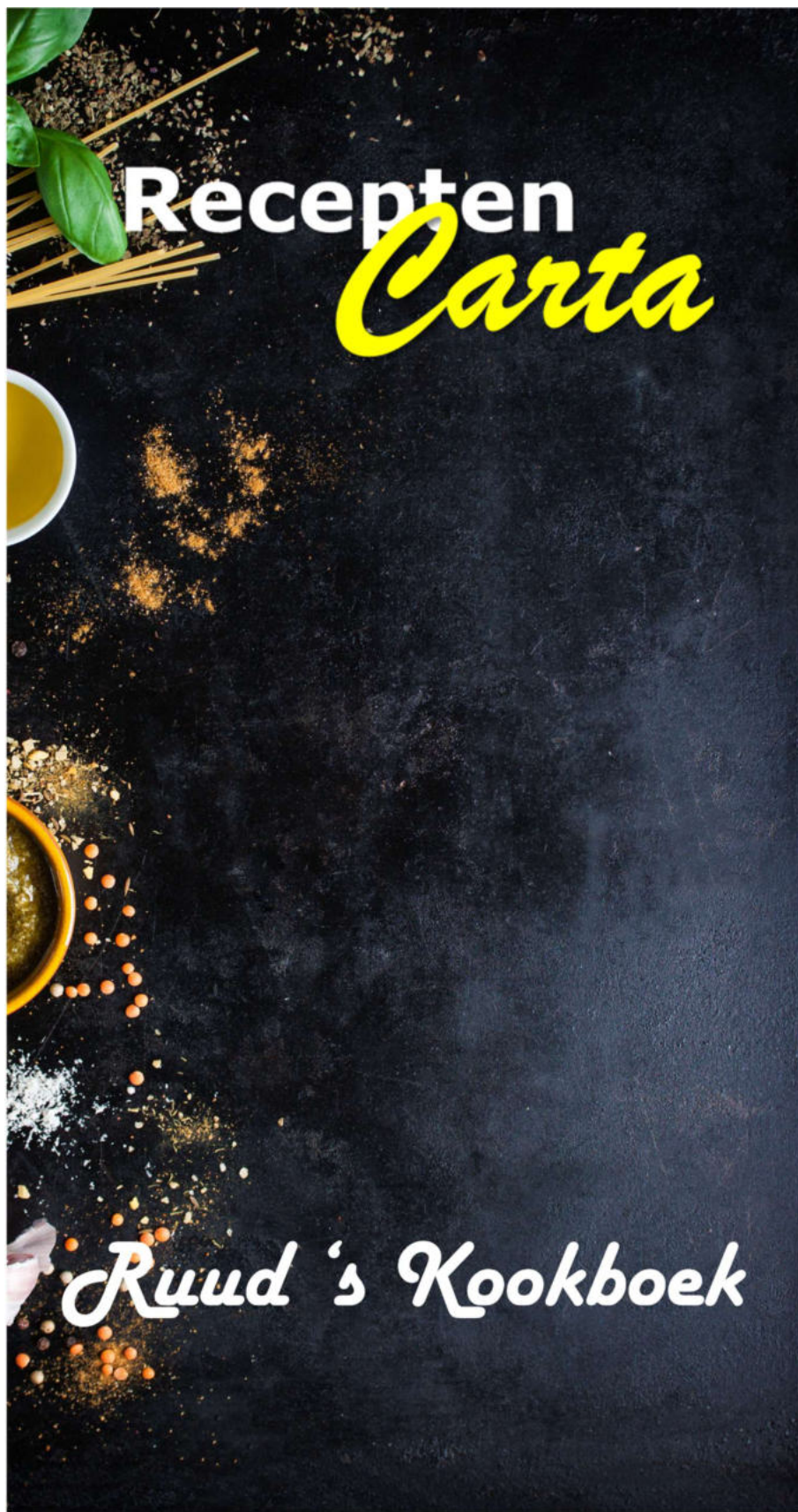




65 recepten III
(Carta2005-Dick)

Inhoudsopgave.

1. Aardappel-courgettecake met paprikasalade
2. Aardappel-koolkoekjes met camembert
3. Aardappel-rucolapuree met tomaat
4. Aardbei en citroen sorbet
5. Avocadosalade met grapefruit en garnalen
6. Bagels met paling en mierikswortel
7. Biefstuk met kastanjechampignonsaus
8. Boerenkoolstamppot met mosterdjus
9. Bonen-tarlischotel met ansjovis en rozemarijn
10. Broccolisoufflé met tomatensalade
11. Broodchips met wortel-komijnsalade
12. Cheeseburgers
13. Chinese nasi met gehaktballetjes
14. Citrussalade met romige vanilleyoghurt
15. Couscous met verse kruiden
16. Couscoustorentjes
17. Eendensaté met portsiroop
18. Eikenbladsalade met kippenlevertjes
19. Erwtensoep 10
20. Fish and chips
21. French coffee 2
22. Gebakken appeltjes met abrikozenjam
23. Gebakken courgette met peterselieroerei
24. Gebakken pangafilets met knoflook en citroen
25. Gebakken witlof met geitenkaas en druiven
26. Gegratineerde witlofblaadjes
27. Gegrild katenspek met bietjes
28. Gegrilde biefstuk met rodekool
29. Gegrilde portobello met koolrabirisotto
30. Gegrilde vegetarische filet met wokgroenten
31. Gegrilde vijgen met honingkwark
32. Gelakte varkensmedaillons met port-saliesaus
33. Gembereend met shii-take
34. Gesmoorde spitskool met kerrie-kokossaus
35. Gestoofde kalfsriblappen met tomaat
36. Gevulde forel met koolraappuree
37. Lamskoteletjes met amandel-knoflooksous
38. Lychees met vanilleijs
39. Pasteitjes met vegetarische ragout
40. Pistoletje met verse roomkaas
41. Postelein met feta en oregano
42. Raapstelensoep met ei
43. Ratatouillequiche
44. Red hot chilliburgers
45. Salade met kreeft, asperges en champagnedressing
46. Salade met munt dressing
47. Salade met spekjes en zilveruitjes
48. Spinaziesalade met feta
49. Stamppot rauwe spinazie met spek
50. Stapel op flensjes
51. Steak tartaar met gemengde boontjes
52. Sushi met omelet
53. Tagliatelle met spinazie en citroenroomsaus
54. Tandoori drumsticks met spinazie
55. Thaise wortelsalade met tijgergarnalen
56. Tilapia met bieslookolie en geroosterde courgette
57. Tonijnpizza met snelle tomatensalade
58. Tortellonisalade met gerookte kip
59. Wafeltjes met citroensorbetijs en mascarpone
60. Witlof-garnalensalade
61. Yoghurt panna cotta
62. Yoghurthangop met gegrilde perzik

- 63. Yoghurtijs met frambozen**
- 64. Zomersorbet**
- 65. Zomerstampot met slavinken**

Aardappel-courgettecake met paprikasalade

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

Ingrediënten

400 g vastkokende aardappels, gewassen

1 courgette, gewassen

100 g volkorenbloem

1 zakje bakpoeder

3 eetlepels olijfolie

150 g pittige kaas (30 +), geraspt

2 eieren, gesplitst

5 paprika's, gehalveerd

1 theelepel rode-wijnazijn

Bereiding

Oven voorverwarmen op 175 °C.

Aardappel en courgette in keukenmachine grof raspen, in vergiet laten uitlekken, bestrooien met 1 theelepel zout en peper en zoveel mogelijk vocht eruit drukken.

Aardappel, courgette, bloem en bakpoeder door elkaar scheppen.

2 eetlepels olie, kaas en eierdooiers erdoor roeren.

Eiwitten in vetvrije kom met mespunt zout stijfkloppen, voorzichtig met spatel door aardappelmengsel scheppen en geheel overdoen in met bakpapier beklede cakevorm.

Cake in midden van oven in 45 minuten gaarbakken.

Intussen paprika onder in oven ca. 20 minuten roosteren.

Paprika in schaal leggen, met plasticfolie afdekken en laten afkoelen.

Met scherp mesje zwartgeblakerde vel van paprika onder stromend water eraf trekken (het vel laat zo gemakkelijk los).

Paprika in repen snijden, bestrooien met zout en peper en besprenkelen met azijn en rest van olie.

Aardappel-courgettecake in acht dikke plakken snijden en serveren met paprikasalade.

Aardappel-koolkoekjes met camembert

Menugang Hoofdgerecht

Soort Vegetarisch

Snel Ja

Keuken -

Type Aardappel

Slank Ja

Bron www.ah.nl

Sterren

Ingrediënten

1 ui, gesnipperd

6 eetlepels olijfolie

300 g spitskool, gesneden

550 g aardappelpuree (koelverse)

3 tomaten, in 12 dikke plakken

125 g camembert (kaas), in 12 plakjes

1 eetlepel witte-wijnazijn

75 g rucola slamelange

2 struikjes witlof, losgehaald

1 appel (braeburn), ongeschild en in partjes

Bereiding

In koekenpan met antiaanbaklaag ui in 1 eetlepel olie fruiten.

Spitskool toevoegen en 3 minuten al omscheppend meebakken.

Kool door aardappelpuree mengen, op smaak brengen met zout en peper en van mengsel 12 platte koekjes vormen.

Ovengrill voorverwarmen.

In koekenpan 1 eetlepel olie verhitten en hierin aardappelkoekjes in 2 porties aan beide zijden in 2-3 minuten goudbruin bakken.

Spitskoolkoekjes uit pan nemen en in ovenschaal leggen.

Tomaat en camembert over koekjes verdelen, onder grill schuiven en 5 minuten grillen.

Intussen in kommetje 3 el olie met azijn en zout en peper naar smaak tot dressing kloppen.

In schaal rucolasla mengen met witlof, appel en dressing en bij aardappelkoekjes serveren.

Aardappel-rucolapuree met tomaat

Menugang Bijgerecht

Soort Vegetarisch

Snel Ja

Keuken -

Type Aardappel

Slank Nee

Bron www.c1000.nl

Sterren

Ingrediënten

75 g rucola

1 kg Eigenheimers, geschild en in blokjes

zout

125 ml crème fraîche

1 dl melk, verwarmd

150 g cocktailtomaatjes, in dunne partjes

peper

Bereiding

Snijd de rucola grof.

Kook de aardappelen in weinig water met zout in 15-20 minuten gaar.

Giet ze af en stamp ze fijn.

Voeg de crème fraîche, de melk, de rucola en de tomaten toe en schep alles door elkaar.

