



37 recepten II
(Carta2005-Dick)

Inhoudsopgave.

1. Aardappelpizza's met ham en olijven
2. Bloemkool met kruidenkaassaus
3. Gemengde salade
4. Gevuld brood met tonijnsalade
5. Griekse dolmas met tomatensalade
6. Groente-roerbak met kip
7. Indische boontjes met kip
8. Italiaans broodje
9. Japanse noedelsalade met teriyaki quorn en lente-ui
10. Kabeljauwburger met mosterdmayonaise
11. Lasagnerolletjes met spinazie
12. Maaltijdsalade met haring en tomaten
13. Maffe muffins
14. Maïskolf met pittige kruidenboter
15. Marsepeinlollies
16. Maximale muffins
17. Mediterraan stoofvlees
18. Mediterrane groenteterrine met kruiden
19. Mega partycake
20. Met groenten gevulde pappadums en raita
21. Mexicano's
22. Omelet met zalm en Hollandaisesaus
23. Oosterse kabeljauw met noedels
24. Oosterse noedelsalade
25. Op het bord gebakken aardappels met rucolasalade
26. Opperdoezer salade
27. Oranje boven
28. Pad thai met mango-rode uisalade
29. Padang sambalmie met visreepjes
30. Paddestoelenomeletjes
31. Paella met kip en garnalen
32. Pakketje met forel en courgette
33. Panna cotta met lauriersiroop en aardbeien
34. Panzanella met mosselen
35. Pappardelle met verse tomatensaus
36. Paprika gevuld met couscous
37. Pasta caprese

Aardappelpizza's met ham en olijven

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

Ingrediënten

800 g superaardappels (kruimig, zak a 3 kg)

2 bakjes cherrytomaten (a 250 g)

6 eieren

100 ml melk

2 eetlepels pizzakruiden

1 potje groene olijven zonder pit (115 g)

1 duopakje hamreepjes (ca. 200 g)

1 zakje pizzakaas (150 g)

Bereiding

Aardappels schillen, 10 minuten koken, uit pan nemen en iets laten afkoelen.

Oven voorverwarmen op 200° C.

Tomaten wassen en halveren.

Aardappels in plakjes snijden.

In ruime kom eieren met melk, pizzakruiden, zout en peper loskloppen.

Aardappel erdoor scheppen.

Aardappel-eimengsel in taartvormen uitspreiden.

Ham, tomaten en olijven over aardappelschijfjes verdelen en met kaas bestrooien.

Aardappelpizza's in 25 minuten gaar en goudbruin bakken.

Wijnadvies: La Tulipe de la Garde Rosé

Bloemkool met kruidenkaassaus

Menugang Bijgerecht

Soort Vlees

Snel

Ja

Keuken -

Type Groente

Slank

Nee

Bron www.c1000.nl

Sterren

Ingrediënten

1 bloemkool, in kleine roosjes

zout

1½ dl halfvolle melk

allesbinder

1 kuipje Paturain Verse roomkaas met kruiden à 80 g

2 eetlepels bieslook, geknipt

Bereiding

Kook de bloemkool in weinig water met zout beetgaar.

Giet hem af en laat hem uitlekken.

Verwarm intussen de melk met de Paturain en laat de kaas smelten.

Bind de saus met allesbinder.

Roer er het bieslook door en schenk de saus over de bloemkool.

Lekker met een balletje gehakt en gekookte aardappelen.

Gemengde salade

Menugang Bijgerecht

Keuken -

Bron www.c1000.nl

Soort -

Type Groente

Snel

Ja

Slank

Nee

Sterren

Ingrediënten

1 krop sla

1 bakje radijs

1 bakje tuinkers

2 eetlepels pijnboompitten

1 (rode) ui, in dunne ringen

1 bakje sladressing knoflook-bieslook

Bereiding

Was de sla, verwijder zonodig de harde nerven en scheur de blaadjes in stukjes.

Was en snijd de radijsje in plakjes.

Knip de tuinkers van het matje.

Rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan lichtbruin.

Schep de ui met de sla, de radijs en de tuinkers door elkaar.

Schenk de dressing erover en schep de salade aan tafel om.

Lekker bij een tartaartje en gebakken aardappeltjes.

Gevuld brood met tonijnsalade

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

Ingrediënten

1 zakje gebroken sperziebonen (250 g)
2 fougasse de boulogne (afbakbrood, à 350 g)
2 eetlepels olijfolie
2 rode uien
75 g zwarte olijven zonder pit
1 bol mozzarella (125 g)
3 zakjes tonijn (met french dressing, à 85 g)
1 zakje rucolasla (75 g)

Bereiding

Oven op 225° C voorverwarmen.
Sperziebonen in 8 minuten beetgaar koken, afspoelen en in vergiet laten uitlekken.
Van broden kapje afsnijden en gedeeltelijk uithollen (broodkruim wordt niet gebruikt).
Snijvlakken van brood met olie bestrijken en volgens gebruiksaanwijzing afbakken.
Uien pellen en snipperen.
Olijven in plakjes snijden.
Mozzarella in blokjes snijden.
In schaal sperziebonen, mozzarella, tonijn, ui en olijven door elkaar scheppen.
In onderste helft van broden sla verdelen en salade erop scheppen.
Met bovenkant van broden afdekken.
Aan tafel broden snijden.

Wijnadvies: Concilio Chardonnay Trentino

Griekse dolmas met tomatensalade

Menugang Voorgerecht
Keuken Grieks
Bron www.ah.nl

Soort -
Type Salade

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 bakje tomaatjes (minitomaatjes, 250 g)
3 eetlepels olijfolie
½ eetlepel citroensap
1 zakje veldsla (75 g)
2 blikjes dolma's (à 200 g)
100 g feta kaasblokjes

Bereiding

Grill voorverwarmen.
Tomaatjes wassen en in ingevette ovenschaal leggen.
Met 1 eetlepel olie besprenkelen en 5 minuten onder grill roosteren.
Rest van olie met citroensap en zout en peper tot dressing kloppen.
Veldsla over vier borden verdelen.
Dolmas erop leggen.
Tomaatjes ernaast leggen en feta over tomaatjes verdelen.
Met dressing besprenkelen.

