



Recepten *Carta*

88 recepten
(Carta2006-Dick)

Ruud 's Kookboek

Inhoudsopgave.

1. Aardappelsoep met linzen
2. Aardbeien-bavarois
3. Advocaattaart
4. Arretjescake 5
5. Bruine bonensoep met kaasstokbrood
6. Cashew chicken met shii-take
7. Chili sin carne met een pureedakje
8. Chinese zoetzuur met kip, chinese kool en mango
9. Eirolletje met spek en champignons
10. Franse woksotel
11. Gegrilde pangasius met venkel
12. Gehaktballetjes in satésaus 1
13. Geroerbakte tilapia met kerriegroenten
14. Geroerbakte zalm
15. Geroerbakte zeewolf met hoisinsaus
16. Gerookte forel met romescosaus
17. Gerookte forel met waterkerspesto
18. Gestoomde scholfilet met een pikante tomatensaus
19. Gestoomde scholfilet met witte boter en groene asperges
20. Gestoomde zalm in een jasje van Romeinse sla
21. Gevulde scholfilet op een 'eiland'
22. Hamrolletjes met kaasdressing
23. Haring-bietjessalade
24. Haringhapje met mosterdsaus
25. Havermoutknisperkoeken
26. Hot ajam met uien en paprika
27. IJstaart
28. In chinese kool verpakte kabeljauw
29. In roomboter gebakken tong met vers fruit
30. Indiase aardappelsotel met eieren
31. Ingepakt varkenshaasje
32. Italiaanse salade 5
33. Kabeljauw in kaasjasje geserveerd met tagliatelle
34. Kabeljauw in pittige tomatensaus
35. Kabeljauw met kruidenkorst
36. Kabeljauw stoofgerecht
37. Kalkoenreepjes in Italiaanse tomatensaus
38. Kibbeling met sla en frietjes
39. Kip tandoori met kikkererwten en spinazie
40. Kipburger met pittige komkommersalsa
41. Kipfilet gevuld met zongedroogde tomaten
42. Kipfilet in teriyakimarinade
43. Kipfilet met citroen-olijvenjus
44. Kipfilet met olijven en koriander
45. Kipfilet met paksoi en gember
46. Kippenbouten in bier
47. Kippenlevertjes op mediterrane wijze
48. Kipsaltimbocca
49. Kipspiesjes met bacon
50. Knapperig bladerdeeg gevuld met gehakt
51. Knapperig brood
52. Knapperige karbonade
53. Knapperige spruitjes met walnoten
54. Knapperige tofuballetjes met zoete chilisaus
55. Knolselderijsoep met paddestoelen
56. Kool-kerriesotel
57. Kwarktaart
58. Monchoutaart
59. Nougatine-ijstaart
60. Pizzakanjers
61. Platte fruitkoek
62. Poffersticks

- 63. Poffertjesspiesen**
- 64. Rollercoasters**
- 65. Ruige rotsen**
- 66. Salami-envelopjes**
- 67. Shake-ups**
- 68. Smulhuis**
- 69. Snoepzakken**
- 70. Spiesen met aardappelwafeltjes**
- 71. Spikkelschuimpjes**
- 72. Stap-voor-stap afbreekpaasbrood**
- 73. Tiggertoetje**
- 74. Tilapia met sinaasappel en gember**
- 75. Toffe peren**
- 76. Toffe poffers**
- 77. Tonijn met tomaat-basilicumsaus**
- 78. Tropicana kwark**
- 79. Tropische bibber**
- 80. Twisters**
- 81. Vanilla banana**
- 82. Verstoppte gehaktballetjes**
- 83. Vis pret**
- 84. Viva la pasta!**
- 85. Witte eilandjes**
- 86. Wrap met houmous en rosbief**
- 87. Yammie yoghurt**
- 88. Zalm met salsa van gegrilde ananas**

Aardappelsoep met linzen

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

Ingrediënten

2 eetlepels Bak & Braad vloeibaar

1 ui, gesnipperd

125 g gerookte spekreepjes

2 runderbouillontabletten

600 g vastkokende aardappelen (zak à 2 kg), geschild en in stukken

200 g gedroogde linzen (pak of zak)

2 vleestomaten, in stukjes

1-2 eetlepels kerriepoeder

peper

zout

4 eetlepels verse koriander, geknipt

Bereiding

Verhit het vloeibare bakvet in een soeppan en fruit de ui 3 minuten op een halfhoog vuur.

Voeg de spekreepjes toe en bak ze al omscheppend 3 minuten mee.

Schenk 1 l water erbij en voeg de bouillontabletten, de aardappelen, de linzen, de tomaat, het kerriepoeder en peper en zout naar smaak toe.

Breng alles aan de kook.

Kook de soep 45 minuten op een laag vuur met de deksel op de pan totdat de linzen gaar zijn.

Roer af en toe goed om.

Lekker met meergranenbrood.

Wijnadvies: La Maronette, Biologische Sauvignon Blanc

Aardbeien-bavarois

Menugang Nagerecht

Keuken -

Bron Lies Klomp

Soort -

Type Fruit

Snel Nee

Slank Nee

Sterren

Ingrediënten

250 g aardbeien + voor garnering

½ l slagroom

2 eieren

75 g witte basterdsuiker

sap van 1 citroen

10 g gelatine

1 cakebodem

Bereiding

Aardbeien fijnmaken.

Basterdsuiker en citroensap toevoegen.

Los de gelatine op en voeg toe aan de aardbeienpuree.

Klop de slagroom en eiwitten stijf.

Meng alles voorzichtig door elkaar en doe het in een vorm op de cakebodem.

Garneer met de stijf geslagen slagroom en verse aardbeien.

Advocaattaart

Menugang Gebak

Keuken -

Bron Lies Klomp

Soort -

Type Gebak

Snel Nee

Slank Nee

Sterren

Ingrediënten

180 g boter

180 g witte basterdsuiker

3 eieren

300 g advocaat

5 blaadjes gelatine

1 - 1½ pak lange vingers

klein blikje vruchtjes

2½ dl slagroom

Bereiding

Roer de boter en suiker schuimig.

Voeg de eieren een voor een toe en roer telkens goed door.

Voeg onder goed roeren de advocaat toe.

Week en los de gelatine op in 7 eetlepels water.

Iets laten afkoelen en toevoegen aan het mengsel.

Klop de slagroom stijf.

Laat de vruchtjes uitlekken.

Meng de slagroom met de vruchtjes.

Bedek de bodem van een vorm met de lange vingers.

Schep er eend eel van het advocaatmengsel erop.

Vervolgens de slagroom met vruchtjes en afdekken met lange vingers.

Dek het geheel af met de rest van het advocaatmengsel.

Arretjescake 5

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

Ingrediënten

250 g margarine

50 g cacao

200 g witte basterdsuiker

2 eieren

250 g theebiskwie

Bereiding

Suiker en eieren schuimig kloppen.

Voeg de cacao toe.

Laat de margarine smelten en voeg toe en goed doorroeren.

Breek de biskwie in stukjes en voeg toe.

Het mengsel in een ingevette cakevorm doen en laten opstijven.

Voor het storten even in een bak heet water houden.

Tip: de wanden bekleden met bakpapier of vetvrij papier wil ook helpen om het storten te vereenvoudigen.

Bruine bonensoep met kaasstokbrood

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

Ingrediënten

2 blikken bruine bonen à 800 g
125 g magere spekreepjes
2 uien, in halve ringen
1 kleine knolselderij, in blokjes
2 l rundvleesbouillon (van tabletten)
1 blikje tomatenpuree à 70 g
1 laurierblad
1 voorgebakken stokbrood
100 g Finello pizzakaas (zakje à 150 g)

Bereiding

Spoel de bonen in een vergiet af en laat ze uitlekken.
Bak de spekreepjes in een soeppan op een halfhoog vuur uit.
Voeg de uien en de knolselderij toe en bak ze al omscheppend lichtbruin.
Voeg de bonen, de bouillon, de tomatenpuree en het laurierblad toe en kook de soep 15 minuten.
Snijd intussen het stokbrood in de lengte in en strooi de kaas in de opening.
Bak het brood 7 minuten in een voorverwarmde oven (200 °C).
Snijd hem in stukken en serveer bij de soep.

Wijnadvies: Eclat Côtes du Rhône

Cashew chicken met shii-take

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

Ingrediënten

Conimex Ketjap Asin

1 Conimex Maaltijdpakket Cashew Chicken

300 g kipfilet

200 g shii-takes

6 lente-uitjes

Conimex Wok Olie

300 g geschrapte (dunne) worteltjes

2 eetlepels fijn gehakte selderij

Bereiding

Breng in een ruime pan een flinke laag water (met wat zout of ketjap asin) aan de kook.

Voeg de noedels (uit het pak) toe en kook deze in ca. 3 minuten gaar.

Trek de noedels na 1 minuut koken uit elkaar.

Afgieten in een vergiet, met koud water afspoelen en goed uit laten lekken.

Snijd ondertussen de kipfilet in blokjes en meng met de kipkruidenmix (uit het pak).

Maak de shii-takes zo nodig schoon (meestal is dat niet nodig) en snijd ze in vieren of plakjes.

Was en snijd de lente-uitjes (ook het groen) in lange repen en de worteltjes in schuine dunne plakken.

Zet een grote wok op het vuur en laat de wok goed heet worden.

Voeg een scheutje olie toe en wok de plakjes wortel 3 minuten.

Wok daarna de kipstukjes 5 minuten mee.

Voeg de shii-takes en de lente-uitjes toe en wok nog 2 minuten.

Roer de sojasausmix (uit het pak) en 3 dl water erdoor en ca. 2 minuten zachtjes laten koken.

Schep de afgekoelde noedels, de selderij en de cashewnoten (uit het pak) erdoor en wok nog 1 minuut.

Schep de cashew chicken in diepe borden of kommen.

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

Variatietip: Je kunt in plaats van de kipfilet ook (rauwe) garnalen wokken en in plaats van selderij kan je ook koriander gebruiken. Voeg dan ook een beetje limoensap toe.

Chili sin carne met een pureedakje

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

Ingrediënten

1 ui, gesnipperd
1 teentje knoflook, gesnipperd
1 rode peper, fijngehakt
2 eetlepels olijfolie traditioneel
1 rode paprika, in blokjes
1 groene paprika, in blokjes
2 blikken kidneybonen in chilisaus à 400 g
2 blikken tomatenblokjes à 400 g
peper
zout
1 pakje aardappelpuree voor ovenschotels à 2 zakjes (Maggi)

Bereiding

Fruit de ui met de knoflook en de peper 10 minuten op een halfhoog vuur in de olie.
Voeg de paprika's toe en bak ze al omscheppend 5 minuten mee.
Schep de bonen, de tomatenblokjes met het vocht en peper en zout naar smaak erdoor en stoof alles ± 20 minuten.
Bereid de aardappelpuree volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Doe de chili over in een oenvaste schaal en verdeel de puree erover.
Laat de schotel in een voorverwarmde oven(250 °C) in ± 25 minuten een mooi lichtbruin korstje krijgen.
Lekker met een groene salade.

Wijnadvies: Oranjerivier Ruby Cabernet/Merlot

Chinese zoetzuur met kip, chinese kool en mango

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

Ingrediënten

400 g kipfilet
1 pakje Conimex Mix voor Chinese Zoetzuur
Conimex Wok Olie
½ zak (250 g) Conimex Mie (nestjes)
1 Chinese kool
1 (rijpe) mango
2 eetlepels grof gehakte peterselie

Bereiding

Snijd de kipfilet in stukjes.
Roer de inhoud van het zakje marinademix (uit het pakje) met 2 eetlepels olie glad.
Voeg de stukjes kip toe, meng het goed en laat het 15 minuten trekken.
Breng in een ruime pan een flinke laag water (met wat zout of ketjap asin) aan de kook.
Voeg de mie toe, kook deze in ca. 12 minuten gaar.
Trek de mie na 2 minuten koken met 2 vorken los en roer tijdens het koken nog even om.
Afgieten in een vergiet en goed laten uitlekken.
Maak ondertussen de kool schoon en snijd in smalle repen.
Verwijder de platte pit en schil de mango, snijd het vruchtvlees in blokjes.
Zet een grote wok op het vuur en laat de wok goed heet worden.
Wok de stukjes kip 3 minuten in de droge wok.
Voeg de koolreepjes, de mangoblokjes, 3½ dl water en de sausmix (uit het pakje) toe.
Breng het gerecht al roerende aan de kook en laat het 8 minuten zachtjes pruttelen.
Voeg op het laatst de peterselie toe.
Verdeel de warme mie over 4 kommen of borden en schep de zoetzure saus erop.