Verwarm de puree al roerende op een laag vuur.

Breng op smaak met peper en zout.

Lekker bij vis, vlees of kip.

Aardbei en citroen sorbet

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

Ingrediënten

2 citroenen

850 g poedersuiker

1.8 kilo aardbeien

sap van 2 citroenen

Bereiding

Deze sorbet heeft ongeveer 4-5 uur in de vriezer nodig voordat deze geserveerd kan worden.

Snijd de citroenen met schil en al in grove stukken en hak ze in de blender met de suiker goed door elkaar tot een purée.

Giet het mengsel over in een kom.

Pureer de aardbeien en voeg ze toe aan het citroenmengsel.

Voeg ongeveer de helft van het citroensap toe.

Proef even en voeg eventueel meer citroensap toe.

De citroensmaak mag intens zijn, maar mag de smaak van de aardbeien niet overheersen.

Giet het mengsel in een afsluitbare bak en zet deze gedurende 2 uur in de vriezer.

Klop het geheel even om en zet het dan terug in de vriezer tot het halfbevoren is.

Klop dan nogmaals goed om en plaats weer in de vriezer voor de resterende tijd totdat de sorbet goed bevoren is.

Avocadosalade met grapefruit en garnalen

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

Ingrediënten

4 sneetjes bruinbrood, ontkorst

2 grapefruits

2 avocado's

1 theelepel limoensap

mespunt mosterd

4 eetlepels olijfolie

1 krop lollo rosso (sla)

200 g jumbogarnalen

Bereiding

Brood in broodrooster toasten en in 4 repen snijden.

Grapefruits tot op witte vlies dik schillen.

Vruchtvlees met scherp mesje tussen tussenschotjes uitsnijden en sap opvangen.

Avocado's halveren, pit en schil verwijderen, helften in plakken snijden en met limoensap besprenkelen.

Dressing roeren van opgevangen grapefruitsap, mosterd en olie.

Op smaak brengen met zout en peper.

Sla wassen, drogen en met hand in stukken plukken.

In kom helft van dressing met sla omscheppen en sla over vier borden verdelen.

Grapefruit, avocado en garnalen erop leggen en rest van dressing erover sprenkelen.

Salade serveren met toastrepen.

Bagels met paling en mierikswortel

Menugang Lunchgerecht
Keuken -
Bron www.ah.nl

Soort Vis
Type Brood/broodjes

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

4 bagels (brood)
4 eetlepels olijfmayonaise
1 eetlepel mierikswortel
1 eetlepel citroensap
½ komkommer, in plakjes
100 g gerookte paling, in stukjes

Bereiding

Bagels doormidden snijden en roosteren.
Olijfmayonaise en mierikswortel mengen, op smaak brengen met citroensap, zout en peper.
Helften besmeren met mierikswortelmayonaise.
Onderste helft van bagels beleggen met komkommer.
Paling erover verdelen.
Afdekken met bovenste helft van bagel.

Biefstuk met kastanjechampignonsaus

Menugang Hoofdgerecht

Soort Vlees

Snel Ja

Keuken -

Type Aardappel

Slank Nee

Bron www.ah.nl

Sterren

Ingrediënten

1½ zak aardappelpartjes met schil (diepvries, à 450 g)

1 ui

1 doosje kastanjechampignons (250 g)

800 g broccoli

4 biefstukken

50 g boter

100 ml rode wijn

100 ml kookroom

Bereiding

Oven op 220 °C voorverwarmen en aardappelpartjes volgens gebruiksaanwijzing bereiden.

Ui pellen en snipperen.

Champignons schoonvegen en in vieren snijden.

Broccoli wassen, in roosjes verdelen en stelen in stukken snijden.

Biefstukken met peper bestrooien.

Boter verhitten en biefstuk in 4 minuten bruin en van binnen rosé bakken.

Biefstukken uit pan nemen en warm houden.

Broccoli in 6 minuten beetgaar koken.

In achtergebleven braadvet ui en champignons 3 minuten bakken.

Wijn en room erbij schenken en geheel 5 minuten zachtjes laten pruttelen.

Saus met zout en peper op smaak brengen.

Vlees met zout bestrooien en met saus, aardappelpartjes en broccoli serveren.

Boerenkoolstampot met mosterdjus

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Hollands
Bron www.ah.nl

Soort Vlees
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 kg aardappels (kruimig)
2 zakken gesneden boerenkool (à 300 g)
1 rookworst (350 g)
1 ui
50 g boter
1 zakje rundvlees jus (18 g)
1 eetlepel Franse mosterd
100 ml melk

Bereiding

Aardappels schillen en in stukken snijden.
Aardappels met boerenkool in 20 minuten gaar koken.
Rookworst volgens gebruiksaanwijzing verwarmen.
Ui pellen en snipperen.
In steelpan boter lichtbruin laten worden en ui fruiten.
Inhoud zakje jus en 250 ml water toevoegen en al roerend met garde aan de kook laten komen.
Mosterd erdoor roeren.
Melk verwarmen.
Aardappels met groenten en melk door elkaar stampen.
Met zout en peper op smaak brengen.
Stampot met worst en jus serveren.

Bonen-tarlyschotel met ansjovis en rozemarijn

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

Ingrediënten

250 g tarly (voorgekookte tarwe)
500 g panklare sperziebonen
4 ansjovisfilets, fijngehakt
4 eetlepels olijfolie
1 takje verse rozemarijn, fijngesneden
1 ui, in halve ringen
250 g cherrytomaten, gehalveerd
1 blik kidneybonen (400 g), uitgelekt
100 g feta (kaas), in kleine blokjes

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C.
Sperziebonen in 5 minuten beetgaar koken, afgieten en laten uitlekken.
Tarwe in met bakpapier beklede ovenschaal leggen.
In kom ansjovis mengen met olie, rozemarijn, knoflook en peper naar smaak.
Sperziebonen, ui, tomaatjes, kidneybonen en feta met ansjovisolie omscheppen en geheel op tarwe leggen.
Bonenschotel in midden van oven in 30 minuten gaarbakken.

Broccolisoufflé met tomatensalade

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

Ingrediënten

300 g broccoliroosjes
5 eetlepels olijfolie
50 g bloem
250 ml halfvolle melk
4 eieren, gesplitst
100 g blauwaderkaas, verkruimeld in plakken
6 tomaten, in plakjes
1 zoete ui, in ringen
1 theelepel balsamicoazijn
1 meergranen stokbrood
paneermeel

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C.
Broccoli 3 minuten koken en in kleinere stukjes hakken.
Broccoli in vergiet laten uitlekken en zoveel mogelijk vocht eruit drukken.
Van olie 3 eetlepels verwarmen in pan en bloem erdoor roeren.
Melk in gedeelten erdoor roeren en verwarmen tot dikke, gladde saus ontstaat.
Van vuur af broccoli, eierdooiers, kaas, ½ theelepel zout en peper door saus roeren.
In vetvrije kom eiwitten met mespunt zout tot stijve pieken slaan.
Beetje eiwit door broccolimengsel roeren, rest van eiwitschuim luchtig erdoor spatelen.
Mengsel in ingevette en met paneermeel bestrooide vorm schenken en in midden van oven in 30 minuten laten rijzen en gaarbakken.
Oven tussentijds niet openen, na 10 minuten oventemperatuur verlagen naar 175 °C.
Tomaten en uiringen dakpansgewijs op schaal leggen, bestrooien met zout en peper naar smaak en besprenkelen met azijn en rest van olie.
Soufflé serveren met stokbrood en tomatensalade.

Tip: Veel mensen vinden soufflé maar een moeilijk of zelfs 'eng' gerecht om te maken. Wat als hij mislukt? Dat valt meestal reuze mee. Het geheim is: tijdens het bakken de oven nooit opendoen, de gebakken soufflé niet op de tocht laten staan en 'm zo snel als mogelijk op tafel zetten.

Broodchips met wortel-komijnsalade

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

Ingrediënten

1 eetlepel vloeibare honing
½ citroen, geperst
2 eetlepels olijfolie
1 cm verse gemberwortel, fijngesneden
½ theelepel kaneelpoeder
1 grote winterpeen, geraspt
50 g blanke rozijnen
8 shoarmabroodjes
1 ei, losgeklopt
1 theelepel gemalen komijn (djinten)
4 eetlepels sesamzaadjes
6 eetlepels halfvolle kwark

Bereiding

Oven voorverwarmen op 225 °C.
Honing, citroensap, olie, gemberwortel en kaneel door elkaar roeren.
Citroendressing, wortel en rozijnen door elkaar scheppen en op smaak brengen met zout en peper.
Broodjes halveren zodat 8 rondjes ontstaan.
Ruwe binnenkant van brood bestrijken met eiwit en bestrooien met komijn.
Broodhelften elk in 4 puntjes snijden, en op met bakpapier beklede bakplaat in midden van oven in 5 minuten krokant bakken.
Sesamzaad in droge koekenpan roosteren, tot zaadjes gaan 'springen'.
Sesamzaad en kwark door elkaar roeren, op smaak brengen met zout en peper.
Warme broodchips serveren met salade en sesamsaus.

Cheeseburgers

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Amerikaans	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	CompuKookboek			Sterren	

Ingrediënten

4 Mora hamburgers
4 zachte sesambollen
4 eetlepels mosterdsaus
4 plakken lichtbelegen kaas

Bereiding

Snijd de augurken in plakjes.
Was de slablaadjes.
Pel de ui en snijd hem in ringen.
Bereid de hamburgers volgens de gebruiksaanwijzing.
Snijd de broodjes open en beleg ze met blaadjes sla.
Leg de hamburgers erop en verdeel de augurkplakjes en uiringen erover.
Verdeel wat mosterdsaus erover en dek af met een plak kaas.
Klap de broodje dicht en serveer ze met een groene salade en aardappelchips.

Chinese nasi met gehaktballetjes

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

Ingrediënten

100 g satésaus (hot, pot à 350 g)
2 bakken Chinese nasi goreng (koelvers, à 450 g)
1 schaaltje saté gehaktballetjes (300 g)
3 eetlepels zonnebloemolie
1½ eetlepel citroensap
1 theelepel ketoembar
2 zakjes peen julienne (à 150 g)

Bereiding

Satésaus volgens gebruiksaanwijzing met water bereiden.
Nasi per bak 4½ minuut op 700 watt in magnetron verwarmen.
Balletjes door saus roeren en balletjes in 5 minuten warm laten worden.
Van olie, citroensap, ketoembar, zout en peper dressing roeren.
Dressing door wortel scheppen.
Nasi met balletjes in saus en wortelsalade serveren.