Wijnadvies: Moncaro Marche Trebbiano

Groente-roerbak met kip

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Kip
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

2 eetlepels olijfolie traditioneel

1 ui, in partjes

400 g kipfilet, in stukjes

1 rode paprika, in stukjes

250 g haricots verts, schoongemaakt

250 g champignons, in plakjes

1 zakje Knorr Mix voor groente-roerbak-gerecht sperziebonen-kip
met paprika en provençaalse kruiden

Bereiding

Verhit de olie in een wok en roerbak de ui 3 minuten op een hoog vuur.

Bak de kip al omscheppend 5 minuten mee.

Voeg de paprika en de haricots verts toe en roerbak alles 3 minuten.

Schep de champignons, 3 dl water en het zakje mix erdoor en breng alles al roerende aan de kook.

Kook de roerbak nog 6 minuten.

Lekker met witte rijst.

Wijnadvies: Machon beaujolais

Indische boontjes met kip

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

Ingrediënten

3 eetlepels wokolie (Conimex)

400 g kipfilet, in reepjes

2 uien, gesnipperd

1 teentje knoflook, gesnipperd

3 cm verse gemberwortel, geraspt

1 blik Bonduelle Franse sperzieboontjes, uitgelekt

½ flesje woksaus sweet & sour (Conimex)

Bereiding

Verhit de olie in een wok en bak de kip al omscheppend bruin.

Voeg de ui, de knoflook en de gember toe en bak alles al omscheppend in ± 5 minuten gaar.

Schep de boontjes en de saus erdoor en warm alles al omscheppend goed door.

Lekker met witte rijst.

Wijnadvies: Moselland rosé Qualiteitswein Mosel-Saar-Ruwer

Italiaans broodje

Menugang Lunchgerecht
Keuken Italiaans
Bron www.c1000.nl

Soort Kip
Type Brood/broodjes

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

4 Italiaanse bollen of witte pistoletjes
100 g Johma kip-pestosalade
30 g rucola
4 cocktailtomaten, in dunne plakjes

Bereiding

Verwarm de broodjes 5 minuten in een voorverwarmde oven (200 °C).
Snijd ze open en bestrijk ze met de salade.
Verdeel de rucola en de tomaatplakjes erover en sluit de broodjes.
Serveer direct.

Japanse noedelsalade met teriyaki quorn en lente-ui

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

Ingrediënten

1 pakje Quorn (naturel)
6 lente-uitjes
150 g Shii-takepaddestoelen
1 kleine krop ijsbergsla
½ pak (125 g) Conimex Wok Noedels
Conimex Teriyaki
Conimex Wok Olie
1 citroen

Bereiding

Breng in een ruime pan een flinke laag water aan de kook.
Voeg de noedels toe en kook deze in ca. 2 minuten gaar.
Trek de noedels na 1 minuut koken uit elkaar.
Afgieten in een vergiet, met koud water afspoelen en uit laten lekken.
Meng de Quorn met 4 eetlepels teriyaki, een paar minuten laten staan.
Was en snijd de lente-uitjes (ook het groen) schuin in ringen en de shii-take in vieren (kleine kun je heel laten).
Haal de 2 buitenste grote bladen voorzichtig van de krop sla af, was en droog ze.
Leg ze elk op een bord.
Snijd de rest van de sla in reepjes.
Zet een grote wok op het vuur en laat de wok goed heet worden.
Voeg een scheutje olie toe en wok de Quorn, met de shii-takes 3 minuten.
Neem de wok van het vuur.
Voeg 6 eetlepels teriyaki, 4 eetlepels olie, citroensap naar smaak (ca. 2 eetlepels) en de afgekoelde noedels toe.
Goed mengen!
Hussel vervolgens de reepjes sla en lente-uitjes erdoor.
Schep de salade in de slabladeren op de borden.

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

Variatietip: Vervang de shii-take door champignons en gebruik gerookte kip in plaats van Quorn (Quorn is al gaar en hoeft niet gemarineerd of gebakken te worden. Voeg bij gebruik van Quorn iets meer teriyaki aan de salade toe.)

Kabeljauwburger met mosterdmayonaise

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Hollands
Bron www.ah.nl

Soort Vis
Type Aardappel

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 kilo ovenfrites
2 zakjes Parijse worteltjes (à 300 g)
2 eetlepels boter
4 kabeljauwburgers
½ zakje verse peterselie (à 30 g)
6 eetlepels mayonaise
1-2 eetlepels Dijon mosterd (pot 215 g)
1 eetlepel kappertjes

Bereiding

Oven voorverwarmen op 225° C en frites volgens gebruiksaanwijzing bakken.
Worteltjes in 10 minuten beetgaar koken.
In koekenpan boter verhitten en kabeljauwburgers 12 minuten bakken.
Peterselie fijnknippen.
Mayonaise, mosterd en kappertjes door elkaar roeren.
Worteltjes met zout en een mespuntje suiker op smaak brengen en met peterselie omschudden.
Visburgers met mosterdmayonaise, frites en worteltjes serveren.

Wijnadvies: Rocca Bianca Soave

Lasagnerolletjes met spinazie

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vlees
Type Groente

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

12 velletjes Honig Lasagne naturel
2 eetlepels olijfolie traditioneel
1 ui, gesnipperd
350 g spinazie à la crème (diepvries)
275 g belegen kaas, grof geraspt
2 eetlepels rode pesto (Grand'Italia)
peper
zout

Bereiding

Leg de velletjes lasagne 5 minuten in kokend heet water en laat ze zacht worden.
Verhit intussen de olie en fruit de ui al omscheppend 3 minuten.
Voeg de spinazie toe en laat hem op een laag vuur ontdooien.
Neem de pan van het vuur en schep er 200 g van de kaas, de pesto en peper en zout naar smaak door.
Leg de lasagnevelletjes naast elkaar en verdeel het spinaziemengsel erover.
Rol de velletjes op en leg ze in een ingevette ovenschaal.
Strooi de rest van de kaas erover en laat het gerecht onder een voorverwarmde grill in ± 10 minuten gratineren.
Lekker met een tomatensalade met krieltjes.