Serveertip: Zet Conimex Gebakken Uitjes en Atjar Tjampoer en Kroepoek Cassave op tafel, om naar eigen smaak toe te voegen en erbij te nemen.

Variatietip: Vervang kipfilet door kalkoenreepjes of blokjes tofu. Gebruik in plaats van Chinese kool een andere kool zoals spitskool of paksoi.

Eirolletje met spek en champignons

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

Ingrediënten

2 eetlepels olijfolie traditioneel
1 kleine ui, gesnipperd
1 teentje knoflook, gesnipperd
500 g champignons, grof gehakt
4 scharreleieren
peper
zout
8 plakjes katenspek

Bereiding

Verhit 1 eetlepel van de olie en fruit de ui met de knoflook 5 minuten op een halfhoog vuur goudgeel en glazig.
Voeg de champignons toe en bak ze al omscheppend 3 minuten mee.
Breng het mengsel op smaak met peper, zout en chilipoeder.
Klop de eieren stuk voor stuk los met een scheutje water en peper en zout naar smaak.
Verhit een klein beetje olie in een koekenpan met antiaanbaklaag en bak 4 omeletten.
Verdeel het paddestoelenmengsel erover en rol de omeletten op.
Omwikkel ze elk met 2 plakjes katenspek en leg ze terug in de pan.
Laat ze kort bakken.
Lekker met een stampotje van aardappelen en prei.

Wijnadvies: Huiswijn wit

Franse wokschtel

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Frans
Bron www.c1000.nl

Soort Vlees
Type Aardappel

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 pak Honig aardappel Roerbak Idee Provençaals
3 eetlepels olijfolie traditioneel
500 g rundvleesreepjes
1 ui, in ringen
700 g voorgekookte krielaardappeltjes

Bereiding

Meng de roerbakmix (zakje 1) met 1 dl koud water en laat het enkele minuten wellen.
Verhit de olie in een ruime wok en bak het vlees al omscheppend bruin.
Voeg de ui, de vleeskruiden (zakje 2) en de krielaardappeltjes toe en roebak ze ± 5 minuten op halfhoog vuur.
Voeg de geweldde kruidenmix toe en roerbak alles tot dat de aardappeltjes gaar zijn.
Lekker met Franse roerbakgroenten.

Wijnadvies: Duc de Termes, Cotes de Saint Mont

Gegrilde pangasius met venkel

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.vitaminezee.nl

Soort Vis
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

4 pangasius filets
4 eetlepels olie
1 theelepel citroensap
1 theelepel venkelzaad
1 theelepel zeezout
¼ theelepel zwarte peper
1 eetlepel sinaasappelschil fijngesneden

Bereiding

Meng alle ingrediënten voor de marinade door elkaar.
Pangasius filets drogen en marineren; af en toe marinade over de vis scheppen. ± 30 minuten.
Verwarm de grillplaat of barbeque.
Haal de vis uit de marinade en laat hem uitlekken
De vis op de warme grillplaat leggen en na ± 3 minuten met 2 spatels omdraaien.
De vis is los van de ribbels.
Nog 3 minuten grillen en de vis is gaar.
Serveren met salade van venkel en geroosterde aardappel.

Gehaktballetjes in satésaus 1

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

Ingrediënten

400 g rundergehakt
1 sjalot, gesnipperd
1 teentje knoflook, gesnipperd
1 theelepel gemalen komijn
1 theelepel koenjit (Conimex)
1 theelepel sambal oelek
peper
zout
1 scharrelei
5 eetlepels paneermeel
2 eetlepels zonnebloemolie
1 pakje Knorr satésaus

Bereiding

Meng het gehakt met de sjalot, de knoflook, de komijn, de koenjit, de sambal, peper en zout naar smaak, het ei en de paneermeel.

Vorm er stuitergrootte balletjes van en bak ze in de hete olie rondom bruin en in ± 10 minuten helemaal gaar.

Bereid intussen de satésaus volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Neem de balletjes met een schuimspaan uit de pan en schep ze door de satésaus.

Lekker met witte rijst en gekookte sperziebonen.

Wijnadvies: Hardy's Stamps Gewurztraminerl Riesling

Geroerbakte tilapia met kerriegroenten

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vis
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor 2-3 personen

400 g tilapiafilet
zout
peper
bloem
sap van ½ citroen
1 teentje knoflook, fijngehakt
1 theel. gemberwortel, fijngesneden
1 rode paprika
1 groen paprika
½ bloem in kleine roosjes
1 theelepel kerriepoeder
1 theelepel suiker
2 eetlepels sojasaus
4 eetlepels olie
1 klein Spaans pepertje zonder zaad in kleine reepjes
2 theelepels aardappelzetmeel (aanmaken met ½ dl water)

Bereiding

Tilapia in gelijke stukken snijden en marineren met peper, zout en citroensap (5 minuten).
Vis drogen met keukenpapier en door bloem halen; overtollige bloem eraf kloppen.
Wok verwarmen met 4 eetlepels olie tot deze licht begint te walmen.
Vis voorzichtig in wok laten glijden en in ± 2 à 3 minuten bakken; vis in een zeef scheppen en uit laten lekken.
Knoflook, gember en peper zachtjes in olie bakken; paprika en bloemkoolroosjes toevoegen en wokken ± 5 minuten.
Vuur laag en kerriepoeder toevoegen en fruiten, sojasaus toevoegen en aangemaakte aardappelzetmeel erdoor roeren tot het gaat binden
Op smaak brengen met peper, zout en suiker, vis toevoegen en even verwarmen.
Serveren op warm bord of schaal met rijst.

Geroerbakte zalm

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vis
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor 2-3 personen

500 g zalm
sap van ½ citroen
zout
peper
bloem
4 eetlepels olie
1 knoflookteen uitgeperst
1 theelepel fijngesneden gember
1 rode paprika in stukjes van 2 x 2 cm
1 stronk broccoli in roosjes
1 eetlepel sherry
1 eetlepel sojasaus
3 lente-uitjes schuingesneden
1 theelepel sesamolie
2 eetlepels aardappelzetmeel (aanmaken met ½ dl water)

Bereiding

Zalm in gelijke stukken snijden en marineren met peper, zout en citroensap (5 minuten).

Vis drogen met keukenpapier en door bloem halen; overtollige bloem eraf kloppen.

Wok verwarmen met 4 eetlepels olie tot deze licht begint te walmen.

Vis voorzichtig in wok laten glijden en in ± 2 à 3 minuten bakken; vis in een zeef scheppen en uit laten lekken.

Knoflook en gember zachtjes in olie bakken.

Broccoli-roosjes en paprika ± 3 minuten meebakken; afblussen met sherry en sojasaus.

Giet de goed opgeloste aardappelzetmeel door de groentes, goed roeren.

Saus begint te binden; de zalm en bosuitjes toevoegen; op smaak brengen en op schaal serveren met gekookte mie.

Geroerbakte zeewolf met hoisinsaus

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

Ingrediënten

500 g zeewolf
1 courgette in reepjes ($\frac{1}{2} \times \frac{1}{2} \times 5$ cm)
2 winterwortels in reepjes
1 stengel bleekselderij in reepjes
2 eetlepels hoisinsaus
1 eetlepel azijn
1 eetlepel suiker
4 eetlepels olie
1 teen knoflook in plakjes
peper
zout
bloem
2 theelepels aardappelzetmeel (aanmaken met $\frac{1}{2}$ dl water)
1 theelepel sambal
3 lente-uitjes schuin gesneden

Bereiding

Zeewolf in gelijke stukken snijden en marineren met peper, zout en azijn (5 minuten).
Vis drogen met keukenpapier en door bloem halen; overtollige bloem eraf kloppen.
Wok verwarmen met 4 eetlepels olie tot deze licht begint te walmen.
Vis voorzichtig toevoegen en goudbruin bakken; uitscheppen en in een zeef laten uitlekken.
Knoflook, wortel en bleekselderij 2 minuten wokken, daarna courgette toevoegen en 1 minuut meewokken; sambal toevoegen, even bakken en hoisinsaus erbij.
Aangemaakte aardappel- zetmeel toevoegen en roeren tot deze gaat binden.
Vis toevoegen en lente-uitjes 1 minuut meeverwarmen.
Op warme schaal serveren met rijst of noedels.

Gerookte forel met romescosaus

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

Ingrediënten

1 rode paprika
40 g blanke amandelen
1 vleestomaat, ontveld
2 teentjes knoflook, gesnipperd
1 sneetje oud witbrood, in blokjes
2 eetlepels balsamicoazijn
6 eetlepels olijfolie extra vierge
8 gerookte forelfilets
peper
zout

Bereiding

Leg de paprika's 25 minuten op een stuk aluminiumfolie in een voorverwarmde oven (225 °C).
Rooster de amandelen in een droge koekenpan lichtbruin.
Neem ze met de folie uit de oven als de paprika donkere plekken heeft.
Vouw het folie dicht en laat de paprika 10 minuten liggen.
Trek het vel van de paprika, verwijder de zaadlijst en snijd het vruchtvlees grof.
Pureer de paprika met de amandelen, de tomaat, de knoflook, het brood en de azijn in de keukenmachine.
Voeg de olie toe en laat de machine kort draaien.
Serveer de saus bij de forel.
Lekker met gebakken krieltjes in schil en een groene salade.

Wijnadvies: Huiswijn wit Italië, Trebbiano

Gerookte forel met waterkerspesto

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vis
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

4 gerookte forelfilets
150 g waterkers
50 g walnoten
sap ½ citroen
1 eetlepel geraspte mierikswortel
1 dl olijfolie
zout
peper
1 ciabatta

Bereiding

Helft van waterkers, walnoten en mierikswortel zeer fijn hakken.
Citroensap en gehakte ingrediënten in bekken doen.
Langzaam olijfolie toevoegen.
Op smaak brengen met peper en zout.
Forel schoonmaken en in stukjes snijden.
Ciabatta afbakken en in plakken van ± 1 cm snijden.
Hierop blaadjes waterkers, pesto en forel leggen.

Gestoomde scholfilet met een pikante tomatensaus

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

Ingrediënten

8 scholfilets
1 ui
1 teentje knoflook
1 vleestomaat
2 eetlepels slaolie
1 eetlepel tomatenpuree
½ theelepel suiker
2 theelepels sambal oelek
3 eetlepels crème fraîche
zout
peper

Bereiding

Pel en snipper de ui en de knoflook.
Snijd de tomaat in kleine stukjes.
Verhit de slaolie en bak hierin de ui in 3 minuten zachtjes glazig.
Voeg de knoflook, de tomatenpuree, de tomaat, de suiker en de sambal toe.
Bak het geheel 5 minuten op een laag vuur.
Roer de crème fraîche erdoor en laat de saus nog 3 minuten pruttelen.
Voeg zout en peper naar smaak toe en houd de saus warm.
Bestrooi de scholfilets met een beetje saus en leg ze in een stoommandje.
Plaats het stoommandje boven een laagje kokend water en sluit de pan goed af.
Laat de vis in 5-7 minuten gaar worden (afhankelijk van de dikte van de filets).
Leg de gestoomde scholfilets op warme borden en schep de saus erover.
Lekker met gekookte spiraalmacaroni en broccoli.

Magnetrontip: Leg de scholfilets met de smalle kant naar het midden, naast elkaar in een platte ronde schaal. Dek de schaal af en laat de vis op half vermogen in 6-8 minuten gaar worden. Draai de schaal – als de magnetron geen draaiplaat heeft – tussentijds 2 keer. Bestrooi de gare vis met een beetje zout.

Wijnadvies: De combinatie van schol met een pikante tomatensaus vraagt om een stevige wijn die trouwens niet per se droog hoeft te zijn. Bijvoorbeeld een lichtzoete Duitse wijn uit Rheinhessen of van de Moezel. Probeer ook eens een koele rosé (droog of lichtzoet).

Gestoomde scholfilet met witte boter en groene asperges

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

Ingrediënten

8 scholfilets

zeezout

versgemalen peper

200 g zeekraal

25 g boter

voor de witte botersaus

1 dl azijn

1 dl witte wijn

1 fijn gesneden sjalot

100 g koude boter in blokjes

Bereiding

Was de scholfilets, dep ze droog en bestrooi ze met zout het peper.

Was de zeekraal.

Verhit een ruime, diepe pan en smelt de boter erin.

Schep de zeekraal hierin om en leg hier aansluitend de scholfilets op.

