiser). Eventueel tussentijds bevochtigen met water. Mag wel niet te vochtig worden.

"De smaak nagaan en eventueel nog kruiden en /of suiker toevoegen.

De château-aardappelen

"De 6 natuuraardappelen in reinigen en schillen.

"In tonvorm (bol op de zijkant) draaien : ongeveer 5 cm hoogte en 6 tot 8 vlakken.

"Gaarkoken op z'n Engels (bouillir à l'anglaise)

Rode kool met worst en château-aardappelen - 2 personen

De braadworst

"De braadworst licht schuin insnijden om barsten te voorkomen.

"Dichtschroeien langs beide zijden in hazelnootboter (beurre noisette).

"Assaisonner met pezo en op een zacht vuur verder laten bakken (sauter).

"Het draaien dient te gebeuren met een paletmes.

Afwerking

"Links bovenaan de aardappelen schikken. Eventueel bestrooien met gehakte peterselie.

"Rechts bovenaan een taartje van rode kool. Daarop het appelpartje schikken.

"De braadworst tweemaal schuin doorsnijden en onderaan schikken. Eventueel het braadvocht over gieten.

Opmerkingen: willen we rode kool invriezen dan moeten we ze maar voor $\frac{3}{4}$ klaar maken. Daarna ontdooien en verder klaarmaken.

Rode uienconfituur - 2 personen

Menugang	Confituur	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	5

Ingrediënten

150 gram rode uien
1 dl rode wijn
50 gram kandijsuiker
1 laurierblad
¼ dl rode wijnazijn
boter

Bereiding

Werkwijze:

De uienconfituur (moet lang koken)

"Schil de uien en snij ze in ringen (émincer)

"Stoof de uien aan in boter (suer au beurre), bevochtig (mouiller) met wijn en wijnazijn, voeg suiker en laurier toe.

"Laat alles inkoken (pruttelen) (in een kookpot zonder deksel) tot het ingedikt is (réduire). !!!!
Oppassen voor aanbranden.

"Breng in een schaalte en laat koelen.

"Assaisonner met pezo.

Roodbaarsfilet met fijne groenten en tagliatelli - 2 personen

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Belgisch
Bron

Soort Vis
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren 4

Ingrediënten

½ prei
1 wortel
Boter
120 gram tagliatelli
Peterselie

1 dl witte wijn
1,5 dl room

Maïzena express blond

360 gram roodbaarsfilet
7,5 dl water
½ visbouillonblokje
1 blaadje laurier
2 takjes tijm
1 takje witte selder
1 kleine ui
3 peterseliestengels
1 dl witte wijn
Gekneusde peperbollen



Bereiding

Werkwijze:

De groenten

"De wortel reinigen en in brunoise snijden.

"De prei reinigen en in julienne snijden.

"De wortelen in boter laten stoven in boter tot ze bijna helemaal gaar zijn. Wortelen vragen redelijk wat tijd om te stoven.

"Dan de julienne van prei bijvoegen en verder laten garen tot beide groenten beetgaar zijn. Oppassen voor verbranden.

"Verfrissen onder koud stromend water.

"Het vet opvangen in keukenrol en de groenten in een kommetje bewaren.

De vis

"Alle ingrediënten, met uitzondering van de witte wijn, aan de kook brengen in een ruime kookpot. Dit is een court-bouillon. Op voorhand te maken.

"Witte wijn toevoegen en terug laten opkoken (tot de eerste belletjes naar boven komen).

"De vis toevoegen en laten pocheren (tegen het kookpunt) gedurende 5 minuten.

"De vis in de voorverwarmde oven warm houden.

De saus

"Het pocheervocht doorzeven.

Roodbaarsfilet met fijne groenten en tagliatelli - 2 personen

"2 dl van het doorgezeefde vocht samen met de witte wijn laten reduceren, in een sauteuse, tot de helft.

"De room op voorhand laten inkoken tot de helft.

"Ingekookte room toevoegen aan het pocheervocht en verder laten inkoken.

"Eventueel wat bijbinden (met Maïzena express blond).

"De groenten toevoegen.

"Afkruiden met pezo en eventueel wat cayennepeper of paprikapoeder.

"De pasta beetgaar koken in voldoende water met een scheut olijfolie.

Voorstelling op het bord

"Onderaan saus

"De pasta in een torentje of in 3 kleine torentjes boven op de saus schikken.

"Op de pasta de vis.

"Langs een kant napperen met de saus.

"Bestrooien met fijn gehakte peterselie.

Roodbaarsfilet met superanoham en Oude Brugse kaas (bbq) - 2 personen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Bbq	Type -	Slank	Nee
Bron			Sterren	5

Ingrediënten

2 roodbaarsfilets (300 gr)
2 sneden superanoham
2 sneden Oude Brugse kaas
25 gram sojascheut
25 gram tagliatelli
viskruiden
½ flesje witbier
½ bokaal visfond "lacroix" (= 2 dl)
aluminiumfolie

15 gr yoghurt
15 gr mayonaise
½ el honing
currypoeder

Bereiding

Werkwijze

"Maak een cordon blue als volgt: dep de visfilets droog en klop ze plat, beleg één visfilet met een gepast plakje superanoham en een gepast plakje Oude Brugse kaas. Dek af met de tweede visfilet en druk goed samen.

"Strijk goed in met visfond en kruid met viskruiden, laat 4 uur marineren.

"Neem een ruim stuk aluminiumfolie, leg er een bedje in van sojascheuten en daarop de visfilet.

"Giet er het witbier en de resterende visfond voorzichtig bij.

"Maak een papillot en bak op de barbecue tot ze volledig opgeblazen zijn.

"Laat dan nog 3 minuten rusten.

"Serveer met beetgaar gekookte tagliatelli en met het yoghurt/mayonaisesausje.

Rundsteak met peper, puree van aardappelen, doperwten en mierikswortel - 2 personen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	5

Ingrediënten

2 steak

½ el zwarte peperbollen

Boter

2 dl bruine fond

1.2 dl room

5 cl cognac

1 el verse groene peperbollen

Maïzena express bruin

Puree

300 gram aardappelen

80 gram erwten

1 el mierikswortelpuree

1 rode paprika

peterselie



Bereiding

Werkwijze

De puree

"Kook de aardappelen gaar, pureer ze samen met een klontje boter.

"Kook de erwten (in kokend water leggen) gaar en laat schrikken onder koud stromend water.

"Vermeng de mierikswortelpuree en de erwten onder de geplette aardappelen. !!! De erwten moeten wel heel blijven.

"Kruid met pezo.

"Wrijf 2 open ringen in met boter

"Verdeel de puree in de open ringen op een ovenschaal die bedekt is met boterpapier.

"Laat warmen (juist voor het opdienen) in een oven van 180°C gedurende ± 15 minuten.

De steak

"Druk het vlees langs beide zijden (aan één zijde als je het minder straf wil) in de geconcaseerde zwarte peperbollen.

"Schroei het vlees langs beide zijden dicht in een zwarte braadpan en zet het vlees aan de zijkant(hoeft niet worden warm gehouden).

"Verwijder het vet uit de pan en laat eventjes afkoelen.laat verder garen in de oven.

"Deglaceer de braadpan met bruine fond, cognac en de groene peperbolletjes.

"Juist voor het opdienen, laat even inkoken, voeg de room toe en laat verder inkoken.

"Laat juist voor het opdienen het vlees in een ingeboterde pyrexschotel zonder deksel in een oven van 185° verder garen. Voor bleu ± 4 minuten en voor bien cuit ± 7 à 8 minuten.

De paprika

Rundsteak met peper, puree van aardappelen, doperwten en mierikswortel - 2 personen

"Reinig de paprika en snij in julienne. Men kan de paprika's schillen of niet. Geschild is de smaak zachter.

"Afkoken gedurende 10 minuten en laten schrikken onder koud stromend water.

"Stoof net voor het opdienen even op in boter.

Voorstelling op het bord

"Nappeer de saus in het midden van het bord.

"Plaats hierop de puree.

"Verdeel de steak in 2 stukken en plaats op de puree.

"Garneer rondom met de julienne van rode paprika.

"Werk af met fijn gesnipperde peterselie.

Rundstoofvlees met frieten - 2 personen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	5

Ingrediënten

400 g rundstoofvlees

1 ui

boter

1 vleesbouillonblokje

2dl water of bruine fond

2dl donker bier

Tijm

1 blaadje laurier

Pezo

1 snee brood (of eventueel peperkoek

Mosterd (fijn laagje aanbrengen)

pezo



Bereiding

Werkwijze:

"Rundstoofvlees aanbakken (dichtschrooien) (sauter) in een kookpot in hazelnootkleurige boter (beurre noisette) Opgelet : niet te veel in een keer bakken (max. 300 gr).

"Ui pellen en in plakjes snijden (émincer), aan het rundstoofvlees toevoegen (klont boter bijvoegen) en samen nog wat verder aan bakken (sauter).

"Assaisonner met pezo.

"Mouiller met water en bier (alleen donker bier gebruiken omdat bleek bier te scherp van smaak is).

"Bouillonblokje, tijm en laurier toevoegen.

"Brood insmeren met mosterd (boterham met mosterd omdraaien) en op het vlees leggen (binding).

"Aan de kook (bouillir) brengen en regelmatig roeren (pruttelen ± 2 uur).

"Gedurende 2 uur laten gaar sudderen (mijoter) onder deksel.

"Na gaartijd de smaak controleren en eventueel bijkruiden en bijbinden.

"Frieten bereiden.

"Mayonaise maken.

!!!!!!!!! Rundsstoofvlees liefst de 2 de dag serveren. Waarom? Stoofvlees wordt beter als het een 2de keer opgewarmd is.

Rundsvlees in kokosmelk (hoofdgerecht) - THAÏLAND - 4 personen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Oosterse keuken anders	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	5

Ingrediënten

300 gr steak - goedkope steak kopen
2 citrusblaadjes
½ liter kokosmelk
1 el rode currypasta en dan eventueel nog bijvoegen
1 el vissaus
2 el gemalen pinda's
1 el suiker
½ rode ui
Enkele thai basilicum blaadjes



Bereiding

Werkwijze

"Steak in zeer dunne plakjes versnijden

"Citrusblaadjes : nerf verwijderen en in zeer fijne reepjes snijden

"Helft van de kokosmelk opwarmen met de rode curry en 5 minuten laten pruttelen tot de olie komt bovendrijven

"Vissaus toevoegen.

"Andere helft kokosmelk toevoegen en de steak.

"Vuur naar medium.

"Pinda's, suiker en ¾ van het citrusblad toevoegen

"15 minuten laten pruttelen en voldoende laten indikken.

Afwerking

"Met basilicum, fijne reepjes rode ui en ¼ vh citrusblad

Opmerking

"Zeer veel laten inkoken. De saus moet een dikke massa zijn.

Rundsvleessoep Phô (feu uitgesproken) (soep) - VIETNAM - NATIONAAL GERECHT - 6 à 8 per

Menugang	Soep	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Oosterse keuken anders	Type -	Slank	Nee
Bron			Sterren	5

Ingrediënten

Bouillon

1 kg rundsbenen

300 gr (runds)soepvlees = schenkel

2 steranijs

2 kruidnagels

2 kaneelstokjes

100 gr gember

2 uien

1 kfl zout

2 el vissaus

Pezo

1 kfl suiker



Vulling

500 gr rijstvermicelli

200 gr steak

1 bos lenteuien

1 citroen

200 gr sojascheuten

1 bos aziatische Royal basilicum

1 bos koriander

50 gr Hoisinsaus

chilisaus

Bereiding

Dit gerecht kan als soep (minder vermicelli) opgediend worden maar ook als gerecht (vanaf 500 gr vermicelli)

Werkwijze

"Benen aanschroeien in een hete oven van 180°. Als we geen benen hebben kunnen we deze vervangen door 2 rundsblokjes.

"5 liter water aan de kook brengen met de benen en soepvlees, afschuimen.

"Uien en gember in de oven branden (180°) of in een gasvlam schroeien.

"Daarna schillen en in plakjes versnijden. Opgepast zeer warm als ze uit de oven komen. Zijn ook moeilijk te schillen.

"De uien en gember in een zwarte pan, met een beetje olie, bruin bakken.

"Bruin gebakken ui en gember met de steranijs, kruidnagel, kaneel en zout bij de bouillon voegen.

"Anderhalf uur laten pruttelen.

"Schenkel uithalen en samen met de steak (rauw) in dunne plakjes snijden.

"Benen verwijderen.

"Vermicelli 5 minuten laten weken in wat bouillon

"Op smaak brengen citroen, Hoisinsaus & chilisaus en terug aan eventjes aan de kook brengen.

Rundsvleessoep Phô (feu uitgesproken) (soep) - VIETNAM - NATIONAAL GERECHT - 6 à 8 per

Afgeleiden

"Rijstvermicelli (± 5 minuten geweekt), sojascheuten, vlees en fijngehakte koriander & basilicum over de kommen verdelen.

"Hete bouillon overgieten.

Sabayon - 2 personen

Menugang Pousse-café
Keuken Belgisch
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren 5

Ingrediënten

3 eidooiers
3 eidopjes suiker
3 eidopjes witte zoete wijn
1 eidopje amaretto

Citroen
Fijne suiker



Bereiding

Eidopje: helft van de eischaal van een volledig ei

Werkwijze:

"De eidooiers en de suiker goed opkloppen in een sauteuse.

"De witte wijn en de amaretto toevoegen en goed ondermengen.

"Op een zacht vuur zetten en stevig opkloppen tot een gebonden samenstelling.

"Even blijven doorkloppen.

"Haal de sabayon niet te vlug van het vuur : gevaar van inzakken.

Let wel op dat de sabayon onderaan niet begint te schiften.

Opdienen

"Givreer een glas : doop de rand van het glas in een halve citroen en vervolgens in griessuiker.

"Giet de sabayon voorzichtig in het glas.

"Een sabayon kan men ook opdienen door eerst een bol roomijs en/of vers fruit in het glas te doen en hierop de sabayon te gieten.

Opmerkingen

"Opkloppen: altijd blijven kloppen met de kloppers van een mixer.

"Er mag geen vocht meer in de sauteuse zijn.

Sabayon met trappist en bananenijs - 2 personen

Menugang	Dessert	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type -	Slank	Nee
Bron			Sterren	5

Ingrediënten

3 eidooiers
2 dopjes suiker
5 dopjes trappist

Citroen
½ banaan

Bananenijsroom
5 dl melk
150 gram suiker
2 eieren
2 eidooiers
Vanillestok
2 dl room
2 rijpe bananen
citroensap



Bereiding

Werkwijze

De bananenijsroom

"Breng de melk met de doormidden gesneden en uitgeschraapte vanillestok aan de kook.

"Pureer de bananen met het citroensap om verkleuring tegen te gaan.

"Klop de eidooiers, de eieren en de suiker tot ruban (met een mixer).

"Giet 20% van de kokende melk bij de ruban en meng goed.

"Giet dit mengsel bij de resterende kokende melk.

"Roer a la nappe af op een zacht vuurtje.

"Neem van het vuur en voeg er de bananenpuree en de room aan toe.

"Laat afkoelen in de ijskast, liefst 24 uur.

"Draai af in de ijs turbine.

De sabayon (à la minute maken)

"Doe de dooiers in een sauteuse en klop ze los (met de hand).

"Voeg er de trappist en de suiker aan toe en klop los.

"Klop het geheel op een zacht vuurtje tot er een binding (moet een schuimige massa zijn) ontstaat. Niet te snel van het vuur halen : zakt anders weer in. Best 2-tal maal laten pruttelen.

"Givree een glas : ga met de rand van het glas rond in een doorgesneden citroen en dop het nadien in suiker.

"Schep een bol bananenijs in het glas en vervolgens de sabayon.

"Werk af met bv een schijfje banaan, een aardbei,naargelang je soort ijs.

Salade van in porto gemarineerde kwartel met linzen - 2 personen

Menugang	Voorgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	4

Ingrediënten

2 kwartels
1 dl witte porto
Boter

60 gram krulandijvie
10 jonge spinazieblaadjes
2 kwarteleitjes
3 kerstomaatjes
bieslook50 gram groene linzen (is ook een vleesvervanger)

Bouquet garni
½ sjalot
½ kl Dijonmosterd
1 kl notenolie
½ sherry-azijn
½ kl bieslook

stokbrood



Bereiding

Werkwijze:

De kwartel

"De billen en het borstvlees van de kwartel verwijderen.

"Gedurende 15 minuten marineren in porto.

"De kwartel uit de porto nemen, droogdeppen en bakken in boter.

"Kruiden met pezo en laten afkoelen. Vel verwijderen.

"Het borstvlees schuin versnijden. Het bilvlees is te klein om te versnijden.

De linzen

"De linzen eerst goed wassen en dan blancheren in kokend gezouten water (redelijk veel water want linzen nemen veel wwater op) met bouquet garni gedurende 25 minuten, verfrissen en laten uitlekken.

"De gehakte sjalot, Dijonmosterd, notenolie, sherry-azijn en fijngesnipperde bieslook toevoegen en goed ondermengen.

"Kruiden met pezo en nogmaals mengen.

Afwerking

"Reinig en spoel de krulandijvie.

"Dep goed droog en verdeel in repen (ciseleren).

"Reinig en spoel de spinazieblaadjes, dep goed droog.

"Halveer de kerstomaatjes.

"Snipper de bieslook fijn.

"De kwarteleitjes openbreken en à la minute bakken in boter.

Salade van in porto gemarineerde kwartel met linzen - 2 personen

Voorstelling op het bord

"De krulandijvie schikken op het licht voorverwarmde bord.

"In het midden de linzen schikken.

"Boven de linzen de spinazieblaadjes schikken met een kwartelbilletje.

"Onderaan een versneden filet schikken.

"Op de linzen het spiegelkwarteleitje schikken.

"Afwerken met kerstomaat en fijngesnipperde bieslook.

Opmerking

"Rode porto is zoet. De witte porto is scherper van smaak.

Salade van kip en spekreepjes - 2 personen

Menugang	Bijgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type -	Slank	Nee
Bron			Sterren	4

Ingrediënten

rode frisee-salade (1/6)
groene frisee-salade (1/6)
groene paprika (1/4)
tomaten (2 kleine)
peterselie
appel Jonagold (1/2)
citroensap
maïs (100 gr)

kipfilet (1)
gerookte spekreepjes 100 gr
olijfolie
pezo

Bereiding

Werkwijze:

Vorbereiding garnituur:

"De sla reinigen, spoelen, drogen en ciseleren.

"De paprika wassen, ontdoen van de pitten en in julienne snijden.

"De tomaten emonderen, de pel verwijderen, in vier partjes verdelen en de pitjes verwijderen.

"De peterselie wassen, zeer goed drogen en fijn hakken.

"De appel schillen, het klokhuis verwijderen en in brunoise snijden. Bewaren in water met een beetje citroen om verkleuring tegen te gaan.

"De mais spoelen in een vergiet onder koud water. Zeer goed laten uitlekken (égouter)

De kip en de spekreepjes:

"De kip in gelijke brunoise snijden.

"Bodem van een pan begieten met olijfolie en goed verwarmen.

"De spekreepjes erin doen en zachtjes laten bakken.

"De kippenblokjes toevoegen en goudgeel laten bakken.

"Kruiden met pezo.

"Overtallig vet afdeppen met keukenpapier.

Bereiden van de vinaigrette:

"Olie, witte wijnazijn en mosterd stevig kloppen met behulp van een mixer.

"De ui zeer fijn snijden en ondermengen

"Op smaak brengen met pezo.

"1/2 opwerken met vloeibare honing.

Voorstelling op het bord:

"De sla mengen en in het midden op het bord plaatsen.

"Paprika en maïs willekeurig over het bord verdelen.

"De gebakken kipfilet en spekreepjes mengen met de appelbrunoise.

Salade van kip en spekreepjes - 2 personen

"Dit mengsel in een ringetje in het midden van de sla plaatsen.

"De partjes tomaat verdelen.

"De vinaigrette apart serveren in een klein kannetje.

"Het stokbrood in schuine stukken snijden en apart serveren aan tafel.

Saltimbocca di sorrento - 2 personen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Italië culinair	Type -	Slank	Nee
Bron			Sterren	5

Ingrediënten

1 zeer dun sneetje rundsvlees of ook kalfsvlees
1 sneetje salami Napels (salami met pepers)
1 snede mozzarella di bufala(van buffel) van het merk Garofalo (D.O.P.)

Eén soeplepeltje rode wijn
Een soeplepel kaas Grana Padano of Parmigiano Reggiano



Krielaardappeltjes (2 per persoon)
Kersttomaatjes

Ingrediënten voor de saus

Olio extra vergine
Een vleugje boter
Zout
Peper
6 soeplepels tomatenpulp
Een theelepeltje oregano

Bereiding

Secondo piatto

Werkwijze

"Warm enkele eetlepels olie en de boter op in een pan op een middelmatig vuurtje, bak het vlees en neem het uit de pan.

"Laat het bakvocht in de pan en voeg de tomatenpulp, zout, peper en oregano toe en laat eventjes pruttelen totdat de saus wat geconcentreerd lijkt.