Citrussalade met romige vanilleyoghurt

Menugang Nagerecht

Keuken -

Bron www.ah.nl

Soort -

Type Fruit

Snel Ja

Slank Nee

Sterren

Ingrediënten

3 mandarijnen

2 rode grapefruits

2 (navel)sinaasappels

1 limoen, geraspt en geperst

2 eetlepels zure room

1 zakje vanillesuiker

300 ml milde vanille yoghurt

Bereiding

Mandarijnen pellen en horizontaal in plakken snijden.

Plakken halveren.

Grapefruits en sinaasappels dik schillen en parten tussen vliezen uit snijden.

Citrusfruit omscheppen met limoensap en helft van limoenrasp.

Fruit over vier ijscoupes verdelen.

Zure room met vanillesuiker naar smaak en vanilleyoghurt mengen en bij fruit scheppen.

Rest van limoenrasp erover strooien.

Couscous met verse kruiden

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Afrikaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	CompuKookboek			Sterren	

Ingrediënten

400 g couscous

4 takjes (blad) peterselie

2 takjes munt

4 takjes koriander

Culinesse

sap van ½ citroen

zout

peper

Bereiding

Overgiet de couscous met kokend water (volgens de gebruiksaanwijzing).

Hak de blaadjes van de kruiden fijn.

Verhit een scheut Culinesse en voeg de couscous toe en roer het om met een vork.

Breng de couscous op smaak met citroensap, zout en peper en schep de kruiden erdoor.

Couscoustorentjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Salade	Slank	Nee
Bron	AllerHande februari 2000			Sterren	

Ingrediënten

300 g couscous
150 g doperwten extra fijn (diepvries)
250 g kipfilet fumé
2 bakjes mango cubes (à 260 g Dole)
1 zakje veldsla (75 g)
1 bakje thousand Island-dressing (100 g)
2 eetlepels milde Indiase kerriepasta

Bereiding

Couscous bereiden volgens gebruiksaanwijzing.
Erwten koken volgens gebruiksaanwijzing.
Gerookte kip in kleine blokjes snijden.
Mango cubes laten uitlekken.
Veldsla en mango over vier borden verdelen en besprenkelen met dressing.
Gerookte kip, erwten en Indiase kerriepasta door couscous mengen.
Couscous in schaaltje drukken en op borden storten.

Eendensaté met portsiroop

Menugang	Voorgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande februari 2000			Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

1 sjalotje
¾ eetlepel boter of margarine
1 dl gevogeltefond (pot à 380 ml AH)
1 dl Ruby port
2 eetlepels gembersiroop
zout
peper
1 tamme eendenborst met vel
3 plakjes ontbijtspek
1 struikje witlof
½ theelepel poedersuiker
satéstokjes

Bereiding

Satéstokjes in koud water leggen.
Sjalotje pellen en fijnsnipperen.
In pan ½ eetlepel boter verhitten, sjalotje ca. ½ minuut fruiten.
Fond toevoegen en 3 minuten op hoog vuur inkoken.
Saus zeven.
Port en gembersiroop erdoor roeren en op hoog vuur ca. 5 minuten inkoken.
Op smaak brengen met zout en peper.
Vel van eendenborst verwijderen en eendenborst in 18 blokjes snijden.
6 Eendenblokjes met ontbijtspek omwikkelen.
Aan satéprikker afwisselend blokje eend, blokje eend met spek en blokje eend rijgen.
Grill voorverwarmen op hoogste stand.
Intussen witlof wassen en in lengte in dunne repen snijden.
Saté ca. 10 cm onder grill schuiven en in 7 à 8 minuten rosé grillen.
Intussen siroop aan de kook brengen en vuur uitzetten.
In wok of koekenpan rest van boter verwarmen.
Witlof ca. 1 minuut roerbakken.
Bestrooien met poedersuiker en over twee borden verdelen.
Saté op witlof leggen.
Siroop druppelsgewijs op saté en bord scheppen.

Eikenbladsalade met kippenlevertjes

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

Ingrediënten

3 eetlepels olijfolie
300 g koolraap, in reepjes
1 theelepel gedroogde salie
100 ml kippenbouillon (van tablet)
4 kippenlevers (ca. 150 g)
4 plakken runderrookvlees
2 eetlepels balsamicoazijn
100 g eikenbladslamelange
50 g roquefort (blauwaderkaas), verbrokkeld

Bereiding

In wok 2 eetepel olie verhitten en koolraap 5 minuten op hoog vuur roerbakken.
Koolraap bestrooien met peper en salie.
Bouillon erbij schenken en koolraap afgedekt op laag vuur beetgaar laten sudderen, af en toe roeren.
Van kippenlevers wit eraf snijden, bestrooien met peper en op plak rookvlees leggen.
Rookvlees oprollen en vaststeken met cocktailprikker.
In koekenpan met antiaanbaklaag 1 eetlepel olie verhitten.
Kippenleverrolletjes in 10 minuten rondom gaarbakken, uit pan nemen en bakvet afblussen met balsamicoazijn.
Kippenlever voorzichtig in plakken snijden.
Eikenbladsla, koolraap en plakken kippenlever over vier borden verdelen.
Bakvet van kippenlever erover druppelen.
Salade met roquefort bestrooien.

Erwtensoep 10

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Soep	Slank	Nee
Bron	AllerHande februari 2000			Sterren	

Ingrediënten

350 g spliterwten
300 g schouderkarbonade
100 g magere spekblokjes
2/3 eetlepel zout
peper
½ laurierblaadje
1 kruimig kokende aardappel
1 zak erwtensoepgroenten (à 500 g)
2 magere rookworsten (à 250 g)

Bereiding

In zeef spliterwten wassen.
In grote pan doen: spliterwten, karbonade, spekblokjes en 1¾ l water.
Zout, peper en laurierblad toevoegen.
Aan de kook brengen en ca. 30 minuten zachtjes laten koken.
Af en toe roeren.
Aardappel schillen, wassen en in blokjes snijden.
Erwtensoepgroenten en aardappelblokjes aan soep toevoegen.
Soep ca. 30 minuten zachtjes doorkoken; regelmatig roeren.
Rookworsten uit verpakking nemen en toevoegen en ca. 10 minuten meewarmen op laag vuur.
Karbonade en rookworst uit soep nemen.
Laurierblad verwijderen.
Karbonadevlees in stukjes van bot snijden.
Rookworst in plakjes snijden.
Vlees en worst door soep roeren.
Op smaak brengen met zout en peper.
Serveren met donker roggebrood en plakjes katenspek.

Variatietip:

Met specerijen:

Laat zout, laurierblaadjes, karbonade, spek, aardappel en rookworst achterwege. Fruit de groente eerst in 2 eetlepels olie met 1 theelepel kerriepoeder en ½ theelepel djinten. Roer dat met 2 groentebouillontabletten door de soep. Kook 30 minuten door en breng op smaak met peper en zout. Roer er 150 g rookkaas (kleine blokjes) door. Strooi er kruidencroutons en gefruite uitjes over.

Mediterraan met chorizo:

Laat de karbonade, rookworst, aardappel, peper, zout en laurierblaadje achterwege. kook 300 g spliterwten 45 minuten met 1 l water en ¼ l witte wijn. Voeg de erwtensoepgroenten, 1 fijngesneden rode peper (zonder zaadjes), 1 bakje paprikablokjes, 2 teentjes knoflook en 150 g in blokjes gesneden chorizo (worst) toe. Laat 1 kippenbouillontablet in de soep oplossen en roer er 1/3 zakje verse Provençaalse kruiden (fijngeknijpt) door.

Fish and chips

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

Ingrediënten

1 kg aardappels (met schil), in partjes
6 eetlepels olijfolie
1 theelepel paprikapoeder
400 g Chinese kool, gesneden
2 appels, in blokjes
2 eetlepels halvanaise
4 eetlepels yoghurt (halfvol)
1 theelepel kerriepoeder
1 ei
400 g kabeljauwfilet, in dikke repen
4 eetlepels paneermeel

Bereiding

Oven voorverwarmen op 175°C.
Aardappels op met bakpapier beklede bakplaat leggen en omscheppen met 2 eetlepels olie en paprikapoeder.
Aardappels in oven in 60-75 minuten gaarbakken, af en toe omscheppen.
Kool mengen met appel, halvanaise en yoghurt en op smaak brengen met kerriepoeder, zout en peper.
Ei loskloppen met zout en peper.
Kabeljauwrepen achtereenvolgens door ei en paneermeel wentelen.
In koekenpan rest van olie verhitten.
Vis in 6-8 minuten gaar en goudbruin bakken, halverwege keren.
Vis laten uitlekken op keukenpapier.
Visrepen serveren met gebakken aardappels en koolsalade.

French coffee 2

Menugang Drank

Soort -

Snel Nee

Keuken Frans

Type Warme drank

Slank Nee

Bron CompuKookboek

Sterren

Ingrediënten

voor 1 persoon

½ dl slagroom

2 theelepels (basterd)suiker

2/7 deel Grand Marnier

5/7 deel vers gezette koffie

1 glas

Bereiding

Klop de slagroom lobbig.

Doe de suiker in het glas en schenk de Grand Marnier erop.

Roer het door.

Schenk de hete koffie in het glas.

Schep voorzichtig de slagroom op de koffie, de bedoeling is dat de room op de koffie ligt en niet mengt met de koffie.

Gebakken appeltjes met abrikozenjam

Menugang Nagerecht

Soort -

Snel Ja

Keuken -

Type Fruit

Slank Nee

Bron AllerHande 11 2005

Sterren

Ingrediënten

125 ml slagroom

4 kleine appels (bijv. elstar)

25 g roomboter

1 theelepel kaneel

2 eetlepels calvados (slijter)

4 eetlepels abrikozenjam

Bereiding

Slagroom met mixer of garde halfstijf kloppen.

Appels schillen en in partjes snijden.

In koekenpan boter smelten en appelpartjes op matig vuur aan beide kanten lichtbruin bakken.

Kaneel over appelpartjes strooien.

Calvados in pan schenken en nog even verwarmen, tot calvados vrijwel verdampt is.

Appelpartjes over vier borden verdelen en beetje jam erop scheppen (jam eventueel even met appeltjes meewarmen als deze te dik is).

Op elk bord wat slagroom scheppen.