Doe het deksel op de pan.

Stoom de filets in ca. 10 minuten gaar.

Breng voor de botersaus de azijn en witte wijn aan de kook met de sjalot.

Kook dit in tot eenderde.

Zeef het kookvocht en breng opnieuw aan de kook.

Zet de pan boven een pan met daarin zacht kokend water (bain marie).

Voeg al kloppende de koude boter blokje voor blokje toe, tot een gebonden saus ontstaat (monteren).

Breng op smaak met zout en peper.

Leg de scholfilets op 4 verwarmde borden en schep de saus erover, schep de zeekraal ernaast.

Completeer het gerecht met gekookte nieuwe aardappeltjes en groene asperges.

Wijnadvies: Bij dit gerecht passen meerdere witte wijnen. U kunt dus prima rekening houden met uw eigen voorkeur of die van uw gasten. Enkele tips: een Elzasser riesling of pinot blanc kunnen uitstekend, maar ook een sauvignon blanc uit de nieuwe wereld.

Gestoomde zalm in een jasje van Romeinse sla

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vis
Type Groente

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor 2-3 personen

1 krop Romeinse sla
4 moten zalm
2 vleestomaten in blokjes (zonder vel)
50 g prei in fijne ringen
1 eetl. bieslook
1 sjalot fijngesneden
1 dl visfonds
1 dl witte wijn
2 dl crème fraîche
peper
zout
25 g koude boter
1 sjalot
bieslook
½ prei (groen)
2 eetlepels zeezout

Bereiding

Romeinse sla wassen en dikke nerf eruit halen.

Zalm drogen met keukenpapier.

Romeinse sla uitleggen, peperen en zouten en hierop de zalm leggen; zalm goed inpakken zodat je geen zalm meer ziet.

Water met sjalot, bieslook, prei en zeezout aan de kook brengen; zalm in stoommandje leggen; deksel erop en op kokende pan zetten; laat de zalm 8 à 10 minuten stomen.

Sjalot, witte wijn en visfonds tot ½ inkoken; crème fraîche toevoegen en tot ½ inkoken.

Koude boter erdoor kloppen, preiringen, tomaatblokjes en bieslook doormengen.

Saus op het bord, zalm 1 x doorsnijden en op bord leggen.

Serveren met gekookte aardappels.

Gevulde scholfilet op een 'eiland'

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

Ingrediënten

4 gevulde scholfilets met zalm of met garnalen

4 porties aardappelpuree met crème fraîche

200 g doperwten (diepvries)

tijmblaadjes van 2 takjes

20 miniworteltjes

½ dl tuinkruidenbouillon (van 1 tablet)

1½ eetlepel bieslook, fijngesneden

1½ eetlepel kervel, fijngesneden

verse kruidentakjes voor garnering

Bereiding

Bereid de scholfilets in de oven volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Bereid de aardappelpuree ook volgens de aanwijzingen op de verpakking en roer er dan de doperwten en fijngesneden kruiden door.

Breng op smaak met peper en zout.

Breng ondertussen de bouillon aan de kook en kook er de hele miniworteltjes in gaar in ca. 8 minuten.

Op 4 borden met een rand elk een 'eilandje' van de aardappelpuree maken.

Daar bovenop de visfilets leggen en om de puree de bouillon met wortel-visjes lepelen.

Garneren met kruidentakjes.

Hamrolletjes met kaasdressing

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

Ingrediënten

300 g gekookte ham
1 blik palmharten
2 tomaten
1 krop groene eikenbladsla
50 g ansjovisfilets
1 eetlepel kappertjes
2 eetlepels groene olijven
4 sneetjes witbrood.

voor de dressing

150 g geitenkaas (type Chavroux)
1 eetlepel lichte sojasus
1 theelepel wasabipasta
lichte room (facultatief)

Bereiding

Laat de palmharten uitlekken.
Wikkel elk palmhart in een plak ham.
Snij de gespoelde tomaten in partjes.
Maak de sla schoon en scheur grote slabladeren in reepjes.
Laat de kappertjes en de ansjovisfilets uitlekken.
Doe de sla, tomaten, kappertjes, olijven en ansjovisfilets in een grote slakom.
Meng voorzichtig.
Leg er de hamrolletjes bij.
Doe de kaas met de sojasaus en de wasabipasta in een kommetje.

Tip: Roer goed glad en leng eventueel aan met een paar eetlepels lichte room, als u de dressing iets meer vloeibaar wilt maken.

Haring-bietjessalade

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

Ingrediënten

6 haringfilets
200 g aardappelen
200 g gekookte bietjes, ontveld
1 rode ui, gesnipperd
1 groene appel (granny smith), in partjes
125 ml zure room
2 takjes dille, fijngesneden
peper
zout
1 ciabattabrood

Bereiding

Snijd de aardappelen en bietjes (eerst je handen en het snij-oppervlak dun met olie insmeren om niet bietjespaars te verkleuren) in kleine blokjes.
De aardappelblokjes in een pan kokend later in 5 minuten gaar koken, afgieten en af laten koelen.
Snijd de staartjes van de haringfilets en snijd de haringen in schuine stukjes.
Meng alle ingrediënten in een kom en breng op smaak met zout en peper.
Lekker met ciabatta.

Haringhapje met mosterdsaus

Menugang Voorgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vis
Type Brood/broodjes

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

4 haringfilets
4 sneetjes casinobrood
100 ml crème fraîche
1½ à 2 eetlepels grove mosterd
2 eetlepels vloeibare honing
peper
zout

Bereiding

Rooster de sneetjes brood en snijd ze door midden.
Roer een glad sausje van de crème fraîche, mosterd, peper en zout naar smaak.
Snijd de haringen elk in 3 stukken, waarbij de staart eraan blijft zitten.
Lepel de saus op 4 kleine bordjes en slinger daar de honing overheen.
Zet op elk bord een staartje rechtop en verdeel ook de stukjes over de bordjes.
Serveren met het geroosterde brood.

Havermoutknisperkoeken

Menugang Gebak

Keuken -

Bron www.c1000.nl

Soort -

Type Gebak

Snel

Ja

Slank

Nee

Sterren

Ingrediënten

75 g zachte boter + extra om in te vetten

100 g witte basterdsuiker

1 scharrelei (m)

75 g tarwebloem

zout

½ theelepel kaneelpoeder

85 g havermout

175 g cranberrymix, grof gehakt

Bereiding

Klop de boter met de suiker lichtgeel en luchtig.

Voeg het ei toe en klop het erdoor.

Spatel de bloem, een mespunt zout, het kaneelpoeder, de havermout en de cranberrymix erdoor.

Verdeel het mengsel in ± 12 bergjes op een met bakpapier bekleed bakblik en druk ze iets platter.

Bak de koeken in een voorverwarmde oven (180 °C) in ± 15 minuten lichtbruin en gaar.

Laat ze op een taartrooster afkoelen.

Hot ajam met uien en paprika

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.ah.nl

Soort Kip
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

400 g kipfilet, in reepjes
1 pakje Conimex Marinade & sausmix voor hot ajam
3 eetlepels wokolie (Conimex)
1 ui, gesnipperd
1 groene paprika, in reepjes
2 eetlepels seroendeng

Bereiding

Marineer het vlees 15 minuten in de marinade.
Verhit de olie in een wok en bak de kip met de marinade al omscheppend bruin.
Voeg de ui en de paprika toe en bak ze 5 minuten mee.
Schenk er 3 dl koud water bij en voeg de sausmix uit het pakje toe.
Laat de kip 1 minuut doorkoken.
Bestrooi met de seroendeng.
Lekker met witte rijst, kroepoek en komkommersalade met reepjes peper.

Wijnadvies: Hardy's Stamps, Gewurztraminer/Riesling

IJstaart

Menugang	Gebak	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	IJs	Slank	Nee
Bron	Lies Klomp			Sterren	

Ingrediënten

2 zakkjes vanillesuiker

2 theelepels cacao

125 g boter

2 eiwitten + dooiers

2 borrels rum

200 g suiker

3 zakjes klopvast

1½ pak lange vingers

chocoladevlokken

Bereiding

Eierdooiers, 1 zakje vanillesuiker, 1 borrel rum, boter, suiker en cacao kloppen tot het luchtig is.

Eiwitten stijf kloppen en toevoegen.

Klopvast en 1 zakje vanille suiker opkloppen.

Op de bodem van een springvorm aluminium leggen en insmeren met eiwit.

Meng 1 borrel rum en 1 borrel water en doop hierin de lange vingers.

Leg de lange vingers met de suiker zijde op de bodem.

Schep hierop het eimengsel en dan weer lange vingers en dan de klopvast.

Chocolade vlokken erover strooien.

Minimaal 1 uur in de diepvries laten opstijven.

In chinese kool verpakte kabeljauw

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vis
Type Groente

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 chinese kool
4 stukken kabeljauw van 100 g
4 eetlepels oestersaus
1 eetlepel sesamololie
mihoen
1 rode paprika in repen
olie
peper
zout

Bereiding

Oven voorverwarmen op 180° C.
2 x 4 bladeren chinese kool uitleggen; kabeljauw hierop en insmeren met oestersaus.
Bladeren dichtslaan en in vuurvaste schaal leggen en besprenkelen met sesamololie.
Verwarmen in de oven ± 10 à 12 minuten.
Mihoen koken zoals op de verpakking.
Rest chinese kool in grove stukken snijden.
Olie in wok verwarmen en paprika en chinese kool roerbakken.
Mihoen toevoegen en op smaak brengen met peper en zout.

In roomboter gebakken tong met vers fruit

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vis
Type Fruit

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

100 g boter
4 sliptongetjes
2 appels in partjes, zonder klokhuis
1 banaan in plakjes
250 g aardbeien, schoon en in 4-en
2 sinaasappels in partjes
25 g amandelen
citroensap
bloem
peper
zout

Bereiding

Boter smelten, tong peperen en zouten en door bloem halen.
Overtollig bloem eraf kloppen.
Als boter lichtbruin is, tongetjes aan beide zijden in $\pm$ 8 minuten gaar bakken.
Tongetjes op schaal leggen en appel en sinaasappel in de boter even meebakken.
Banaan en aardbeien toevoegen, afblussen met citroensap.
Bestrooien met de amandelen en over de tong verdelen.

Indiase aardappelschotel met eieren

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Indiaas	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	www.conimex.nl			Sterren	

Ingrediënten

400 g aardappels
1 pakje Conimex Mix voor Indiase Aardappelschotel
Conimex Wok Olie
800 g (grof gesneden) roerbakgroenten
4 eieren
2 dl (volle) yoghurt
4 eetlepels gezouten pinda's

Bereiding

Was en schil de aardappels en snijd ze in kleine stukjes van ca. 1½ cm.
Meng de inhoud van het zakje marinademix (uit het pakje) met 1 eetlepel olie, de aardappels en de roerbakgroenten.
Zet een grote wok op het vuur en laat de wok goed heet worden.
Voeg een scheutje olie toe en wok de aardappelstukjes en de groenten 3 minuten.
Roer 3½ dl water en de sausmix (uit het pakje) erdoor, breng het gerecht al roerende aan de kook en laat het op een laag vuur in ca. 25 minuten gaar worden.
Breng ondertussen in een steelpannetje ruim water aan de kook, voeg de eieren toe en laat ze ca. 5 minuten koken.
Laat de eieren 'schrikken' onder koud stromend water en pel ze.
Voeg na ca. 20 minuten de gepelde hele eieren en de yoghurt toe aan de groenten en laat nog ca. 5 minuten zachtjes pruttelen.
Schep de Indiase aardappelschotel in 4 kommen of borden en leg de eieren erbovenop.
Bestrooi met wat pinda's.

Serveertip: Zet Conimex Kroepoek Naturel en Gebakken Uitjes op tafel, om naar eigen smaak toe te voegen en erbij te nemen.

Variatietip: Gebruik voor een kortere kooktijd voorgekookte aardappelpartjes. Voeg eventueel 250 g kalkoen- of kipreepjes toe aan de aardappelstukjes.

Ingepakt varkenshaasje

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

Ingrediënten

75 g monchou
2 eetlepels geroosterde pijnboompitten, fijngehakt
peper
zout
± 400 g varkenshaas (2 stuks)
8 plakken gerookte ham (bijv. coburger)
3 eetlepels olijfolie traditioneel

Bereiding

Pureer de MonChou met de pijnboompitten met een staafmixer en voeg peper en zout naar smaak toe. Snijd de varkenshaasjes in de lengte in maar niet helemaal door en verdeel het kaasmengsel over de haasjes. Vouw ze dicht en vouw het onderste puntje om. Omwikkel ze met de ham. Verhit de olie en bak de haasjes in ± 10 minuten rondom mooi bruin en net gaar. Laat ze 5 minuten onder aluminiumfolie rusten en snijd ze met een scherp mes in plakjes. Lekker met gebakken aardappelpartjes en roergebakken courgette met Italiaanse kruiden.