Andere ingrediënten: een soeplepeltje rode wijn en een lepel geraspte grana padano

"Neem een klein ovenschaaltje en doe er de wijn en wat boter in leg er eerst het gebakken vlees op en daarop een sneetje (in stukken getrokken) salami, een sneetje (in stukjes) mozzarella en daarover het tomatensausje. Bestrooi uiteindelijk met grana padano.

"Zet +/- 10 minuten in een voorverwarmde oven op 180°C.

Opmerking

"Opgepast want er bestaat mozzarella di bufala (dit is de goede) maar ook mozzarella di latte di bufala (liefst niet gebruiken). Bij mozzarella di bufala moeten we het produkt nemen dat een vervaldatum heeft die het verst in de toekomst ligt.

"Te serveren met geschilde en in rondjes gesneden, gekookte krielaardappeltjes + kersttomaatjes.

"

Bijhorende wijn

Saltimbocca di sorrento - 2 personen

BARBERA DEL MONFERRATO D.O.C.

Robijnrode kleur met mooie glans en frisse parfum (met accenten van rood fruit)

Lichte, fruitige smaak

Smaakt goed bij kazen en bij koud buffet

Serveertemperatuur: 14/16°C

Druivenras Barbera, 12,5% vol.

Samosas (loempia met vulling) - INDIË - 4 à 6 personen

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Oosterse keukens anders	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	5

Ingrediënten

10 loempiavellen (30 cm)
3 medium aardappelen
75 gr diepvrieserwten
50 gr mais (blik)
1 kfl vers gemalen korianderzaad
1 kfl vers gemalen komijnzaad
1 kleine rode ui
2 groene chilis, fijngehakt
1 el fijngehakte verse koriander
1 el fijngehakte verse munt
Citroensap
1 ei

Bereiding

Werkwijze

"Aardappelen koken en niet té fijn stampen.

"Erwten koken.

"Alle ingrediënten in een kom mengen, met pezo en/of citroensap op smaak brengen. Eerst de smaak van de balletjes testen door 1 balletje in warm water te leggen en te laten garen. Dan proeven en eventueel bijkruiden.

"Loempiavellen in drie snijden. Een natte handdoek op de andere loempiavellen leggen.

"Lepel vulling in één hoek plaatsen en diagonaal opvouwen, laatste flap met geklopt ei verzegelen. Er mag geen opening zijn in onze verzegelde loempia anders springt deze open in de frituur.

"Op 180°C bakken tot goudgeel in de frituur

Afwerking

"Opdienen met chilisaus of een relish (zie Raita).

Opmerking

"Als voorgerecht gebruiken in combinatie met Kip Tikka, Koftas en Raita dipsaus

Saté Poesoet (hapje of bijgerecht) - ZUID-OOST AZIË - 16 stuks

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Oosterse keuken anders	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	5

Ingrediënten

750 gr kabeljauw of zeeduivel (een stevige vis maar geen tonijn)

3 stuks lente-ui, fijngehakt

1 licht losgeklopt eiwit (voor de binding)

Marinade

4 sjalotjes

2 teentjes knoflook

4 fijnggehakte amandelen (of 1 el broyage)

2 kruidnagels

1 cm kaneelstok

1 kfl muskaatnoot

1 kfl trassi (garnalenpasta)

1 kfl suiker

½ kfl gemalen korianderzaad (in de vijzel)

5 cm citroengras

1 citrusblad

2 el limoensap

pezo

Bereiding

Werkwijze

"Kruidnagels, kaneel, muskaat en korianderzaad drogen en fijndraaien (vijzel-koffiemolen).

"Citroengras eerst dwars fijnhakken, daarna in de keukenrobot.

"Rest van de marinade-ingredienten toevoegen en tot pasta draaien.

"Eventueel enige lepels olie toevoegen.

"Pasta 5 minuten laten koken op een zacht vuurtje, dan laten afkoelen.

"Vis in fijne stukken snijden en kort met de lente-ui hakken in de keukenrobot

"Mengen met de marinade (niet té vochtig laten worden!).

"Op satéstokjes verdelen (of citroengrassstengels). Het mengsel mag niet te dik aangebracht worden.

"Aan beide kanten 2 minuten afbakken in een beetje olie onder een grill.

Afwerking

"Opdienen als hapje vooraf of als bijgerecht.

"Hoeft niet noodzakelijk een sausje bij.

Opmerking

"Zie foto onderaan op citroengrassstengel.

Satémarinade (sausje of pasta) - ZUID-OOST AZIË - voor 16 stuks

Menugang	Saus	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Oosterse keuken anders	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	5

Ingrediënten

4 sjalotjes
2 teentjes knoflook
4 fijnggehakte amandelen (of 1 el broyage)
2 kruidnagels
1 cm kaneelstok
1 kfl muskaatnoot
1 kfl trassi (garnalenpasta)
1 kfl suiker
½ kfl gemalen korianderzaad (in de vijzel)
5 cm citroengras
1 citrusblad
2 el limoensap
pezo

Bereiding

Werkwijze

"Kruidnagels, kaneel, muskaat en korianderzaad drogen en fijndraaien (vijzel-koffiemolen).

"Citroengras eerst dwars fijnhakken, daarna in de keukenrobot.

"Rest van de marinade-ingredienten toevoegen en tot pasta draaien.

"Eventueel enige lepels olie toevoegen.

"Pasta 5 minuten laten koken op een zacht vuurtje, dan laten afkoelen.

Opmerking

"Kunnen dit met vis gebruiken (zie Saté Poesoet)

Saus bij pasta (schitterende en smaakvolle saus) - 2 personen

Menugang	Saus	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	5

Ingrediënten

¼ rode paprika

1 sjalot

1/2 tomaat

½ teentje look

2 dl gevogeltefond

1 dl room

1 kl tomatenpuree

2 cl sambucca

Bereiding

Werkwijze

"Kook de paprika in zijn geheel en haal er na het koken de pel af.

"Emondeer en concasseer de tomaat.

"Snipper de look en de sjalot zeer fijn en stoof deze op.

"Voeg de paprika en de tomaat toe en laat verder stoven.

"Voeg de gevogeltefond, de room en de tomatenpuree toe en laat tot de helft inkoken.

"Passeer deze saus tweemaal (mixer + puntzeef).

"Voeg juist voor het opdienen de Sambucca (Sambucca toevoegen is geen noodzaak want de smaak van de saus is al heel goed) toe en breng op smaak pet pezo en paprikapoeder.

Scampi's diabolique - 2 personen

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	5

Ingrediënten

12 scampi's
2 dl room
1 dl witte wijn
1 tomaat
Harissa
Tomatenpuree
Basilicum
Olijfolie
Ciabattabrood



Bereiding

Werkwijze

"De scampi's pellen, darmkanaal uithalen en droogdebben.

"Olijfolie in een braadpan (zwarte) verwarmen. Scampi's bakken (enkel aankleuren) tot ze licht rooskleurig zijn.

"Scampi's uitnemen en overtollige vet afgieten.

"De pan lichtjes laten afkoelen vóór we de witte wijn toevoegen.

"Pan blussen met witte wijn en even laten inkoken.

"Room aan toevoegen en even laten inkoken (tot we dikke bubbels in onze pan krijgen).

"De scampi's terug toevoegen.

"Harissa en een klein beetje tomatenpuree (niet te veel puree anders te bitter) toevoegen terwijl de room en de scampi's inkoken. Men verkrijgt een licht roze kleur.

"De tomaat emonderen en concasseren (± 3 à 4 mm).

"De basilicum ciseleren.

"Op het einde de tomaat toevoegen (niet meer koken).

"Strooi de basilicum over het gerecht.

"Serveer in een diep bord met sneetjes ciabattabrood.

Scampi's met spinazie en mascarponesaus - 2 personen

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	5

Ingrediënten

250 gr diepvriesspinazie
12 scampi's
6 blaadjes verse spinazie
Dille

Mascarponesaus:
Boter (en vooral geen olie)
70 cl droge witte wijn
70 gr mascarpone
1 eidooier
Pezomus
Cayennepeper



Bereiding

Werkwijze:

"Diepvriesscampi's eerst in koud water leggen om te ontdooien.

"Pel de scampi's (staartjes liefst aanlaten), verwijder het darmkanaal (op de rug opensnijden en daar het grijs draadje verwijderen) en dep ze droog.

"Laat een klontje boter smelten in een kookpot. Doe er de diepgevroren spinazie bij.

"Stoof onder deksel op een zacht vuurtje gedurende 10 minuten en roer af en toe om.

"Kruid met pezomus.

"Laat een klontje boter smelten in een braadpan (inox) en bak de scampi's aan beide zijden tot ze gaar zijn (roze). Kruid met pezo.

"Haal de scampi's uit de pan en hou ze warm tussen 2 warme borden of in een oven van 80°.

"Giet het overtollige vet van de pan weg. Laat de pan eventjes afkoelen en blus met de witte wijn. Laat inkoken gedurende 1 minuut.

"Voeg de mascarpone toe, roer goed los en laat nog even inkoken.

"Breng op smaak met pezo en cayennepeper.

"Neem van het vuur en klop er de losgeklopte eidooier (ei slechts hier openen en loskloppen) onder om een lichte binding te bekomen.

Schikking op het bord

"In het midden van het bord een cirkel van uitgelekte spinazie.

"Rond de spinazie de mascarponesaus.

"De scampi's op de spinazie leggen.

"Werk af met een takje dille of met verse blaadjes spinazie.

Opmerking: de scampi's warm houden op 80° in de oven of nog anders tussen 2 verwarmde borden leggen

Scampi's met spinazie en mascarponesaus - 2 personen

Scampi met penne in pesto - 2 personen

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Italiaans
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren 5

Ingrediënten

½ bussel basilicum, t.t.z. 2 stengels met de blaadjes)
1 teentje knoflook
1 lepel pijnboompitten
25 gr geraspte parmezaan
25 gr gemalen pecorinokaas of harde mozzarellokaas
Olijfolie extra vergine
Grof zout



16 stuks scampi's
150 gr penne

Bereiding

Bereiding

"Je roostert (in een zwarte braadpan) eerst de pijnboompitten in een pan zonder vetstof of in de oven.

"Dan doe je de basilicum samen met de knoflook, de pijnboompitten en het zout in de vijzel en je stampst alles zeer fijn.

"Je kan dit ook verwerken met keukenrobot (blender) maar zorg ervoor dat de ingrediënten niet te warm worden.

"Het zout zorgt ervoor dat dit sneller gebeurt.

"Je doet er dan beetje bij beetje de 2 soorten kaas bij en stampst dit tot alles zeer fijn verwerkt is.

"Nu voeg je er geleidelijk olijfolie aan toe tot je een smeuijge saus bekomt.

"Reinig de scampi en verwijder het darmkanaal.

"Bak (in een inox braadpan) de scampi in olijfolie tot deze roze kleuren en kruid stevig met peper van de molen. Houd de scampi's warm.

"Breng water aan de kook en kook hierin de penne.

Scampi met penne in pesto - 2 personen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Pasta	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	5

Ingrediënten

½ bussel basilicum, t.t.z. 2 stengels met de blaadjes)
1 teentje knoflook
1 lepel pijnboompitten
25 gr geraspte parmezaan
25 gr gemalen pecorinokaas of harde mozzarellokaas
Olijfolie extra vergine
Grof zout



16 stuks scampi's
150 gr penne

Bereiding

Bereiding

"Je roostert (in een zwarte braadpan) eerst de pijnboompitten in een pan zonder vetstof of in de oven.

"Dan doe je de basilicum samen met de knoflook, de pijnboompitten en het zout in de vijzel en je stampst alles zeer fijn.

"Je kan dit ook verwerken met keukenrobot (blender) maar zorg ervoor dat de ingrediënten niet te warm worden.

"Het zout zorgt ervoor dat dit sneller gebeurt.

"Je doet er dan beetje bij beetje de 2 soorten kaas bij en stampst dit tot alles zeer fijn verwerkt is.

"Nu voeg je er geleidelijk olijfolie aan toe tot je een smeuijge saus bekomt.

"Reinig de scampi en verwijder het darmkanaal.

"Bak (in een inox braadpan) de scampi in olijfolie tot deze roze kleuren en kruid stevig met peper van de molen. Houd de scampi's warm.

"Breng water aan de kook en kook hierin de penne.

Schartongfilets "Belle meunière" met château-aardappelen - 2 personen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	4

Ingrediënten

2 schartongen van 200 gram (!!! zeer korte gaartijd)

2 grote champignons of 6 kleine

1 citroen

Bloem

Geklaarde boter

Olijfolie

pezo

1 tomaat

Peterselie (fijngesnipperd)

2 wortelen

2 kleine courgettes

6 aardappelen

keukenpapier



Bereiding

Werkwijze

De groenten

"Verwijder de steeltjes uit de champignons.

"Snij de tomaat middendoor (horizontaal en niet emonderen), haal het harde gedeelte eruit en snij in de ronde kant een kruisje (anders barst de opgewarmde tomaat eerder waar).

"Smeer de tomaat aan de binnenkant in met olijfolie en kruid met pezo. Plaats ze in een licht beboterde ovenschotel.

"Snipper de peterselie fijn.

"Reinig de wortelen en snij ze in tonvorm van een 4-tal cm

"Reinig de kleine courgettes (niet schillen, alleen wassen).

"Plaats de tomaat in de oven en laat 10 minuten garen in een oven van 180°C. Verminder dan de oven naar 60°C.

"Stoof de wortelen (loof er aan laten) gaar in een beetje water met boter en pezo (bedek met boterpapier).

"Stoof de courgettes kort aan in water met een beetje boter en pezo en bedekt met boterpapier (ze moeten nog krokant blijven!)

"Opgepast: wortelen en courgettes hebben een verschillende gaartijd. Eerst wortelen en nadien de courgettes.

"De aardappelen schillen in château-vorm (tonnetjes van ± 5 cm).

"Kook ze gaar op z'n Engels.

"Canneleer de citroen en snij in fijne schijven.

De schartongen

Schartongfilets "Belle meunière" met château-aardappelen - 2 personen

"Verwijder de vinnen en de vellen van de tong (of vraag dit aan uw vishandelaar).

"Reinig (snij met een fileermes de buitengraatjes van de vis, snij de kop eraf, haal achter de kop het bloed en het kanaaltje eraf) en spoel de tong zorgvuldig, dep ze goed droog.

"Haal de tongen door de gekruide bloem en klop goed af.

"Laat de geklaarde boter kleuren tot hazelnootkleur. Waarom geklaarde boter? Met gewone boter zouden er zwarte stippen op onze tongetjes zitten.

"Er mag redelijk veel boter in de pan maar de tongetjes mogen niet ondergedompeld zijn.

"Leg er de tong in en laat 4 minuten bakken.

"Draai de tong om met behulp van een paletmes en laat 4 minuten verder garen op de andere zijde.

"Leg er nu meteen ook de champignonhoeden bij en laat mee garen.

"Hou de tong en de champignons warm in de oven.

"Voeg nog een stevige klont boter toe in de pan en laat goed heet (de boter moet pruttelen en spitten) worden, zonder te kleuren. Daar de fijngesnipperde peterselie in werpen (oppassen voor de spetterende boter), dadelijk van het vuur halen en deze saus over de vis gieten.

Voorstelling op het bord

"Plaats de tong op het bord onderaan, en overgiet met de hete boter en fijngesneden peterselie. Door de vochtigheid van de peterselie zal dit een schuimend effect geven.

"Leg de champignon op de tong.

"Plaats de château-aardappelen links bovenaan.

"Plaats de groenten rechts bovenaan.

"Versier de rand van het bord met gecanneleerde citroen.

Sesamdressing - JAPAN - 4 personen

Menugang	Saus	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Oosterse keuken anders	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	5

Ingrediënten

4 el sesamzaad
1 el suiker
2 el sojasaus
2 el rijstazijn
3 el visbouillon
1 el mirin (zoete japanese wijn of zoete Sherry)
350 gr zachte tofu (geperste soja)
pezo



Bereiding

Werkwijze

"Ingrediënten van de dressing (behalve de tofu) in een keukenrobot fijn draaien.
"Tofu toevoegen en nog even draaien, dan koelen. Er moeten nog brokjes in zitten.

Opmerking

"Zie foto kommetje bovenaan bruine dressing.
"Te serveren met Shira Ai salade.

Shikohu - JAPAN - 4 personen

Menugang Tapas
Keuken -
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren 4

Ingrediënten

Maïs pitta broodje of naanbrood (= lookbrood met veel kruiden)
Shi-Také champignons
Eén grote wortel geraspt
Kalkoenblokjes van 1 filet of Breskikip (uit Bretagne)
Reepjes sinaasappel
Lenteuitjes
Sojasaus
Rode bietscheutjes of preischeuten, radijsscheutjes
Yoghurtsaus = 200gr



Bereiding

Bereiding

"Neem de pittabroodjes en verdeel ze in 4 zodat je kleine driehoekjes hebt.

"Rasp de wortelen en snij (met een mes snijden, pellen zodoende dat alle wit van de pel verdwenen is) de gepelde sinaasappels in reepjes.

"Meng de wortelen en sinaas door elkaar en doe wat verse muntblaadjes met wat yoghurtsaus onder het wortelmengsel.

"Neem de kalkoenfilet en snij deze in kleine blokjes, doe daar 2 eetl sojasaus bij en laat wat intrekken.

"Bak intussen de pittabroodjes af in een voorverwarmde oven en laat ze wat afkoelen terwijl je de kalkoenblokjes even wakt, samen met wat olijfolie, lenteuitjes, shi-také en sojasaus.

"Vul dan de pittadriehoekjes met wat wortelsla en de kalkoenblokjes.

"Versier met wat rode bietscheutjes en lenteuitjes.

Opmerking

"Als je naanbrood gebruikt moet je dit in een voorverwarmde oven op 180° opwarmen.

"Zie foto links boven.

Shira Ai (Japanse salade met sesamdressing) - JAPAN - 4 personen

Menugang	Bijgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Oosterse keuken anders	Type -	Slank	Nee
Bron			Sterren	5

Ingrediënten

4 (groene) asperges

1 kleine courgette

8 radijsjes

125 gr bloemkool

Dressing

4 el sesamzaad

1 el suiker

2 el sojasaus

2 el rijstazijn

3 el visbouillon

1 el mirin (zoete japanese wijn of zoete Sherry)

350 gr zachte tofu (geperste soja)

pezo

Bereiding

Werkwijze

"Ingrediënten van de dressing (behalve de tofu) in een keukenrobot fijn draaien.

"Tofu toevoegen en nog even draaien, dan koelen. Er moeten nog brokjes in zitten.

"Asperges schuin versnijden.

"Bloemkool in roosjes verdelen.

"Samen een drielal minuten blancheren, dan schrikken.

"Courgette in julienne snijden en een minuutje blancheren, dan schrikken.

"Radijsjes in bloemvorm snijden en in koud water leggen. Hoe? Het radijsje met het groen naar beneden leggen. Dan het radijsje lichtjes op 7 plaatsen, met een zeer scherp mes, insnijden van de top naar beneden. Elk schilletje met het mes lichtjes naar buiten trekken. Dan het witte gedeelte van het radijsje insnijden. Dit hoeven geen 7 insnijdingen te zijn. Dan de radijsjes in koud water leggen zodat de schilletjes open trekken.

"De groenten laten uitlekken en op een slabed verdelen.

Afwerking

"Afwerken met de dressing.

Opmerking

"Zie foto kommetje bovenaan. Let ook op het radijsje.

"Te serveren met Saté Poesoet en/of Maïsbeignets

Sint Jacobsschelpen met Beurre blanc - (Coquilles Saint Jacques au Beurre blanc)

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	5

Ingrediënten

8 Sint Jacobsschelpen

Peper, zout

1 sjalot

1 dl muscadetwijn

2 eetlepels wijnazijn

2 eetlepels slagroom

150 gram boter

¼ prei

Bereiding

Bereiding

"Hak het sjalotje zeer fijn.

"Roer de boter zacht.

"Leg de schelpdieren in een pan en bestrooi ze met zout en peper.

"Voeg de wijn toe en kook ze vier minuten.

"Houd ze warm.

"Reinig en snij de prei in heel fijne julienne. Blancheer heel kort en afkoelen.

"Doe het kookvocht in een pannetje, voeg sjalot en wijnazijn toe en reduceer dit tot 1/6 deel.

"Haal het pannetje van het vuur en voeg al kloppende met de garde de boter in gedeelten toe.

"Zet dan weer op het vuur en klop tot de boter goed schuimig is.

"Haal de pan van het vuur en klop nog even door, tot er een mooie zalfachtige witte boter is ontstaan. Leg de schelpdieren in schelpen, giet er wat beurre blanc over, en serveer.

Soezen (éclairs) - 10 stuks

Menugang	Bakker	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	5

Ingrediënten

Benodigdheden 10 stuks

50 gr boter (goede boter)

125 gr water

100 gr bloem

2 à 3 eieren



Eieren om te doreren

Banketbakkersroom (20 stuks)

1 liter melk

280 gr suiker

70 gram puddingpoeder

1 ei

10 gr maïzena

Chocolade fondant + hagelslag

Bereiding

Werkwijze:

Soezen

"Water en boter dadelijk tesamen opzetten en heel kort aan de kook brengen (let op : de boter moet volledig gesmolten zijn).

"Bloem bijvoegen en goed droog roeren met een spatel op een laag vuur (moet een droge massa worden of droge bol).