Wijnadvies: Merlot del veneto villa Giorgia

Maaltijdsalade met haring en tomaten

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

Ingrediënten

500 g vastkokende aardappelen, geschild

zout

250 g worteltjes

½ krop ijsbergsla

400 g cocktailtomaten

6 zoute haringen

3 eetlepels mayonaise

3 eetlepels volle yoghurt

1 theelepel vers gehakte knoflookpuree

peper

4 eetlepels dille, geknipt

Bereiding

Kook de aardappelen in water met zout net gaar.

Giet ze af en snijd ze in blokjes.

Schrap de worteltjes, snijd ze in schuine plakjes en kook ze 3 minuten in water met zout.

Snijd de sla in dunne reepjes, was hem en droog de sla in een sla-centrifuge.

Was de tomaten en snijd ze in partjes.

Snijd de haringen in stukjes.

Klop een dressing van de mayonaise, de yoghurt, de knoflook, peper en zout naar smaak en 3 eetlepels van de dille.

Schep de aardappel met de wortel, de sla, de tomaten, de haring en de dressing door elkaar.

Bestrooi met de rest van de dille.

Lekker met stokbrood.

Wijnadvies: Stefano fino sherry

Maffe muffins

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

Ingrediënten

voor 24 personen

4 blikjes frambozen (à 75 g of 4 bakjes verse frambozen)

2 pakken mix voor muffins (pak à 300 g)

250 g boter of margarine (op kamertemperatuur)

6 eieren

1 spuitbus slagroom

Bereiding

Verwarm de oven voor op 175 °C of gasovenstand 3.

Laat de frambozen goed uitlekken in een zeef.

Zet de muffinvormpjes, die bij de mix in het pak zitten, op de bakplaat.

Klop met een mixer, op de laagste stand, de boter glad.

Doe de muffinmix erbij en mix verder op de laagste stand.

Breek de eieren in een apart bakje.

Doe ook de eieren bij het beslag.

Mix tot het een glad beslag is geworden.

Mix nog een minuut op de hoogste stand.

Schep voorzichtig de frambozen door het beslag en vul de cakevormpjes voor ongeveer 2/3 deel met het beslag.

Bak de muffins in 20 à 25 minuten gaar en goudbruin.

Laat ze afkoelen.

Spuit vlak voor het serveren een flinke toef slagroom op de muffins en leg er eventueel 1 of 2 verse frambozen op.

Maïskolf met pittige kruidenboter

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

Ingrediënten

100 g zachte gezouten boter
2 eetlepels koriander, geknipt
tabasco
4 suikermaïskolven
zout

Bereiding

Roer de boter met de koriander en tabasco naar smaak door elkaar, doe de boter in een schaaltje en zet tot gebruik in de koelkast.

Maak de maïskolven schoon, trek de buitenste bladeren en de draden eraf.

Kook ze in ruim kokend water met zout in ± 20 minuten gaar (hoe verser de maïs hoe sneller gaar).

Schep de maïs met een schuimspaan uit de pan en laat ze uitlekken.

Serveer de maïs met de boter.

Lekker met gebakken aardappelen of een salade en een hamburger.

Marsepeinlollies

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 14 2004			Sterren	

Ingrediënten

voor 20 personen

3 zakjes gepelde amandelen (a 55 g)
150 g poedersuiker (strooibus)
2 eetlepels cacaopoeder
½-1 cup gepasteuriseerd vloeibaar eigeel (doos à 6 cups)
200 g pure chocolade

Bereiding

Doe de amandelen in de mengkom van de keukenmachine en laat de machine malen totdat de amandelen fijn poeder zijn geworden.

Strooi de poedersuiker en cacao bij het amandelpoeder en laat de machine nog even draaien.

Schenk druppel voor druppel het eigeel uit het cupje in de vultuit van de keukenmachine.

Druk na elke druppel op de knop om de machine heel even te laten draaien.

Stop met het druppelen wanneer het amandelmengsel aan elkaar begint te plakken.

Maak de mengkom van de keukenmachine los.

Schraap de amandelmassa eruit en leg hem op een grote snijplank of in een kom.

Kneed de massa goed door.

Voeg eventueel wat poedersuiker toe als de marsepein te klef en plakkerig is.

Draai er tussen je handen 20 balletjes van, zo groot als een flinke knikker.

Breng in een grote pan een laag water aan de kook.

Zet het vuur dan laag, zodat het water niet meer borrelt.

Hang nu een kleinere pan in de pan.

De bodems mogen elkaar niet raken.

Breek de reep chocolade in kleine stukjes.

Of sla met een deegroller op de nog verpakte chocoladereep: nu kun je de chocolade er zó in stukjes uitschudden.

Doe de chocoladestukjes in de kleine pan en roer steeds, tot alle chocolade is gesmolten.

Steek de balletjes marsepein aan satéstokjes en doop ze snel in de gesmolten chocolade.

Schep de chocolade met een lepel over de onbedekte plekken marsepein.

Zet de satéstokjes schuin in een breed glas, zodat de balletjes elkaar niet raken.

Zet het glas minstens een kwartier in de koelkast.

Zo kan de chocolade hard worden zonder dat de lollies aan elkaar vastplakken.

De eieren in dit recept kunnen niet worden vervangen door gewone eieren, vanwege het risico op salmonellabesmetting in gerechten waarbij eieren niet of onvoldoende worden verhit.

Tip: Lust je geen pure chocolade? Geen probleem! Doop de marsepeinlollies dan in gesmolten melkchocolade. Of in witte chocolade, net wat je het lekkerst vindt. Je kunt de lollies ook nog snel in kleurige balletjes dippen (flesje musket gemengd). Zodra de chocolade hard is, kun je de marsepeinlollies leuk verpakken in glimmend pakpapier of doorzichtig cellofaan. Als je ze niet meteen opeet, kun je de lollies nog wel een week bewaren in de koelkast. Maar dan mag er geen vocht bijkomen, dus leg ze in een plastic doosje met een deksel.