Wijnadvies: Machon Beaujolais

Italiaanse salade 5

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

Ingrediënten

350 g sperziebonen, schoongemaakt en gehalveerd

zout

3 eetlepels olijfolie extra vierge

1½ eetlepel balsamicoazijn

1 eetlepel grove mosterd

versgemalen peper

2 rode uien, in dunne ringen

1 schaal cocktailtomaten à 400 g, in vieren

75 g zwarte olijven zonder pit

1 zakje jonge bladsla à 80 g

Bereiding

Kook de boontjes 7 minuten in gezouten water.

Giet ze af en spoel ze onder koud stromend water.

Klop een dressing van de olie, de azijn, de mosterd en peper en zout naar smaak.

Schep de uitgelekte boontjes met de ui, de tomaten, de olijven en de dressing door elkaar.

Verdeel de sla erover.

Schep de sla vlak voor het serveren erdoor.

Lekker met foccaciabrood en puntjes gorgonzola of roquefort.

Wijnadvies: Merlot del Veneto

Kabeljauw in kaasjasje geserveerd met tagliatelle

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vis
Type Pasta

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

2 eieren
40 g kaas jongbelegen
4 x 80 g kabeljauw
bloem
500 g gekookte tagliatelle
2 tomaten in stukjes
1 ui in blokjes
250 g champignons in plakjes
olijfolie
enkele blaadjes basilicum

Bereiding

Eieren loskloppen en kaas erdoor roeren.
4 eetlepels olie verwarmen in (tefal) koekenpan.
Kabeljauw drogen, peperen en zouten en door bloem halen.
Kabeljauw door kaasbeslag halen en beide zijden goudbruin bakken.
In wok olie verwarmen en champignons en ui bakken; tomaten toevoegen en zachtjes garen.
Tagliatelle toevoegen en geheel verwarmen en op smaak brengen met peper en zout.
Pasta op schaal; hierop de kabeljauw en garneren met blaadjes basilicum.

Kabeljauw in pittige tomatensaus

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vis
Type Pasta

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

½ pot pastasaus picante
½ citroen, in partjes
600 g kabeljauwfilet
peper
zout
2 eetlepels basilicum, geknipt

Bereiding

Breng de pastasaus met de citroen aan de kook.
Bestrooi de vis met peper en zout naar smaak.
Leg de vis in de tomatensaus.
Stoof de vis in ± 10 minuten gaar.
Strooi het basilicum erover.
Lekker met tagliatelle en ijsbergsla.

Wijnadvies: Oranjerivier Colombard/Chardonnay

Kabeljauw met kruidenkorst

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

Ingrediënten

4 kabeljauwfilets, van ca. 125 g
6 eetlepels wittebrood kruim
geraspte schil van 1 citroen
6 eetlepels fijngesneden peterselie
1 teen knoflook, geperst
50 g boter
1 winterwortel
1 courgette
1 kleine dunne prei
500 g spaghetti
125 ml Tomato Frito (pakje 375 ml, Heinz)
1 eetlepel witte wijn
1 eetlepel basilicum, fijngesneden
1 dl slagroom
25 g boter, in kleine klontjes verdeeld

Bereiding

Verwarm de oven voor op 175 C (heteluchtoven 165 C).

'Vouw' de kabeljauwfilets elk op tot een mooie compacte 'moot' van ca. 8 x 8 cm en leg ze naast elkaar in een ingevette ovenschaal. In een kom broodkruim, citroenrasp, peterselie, knoflook en boter door elkaar kneden.

Op smaak brengen met peper en zout.

Tussen plastic folie de kruidenmassa tot een lap uitrollen van ca. 16 x 16 cm.

Snijd deze in vieren en bekleed de 4 kabeljauwfilets ermee.

Druk iets aan en laat de filets in de oven garen in 15 a 20 minuten . (De kruidenkorst hoeft niet bruin te kleuren!)

Breng ondertussen een pan met ruim water aan de kook.

Kook hierin de spaghetti volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Maak de groenten schoon en trek slierten met behulp van een zesteur van de wortel en courgette.

Snijd de prei in dunne slierten.

Voeg 2 minuten voordat de spaghetti gaar is de groenteslierten toe.

Spoel spaghetti en groenteslierten kort af met koud water.

Maak onderwijl een tomatensausje door in een steelpannetje de Tomato Frito aan de kook te brengen.

Voeg de wijn toe en laat 1 minuut zachtjes pruttelen.

Voeg de slagroom en basilicum toe.

Breng op smaak met peper en zout en maak af door er van het vuur af een voor een de klontjes boter door te kloppen.

Maak op 4 borden een bedje van de spaghetti en groenteslierten en leg hier de kabeljauwmoot op.

Drapeer de tomatensaus er omheen.

Kabeljauw stoofgerecht

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vis
Type Aardappel

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

450 g voorgekookte kriel
4 x 150 g kabeljauw
50 g boter
2 eetlepels mosterd
1 bosje bieslook
3 eetlepels witte wijn
1 dl water
1 ui gesnipperd
400 g geraspte wortel
sap van 1 sinaasappel
peper
zout
suiker
25 g olijfolie

Bereiding

Water, witte wijn, ui, zout, mosterd en krieltjes aan de kook brengen; ± 5 minuten zachtjes koken.
Boter toevoegen, dan de kabeljauw en zachtjes laten garen ± 10 minuten.
Als vocht teveel verdampt is, wat water toevoegen.
Bieslook snijden en ½ bieslook toevoegen.
Sinaasappelsap mengen met peper, zout en suiker.
Olijfolie er langzaam door kloppen en wortel en bieslook toevoegen.
Even goed doormengen en eventueel verder op smaak brengen.

Kalkoenreepjes in Italiaanse tomatensaus

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Gevogelte
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

3½ eetlepel olijfolie traditioneel
1 ui, gesnipperd
1 teentje knoflook, gesnipperd
400 g kalkoenfilet, in reepjes
3 vleestomaten, in stukjes
1 theelepel tijm
1 theelepel gedroogde rozemarijn
1 dl droge witte wijn
peper, zout
2 eetlepels basilicum, geknipt

Bereiding

Verhit de olie in een hapjespan en fruit de uien met de knoflook 3 minuten op een halfhoog vuur.
Bak de kalkoen 3 minuten op een hoog vuur mee.
Scheep de tomaten erdoor en bak ze 5 minuten mee.
Voeg de tijm, de rozemarijn, de wijn en peper en zout naar smaak toe en laat alles op een laag vuur 20 minuten zachtjes pruttelen.
Scheep de basilicum erdoor. Lekker met pasta en een gemengde groene salade.

Wijnadvies: Valpolicella

Kibbeling met sla en frietjes

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vis
Type Aardappel

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

500 g kibbeling
750 g frites om af te bakken
1 zakje gemengde sla, ca. 300 g
½ paprika in reepjes
2 tomaten, in partjes
1 kleine ui, in ringetjes
6 el sladressing (kant-en-klaar of dressing van: olie, azijn, peper, zout)
cocktailsaus (fles)
frituurolie

Bereiding

Verhit de frituurolie tot 180 C.
Maak ondertussen een salade met de gemengde sla, paprika, tomaat en uiringetjes.
Meng er kant-en-klare sladressing doorheen of maak deze zelf met 3 eetlepels olijfolie, 1½ eetlepel azijn, peper en zout.
Verdeel de salade over 4 borden.
Frituur de frietjes en de kibbeling en laat ze uitlekken op keukenpapier.
Serveer met de cocktailsaus.

Kip tandoori met kikkererwten en spinazie

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.ah.nl

Soort Kip
Type Rijst

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

400 g basmatirijst
400 g kipfilet
1 ui
1 blik kikkererwten (400 g)
3 eetlepels zonnebloemolie
2 sticks kruidenpasta kip tandoori (pak à 5 x 32 ml)
2 zakken panklare spinazie (à 300 g)
1 bakje Griekse yoghurt (150 g)

Bereiding

Rijst volgens gebruiksaanwijzing koken.
Kipfilet in blokjes snijden.
Ui pellen en snipperen.
Kikkererwten afgieten.
In wok olie verhitten en kip 3 minuten bakken.
Kruidenpasta en ui toevoegen en 2 minuten bakken.
Kikkererwten en spinazie toevoegen en spinazie op hoog vuur snel laten slinken.
Geheel met zout en peper op smaak brengen.
Yoghurt op mengsel scheppen.
Met rijst serveren.

Kipburger met pittige komkommersalsa

Menugang Lunchgerecht
Keuken -
Bron www.ah.nl

Soort Kip
Type Brood/broodjes

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 komkommer, geschild
3 bosuitjes, in ringetjes
1 rode peper, ontzaad en in reepjes
4 eetlepels olijfolie
1 eetlepel citroensap
2 sneetjes bruinbrood
300 g kipfilet, in blokjes
1 ei
1 theelepel paprikapoeder
4 bruine bolletjes (harde), gehalveerd

Bereiding

Komkommer halveren, zaadlijsten verwijderen en in kleine blokjes snijden.
Komkommer mengen met bosui, rode peper, 2 eetlepels olijfolie, citroensap en zout naar smaak.
In keukenmachine brood verkruimelen.
Broodkruim eruit nemen en kipfilet fijnmalen.
Kipfilet mengen met ei, broodkruim, paprikapoeder en ½ theelepel zout en peper.
Van mengsel 4 platte schijven vormen.
In koekenpan met antiaanbaklaag kipburgers in rest van olie in 10 minuten gaar en bruin bakken.
Kipburgers op broodjes leggen en serveren met komkommersalsa.

Tip: Een verrassend lekkere en vooral vetarme hamburger!

Kipfilet gevuld met zongedroogde tomaten

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

Ingrediënten

4 kleine kipfilets (à ca. 125 g)
8 zongedroogde tomaten in olie (potje à 280 g)
1 bolletje mozzarella (kaas)
700 g broccoli
50 g boter
1 duopak aardappelschijfjes (700 g)

Bereiding

Kipfilets in lengte opensnijden.
Tomaatjes en mozzarella fijnsnijden en mengen.
Kip met mengsel vullen en met cocktailprikker dichtsteken.
Kip met zout en peper bestrooien.
Broccoli schoonmaken.
In braadpan helft van boter verhitten en aardappelschijfjes volgens gebruiksaanwijzing gaar en bruin bakken.
In koekenpan rest van boter verhitten en kipfilets in ca. 12 minuten gaar en bruin bakken.
Broccoli in 5 minuten gaar koken.
Kip met aardappelschijfjes en broccoli serveren.

Kipfilet in teriyakimarinade

Menugang Bijgerecht

Soort Kip

Snel Ja

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron www.ah.nl

Sterren

Ingrediënten

1 teentje knoflook, geperst

½ eetlepel verse gemberwortel, geraspt

1 eetlepel sesamolie

8 kipfilethaasjes

4 eetlepels Japanse sojasaus

4 eetlepels droge sherry

1 eetlepel donkere basterdsuiker

Bereiding

In kom knoflook, gemberwortel, sesamolie en peper naar smaak mengen.

Kiphaasjes in marinade leggen en minstens 15 minuten laten staan. In kannetje sojasaus, sherry en suiker door elkaar roeren tot suiker is opgelost.

Gourmetpannetje verhitten en kiphaasjes rondom lichtbruin bakken.

Flinke scheut van sojasaus toevoegen en geheel laten sudderen tot kiphaasjes gaar zijn; regelmatig keren.

Op bord scheppen en garneren met bijvoorbeeld waterkers.

Kipfilet met citroen-olijvenjus

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

Ingrediënten

3 eetlepels boter of margarine
4 enkele kipfilets
3 theelepels kipkruiden
8 dunne preistronken
1 citroen
50 g zwarte olijven zonder pit
2 zakjes aardappelpuree à la minute (pak a 166 g Maggi)

Bereiding

In pan 2 eetlepels boter verhitten.
Kipfilets rondom met kipkruiden bestrooien.
Kipfilets in ca. 12 minuten bruin bakken, af en toe keren.
Intussen prei wassen, schoonmaken en in stukken van ca. 5 cm snijden.
In andere pan rest van boter verhitten.
Prei in ca. 10 minuten op laag vuur beetgaar bakken.
Citroen uitpersen.
Olijven in stukjes snijden.
Puree volgens gebruiksaanwijzing bereiden.
Kipfilets uit pan op borden leggen.
Door achtergebleven bakvet in pan citroensap, olijven en 2 eetlepels water roeren, aanbaksels losroeren.
Puree en prei naast kip op borden scheppen, citroen-olijvenjus erover scheppen.