"De massa in een inox mengkom doen en ei per ei onderroeren met een spatel. Na elke ei moet je terug een homogeen deeg hebben, dan pas het volgende ei bijvoegen. Neemt veel tijd in beslag.

"Na het 2de ei controleren we de massa even als volgt : we nemen een deel van de massa op de spatel en laten die er terug afglijden, vormt de massa een mooie V dans is het beslag klaar, zoniet voegen we nog een (half) ei bij tot het gewenste resultaat verkregen is. Indien de massa te plat is kunnen we ze niet met onze spuitzak spuiten.

"We nemen dan een bakplaat en zorgen ervoor dat ze héél lichtjes vettig is. We kunnen er ook bakpapier opleggen en dit invetten.

"Bestrooi de bakplaat vervolgens met een heel klein beetje bloem.

"De massa in de gewenste vorm spuiten (met een egaal en groot mondstuk).

"Doreer en bestrijk (met platte vork overstrijken) met een vork.

"We bakken de soezen af in een oven van 200°C gedurende 15 à 20 min en doen zeker de eerste 15 min de oven niet open (anders vallen onze soezen in).

De banketbakkersroom

"Breng 9.5 dl melk met 2/3 van de suiker aan de kook.

"1/3 van de suiker mengen met puddingpoeder en maïzena.

"Het ei toevoegen en mengen met 0.5 dl melk tot ruban. Zonder klonters!

"Als de melk kookt 0.5 dl afnemen en bij de ruban voegen en kort maar stevig opkloppen.

"Dit mengsel bij de rest van de kokende melk voegen en weer stevig opkloppen.

Soezen (éclairs) - 10 stuks

"Uitstorten op een plaat en laten afkoelen.

Afwerking

"Na afkoeling (soezen doorsnijden maar niet volledig) spuiten we de soezen op met banketbakkersroom.

"Breng dan de chocoladefondant op temperatuur en breng deze met de vinger aan op de soezen.

"Steek de uiteinden in de hagelslag.

Soezenbeslag - 10 stuks

Menugang	Bakker	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	5

Ingrediënten

50 gr boter

125 gr water

100 gr bloem

2 à 3 eieren

Bereiding

Werkwijze:

"Water en boter dadelijk tesamen opzetten en heel kort aan de kook brengen (let op : de boter moet volledig gesmolten zijn).

"Bloem bijvoegen en goed droog roeren met een spatel op een laag vuur (moet een droge massa worden of droge bol).

"De massa in een inox mengkom doen en ei per ei onderroeren met een spatel. Na elke ei moet je terug een homogeen deeg hebben, dan pas het volgende ei bijvoegen. Neemt veel tijd in beslag.

"Na het 2de ei controleren we de massa even als volgt : we nemen een deel van de massa op de spatel en laten die er terug afglijden, vormt de massa een mooie V dans is het beslag klaar, zoniet voegen we nog een (half) ei bij tot het gewenste resultaat verkregen is. Indien de massa te plat is kunnen we ze niet met onze spuitzak spuiten.

"We nemen dan een bakplaat en zorgen ervoor dat ze héél lichtjes vettig is. We kunnen er ook bakpapier opleggen en dit invetten.

"Bestrooi de bakplaat vervolgens met een heel klein beetje bloem.

"De massa in de gewenste vorm spuiten (met een egaal en groot mondstuk).

"Doreer en bestrijk (met platte vork overstrijken) met een vork.

"We bakken de soezen af in een oven van 200°C gedurende 15 à 20 min en doen zeker de eerste 15 min de oven niet open (anders vallen onze soezen in).

Soma d'Aj (Bruschetta) - 2 personen

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Italië culinair	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	4

Ingrediënten

Snede brood
Olio extra vergine
Teentje look
Zout

Bereiding

Voorgerecht

Werkwijze

"Leg de snede brood in de oven (of op de barbecue of in de toaster) en laat lichtjes krokant worden.

"Wrijf erover met een teentje knoflook, strooi er wat zout over en overgiet met olio extra vergine.

Opmerking:

Bij de soma d'aj kan men eventueel nog kappertjes en/of olijven en/of tomaatjes eten. (Dit is echter niet de traditionele "Soma d'aj".

Spaghetti Bolognaise - 2 personen

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Italiaans
Bron

Soort Pasta
Type Pasta

Snel Nee
Slank Nee
Sterren 4

Ingrediënten

250 gr gehakt
2 kleine uien
150 gr champignons
2 kleine wortelen
1/3 rode paprika
1/3 groene paprika
4 dl gepelde gezeefde tomaten (= 1 klein blik)
1 teentje look
½ kippenblokje
Tomatenpuree
Pezo, cayennepeper
Spaghettikruiden
Olijfolie
160 gr spaghetti
80 gr gemalen kaas



Bereiding

Werkwijze:

Het koken van de spaghetti

"Gezouten water en een scheutje olie (olijfolie) aan de kook brengen.

"De spaghetti al roerend toevoegen.

"Ongeveer 8 minuten laten koken.

"Afgieten en scheutje olie toevoegen.

"Onmiddellijk opdienen.

Bereiden van de bolognaise saus.

"Het vlees aanstoven in olijfolie.

"De ui, de wortelen en de paprika's reinigen, wassen, fijnsnijden en mee aanstoven (sueren).

"Alle kruiden aan toevoegen + de gesnipperde look, de gezeefde tomaten, het kippenblokje en water voor bevochtiging (klein beetje water).

"Eventueel bijkleuren met wat tomatenpuree.

"Het geheel ongeveer 15 minuten laten sudderen.

"De in fijne plakjes gesneden champignons toevoegen (als de wortelen gaar zijn) en nog 8 minuten laten sudderen.

"De saus afsmaken.

Afwerking op het bord

"Verdeel op een warm bord.

"Napperen met de Bolognaise saus.

"Afwerken met gemalen kaas.

Opmerking

Saus een dag op voorhand klaarmaken. De champignons toevoegen op de dag dat we de saus opeten.

Spaghetti Bolognaise - 2 personen

Spaghettinestjes met Auberginekaviaar en Garnalen - 4 personen

Menugang Tapas
Keuken -
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren 4

Ingrediënten

Handvol spaghetti liefst cappellini (fijner dan spaghetti)
Peper en zout
1 ei losgeklopt
Gerapste kaas (± 1 klein handje)
Olijfolie
1 grote aubergine (niet schillen)
1 rode ui
Scheutje witte wijn
Look, thijm, pepermengeling
100 gr grijze garnalen



Bereiding

Bereiding

"Kook de spaghetti en giet af.

"Meng de spaghetti met het losgeklopte ei (dient om alles samen te plakken) en de geraspte kaas.

"Breng op smaak met peper en zout.

"Bak een hoopje gemengde spaghettislierten in wat olijfolie (goed met een vork samendrukken) in een pan en hou de nestjes apart.

"Snij de aubergines in kleine stukjes en doe dit eveneens met de rode ui en look.

"Neem een beetje olijfolie en bak hierin de ui met de look en voeg daarna de auberginestukjes toe. Eventueel nog olie toevoegen want de aubergines nemen veel vocht op. Men kan dit voorkomen door de aubergines op voorhand met zout te bestrooien.

"Roer een paar keer goed om en voeg een scheutje witte wijn toe breng op smaak met de pepermengeling, de thijm en eventueel nog wat zout.

"Neem nu de spaghettinestjes en maak een kuiltje in het midden leg daarin de auberginekaviaar en zet nog even in de oven (180°) om op te warmen.

"Serveren met wat grijze garnalen erop en een beetje opgeklopte zure room en wat raketsla.

Spareribs - ribbetjes (in de oven of bij Bbq)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Bbq	Type -	Slank	Nee
Bron			Sterren	5

Ingrediënten

Spareribs

pezo

Marinade

olijfolie (of kruidenolie)

Provençaalse kruiden

cayennepeper

jeneverbessen

sjalot

Bereiding

Werkwijze in de oven

"Oven voorverwarmen op 130°

"Maak de marinade: olijfolie (of kruidenolie) mengen met jeneverbessen, Provençaalse kruiden, cayennepeper en fijn gesnipperde sjalot.

"Laat gedurende 3-tal uren marineren.

"Haal de spareribs uit de marinade en laat even uitdruipen.

"Leg de spareribs met de holle kant naar boven op een rooster in de oven (dus geen olie of vetstof gebruiken) gedurende 15 minuten bij 130°.

"Verminder de temperatuur van de oven naar 60° en laat de ribbetjes er nog ± 2 uur verder in garen.

"Plaats een vuurvast kommetje met water in de oven.

Werkwijze op de bbq

"Oven voorverwarmen op 130°

"Maak de marinade: olijfolie (of kruidenolie) mengen met jeneverbessen, Provençaalse kruiden, cayennepeper en fijn gesnipperde sjalot.

"Laat gedurende 3-tal uren marineren.

"Haal de spareribs uit de marinade en laat even uitdruipen.

"Leg de spareribs met de holle kant naar boven op een rooster in de oven (dus geen olie of vetstof gebruiken) gedurende 15 minuten bij 130°.

"Verminder de temperatuur van de oven naar 60° en laat de ribbetjes er nog ± 1 uur verder in garen.

"Plaats een vuurvast kommetje met water in de oven.

"Leg de ribbetjes nu nog ± 1 uur op de bbq.

Opmerking

"De ribbetjes kunnen opgediend worden met een bbq saus

De ribbetjes zullen op deze wijze heel zacht en sappig zijn.

Spirelli met kruidige mornaysaus en ham - 2 personen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type -	Slank	Nee
Bron			Sterren	4

Ingrediënten

160 gr spirelli

Olijfolie

150 gram gekookte ham

Peterselie

12 bl basilicum

40 gram gemalen kaas

Mornaysaus

3,5 dl melk

1,5 dl kippenbouillon

Blanke roux (20/25)

50 gr gemalen gruyèrekaas

Curry

Provençaalse kruiden



Bereiding

Werkwijze:

De spirelli

"Voldoende water aan de kook brengen met een scheut olijfolie en een beetje zout.

"Doe in het kokende water de spirelli en roer even om plakken te voorkomen.

"Beetgaar (à dent) koken (bouillir à l'anglaise).

"Rafraîchir onder koud stromend water om het kookproces te stoppen en laten uitlekken (égoutter)

"Onmiddellijk opdienen.

De mornaysaus - bereidingswijze met koude roux

"Maak een blanke roux.

"Breng melk samen met de kippenbouillon aan de kook (bouillir)

"Voeg de blanke roux met behulp van een klopper (fouet) beetje bij beetje aan de melk toe onder regelmatig roeren op een zacht vuurtje.

"Laat tot een binding komen (lier)

"Blijven roeren tot de binding is verkregen alvorens die door te koken. De roux moet immers tijd krijgen om te smelten, anders worden er klonters gevormd.

"Gedurende 1 minuut laten doorkoken (neutraliseren bloemsmaak).

"Voeg van het vuur de gemalen kaas toe, roer goed onder met een spatel tot de kaas volledig is gesmolten.

"Assaisonner met curry, Provençaalse kruiden en pezo.

"De ontvette gekookte ham in blokjes van 5 mm³ snijden (dés).

"Bij de saus voegen en deze lichtjes verwarmen.

"De peterselie fijn hakken (persil haché).

Spirelli met kruidige mornaysaus en ham - 2 personen

"De basilicum in julienne snijden.

Afwerking op het bord

"De spirelli schikken op een voorverwarmd diep bord.

"Napperen met de mornaysaus.

"Desgewenst bestrooien met gemalen gruyèrekaas.

"Afwerken met persil haché en julienne van basilicum.

Steak met bloemkool, bechamelsaus en natuuraardappelen - 2 personen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type -	Slank	Nee
Bron			Sterren	4

Ingrediënten

2 steaks 130 gram/stuk
1/3 bloemkool
2 dl melk + kookvocht bloemkool
Roux (15-25) (40% vetstof en 60% bloem)
Pezomus
6 aardappelen (elke patat in 3 stukken snijden)
peterselie



Bereiding

Werkwijze:

"De bloemkool reinigen, in roosjes verdelen en spoelen (met een beetje zout).

"Beetgaar koken (à dent) in water met een snuifje zout. (witte groente, dus in koud water zetten en zo laten koken)

"Rafraîchir onder koud stromend water. Egoutter.

"De aardappelen schillen, spoelen en in gelijke stukken verdelen (3 gelijke stukken).

"Gaarkoken in kokend water(aardappelen gaargekookt in kokend water zijn vaster en behouden hun vitamines) met een beetje zout.

Bechamelsaus (witte saus) : versie : (blanke) warme roux - koude melk

Saus altijd in een sauteusepannetje maken. Dit is een pannetje met schuin opgaande zijden.

"Maak een blanke roux.

"Boter (15gr) laten smelten op een zacht vuurtje, zonder kleuren.

"Als de boter gesmolten is het vuur afzetten. De bloem (25gr) bijvoegen (in één beweging) en mengen met een spatel tot een compact geheel wordt gevormd. Altijd 40% vetstof en 60% bloem gebruiken.

"In een zachte oven plaatsen en gedurende enkele minuten laten drogen, zonder te laten kleuren (dit is om de bloemsmaak weg te werken).

"De massa moet na de baktijd nog zeer wit zien en naar biscuit ruiken.

"Mengsel terug op een zacht vuurtje zetten.

"Giet beetje bij beetje de melk (koude melk) bij de blanke roux.

"Laat op een zacht vuurtje tot een binding komen (lier) onder voortdurend kloppen (fouetter).

"Blijven roeren tot binding bekomen is alvorens door te koken.

"Gedurende 2 minuten laten doorkoken om de bloemsmaak te neutraliseren.

"Indien de saus te dik is : nog wat kookvocht van de bloemkool bijvoegen.

"Kruiden met pezomus (peper,zout en muskaatnoot)

"De steak bakken volgens de gewenste bakwijze (sauter) in hazelnootkleurige (lichtbruine) boter (beurre noisette). (bleu chaud, saignant, à point, bien cuit).

Afwerking

"Plaats linksboven de aardappelen. Bestrooi met persil haché.

"Plaats rechts boven de bloemkool en giet er de bechamelsaus over.

Steak met bloemkool, bechamelsaus en natuuraardappelen - 2 personen

"Plaats onderaan de steak (eventueel met een beetje saus van het braadvocht).

Steentjes van ananas, tijmthee & limoenijs met munt (drankje) - 4 personen

Menugang	Cocktails	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	5

Ingrediënten

Ingrediënten voor de sorbet

Suikersiroop

¼ liter water

200 gr suiker eventueel

1 eiwit tot sneeuw geklopt

3 citroenen

3 limoenen

Munt

Steentjes ananas

¼ ananas

Bloedsuiker

Tijmthee

2 dl water

200 gr suiker

10 takjes tijm

Bereiding

Werkwijze

Sorbet

"Bereid de suikersiroop: met houten lepel al roerend suiker en water aan de kook brengen, 1 koffielepel zeste van de limoen aan toevoegen en de heel fijn gesneden limoen.

Ananas

"Schil de ananas, verwijder de bruine vlekjes. Haal er het harde stuk uit. Snij in kleine brunoise en bestrooi met bloedsuiker.

Tijmthee

"Laat de suiker smelten met het water, voeg er de tijm bij.

"Laat even koken.

"Zet van het vuur af.

"Laat nog enkele uren trekken.

Het dresser

"Leg wat ananassteentjes in een glas.

"Ovegiet met tijmthee.

"Leg er de sorbet op.

"Werk af met een muntblaadje en wat zesten.

Stoofpotje met tonijn (wok)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Aziatisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	3

Ingrediënten

300 gram diepgevroren rode tonijnfilet
2 dl kippenbouillon
5 cl sherry

Arachideolie (geeft licht matige smaak)
Boter

Thaïse of oosterse kruiden
Citroenkruid
Oestersaus of vissaus

2 wortelen
¼ courgette (schil aanlaten)
½ rode ui
1/3 wit van prei
½ raap
½ citroen
1 teentje look

100 gram roerbakmie of mihoen

Bereiding

Werkwijze

"Leg de diepgevroren tonijnfilet eerst in een beetje water om te ontvriezen en deb dan droog.

"Snij de rode tonijnfilet in blokjes van 2 cm.

"Marineer kort in een mengeling van kippenbouillon en sherry. Visbouillon mag ook: zachter van smaak.

"Dep af net voor het gebruik. Hou de marinade bij !!!

"Reinig en schil indien nodig de groenten.

"Snij de wortel en de courgette in fijne brede plakjes (4cm lang) met behulp van de dunschiller (= patattenschiller).

"Snij de rode ui in brunoise.

"Snij het wit van prei en de raap in julienne.

"Was de citroen en snij er zestes van. Blancheer deze 1 maal (om de bitterheid weg te nemen).

"Verhit de arachideolie met de boter in de wok (hoog vuur).

"Kleur de stukjes tonijn snel aan.

"Haal uit en hou warm.

"Hier vuur minderen.

"Voeg de citroenzeste en de fijn geperste knoflook toe en laat kort fruiten.

"Voeg de rest van de groenten toe en hou hierbij rekening met de gaartijd:
ui



Stoofpotje met tonijn (wok)

wit van de prei

raap

wortel (zeer dun gesneden)

courgette

"Roerbak tot de groenten $\frac{3}{4}$ gaar zijn.

"Voeg de blokjes tonijn toe en kruid met Thaïse of oosterse kruiden, meng onder.

"Overgiet met de kippenbouillon en de sherry, leg bovenop de blaadjes citroenkruid.

"Laat garen tot alles gaar is.

"Werk af met de oestersaus (vervanger voor zout) naar smaak.

"Breng voldoende water aan de kook en laat de roerbakmie of de mihoen weken volgens de aangegeven tijd.

"Vuur afzetten, de mihoen nog 3 minuten in het water laten staan en dan afgieten en verfrissen.

"Warm eventueel net voor het opdienen al roerbakkend kort op in hete arachideolie.

Voorstelling op het bord

"Plaats de mihoen in een ringetje in het midden van het bord.

"Schik de stukjes tonijn met groenten er rond.

"Werk af met een vers takje citroenkruid.

Opmerking

"Dit gerecht kan ook klaargemaakt worden met zalm maar dan moet de kippenbouillon vervangen worden door visbouillon.

Struisvogelsteak met champignonsaus - 2 personen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	4

Ingrediënten

2 struisvogelsteak

2 dl bruine fond

5 cl cognac

250 gram champignons

1 dl room

2 wortelen

½ broccoli

200 gram sojascheut

400 gram aardappelen

Olijfolie

boter



Bereiding

Werkwijze

De groenten en de aardappelen

"Reinig de groenten.

"Snij de wortelen in julienne (4cm op 1mm).

"Verdeel de broccoli in kleine roosjes.

"Hang een chinois in een kookpot met water en stoom de groenten elk afzonderlijk tot ze beetgaar zijn. Let op met de broccoliroosjes (zijn zeer vlug gaar en eventjes laten schrikken)!

"Hou warm in een oven van 80°C. Opgepast: broccoli niet te lang warm houden want anders wordt hij bruin.

"Schil de aardappelen, pareer en snij in kubusjes van 1 cm op 1 cm.

"Bak de aardappelkubusjes voor in een wok met olie of in de frituur op 180°.

"Bak nadien goudgeel af

"Roerbak de sojascheuten (zeer korte bereidingstijd) gedurende een 5-tal minuten in een wok.

Het vlees en de champignonsaus

"Reinig de champignons en snij in plakjes.

"Schroei het vlees dicht (inoxpan) in hete boter met olie en kruid met pezo.

"Plaats in een ingeboterde ovenschaal en bak op 185° verder af in de oven. Struisvogelsteak dient rosé te zijn ! (richtlijn : 8 à 10 minuten).

"Bak de champignons heel kort in het braadvocht van de struisvogelsteak.

"Haal de champignons uit en hou deze warm.

"Verwijder het overvloedige braadvocht.

"Deglaceer met cognac, voeg bruine fond toe en laat inkoken tot de helft.

"Voeg de room toe en laat verder indikken.

"Voeg de champignons opnieuw toe en kruid met pezo.

Voorstelling op het bord

Struisvogelsteak met champignonsaus - 2 personen

"Schik bovenaan links de aardappelkubusjes.

"Schik bovenaan rechts de sojascheuten en verdeel hierop de wortelen.

"Werk af met de broccoliroosjes.

"Nappeer onderaan de champignonsaus en plaats hierop het vlees.

"Nappeer gedeeltelijk met de resterende champignonsaus.

Suikersiroop - 4 personen

Menugang Bakker
Keuken -
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren 4

Ingrediënten

125 gram suiker
1.5 dl zoete dessertwijn
1.3 dl water
1.5 vanillestok
1 steranijs
½ pijpkaneel

Bereiding

Werkwijze:

"Breng de suiker met de wijn, de vanillestok (uitschrapen), de steranijs, de kaneel en het water aan de kook.

"Laat inkoken tot een lichte stroop (tot 2/3).

Om dit op te dienen als dessert met fruit als volgt te werk gaan:

"Reinig het fruit en verdeel in mooie gelijke stukken .

"Giet de nog warme siroop over het fruit in een afgesloten pot.

"Laat 48 uur trekken in de koeling.