Gebakken courgette met peterselieroerei

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

Ingrediënten

1 courgette, in schuine plakken
3 eetlepels olijfolie
4 eieren
1 vleestomaat, in blokjes
30 g verse peterselie, fijngesneden
4 sneetjes bruinbrood

Bereiding

In koekenpan courgette in 2 eetlepels olie 10 minuten bakken, op smaak brengen met zout en peper.
Eieren met tomaat, peterselie en ½ theelepel zout en peper loskloppen.
In andere koekenpan met antiaanbaklaag eimengsel in rest van olie al roerend verwarmen tot eieren gestold zijn.
Brood in toaster roosteren en schuin halveren.
Courgetteplakken over vier borden verdelen, eimengsel erop leggen en toast ernaast serveren.

Gebakken pangafilets met knoflook en citroen

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

Ingrediënten

1 zak diepvries Queens Ocean Panga Fillets, 600 g
6 eetlepels olijfolie Traditioneel
3 teentjes knoflook, in reepjes gesneden
50 g tarwebloem
peper
zout
2 citroenen, in dunne partjes
2 eetlepels fijngehakte dille

Bereiding

Laat de visfilets in de koelkast ontdooien.
Spoel ze af onder koud stromend water en dep ze droog met keukenpapier.
Verhit de olie in een grote pan en bak de reepjes knoflook hierin op matig vuur in 5 minuten goudbruin.
Neem de knoflook uit de pan.
Strooi intussen de bloem in een bord.
Bestrooi de visfilets met peper en zout en haal ze door de bloem.
Klop het teveel aan bloem eraf.
Verhit de olie nogmaals en bak de visfilets 8-10 minuten.
Keer ze halverwege.
Serveer met de knoflook en de citroen en bestrooi met de dille.
Lekker met gebakken dikke frieten en een groene salade.

Wiojnadvies: Duc de Termes Côtes de Saint-Mont rosé

Gebakken witlof met geitenkaas en druiven

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron AllerHande 10 2005

Soort Vegetarisch
Type Groente

Snel Ja
Slank Ja
Sterren

Ingrediënten

voor 2 personen

3 dikke struiken witlof
3 eetlepels olijfolie extra vierge met basilicum
2 plakken verse geitenkaas (van 1 cm dik, bijv. Bettine blanc)
grof zeezout
versgemalen zwarte peper
100 g pitloze rode druiven
1 takje basilicum

Bereiding

Ovengrill voorverwarmen.
Witlof in lengte halveren en harde kern wegsnijden.
In koekenpan olie verhitten en witlof op snijvlak erin leggen.
Witlof in 4-5 minuten bruinbakken, met spatel voorzichtig keren en witlof in nog 4-5 minuten gaarbakken.
Plakken geitenkaas op met bakpapier beklede grillplaat 10 cm onder hete grill schuiven en in 4-5 minuten licht laten kleuren.
Parten witlof uit pan nemen en met snijvlak naar boven op twee warme borden leggen.
Zout en peper erover strooien.
In bakvet van witlof druiven 1-2 minuten bakken.
Blaadjes basilicum in reepjes snijden.
Warme geitenkaas met spatel op witlof leggen en druiven erover verdelen.
Basilicum over druiven strooien.
Lekker met aardappelpuree.

Gegratineerde witlofblaadjes

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

Ingrediënten

20 mooie blaadjes witlof (ca.3 struikjes)

140 g verse geitenkaas

2 takjes tijm

(versgemalen) peper

2 eetlepels vloeibare honing

3 eetlepels pijnboompitten

1½ eetlepel olie

Bereiding

Grill voorverwarmen op hoogste stand.

Bakplaat invetten met olie.

Blaadjes witlof wassen en goed droogdeppen.

Kaas losroeren met vork.

Blaadjes tijm van takjes nemen.

Tijm en mespunt peper door kaas roeren.

Witlof vullen met kaasmengsel en op bakplaat leggen.

Honing over gevulde witlof druppelen.

Pijnboompitten erover strooien.

Witlof ca. 5 cm onder hete grill schuiven en in ca. 2 minuten licht goudbruin laten kleuren.

Gegrild katenspek met bietjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	AllerHande 11 2005			Sterren	

Ingrediënten

1 kilo kruimige aardappels, geschild
2 schaaltjes gekookte bieten (à 500 g)
25 g boter
2 uien, gesnipperd
8 - 12 dikke plakken katenspek (ca. 300 g)
1 bakje Griekse yoghurt (150 g)
2 eetlepels geraspte mierikswortel (potje)

Bereiding

Aardappels in stukken snijden en in 15-20 minuten gaarkoken.
Bieten schillen en in partjes snijden.
In hapjespan boter verhitten en ui in 4-5 minuten glazig fruiten.
Bieten en 2-3 eetlepels water erdoor scheppen en bietjes 15 minuten zachtjes stoven.
Grillpan verhitten en katenspek aan beide zijden 4 minuten goudbruin en krokant grillen.
In kommetje yoghurt met mierikswortel tot sausje roeren en op smaak brengen met zout en peper.
Aardappels afgieten, fijnstampen en over vier warme borden verdelen.
Bietjes ernaast scheppen, spek erbij leggen en op ieder bord mierikswortelyoghurt naast bieten scheppen.

Tip: Vervang de mieriks-wortelyoghurt eens door piccalilly.

Gegrilde biefstuk met rodekool

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

Ingrediënten

2 eetlepels vloeibare honing
2 citroenen, geraspt en geperst
250 ml kippenbouillon (van tablet)
2 uien, gesnipperd
100 g geweldige abrikozen, in reepjes
4 eetlepels olijfolie
300 g couscous
300 g rode kool, gesneden
3 handsinaasappels
4 (struisvogel)biefstukjes, op kamertemperatuur

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C.
Honing door citroensap roeren en pittig op smaak brengen met zout en peper.
Helft van citroenmengsel door bouillon roeren.
Citroenrasp, ui, abrikoos en 2 eetlepels olie door droge couscous mengen en in met bakpapier beklede ovenschaal doen.
Bouillonmengsel over couscous schenken en couscous in midden van oven in 20 minuten gaar laten worden.
In pan rest van citroenmengsel over rodekool gieten, goed omscheppen en met 100 ml water 5 minuten koken.
Sinaasappels tot op vruchtvlees schillen en partjes een voor een uit 'tussenschotjes' snijden (sap opvangen).
Sinaasappelpartjes met sap en 1 eetlepel olie door rodekool scheppen, op smaak brengen met zout en peper.
Grillpan voorverwarmen.
Vlees met ½ theelepel zout en peper bestrooien en met rest van olie bestrijken.
Biefstuk in grillpan in 6-8 minuten van buiten bruin en van binnen rosé roosteren.
Couscous over vier borden verdelen en biefstuk erop leggen.
Lauwarme rodekool ernaast serveren.

Gegrilde portobello met koolrabirisotto

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

Ingrediënten

voor 2 personen

2 portobello champignons
1 sjalot, gesnipperd
3 eetlepels olijfolie
150 g risottorijst
1 theelepel gedroogde Italiaanse keukenkruiden
1 koolrabi, in blokjes
500 ml kruidenbouillon (van tablet)
25 g pijnboompitten (zakje à 65 g)
1 eetlepel olijfolie extra vierge met truffelaroma
50 g pittige kaas (bijv. grana padano), in flinters
½ zak veldsla (à 75 g)
1 eetlepel verse bieslook, in grove stukjes

Bereiding

Steeltjes van portobello's fijnsnijden en in pan met dikke bodem met sjalotnippers zachtjes bakken in 1 eetlepel olie.

Rijst erdoor scheppen en bakken tot korrels rondom glanzen.

Kruiden, koolrabiblokjes en helft van bouillon toevoegen.

Roeren tot vocht is opgenomen.

Zo telkens een scheut bouillon toevoegen en laten opnemen, tot risotto na 20-25 minuten smeuïg is.

In droge koekenpan pijnboompitten goudbruin roosteren.

Op bord laten afkoelen.

Portobello's bestrijken met 2 eetlepels olie en in hete koekenpan in 10 minuten bruin en gaar roosteren, regelmatig keren.

Truffelolie met helft van kaas en pijnboompitten door risotto roeren.

Op smaak brengen met zout en peper.

Veldsla over twee borden verdelen.

Portobello's erop leggen, bestrooien met wat zout en peper en bergje risotto erop scheppen.

Bieslook met rest van kaas en pijnboompitten mengen en over gerecht strooien.

Gegrilde vegetarische filet met wokgroenten

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

Ingrediënten

1 doosje kerstomaatjes
1 duopak krieltjes
4 eetlepels wokolie (fles à 500 ml)
4 gegrilde filets (vleesvervanger, à 150 g)
1 zak Thaise roerbakmix (à 400 g)
50 ml shasliksaus

Bereiding

Tomaatjes wassen en halveren.
Krieltjes 5 minuten koken.
In koekenpan helft van olie verhitten en filets volgens gebruiksaanwijzing bakken.
In wok rest van olie verhitten en roerbakmix 5 minuten roerbakken.
Na 3 minuten tomaten meebakken.
Filets serveren met groenten, krieltjes en saus.

Gegrilde vijgen met honingkwark

Menugang Nagerecht

Keuken -

Bron www.ah.nl

Soort -

Type Fruit

Snel Ja

Slank Nee

Sterren

Ingrediënten

12 gewelde vijgen

2 eetlepels donkere basterdsuiker

1 eetlepel vloeibare margarine

200 g halfvolle kwark

2 eetlepels vloeibare honing

4 eetlepels havermout

Bereiding

Ovengrill voorverwarmen.

Ovenschaal met bakpapier bekleden.

Vijgen kruislings insnijden.

Vijgen als 'roosjes' openvouwen en rechtop in ovenschaal zetten.

Op elke vijg enkele korrels basterdsuiker en enkele druppels margarine leggen.

Vijgen in 5 minuten lichtbruin roosteren.

Kwark met honing mengen.

Intussen in droge koekenpan met antiaanbaklaag havermout al roerend goudbruin en krokant roosteren.

Vijgen over vier borden verdelen.

Kwark erop scheppen.

Havermout erover strooien.

Direct opdienen.