Kipfilet met olijven en koriander

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron AllerHande 10 2005

Soort Kip
Type Aardappel

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor 1 persoon

25 g boter
1 kipfilet
½ zak minikrieltjes (à 450 g)
1 blikje groene citroenolijven (of 200 g groene olijven)
½ zakje verse koriander (à 15 g)
1 zak sidesalad ijsbergsla met paprika en bieslook (185 g)

Bereiding

In koekenpan helft van boter verhitten.
Kipfilet met zout en peper bestrooien en in 10 minuten gaarbakken, halverwege keren.
In andere pan rest van boter verhitten en hierin krieltjes in 8 minuten gaarbakken.
Olijven afgieten en laatste minuut met kipfilet meewarmen.
Koriander grof scheuren.
Kipfilet met olijven en krieltjes op bord scheppen.
Salade apart erbij serveren en gerecht met koriander bestrooien.

Kipfilet met paksoi en gember

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

Ingrediënten

1 limoen, schoongeboend
2 eetlepels olie
4 kipfilets
250 ml slagroom
2 teentjes knoflook, gepeld en in plakjes
4 cm verse gemberwortel, geschild en in plakjes
1 gedroogd chilipepertje, verkruimeld
1 grote paksoi (of 2 kleine)
2 eetlepels roerbakolie
½ zakje verse koriander (à 15 g), fijngesneden

Bereiding

Met mes groene schil van limoen dun afsnijden.
In hapjespan olie verhitten en kipfilets rondom bruinbakken.
Vuur laag zetten en slagroom in pan schenken.
Limoenschil, knoflook, gember en chilipeper rond kip verdelen.
Deksel op pan zetten en kip in saus in 8-10 minuten zachtjes gaarsudderden.
Paksoi schoonmaken en in stukken van ongeveer 2 cm snijden.
In wok roerbakolie verhitten en paksoi al omscheppend in 3-4 minuten beetgaar bakken.
Kipfilets op vier warme borden leggen.
Saus boven kom door een zeef schenken en op smaak brengen met zout en peper.
Over kipfilets schenken. Koriander erover strooien.
Paksoi ernaast leggen.
Lekker met pandanrijst.

Kippenbouten in bier

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	AllerHande 09 2005			Sterren	

Ingrediënten

4 kippenbouten
6 eetlepels olijfolie
1 flesje bier (330 ml)
2 plakken ontbijtkoek, verkruimeld
½ eetlepel gedroogde rozemarijn
1 kg vastkokende aardappels
2 pakken rode kool met appel (diepvries, à 450 g)

Bereiding

In braadpan kippenbouten in helft van olie aan beide kanten bruinbakken.
Bier langs rand van pan erbij schenken.
Ontbijtkoek en rozemarijn toevoegen en kippenbouten afgedekt in ca. 40 minuten zachtjes gaarstoven.
Deksel van pan nemen en saus iets laten inkoken.
Op smaak brengen met zout en peper.
Intussen aardappels onder stromend water schoonboenen en in partjes snijden.
In wok of grote koekenpan rest van olie verhitten en aardappelpartjes op matig vuur rondom goudbruin en gaarbakken, regelmatig omscheppen.
Rodekool verwarmen volgens aanwijzingen op verpakking.
Kippenbouten serveren met aardappelpartjes en rodekool.

Kippenlevertjes op mediterrane wijze

Menugang Bijgerecht

Soort Kip

Snel Ja

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron www.ah.nl

Sterren

Ingrediënten

300 g kippenlevertjes

1 teentje knoflook, geperst

1 eetlepel Italiaanse kruiden (vers of diepvries), fijngehakt

versgemalen zwarte peper

2 sjalotten, in dunne ringen

50 g zachte geitenkaas

2 eetlepels pijnboompitten

olijfolie

Bereiding

Van kippenlevertjes vliesjes afsnijden en levertjes halveren.

In kom levertjes met knoflook, kruiden, peper en sjalot mengen.

Boven andere kom geitenkaas verkruimelen en met pijnboompitten omscheppen.

In gourmetpannetje scheutje olijfolie verhitten.

Kwart van kippenlevertjes al omscheppend bruin en bijna gaar bakken.

Wat geitenkaasmengsel erover strooien en pannetje onder gourmetgrill schuiven, tot kaas begint te kleuren.

Kipsaltimbocca

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

Ingrediënten

4 enkele kipfilets
2 eetlepels groene pesto
4 eetlepels olijfolie traditioneel
8 plakjes gerookt ontbijtspek
peper
zout

Bereiding

Snijd de kipfilets in de lengte open maar niet helemaal door.
Vouw ze open en bestrijk ze met de pesto.
Leg op elke filet 2 plakjes ontbijtspek en druk ze met platte hand goed vast.
Verhit de olie in een koekenpan met anti-aanbaklaag en bak de kipfilets eerst 5 minuten met de ontbijtspeklaag naar beneden.
Bestrooi de kip met peper en zout naar smaak.
Keer de filets en bak de andere kant bruin en in $\pm$ 10 minuten gaar.
Lekker met pasta met gebakken paddestoelen en knoflook en gekookte broccoli.

Wijnadvies: Andes Peaks Chardonnay

Kipspiesjes met bacon

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Kip
Type -

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

400 g kipfilet, in lange repen van 2 cm breed
± 20 plakjes bacon, vers van 't mes
peper
zout
paprikapoeder
± 3 eetlepels zonnebloemolie
flesje zoete chilisaus

Bereiding

Sla de repen kip met een plat (hak)mes plat en bestrooi ze met peper, zout en paprikapoeder naar smaak.
Leg op elke reep een plakje bacon en rijg dit zigzag aan satéstokjes.
Bestrijk ze met olie en rooster ze onder de hete grill in ± 7 minuten rondom bruin en gaar.
Serveer de spiesjes met de chilisaus.
Lekker met een gemengde salade en gebakken aardappelblokjes.

Wijnadvies: Ernest & Julio Gallo Chardonnay

Knapperig bladerdeeg gevuld met gehakt

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Hartige taart	Slank	Nee
Bron	AllerHande 09 2005			Sterren	

Ingrediënten

1 ui, gesnipperd
1 teentje knoflook, fijngehakt
2 eetlepels olijfolie
400 g rundergehakt
1 citroen
½ zakje verse tijm (à 15 g)
4 plakjes bladerdeeg (diepvries), ontdooid
1 ei

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C.
Ui en knoflook in olie glazig bakken.
Gehakt toevoegen en op hoog vuur rul bakken.
Citroen schoonboenen en schil eraf raspen.
Blaadjes van takjes tijm rissen en met citroenrasp door gehakt scheppen.
Plakjes bladerdeeg op ingevette of met bakpapier beklede bakplaat leggen en in midden van oven in ca. 10 minuten lichtbruin bakken.
Bakplaat uit oven nemen.
Met puntig mesje in midden van gebakken bladerdeeg cirkel uit bovenkant wegsnijden, zodat soort bakje ontstaat.
Gehaktmengsel in ruimte voor vulling scheppen.
Ei loskloppen, deegbakjes en uitgesneden deeggrondjes ermee bestrijken.
Bakplaat terugschuiven in oven en gerecht nog ca. 5-10 minuten bakken, tot deeg goudbruin en krokant is.
Lekker met veldsla met tomaat.

Knapperig brood

Menugang Lunchgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Brood/broodjes

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

4 voorgebakken pistolets (Easy Bakery)
100 g St. Moret
10 cm komkommer, in dunne plakjes
2 cocktailtomaten, in dunne plakjes
1 bosuitjes, in dunne ringetjes
versgemalen peper
zout

Bereiding

Bak de broodjes af volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Laat ze iets afkoelen en snijd ze open.
Bestrijk ze met de St. Moret en verdeel er de komkommer en de tomaat over.
Bestrooi met bosui en peper en zout naar smaak.
Serveer direct.

Knapperige karbonade

Menugang Bijgerecht

Soort Vlees

Snel Nee

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron www.c1000.nl

Sterren

Ingrediënten

2 scharreleieren

2 theelepels paprikapoeder

peper

zout

50 g paneermeel

4 haaskarbonades

3-4 eetlepels Bak & Braad vloeibaar

Bereiding

Klop de eieren met het paprikapoeder en peper en zout naar smaak los in een diep bord.

Strooi het paneermeel in een ander diep bord.

Wentel de karbonades eerst door het eimengsel en vervolgens door het paneermeel.

Druk het paneer met de vlakke hand goed aan.

Verhit het vloeibare bakvet in een ruime koekenpan en bak de karbonades op een halfhoog vuur aan beide kanten bruin en in ± 20 minuten op een laag vuur gaar.

Keer ze regelmatig.

Lekker met gebakken aardappeltjes met bieslook aardappelmix en roergebakken witlof.

Wijnadvies: Bourgogne Pinot Noir

Knapperige spruitjes met walnoten

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Groente	Slank	Ja
Bron	AllerHande februari 2000			Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

450 g spruitjes

1 teentje knoflook

30 g walnoten

zout

1 eetlepel olijfolie

2 eetlepels magere spekblokjes

½ theelepel gedroogde tijm

peper

Bereiding

Spruitjes schoonmaken en wassen.

Knoflook pellen en in dunne plakjes snijden.

Walnoten in stukjes snijden.

In bodempje water met zout spruitjes ca. 4 minuten koken.

Spruitjes afgieten boven zeef en met koud water afspoelen.

In wok olie verhitten.

Spekblokjes ca. 1 minuut al roerend uitbakken.

Met schuimspaan uit pan scheppen.

Spruitjes ca. 2 minuten op halfhoog vuur roerbakken.

Walnoten en knoflook ca. 30 seconden meebakken.

Tijm en spekjes erdoor roeren.

Op smaak brengen met zout en peper.

Knapperige tofuballetjes met zoete chilisaus

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Oosters	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 11 2005			Sterren	

Ingrediënten

1 pak tofu naturel (375 g)
1 ei
2 eetlepels sojasaus
1-2 eetlepels bloem
100 g shii-takes, fijngesneden
2 nori-vellen, in reepjes
6 eetlepels zoete chilisaus
olie om te frituren

Bereiding

Tofu laten uitlekken en droogdeppen, eventueel erin knijpen om overtollig vocht te verwijderen.
Tofu, ei en sojasaus met zout en peper naar smaak pureren met staafmixer of keukenmachine.
Bloem door tofumengsel roeren.
Paddestoelen en norivellen erdoor scheppen.
Van tofu ca. 20 kleine balletjes draaien.
Frituurpan met olie tot 175 °C verhitten.
Tofuballetjes per 5-6 tegelijk langzaam in frituurvet laten zakken en in 3-4 minuten goudbruin en gaar frituren.
Rest van tofuballetjes op zelfde wijze bereiden.
Balletjes op keukenpapier laten uitlekken en lauwwarm of koud met zoete chilisaus serveren.

Knolselderijsoep met paddestoelen

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

Ingrediënten

2 uien, gesnipperd
4 eetlepels zonnebloemolie
½ knolselderij, in blokjes
200 ml kookroom (light)
750 ml kippenbouillon (van tablet)
200 g paddestoelenmelange, in reepjes
25 g verse selderij, fijngeknipt

Bereiding

In soeppan ui in helft van olie goudbruin fruiten.
Knolselderij erdoor roeren en 5 minuten meebakken.
Kookroom en bouillon toevoegen en 15 minuten zachtjes doorkoken.
Intussen in koekenpan rest van olie verhitten en paddestoelen op hoog vuur 5 minuten bakken, op smaak brengen met zout en peper.
Met staafmixer soep pureren en op smaak brengen met (zout en) peper.
Soep over vier kommen verdelen en paddestoelen erin leggen.
Selderij erover strooien.

Tip: Grote pan soep gemaakt om wat over te houden voor een ander moment? Zet de warme pan in een bak met koud water en roer de soep goed door. Op die manier koelt de soep snel af en dat is belangrijk om zuur worden te voorkomen.