Sushi met gerookte zalm - 4 personen

Menugang	Tapas	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	5

Ingrediënten

Sushirijst of rijst uit de Oxfamwinkel maar liefst geen basmatirijst

Gerookte zalm

Norivellen (in de Delhaize)

Sushimatje (noodzakelijk)

Shi-také paddestoelen

Gember, sojasaus, rijstazijn, sojascheuten, suiker en zout

Wortelreepjes, komkommerreepjes



Bereiding

Bereiding

"Neem 2 norivellen (blinkende kant naar buiten) en leg deze op het sushimatje

"Kook de rijst tot dat hij kleverig en plat is en giet af.

"Meng de rijst met 5 eetl rijstazijn, 3 lepels suiker, 2 lepels zout, geraspte gember en sojasaus.

"Doe de rijst in een houten kom (niet in een metalen) en laat zo afkoelen.

"Verdeel dan 1 cm dik afgekoelde sushirijst over de nori en laat rondom 1 cm vrij.

"Maak onderaan over de gehele lengte een gleufje in het midden van de rijst en leg daarin de gerookte zalm en alle andere ingrediënten.

"Rol het sushimatje op en druk goed aan zodat er geen rijst uit kan.

"Maak een scherp mes nat en snij de rol in twee en daarna nog eens in drie en je hebt rolletjes.

"Doe de sojasaus en nog wat gember in een potje en roer dit goed om. Doe er op het laatste nog wat shi-také's bij en gebruik als dipsausje.

Opmerking

"Nori is een samengeperste zeewiersoort. Voordeel: kan opgerold worden.

"Zie foto links onderaan.

Szechuan " Hot & Sour " soep - CHINA - 6 personen

Menugang	Soep	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Oosterse keuken anders	Type -	Slank	Nee
Bron			Sterren	5

Ingrediënten

1,5 liter kippenbouillon (3 blokjes voor 4 liter)
60 gr cellofaannoedels (doorschijnend)
4 gedroogde Chinese paddenstoelen
2 pijpajuintjes
250 gr gemengd gehakt
Klein blikje bamboescheuten (strip)
2,5 cm geraspte gember (geschild)
1 el maisbloem
1 losgeklopt ei (maar eventjes loskloppen)
1 el sojasaus
1 à 2 el tomatenpuree
Pezo
1 el rijstazijn
Chilipoeder (zachte uit New-Mexico)
Sesamololie (nooit te gebruiken om te bakken)

Bereiding

Werkwijze

"Noedels in kleinere stukken breken.

"Paddenstoelen 30 minuten weken in warm water, harde stengelstukjes verwijderen en fijnhakken. Alleen de paddestoelen laten weken als het gedroogde paddestoelen zijn. Bij verse paddestoelen niet laten weken.

"Kippenbouillon aan de kook brengen.

"Noedels, gehakt, paddenstoelen, bamboe en gember toevoegen.

"Er bestaan 3 varianten van bamboe in blik:

-in Julienne

-in platte reepjes

-in blokjes (deze zijn niet te gebruiken omdat ze toch moeten versneden worden in Julienne)

"Bloem in wat koud water oplossen en onder voortdurend roeren in de soep mengen tot die helder wordt.

"Het losgeklopte ei zachtjes toevoegen en met 2 met vorken onderroeren (streepjes trekken)

"Soep van het vuur nemen en de overige ingrediënten toevoegen.

"De soep met pikant (Chilipoeder) en zuur (rijstazijn) op smaak brengen, maar geen van beide overdreven.

Afwerking

"Afwerken met fijngehakte pijpajuin.

Szechuan " Hot & Sour " soep - CHINA - 6 personen

"Juist voor het opdienen enkele druppeltjes sesamolie in de borden gieten.

Opmerking

"Men kan de soep de dag voordien maken maar het ei mag maar op de dag van het opdienen toegevoegd worden.

Opgepast !!!!!

Nooit water drinken bij overdreven Chiligebruik, wel melk of een stuk brood.

Taartje van superanoham en mozzarella - 2 personen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type -	Slank	Nee
Bron			Sterren	4

Ingrediënten

6 sneetjes superanoham
75 gram mozzarella
3 grote cocktailtomaten
(of 1 grote tomaat)
20 gram pijnboompitten
8 blaadjes basilicum
Luzernescheuten
Krulandijvie
pezo

Vinaigrette (8 personen)

1 dl arachide-olie
1 dl basilicumolie
½ dl balsamico-azijn
½ koffielepel olijvenpuree
Pezo

Ciabattabrood

6 blaadjes basilicum
(decoratie)
olijfolie

Bereiding

Werkwijze

"Emondeer en concasseer de tomaten.

"Snij de mozzarella in brunoise van 0.5 à 1 cm.

"Ciseleer de basilicum.

"Fruit de pijnboompitten in een tefalpan zonder vetstof (in de pitten zit reeds olie).

"Meng de tomaten, de mozzarella, de basilicum en de pijnboompitten en kruid met pezo.

"Bekleed een lage ring in het midden van een groot bord met de sneetjes superanoham.

"Hou 1 sneetje opzij als garnituur.

"Vul op met het mengsel en vouw dicht.

De vinaigrette

"Meng de balsamico-azijn met de olijvenpuree. Mix goed op.

"Voeg geleidelijk de 2 andere oliesoorten toe en meng zeer goed.

"Kruid af met pezo.

De garnituur

"Snij het overgebleven sneetje superanoham in julienne en bak ze zonder vetstof in een tefalpan. Indien nodig drogen met keukenrol.

"Frituur (op een schuimspaam in en onmiddellijk uit) een 3-tal grote blaadjes basilicum/persoon als garnituur in olijfolie. Laat uitdruipen op keukenpapier.



Taartje van superanoham en mozzarella - 2 personen

"Haal de krulandijvie uit elkaar en spoel goed uit. Droog goed af.

Voorstelling op het bord

"Ontvorm de ring en bekleed bovenop met luzernescheuten en krokante hamreepjes.

"Verdeel de vinaigrette in streepjes over de borden.

"Werk af met krulandijvie en gefrituurde basilicum.

Tagliatelli met paprikasaus en gebakken kippenblokjes - 2 personen

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Italiaans
Bron

Soort Pasta
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren 3

Ingrediënten

300 gr kippenfilets
Peterselie
160 gr tagliatelli
Boter
Cayennepeper of paprikapoeder



Paprikasaus
1/3 rode paprika
1/3 groene paprika
½ ajuin
1/3 courgette
½ wortel
1 tomaat
3 cl sambucca (geeft een anijssmaak aan de saus, liefst iets minder dan 3 cl). Sambucca kan vervangen worden door Pernod of Raki.
40 gr tomatenpuree
1,5 dl room

Bereiding

Werkwijze

De paprikasaus

"De ajuin pellen en fijn versnipperen.

"Paprika reinigen (niet schillen), zaadlijsten en pitten verwijderen en in brunoise snijden.

"De tomaten emonderen en concasseren

"De courgettes en de wortelen reinigen en in julienne snijden.

"Boter in een kookpot verhitten en de ajuin lichtjes sueren.

"De paprika en de wortelen toevoegen en mee laten sueren tot ze bijna gaar zijn.

"Wanneer de paprika en de wortelen bijna gaar zijn de courgettes en de geconcasseerde tomaat erbij voegen en het geheel nog heel even laten sueren tot alles goed warm is.

"Blussen met sambucca (Italiaanse anijsdrank) en even laten trekken.

"De tomatenpuree toevoegen en even laten inkoken.

"Dan de room toevoegen en de saus indikken (met open deksel) door enkele minuutjes zachtjes te laten koken.

De kippenblokjes

"De kippenfilet in gelijke blokjes snijden (vierkantjes van 2 tot 2,5cm).

"Boter (of olijfolie) in de pan goed verhitten en de kippenblokjes bakken.

"Kruiden met pezo en cayennepeper of paprikapoeder.

"Na het bakken de kippenblokjes warm houden (in een pyrexschotel met deksel) in een oven van 100°C.

"De pasta beetgaar koken in ruim kokend water waaraan een scheut olijfolie werd toegevoegd.

Tagliatelli met paprikasaus en gebakken kippenblokjes - 2 personen

Afwerking op het bord

"De pasta op een voorverwarmd bord brengen.

"De paprikasaus apart op het bord leggen.

"De kippenblokjes ook apart op het bord aanbrengen.

"Afwerken met fijn gesnipperde peterselie.

Fantasie voor de afwerking laten werken. Maar een mooie afwerking is:

Bovenaan bord : pasta in sliert aanbrengen. Daaronder een sliert saus en daaronder de kippenblokjes.

Pasta afwerken met peterselie.

Opmerking

Zonder Sambucca is het gerecht nog lekkerder.

Tagliolini met asperges, visfilet en martini - 2 personen

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Italië culinair	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	4

Ingrediënten

2 witte asperges
50 gr visfilet (zie opmerking)
Margarine (zie opmerking)
Zout
Peper
+/- 5 gr room,
Fiero Martini zoveel als nodig
40 gr pasta (tagliolini) - verse pasta



Bereiding

Primo piatto

Werkwijze

"Kook de asperges gaar.

"Laat water in een grote kookpot koken, voeg zout en de pasta toe. Als het water van de pasta kookt beginnen we met het bakken van de visfilet.

"Neem een grote pan en laat de margarine (redelijk veel) smelten.

"Zet op een zacht vuur. Voeg de in stuk gesneden vis toe en laat die zachtjes bakken. De vis moet gebakken zijn maar moet nog wel zacht aanvoelen. Voeg nu de asperges in stukjes (en in de lengte gesneden) toe. Zout en peper.

"Blus met martini en laat verdampen.

"Wanneer de martini bijna volledig is verdampt de room (zeker niet te veel room) en de bijtgaar (max. 3 à 4 min.) gekookte pasta toevoegen (eventueel enkele eetlepels kookvocht van de pasta).

"Laat alles nog 20" (sec.) opbakken en op smaak komen en dien onmiddellijk op.

Opmerking

"De vis moet een stevige vis zijn die gemakkelijk in blokjes kan worden gesneden. Wij gebruikten Victoriabaars.

"Margarine wordt in het Noorden van Italië gebruikt.

"Vis (visfilet) + groenten(asperges) + wijn (Fiero martini) is de typische samenstelling van een gerecht in de streek van Veneto.

"Tagliolini(verse pasta) is een andere naam voor spaghetti.

Bijhorende wijn

CHARDONNAY FRIZZANTE I.G.T.

Marca Trevigiana

Stevige structuur, fruitig boeket van appel en acacia-bloemen. Sprankelend, met een volle smaak en aroma.

Serveren bij vis of wit vlees maar ook perfect bij het dessert. 11,%vol.

Serveren bij 10 à12 °C

Tagliolini met asperges, visfilet en martini - 2 personen

Tarte maison - 6 personen

Menugang	Dessert	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type Gebak	Slank	Nee
Bron			Sterren	5

Ingrediënten

Pralin

50 gram geschaafde amandel

25 gram eiwit

80 gram suiker

Soezenbeslag

50 gram goede boter

125 gram water

100 gram bloem

2 à 3 eieren

175 gram banketbakkersroom

1 vel bladerdeeg

Afwerking

250 gram banketbakkersroom

1 kleine pot kriecken op siroop

(320 à 350 gram totaal gewicht)

5 gram aardappelzetmeel

3dl slagroom

50 gram bloedsuiker

1 bigareau-kers

Bereiding

Werkwijze

Pralin

"Meng de geschaafde amandel met de handen met het eiwit.

"Voeg de suiker toe en meng met de handen tot een homogene massa.

"Laat gedurende minstens 30 minuten opdrogen (niet op een vuur maar in een niet-vochtige plaats)

Soezenbeslag

"Laat de boter smelten (sauteuse) samen met het water en laat even kort koken.

"Voeg de gezeefde bloem toe en roer goed droog van het vuur af tot een bol (niet vloeiend).

"Breng het beslag over in een mengkom en voeg 1 per 1 de eieren toe. Mag niet te lopend zijn.

Waarschijnlijk geen derde ei nodig. Goed blijven spatelen (kan een tijdje duren) tot een homogene massa verkregen wordt.

"Spatel telkens luchtig op.

"Meng het geheel met de banketbakkersroom.

"Zorg dat het geheel goed luchtig wordt opgeklopt met behulp van een spatel. Er mogen geen



Tarte maison - 6 personen

klonters banketbakkersroom meer voorkomen!

Taartvorm

"Beboter lichtjes de taartvorm.

"Fonceer met het bladerdeeg en prik met een vork in.

"Vul de taartvorm op met het mengsel soezenbeslag/banketbakkersroom met behulp van een corn (spatelvormig plastieken plaatje). Hol het midden lichtjes uit (oplopend van het midden naar buiten).

"Bestrooi de bovenkant met de hand met de pralin.

"Bak af in een voorverwarmde oven van 200°C gedurende 30 minuten

"De oven tijdens het bakken niet openen! Niet schrikken want de taart gaat geweldig omhoog komen. Dit zakt achteraf wel.

"Na het bakken de binnenkant van het deksel (op 1 cm van de rand) losknippen met een schaar en verwijderen met behulp van een paletmes.

"De taart uit de vorm halen en laten afkoelen op een rooster. Dit is niet gemakkelijk. Eerst aan de zijanten losmaken en dan met een taartschepper op de rooster leggen.

Krieken

"Giet de krieken af en vang het sap op. Dit sap bijhouden.

"Meng het aardappelzetmeel (fijner dan maïzena) met 2 cl water.

"Breng het krikensap aan de kook

"Voeg al roerende het aardappelzetmeel toe + laten dikken.

"Meng de krieken kort onder en laat afkoelen.

Afwerking

"De taart op een bord leggen.

"Na het afkoelen banketbakkersroom met een grote getande douille in de open vorm spuiten.

"Hierop een laag krieken met ingekookt sap leggen. Niet te veel sap dat het niet te lopend wordt.

"Vervolgens slagroom (heel goed stijf kloppen met een mixer) over het hele oppervlak spuiten met een grote getande douille :

*aan de buitenkant mooie klauwtjes

*binnenin lijntjes slagroom

"Het deksel er terug opleggen zodanig dat de mooie buitenkant van klauwtjes zichtbaar blijft.

"Bestrooien met bloedsuiker.

"Een mooie rozas slagroom opspuiten.

"Hierbij een bigareau-kers plaatsen.

Opmerking

"In totaal moet er dus 175gr + nog 250gr = 425gr banketbakkersroom gemaakt worden.

"De krieken kunnen ook vervangen worden door perziken of ananas op siroop uit blik.

Tempura's met Tomaten-Pepersaus - 4 personen

Menugang	Tapas	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	5

Ingrediënten

Kikkererwtbloem of zelfrijzend bakmeel
Water of melk voor de zelfrijzende bloem
2 eieren voor de zelfrijzende bloem
Chilipoeder, kurkuma, komijn, zout en peper, nootmuskaat (goed kruiden)
4 uien liefst rode
Courgette
Champignons
Banaan
Pompoen (in de herfst)
Salieblaadjes (in de lente)
Olie om te frituren
Wok



Tomaten-Pepersaus

2-3 rode spaanse pepers gehakt
1 paprika in kleine blokjes
500 gr tomatenblokjes
2 teenjes look
2 eetl bruine suiker
2 eetl appelazijn of xeresazijn

Bereiding

Werkwijze:

Saus:

"Meng alle ingrediënten voor de saus met 3 el water in een pannetje, breng aan de kook en laat ongeveer 20 min op een laag vuurtje sudderen tot het ingedikt is.

"Breng het mengsel op smaak met wat zout en bruine suiker.

Beignets: 2 mogelijkheden:

"a) Neem het kikkererwtmeel en meng het met water, doe er de verschillende kruiden bij en roer tot een dik beignetdeeg of

"b) Met de zelfrijzende bloem doe je melk en de eieren erbij en eveneens tot een dik beignetbeslag roeren.

"Voor zowel a) als b) mag het deeg niet te dik zijn. Men moet het met een klopper manueel kunnen blijven kloppen.

"Het deeg proeven en verder op smaak brengen met de kruiden.

"De groenten in gelijke stukken snijden en wassen.

"Laat de olie warm worden in de wok en als het warm genoeg is doe je de groenten in het beslag (deeg). De gesneden groenten met de handen door het beslag halen. Doe ze één voor één in de warme olie en laat ze mooi goudbruin bakken.

"Uithalen en op een keukenpapier laten uitlekken.

Tempura's met Tomaten-Pepersaus - 4 personen

"Warm serveren met de tomaten-pepersaus. !!!!! Zeer warm als het juist uit de hete olie komt.

Opmerkingen:

"Kikkererwtbloem (merk LIMA): om te dikken. Hierbij geen eieren gebruiken.

"Zelfrijzend bakmeel: altijd mengen met melk en eieren.

"In de plaats van de pompoen of de salieblaadjes kan men ook broccoli of bloemkool gebruiken maar deze laatste 2 moeten wel voorgeblancheerd worden.

"De saus:- in plaats van de rode spaanse pepers kan men ook pili-pili gebruiken.

- de paprika neemt de zure smaak van de tomatenblokjes weg.

Thai ananassalade (salade - bijgerecht) - THAÏLAND - 4 personen

Menugang	Bijgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Oosterse keuken anders	Type -	Slank	Nee
Bron			Sterren	5

Ingrediënten

12 loempiavellen - groot formaat 30 - om potjes te maken

500 gr scampi's

½ rode ui

½ paprika - zeer fijn snijden

Bosje thai basilicum

Bosje koriander

Handvol gemalen pinda's

Sap van een halve limoen

2 kleine ananassen = 2 blikken van elk 400 gr

Pezo

Geroosterde chilis

Bereiding

Werkwijze

"Paprika en ui in zeer fijne reepjes snijden.

"Koriander en basilicum fijnhakken.

"Scampi reinigen (staartje aanlaten, darmkanaal weg) en één minuutje pocheren, laten schrikken en dan laten uitlekken.

"Ananas in blokjes versnijden. Niet vergeten het harde gedeelte binnenin de ananas te verwijderen. Schillen van de ananas: boven en onderkant afsnijden. De ananas rechtop zetten en dan met een koksmes de schil afsnijden van boven naar beneden. De nog niet overgebleven puntjes schil verwijderen.

"Alle ingrediënten vermengen in een kom en afsmaken met zout.

Potjes maken (kan op voorhand)

"Een stenen kommetje nemen.

"Drie loempiavellen langs beide zijden insmeren met olie.

"Deze vellen kruisgewijs schikken in het stenen kommetje.

"In een voorverwarmde oven (150°) het kommetje zetten.

"Als de loempiavellen goudbruin worden (zie foto) het kommetje uit de oven nemen.

"Verschillende kommetjes tesamen doen.

Afwerking

"met korianderblaadjes & paprikareepjes.

"besprenkelen met geroosterde chilis.

Opmerking

"Volgens mij mogen de scampistaarten verwijderd worden want in de presentatie ziet men toch de staarten niet en het stoort om ze op te eten.

"Men kan ook gezouten pinda's nemen en die eventjes afspoelen.

"Zeer fris, ook te gebruiken in de zomer bij een bbq.

Thai curry salade (salade) - THAÏLAND - 4 personen

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Oosterse keuken anders	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	5

Ingrediënten

Zonnebloemolie

125 gr harde tofu

4 grote bladen iceberg + ¼ iceberg (presentatie + ciseleren)

250 gr sojascheuten

1 wortel

1 kleine rode ui

2 tomaten (met vel en pitjes)

5 cm komkommer

½ rode paprika

4 gekookte eieren (9 à 10 minuten)

250 ml pindasaus (te verdunnen met kokosmelk)

50 ml kokosmelk

korianderblaadjes

Bereiding

Werkwijze

"Wortel in sliertje, ui in zeer dunne reepjes snijden.

"Tomaten in partjes.

"Komkommer in lange slingers.

"Eieren in kwartjes.

"¼ iceberg in zeer dunne reepjes ciseleren.

"Tofu in blokjes snijden en op een matig vuur in olie aan 2 kanten bruinen.

"Op keuken papier laten uitlekken.

"Gesneden iceberg, sojascheuten, tofu, wortel, ui, tomaten, komkommer, paprika en ei over de grote bladen verdelen en afwerken. Ei en tomaten op het laatste toevoegen voor de versiering.

"Standaard pindasaus verdunnen met kokosmelk.

Afwerking

"Opdienen in een diep bord, garneren met de andere helft van de paprikareepjes & pindasaus.

Thai gebakken rijst met kip (bijgerecht) - THAILAND - 4 personen

Menugang	Bijgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Oosterse keuken anders	Type -	Slank	Nee
Bron			Sterren	4

Ingrediënten

250 gr rijst
½ kipfilet
1 teentje look
2 eieren
1 el vissaus
2 el sojasaus
1 el oestersaus
50 gr diepvrieserwten
Verse koriander
Tomaten-paprikareepjes-komkommer (afwerking)

Thai Hot sauce
1 teentje look
1 el suiker
Sap van 1 limoen
3 el vissaus
3 kleine rode chilis

Bereiding

Werkwijze

"Rijst koken (niet té lang!) en laten afkoelen

"Kip in dunne schijfjes snijden

"Look en kip gaar wokken, dan vuur op medium

"Eieren toevoegen en een 2-tal minuten laten bakken

"Naar één helft van de wok schuiven

"Op de andere helft van de wok de rijst toevoegen en de vis, oester en sojasaus

"Alles (ook de rijst) onder mekaar scheppen.