Gelakte varkensmedaillons met port-saliesaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Ja
Bron	AllerHande februari 2000			Sterren	

Ingrediënten

1 sjalotje
½ teentje knoflook
1 eetlepel honing
1 pot vleesfond (380 ml)
5 eetlepels boter of margarine
1 dl rode port
2 eetlepels rode wijnazijn
2 varkenshaasjes (à 300 g)
zout
peper
4 salieblaadjes (uit zakje Italiaanse kruidenmix)

Bereiding

Sjalotje en knoflook pellen en fijnsnipperen.
In kommetje honing met 1 eetlepel fond door elkaar roeren.
In pan ½ eetlepel boter verhitten en sjalotje en knoflook ca. 1 minuut fruiten.
Port, azijn en rest van fond erbij schenken en aan de kook brengen.
Saus tot 1½ dl laten inkoken.
Varkenshaas in 12 plakken van ca. 3 cm snijden en met platte kant van mes plat slaan.
Plakken bestrooien met zout en peper.
In pan 2 eetlepels boter verhitten.
Vlees in ca. 4 minuten om en om licht bruinbakken.
Vlees dun bestrijken met honing en nog ½ minuut om en om bakken.
Intussen saus samen met salieblaadjes opnieuw verwarmen.
Op smaak brengen met zout en peper.
Salie verwijderen.
Van vuur af rest van boter in gedeelten erdoor kloppen.
Varkensplakken over vier borden verdelen.
Saus erover en ernaast scheppen.
Serveren met spruitjes en aardappelkroketjes.

Tip: Doe de boter in blokjes bij de saus en klop de saus met een staafmixer tot een mooie schuimige saus.

Gembereend met shii-take

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

Ingrediënten

3 eendenborstfilets
250 g eiermie
3 eetlepels zonnebloemolie
1 teentje knoflook, fijngehakt
2 rode paprika's, in dunne repen
300 g prei, gesneden
100 g shii-takes (paddenstoelen), gesneden
6 eetlepels lichte sojasaus
4 eetlepels gembersiroop
1 theelepel sesamolie

Bereiding

Van eendenfilets zoveel mogelijk vet afsnijden.
Vlees in dunne repen snijden.
Eiermie volgens gebruiksaanwijzing bereiden.
Intussen in wok helft van olie verhitten.
Knoflook 30 seconden al omscheppend bakken.
Eendenborst toevoegen en 2 minuten roerbakken, op smaak brengen met zout en peper.
Vlees uit pan nemen en in aluminiumfolie verpakken.
Rest van olie in wok verhitten en paprika, prei en shii-take 5 minuten roerbakken.
Eiermie afgieten en bij groenten in wok scheppen.
Sojasaus, gembersiroop en sesamolie erdoor mengen.
Eiermie met groenten over vier borden verdelen.
Eendenborst op eiermie leggen.

Gesmoorde spitskool met kerrie-kokossaus

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

Ingrediënten

1 spitskool (ca. 800 g)
3 eetlepels roerbakolie
2 teentjes knoflook, fijngehakt
1 eetlepel milde Indiase currypasta (of kerriepoeder)
200 ml kokosmelk
½ zakje verse koriander (à 15 g), fijngesneden
1 zakje gepelde pistachenootjes (55 g), grofgehakt

Bereiding

Buitenste bladeren van spitskool verwijderen.
Kool in 6-8 parten snijden en harde kern wegsnijden.
Olie in hapjespan verhitten en knoflook en currypasta of kerriepoeder 1 minuut zachtjes bakken.
Parten spitskool in pan leggen en 2 minuten per kant zachtjes bakken.
Spitskool met zout bestrooien en klein scheutje water toevoegen.
Met deksel op pan spitskool in 10-15 minuten zachtjes gaarsmoren.
Spitskoolparten op vier warme borden leggen en warm houden onder aluminiumfolie.
Kokosmelk door smoorvocht roeren en op hoog vuur laten inkoken tot dikke saus.
Op smaak brengen met zout en peper, en helft van koriander erdoor roeren.
Saus over spitskool scheppen en bestrooien met pistachenootjes en rest van koriander.
Serveren met pandanrijst en cassavekroepoek.

Gestooftde kalfsriblappen met tomaat

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

Ingrediënten

1 sinaasappel
600 g kalfsriblappen
peper, zout
3 eetlepels olijfolie traditioneel
2 uien, gesnipperd
3 teentjes knoflook, gesnipperd
3 stengels bleekselderij, in plakjes
500 g tomaten, in stukjes
1 blikje tomatenpuree à 70 g
1 tuinkruidenbouillontablet

Bereiding

Boen de sinaasappel schoon, rasp de oranje schil dun af en pers de vrucht uit.
Bestrooi het vlees met peper en zout naar smaak.
Verhit de olie in een braadpan en braad het vlees aan beide kanten aan.
Voeg de ui en de knoflook toe en bak ze 5 minuten op een halfhoog vuur mee.
Scheep de bleekselderij, de tomaten, het sinaasappelsap en de rasp erdoor en breng alles aan de kook.
Voeg 1½ dl heet water en de tomatenpuree toe en verkruimel het bouillontablet erboven.
Stoof het vlees in ± 1½ uur helemaal gaar.
Lekker met risotto met doperwtjes en geraspte Parmezaanse kaas.

Wijnadvies: Tanguero Malbec

Gevulde forel met koolraappuree

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

Ingrediënten

50 g hazelnoten
30 g verse peterselie, in grove stukken
2 teentjes knoflook, gepeld
1 eetlepel olijfolie
1 eetlepel witte-wijnazijn
4 forellen
150 g rauwe ham
600 g koolraap, in staafjes
150 g tuinerwten (diepvries)
100 ml halfvolle melk

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200°C.
Ovenschaal bekleden met bakpapier.
Hazelnoten in droge koekenpan goudbruin roosteren.
In keukenmachine peterselie met knoflook en hazelnoten fijnmalen.
Olie en azijn erdoor mengen, op smaak brengen met zout en peper.
Buikholten van forellen met notenmengsel vullen.
Forellen met plakjes rauwe ham omwikkelen, in ovenschaal leggen en in ca. 20 minuten in midden van oven gaarbakken.
Intussen koolraap in 15 minuten gaarkoken.
In magnetron in glazen schaal met bodem water tuinerwten afgedekt 2 minuten op vol vermogen verhitten of volgens aanwijzingen op pak in pan op vuur bereiden.
Melk verwarmen. Koolraap afgieten, warme melk toevoegen en met stamper tot grove puree stampen.
Tuinerwten en puree mengen, op smaak brengen met zout en peper.
Vis serveren met puree.

Lamskoteletjes met amandel-knoflooksaus

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

Ingrediënten

8 lamskoteletten
1 dl olijfolie
1 citroen
2 sneetjes oud wit brood
2 teentjes knoflook
50 g geschaafde amandelen
2 dl Knorr kippenbouillon

Bereiding

Wrijf de lamskoteletten in met 2 eetlepels olijfolie en laat ze in ca. 30 minuten op kamertemperatuur komen.

Boen de citroen schoon en rasp de gele schil er dun af.

Pers de citroen uit.

Verkruimel het brood.

Amandel-knoflooksaus: Pel de tenen knoflook en hak ze fijn.

Pureer de knoflook met de amandelen, het broodkruim en de geraspte citroenschil in de keukenmachine tot een gladde massa.

Voeg al draaiend de bouillon, het citroensap en de rest van de olijfolie toe.

Meng alles tot een gladde saus.

Voeg zout en peper naar smaak toe.

Laat de saus 30 minuten staan, zodat de smaak zich kan ontwikkelen.

Verwarm de grillplaat voor tot deze goed heet is.

Bestrijk de plaat met Blue Band Vloeibaar en leg de lamskoteletjes erop.

Rooster de onderkant in ca. 2 minuten mooi bruin.

Ris onder- tussen de rozemarijn van de takjes.

Keer de koteletjes en rooster de andere kant in 2 minuten mooi bruin.

Strooi de rozemarijn erover.

De koteletjes mogen van binnen rosé blijven.

Rooster ze voor gaar vlees 1-2 minuten langer.

Bestrooi de koteletjes met zeezout en peper.

Geef de saus erbij.

Lychees met vanilleijs

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

Ingrediënten

1 blik lychees
12 bolletjes vanilleijs
1 bus slagroom

Bereiding

Doe drie bolletjes ijs in een mooi schaaltje of ijsglas.
Leg hier wat lychees op en garneer met een flinke toef slagroom.

Pasteitjes met vegetarische ragout

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

Ingrediënten

1 ui
75 g boter
2 schaaltjes Quorn-stukjes (à 175 g)
75 g bloem
500 ml kruidenbouillon (van 1½ tablet)
1 flesje finesse voor koken (250 ml)
8 pasteibakjes (doosje à 4 stuks, 100 g)
2 dozen groene groentemix stoomgroente (diepvries, à 300 g)

Bereiding

Ui pellen en snipperen.
In steelpan ui 2 minuten in 25 g boter zacht fruiten.
Quornstukjes toevoegen en 3 minuten meebakken.
Quornstukjes uit pan nemen en bewaren.
Rest van boter toevoegen en laten smelten.
Bloem in pan strooien en roeren tot bal ontstaat.
Bouillon in gedeelten erbij schenken, goed blijven roeren en aan de kook brengen.
Al roerende finesse voor koken erbij schenken.
Quornstukjes terug in pan doen en geheel zacht verwarmen.
Intussen oven op 175 °C voorverwarmen.
Pasteibakjes volgens gebruiksaanwijzing verwarmen.
Groentemix in 5 minuten in magnetron verhitten (700 Watt).
Ragout met zout en peper op smaak brengen.
Pasteitjes met ragout en groentemix serveren.

Wijnadvies: Côtes du Rhône

Pistoletje met verse roomkaas

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

Ingrediënten

4 voorgebakken bruine pistoletjes

2 scharreleieren (M)

75 g Boursin verse Franse roomkaas met knoflook en kruiden,
pakje à 150 g

2 tomaten, in plakjes

¼ komkommer, in plakjes

2 eetlepels bieslook, geknipt

Bereiding

Bak de pistolets volgens de aanwijzingen op de verpakking af en laat ze afkoelen.

Kook de eieren in 10 minuten hard, laat ze schrikken onder koud stromend water en pel ze.

Snijd de broodjes open en bestrijk de onderzijde dik met Boursin.

Verdeel er de tomaat en de komkommer over.

Snijd de eieren met een eiersnijder in plakjes en verdeel de plakjes over de broodjes.

Bestrooi met het bieslook en sluit de broodjes.

Serveer direct.