Kool-kerrieschotel

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vlees
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

300 g rundvleesreepjes
3 eetlepels olijfolie traditioneel
1 ui, gesnipperd
2 zakken panklare witte kool à 350 g
1 zakje knorr mix voor roerbakgroenten kip & prei
50 g ongezouten cashewnoten

Bereiding

Bak het vlees in de hete olie al omscheppend bruin.
Voeg de ui toe en bak het 2 minuten mee.
Scheep de kool erdoor en bak alles 5 minuten.
Voeg 2 dl water en het zakje mix toe en breng alles al omscheppend aan de kook.
Bak alles 3 minuten door, schep de noten erdoor en serveer direct.
Lekker met gekookte aardappelen.

Wijnadvies: Dry Sack fino Sherry

Kwarktaart

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

Ingrediënten

500 g kwark
8 eetlepels suiker
1 zakje vanillesuiker
6 eetlepels melk
6 blaadjes gelatine
¼ l slagroom
sap van ½ citroen
lange vingers
druiven-chocolaatjes

Bereiding

Doe citroensap, melk en vanillesuiker in een kom.
Week de gelatine en los (au bain marie) op en toevoegen.
Klop de slagroomstijf en aan het vruchtensap toevoegen.
Kwark erdoor scheppen.
In een vorm scheppen en de lange vingers erop.
Laten opstijven in de koelkast.

Monchoutaart

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

Ingrediënten

200g biskwie

200 g boter

¼ l slagroom

1 pak klopvast

1 pakje monchou

125 g basterdsuiker

1 klein blikje kersenvlaaivulling

Bereiding

Rol de biskwie fijn

Smelt de boter.

Mengen en op de bodem van een vorm leggen.

Slagroom met de klopvast stijf kloppen.

Monchou en suiker door elkaar roeren.

De geklopte slagroom erbij doen op de boedem van de vorm leggen.

Vlaaivulling erover heen strijken.

2 uur in de koelkast laten opstijven.

Nougatine-ijstaart

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

Ingrediënten

2 pakken mocca schuimkoekjes

¾ l slagroom of 3 pakjes klopvast

2 pakjes nougatine suiker (Bakker Guitjes)

Bereiding

Maak de koekjes fijn.

Vermeng met stijfgeklopte slagroom of klopvast.

Taartvorm invetten.

Laag koekjes op de boem en deze bedekken met slagroom.

Laagje nougatine suiker, weer een laag koekjes met slagroom en als laatste laag nougatine suiker.

Ca. 4 uur laten opstijven in de diepvries.

Pizzakanjers

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

Ingrediënten

6 witte pistolets
2 pakjes sugo traditionele (pastasaus pakje à 370 g)
2 pakjes Goudse jonge kaas (plakken)
100 g cervelaatworst (vleeswaren plakjes)
1 bakje paprikamix (175 g)

Bereiding

Haal de bakplaat uit de oven en bekleed deze met bakpapier.
Verwarm de oven voor op 200 °C of gasovenstand 4.
Snij de pistolets met een kartelmes doormidden en pluk er aan de binnenkant wat brood uit.
Nu zijn de broodjes een beetje hol.
Maak de pakjes tomatensaus open en knijp ze leeg boven een kom.
Snij de plakken kaas en cervelaatworst in smalle repen.
Besmeer alle broodhelften met tomatensaus.
Strooi de paprikamix erover.
Beleg dat met de repen worst en leg er dan gekruist de kaasrepen op.
Leg de broodjes op de bakplaat en schuif die in het midden van de oven.
Bak de pizzabroodjes ongeveer 10 minuten, totdat de kaas gesmolten is.

Tip: Ook lekker met reepjes ham of boterhamworst.

Platte fruitkoek

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

Ingrediënten

100 g (room)boter
150 g bastognekoeken
2 eetlepels witte basterdsuiker
150 g verse roomkaas
75 g witte pitloze druiven
75 g frambozen
2 kiwi's
1 peer
2 eetlepels abrikozenjam

Bereiding

Smelt de boter in een pan.
Doe de koeken in de grote plastic zak.
Rol er met de deegroller overheen zodat ze verkruimelen.
Schep de kruimels door de boter.
Verdeel het koek/botermengsel over de bodem van de springvorm en druk het met de bolle kant van een lepel aan.
Zet de vorm ongeveer 15 minuten in de vriezer, zodat de bodem wat harder wordt.
Roer intussen de basterdsuiker goed door de roomkaas.
Was de druiven en frambozen en laat ze uitlekken in een zeef.
Schil de kiwi's en snij ze in plakjes.
Halveer de druiven.
Schil de peer, snij hem in vieren, verwijder het klokhuis en snij de parten in plakjes.
Schep de roomkaas op de kruimellaag en strijk hem voorzichtig glad.
Verdeel het fruit over de roomkaas.
Verwarm de jam in een klein steelpannetje tot hij een beetje dun is geworden en smeer met het kwastje de vruchten ermee in.
Laat de taart ongeveer 1 uur in de koelkast stevig worden.
Maak de springvorm los en haal de rand eraf.
Snij de taart in 6 punten.

Poffersticks

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

Ingrediënten

50 g boter of margarine

1 zakje nougatine (150 g)

40 poffertjes (koeling)

30 pitloze druiven (witte én blauwe)

1 appel (Granny Smith)

Bereiding

Doe de boter in een steelpannetje en zet het op heel laag vuur.

Haal het pannetje van het vuur als de boter gesmolten is.

Doe ondertussen de nougatine in een diep bord.

Verwarm de poffertjes 1 minuut op de laagste stand van de magnetron, zodat ze lauwwarm zijn.

Besmeer de poffertjes met boter en haal ze een voor een door de nougatine.

Steek aan elk satéstokje om en om 4 poffers en 3 druiven.

Snij de appel doormidden van boven naar beneden.

Leg de 2 helften elk op een apart bordje met de platte kant naar beneden.

Steek in elke appelhelft 5 poffersticks.

Poffertjesspiesen

Menugang Nagerecht
Keuken Hollands
Bron www.ah.nl

Soort -
Type -

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 pak poffertjes
5 eetlepels hazelnootpasta (pot à 400 g)
12 witte pitloze druiven

Bereiding

Helft van poffertjes dik besmeren met hazelnootpasta.
Andere helft erbovenop leggen en samendrukken.
Druiven wassen.
Poffertjes en druiven om en om aan satéstokjes steken.
Spiesen bestrooien met poedersuiker (uit poffertjespak) en direct serveren.

Rollercoasters

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

Ingrediënten

1 eetlepel boter om in te vetten
ca. 1 eetlepel bloem
1 blikje croissantdeeg (240 g koelvitrine)
½ zakje nougatine (à 150 g)
1 eetlepel citroenrasp (potje)
2 zakje vanillesuiker
3 eetlepels suiker
1 ei

Bereiding

Haal de bakplaat uit de oven en vet hem in met de boter.
Gebruik hiervoor het kwastje. Verwarm de oven voor op 200 °C of gasovenstand 4.
Strooi de bloem uit op het aanrecht.
Maak het blikje deeg open.
Rol het deeg uit op het aanrecht met bloem.
Plak de naden van de deeglap met natte vingers tegen elkaar.
Snij met een scherp mes 6 even grote repen deeg.
Snij ze doormidden.
Draai spiralen van de reepjes.
Vorm van iedere deegreep een mooie krakeling.
Roer de nougatine, citroenrasp, vanillesuiker en suiker goed door elkaar in een diep bord.
Breek het ei boven een kommetje en klop het los.
Smeer de krakelingen aan beide kanten in met ei.
Wentel iedere krakeling door het suikermengsel.
Leg de krakelingen op de bakplaat en schuif die in het midden van de oven.
Bak de krakelingen in 15 minuten goudbruin.
Laat ze daarna afkoelen.

Ruige rotsen

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

Ingrediënten

250 g krokante muesli met rozijnen

200 g witte chocolade

100 g roomboter

8 eetlepels pindakaas

Bereiding

Strooi de muesli beetje bij beetje op de snijplank en rol er met een deegroller overheen, om de grote brokken klein te maken.

Breek de chocolade over de afbreeklijnen in stukjes en snij die stukjes weer in tweeën.

Doe de chocoladebrokjes apart in een kommetje.

Snij de boter in stukjes en doe ze in een steelpan.

Doe de pindakaas erbij en zet de pan op het kleinste pitje van het fornuis.

Draai het vuur heel laag en blijf met een pollepel roeren, anders brandt het mengsel aan.

Roer, als alle boter gesmolten is, de krokante muesli door de pindaboter en zet het vuur uit.

Schep de chocoladebrokjes door de pindamuesli en laat de chocolade smelten.

Roer nog even goed met de pollepel door het mengsel.

Bedek het dienblad met bakpapier.

Schep met twee eetlepels 20 bergjes van het mueslimengsel en leg ze op het dienblad.

Laat de rotsjes nog 15 minuten afkoelen op het aanrecht.

Zet ze dan in de koelkast om helemaal op te stijven.

Dat duurt ongeveer twee uur.

Bewaar de rotsen tot je gaat uitdelen in een trommel.

Salami-envelopjes

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

Ingrediënten

4 plakjes bladerdeeg (diepvries pakje à 10 plakjes)

150 g salami (worst à 250 g)

1 zakje Italiaanse groentemix (250 g)

2 eetlepels gemalen belegen kaas (zakje à 150 g)

Bereiding

Laat eerst het bladerdeeg ontdooien en verwarm de oven voor op 200 °C of gasovenstand 4.

Snij de salami in kleine blokjes.

Neem een grote pan of wok en bak hierin de salami ongeveer 1 minuut.

Roerbak de groentemix ongeveer 3 minuten mee.

Strooi er wat zout en peper overheen en de vulling is klaar.

Schep het groentemengsel op een punt van de bladerdeegplakjes.

Vouw het bladerdeeg diagonaal over de vulling.

Druk de randen met een vork goed aan en maak er meteen een leuk patroon in.

Smeer met een kwastje een beetje water over de flapjes en strooi de kaas erover.

Leg ze op een bakplaat.

Schuif de bakplaat in het midden van de oven en bak de envelopjes in 20 minuten knapperig en bruin.

Warm en koud lekker!

Shake-ups

Menugang	Drank	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Koude drank	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

10 bollen chocoladeijs (flinke scheppen)
2 bananen
1 l melk
3 eetlepels cacao
20 chocolade mikadostokjes (pakje à 33 stuks)

Bereiding

Haal het ijs uit de vriezer en laat het in ongeveer 15 minuten een beetje zacht worden.
Snij de banaan in plakjes.
Doe de bananenstukjes met de melk in een hoge kom en pureer alles met een staafmixer (of in de keukenmachine).
Scheep ook het ijs in de (meng)kom.
Mix alles tot een schuimig drankje.
Schenk het drankje in de glazen.
Zet een glas op z'n kop op het stuk karton en teken met een pen de omtrek af.
Teken nu in de cirkel een figuur, een ster bijvoorbeeld.
Knip het figuur uit.
Je kunt een beginnetje maken door met de punt van de schaar en gat in het midden te prikken.
Leg de sjabloon op het glas en strooi de cacao door een theezeefje op de shake.
Doe dit bij elk glas.
Leg de mikadostokjes erop of zet ze erin.
Je kunt de shakes meteen serveren.

Smulhuis

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

Ingrediënten

1 rode paprika
1 zakje panklare broccoli (300 g)
2 eetlepels boter of margarine
1 doos kipkaaspunt crispy (diepvries 280 g)
2 zakjes aardappelpuree à la minute (pak à 3 zakjes)

Bereiding

Maak de paprika schoon en snij het kapje eraf.
Snij de paprika dan in dunne reepjes.
Kook de broccoli in een bodempje water in ongeveer 8 minuten gaar.
Smelt de boter in een koekenpan en bak de kipkaaspunten in ongeveer 6 minuten bruin.
Halverwege omkeren.
Breng ½ l water aan de kook en roer het pureepoeder erdoor.
Leg de kipkaaspunten als dak bovenaan vier borden en maak er met puree de muren onder.
Maak van de paprikareepjes een deur en een raam.
Leg de broccoli er als struiken en bomen omheen.

Snoepzakken

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

Ingrediënten

12 BN mini-chocoladekoekjes (pak à 24 stuks)

12 grote spekken

12 Smarties pocket (pak à 2 stuks)

12 lollies

24 dropgoms (zakje à 300 g)

24 Engelse dropjes (zakje à 400 g)

2 zakjes fruitkauwgom (zakje à 30 stuks)

12 Mentos minis (zak à 17 stuks)

Bereiding

Vouw van papier 12 grote puntzakken en plak ze vast met plakband.

Verpak de koekjes een voor een in aluminiumfolie.

Verdeel de koekjes en het snoepgoed over de zakken.