Maximale muffins

Menugang Hapje
Keuken -
Bron

Soort -
Type Gebak

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor 12 personen

50 g pecannoten (bakje à 80 g)
1 pak mix voor muffins (300 g)
3 eieren (M)
125 g boter
3 eetlepels abrikozenjam (pot à 370 g)
4 eetlepels vruchtenlimonadesiroop sinaasappel (bus à ¾ l)
100 g poedersuiker (strooibus)
6 eetlepels sinasfeest (vlokken pak à 200 g)

Bereiding

Verwarm de oven voor op 175 °C of gasovenstand 3.
Verbrokkel de noten met je handen.
Maak het muffinbeslag met eieren en boter.
Roer de jam en noten voorzichtig door het beslag.
Zet de 12 papieren vormpjes uit het pak op een bakplaat en schep het beslag erin.
Bak de muffins in ongeveer 25 minuten gaar en laat ze afkoelen.
Maak glazuur door de vruchtensiroop door de poedersuiker te roeren.
Bestrijk de bovenkanten van de muffins met glazuur en strooi er sinasfeest over.

Mediterraan stoofvlees

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Ja
Bron	AllerHande 07 2005			Sterren	

Ingrediënten

500 g magere runderlapjes, in grove stukken

2 eetlepels olijfolie

1 teentje knoflook, fijngesneden

1 eetlepel Provençaalse kruiden

¼ runderbouillonblokje, verkruimeld

75 ml rode wijn

4 sjalotten, in ringen

1 courgette, in plakjes

4 tomaten, in parten

2 eetlepels groene pesto

Bereiding

Oven voorverwarmen op 175 °C.

Runderlappen met peper bestrooien.

In ovenschaal stukken vlees en olie door elkaar scheppen.

Schaal afdekken en vlees in midden van oven in ca. 45 minuten bruinbakken.

Ovenschaal voorzichtig uit oven nemen en vlees met knoflook, kruiden, bouillontablet en zout op smaak brengen.

Wijn langs rand van schaal erbij schenken.

Vlees afgedekt nog ca. 1½ uur in midden van oven gaarstoven.

Oventemperatuur verhogen naar 200 °C.

Sjalot, courgette, tomaat en pesto door runderlappen scheppen en schotel onafgedekt nog ca. 30 minuten in midden van oven bakken, tot groenten gaar zijn.

Halverwege geheel omscheppen.

Lekker met pasta, rucolasla en grana padano (kaas).

Wijnadvies: Château Tapie Coteaux du Languedoc

Mediterrane groenteterrine met kruiden

Menugang Lunchgerecht
Keuken -
Bron www.ah.nl

Soort -
Type Hartige taart

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor 8 personen

8 blaadjes witte gelatine
1 dl olijfolie extra vierge
3 tenen knoflook uitgeperst
1 blikje tomatenblokjes (400 g)
1 zakje verse Italiaanse kruiden (20 g), fijngehakt
2 dl medium dry sherry
(zee)zout
(versgemalen) zwarte peper
1 middelgrote courgette
1 middelgrote aubergine

Bereiding

Gelatine ca. 5 minuten weken in koud water.
In wok 2 eetlepels olie verhitten en knoflook zachtjes fruiten.
Tomaatstukjes, kruiden en sherry erdoor roeren en geheel ca. 3 minuten zachtjes laten sudderen.
Pittig op smaak brengen met zout en peper.
Gelatine uitknijpen en al roerend oplossen in warme saus.
Laten afkoelen tot geheel geleiachtig wordt.
Grill voorverwarmen op hoogste stand.
Courgette en aubergine in lengte in plakken van ¾ cm dik snijden.
Plakken dun bestrijken met olie en op bakplaat onder grill in ca. 6 minuten mooi bruin roosteren, halverwege keren.
Uit grill bestrooien met zout en peper.
Vorm strak bekleden met plasticfolie.
Beetje van tomatensaus erin scheppen.
Hierop laag aubergineplakken leggen.
Bestrijken met saus, hierop laag courgette leggen en weer bestrijken met saus.
Zo doorgaan tot groenten op zijn.
Rest van tomatensaus erover schenken.
Terrine in koelkast in ca. 3-4 uur laten opstijven.
Daarna rechthoekige schaal op vorm leggen, samen keren en terrine op schaal laten glijden. Plasticfolie verwijderen.

Serveertip: Snijd de terrine op het buffet met een nat, scherp mes in 8 plakken van ca. 2 cm dik.

Mega partycake

Menugang Hapje
Keuken -
Bron www.ah.nl

Soort -
Type Gebak

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor 10 personen

1 cake (ongeveer 600 g)
8 eetlepels aardbeienjam
1½ pakje poeder voor gebakglazuur
1 zak lollies
¼ zak feestspekjes (zak à 300 g)
1 pak kauwgomballen (28 stuks)
1 zakje aardbeinveters
1 zak Engelse dropjes
1 zak M&Ms minis

Bereiding

Snij de cake in de lengte in 3 delen met een groot mes.

Haal de delen van elkaar af.

Smeer de aardbeienjam uit over de 4 ruwe vlakken (dus niet op de boven- en onderkant van de cake).

Doe de delen weer op elkaar.

Doe het glazuurpoeder in een pannetje en doe er 50 ml water bij.

Gebruik het maatbekertje uit het pak.

Roer het poeder door het water.

Zet het pannetje op heel laag vuur en zorg dat het glazuur lauw wordt.

Smeer de hele cake aan de buitenkant in met het glazuur.

Gebruik hiervoor het pannenkoekmes of een mes zonder kartels.

Versier de cake met allerlei soorten snoep, plak het in het glazuur of steek het in de cake.

Als je heel veel gasten hebt, kun je nog een halve cake midden op de onderste cake zetten.

Versier ook deze 'verdieping' met glazuur en snoep.

Tip: Ook leuk: Natuurlijk kun je de cake met heel veel soorten snoep versieren. Doe dus op de taart wat jij lekker vindt!