Afwerking

"Met de koriander & paprikareepjes en Thai hot sauce

Thai Hot sauce

"Chilis en look zeer fijn hakken en met de andere ingrediënten mengen

"Brandweer verwittigen

Thai Sweet & Sour Pork (hoofdgerecht) - THAÏLAND - 4 personen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Oosterse keuken anders	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	5

Ingrediënten

300 gr varkensfilet
½ el tomatenpuree
1 el vissaus
2 el rijstazijn
1 el limoensap
1 el suiker
1 teentje look
¼ rode ui
1/3 rode paprika zeer dun gensedend
½ tomaat
4 cm komkommer
150 gr ananasstukjes
1 el sojasaus
½ el maïsbloem
korianderblaadjes

Bereiding

Werkwijze

"Paprika en ui in zeer fijne reepjes snijden.

"Tomaat in 8, komkommer in schuine schijfjes.

"Varkensfilet in dunne plakjes.

"Tomatenpuree, vissaus, azijn, limoensap en suiker mengen

"Look en vlees wokken

"Ui, paprika, tomaat, komkommer toevoegen en 2 minuten wokken

"Afsmaken met sojasaus en wat peper van de molen

"Sausmengsel toevoegen en goed doorwarmen

"Binden met maïsbloem.

Afwerking

"met korianderblaadjes & paprikareepjes

Thaise poffertjes (dessert) - THAÏLAND - 4 personen

Menugang	Dessert	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Oosterse keuken anders	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	3

Ingrediënten

Stap 1

120 gr rijstbloem

2 x 230 gr water

30 gr rijst

60 gr gemalen kokos

½ kfl zout

1 fijngehakte lente-ui

Stap 2

230 gr kokosmelk

225 gr suiker

½ kfl zout

Poffertjespan

Bereiding

Werkwijze

Stap 1

"Rijstbloem met 230 gr water mengen en indien mogelijk een nacht laten staan (om te gisten).

"30 gr rijst in voldoende (90 gr) water apart koken en afgieten.

"De rijst, zout, gemalen kokos bij het deeg doen en blenden.

"Nog 230 gr water toevoegen.

Stap 2

"Kokosmelk met suiker en zout mengen, roeren tot die opgelost zijn.

Stap 3

"Pan opwarmen en licht invetten met geoliede keukenrol.

"Lepel deeg van stap 1 in de holtes doen en besprenkelen met wat gehakte lente-ui 2 à 3 minuten laten bakken.

"Dan een lepel van stap 2 op de HELFT van de poffertjes doen, even laten opstijven en dan met een ander half poffertje bedekken en nog even laten doorbakken.

Opmerking

oDe poffertjespan moet voldoende warm zijn.

oZeer moeilijk te maken en neemt veel tijd in beslag ? liefst ze gemaakt in de winkel kopen.

Thaï Hot sauce (saus) - THAÏLAND - 4 personen

Menugang	Saus	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Oosterse keuken anders	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	5

Ingrediënten

1 teentje look

1 el suiker

Sap van 1 limoen

3 el vissaus

3 kleine rode chilis

Bereiding

Werkwijze

"Chilis en look zeer fijn hakken en met de andere ingrediënten mengen.

"Brandweer verwittigen

Tijgergarnalen met gebakken paprika - 2 personen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	5

Ingrediënten

500 gram tijgergarnalen

½ rode paprika

½ gele paprika

1 cl verse gember

½ teentje look

3 cl droge sherry

2 cl citroensap

2 tl sojasaus

Citroenolie

6 cl olijfolie

½ schil van citroen

Ciabattabrood "special"

Gemengde salade



Bereiding

Werkwijze

Citroenolie

"Verwarm de olie langzaam tot deze lauw is.

"Voeg de geraspte citroenschil toe en laat de olie gedurende 1 uur afkoelen en trekken.

"Zeef de olie voor gebruik om de citroenschil te verwijderen.

"Verwijder indien nodig de schaal en de staart van de tijgergarnalen maar laat de kop zitten.

"Maak met een scherp mesje een lange insnijding over de rug van elke tijgergarmaal en verwijder het darmkanaal.

"Dep de garnalen goed droog met keukenpapier.

"Snij de paprika's doormidden.

"Verwijder de zaden en de zaadlijsten en snij in brunoise (3 mm).

"Reinig de gember (schillen) en hak zeer fijn (of rasp).

"Reinig de look en hak zeer fijn.

"Verwarm de citroenolie op een hoog vuur in de wok tot deze begin te walmen. Als de olie blauw wordt = verbranden : mag niet!

"Voeg de paprika toe en roerbak kort.

"Voeg de gember, look en de tijgergarnalen toe en roerbak nogmaals kort tot de garnalen beginnen te verkleuren.

"Voeg het citroensap, de sherry en de sojasaus toe en roerbak verder tot de garnalen gaar zijn.

Voorstelling op het bord

"Schik de tijgergarnalen in het diagonaal in het midden van een (vierkant) voorverwarmd bord

Tijgergarnalen met gebakken paprika - 2 personen

(eventueel een beetje schuin op elkaar).

"Schik langs de ene zijde diagonaal de paprika en langs de andere zijde de gemengde geciseleerde sla.

"Dien op met flûtes special ciabattabrood, bv met zongedroogde tomaat, olijven, ...

Timbaaltje van gerookte forel (dit gerecht op voorhand klaar maken) - 2 personen

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	4

Ingrediënten

Forelmousse

100 gram gerookte forelfilets

3 gram gelatine

½ dl visfumet

1 dl room

cayennepeper



Mierikswortelsaus

1 dl room

1 tl mosterd

1 kl mierikswortelpuree

1 kleine tomaat

Foreleitjes/zalmeitjes/lompviseitjes

Dille

Bieslook

veldsla

Bereiding

Werkwijze

Forelmousse

"Eerst en vooral een inoxkom in de diepvries zetten.

"Laat de gelatine gedurende 10 minuten weken in koud water.

"Verklein de gerookte forelfilets en verwijder eventueel nog aanwezige graatjes.

"Cutter de forel fijn met de keukenmachine (kan ook in een maatbeker en mixen). Stort uit in een voorgekoeld recipiënt (inoxkom).

"Verwarm de visfumet (niet koken maar alleen laten dampen en dan afzetten), voeg er de goed uitgeknepen gelatine aan toe, los op en meng (met spatel en niet kloppen maar licht mengen) onder de gecutterde vis.

"Breng zeer goed op smaak met cayennepeper. Geen zout toevoegen omdat de vis al zout smaakt.

"Klop de room half op en spatel deze voorzichtig door de forelmasa.

"Verdeel de massa over gekoelde en met olie bestreken cocotjes (ringetjes).

"Dek af met plasticfolie en laat gedurende minimum 2 uur opstijven in de koeling.

Mierikswortelsaus

"Klop de room half op.

"Meng met de mierikswortelpuree en de mosterd

"Breng op smaak met pezo.

"Emondeer de tomaat. De tomaat wordt in ruitvorm (ruitjes van ongeveer 1.5 cm) gesneden

"Reinig de veldsla.

Timbaaltje van gerookte forel (dit gerecht op voorhand klaar maken) - 2 personen

Voorstelling op het bord

"Stort het cocotje (ringetje) uit op een voorgekoeld bord.

"Werk af met de veldsla, bieslook, ruitjes van tomaat, foreleitjes en dille.

"Garneer met een beetje van de mierikswortelsaus en dien de rest apart op.

Timbaaltje van makreel, met zure room Een salsa van meloen, rode ui en venkel - 20 personen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type -	Slank	Nee
Bron			Sterren	4

Ingrediënten

10 makrelen
½ l room
1 bus eiwit
100 gr zure room
3 meloen (galia)
5 rode uien
2 venkel
Olijfolie
12 bladeren gelatine
½ liter visfumet
1 potje zwarte lompeieren
Dille
½ kg diepvries groenten brunoise
Frambozen azijn

Bereiding

Werkwijze

"Ontdoe de makreel van het vel
"Cutter deze heel kort aan.
"Klop een halve liter eiwit stijf op
"½ liter room stijf opkloppen
"Breng een halve liter visfumet aan de kook, blancheer er kort de groenten in. Doorgieten. Laat er de gelatine in smelten en laat afkoelen
"Neem kleine ronde ovenpotjes of vormpjes, boter ze
"Giet een kleine fond visfumet in de bodem van het potje
"Leg wat gecutterde makreel er op
"De groenten op de makreel leggen
"De koude visfumet mengen met de room en het eiwit
"De potje bijvullen, tot even onder de rand.
Ongeveer 2 uur goed laten opstijven

Voor de salsa

"Schil de meloen en de uien
"Snij de meloen, de uien en de venkel in brunoise
"Breng ze samen en zet op smaak met olijfolie en frambozen azijn. Kruiden met wat peper en zout.
"Zet in de koelkast en laat trekken.

Het dressereren van de borden

"Schik een ontpotten timbaaltje in het midden van het bord
"Lepel er wat salsa rond
"Doe wat zure room boven op het timbaaltje
"Op de zure room een klein puntje lompeieren

Timbaaltje van makreel, met zure room Een salsa van meloen, rode ui en venkel - 20 personen

"Afwerken boven op met een takje dille

Tiramisu

Menugang	Dessert	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Italië culinair	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	4

Ingrediënten

170 gr mascarpone

2 eieren

100 gr suiker

40à50 ml marsalawijn

100 ml Expressokoffie van het merk Lavazza of het Kimbo merk

Boudoirs (liefst Savoiardi koekjes, zijn groter dan boidoirs)

Cacao



Bereiding

Werkwijze

"Klop suiker en dooiers tot een schuimige massa.

"Meng er de mascarpone door.

"Klop de eiwitten tot schuim.

"En schep het voorzichtig door de rest met behulp van een houten spatel.

"Maak expressokoffie klaar en laat die in een diep bord afkoelen en giet er ook de marsalawijn in.

"Dompel de boudoirs even onder in de koffie-marsala en schik ze in een rechthoekig schaalpje giet er de helft van het mengsel over.

"Maak een 2de laagje met de boudoirs en doe er de rest van het mengsel over.

"Laat rusten in de koelkast.

"Voor het opdienen bestuif je met cacao.

Tiramisu - 4 personen

Menugang	Dessert	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron				Sterren	5

Ingrediënten

2 eieren

50 gr suiker

250 gr mascarpone

Boudoirkoekjes
(lepelkoekjes)

Amaretto

Kahlua

Suikerstroop

Koffieextract

Cacaopoeder

vormen



Bereiding

Werkwijze

!! Alle ingrediënten moeten op kamertemperatuur zijn

"Eidooiers en suiker heel lang (machinaal) luchtig kloppen (fouetter) tot ruban.

"Mascarpone voorzichtig onder de ruban spatelen.

"De eiwitten stijf kloppen (fouetter in een droge en propere inoxkom) en voorzichtig onder het beslag spatelen.

Trempage = bevochtiging

"Amaretto + kahlua (chocoladelikeur) + suikerstroop + koffieextract vermengen (Of zeer sterke koffie + amaretto)

"De boudoirkoekjes met ongesuikerde kant erin een heel beetje laten trekken (niet te lang want boudoirs nemen heel snel veel vocht op).

"In een vorm de boudoirkoekjes met de suikerkant naar beneden leggen (foncer).

"Daarop mascarpone-vulling.

"Nog tweemaal opnieuw een laag getempeerde koekjes en een laag vulling.

"Laten opstijven in de koelkast tot de volgende dag (minimum 3 uur)

"Net voor het opdienen bestrooien met bittere cacaopoeder (saupoudrer)

Toast met Filet en Béarnaise - 4 personen

Menugang Tapas
Keuken Spaans
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren 3

Ingrediënten

2 grote rundsfilets (tournedos)
2 tl olie (om de steak te bakken)
60 gr boter gesmolten
1 teentje look
2 kleine stokbroden of kleine ciabatta (beter dan stokbrood)
broodjes
25 gr raketsla, rucola



Béarnaisesausje
2 eierdooiers
1 eetl dragon gedroogd of verse
Scheut room (ongeveer 4 eierdopjes)
Zout en peper
Dragonazijn (een klein beetje)

Bereiding

Bereiding

"Verwarm de oven voor op 180°C bind het vlees op met een touwtje zodat je mooie ronde stukken krijgt.

"Verhit de olie en bak het vlees mooi rondom bruin en leg in een ovenschaal, bak gedurende een 15tal min mooi "à Point" (niet doorbakken).

"Meng de gesmolten boter en de knoflook in een kom en bestrijk beide kanten van het brood (brood in schijfjes snijden) hiermee.

"Was de raketsla of tuinkers en hou apart.

"Bak nu de halve broodjes mooi goudbruin en leg ze op een bakplaat.

"Snijd het vlees intussen in mooie dikke kleine pakjes en leg deze op de gebakken broodjes.

"Schep hierover wat béarnaisesaus en versier met de raketsla of tuinkers.

Béarnaisesaus (snelle versie)

"Meng de dragonazijn en dragon met elkaar alsook de eierdooiers en de room.

"Breng op smaak met peper en zout en roer dit alles zeer goed door elkaar op een hoog vuurtje zonder te stoppen met kloppen.

"Wanneer de saus een beetje is ingedikt zet je het vuur wat lager.

"De saus is klaar wanneer ze dik genoeg is.

Opmerking:

"Zie foto links midden

Tomaat op Monegaskische (door de tonijn en de ansjovis) wijze - 2 personen

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	4

Ingrediënten

De tomaat

2 tomaten

100 gram tonijn

1 ei

½ ajuin

½ el dragon

½ el kervel

1 el peterselie

1 el mayonaise

Pezo

cayennepeper



De mayonaise (1 liter)

4 eierdooiers

1 eetlepel mosterd

Citroensap

Pezo

Ongeveer 1 liter maïsolie

6 sprietjes bieslook

2 ansjovisfilets

1/6 ijsbergsla

Peterselie

Gecanneleerde citroen

ciabattabrood

Bereiding

Werkwijze

"De tomaten emonderen tot het vel eraf is (wel geheel laten), het bovenste gedeelte afnemen, uithollen (het vruchtvlees en de pitten er uithalen), het steeltje uitsnijden en omgekeerd laten uitlekken op keukenpapier.

"De tonijn laten uitlekken en met een vork in stukken verdelen en fijn pletten.

"Het ei hard koken, pellen en met een vork fijn pletten in een bord.

"De ajuin reinigen en zeer fijn snipperen.

"De dragon, kervel en peterselie fijn snipperen.

"De mayonaise bereiden.

"Meng de mayonaise met alle andere ingrediënten en kruid met pezo en cayennepeper.

Afwerking

"Ciseleer (hier in 2 snijden en dan fijn snijden) de ijsbergsla (harde en vaste sla) en verdeel over een bord.

"Vul de tomaat met het tonijnmengsel en plaats op de geciseleerde sla.

"Werk al met sprietjes bieslook, ansjovisfilets, gecanneleerde partjes citroen en

Tomaat op Monegaskische (door de tonijn en de ansjovis) wijze - 2 personen

fijngesnipperde peterselie.

"Serveer met stukjes ciabattabrood.

Tomatenroomsoep met balletjes - 2 personen

Menugang	Soep	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	5

Ingrediënten

1 st. wit van prei
½ ajuin
1 wortel (minder zuur maken van de soep)
300 gram vleestomaten
40 gr boter
1 eetlepel bloem
8 dl water
1 ½ kippenbouillonblokje
tomatenpuree



Afwerking en garnituur
½ dl room (half opkloppen)
Pezo
1 tomaat
Peterselie

Gehaktballetjes
100 gram gehakt
½ eidooier
Paneermeel
pezomus

Bereiding

Werkwijze:

"De ui, de wortel en de prei schoonmaken en in paysanne snijden.

"De vleestomaten (alleen de groene kern eruit halen, al de rest en dus ook de pitten gebruiken) in grove brunoise versnijden.

De soep bereiden

"Boter laten smelten in een kookpot.

"De gesneden ui, wortel en prei toevoegen en laten sueren onder gesloten deksel, af en toe al roerende met een spatel.

"De vleestomaten toevoegen en heel kort mee sueren.

"Singer met bloem en zeer goed onderroeren.

"Mouiller met water.

"Kippenbouillon en een koffielepel tomatenpuree toevoegen.

"De soep gedurende 20 à 30 minuten laten frémir onder gesloten deksel.

"De soep passer en passer au chinois.

"Tegen het kookpunt brengen en dépouiller.

"Eventueel bijkleuren met een weinig tomatenpuree.

Afwerking van de soep

"De tomaat emonder en concasser.

"De peterselie reinigen en fijn snipperen.

Tomatenroomsoep met balletjes - 2 personen

"Assaisonner met pezo en eventueel met cayennepeper.

"De room (room half opkloppen) toevoegen en nog even laten opwarmen zonder te koken.

"Het gehakt opwerken met de eierdooier (anders is het gehakt te plat), het paneermeel en pezo.

"Kleine bolletjes van maken.

"Opkoken in kokend water of kokende bouillon (dus nooit in de soep zelf, anders is het vet van het gehakt in de soep) (balletjes zijn gaar als ze bovendrijven op het water), laten uitdruipen op keukenpapier.

Voorstelling op het bord

"Een beetje brunoise van tomaat en balletjes min het voorverwarmde diepe bord leggen.

"De soep er voorzichtig overgieten met een pollepel.

"Afwerken met fijn gesnipperde peterselie.

Tomatenroomsoep met balletjes - personen

Menugang	Soep	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type Soep	Slank	Nee
Bron			Sterren	4

Ingrediënten

1 st. wit van prei
½ ajuin
1 wortel (minder zuur maken van de soep)
300 gram vleestomaten
40 gr boter
1 eetlepel bloem
8 dl water
1 ½ kippenbouillonblokje
tomatenpuree



Afwerking en garnituur

½ dl room (half opkloppen)
Pezo
1 tomaat
Peterselie

Gehaktballetjes

100 gram gehakt
½ eidooier
Paneermeel
pezomus

Bereiding

Werkwijze:

"De ui, de wortel en de prei schoonmaken en in paysanne snijden.

"De vleestomaten (alleen de groene kern eruit halen, al de rest en dus ook de pitten gebruiken) in grove brunoise versnijden.

De soep bereiden

"Boter laten smelten in een kookpot.

"De gesneden ui, wortel en prei toevoegen en laten sueren onder gesloten deksel, af en toe al roerende met een spatel.

"De vleestomaten toevoegen en heel kort mee sueren.

"Singer met bloem en zeer goed onderroeren.

"Mouiller met water.

"Kippenbouillon en een koffielepel tomatenpuree toevoegen.

"De soep gedurende 20 à 30 minuten laten frémir onder gesloten deksel.

"De soep passer en passer au chinois.

"Tegen het kookpunt brengen en dépouiller.

"Eventueel bijkleuren met een weinig tomatenpuree.

Afwerking van de soep

"De tomaat emonder en concasser.

"De peterselie reinigen en fijn snipperen.

Tomatenroomsoep met balletjes - personen

"Assaisonner met pezo en eventueel met cayennepeper.

"De room (room half opkloppen) toevoegen en nog even laten opwarmen zonder te koken.

"Het gehakt opwerken met de eierdooier (anders is het gehakt te plat), het paneermeel en pezo.

"Kleine bolletjes van maken.

"Opkoken in kokend water of kokende bouillon (dus nooit in de soep zelf, anders is het vet van het gehakt in de soep) (balletjes zijn gaar als ze bovendrijven op het water), laten uitdruipen op keukenpapier.

Voorstelling op het bord

"Een beetje brunoise van tomaat en balletjes min het voorverwarmde diepe bord leggen.

"De soep er voorzichtig overgieten met een pollepel.

"Afwerken met fijn gesnipperde peterselie.

Tomatensaus - 2 personen

Menugang	Saus	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	5

Ingrediënten

3 tomaten
1 ui
1 dl water
Basilicum
1 koffielepel tomatenpuree
Olijfolie
pezo

Bereiding

Werkwijze:

Tomatensaus (vooraf te maken)

"Emondeer de tomaten en concasseer ze.

"Snipper de ui en stoof deze op in de olijfolie.

"Voeg het water en de tomatenpuree toe.

"Laat enkele minuten koken en voeg de tomaten toe. Normaal gezien moeten we alleen op het laatste de tomaten toevoegen omdat ze anders te plat worden. Hier mag het wel.

"Breng op smaak met pezo en laat nog even doorkoken.

"Voeg de fijn gesnipperde basilicum (helemaal op het laatste) van het vuur toe.

Tomatensaus 2 (heel goed bij pasta) - 2 personen

Menugang	Saus	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Saus	Slank	Nee
Bron				Sterren	5

Ingrediënten

1 blik tomaten 400 gram

1 sjalot

1 teentje knoflook

5 cl rode wijnazijn

Olijfolie

Droge oregano

Droge tijm

Droge basilicum

Bereiding

Werkwijze:

Tomatensaus (vooraf te maken)

"Snipper het sjalotje en de look fijn (niet persen) en sueer in olijfolie.

"Voeg de rode wijnazijn, de in stukken gesneden tomaten (blik tomaten) en het tomatensap toe.

De tomaten in een diep bord in stukken snijden.

"Laat een kwartiertje zachtjes sudderen.