Vouw de zakken dicht en maak met een perforator aan elke kant 2 gaatjes in de zakken.

Bind ze dicht met gekleurd lint en plak stickers op de snoepzak als je dat leuk vindt.

Tip: Ook leuk: Natuurlijk kun je de zakken ook vullen met ander snoep. Het snoep ziet er nog leuker uit in doorzichtig papier. Gebruik plastic cadeaufolie om de zakken mee te maken. Doe er cadeaulint omheen.

Spiesen met aardappelwafeltjes

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

Ingrediënten

1 zak aardappelwafeltjes (diepvries 450 g)
1 komkommer
3 eetlepels azijn
2 theelepels suiker
1 pak Braadmini's naturel (400 g)
1 bakje cherrytomaten (250 g)
2 eetlepels boter of margarine
fritessaus

Bereiding

Oven voorverwarmen op 220 °C of gasovenstand 5.
Wafeltjes bereiden volgens gebruiksaanwijzing.
Komkommer wassen en in dunne plakjes snijden.
Komkommer mengen met azijn, suiker, peper en zout.
Tomaten wassen.
Braadmini's en tomaten om en om aan spiesen steken.
In 2 koekenpannen margarine verhitten.
Spiesen in ca. 4 minuten gaar bakken, regelmatig keren.
Spiesen serveren met wafeltjes, komkommersalade en fritessaus.

Spikkelschuimpjes

Menugang Hapje
Keuken -
Bron www.ah.nl

Soort -
Type Ei

Snel Nee
Slank Ja
Sterren

Ingrediënten

3 eieren
5 druppels citroensap
250 g poedersuiker
1 potje musket gemengde spikkeltjes

Bereiding

Verwarm de oven voor op 175 °C of gasovenstand 3.
Leg het bakpapier op de bakplaat.
Splits de eieren.
Truc! Je doet het zo...
Breek de schaal van een ei boven een kom.
Zorg dat je in je beide handen één helft van het ei hebt.
Giet het eigeel in één van de twee helften.
Daardoor loopt het eiwit vanzelf in de kom.
Misschien nog een keer overgieten in de andere eihelft?
Nu is alle eiwit in de kom gelopen en hou je een lege helft over én een helft met eierdooier.
Dat eigeel heb je niet meer nodig.
Zet de mixer in het eiwit en klop het, samen met citroensap, tot het mengsel stijf is.
Lepel voor lepel klop je nu ook de poedersuiker erdoor.
Alle poedersuiker weg geklopt?
Het mengsel ziet er glimmend en stevig uit!
Scheep het eiwit met een lepel in een spuitzak met kartelmond.
Spuit toefjes van ca. 3 cm breed naast elkaar op de bakplaat.
Hou ten minste 1 cm afstand tussen de toefjes.
Bestrooi de schuimpjes met gekleurde spikkeltjes en bak ze 25 minuten in de oven.
Zet de oven uit en laat ze nog een half uur in de oven staan.
Eindelijk, je zoete spikkelschuimpjes mogen vrij...

Stap-voor-stap afbreekpaasbrood

Menugang	Lunchgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	AllerHande 03 2005			Sterren	

Ingrediënten

250 g rozijnen
1 eetlepel bloem
1 citroen
500 g witbroodmix
1 zakje vanillesuiker
25 g boter
1 ei
250 ml melk
½ pakje amandelspijs (à 300 g)
2 eetlepels maanzaad (zakje à 125 g)

Bereiding

Doe de rozijnen in een zeef en spoel ze af met koud water.
Dep ze na het uitlekken verder droog met keukenpapier of een schone theedoek.
Schud de rozijnen in een schaal om met de bloem.
Boen de schil van de citroen goed schoon onder de kraan, bijvoorbeeld met een schoon schuursponsje.
Rasp de gele schil eraf tot je op het wit komt (dat smaakt bitter).
Doe de broodmix in een beslagkom of de kom van de keukenmachine.
Meng de rasp en vanillesuiker erdoor.
Smelt de boter langzaam in een steelpannetje.
Breek het ei boven een kom en klop het met een vork los.
Roer de melk en gesmolten boter erdoor.
Schenk dit mengsel bij de broodmix.
Gebruik de mixer of keukenmachine om er een stevig deeg van te kneden.
Of laat een volwassene dat doen (deeg maken is een nogal zwaar klusje!).
Als het deeg klaar is, kneed je er met je handen de rozijnen doorheen (anders gaan ze kapot).
Doe het deeg in een kom en dek deze af met plasticfolie.
Laat het deeg 10 minuten op een warme plek staan om te 'rijzen' (de deegbol wordt dan vanzelf groter).
Verdeel het deeg nu in 16 porties en rol ze tussen je handen tot bolletjes.
Maak van de amandelspijs ook 16 kleine bolletjes.
Druk met je duim een gat in elk deegbolletje, stop er een spijsbolletje in en vouw het deeg weer dicht.
Leg nu 1 bolletje in het midden van de taartvorm, leg er 5 bolletjes omheen en dan nog eens 10 bolletjes.
Druk ze tegen elkaar aan, zodat de bolletjes als een 'bloem' aan elkaar vastzitten.
Leg de theedoek erover en laat ze op een warme plek nog 30 minuten rijzen.
Verwarm intussen de oven voor op 200 °C.
Neem de theedoek van de broodjes en bestrooi ze met maanzaad.
Trek ovenwanten aan en schuif de taartvorm in het midden van de oven.
Bak de broodjes in ongeveer 25 minuten gaar en bruin.
Trek opnieuw ovenwanten aan en haal de vorm uit de oven.
Leg er omgekeerd een taartschaal of groot bord op en keer ze samen voorzichtig om.
Zo glijdt het paasbrood vanzelf uit de vorm.
Laat het brood op een taartrooster afkoelen.
Aan tafel kan iedereen zelf een broodje afbreken.

Stap-voor-stap afbreekpaasbrood

Tip: Misschien vindt niet iedereen amandelspijs lekker in zijn paasbrood. Doe dan in een aantal bolletjes geen spijs en steek een cocktailprikkertje in die deegbolletjes. Zo kun je na het bakken makkelijk herkennen welke bolletjes niet gevuld zijn met spijs.

Tijgertoetje

Menugang Nagerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type -

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

9 dl melk
1 pakje puddingpoeder karamel
1 pakje puddingpoeder vanille
slagroom (uit spuitbus)
12 chocolade Mikadostokjes

Bereiding

Schenk 4½ dl melk in een kom.
Roer de poeder met karamelsmaak door de melk.
Klop het mengsel met een garde of mixer in 3 minuten tot een bijna stijve pudding.
Scheep met een juslepel een laagje pudding van ongeveer 2 cm in elk longdrinkglas en zet de glazen ongeveer 1 minuut in de koelkast.
Schenk 4½ dl melk in een andere kom.
Roer de poeder met vanillesmaak erdoor.
Klop dit ook met een garde of mixer in 3 minuten bijna stijf.
Scheep met een andere lepel een laagje vanillepudding van 2 cm in elk glas boven op de karamelpudding.
Laat ook dit laagje ongeveer 1 minuut stijf worden in de koelkast.
Scheep nu nog twee keer afwisselend een laagje karamel- en vanillepudding in elk glas.
Zet de glazen ongeveer 10 minuten in de koelkast.
Spuit daarna op elke pudding een toefje slagroom en steek er 3 chocoladestokjes in als versiering.

Tilapia met sinaasappel en gember

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Ja
Bron	AllerHande 07 2005			Sterren	

Ingrediënten

2 sinaasappels

2 cm verse gemberwortel, geschild

600 g tilapiafilet (vis)

1 rode ui, in dunne ringen

Bereiding

Grillplanken minimaal 20 minuten tot maximaal 4 uur voor gebruik in water weken.

Van sinaasappel 1 uitpersen, andere in plakjes snijden.

Gemberwortel raspen of met stevige knoflookpers uitpersen.

Helft van gemberwortel door sinaasappelsap roeren.

Vis in sinaasappelmengsel leggen, afdekken en smaken 30 minuten op koele plek of 2 uur in koelkast op elkaar laten intrekken.

Tilapia uit sinaasappelsap nemen en met keukenpapier droogdeppen.

Geweekte grillplanken uit water nemen en op rooster van barbecue leggen.

Vis op grillplank leggen en met zout en peper naar smaak bestrooien.

Partjes sinaasappel erover verdelen.

Uiringen erop leggen.

Rest van gemberwortel erboven uitpersen of rest van gemberrasp erover strooien.

Barbecue met deksel afdekken en vis in 25 minuten gaarroosteren.

Lekker met pandanrijst en een frisse wortel-koriandersalade.

Tip: Een gezonde manier van barbecuen is het gebruik van cederhouten grillplanken op de barbecue. De planken worden op het rooster van de barbecue gelegd met daarop de te bereiden gerechten. Door het grillen op cederhout krijgen vlees, vis en groenten een verrassende, verfijnde en citrusachtige smaak. Voor deze manier van barbecuen moet een barbecue worden gebruikt met deksel. Zo blijven vlees en vis lekker mals en sappig. Omdat u zelf geen vetten hoeft toe te voegen, is het bovendien een gezonde manier van grillen. Voor optimaal gebruik dient hij altijd eerst minimaal 20 minuten in water te worden geweekt. De plank is geschikt voor eenmalig gebruik.

Wijnadvies: Etchart Cafayette Torrontés

Toffe peren

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

Ingrediënten

4 handperen (niet al te rijp)
1 eetlepel boter of margarine
1 theelepel citroenrasp (potje)
1 pakje room culinair (2 dl)
25 g suiker

Bereiding

Eérs maar eens peren schillen.
Dan snij je ze in vieren en haal je het klokhuis eruit.
In een koekenpan smelt je de boter.
Bak de peren zachtjes, ca. 5 minuten, af en toe keer je ze om.
Leg de gebakken peren op een bord (straks zijn ze weer aan de beurt).
In de koekenpan doe je room, suiker en citroenrasp.
Je roert en verwarmt het zaakje net zo lang tót alle suiker gesmolten is.
Leg de geduldige peerstukjes in de saus en warm ze nog 1 minuut mee.
Zit iedereen aan tafel?
Mooi, want warm zijn deze peren op hun lekkerst.
Steek er een parasolletje in voor als de zon gaat schijnen...

Toffe poffers

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

Ingrediënten

200 g mix voor poffertjes

1 banaan (rijp)

2 eieren

3 eetlepels olie

6 eetlepels pure hagelslag (of melk hagelslag als je dat lekkerder vindt)

8 eetlepels honing

slagroom (uit spuitbus)

Bereiding

Klop eerst het beslag.

Doe 3 dl water in een kom.

Strooi de poffertjesmix erbij en klop het met een garde tot een glad beslag.

Klop de eieren, 2 eetlepels olie en 4 eetlepels hagelslag erdoor.

Prak de banaan heel fijn en klop hem ook door het beslag.

Laat de poffertjespan op halfhoog vuur in 5 minuten heet worden.

Doe het beslag over in de maatbeker.

Giet de rest van de olie in een kommetje.

Doopt het kwastje in de olie en vet de pan dun in.

Schenk het beslag in de holletjes.

Bak de poffertjes zo'n 2 minuten.

Dan is de onderkant bruin en de bovenkant nog een beetje vloeibaar.

Draai de poffertjes om met een vork.

Bak ook de andere kant in 2 minuten bruin.

Leg de poffertjes op een bord.

Vet de pan opnieuw in.

Bak op dezelfde manier de volgende portie poffertjes.

Je bakt gewoon dóór tot het beslag op is.

Op elke portie schep je 2 eetlepels honing.

Versier de poffers met slagroom en de rest van de hagelslag.

Tonijn met tomaat-basilicumsaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande 07 2005			Sterren	

Ingrediënten

150 ml milde olijfolie
2 eetlepels balsamicoazijn
2 sjalotten, gesnipperd
2 eetlepels kappertjes, grofgehakt
4 tonijnsteaks
versgemalen zeezout
zwarte peper
1 ciabatta (Italiaans brood)
4 eetlepels tapenade van zwarte olijven

Bereiding

4 (roma)tomaten
1 zakje verse basilicum (15 g)
Tomaten ontvellen, zaadjes verwijderen en vruchtvlees in piepkleine blokjes snijden.
Telkens enkele basilicumblaadjes op elkaar leggen, als 'sigaartje' oprollen en met scherp, glad mes in ragfijne reepjes snijden.
In steelpan olie en azijn mengen.
Tomatenblokjes, sjalot, kappertjes en basilicum erdoor scheppen.
Mengsel (= antiboise) afgedekt bij kamertemperatuur bewaren.
Tonijnsteaks droogdeppen, bestrooien met zout en peper.
Ciabatta overlangs doorsnijden en snijvlakken met 2 eetlepels olijfolie bestrijken.
Broodhelften in vieren snijden en naast elkaar op snijvlak op barbecue leggen.
Brood in 1-2 minuten roosteren.
Tonijn op barbecue in 2 minuten per kant rosé grillen.
Op gegrilde tonijn schepje tapenade leggen.
Pannetje met antiboise aan zijkant op barbecue zetten zodat mengsel lauwwarm wordt.
Doorroeren en op smaak brengen met zout en peper.
Antiboise in vier diepe warme borden scheppen en tonijn erop leggen.
Geroosterd brood apart erbij geven.