Met groenten gevulde pappadums en raita

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

Ingrediënten

100 ml zonnebloemolie
4 pappadums naturel (doos a 10 stuks)
1 komkommer
1 groene appel (bijv. Granny Smith)
150 g Griekse roomyoghurt
15 g verse koriander, fijngesneden
15 g verse munt, fijngesneden
400 g gemengde groenten van het seizoen (bijv. paprika, peultjes, rode ui), gesneden

Bereiding

Twee kommetjes klaarzetten.
In koekenpan laagje olie verhitten, 1 pappadum kort frituren, uit pan nemen en pappadum onmiddellijk om kommetje vouwen.
Ander kommetje over pappadum vouwen, zodat pappadum vorm van kommetje aanneemt.
Andere pappadums op dezelfde wijze bereiden (indien nodig olie aanvullen).
Komkommer met schil in de lengte halveren en zaadlijsten verwijderen.
Komkommer en appel raspen.
Yoghurt met geraspte komkommer, appel, koriander en munt mengen, op smaak brengen met zout en peper (= raita).
In wok 2 eetlepels olie verhitten en gemengde groenten in 5 minuten al omscheppend gaarbakken, met zout en peper op smaak brengen.
Pappadums naast kipfilet presenteren, met gebakken groenten vullen en met raita serveren.

Mexicano's

Menugang Hapje
Keuken Mexicaans
Bron

Soort Vlees
Type Groente

Snel Nee
Slank Ja
Sterren

Ingrediënten

voor 10 personen

1 pakje bladerdeeg (diepvries) (10 plakjes)
1 ei
1 eetlepel bloem
150 g salami (in plakjes van 1/2 cm dik gesneden)
¼ komkommer
2 takjes peterselie
4 eetlepels tomatensaus (Tomato Frito)

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 °C of gasovenstand 4.
Strooi wat bloem op het aanrecht.
Laat de plakjes bladerdeeg op het aanrecht ontdooien.
Klop in een kommetje het ei met een vork los met 1 eetlepel water.
Snij de salami in kleine blokjes en doe die in een kom.
Was de komkommer, verwijder het zaad en snij de komkommer in kleine blokjes.
Doe de komkommer bij de salami. Knip de peterselie erboven.
Scheep de tomatensaus erdoor.
Op elk plakje deeg schep je 1 eetlepel groen-gespikkelde vulling.
Smeer op de rand van zo'n plakje wat losgeklopt ei.
Vouw de plakjes dubbel.
Druk met de tanden van een vork de randen goed dicht (zo krijg je mooie kartelrandjes).
Over de bovenkant een beetje ei.
Bakpapier op de bakplaat, Mexicano's erop en bakken maar.
Midden in de oven zijn ze na 20 minuten mooi goudbruin.

Omelet met zalm en Hollandaisesaus

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

Ingrediënten

500 g peultjes
3 bosuitjes
1 zakje kleine krieltjes (450 g)
6 eieren
1 bakje gerookte zalmsnippers (200 g)
50 g boter
1 zakje Hollandaisesaus (40 g)
½ zakje verse peterselie (a 30 g)

Bereiding

Peultjes schoonmaken en in 6 minuten beetgaar koken.
Bosuitjes in ringetjes snijden.
Krieltjes in 8 minuten gaarkoken.
Eieren loskloppen met 3 eetlepels water, bosui, zalmsnippers, zout en peper naar smaak.
In 2 koekenpannen elk 1 eetlepel boter verhitten en van eimengsel een voor een 4 omeletten bakken, eventueel extra boter gebruiken.
Omeletten die klaar zijn warmhouden.
Intussen saus volgens gebruiksaanwijzing bereiden.
Peterselie fijnknippen.
Rest van boter door saus roeren.
Omeletten over 4 borden verdelen.
Peultjes erop leggen en omelet dubbelklappen.
Aardappeltjes met peterselie mengen en naast omelet scheppen.
Hollandaisesaus over omelet en aardappels schenken.

Wijnadvies: Antinori Cipresseto Rosato Toscana

Oosterse kabeljauw met noedels

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Oosters
Bron AllerHande 06 2005

Soort Vis
Type Pasta

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

250 g mienestjes
2 struiken paksoi
400 g kabeljauwfilet (diepvries), ontdooid
1 l visbouillon (van tablet)
2 eetlepels Japanse sojasaus (of ketjap)
2 eetlepels citroensap
1 theelepel Chinese kruiden (vijfkruidenpoeder)
1 bos radijs

Bereiding

Mie volgens aanwijzing op de verpakking bereiden.
Paksoi schoonmaken en in stukken van 3 cm snijden.
Kabeljauw halveren en in smalle repen snijden.
In soeppan bouillon met sojasaus, citroensap en vijfkruidenpoeder verwarmen.
Paksoi en visrepen toevoegen en geheel nog 3-4 minuten zachtjes koken, tot vis gaar is.
Radijs in plakjes snijden.
Mie afgieten en over vier diepe borden of grote kommen verdelen.
Met schuimspaan paksoi en vis op mie leggen.
Bouillon op smaak brengen met zout en peper en op mie scheppen.
Radijs erover verdelen.

Oosterse noedelsalade

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Oosters	Type	Salade	Slank	Nee
Bron	AllerHande 07 2005			Sterren	

Ingrediënten

voor 1 persoon

1 blok woknoedels (pak a 248 g)
1 zak waterkers (75 g)
1 limoen
2 theelepels Thaise rode currypasta (potje a 225 g)
2 eetlepels (roerbak)olie
1 snackkomkommer of 1/2 komkommer, in blokjes
75 g gebraden rosbief (vleeswaren)
1 bosuitje, in ringetjes

Bereiding

In pan met ruim kokend water noedels in 2 minuten gaarkoken, noedels loshalen met vork.
Noedels in zeef afspoelen onder koud stromend water en goed laten uitlekken.
Stugge takjes uit waterkers verwijderen.
Limoen schoonboenen, schil raspen en vrucht uitpersen.
In wijde kom limoensap met -rasp, currypasta en olie tot dressing kloppen.
Noedels, komkommer en waterkers luchtig door dressing mengen.
Plakjes rosbief erop leggen en ringetjes bosui erover strooien.