"Kruid met pezo, gedroogde oregano, tijm en basilicum. Dit moet helemaal op het einde gebeuren anders is de smaak en de kleur weg.

Tompoes - 4 stuks

Menugang	Bakker	Soort -	Snel	Nee	
Keuken	Belgisch	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron			Sterren	5	

Ingrediënten

250 gr bladerdeeg
Banketbakkersroom
Abrikola

Fondantsuiker
50 gr bloedsuiker
1 lepel warm water

De banketbakkersroom (8 stuks)
½ liter melk
140 gram suiker
40 gram puddingpoeder
5 gram maïzena
1 ei

Bereiding

Werkwijze

"Rol het bladerdeeg uit tot 3 mm dikte.

"Steek hier 8 ronde schijfjes uit (of langwerpige) en prik deze overal goed in.

"Laat gedurende 10 min bakken (op een licht ingevette bakplaat) op 200°C. Het bladerdeeg is gebakken wanneer de schijfjes goed droog gebakken zijn.

"Laat de schijfjes bladerdeeg afkoelen.

"Maak ondertussen de banketbakkersroom en laat zo vlug mogelijk afkoelen. Om velvorming te voorkomen : regelmatig omroeren of bestrijken met boter.

"Spuut (met een effen douille) de gele banketbakkersroom op een schijfje bladerdeeg en leg er het tweede schijfje op.

"Maak fondantsuiker : 50 gr bloedsuiker, 1 lepel warm water. Licht opwarmen.

"Op het bovenste deksel een laagje abrikola uitborstelen. Dit eventjes laten drogen.

"Dan afwerken met licht opgewarmde fondantsuiker.

"Schik op een bord en versier eventueel met vers fruit.

De banketbakkersroom

"Breng 4,8 dl melk met 95 gram suiker (=2/3) aan de kook.

"45 gram (=1/3) van de suiker mengen met puddingpoeder en maïzena.

"Het ei toevoegen en mengen met de resterende melk (=2cl) tot ruban.

"Als de melk kookt ½ dl afnemen, bij de ruban voegen en kort maar stevig opkloppen.

"Dit mengsel bij de rest van de kokende melk voegen en weer stevig opkloppen.

"Uitstorten op een plaat en laten koelen.



Tongfilet in witte wijnsaus en hertoginneardappelen - 2 personen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	5

Ingrediënten

6 tongfilets
5 dl visfond
pezo

½ broccoli

boter

Visfumet (1,5 liter)
400 gr graten en koppen van vis
2 liter water
2 dl droge witte wijn
100 gr ui
100 gr selder
Bouquet garni
5 peperbollen
Boter

Witte wijnsaus
2 kleine sjalotten
2 dl visfumet (gezeefd kookvocht) (*)
2 dl room
2 dl droge witte wijn
5 cl witte martini

Pezo & cayennepeper

50 gr grijze garnaalHertoginneardappelen
300 gr aardappelen
1 eidooier
25 gr boter
Pezomus

Ei om te doreren

Bereiding

Werkwijze

De visfumet

"Voor de visfumet mag men afval van tong, griet en tarbot gebruiken. Vooral geen afval van zalm of tonijn die vette vissen zijn.

"De bodem en de zijanten van de kookpot insmeren met boter.

"De ui en de selder reinigen en versnijden in grove brunoise.

"De visafval (mild verwijderen) zeer goed reinigen onder koud stromend water, drogen en



Tongfilet in witte wijnsaus en hertoginneardappelen - 2 personen

hakken (± 1 cm).

"De ui en de selder (geen bouquet garni) sueren in een weinig boter.

"De gehakte visafval toevoegen en even mee sueren.

"Mouiller met water en witte wijn.

"Bouquet garni, geconcasseerde peper en zout toevoegen.

"Gedurende maximaal 20 à 25 minuten laten frémir en laten inkoken tot $\frac{1}{2}$.

"Doorzeven door een chinois.

"Eventueel nog ontvetten maar daarvoor moet men de fumet laten koud worden..

De tongfilets

"De tong, ontdaan van het vel, fileren met een fileermes. De vis plat leggen en een inkeping maken in het midden van de platte kant. Dan lichtjes fileren van het midden naar de zijkant van de vis toe

"De tongfilets oprollen of dichtplooien met de velkant (bolle kant of blinkende kant) naar binnen en van kop naar staart. Geeft het niet mee : kleine inkerving maken.

"In een beboterde schotel schikken, kruiden met pezo, bevochtigen met de warme visfond. Het bevochtigen gebeurt helemaal op het laatste. De visfond moet juist tot onder de bovenkant van de tongrolletjes komen.

"Laten garen in de oven tot tegen het kookpunt.

"Wanneer de filet klaar is uit de schotel nemen en warm houden. In een oven van 80° in een oven schaal met bovenschotel.

"Het vocht (*) zeven en bijhouden om witte wijnsaus te bereiden.

"Reinig en blancheer de broccoli in kokend water.

De witte wijnsaus

"Snipper de sjalot zeer fijn.

"Bevochtig met de witte wijn en laat inkoken (sauteuse) tot een droge reductie. Aanbranden vermijden. Dit proces duurt vrij lang.

"Voeg de gezeefde visfumet en de witte martini bij de droge reductie van de sjalotten en laat tot de helft inkoken.

"Laat inmiddels apart ook de room tot de helft inkoken in een steelpan.

"Voeg de ingekookte room toe in de sauteuse en laat opnieuw inkoken tot de saus licht dik.

"Zeef door en kruid met pezo en cayennepeper.

"Warm net voor het opdienen nog even op.

De hertoginneardappelen

"De aardappelen schillen en gaarkoken.

"De aardappelen afgieten en goed drogen op een zacht vuur (regelmatig opschudden).

"Door een roerzeef (passe-vite) draaien of pureren met een pureestamper tot een gladde massa zonder brokjes.

"De boter apart laten smelten (beurre fondu). Laat ons toe om de boter goed te mengen met de geplette aardappelen.

"De aardappelen met de gesmolten boter en de eierdooier mengen.

"Op smaak brengen met pezomus (assaisonner).

"Met behulp van een spatel (spatule), een spuitzak (poche) met een gekarteld spuitmondje (douille) met de warme aardappelmassa vullen.

Tongfilet in witte wijnsaus en hertoginne aardappelen - 2 personen

"Een bakplaat licht beboteren (beurrer).

"De aardappelen in torentjes spuiten.

"De aardappeltorentjes bestrijken met losgeklopt ei (dorer) (met borsteltje voorzichtig aanbrengen)

"In een oven (185°) eerst verwarmen (ongeveer 15 min.) en nadien onder de grill (ongeveer 5 min.) laten kleuren (glacer).

Torta sabbiosa

Menugang	Bakker	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Italië culinair	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron				Sterren	4

Ingrediënten

100 gr bloem
100 gr aardappelzetmeel
200 gr suiker
200 gr boter
2 eieren
½ zakje gist (4 à 5 gr) - geen verse gist
Een snuifje zout
Geraspte schil van 1 citroen
20 gr amandelen of hazelnoten of 10 gr amandelen en 10 gr hazelnoten



Bereiding

Dessert

Werkwijze

"Snij de amandelen fijn.

"In een eerste kom: meng de bloem, het zetmeel, de gist, de amandelen en een snuifje zout samen.

"In een andere kom: meng met een houten lepel de zachte boter met de suiker totdat een homogeen en crèmig mengsel wordt bekomen.

"Voeg 2 eierdooiers toe en meng.

"Voeg de inhoud van kom 1 toe aan de inhoud van kom 2 een voeg tevens de geraspte schil van de citroen toe. Meng alles goed met een spatel.

"Apart: klop (met een mixer) de eiwitten (met een snuifje zout) op en meng dit schuim zachtjes (beetje bij beetje) door het deeg. Dit is zwaar werk. Hoe mengen? Met een spatel een volledige draai langs de rand van de kom maken en bij de volgende draai door het midden gaan. Dan terug een volledige draai langs de rand van de kom maken en bij de volgende draai door het midden gaan. En zo verder.

"Doe alles in een beboterde taartvorm.

"Laat in de oven op 180°C bakken gedurende 30 à 33 minuten.

Tournedos Rossini (examen 2008) - 2 personen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	5

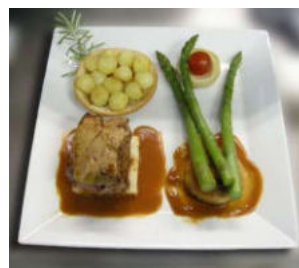
Ingrediënten

2 rundtournedos
2 plakken verse ganzenlever
Boter
Pezo

2 grote champignons
2 artisjokbodems (uit blik)
6 groene asperges
2 kerstomaatjes

2 dl rundbouillon (met blokjes)
1 dl droge witte wijn
½ eetlepel tomatenpuree
0,7 dl madeira
10 gram boter
15 gram bloem

300 gram aardappelen



Bereiding

Werkwijze

De saus

"De rundbouillon samen met de witte wijn laten reduceren (kleine kookpot).

"Een bruine roux maken (sauteuse): op het vuur (zelfde principe als voor een blonde roux maar op een zacht vuurtje laten bruin worden, kan wel 10 minuten duren) of in de oven laten lichtbruin kleuren.

"Voeg het ingekookte vocht en de tomatenpuree toe (in dezelfde sauteuse) en laat dit even inkoken.

"Voeg de madeira toe en laat nog even inkoken.

"Kruid bij met pezo.

De groenten en de aardappelen

"Verwijder het steeltje uit de champignons en bak (zwarte pan) de champignonhoeden in boter goudkleurig.

"Warm houden in de oven.

"Zwarte pan afwassen.

"Laat de artisjokbodems warmen (steelpan) in hun eigen vloeistof.

"Reinig de asperges: wassen en het harde uiteinde verwijderen. Groene asperges hoeven niet te worden geschild, tenzij er zich taaie slierten (gewoonlijk onderste deel) aan bevinden.

"De asperges samenbinden met bindtouw.

"Kook (aspergekookpot) de asperges beetgaar (kopjes moeten boven water staan) in kokend water met een klontje boter. In het gedeelte juist onder de kopjes prikken om te zien of ze beetgaar zijn.

"Giet de asperges af en hou het kookvocht bij.

"Laat kort schrikken onder koud stromend water maar niet tot de asperges koud zijn, dus kort

Tournedos Rossini (examen 2008) - 2 personen

schrikken (om de kleur te fixeren).

"Hou warm in een keukenhanddoek.

"Opgepast!!!! een klein stukje houden om op de artisjokbodems te leggen.

Aardappelbolletjes

"Aardappelen schillen en wassen.

"Met aardappelbolletjeslepel bolletjes uit aardappelen steken, rond draaien en weer omhoog halen.

"In pan met weinig water en zout, de aardappelbolletjes ca. 5 minuten koken (in kookpot).

"Afgieten en laten afkoelen.

"Bak de bolletjes in olie en boter in een zwarte pan.

"De aardappelbolletjes overdoen in een schaal en direct opdienen.

De tournedos

"Bak (zwarte pan) volgens de gewenste bakwijze (normaal blue chaud of saignant). Het vlees niet met een vork inprikken anders gaat het bloed weg uit tournedos en wordt hij hard.

"Vlees in de oven in een ovenschotel zetten om warm te houden

"Snij plakjes van 0,8 cm van de ganzenlever (stukje overhouden om op de artisjokbodems te leggen) en bak deze in een tefalpan zonder vetstof.

Voorstelling op het bord

Op de artisjokbodems eerst een klein stukje asperge leggen, dan een beetje mousselinesaus en daarboven een heel klein stukje ganzenlever.

Uiensoep met diabolins (niet gemixt ?stukjes moeten mooi zijn) - 2 personen

Menugang	Soep	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	4

Ingrediënten

300 gram uien
Boter
8 dl blanke fond
(1,5 kippenblokje)

Diabolins
2 sneden toastbrood
40 gram gemalen kaas
50 gram uien



Bereiding

Werkwijze:

De uiensoep

"De uien reinigen en in ringen snijden (émincer). Tegen de ringen in snijden en heel fijn.

"De boter in een kookpot laten smelten en de uienringen toevoegen.

"Laten aanstoven zonder te kleuren (tomber au beurre).

"Bevochtigen met de blanke fond (8 dl) (mouiller).

"Gedurende 20 minuten laten zachtjes koken, dus niet doorkoken (frémir).

"Regelmatig ontvetten (dégraisser).

"Afsmaken met pezo (assaisonner).

"Zeer heet opdienen in een consommé samen met de diabolins.

De diabolins

"Het brood (brood zoals Betty eet) in rondjes uitsteken met behulp van een uitsteekvorm (emporte-pièce).

"Beboteren en langs beide zijden laten kleuren onder de grill ?dan in een oven warm houden.

"Een soubise-puree bereiden: zeer zeer fijn gehakte ui aanstoven in boter zonder te laten kleuren onder gesloten deksel (suer au beurre).

"Goed kruiden met pezomus.

"Van het vuur de helft van de gemalen kaas toevoegen.

"De gegrilde broodjes insmeren met dit mengsel.

"De rest van de gemalen kaas erover verdelen.

"Net voor het opdienen van de soep even laten kleuren onder de grill (gratiner).

"Apart serveren op een voorverwarmd bord of op de uiensoep leggen.

Opmerking: ui heeft een lange sueertijd

Vanillepudding

Menugang	Bakker	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	5

Ingrediënten

1 lt melk

200 gr suiker

100 gr vanillepuddingpoeder

Bereiding

Werkwijze:

"Breng 8 dl melk aan de kook met de suiker.

"Doe de overige melk in een kom, voeg de vanillepudding toe en roer alles goed los.

"Voeg deze samenstelling bij de kokende melk en roer met behulp van een klopper de massa goed door elkaar en breng aan de kook, laat doorkoken tot het schuim verdwenen is maar blijven roeren.

Vanilleroomijs - 10 personen

Menugang	Ijs	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	5

Ingrediënten

5 dl melk

150 gr griessuiker

2 eieren

2 eidooiers

1 vanillestok (in de lengte doorsnijden en de pitjes + stok aan de kook brengen)

2 dl room

Bereiding

Werkwijze:

"Breng de melk met her opengesneden en uitgeschraapte vanillestokje aan de kook. (bouillir)

"Klop (fouetter) ondertussen de eidooiers, eieren en de griessuiker tot ruban.

"Wanneer de melk kookt neemt men er een 20% (=10 cl) van af en voegt men deze bij de eiermassa (ruban) (hier zeer snel handelen).

"De ruban met de afgenomen melk goed doch zeer kort mengen met een spatel (spatule).

"Dit mengsel bij de resterende melk gieten.

"Op een zacht vuurtje zetten.

"Het mengsel een lichte binding geven (lier), regelmatig met een spatel (spatule) roeren.

"Deze compositie verder afroeren à la nappé : de crème blijft de rug van de spatel (spatule) bedekken.

"Wanneer de compositie de juiste dikte heeft bereikt neemt men deze van het vuur.

"De vanillestok verwijderen en de room aan toevoegen.

"De compositie zo vlug mogelijk laten afkoelen in de koelkast.

"In de ijsmachine brengen en afdraaien

Opmerkingen

"De massa mag vooral niet koken : anders shift het mengsel.

"Het is aangeraden de ijsroom 24u te bewaren alvorens met de ijsmachine af te draaien.

Varkenshaasje met mosterdsaus en krieltjes in room - 2 personen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	5

Ingrediënten

1 varkenshaasje 300 gram

2 dl bruine fond

5 cl rode wijn

1 dl room

1 el graanmosterd



Bieslook (versiering)

2 topjes witloof

¼ broccoli

300 gram krielaardappelen

2,5 dl room

bieslook

Bereiding

Werkwijze

De aardappelen

"De room voor de aardappelen aan de kook brengen en even laten indikken.

"De aardappelen schillen, goed spoelen en droogdeppen.

"Bij de lichtjes ingekookte room voegen en verder laten koken (zachtjes pruttelen) tot de aardappelen gaar zijn (± 30 min.) en de room is ingedikt !!! Regelmatig met een spatel over de bodem wrijven om aanplakken te vermijden.

"Kruiden met pezomus.

"Afwerken met fijn gehakte bieslook.

"Op het laatste nog eventjes opwarmen met open deksel (hier goed opletten voor het aanbakken).

Belangrijk: zorg voor aardappelen van gelijke grootte!

Het varkenshaasje

"Het varkenshaasje dichtschrœien in een zwarte braadpan.

"Langs alle zijden kruiden met pezo.

"In een beboterde ovenschaal verder laten garen gedurende 12 à 15 minuten in een oven van 190°C. Varkenshaasje dient nog rosé te zijn binnenin.

De saus

"De bruine fond samen met de rode wijn en de room laten inkoken in een sauteuse.

"A la minute afwerken met de graanmosterd.

"Kruiden met pezo.

De groenten

"Het witloof reinigen, opzetten in koud water en net niet gaar laten koken, dus beetgaar (controleren aan de onderkant van het witloof).

Varkenshaasje met mosterdsaus en krieltjes in room - 2 personen

"Goed verfrissen en laten uitlekken (kropjes witloof ondersteboven laten uitlekken).

"De broccoli reinigen, opzetten in warm water en beetgaar koken.

"Verfrissen onder koud stromend water.

"Net voor het opdienen het witloof aanstoven in hazelnootkleurige boter.

"Kruiden en desgewenst laten caraméliseren.

"De broccoli kort even opbakken tot hij warm is.

"Eveneens kruiden.

Voorstelling op het bord

"Schik de aardappelen links bovenaan in een ring.

"Schik rechts bovenaan het witloof en de broccoli.

"Nappeer het bord onderaan met mosterdsaus.

"Verdeel hierover het in schuine stukken gesneden varkenshaasje.

"Werk af met fijn gesnipperde bieslook.

Opmerking

"Krielaardappelen zijn nieuwe vaste aardappeltjes.

Varkensmignonnette met archiducsaus (champignons) en gebakken aardappelen - 2 personen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	3

Ingrediënten

2 varkensmignonnette 120 gram/stuk
Boter
140 gram champignons
0,5 dl cognac
2 dl bruine fond
1,5 dl room
300 gram aardappelen (mogen ook in arachideolie)
Olijfolie
Peterselie
tuinkers



Bereiding

Werkwijze:

Bereiding van het vlees

"Boter in de pan laten kleuren tot hazelnootkleur.

"Het vlees langs beide zijden dichtschroeien.

"Niet min of meer dan licht kleuren en vlug dichtschroeien. Het bakken gebeurt in de oven.

"Kruiden met pezo.

"Het vlees uit de pan halen en verder op punt brengen in de oven (in de oven zetten als we bv. de soep gaan opzetten of aan het voorgerecht beginnen) in een beboterde ovenschaal.

Bereiding van de saus (nadat het vlees gebakken is)

"De room laten reduceren tot de helft. Dit vooraf doen.

"1 champignon per persoon apart houden : steeltje uithalen en bakken op zijn geheel in boter (decoratie).

"De rest van de champignons in vieren snijden en even laten sauteren in boter.

"Blussen met de cognac (wanneer we de cognac toevoegen moeten we het vuur afzetten anders vervliegt de cognac).

"Dit laten rusten en eerst de soep eten.

"Bruine fond aan toevoegen samen met de ingekookte room (hier de champignons uithalen en in een oven op 100° warm houden, dus vóór we het dikken beginnen) en de saus laten indikken.

"Bijkruiden met pezo.

Bereiding van de aardappelen

"De aardappelen zeer goed wassen en koken in de schil.

"Als de aardappelen $\frac{3}{4}$ gaar zijn, afspoelen onder koud stromend water en pellen (de pel mag er eventueel aanblijven).

"In schijven van 1 cm dikte snijden en laten afkoelen.

"Olijfolie en boter in een zwarte pan doen en de aardappelschijfjes goudgeel bakken.

"Kruiden met pezo.

Afwerking op het bord

"De aardappelen linksboven plaatsen en bestrooien met fijngehakte peterselie.

Varkensmignonnette met archiducsaus (champignons) en gebakken aardappelen - 2 personen

"De tuinkers rechts bovenaan.

"Onderaan een beetje saus, daar het vlees op schikken.

"Het vlees gedeeltelijk napperen met de saus.

"Afwerken met een gehele gebakken champignonhoed.

Varkensvlees zoetzuur - CHINA - 4 personen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Oosterse keuken anders	Type -	Slank	Nee
Bron			Sterren	5

Ingrediënten

500 gr varkensfilet
1 el sojasaus
1 el Chinese wijn droge sherry
½ kfl fivespice (mengeling van 5 kruiden uit China)
250 gr maïsbloem
200 gr water
1 eiwit
Arachide-olie

Rijst

Saus:

1 el sojasaus
1 el Chinese wijn/droge sherry
15 gr tomatenpuree
10 gr rijstazijn
10 gr suiker
200 gr water
1 el maïsbloem
1 ui
1 rode paprika (voor de kleur)
1 teentje look (fijnggehakt)
1 cm gember - fijn geraspt
Handvol diepgevroren erwtjes
(voor de kleur)

Bereiding

Werkwijze

"Het varkensvlees in blokjes (± 2,5cm) versnijden.

"Mengen met de sojasaus, wijn, pezo en five-spive en in de koeling (koelkast) laten marineren terwijl je het beslag aanmaakt.