Tip: Voor een lichtere versie van de salsa kan de helft van de olijfolie vervangen worden door tuinkruidenbouillon.

Wijnadvies: Settesoli Grecanico

Tropicana kwark

Menugang Nagerecht
Keuken -
Bron www.ah.nl

Soort -
Type Fruit

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

8 ananasschijven (blik)
1 bak volle citroenkwark (500 g)
1 bekertje crème fraîche (125 ml)
2 eetlepels cruesli Multi Fruit

Bereiding

Laat de ananasschijven in een zeef uitlekken.

Hou 4 schijven apart.

Daar ga je de toetjes later mee versieren.

Snij de andere 4 schijven in kleine stukjes.

Doe de kwark en de ananassstukjes in een kom, voeg de crème fraîche toe en schep alles goed door elkaar.

Verdeel de kwark over de vier schaalpjes.

Leg op elk toetje in het midden een ananasschijf.

Strooi wat muesli over de ananas en strooi er ook wat omheen.

Tropische bibber

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

Ingrediënten

1 blikje tropical fruitmix op lichte siroop (439 g)

½ eetlepel olie om in te vetten

1 pakje puddingpoeder (Trixy)

slagroom (uit spuitbus)

Bereiding

Breng een ½ l water aan de kook.

Neem de pan van het vuur.

Klop het puddingpoeder door het water tot alles is opgelost.

Vet de vormpjes met het kwastje dun in met olie.

Laat het fruit goed uitlekken in de zeef.

Hou wat stukjes fruit apart om straks de puddinkjes mee te versieren.

Snij de rest van het fruit in kleine stukjes en roer het door het puddingmengsel.

Schep het puddingmengsel in de vormpjes.

Laat de puddinkjes ongeveer 2 uur in de koelkast staan zodat ze stevig worden.

Maak elk puddinkje met een mes langs de zijanten van het vormpje los, zet er een bordje op, keer het om en schud voorzichtig.

Zo komt het puddinkje los en zakt het op het bordje.

Versier de puddinkjes met lekker veel slagroom, wat stukjes fruit (en eventueel een parasolletje).

Twisters

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

Ingrediënten

16 aardbeien

1/3 pot aardbeienjam (ca. 150 g)

16 kant-en-klare pannenkoeken

2 bakjes verse roomkaas naturel (bakje à 150 g)

Bereiding

Was de aardbeien, dep ze voorzichtig droog met wat keukenpapier of een schone theedoek.

Doe de jam in een kom.

Roer wat water door de jam als die erg dik is.

Dunne jam is makkelijker smeerbaar.

Besmeer iedere pannenkoek eerst met de roomkaas, daarna met aardbeienjam.

Rol de pannenkoeken strak op en snij ze elk met een scherp mesje in 4 rolletjes.

Prik de rolletjes voorzichtig aan een satéprikker.

Prik een aardbei met kroontje aan het eind.

Bewaar de pannenkoekrolletjes tot je ze trakteert afgedekt in de koelkast.

Tip: Ook leuk: De twisters zijn ook lekker als je ze met andere soorten jam maakt.

Vanilla banana

Menugang Nagerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type IJs

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

500 ml vanilleroomijs
2 bananen
1 citroen
choco croq'ice (flesje a 125 ml)
1 zak bananenschuimpjes

Bereiding

Haal het ijs uit de diepvries en laat het in de koelkast ongeveer 30 minuten een beetje zachter worden.
Scheep het ijs in de plastic (diepvries)bak en roer het met een vork los.
Snij de bananen in kleine stukjes.
Snij een citroen doormidden.
Knijp boven de bananenstukjes een beetje sap ($\pm$ 2 eetlepels) uit een citroenhelft.
Roer de bananenstukjes door het ijs en zet de bak in de diepvries.
Laat de bak minstens 1 uur in de vriezer staan.
Haal het ijs uit de diepvries.
Zet vier borden op het aanrecht.
Scheep 3 bolletjes ijs op elk bord.
Spuut op elk ijsbolletje een scheut croq'ice (op kamertemperatuur).
Het wordt vanzelf knapperig.
Versier elk bord met de bananenschuimpjes.

Verstopte gehaktballetjes

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vlees
Type Rijst

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

250 g snelkookrijst
2 pakjes kant-en-klare gehaktballetjes (à 158 g)
1 pakje tomato frito (375 ml)
100 g gemalen belegen kaas (zakje à 150 g)
1 pak bladspinazie deelblokjes (diepvries 450 g)
boter of margarine om in te vetten

Bereiding

Oven voorverwarmen op 225 °C of gasovenstand 5.
Rijst koken volgens gebruiksaanwijzing.
Ovenschaal invetten.
Gehaktballetjes en spinazie over schaal verdelen.
Tomatensaus erover schenken.
Schotel in midden van oven in ca. 25 minuten bruin laten worden.
Na ca. 15 minuten bestrooien met kaas.
Schotel serveren met gekookte rijst.

Vis pret

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vis
Type Rijst

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 pak witte rijst (400 g)
1 blik ananasstukjes op siroop (227 g)
1 blik perzicschijfjes op siroop (225 g)
2 bananen
2 schaaltes kibbeling (a ca. 250 g)
1 zak gemengde sla (200 g)
3 eetlepels vinaigrette (sladressing, met tuinkruiden)

Bereiding

Rijst koken volgens gebruiksaanwijzing.
Ananas en perzik laten uitlekken, siroop opvangen.
Bananen pellen en in plakjes snijden.
In steelpan 5 eetlepels siroop verwarmen.
Ananas, perzik en banaan toevoegen en meeverwarmen.
Kibbeling verwarmen volgens gebruiksaanwijzing.
Sla mengen met dressing.
Rijst serveren met vis, vruchten en salade.

Viva la pasta!

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

Ingrediënten

250 g maïspasta fusilli (pak à 400 g)
1 gele paprika
8 worteltjes
3 eetlepels zonnebloemolie
1 schaaltje vegetarisch fijngehakt (175 g)
1 pakje tomato frito (tomatensaus, 375 ml)
1 zakje gemalen belegen kaas (150 g)

Bereiding

Breng een grote pan met water en een halve theelepel zout aan de kook.
Doe de pasta in het kokende water.
Kook de pasta in 10 minuten gaar.
Maak nu de groenten schoon.
Snij de paprika doormidden en haal de zaadjes eruit.
Daarna snij je de paprika in blokjes.
De worteltjes snij je in plakjes.
Maak de olie heet in een braadpan en bak de worteltjes ongeveer 3 minuten.
Doe de paprika en het vegetarische gehakt erbij en bak dit ongeveer 3 minuten mee.
Doe dan de tomato frito en 100 ml water in de pan en laat dit ongeveer 5 minuten op een laag vuur pruttelen.
Giet de pasta af en meng de saus erdoor.
Strooi er aan tafel lekker veel kaas over.

Witte eilandjes

Menugang Nagerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

150 g witte chocolade
2 ½ dl slagroom
1 zakje vanillesuiker
4 eetlepels chocoladesaus (flesje)
4 eetlepels pure chocoladevlokken

Bereiding

Vul een grote pan voor de helft met water en breng dit aan de kook.
Hang een kleinere pan in de grote pan.
Breek de chocolade in stukken, doe ze in de kleine pan en zet het vuur laag.
Laat zo de chocolade smelten.
Klop intussen de slagroom met vanillesuiker zo dik dat je hem nog net kunt schenken (yoghurtdikte).
Schep de gesmolten chocolade door de slagroom.
Zet het mengsel in de koelkast en laat het in ongeveer 3 uur stijf worden.
Maak met twee grote lepels telkens een ovaaltje van het mengsel en schep deze op vier bordjes.
Schenk de chocoladesaus over of naast de eilandjes en strooi er chocoladevlokken overheen.

Tip: Gebruik voor een bruine chocolademousse melkchocolade. Strooi cacaopoeder en poedersuiker over de mousse.

Wrap met houmous en rosbief

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 07 2005			Sterren	

Ingrediënten

3 eetlepels olie
2 eetlepels zoete chilisaus
½ eetlepel gemalen komijn (djinten)
½ eetlepel gemalen koriander (ketoembar)
2 teentjes knoflook, fijngehakt
2 eetlepels citroensap
2 schaaltjes rosbief à la minute
2 vleestomaten
4 wraptortilla's
1 pot houmous (240 g), bakje
1 zak veldslamelange (100 g)

Bereiding

In schaal 2 eetlepels olie mengen met 2 eetlepels chilisaus, komijn, koriander, knoflook en citroensap. Rosbieflapjes erdoor wentelen zodat ze rondom met marinade bedekt zijn. Smaken op koele plek afgedekt 30 minuten laten intrekken. Tomaten in dikke plakken snijden en bovenkant bestrooien met zout, peper en 1 eetlepel olie. Wraps per twee op barbecue leggen en lichtbruin roosteren. Op bord onder aluminiumfolie warmhouden. Rosbief en tomaatplakken op hete barbecue 1 minuut per kant roosteren. Rosbief in repen snijden. Wraptortilla's met houmous bestrijken en sla erover verdelen. Rosbief en tomaat op sla leggen. Zijkanten van tortilla losjes dichtvouwen en met prikker vaststeken, zodat wraps uit de hand gegeten kunnen worden.

Wijnadvies: Huiswijn Rosé Grenache

Yammie yoghurt

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

Ingrediënten

1 bakje aardbeien (250 g)
1 eetlepel suiker
6 chocolade tarwebiskwietjes (rol à 300 g)
500 ml vanilleyoghurt (pak à 1 l)
1 spuitbus spuitroom (250 g)

Bereiding

Maak de aardbeien voorzichtig schoon en hou 4 mooie aardbeien apart.
Snij de rest van de aardbeien in plakjes.
Doe de suiker erbij.
Breek de koekjes in stukjes.
Neem vier hoge glazen.
Doe er eerst een laagje yoghurt in, dan een laagje aardbeien en daarop komt een laagje koekjes.
Daarna komt weer een laagje yoghurt en de rest van de aardbeien.
Spuit op elk toetje een mooie toef slagroom en leg op elke toef een apart gehouden aardbei.
Smullen maar!

Zalm met salsa van gegrilde ananas

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande 07 2005			Sterren	

Ingrediënten

1 pak gele rijst (325 g)
½ pak romige kokosmelk (à 200 ml)
1 limoen, uitgeperst
1 eetlepel Thaise vissaus
1 zakje stoneleeks (8 stuks), in ringetjes
1 rode peper, fijngehakt
1 kleine ananas
500 g zalmfilet, in 4 gelijke stukken
100 g cashewnoten, grofgehakt

Bereiding

Rijst volgens aanwijzing op verpakking gaarkoken.
In kom kokosmelk, limoensap en vissaus mengen.
Stoneleeks en rode peper erdoor roeren.
Ananas rondom dik schillen en in plakken van 1½ cm dik snijden.
2 Ananasplakken op ingevet rooster leggen en aan beide kanten 3 minuten roosteren.
Ananasplakken iets laten afkoelen.
Harde kern verwijderen, vruchtvlees in kleine blokjes snijden.
Ananas door kokossaus roeren en salsa op smaak brengen met extra vissaus of zout en peper.
Zalmfilets met zout en peper bestrooien en in 2-3 minuten per kant net gaar roosteren.
Cashewnoten door gare rijst roeren en over vier warme borden verdelen.
Zalm ernaast leggen en salsa erover scheppen.

Tip: In plaats van een verse ananas kan ook ananas uit blik of koelverse ananas gebruikt worden (stukjes aan spiesen rijgen of in grillschaal roosteren).

Wijnadvies: Etchart Cafayate Torrontés



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun. . .  *. . . U ook???*

Het IBAN-nummer van de Stg. Blind Elephant Experience luidt:
NL63 RBRB 0943 525 756