Wijnadvies: Gallo Sierra Valley Chardonnay

Op het bord gebakken aardappels met rucolasalade

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Salade	Slank	Nee
Bron	AllerHande 07 2005			Sterren	

Ingrediënten

300 g vastkokende aardappels
2 eetlepels olijfolie met basilicum (fles a 250 ml)
2 sjalotjes, in dunnen ringen
½ eetlepel zoutvlokken (saltflakes)
versgemalen zwarte peper
1 zakje waterkers (75 g)
1 zak rucolasla (75 g)
1 bakje fetakaas met olijven en knoflook in olie (150 g), uitgelekt

Bereiding

Oven voorverwarmen op 225 °C.
Aardappels schoonboenen, afdrogen en (in keukenmachine) in flinterdunne plakjes schaven of snijden.
In schaal aardappelplakjes omscheppen met 1 eetlepel basilicumolie.
Aardappelplakjes en sjalotringen in dunne laag over twee borden verdelen.
Zoutvlokken erboven verkrumelen, royaal peper erover malen en 1 eetlepel basilicumolie erover sprenkelen.
Borden in oven schuiven en aardappels in 15 minuten goudbruin en gaarbakken.
Uit waterkers stugge takjes verwijderen.
In kom rucola en waterkers omscheppen met feta en olijven, indien nodig wat van marinade-olie toevoegen.
Borden uit oven nemen en op elk een torentje van salade vormen.

Wijnadvies: Bianco del Veneto

Opperdoezer salade

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

Ingrediënten

1 kg Opperdoezer Ronde
zout
125 g magere spekreepjes
2 eetlepels (kruiden)azijn
1 teentje knoflook, gesnipperd
1 ui, gesnipperd
3 eetlepels olijfolie extra vierge
3 eetlepels groene pesto (Grand'Italia)
peper
1 schaal cocktailtomaten, in partjes
2 eetlepels pijnboompitten, geroosterd
3 eetlepels basilicum, geknipt

Bereiding

Boen de aardappelen onder stromend water schoon en kook ze ± 15 minuten in water met zout.
Bak intussen de spekreepjes in een droge koekenpan knapperig uit.
Breng de azijn met 2 eetlepels water, de knoflook en de ui aan de kook.
En kook het 5 minuten op een laag vuur.
Roer er de olie en de pesto door en breng de dressing op smaak met peper en zout.
Snijd de aardappelen in plakjes en schep ze met de spekjes, de tomaten en de dressing door elkaar.
Garneer met de pijnboompitten en het basilicum.
Lekker met een varkenshaasje.

Oranje boven

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

Ingrediënten

125 ml slagroom

6 eetlepels abrikozenjam (pot a 450 g)

6 dl chocoladevla (pak a 1 liter)

½ zakje gewelde abrikozen (a 200 g)

Bereiding

Slagroom stijfkloppen met jam.

Helft van slagroom over glazen verdelen.

Vla voorzichtig over de slagroom schenken.

Rest van slagroom op vla scheppen.

Abrikozen in reepjes snijden en over slagroom verdelen.

Leuk om te serveren met prikkertje met Nederlandse vlag.

Pad thai met mango-rode uisalade

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

Ingrediënten

1 Conimex Maaltijdpakket Pad Thai

1 rijpe mango

1 rode ui

1 limoen

200 g (runder)vleesreepjes

400 g roerbakgroenten

Conimex Wok Olie

Conimex Sojasaus

Bereiding

Leg de rijstnoedels (uit het pak) in 2 l water dat net van de kook af is.

Laat de rijstnoedels onder af en toe roeren 4 minuten weken.

Direct afgieten in een vergiet, met koud water afspoelen en goed laten uitlekken.

Schil en snijd de mango in lange reepjes.

Pel en snijd de ui in partjes.

Rasp de schil van de limoen en pers de limoen uit.

Meng de mangoreepjes met de rode ui, het limoenrasp en sap, 1 eetlepel wokolie en een scheutje sojasaus.

Laten trekken.

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

Voeg een scheutje olie toe en wok de vleesreepjes ca. 3 minuten.

Voeg de groenten en de kruidenmix (uit het pak) toe en bak deze ca. 3 minuten mee.

Voeg de rijstnoedels en wat sojasaus naar smaak toe en wok nog 3 minuten.

Voeg dan de vissaus (uit het pak) toe.

Schep de Pad Thai in diepe borden of kommen en strooi er op het laatst de pindastukjes (uit het pak) over.

Geef de mango-rode uisalade er apart bij.

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

Variatietip: Vervang de vleesreepjes door reepjes kipfilet of voeg met de rijstnoedels 150 g gekookte garnalen toe. Voeg aan de mangosalade 2 eetlepels fijngehakte koriander en/of basilicum en een ½ in ringen gesneden rode peper.

Padang sambalmie met visreepjes

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

Ingrediënten

350 g visfilet (bijv. wijting, koolvis of roodbaars)

800 g bahmigroentenpakket

Conimex Ketjap Manis

½ zak (250 g) Conimex Mie (nestjes)

Conimex Sambal Oelek

Conimex Wok Olie

Bereiding

Breng in een ruime pan een flinke laag water (met wat ketjap manis) 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.

Snijd de visfilet in brede reepjes.

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

Voeg een scheutje olie toe en wok de bamigroenten en 2-3 eetlepels sambal (hoe meer hoe pittiger) 5 minuten.

Schuif de groenten naar de rand van de wok zodat het midden, het diepste gedeelte, van de wok vrijkomt.

Leg de visreepjes daarin en wok ze 3 minuten.

Schep vervolgens de uitgelekte mie en de ketjap manis naar smaak (ca. 6 eetlepels) erdoor en wok nog 2 minuten.

Verdeel over 4 kommen of borden.

Serveertip: Zet Conimex Seroendeng, Sambal Badjak, Atjar Tjampoer en Kroepoek Hot op tafel, om naar eigen smaak erbij te nemen.

Variatietip: In plaats van visfilet kun je rauwe garnalen of tofublokjes gebruiken. Voeg eventueel een paar druppels citroensap toe en bestrooi de Padang sambalmie met verse bieslook.

Paddestoelenomeletjes

Menugang Lunchgerecht
Keuken -
Bron www.ah.nl

Soort Vegetarisch
Type Ei

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 bakje champignons (250 g)
1 sjalotje
4 takjes peterselie
6 eieren
1 bekertje slagroom (125 ml)
zout
peper
3 eetlepels boter of margarine

Bereiding

Snij de champignons in plakjes.