Postelein met feta en oregano

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

Ingrediënten

1 sinaasappel
2 pakken postelein (à 600 g)
2 eetlepels citroensap
4 eetlepels olijfolie (Griekse)
1 bosuitje, in ringetjes
1 theelepel kaneel
2 takjes oregano (uit zakje verse Italiaanse kruidenmix, 20 g)
100 g fetakaas

Bereiding

Sinaasappel schoonboenen en 2 lange repen van schil snijden.
Halve sinaasappel uitpersen (andere helft wordt niet gebruikt).
In grote pan laagje kokend water met zout en sinaasappelschil 5 minuten zachtjes laten trekken.
Postelein wassen en stelen grof hakken.
Schil uit water verwijderen en postelein in sinaasappelwater in 2-3 minuten beetgaar koken.
In kom 2 eetlepels sinaasappelsap met citroensap, olie en bosuitje mengen.
Dressing op smaak brengen met zout, peper en kaneel.
Oregano van takjes plukken en fijnsnijden.
Postelein in zeef goed laten uitlekken, overtollig vocht eruit drukken.
Postelein overdoen in warme schaal, dressing en oregano erdoor scheppen.
Feta boven postelein verkruiden.
Lekker bij geroosterde hamburgers of lamsvlees.

Raapstelensoep met ei

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

Ingrediënten

2 eieren
3 bosuitjes
2 middelgrote aardappels
25 g boter
1 l tuinkruidenbouillon (van tablet)
300 g raapstelen

Bereiding

Eieren in 6-7 minuten net hard koken.
Bosuitjes schoonmaken en in ringetjes snijden.
Aardappels schillen en in kleine blokjes snijden.
In (soep)pan boter verhitten.
Bosuitjes en aardappelblokjes 2 minuten zachtjes bakken.
Bouillon toevoegen, aan de kook brengen en op laag vuur ca. 10 minuten laten koken.
Paar raapstelen achterhouden voor garnering, rest grof snijden.
Gesneden raapstelen 3-4 minuten in soep laten meekoken.
Eieren pellen en in plakjes snijden.
Soep met staafmixer of in keukenmachine pureren.
Op smaak brengen met zout en peper.
Soep in vier diepe borden scheppen en garneren met plakjes ei en raapstelen.
Lekker met toast en boter.

Ratatouillequiche

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Hartige taart	Slank	Nee
Bron	AllerHande 05 2005			Sterren	

Ingrediënten

1 ratatouillepakket
2 eetlepels olie
2 blikjes tonijn in olie (à 185 g)
6 plakjes deeg voor hartige taart (diepvries), ontdooid
150 g geraspte kaas
3 eieren
150 ml melk
bloem om te bestuiven

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C.
Groenten uit pakket schoonmaken en in blokjes snijden, ui en knoflook snipperen.
In wok olie verhitten en ui met knoflook 1 minuut fruiten.
Groenten toevoegen en op matig vuur 5 minuten bakken.
Uitgelekte tonijn en peper erdoor scheppen.
Vuur uitzetten.
Plakjes deeg op elkaar leggen en tot bal kneden.
Deeg op met bloem bestoven werkvlak uitrollen tot ronde lap van 35 cm doorsnee.
Springvorm ermee bekleden; deeg over rand laten hangen.
Deegbodem met vork inprikken en wat kaas erover strooien.
Eieren met melk loskloppen.
Rest van kaas met zout en peper door eimengsel roeren.
Groente-tonijnmengsel in vorm scheppen.
Overhangende deegranden losjes over vulling vouwen en met eimengsel bestrijken.
Rest van eimengsel op vulling schenken.
Quiche in ca. 35 minuten goudbruin bakken.

Red hot chilliburgers

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Amerikaans	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	CompuKookboek			Sterren	

Ingrediënten

2 rode uien
4 augurken
2 rode chilipepers
800 g rundertartaar
2 eieren
1 theelepel mosterd
1 mespuntje gemberpoeder
zout
peper
Calvé tomatenketchup

Bereiding

Snijd de ui, augurk en chilipepers fijn.
Kneed dit goed door de tartaar, samen met de rest van de ingrediënten.
Verdeel dit in vieren en vorm er vier grote en vrij dikke hamburgers van.
Bak de chilliburgers in olijfolie of margarine aan beide kanten bruin en laat ze nog 10 minuten in de oven verder garen bij 220°C.
Serveer de chilliburgers op een gegrild broodje met daarop groene sla, tomaat, komkommer, tabasco en tomatenketchup.

Salade met kreeft, asperges en champagnedressing

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

Ingrediënten

1 appel
suikerwater (100 g suiker gekookt met 100 g suiker)
5 kreeften
10 witte asperges
zout
peper
200 g veldsla

voor de champagnedressing

1 eidooier
½ dl natuurazijn
½ dl champagne
3 dl zonnebloemolie
zout
peper
poedersuiker

Bereiding

Verwarm de oven voor op 160°C.
Snijd of schaaf de appel in heel dunne plakjes.
Haal de plakjes door het suikerwater en leg ze op bakpapier.
Laat ze ca. 15 minuten drogen in de oven.
Kook de levende kreeften in ruim kokend water met zout en azijn.
Haal de pan na ca. 5 minuten van het vuur.
Schil de asperges en snijd ze in stukjes van ca. 1½ cm.
Kook de asperges in ca. 6 minuten gaar in water met zout.
Halveer de kreeften en haal de staart uit de schaal.
Kraak het schaatje en haal voorzichtig het vlees eruit.
Pluk de veldsla.

Champagnedressing:

Mix de eidooier met de azijn, champagne en olie tot een dressing.
Breng het op smaak met zout en peper en poedersuiker.
Leg een stekker in het midden van het bord en zet de asperges hier rechtop in.
Leg de kreeft erop. Breng het op smaak met dressing.
Steek de veldsla erbij en garneer het gerecht met de gedroogde appel.

Salade met muntddressing

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Salade	Slank	Nee
Bron	AllerHande 05 2005			Sterren	

Ingrediënten

1 zakje doperwten (koelvers, 200 g)

½ zak verse munt (à 15 g)

6 eetlepels olijfolie

2 eetlepels witte wijnazijn

1 zak veldslamelange (100 g)

125 g ricotta (kaas)

Bereiding

Doperwten in weinig water met zout in 8 minuten beetgaar koken.

In zeef doperwten met koud water afspoelen.

Muntblaadjes van 2 takjes heel fijn snijden of in vijzel pletten.

In schaal vinaigrette kloppen van olie en azijn.

Fijngesneden munt erdoor roeren, zout en peper naar smaak toevoegen.

Munt van resterende takjes plukken, grote blaadjes grof scheuren.

Sla omscheppen met doperwten en muntddressing.

Op platte schaal uitspreiden en bestrooien met rest van muntblaadjes.

Met theelepel kleine beetjes ricotta op salade scheppen.

Lekker bij lamsvlees.

Salade met spekjes en zilveruitjes

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

Ingrediënten

125 g magere spekreepjes
4 eetlepels olijfolie extra vierge
2 eetlepels groene pesto
2 eetlepels citroensap, vers geperst
peper
zout
1 zak sla, Familie Zomermix à 400 g
6 eetlepels zilveruitjes, uitgelekt
3 eetlepels bieslook, geknipt

Bereiding

Bak de spekreepjes in een droge koekenpan met antiaanbaklaag knapperig uit.
Scheep ze met een schuimspaan uit de pan.
Doe het bakvet in een schaaltje en kloep er de olie, de pesto en het citroensap door.
Breng de dressing op smaak met peper en zout.
Scheep de sla met de dressing in een slakom door elkaar.
Verdeel de spekjes, de zilveruitjes en het bieslook erover.
Lekker bij een tartaartje en gebakken aardappeltjes.

Spinaziesalade met feta

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Salade	Slank	Nee
Bron	AllerHande 05 2005			Sterren	

Ingrediënten

125 ml warme kruidenbouillon (van ¼ tablet)
75 g couscous (pak a 400 g)
4 eetlepels olijfolie
2 eetlepels olijfolie extra vierge met knoflook en chilipeper
2 eetlepels citroensap
1 rode ui
100 g panklare spinazie (zak a 300 g)
1 gele paprika
100 g feta-kaas

Bereiding

In diep bord bouillon over couscous schenken.
Couscous 5-6 minuten wellen.
In slakom dressing kloppen van beide oliesoorten en citroensap en zout en peper naar smaak.
Ui pellen, heel fijn snipperen en door dressing mengen.
Uit zak spinazie kleinste blaadjes uitzoeken en stugge steeltjes verwijderen.
Op deze manier ca. 100 g spinazie selecteren.
Paprika in kwarten snijden, zaadjes verwijderen en vruchtvlees in smalle reepjes snijden.
Spinazie en paprika met dressing mengen.
Gewelde couscous voorzichtig erdoor scheppen en feta boven salade verbrokkelen.
Lekker bij geroosterde kip.

Tip: De salade krijgt extra smaak door er friszoete partjes sinaasappel doorheen te scheppen.
Vervang als er kinderen mee-eten de olijfolie met chilipeper door gewone olijfolie.

Stamppot rauwe spinazie met spek

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	AllerHande 05 2005			Sterren	

Ingrediënten

1¼ kg kruimige aardappels
125 g ontbijtspek
500 g cherry tomaten
100 ml melk
25 g boter
3 bosuitjes, in dunne ringetjes
2 zakken panklare spinazie (à 300 g)
versgemalen zwarte peper
nootmuskaat

Bereiding

Aardappels schillen, in grove stukken snijden en wassen.
In weinig water met zout aardappels in 15-20 minuten gaarkoken.
Ovengrill voorverwarmen.
Spekplakjes halveren en op bakplaat uitspreiden.
Takken met tomaten in stukken knippen en naast spek leggen.
Bakplaat onder hete grill schuiven en in 6-8 minuten roosteren tot spek knapperig is en schil van tomaten barst.
Aardappels afgieten en met melk en boter tot smeuïge puree stampen.
Bosuitjes en spinazie erdoor scheppen en stamppot op laag vuur door en door verwarmen.
Pittig op smaak brengen met zout, peper en nootmuskaat.
Stamppot op vier borden scheppen.
Spek en tomaten erop leggen.

Wijnadvies: Huiswijn Rosé Grenache

Stapel op flensjes

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

Ingrediënten

125 g bloem

3 eieren

300 ml volle melk

6 eetlepels vloeibare boter (of zonnebloemolie)

Bereiding

Beslag maken: Doe de bloem met een halve theelepel zout in een beslagkom.

Breek de eieren boven de kom.

Zet de mixer aan in de beslagkom en laat iemand anders telkens een scheut melk erbij doen.

Blijf kloppen tot je een dik beslag zonder klontjes hebt.

Mix er nu 2 eetlepels vloeibare boter door.

Zet de mixer uit en haal hem uit de kom.

Bakken: Verhit een beetje vloeibare boter in een kleine koekenpan.

Schep met een grote lepel wat beslag in de pan.