"Bloem met warm water loskloppen, een el arachideolie ondermengen en 30 min laten rusten.

Zo krijgen we een beslag. Is het beslag te stijf, nog een beetje water toevoegen.

"Eiwit stijf kloppen en op het laatste moment onderspatelen.

"Gemarineerd versneden vlees stukje per stukje door het beslag halen (vlees op de vork spitten en door het beslag draaien tot het vlees volledig onder het beslag zit) en met kleine hoeveelheden frituren (190°C). Opgepast: de stukjes vlees omringd door het beslag moeten dadelijk in het mandje, dat in het frituurvet zit, gestort worden anders blijft het beslag aan het mandje plakken. Het bakken duurt ± 3 minuten, of tot ze bovendrijven. Dan laten verlekken op keukenpapier en voor het opdienen nog kort heet frituren.

Varkensvlees zoetzuur - CHINA - 4 personen

Saus

"Sojasaus, wijn, tomatenpuree, azijn, suiker en water mengen.

"Maisbloem oplossen in een beetje water.

"Ui in vier snijden, dan overlangs in twee en partjes uiteen halen. Dus ui in acht snijden.

"Paprika in dunne korte reepjes (julienne van ± 4 cm) snijden.

"Look fijnhakken.

"De groenten kort wokken in hete olie.

"Sausmengsel toevoegen, aan de kook brengen en binden met de maïsbloem. Proeven en als de smaak niet kruidig genoeg is, nog een kippenbouillonblokje, een beetje rijstazijn en sojasaus toevoegen.

Rijst

"Eén portie rijst in 2 porties water en aan de kook brengen. Vanaf dan 10 minuten laten pruttelen op een minimumvuur en dan de kookpot van het vuur nog 10 minuten op een rooster zetten. Er moet lucht onder de kookpot kunnen. Dan is de rijst klaar. Vanaf het moment dat het water en de rijst kookt mag men het deksel niet meer van de kookpot nemen tot bij het opdienen van de rijst.

Veloutesoep met champignons - 2 personen

Menugang	Soep	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	5

Ingrediënten

½ wit van prei
1 ui
30 gr boter
35 gr bloem
8 dl water
1 kippenblokje
¼ dl room
125 gr champignons

Garnituur

¼ citroen
75 gr champignons

boterpapier

Bereiding

Werkwijze

"Kuis en reinig de prei en de ui.

"Snijd de groenten in kleine stukjes.

"Laat de boter smelten in een pot en doe de groenten erbij, laat ze sueren.

"Singer (bestrooien) ze met bloem (voor de binding), onder elkaar roeren en bevochtigen met water, kippenblokje toevoegen en aan de kook brengen.

"Zachtjes laten koken gedurende 15 minuten.

"De champignons toevoegen en 15 minuten zachtjes laten verder koken.

"Tweemaal passeren en afsmaken.

"Voor de garnituur koken we de champignons (steeltje mag eraan blijven) wit (cuire à blanc) als volgt: reinig de champignons en snijd ze in fijne plakjes.

"Doe ze in een inox braadpan samen met 2 eetlepels water, een klontje boter, sap van de citroen en pezo.

"Bedek dit alles met een papier en plaats dit op een hoog vuur gedurende 3 min (beetgaar).

"De champignons laten uitlekken op een keukenpapier.

"De room (daarom is het een veloutésoep) met de soep mengen.

"De champignons in een ringetje op een bord zetten. De soep er rond gieten.

"Breng op smaak met pezo.



Victoriabaars op een bedje van prei met Hoegaarden - 2 personen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	4

Ingrediënten

320 gr victoriabaars

Geklaarde boter

1,5 prei

1 sjalot

1 dl Hoegaarden

1 dl room

2 dl visfumet

Maïzena express blond of blanke roux

Visfumet (1,5 liter)

400 gram graten en koppen van vis

2 liter water

2 dl droge witte wijn

100 gr ui

100 gr selder

Bouquet garni

5 peperbollen

Boter

6 aardappelen

2 halve maantjes (fleurons)

1 tomaat



Bereiding

Werkwijze:

De visfumet

"De ui en de selder reinigen en versnijden in grove brunoise.

"De visafval zeer goed reinigen onder koud stromend water, drogen en hakken. Het bloed moet er af en laten weken in zout water.

"De ui en de selder sueren in een weinig boter.

"De gehakte visafval toevoegen en even mee sueren (niet aankleuren).

"Mouiller met water en witte wijn.

"Bouquet garni, geconcasseerde peper en zout toevoegen.

"Gedurende maximaal 20 minuten laten frémir en laten inkoken tot ½.

"Ecumer: ontvetten en afschuimen.

"Doorzeven door een chinois.

"Eventueel nog ontvetten.

De vis en de groenten

"De prei reinigen, wassen en in julienne snijden.

"¾ van de prei beetgaar aanstoven in boter en kruiden met pezo.

"De rest van de prei fruiten of bakken in frituur van 180°C (groen van de prei). Na het frituren

Victoriabaars op een bedje van prei met Hoegaarden - 2 personen

er een beetje zout opdoen.

"De tomaat emonderen en concasseren.

"De aardappelen schillen en in tonvorm draaien.

"De aardappeltonnetjes koken in kokend gezouten water en ze nadien warm houden boven het water.

"De victoriabaars drogen, portioneren, door gekruide bloem wentelen en bakken in geklaarde boter.

De saus

"De sjalot fijn snipperen, aanstoven in boter, bevochtigen met room. Laten inkoken tot de helft.

"Visfumet en Hoegaarden laten reduceren tot de helft en een beetje suiker toevoegen.

"De 2 ingekookte mengsel bij elkaar voegen en nog even laten inkoken.

"Eventueel bijbinden (mengsel $\frac{1}{2}$ boter en $\frac{1}{2}$ bloem) en afsmaken met pezo.

Afwerking

"De prei in het midden van het bord schikken en de victoriabaars hierop dressereren.

"Napperen met de saus en de tomaat concassé op de vis schikken.

"In het midden de gefruite prei en de fleuron schikken.

"De pommes châteaux erbij serveren of schikken op het bord.

Vietnamese loempia's (voorgerecht - hapje) - VIETNAM - 4 personen

Menugang	Voorgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Oosterse keuken anders	Type -	Slank	Nee
Bron			Sterren	5

Ingrediënten

20 grote loempiavellen - gewoon loempiavel
100 gr kalfs/varkensgehakt
100 gr sojascheuten
50 gr worteljulienne
1 eiwit
50 gr rijstmie of 50 gr rijst (gewoon koken met 100 gr water)
1 ui
1 prei
1 el vissaus
Pezo
Suiker

Zoetzure saus
2 tomaten
3 el ketchup
1 el sweet chili sauce
2 el suiker
Zout
1 el aardappelzetmeel - aardappelbloem

Bereiding

Werkwijze

"Ui en prei wit fijnhakken.

"Rijstmie 10 minuten weken in heet water, dan versnijden. Bij gewone rijst deze koken met 100 gr water volgens de gewone aziatische procedure.

"Gehakt mengen met mie, prei, wortel en ui.

"Afsmaken met pezo, suiker en vissaus. Eerst de smaak van de balletjes testen door 1 balletje in warm water te leggen en te laten garen. Dan proeven en eventueel bijkruiden.

"Loempia's rollen, dichtkleven met eiwit (eventueel met een beetje maïszetmeel). Kan ook met eigeel maar dat kleurt de loempia's geel.

"Afbakken op 180°C in de frituur. Warm houden in een oven van 50°.

Zoetzure saus

"1 liter water aan de kook brengen, suiker in oplossen.

"Tomaten in 4 snijden en toevoegen.

"Laten gaarkoken en dan mixen, op smaak brengen met zout.

"Ketchup en sweet chilisaus onderroeren.

"Aardappelzetmeel oplossen in wat water en de saus binden, nog een 5-tal minuten laten doorpruttelen.

"Laten afkoelen.

Vietnamese loempia's (voorgerecht - hapje) - VIETNAM - 4 personen

Vinaigrette (appelvinaigrette of appeldressing) - 8 personen

Menugang	Saus	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	4

Ingrediënten

1 eetlepel vloeibare honing
(=30 gram)
1 dl maïsolie
5 cl ciderazijn
½ appel

Bereiding

Werkwijze:

"De appel schillen en verkleinen.
"De appel, maïsolie en ciderazijn goed mixen in een hoge kom.
"Op smaak brengen met vloeibare honing en pezo.
"Lichtjes opwarmen in een steelpan maar niet laten koken.
"Juist vóór het opdienen terug opwarmen.

Opmerking: heel lekker bij gegratineerd geitenkaasje

Vinaigrette (Franse) - 2 personen

Menugang Saus
Keuken Frans
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren 5

Ingrediënten

1 dl olijfolie
½ dl witte wijnazijn
½ koffielepel mosterd
½ kleine ui
peper van de molen
zout

vloeibare honing

Bereiding

Werkwijze:

"Olie, witte wijnazijn en mosterd stevig kloppen met behulp van een mixer.

"De ui zeer fijn snijden en ondermengen

"Op smaak brengen met pezo.

"½ opwerken met vloeibare honing.

Vinaigrette (gewone) - 10 personen

Menugang	Saus	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	5

Ingrediënten

1 dl sherrywijnazijn of Xeresazijn

2 dl maïsolie

1 kleine sjalot

1 kl mosterd

Pezo

Bereiding

Werkwijze

"Snipper de sjalot zeer fijn.

"Al roerend de maïsolie onder de sherryazijn vermengen.

"Vermengen met de andere ingrediënten.

"Breng op smaak met pezo (assaisonner).

"Laat enkele uren trekken.

"Roer nog eens goed op een zeef door.

Vinaigrette (italiaanse) - 8 personen

Menugang	Saus	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	5

Ingrediënten

1 dl arachideolie

1 dl basilicumolie

½ dl balsamico-azijn

½ koffielepel olijvenpuree

Pezo

Bereiding

Werkwijze

"Meng de balsamico-azijn met de olijvenpuree. Mix goed op.

"Voeg geleidelijk de 2 andere oliesoorten toe en meng zeer goed.

"Kruid af met pezo.

Vis in bananenblad (hoofdgerecht) - THAÏLAND - 4 personen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Oosterse keuken anders	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	5

Ingrediënten

4 visfilets (200 gr)
Sap van een citroen
4 el gemalen kokos
½ doos koriander
Bananenbladeren
1 el korianderzaad
1 el komijnzaad
2 teentjes look
2 el rijstazijn
1 kfl suiker
½ rode & ½ groene paprika
Olie
zout



Bereiding

Werkwijze

"Visfilets inwrijven met citroensap en zout, half uurtje laten aan de zijkant staan.

"Koriander komijnzaad roosteren en fijnmalen.

"Look fijnhakken.

"Paprika's in kleine blokjes snijden.

"Rijstazijn, look, paprika, gemalen koriander en komijn, suiker, zout en wat olie in de keukenrobot tot een gladde massa draaien.

"Bananenblad eventueel bijknippen, de visfilets aan beide zijden inwrijven met de pasta en elk in een blad leggen, toevouwen en met tandenstokers sluiten.

"Een kwartier in een oven van 190°C plaatsen.

"Dan de visfilets in een ovenschaal leggen, kookvocht overgieten en nog een paar minuten onder een hete grill plaatsen.

"Bladen doorknippen in de helft.

Afwerking

"Terug op een (half) blad plaatsen, opdienen met witte rijst.

Opmerking

"Men kan ook bananenbakjes kopen. Dan moet er geen blad bovenop maar wel meer vocht toevoegen.

Visfumet

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

Ingrediënten

Bereiding

Voedende bestanddelen

Resten van vis (koppen en graten), maar geen mild

Best geschikt hiervoor zijn tarbot, tong en griet

Vooraf geen vette vis gebruiken zoals zalm of tonijn (laten teveel vet achter op de soep)

Aromatische bestanddelen

Geëminceerde ui (in fijne, dunne schijfjes)

Beetje wit van selder

Afval van champignons

Bouquet garni

Plakken tot op het vruchtvlees geschildte citroen (niet voor soepen!!!)

Bevochtiging

Water

Droge witte wijn

Kruiding

Zout

Geplette peperkorrels (mignonnettes)

Visfumet (1,5 liter)

400 gr graten en koppen van vis

2 liter water

2 dl droge witte wijn

100 gr ui

100 gr selder

Bouquet garni

5 peperbollen

Boter

Bereidingswijze

"Voor de visfumet mag men afval van tong, griet en tarbot gebruiken. Vooraf geen afval van zalm of tonijn die vette vissen zijn.

Visfumet

"De bodem en de zijkanten van de kookpot insmeren met boter.

"De ui en de selder reinigen en versnijden in grove brunoise.

"De visafval (mild verwijderen) zeer goed reinigen onder koud stromend water, drogen en hakken (± 1 cm).

"De ui en de selder (geen bouquet garni) sueren in een weinig boter.

"De gehakte visafval toevoegen en even mee sueren.

"Mouiller met water en witte wijn.

"Bouquet garni, geconcasseerde peper en zout toevoegen.

"Gedurende maximaal 20 à 25 minuten laten frémir en laten inkoken tot $\frac{1}{2}$.

"Doorzeven door een chinois.

"Eventueel nog ontvetten maar daarvoor moet men de fumet laten koud worden..

Visschelp met mornaysaus (bechamelsaus met kaas) - 2 personen

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	5

Ingrediënten

60 gr zalmfilet
60 gr wijtingfilet
60 gr roodbaarsfilet
10 gr gruyèrekaas
1.5 dl mornaysaus

2 visschelpen

Mornaysaus (2 personen)

3 dl melk
½ blokje visbouillon
50 gr gruyèrekaas
½ dl room
20 gr boter
25 gr bloem

Stokbrood

Bereiding

Werkwijze:

"Een blanke roux (de verhouding 60 bloem/40 boter moet hier niet omdat we er kaas bijvoegen) maken: de boter laten smelten en er de bloem bij mengen met behulp van een spatel (voor we de bloem erbij mengen moet de sauteuse van het vuur). De roux moet glad zijn en zonder klonters.

"Verwarm de melk (in een sauteuse) en los er het visbouillonblokje in op.

"De gemaakte roux in één keer toevoegen en al roerend (met een klopper) terug aan de kook brengen om een binding te verkrijgen (lier).

"Dit gebeurt op een zacht vuurtje: de roux moet de tijd krijgen om te smelten.

"Twee minuutjes laten koken om de bloemsmak te neutraliseren.

"Assaisonner met pezo en muskaatnoot.

"Van het vuur nemen en de room onderroeren en luchtig opkloppen.

"De gemalen gruyèrekaas toevoegen en alles zeer ondermengen.

"Neem een visschelp en verdeel er de geportioneerde vis over.

"Kruid met pezo.

"Giet er de mornaysaus over en strooi er nog een beetje kaas over.

"Plaats de schelp 15 minuten in een oven van 200°C en dien onmiddellijk op met in flûtes gesneden stokbrood.



Vlaamse soep - 2 personen

Menugang	Soep	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type Soep	Slank	Nee
Bron			Sterren	4

Ingrediënten

200 gr spruiten (in 4 snijden)

1 ui

¼ wit van prei

1 kippenblokje

8 dl water

1 dl room

1 eidooier

1 sjalot

Boter



Bereiding

Werkwijze

"Was de groenten en snijd ze in stukjes, sueer ze in boter en bevochtig met water en kippenblokje.

"Laat frémir tot de groenten gaar zijn (± 25 minuten) en mix de soep fijn, passeer ze door een chinois en breng op smaak met pezo.

"Snijd de sjalot fijn en kleur (lichtbruin) aan in boter. Dan van het vuur nemen en uitstorten op keukenpapier.

"Meng de dooier met de room onder elkaar (liason).

"Voeg de liason bij de soep. De soep mg vooral niet koken want anders gaat ze shiften.

"Leg de gestoofde sjalot in een ringetje in het midden van het bord en giet de soep rond het ringetje.

"Dien heet op.

Vlees alla pizzaiola - 2 personen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Italië culinair	Type -	Slank	Nee
Bron			Sterren	5

Ingrediënten

200 gr tomatenblokjes (Pezzeti uit blik) of tomatensap (Passata)
± 10 kappertjes
Oregano
4 olijven
Teentje knoflook
Zout en peper
Olio extra vergine



Bereiding

Secundo piatto

Werkwijze

"Doe wat olie en een teentje knoflook in een zwarte pan.

"Warm op en voeg de plakjes vlees toe.

"Bak ze goudbruin, hou de gebakken plakjes vlees apart.

"Voeg de tomatenblokjes, de kappertjes, oregano en doorgesneden olijven toe.

"Laat op een zacht vuurtje het geheel nog 10à20 minuten doorkoken tot het meeste vocht weg is en de saus geconcentreerd lijkt (om een matig geconcentreerde saus te bekomen, voeg je tijdens het koken af en toe wat water toe). Het is heel belangrijk dat deze saus op een zacht vuurtje klaar wordt gemaakt, anders komen de 4 ingrediënten niet tot hun recht en bekom je in feite een doodgewone tomatensaus.

"Op enkele minuten van het einde van de kooktijd, het vlees opnieuw toevoegen.

De pizzaiolaingrediënten zijn: tomatenblokjes, kappertjes, oregano en doorgesneden olijven.

Afwerking:

"Gekookte gepelde aardappelen in plakjes gesneden.

"Veldsla.

De "pizzaiolasaus" is een klassieker uit de Italiaanse huiskeuken. Deze saus kan je ook voor pasta of vis gebruiken. Het is makkelijk, lekker, en bevat bovendien drie van de meest belangrijke en onmisbare ingrediënten van de Italiaanse keuken: tomaat, knoflook en oregano. Als je kappertjes op zout gebruikt, laat je ze een tijdje in koud water liggen om het teveel aan zout weg te spoelen. Doe dat niet met warm water anders gaan deze tere bloemknopjes open. En kappertjes op azijn hoeft je eigenlijk maar heel even onder stromend water af te spoelen, zodat ze minder zuur smaken.

Vleesbrochettes met barbecuesaus (Bbq) - 2 personen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Bbq	Type -	Slank	Nee
Bron			Sterren	5

Ingrediënten

satéstokken

80 gr varkensvlees

80 gram rundsvlees

80 gram kalfsvlees

2 merguezworstjes

pezo

ajuin

rode paprika

groene paprika

olijfolie (of kruidenolie)

Provençaalse kruiden

cayennepeper

jeneverbessen

sjalot

100 gram tomatenpuree

½ eetlepel tomatenketchup

½ eetlepel mosterd

½ eetlepel bruine suiker

½ eetlepel worchesterhiresaus

½ koffielepel zout

½ eetlepel fijn gehakte paprika

½ eetlepel fijn gesnipperde ajuin

5 cl azijn

peper

Bereiding

Werkwijze vleesbrochette:

"Laat de satéstokken een uur weken in koud water.

"Versnijdt het vlees in dobbelstenen van 2 à 3 centimeter.

"Snijd de ajuin en de paprika in schijven van iets kleiner dan het vlees.

"Prik afwisselend vlees, ajuin en paprika aan de satéstokken.

"Maak de marinade: olijfolie (of kruidenolie) mengen met jeneverbessen, Provençaalse kruiden, cayennepeper en fijn gesnipperde sjalot.

"Laat gedurende 3-tal uren marinieren.

"Haal de brochettes uit de marinade en laat even uitdruipen.

"Kleur eerst hevig aan op de barbecue en laat verder garen op een matige gloed.

"Eventueel kan je op de spies ook courgette, aubergine, champignon, kerstomaat... en andere vleessoorten rijgen.

Werkwijze: barbecuesaus:

"Roer alle ingrediënten goed door elkaar en voeg er een half glas water bij.

"Laat goed trekken in de koelkast gedurende een paar uren.

Vleesbrochettes met barbecuesaus (Bbq) - 2 personen

"Laat op de zijkant van de barbecue in een pannetje opwarmen onder voortdurend roeren.

"Dien de saus lauw-warm op.

Vleesmarinade (voor Bbq) - 2 personen - voor de snelle methode vleesmarinade 2

Menugang	Saus	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Bbq	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	5

Ingrediënten

5 dl goede olijfolie
1 dl notenolie
20 gr gedroogde basilicum
20 gr koriander
6 geplette zwarte peperbollen
6 gekneusde jeneverbessen
20 gr rozemarijn
6 chilipepers
6 teentjes knoflook
4 takjes tijm
2 laurierblaadjes
paprikapoeder

Bereiding

Werkwijze

"Laat het vlees gedurende 24 uur marineren in de vleesmarinade. (Opgepast: de marinade zelf laat je best 2 dagen op voorhand trekken)
"Haal uit de marinade en dep droog.

Vleesmarinade 2 (voor Bbq) (direkt te gebruiken) - 2 personen

Menugang	Saus	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Bbq	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	5

Ingrediënten

olijfolie (of kruidenolie)
Provençaalse kruiden
cayennepeper
jeneverbessen
sjalot

Bereiding

Werkwijze

"Maak de marinade: olijfolie (of kruidenolie) mengen met jeneverbessen, Provençaalse kruiden, cayennepeper en fijn gesnipperde sjalot.

"Laat het vlees gedurende 3-tal uren marineren.