Snipper de ui.

Knip de peterselie fijn.

Eieren, slagroom en 1 theelepel zout doe je in een andere kom en je klopt het met de garde goed door elkaar.

Verhit 1 eetlepel boter in de koekenpan en bak de stukjes ui ongeveer 1 minuut.

Champignonplakjes erbij en bak ze 5 minuten zachtjes mee.

Af en toe schep je ze even om.

Strooi er wat zout en peper en de helft van de peterselie over.

Verhit in een andere koekenpan ½ eetlepel boter en schep met een soeplepel ¼ van het eimengsel in de pan.

Bak de omelet op niet al te hoog vuur tot de bovenkant niet meer glibberig is.

Keer de omelet en bak ook de andere kant nog enkele seconden.

Voorzichtig laat je hem uit de pan op een bord glijden. (Leg een ander bord erop om hem warm te houden.)

Zo bak je nog 3 omeletten.

Op vier borden leg je 4 omeletten.

Verdeel het champignonmengsel erover en klap ze met je handen dubbel.

Beetje peterselie erover.

Eet smakelijk!

Paella met kip en garnalen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	AllerHande 04 2005			Sterren	

Ingrediënten

600 g kipkluijfjes
2 tomaten
100 g chorizoworst, in kleine blokjes
1 ui, gesnipperd
1 theelepel milde paprikapoeder
2 theelepels gedroogde oregano
750 ml kippenbouillon (van 2 tabletten)
1 grote rode paprika, in blokjes
1 zak gebroken sperziebonen (250 g)
1 pak gele rijst (325 g)
1 bakje jumbogarnalen (100 g)
2 eetlepels fijngehakte peterselie

Bereiding

Tomaten ontvellen, zaadjes verwijderen en vruchtvlees in blokjes snijden.
In braadpan chorizo zachtjes uitbakken.
Kipkluijfjes erdoor scheppen en in 4-5 minuten lichtbruin bakken.
Ui en tomaat 2 minuten meebakken.
Paprikapoeder en oregano erover strooien en 250 ml bouillon erbij schenken.
Kipkluijfjes zonder deksel in 25 minuten zachtjes gaarsudderen.
Paprika, sperziebonen en gele rijst door kipmengsel roeren.
Rest van bouillon erbij schenken en rijst in open pan in nog 15-20 minuten zachtjes gaar laten worden.
Regelmatig roeren en vocht laten verdampen.
Garnalen door paella scheppen en 2-3 minuten meewarmen.
Peterselie erover strooien.
Lekker met een gemengde salade met tomaat en olijven.

Tip: Vervang voor een snelle versie van deze paella de verse tomaatstukjes door 1 uitgelekt blik tomatenblokjes, de kipkluijfjes door 350 gram kipfilet in blokjes en bak de rijst meteen met de sperziebonen mee. Voeg dan maar 500 ml bouillon toe

Wijnadvies: Swartland Chardonnay

Pakketje met forel en courgette

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron AllerHande 07 2005

Soort Vis
Type Groente

Snel Nee
Slank Ja
Sterren

Ingrediënten

1 sinaasappel
2 eetlepels pijnboompitten
2 eetlepels rozijnen
1 eetlepel Italiaanse kruiden (vers of diepvries), fijngesneden
versgemalen zwarte peper
4 hele forellen
2 courgettes
1 voorgebakken boulogne stokbrood

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C.

Sinaasappel schoonboenen, halveren en in plakjes snijden.

Pijnboompitten en rozijnen grof hakken en mengen met Italiaanse kruiden, zout en peper.

Buikholten van forellen bestrooien met zout en peper en vullen met pijnboompittenmengsel en 2 plakjes sinaasappel.

Courgettes in dunne plakjes snijden en met rest van sinaasappel over 4 stukken bakpapier (30 x 40 cm) verdelen.

Bestrooien met zout en peper en forellen erop leggen.

Bakpapier rond forel omhoog vouwen en aan uiteinden als toffeepapiertje tot pakketje dichtdraaien.

Pakketjes op bakplaat in oven schuiven en forellen in 20 minuten gaar laten worden.

Stokbrood naast pakketjes leggen en in 6-8 minuten afbakken.

Lekker met groene salade.

Tip: Dit gerecht kunt u ook met visfilet bereiden. Neem roodbaars- of tilapiafilet en verdeel het pijnboompittenmengsel erover. De pakketjes hoeven maar 10-15 minuten de oven in.

Wijnadvies: Gustaf Adolf Schmitt Nietsteiner Gutes Domtal

Panna cotta met lauriersiroop en aardbeien

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande 07 2005			Sterren	

Ingrediënten

125 g aardbeien, in plakken
6 blaadjes basilicum, fijngesneden
1 vanillestokje, in stukken
150 g suiker
10 blaadjes laurier
4 blaadjes gelatine
4 eetlepels volle melk
200 ml slagroom
350 g volle kwark
2 eetlepels grappa (slijter)

Bereiding

Aardbeien met basilicum omscheppen.
In keukenmachine vanille met suiker fijn malen.
Van vanillesuiker 100 g met 100 ml water aan de kook brengen en siroop 5 minuten laten doorkoken.
Van laurierblad nerf verwijderen.
Kokend water over blad schenken, onmiddellijk uit water nemen en zeer fijn snijden.
Laurier met enkele el suikersiroop in keukenmachine zo fijn mogelijk pureren, overige siroop erbij schenken.
Gelatine weken in koud water.
Melk met helft van slagroom en rest van suiker aan de kook brengen en in 10 minuten tot helft laten inkoken.
Pan van vuur nemen.
Gelatine uitknijpen en door room roeren.
Roommengsel in grotere kom met ijskoud water in 15 minuten laten afkoelen tot geheel lobbijg wordt.
Rest van slagroom lobbijg kloppen en met kwark en grappa door mengsel scheppen.
Over vormpjes verdelen en afgedekt in koelkast in ca. 4 uur laten opstijven.
Puddingvormpjes even in heet water dompelen en panna cotta op bord laten glijden.
Lauriersiroop erover schenken en geheel met aardbeien garneren.