Pak de pan bij de steel op en draai hem een beetje rond, zodat er een mooi flensje ontstaat.

Bak het flensje op niet te hoog vuur tot de bovenkant bijna droog is en de onderkant lichtbruin.

Keer het flensje voorzichtig om met een pannenkoekmes en bak ook de andere kant lichtbruin.

Laat het flensje uit de pan op een bord glijden.

Houd het flensje warm onder aluminiumfolie en zet het bord op een pan met een laagje kokend water.

Bak op dezelfde manier nog 11 flensjes en stapel ze op elkaar.

Tip: Hartige flensjes:

met plakken kaas en ham of spek

met geitenkaas en honing

met gebakken spekjes en champignons

met een mengsel van avocado, tomaat en maïs

met reepjes tomaat en salami

met geraspte kaas door het beslag

Zoete flensjes:

met zuivelspread gemengd met vanillesuiker

plakjes aardbei en perzik

Stapel op flensjes

met verse (of ontdooide) bosvruchten

met bosvruchtenjam en vanillekwark

met hazelnootpasta en blokjes banaan

met fruit of jam en roomijs

met kaneelsuiker en partjes appel of appelmoes

met ananas en slagroom

met peer en chocopasta

met rozijnen en krenten

met nootjes door het beslag en stroop

Steak tartaar met gemengde boontjes

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

Ingrediënten

voor 2 personen

5 eetlepels olijfolie extra vierge
2 steaks tartaar
1 zakje boontjesmix (250 g)
2 sneetjes brood (wit of bruin)
1 kleine rode ui, gepeld
1 blikje rode kidneybonen (200 g)
1 eetlepel citroensap
1 zakje verse basilicum (15 g)

Bereiding

In pan 2 eetlepels olie verhitten en vlees op matig vuur gaarbakken.
Boontjesmix in ca. 5 minuten beetgaar koken.
Brood roosteren en schuin doormidden snijden.
Ui halveren en in ringen snijden.
Kidneybonen afspoelen en laatste minuut met boontjes meekoken.
Bonen afgieten en omscheppen met uiringen, citroensap en 3 eetlepels olie.
Op smaak brengen met zout en peper.
Basilicum boven bonenmengsel scheuren en geheel voorzichtig omscheppen.
Boontjes met toast en tartaar serveren.

Wijnadvies: Eugène Loron Mâcon Supérieures rouge

Sushi met omelet

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

Ingrediënten

voor 2 personen

15 kleine eieren
25 g suiker
1½ dl koude visbouillon (poeder of tablet)
0,4 dl melk
0,4 dl lichte sojasaus
½ dl zoete sake (mirin)
plantaardige olie om te bakken
250 g sushirijst
1 blad zeewier (nori) in reepjes

Bereiding

Klop de eieren in een mengkom.

Los in een andere kom de suiker op in de bouillon en voeg dan melk, sojasaus en mirin toe.

Schenk dit mengsel bij de eiermassa en vermeng alles grondig (klop het niet te schuimig!).

Giet eenvijfde van dit beslag in een goed ingevette, Klop de eieren in een mengkom.

Los in een andere kom de suiker op in de bouillon en voeg dan melk, sojasaus en mirin toe.

Schenk dit mengsel bij de eiermassa en vermeng alles grondig (klop het niet te schuimig!).

Giet eenvijfde van dit beslag in een goed ingevette, vierkante koekenpan en laat het langzaam stollen.

Rol de dunne omelet op in de pan.

Schenk opnieuw een dun laagje olie in de pan en giet er een tweede laagje eierbeslag in; til met een pannenkoekmes de opgerolde omlet daarbij even op, zodat het nieuwe beslag eronder kan vloeien.

Laat ook deze tweede laag langzaam stollen en rol de pannenkoek om de eerste heen.

Doe hetzelfde nog drie maal met de rest van het beslag.

Zo ontstaat een dikke eierkoek die in sushigrote stukken kan worden gesneden.

Vorm rolletjes van de rijst, leg hier de stukjes omelet op en bind tot slot de reepjes nori om de sushi.

Tagliatelle met spinazie en citroenroomsaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	AllerHande 05 2005			Sterren	

Ingrediënten

1 zakje garneermandelen (55 g)
1 citroen
3 eetlepels olijfolie
250 g mascarpone
2 zakken panklare spinazie (à 300 g)
400 g tagliatelle
versgemalen zwarte peper
1 teentje knoflook, fijngesneden

Bereiding

In droge koekenpan amandelen goudbruin roosteren en op snijplank laten afkoelen.
Citroen schoonboenen, gele schil raspen en vrucht uitpersen.
Amandelen grof hakken.
In steelpan 1 eetlepel olie verwarmen.
Citroenrasp en 2 eetlepels citroensap 1 minuut in olie verwarmen.
Mascarpone hierin smelten.
Saus op smaak brengen met zout, peper en citroensap.
Saus warmhouden (niet laten koken!) of laten afkoelen en later opwarmen.
Grove stelen uit spinazie verwijderen en 100 g kleine blaadjes achterhouden (deze worden op het laatste moment rauw toegevoegd).
Tagliatelle in ruim water met zout beetgaar koken.
In wok rest van olie verhitten en knoflook 30 seconden zachtjes bakken.
Spinazie in gedeelten toevoegen en op hoog vuur al omscheppend laten slinken, vocht laten verdampen.
Op smaak brengen met zout en peper.
Tagliatelle afgieten (scheut kookvocht opvangen om saus eventueel te verdunnen).
In pastapan tagliatelle voorzichtig omscheppen met warme mascarponesaus.
Achtergehouden spinazie erdoor scheppen.
Tagliatelle en spinazie over vier warme borden verdelen en bestrooien met amandelen.

Wijnadvies: Castel Chardonnay Vin de Pays d'Oc

Tandoori drumsticks met spinazie

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

Ingrediënten

voor 1 persoon

8 eetlepels Indiase currypasta (tandoori, pot à 383 g)

200 ml volle yoghurt

6 eetlepels zonnebloemolie

2 schaaltjes drumsticks (a 5 stuks)

2 teentjes knoflook

2 pakken naanbrood naturel (a 280 g)

1 rode paprika

2 zakken spinazie (a 300 g)

Bereiding

Tandooripasta met 2 eetlepels yoghurt en 1 eetlepel olie mengen.

Drumsticks insmeren met mengsel en minimaal 10 minuten laten intrekken (liefst enkele uren).

Oven op 200 °C voorverwarmen.

In braadpan 3 eetlepels olie verhitten en drumsticks rondom bruinbakken.

Met deksel schuin op pan drumsticks in 20 minuten gaarbakken.

Knoflook pellen en 1 teentje boven rest van yoghurt uitpersen.

Yoghurt met zout en peper op smaak brengen.

Naanbrood volgens gebruiksaanwijzing in oven verwarmen.

Paprika schoonmaken en in reepjes snijden.

Rest van knoflook snipperen.

In wok knoflook en paprika in rest van olie 1 minuut fruiten.

Spinazie in delen toevoegen en al omscheppende bakken.

Met zout en peper op smaak brengen.

Kip met yoghurtsaus, naanbrood en spinazie serveren.

Wijnadvies: Trio White Concha y Toro

Thaise wortelsalade met tijgergarnalen

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Thais	Type	Salade	Slank	Nee
Bron	AllerHande 05 2005			Sterren	

Ingrediënten

250 g tijgergarnalen (diepvries, zak à 500 g)
1 rode peper
2 theelepels kerriepoeder (kerrie djawa)
1 eetlepel verse gemberwortel, geraspt
3 eetlepels olie
2 rode uien
1 limoen
2 eetlepels Thaise vissaus
1 theelepel lichtbruine basterdsuiker
1 zakje peen julienne (150 g)
½ pakje kokosmelk (à 200 ml)
½ zakje verse koriander (of basilicum, à 15 g)
ijsklontjes

Bereiding

Garnalen volgens gebruiksaanwijzing ontdooien.
Rode peper tussen handen wrijven, topje erafsnijden en zaadjes eruit schudden.
Peper in flinterdunne ringetjes snijden.
Garnalen droogdeppen en in schaal omscheppen met kerriepoeder, gemberrasp, helft van peperringetjes en 1 eetlepel olie.
In koelkast smaken 1 uur laten intrekken.
Ui pellen, in dunne ringen snijden en 10 minuten in water met ijsklontjes leggen, om scherpe uismaak te verzachten.
Limoen schoonboenen, schil raspen en vrucht uitpersen.
In schaal dressing roeren van limoensap en -rasp, vissaus, basterdsuiker en 1 eetlepel olie.
Uiringen droogdeppen en met peenjulienne en rest van peperringetjes door dressing scheppen.
Salade op smaak brengen met zout en peper.
In wok 1 eetlepel olie verhitten en garnalen op matig vuur 2 minuten roerbakken.
Kokosmelk toevoegen en nog 3-4 minuten verwarmen, tot garnalen gaar zijn.
Koriander snijden.
Salade over vier diepe borden verdelen.
Garnalen erop scheppen en koriander erover strooien.

Tilapia met bieslookolie en geroosterde courgette

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

Ingrediënten

1 zakje bieslook (25 g), fijngeknipt
250 ml olijfolie
1 rode ui, fijngesnipperd
¼ chilipeper, verkruimeld
½ zakje munt (à 15 g), fijngesneden
½ zakje peterselie (à 30 g), grofgeknipt
2 eetlepels rode-wijnazijn
3 courgettes
1 kg ongeschilde krieltjes (pondjekriel), gewassen
6 eetlepels bloem
6 tilapiafilets (vis)
25 g boter

Bereiding

In vijzel bieslook fijnwrijven en met 6 eetlepels olie mengen, op smaak brengen met zout en peper.
In kom ui met chilipeper, munt en peterselie omscheppen.
Azijn met 4 eetlepels olie en zout en peper tot dressing kloppen.
Courgette in de lengte met kaasschaaf in lange dunne plakken snijden, plakken evt. halveren.
Grillpan verhitten.
Courgette met 2-3 eetlepels olie insmeren.
In grillpan plakken op hoog vuur 5 minuten grillen, halverwege keren.
Courgette in schaal overdoen.
Uimengsel en dressing erdoor roeren.
Krielaardappels in 15 minuten gaarkoken.
Tilapia met zout en peper bestrooien en in bloem wentelen.
In grote koekenpan 4 eetlepels olie verhitten.
Vis in 6 minuten gaarbakken, halverwege keren.
Krielaardappels afgieten en met boter omschudden.
Vis over zes warme borden verdelen en bieslookolie erover en eromheen druppelen. Courgettemengsel en krielaardappels ernaast serveren.