Waaier van eendenborst met ananas en munt - 2 personen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	4

Ingrediënten

1 eendenborst 250 gram à 300 gram
¼ ananas
15 gr suiker
1 cl witte wijnazijn
1 dl bruine fond
2 cl triple sec
12 blaadjes munt
¼ bosje waterkers
Boter
300 gr aardappelen



Bereiding

Werkwijze

De saus en de ananas

"Neem er een vierde deel (1/4 deel) af van de ananas en pureer (met mixer) dit.

"Doe de suiker in een kookpan (sauteuse), voeg 2 cl water toe en laat de suiker lichtjes carameliseren en dan dadelijk blussen met de witte wijnazijn, de bruine fond en de ananaspuree. De ingrediënten in deze volgorde toevoegen.

"Laat inkoken tot een licht gebonden saus

"Werk af met de triple sec (helemaal op het laatste).

"Snij de resterende ananas in brunoise van 0.5 cm (heel klein)

"Bak de resterende ananas op in geklaarde boter.

"Hak de muntblaadjes fijn (geciseleerd) en voeg deze toe.

"Hou warm in de oven of tussen twee voorverwarmde borden.

De aardappelen

"Schil de aardappelen en snijd ze in blokjes van 1 cm op 1 cm (ze wel pareren).

"Bak ze voor op 160°C in de frituurpan.

"Bak de aardappelblokjes in de frituur krokant op 180°C.

De eendenborst

"Pareer (overtollige vet verwijderen) de eendenborsten. Het vel blijft aan de eendenborst.

"Snij het vel een aantal keren (3 x) schuin in. Dit doen we om te voorkomen dat het vel van de eendenborst zou krullen.

"Bak (enkel dichtschröien) de eendenborsten aan in de pan (zwarte pan en zeer heet) gedurende 2 minuten aan elke zijde, eerst op de velkant (velkant is ook de vetkant en zodoende loopt het vet over het vlees en niet dadelijk in de pan).

"Kruid met pezo.

"Laat ze verder rosé bakken (vel- en vetkant naar boven) gedurende 8 à 10 minuten in een oven van 190°C.

"Reinig en verklein de waterkers.

Waaier van eendenborst met ananas en munt - 2 personen

Afwerking op het bord

"Nappeer onderaan het bord de saus.

"Plaats hierop de in fijne plakjes gesneden eendenborst.

"Nappeer een klein beetje met de resterende saus.

"Links boven leg je de aardappeltjes.

"Plaats rechts bovenaan de waterkers en bestrooi met blokjes ananas.

Wasabi slagroom (voor Bbq) - 2 personen

Menugang Saus
Keuken Bbq
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren 5

Ingrediënten

½ el wasabi
3,5 dl slagroom
½ el citroensap
pezo

Bereiding

Werkwijze

"Roer de wasabi los in het citroensap.
"Klop de slagroom voor $\frac{3}{4}$ op.
"Vermeng beide en kruid goed met pezo.

Tips:Dien op over de gevogeltespies en laat het zo wegsmelten

Weense flensjes (benaming Weens door de koffie die we toevoegen) - 2 personen

Menugang	Dessert	Soort	Ijsje	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	5

Ingrediënten

2 flensjes per persoon
1 dl sterke koffie
3 cl koffielikeur
2 cl cognac
30 gram boter
40 gram bloedsuiker

Koffieroomijs (10 personen)
6 el nescafékoffie (oploskoffie)
2.5 dl kokend water

5 dl melk
150 gr griessuiker
2 eieren
2 eidooiers
1 vanillestok

2 dl room
2 cl cognac

Bereiding

Werkwijze

Koffieroomijs

"Doe de nescafékoffie in een beker en giet het kokende water erop.

"Laat afkoelen, zeef en zet tot het gebruik koud weg.

"Breng de melk met het opengesneden en uitgeschraapte vanillestokje aan de kook (bouillir).

"Klop (fouetter) ondertussen de eidooiers, eieren en de griessuiker tot ruban.

"Wanneer de melk kookt neemt men er een 10% van af en voegt men deze bij de eiermassa (ruban).

"De ruban met de afgenomen melk goed doch zeer kort mengen met een spatel (spatule).

"Dit mengsel bij de resterende melk gieten.

"Op een zacht vuurtje zetten.

"Het mengsel een lichte binding geven (lier), regelmatig met een spatel (spatule) roeren.

"Deze compositie verder afroeren à la nappé : de crème blijft de rug van de spatel (spatule) bedekken.

"Wanneer de compositie de juiste dikte heeft bereikt, neemt men deze van het vuur.

"De vanillestok verwijderen.

"Voeg de half opgeklopte room, de gezeefde koffie en de cognac toe, spatel voorzichtig onder.

Waarom half opgeklopte room? Omdat de koffie reeds erg vloeibaar is.

"Laat dit mengsel afkoelen en draai af in de ijsmachine.



Weense flensjes (benaming Weens door de koffie die we toevoegen) - 2 personen

Het Weense flensje

"Doe boter en suiker in een pan en laat lichtjes karameliseren.

"Voeg de sterke koffie en de koffielikeur toe en laat even inkoken.

"Breng de flensjes erin en laat even weken.

"Flambeer met de cognac.

"Hoe flamberen?

oEerst de Cognac in de pan gieten

oDan de fles aan de zijkant zetten

oNu eerst de lucifer aan de pan zetten anders riskeert men dat heel de fles Cognac vuur vat.

Voorstelling op het bord

"Serveer het flensje op een warm bord met een beetje ingekookte saus.

"Plaats er een bol koffieroomijs bovenop.

"Bestrooi met bloedsuiker.

Flensjesdeeg

Benodigdheden 4 pers

(8 flensjes)

150 gr bloem

1 ei

1 eidooier

35 dl melk

20 gr suiker

5 gr vanillesuiker

2 cl olie

Werkwijze :

Flensjesdeeg

"Bloem en suiker mengen en zeven in een mengkom

"Een kuiltje maken in het midden en het ei, de eidooier en de olie toevoegen. Zeer goed ondermengen met een klopper.

"Heel geleidelijk de melk toevoegen en de bloem met suiker onderkloppen van het midden naar de rand toe.

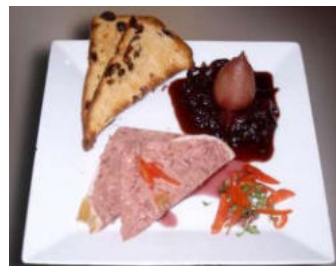
Wildpaté met gepocheerde peertjes, rode uienconfituur en rozijntoast - 2 personen

Menugang	Voorgerecht	Soort	Wild	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	5

Ingrediënten

1 peer (t.t.z. een halve peer per persoon)
3 dl rode wijn (wanneer we dit recept voor 4, 6, 8 of nog meer personen maken moet de rode wijn steeds 3 dl blijven en niet meer.)
Suiker
Kaneel
1 kruidnagel
150 gram wildpaté
Waterkers
4 kerstomaatjes
2 sneden rozijnenbrood

Rode uienconfituur
150 gram rode uien
1 dl rode wijn
50 gram kandij-suiker
1 laurierblad
¼ dl rode wijnazijn
boter



Bereiding

Werkwijze:

De uienconfituur (moet lang koken)

"Schil de uien en snij ze in ringen (émincer)

"Stoof de uien aan in boter (suer au beurre), bevochtig (mouiller) met wijn en wijnazijn, voeg suiker en laurier toe.

"Laat alles inkoken (pruttelen) (in een kookpot zonder deksel) tot het ingedikt is (réduire). !!!!
Oppassen voor aanbranden.

"Breng in een schaalje en laat koelen.

"Assaisonner met pezo.

De peer

"Schil de peer en verwijder het steeltje.

"Breng de rode wijn met de suiker, een snuifje kaneel en de kruidnagel aan de kook (zachtjes) en leg er de peer in.

"Laat de peer op een zacht vuurtje pocheren tot ze mals is.

"De peer uit het kookvocht nemen en laten uitlekken.

"Een gedeelte van het pocheervocht afnemen en laten inkoken (réduire) tot men een dikke siroop verkrijgt.

"De peer in de lengte middendoor snijden en het klokhuis verwijderen.

"Versnijden in waaivorm.

"De tomaatjes half door snijden, de pitten uithalen en in julienne snijden.

"Het brood in driehoeken snijden en laten roosteren (griller) op een grill in de oven.

Wildpaté met gepocheerde peertjes, rode uienconfituur en rozijntoast - 2 personen

Schikking op het bord

"De waterkers rechts boven aan het bord schikken en bestrooien met de julienne van tomaat (zonder pitjes).

"Links boven aan een spiegel van ingekookt pocheervocht en daar de peer links in waaivorm schikken.

"Onder aan de versneden wildpaté schikken (dresser).

"Twee sneetjes getoast rozijnenbrood en uienconfituur mee op het bord schikken (dresser).

Witloof - 2 personen

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	5

Ingrediënten

4 stronken witloof

Citroensap

Boter

Pezo

Bereiding

Werkwijze:

Bereiden van het witloof

"Het witloof reinigen door de bruine onfrisse bladeren te verwijderen.

"Onderaan de schacht een deel uitsnijden in kegelvorm (het bittere harde gedeelte verwijderen).

"Het witloof koken in koud gezouten water met het citroensap (verkleuring tegengaan).

"Wanneer het witloof voldoende gaar is, voldoende laten uitlekken (krop naar beneden gericht). In een puntzeef + koud water er laten overlopen opdat ze niet zouden verder garen.

"Indien de stronken witloof dik zijn : in de lengte middendoor snijden.

"Het witloof, juist vóór het opdienen, in beurre noisette lichtbruin bakken in de pan, assaisonner met pezo.

"Het witloof bestrooien met een beetje suiker (1 lepel) en laten caraméliseren. Plus eventueel nog een beetje pezo.

Witloofroomsoep - 2 personen

Menugang	Soep	Soort	Groenten	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	5

Ingrediënten

60 gr rapen
120 gr uien
200 gr witloof
Boter
1 kippenbouillonblokje
7 dl water
0,5 dl room



Afwerking:

10 gr kervel
50 gram witloof

Bereiding

Werkwijze:

"Rapen (niet schillen), uien en witloof in grove mirepoix snijden en samen zacht opstoven (niet bruinen) in boter. De rapen halen het bittere van het witloof weg.

"Met een halve soeplepel bloem singeren.

"Bevochtigen met water en het kippenbouillonblokje toevoegen.

"De soep gaar koken en fijn mixen. De soep is gaar als de rapen zacht zijn.

"Passeren door de puntzeef en kruiden met pezo.

"Room toevoegen en laten mee opwarmen.

"De kervel plukken en bewaren in koud water

"50 gram witloof zeer fijn snipperen

Afwerking:

"Het fijngesnipperd witloof in een ringetje in een voorverwarmd diep bord schikken.

"De soep er rond scheppen.

"Afwerken met kervel (helemaal op het laatste 1 el per 2 borden).

Opmerking:

"De soep mag achteraf niet meer koken want anders gaat ze schiften.

Witte wijnsaus - 1 liter

Menugang	Saus	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	5

Ingrediënten

1 liter visfumet
400 gr witte wijn
500 gr room
pezo
2 sjalotten

Bereiding

Werkwijze:

"Kook de wijn en de versnipperde sjalot in tot de helft
"Voeg room en visfumet aan toe
"Reduceer tot ½
"Smaak af met pezo en passeren

Wok van fijne groenten en kippensaté's in zoetzure saus - 2 personen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Aziatisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	5

Ingrediënten

100 gr champignons
1/3 courgette (pitten verwijderen, schil laten)
2 wortelen
100 gr sojascheuten
¼ rode paprika
¼ gele paprika
¼ groene paprika
½ ajuin of wijnazijn
Kruiden



Bruine rijst

Zoet-zure saus (in sauteuse)

1 dl water
60 gr suiker
1 dl bruine fond
Sap van 2 sinaasappels
Rode wijnazijn (smaak)
Bruine instantausbinder

2 kippenfilets
Satéstokjes
Arachideolie (lichtnotige smaak)

Bereiding

Werkwijze

Bereiden van de zoet-zure saus

"Suiker en water koken (vrij lang) en lichtjes laten karameliseren (tot aan de zijkant van de sauteuse een lichtbruine kleur waarneembaar is).

"Dan dadelijk het sinaasappelsap toevoegen en goed mengen. Even laten doorkoken (wanneer er schuim op het kooksel komt de bruine fonds toevoegen).

"De bruine fond bijvoegen en de juiste smaak bepalen met azijn of wijnazijn.

Na dat we het voorgerecht opgegeten hebben:

"Het geheel goed laten doorkoken en binden met bruine instantausbinder.

Bakken van de kippensaté's

"De kippenfilets in lange stukken snijden en op een satéstokje in de lengte spiesen (het spiesen gebeurt in accordeonvorm). Stokje eerst nat maken : glijdt dan beter.

"Kruiden en in een hete pan (zwarte pan) bakken in arachideolie.

"Beide kanten mooi goudbruin bakken.

Wokken van de groenten

"Reinig alle groenten en verdeel volgens diverse snijwijzen.

"Doe olie in de wok en laat voldoende heet worden

Wok van fijne groenten en kippensaté's in zoetzure saus - 2 personen

"Eerst de hardste groenten wokken: beginnen met de versneden ajuin een lichte kleur te geven. Onder constant roeren.

"Voeg de wortelen toe en bak even aan.

"Voeg de paprika er aan toe en bak verder tot de groenten beetgaar zijn.

Hier stoppen

"De champignons, sojascheuten en de courgettes toevoegen en alles goed gaar bakken.

"Bestrooi met de gewenste kruiden.

Afwerking

"Giet de zoetzure saus in een cocotje (een stenen potje) en plaats dit bovenaan het bord.

"Verdeel de rijst (losse rijst koken: 2 x zoveel water als rijst) in een ringetje op het bord.

"Verdeel de groenten er rond en leg er de kippensaté's op.

Wortelsoep - 2 personen

Menugang	Soep	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	5

Ingrediënten

1 ui
350 gr wortelen
8 dl water
1 kippenblokje
1 kleine aardappel
1 laurierblad (laurier is zeer bitter)
Peper
Zout
Peterselie
boter



Bereiding

Werkwijze:

"Ui pellen en in grove brunoise snijden.

"De wortelen (moeten lang sueren dus vroeg beginnen en ook veel boter bij doen) met behulp van een dunschiller reinigen.

"300 gram wortelen in grove brunoise snijden. De overige 50 gram wortelen (eerst in een balk snijden met rechte hoeken en de afval met de rest van de wortelen sueren) in fijne brunoise (± 3 mm) snijden (garnituur).

"De boter laten smelten in een pot, de gesneden ui en 300 gram wortel toevoegen en onder deksel laten sueren. (klein vuur gebruiken)

"De aardappelen schillen, wassen en in stukken snijden en bij de gesueerde de groenten voegen.

"Bevochtigen met water.

"Kippenblokje en laurier toevoegen en gedurende 25 minuten op een zacht vuurtje laten koken.

"Het laurierblad verwijderen. De soep mixen en passeren.

"Verder op smaak brengen met pezo.

"Garnituur : 50 gram wortelen in fijne brunoise gesneden blancheren (beetgaar) in kokend gezouten water.

Voorstelling in het bord

"De fijne brunoise van wortel in het midden van het bord in een ringetje schikken.

"De soep er voorzichtig rondgieten, dan pas het ringetje verwijderen.

"Afwerken met fijngehakte peterselie.

Wortelsoep met mosseltjes - 2 personen

Menugang Soep
Keuken Belgisch
Bron

Soort -
Type Soep

Snel Nee
Slank Nee
Sterren 4

Ingrediënten

½ ui
500 gram wortelen
8 dl water
1 kippenblokje
1 aardappel
Boter
Pezo
Platte peterselie



300 gram mosselen
½ ajuin
2 takjes witte selder
5 cl water
Pezo
boter

Bereiding

Werkwijze

De wortelsoep

"De ui pellen en in brunoise snijden.

"De wortelen schillen met een dunschiller en versnijden.

"De aardappel schillen en bewaren in koud water.

"De boter laten smelten in een kookpot en de ui en wortel laten sueren.

"Water en kippenbouillon toevoegen en zachtjes laten koken gedurende 10 minuten.

"Na 10 minuten de verkleinde aardappelen toevoegen en nog 25 minuten laten frémir.

"De soep mixen en passeren.

"Kruiden met pezo.

De mosselen

"½ ui en de selder reinigen en versnijden in grove brunoise.

"Samen sueren in een weinig boter.

"Water (of witte wijn) en pezo toevoegen.

"Mosselen toevoegen en op een hoog vuur laten garen.

"Na 3 minuten omschudden.

"Het mosselvocht doorzeven en 1 dl bij de soep voegen.

"Kruiding controleren.

"Mosselen uit de schelp halen

Afwerking

"In een voorverwarmd bord de mosselen schikken.

"Overgieten met de hete soep.

"Afwerken met een (gefrituurd) takje platte peterselie.

Yoghurt/mayonaisesaus (voor Bbq) - 2 personen

Menugang	Saus	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Bbq	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	4

Ingrediënten

15 gr yoghurt
15 gr mayonaise
½ el honing
currypoeder

Bereiding

Werkwijze

Alle ingrediënten samenvoegen en op smaak brengen

Tips: Deze saus serveren in een cocotje (stenen potje) per persoon.

Zeedelicatesse in rode bietensaus, garnituur met yoghurt en gerookte zalmsnippers - 10 personen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	4

Ingrediënten

2 à 3 uien
Een halve kg rode biet
Knoflook
Tijm
1 l groentebouillon
Eventueel selder en/of wortel
10 pangasiusfilet (1/4 van een vis)
500 gr roze zalm
200 gr garnalen
200 gr gerooktezalm
Dille
Lompeieren
½ liter yoghurt

Bereiding

Werkwijze
"Uien en knoflook stoven.
"Water, tijm en bouillon bijvoegen.
"Rode biet in stukken snijden (schillen hoeft niet) en bijvoegen.
"Selder en/of wortelen in stukken snijden en bijvoegen.
"Laat de soep gaarkoken (circa 1 uur) en daarna mixen.
"In borden scheppen en dan in't midden een scheut yoghurt of zure room toevoegen.

"Rol de zalm in de pangasiusfilet. Gaar deze boven stoom of bedekt met boterpapier en wat visfumet in een oven op 150°.

Het dressereren
"Maak een spiegel met de saus in het bord.
"Leg in het midden wat garnalen en gerookte zalm in.
"Plaats er de pangasiusfilet op.
"Druppel wat yoghurt rond de vis.
"Werk af met zwarte lompeieren en dille.

Zoete kokosmelk met banaan (dessert) - VIETNAM - 6 personen

Menugang	Dessert	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Oosterse keuken anders	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	5

Ingrediënten

1 liter water
200 bruine rietsuiker
50 gr tapiocakorrels
3 bananen
250 ml kokosmelk
1 vanillestok of vanillesuiker
1 kfl geroosterd sesamzaad
1 kfl gemalen pinda's



Bereiding

Werkwijze

"Tapioca samen met de vanillestok 15 minuten laten weken in koud water.
"Bananen pellen en in plakjes (± 0,5 cm) snijden.
"Water aan de kook brengen en suiker oplossen.
"Een half uurtje laten pruttelen.
"Tapiocakorrels, zonder vanillestok, onderroeren en 5 minuten laten garen.
"Banaan toevoegen en terug 5 minuten laten garen.
"Kokosmelk en vanillezaadjes (vanillestok) toevoegen, nog 5 minuten koken.

Afwerking

"Over kommetjes verdelen.
"Bestrooien met gehakte pinda en geroosterd (zwarte pan zonder olie of boter) sesamzaad.

Zoetzure saus - 2 personen

Menugang	Saus	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	5

Ingrediënten

Zoet-zure saus (in sauteuse)

1 dl water

60 gr suiker

1 dl bruine fond

Sap van 2 sinaasappels

Rode wijnazijn (smaak)

Bruine instantsausbinder

Bereiding

Werkwijze

Bereiden van de zoet-zure saus

"Suiker en water koken (vrij lang) en lichtjes laten karameliseren (tot aan de zijkant van de sauteuse een lichtbruine kleur waarneembaar is).

"Dan dadelijk het sinaasappelsap toevoegen en goed mengen. Even laten doorkoken (wanneer er schuim op het kooksel komt de bruine fonds toevoegen).

"De bruine fond bijvoegen en de juiste smaak bepalen met azijn of wijnazijn.

Na dat we het voorgerecht opgegeten hebben:

"Het geheel goed laten doorkoken en binden met bruine instantsausbinder.

Op voorhand

Tips: Deze saus serveren in een cocotje (stenen potje) per persoon.

Heel lekker bij kippensaté's

Zoetzure saus - VIETNAM - 20 loempia's

Menugang	Saus	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Oosterse keuken anders	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	5

Ingrediënten

2 tomaten
3 el ketchup
1 el sweet chili sauce
2 el suiker
Zout
1 el aardappelzetmeel - aardappelbloem



Bereiding

Werkwijze:

"1 liter water aan de kook brengen, suiker in oplossen.

"Tomaten in 4 snijden en toevoegen.

"Laten gaarkoken en dan mixen, op smaak brengen met zout.

"Ketchup en sweet chilisaus onderroeren.

"Aardappelzetmeel oplossen in wat water en de saus binden, nog een 5-tal minuten laten doorpruttelen.

"Laten afkoelen.