Panzanella met mosselen

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Salade	Slank	Nee
Bron	AllerHande 07 2005			Sterren	

Ingrediënten

2 kg mosselen
100 ml witte wijn
2 kleine uien, fijngesnipperd
4 teentjes knoflook, fijngehakt
1 laurierblad
1 citroen, geperst
6 eetlepels olijfolie extra vierge
2 stengels bleekselderij
1 wortel (ca. 100 g), in kleine blokjes
10 tomaten, in vieren
15 g verse basilicum, fijngesneden
75 g rucolasla, in plakken

Bereiding

½ ciabattabrood
Oven verwarmen op 150 °C.
Brood in lengte opensnijden en 30 minuten in oven drogen.
Mosselen wassen.
Kapotte en open exemplaren die na een ferme tik niet sluiten, verwijderen.
In ruime pan witte wijn met helft van ui, helft van knoflook en laurierblad aan de kook brengen.
Mosselen toevoegen en opnieuw aan de kook brengen.
Met deksel op pan koken, tot alle mosselen openstaan.
Mosselen uit pan scheppen en laten afkoelen.
Vocht in 15 minuten laten inkoken tot ca. 150 ml.
Mosselen uit schelp nemen.
Vocht in schone theedoek zeven, in schaal met citroensap en olie omscheppen.
Brood in dobbelsteentjes snijden en in mosselvocht weken.
Bleekselderij met dunschiller schillen en zeer fijn snijden.
Mosselen, rest van ui, rest van knoflook, wortel, tomaat, bleekselderij en basilicum door broodblokjes met vocht scheppen en op smaak brengen (= panzanella).
Panzanella 30 minuten in koelkast laten staan.
Rucola over vier borden verdelen.
Panzanella erop scheppen.

Wijnadvies: Nouaison Chardonnay Vin de Pays d'Oc

Pappardelle met verse tomatensaus

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

Ingrediënten

6 tomaten

1 rode peper

1 zakje gepelde pistachenootjes (55 g), grofgehakt

1 zakje verse basilicum (15 g), fijngesneden

2 takjes munt, fijnggehakt

4 eetlepels olijfolie extra vierge

1 bak verse pappardelle (koelverse pasta, 250 g)

100 g grano padano kaas, in flinters geschaafd (of bakje 100 g)

Bereiding

(ca. 1 uur van tevoren): Tomaten inkruisen, kort onderdompelen in kokend water en velletjes verwijderen.

Tomaten halveren, zaadjes eruit scheppen en vruchtvlees in blokjes snijden.

Zaadjes van peper verwijderen en vruchtvlees zeer fijn snijden.

In schaal tomatenblokjes mengen met rode peper, pistachenoten, basilicum, munt en olie.

Op smaak brengen met zout en smaken 1 uur laten intrekken.

Tomatensaus weer opwarmen.

Pappardelle in ruim kokend water met zout in 4 minuten beetgaar koken.

Pasta afgieten en tomatensaus erdoor scheppen.

Bestrooien met kaasflinters.

Tip: De verse, frisse tomatensaus is ook lekker met stevige gedroogde pastasoorten als penne en farfalle, of met verse gevulde pastasoorten (ravioli, tortellini). Als u minder prijs stelt op pikant, laat het pepertje dan achterwege.

Wijnadvies: Villa Antinori Toscana

Paprika gevuld met couscous

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

Ingrediënten

150 g couscous
250 ml groentebouillon (van ½ tablet)
1 zakje stoneleeks (8 stuks)
6 zongedroogde tomaten, in fijne reepjes
100 g groene olijven met piment, fijngesneden
4 eetlepels pijnboompitten, geroosterd
1 theelepel gemalen komijn (djinten)
2 eetlepels citroensap
2 eetlepels olijfolie (uit potje zongedroogde tomaten)
2 rode paprika's
1 bol mozzarella (kaas), in dunne plakjes

Bereiding

Couscous met bouillon overgieten en 5 minuten wellen.
Helft van stoneleeks in ringetjes snijden.
Tomaat, stoneleeks, olijven en pijnboompitten door couscous roeren.
Komijn, citroensap en 1 eetlepel olie erdoor scheppen en couscous op smaak brengen met zout en peper.
Paprika's halveren en zaadjes verwijderen.
Paprikahelften aan buitenzijde licht bestrijken met olie en royaal vullen met couscousmengsel.
Afdekken met plakjes mozzarella.
Paprika's (in grillmand) op rooster leggen en ca. 15 minuten op matig hete barbecue roosteren, tot vel licht geblakerd is.
Deksel op barbecue leggen of paprika's losjes met aluminiumfolie afdekken, zodat couscous beter warm wordt en kaas sneller smelt.
Rest van stoneleeks 1-2 minuten grillen en naast paprika's leggen.

Wijnadvies: Castel Chardonnay Vin de Pays d'Oc

Pasta caprese

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	AllerHande 07 2005			Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

150 g penne of andere stevige pastasoort
250 g tomaatjes of cherrytomaatjes
1 eetlepel olijfolie extra vierge met citroenaroma
1 eetlepel olijfolie extra vierge
versgemalen zeezout en zwarte peper
1 bakje minibolletjes mozzarella (kaas)
1 zakje verse basilicum (15 g)

Bereiding

Pasta beetgaar koken volgens aanwijzingen op verpakking.
Tomaatjes omscheppen met helft van citroenolie en olijfolie, zout en peper.
Tomaatjes op bakplaat onder hete grill of in droge koekenpan in 5-7 minuten gaarroosteren, af en toe omscheppen.
Mozzarella afgieten en bolletjes halveren.
Basilicumblad grof scheuren.
Pasta afgieten, rest van olie en zout en peper naar smaak erdoor roeren.
Mozzarella en tomaatjes erdoor scheppen.
Pasta in twee warme diepe borden scheppen en basilicum erover verdelen.

Tip: Schep de gare pasta om met gescheurde rucolasla (zakje 30 g), voor een wat pittiger gerecht.

Wijnadvies: Chardonnay



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun...

 **Blind Elephant**
Stg. **Experience**

...U ook???

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