Tonijnpizza met snelle tomatensalade

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Hartige taart	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 zakjes tonijn (met gedroogde tomaten, à 85 g)

4 pizza's kaas-tomaat (diepvries, à 300 g)

6 tomaten

1 zakje rucolasla (75 g)

2 eetlepels basilicumddressing (fles à 250 g)

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C.

Tonijn over basispizza's verdelen en pizza's volgens gebruiksaanwijzing afbakken.

Tomaten in partjes snijden en met 2/3 van rucola en dressing omscheppen.

Pizza's uit oven nemen en met rest van rucola beleggen.

Pizza met tomaten-rucolasalade serveren.

Wijnadvies: Trio White Concha y Toro

Tortellonisalade met gerookte kip

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	AllerHande 05 2005			Sterren	

Ingrediënten

2 bakken tortellini verdi (con ricotta e spinaci, à 250 g)

2 x 250 g romaatjes (of cherrytomaten)

2 gerookte kipfilets

2 zakken rucola-sla (à 75 g)

5-6 eetlepels sladressing balsamico (fles à 270 ml)

150 g pittige oude kaas (bijv. grana padano, stukje)

16 groene olijven met knoflook

Bereiding

Tortelloni beetgaar koken.

Intussen romaatjes halveren en kipfilet in stukjes snijden.

Romaatjes, kipfilet en rucola met balsamicodressing omscheppen.

Pasta afgieten en iets laten afkoelen.

Kaas in grove krullen schaven of grof raspen.

Olijven halveren en met tortelloni losjes door salade husselen.

Pastasalade over twee borden verdelen en kaaskrullen erover strooien.

Lauwwarm serveren.

Wijnadvies: Australian Valleys wit

Wafeltjes met citroensorbetijs en mascarpone

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 05 2005			Sterren	

Ingrediënten

50 g zachte boter
50 g poedersuiker
2 eiwitten (op kamertemperatuur)
50 g bloem
250 g mascarpone
4 eetlepels yoghurt
3 zakjes vanillesuiker
500 g aardbeien, gehalveerd
500 g citroensorbetijs (diepvries)
enkele blaadjes munt (zakje à 15 g)

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C.
In grote kom boter en poedersuiker met mixer tot gladde massa kloppen.
Eiwit losroeren en al mixend erdoor roeren.
Op het laatst bloem erboven zeven en voorzichtig door botermengsel scheppen.
Bakplaat met bakpapier bekleden en van helft van beslag 6 kleine hoopjes op afstand van elkaar over plaat verdelen.
Beslag met bolle kant van lepel uitstrijken tot wafeltjes van ca. 10 cm doorsnede.
Wafeltjes in midden van oven in ca. 5-7 minuten gaarbakken, tot randjes goudbruin kleuren.
Wafeltjes voorzichtig van bakplaat nemen en op rooster laten afkoelen.
Rest van beslag op zelfde wijze verwerken (beslag is voldoende voor ca. 12 wafeltjes).
Mascarpone met yoghurt en 1 zakje vanillesuiker omscheppen.
Aardbeien met rest van vanillesuiker bestrooien.
Helft van wafeltjes over zes dessertborden verdelen.
Op elk koekje 2 kleine bolletjes sorbetijs met enkele aardbeien scheppen en met rest van koekjes afdekken.
Op elke wafel 1 lepel mascarponeyoghurt scheppen en met munt garneren.
Rest van aardbeien ernaast serveren.

Witlof-garnalensalade

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

Ingrediënten

2 struikjes smalle witlof
4 eetlepels yoghurt
2 eetlepels mayonaise
1 eetlepel citroensap
1 theelepel suiker
2 zakken rucola-sla (à 75 g)
200 g Hollandse garnalen

Bereiding

Uiteinden van stronkjes witlof snijden.
Blaadjes voorzichtig loshalen, wassen en droogdeppen.
Grote blaadjes in de lengte halveren.
In kom yoghurt mengen met mayonaise, citroensap en suiker.
Dressing eventueel verdunnen met wat water.
Op smaak brengen met zout en peper.
Rucola grof scheuren en met witlofblaadjes over vier borden verdelen.
Dressing losjes erover sprenkelen.
Garnalen over salade verdelen.
Serveren met stokbrood.

Tip: In plaats van zelfgemaakte yoghurtdressing kunt u ook 6-8 eetlepels kant-en-klare yoghurtdressing gebruiken.

Wijnadvies: Chardonnay

Yoghurt panna cotta

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

Ingrediënten

3 blaadjes witte gelatine
125 ml slagroom
75 g suiker
300 g dikke yoghurt (bijv. Griekse)
1 citroen
4 eetlepels vloeibare honing

Bereiding

Gelatine in koud water 5 minuten weken.
In steelpan slagroom met suiker aan de kook brengen en roeren tot suiker is opgelost.
Room nog 3 minuten tegen de kook aan houden.
Gelatine uitknijpen en van vuur af in hete room oplossen.
Steelpan in (spoel)bak met ijskoud water zetten en roommengsel 3-5 minuten laten afkoelen tot het lobbijg wordt.
In kom yoghurt losroeren en roommengsel erdoor roeren.
Mengsel in vormpjes scheppen.
Vormpjes ca. 2 uur in koelkast zetten, tot puddinkjes (= panna cotta) stevig zijn.
Van citroen 4 plakjes snijden en deze tot op midden insnijden.
Rest van citroen uitpersen.
In kom honing met 2-3 eetlepels citroensap tot sausje roeren.
Op elk vormpje omgekeerd bord leggen, even schudden en dan samen keren.
Indien nodig glad mes langs binnenrand van vormpjes halen of vormpjes kort in warm water dompelen.
Panna cotta op bord laten glijden.
Honing-citroensaus erover scheppen en garneren met citroen.

Tip: Vervang de Griekse yoghurt door 300 ml volle yoghurt of gebruik 300 ml vanilleyoghurt. Voeg dan slechts 1-2 eetlepels suiker toe.

Yoghurthangop met gegrilde perzik

Menugang Nagerecht

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type Fruit

Slank Nee

Bron AllerHande 05 2005

Sterren

Ingrediënten

1 l volle yoghurt

2 zakjes vanillesuiker

3 verse perziken (of nectarines)

2 eetlepels pijnboompitten

2 eetlepels gembersiroop

Bereiding

Minstens 6 uur tevoren: Theedoek vochtig maken, uitwringen en in vergiet leggen.

Vergiet in grote kom hangen.

Yoghurt in vergiet schenken en in koelkast 5-6 uur laten uitlekken tot massa dik en romig is (= hangop).

Massa in schaal overscheppen en vanillesuiker erdoor roeren.

Perziken dun schillen en in 6 dikke parten van pit snijden.

Grillpan of koekenpan met antiaanbaklaag verwarmen en pijnboompitten kort roosteren.

Op snijplank laten afkoelen en grof hakken.

Perzikpartjes bestrijken met gembersiroop en in hete grillpan in 4-6 minuten bruin roosteren, halverwege keren.

Hangop in vier diepe bordjes scheppen en partjes perzik ernaast leggen.

Pijnboompitten erover strooien.

Tip: Vervang de perziken door 1 mango, in smalle partjes gesneden. Gebruik in plaats van gembersiroop wat honing of bestrooi het fruit licht met poedersuiker.

Yoghurtijs met frambozen

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande 05 2005			Sterren	

Ingrediënten

250 ml slagroom

200 g fijne kristalsuiker

500 ml biogarde roer naturel

300 g frambozen (vers of diepvries)

Bereiding

Minstens 6 uur tevoren: In kom slagroom met 50 g suiker bijna stijf kloppen.

Biogarde en 75 g suiker toevoegen en erdoor kloppen.

Mengsel overdoen in diepvriesbak en afgedekt met plasticfolie in diepvries in 2-3 uur bijna laten bevriezen.

In pan 200 g frambozen met 1 eetlepel water verwarmen en tegen de kook aan in 5 minuten stuk koken (duurt langer bij bevroren frambozen).

Frambozenmoes boven kom met bolle kant van lepel door zeef wrijven.

Rest van suiker al roerend in warme frambozensaus oplossen.

Laten afkoelen.

Bijna bevroren yoghurt met staafmixer pureren, om fijne ijsstructuur te verkrijgen.

Frambozensaus met 2-3 slagen erdoor roeren, voor gemarmerd effect.

Yoghurtmassa in nog 2-3 uur tot ijs laten bevriezen.

Yoghurtijs iets zachter laten worden en dan met ijsbolletjestang in (hoge) glazen scheppen. Garneren met rest van frambozen.

Tip: In plaats van biogarde roer kunt u ook (biologische) milde yoghurt gebruiken.

Zomersorbet

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

Ingrediënten

1 appel (Granny Smith)
1 theelepel citroensap
250 g aardbeien
4 eetlepels aardbeienlimonadesiroop
1 beker appel-sorbetijs (500 ml)
1 spuitbus slagroom

Bereiding

Appel wassen, in parten snijden en klokhuis verwijderen.
Parten appel snipperen en met citroensap besprenkelen.
Aardbeien schoonmaken en grote exemplaren in partjes snijden.
Siroop over vier glazen verdelen.
IJs over glazen verdelen.
Fruit erop scheppen en met slagroom garneren.

Zomerstampot met slavinken

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

Ingrediënten

1 kg superaardappels (kruimig, zak à 3 kg)
5 eetlepels boter
4 slavinken
1 schaaltje sugar snaps (200 g)
1 zakje worteltjes (300 g)
300 g tuinerwten (diepvries, pak à 450 g)
150 ml melk
4 eetlepels sundried tomatosauce (fles à 280 ml)

Bereiding

Aardappels schillen, in stukken snijden en in 20 minuten gaarkoken.
In koekenpan 4 eetlepels boter verhitten en slavinken in 18 minuten gaarbakken, af en toe keren.
Sugar snaps schoonmaken.
Worteltjes in stukken snijden en in 6 minuten beetgaar koken.
Laatste 3 minuten sugar snaps en tuinerwten meewarmen.
Melk verwarmen.
Aardappels fijnstampen en met warme melk en rest van boter puree van maken.
Groente door puree scheppen en stampot met zout en peper op smaak brengen.
Slavinken uit pan halen, 50 ml water en tomatensaus aan bakvet toevoegen.
Aanbaksel losroeren en even laten doorkoken.
Stampot serveren met slavinken en tomatenjus.

Wijnadvies: Réserve du Président rosé Vin de Corse

