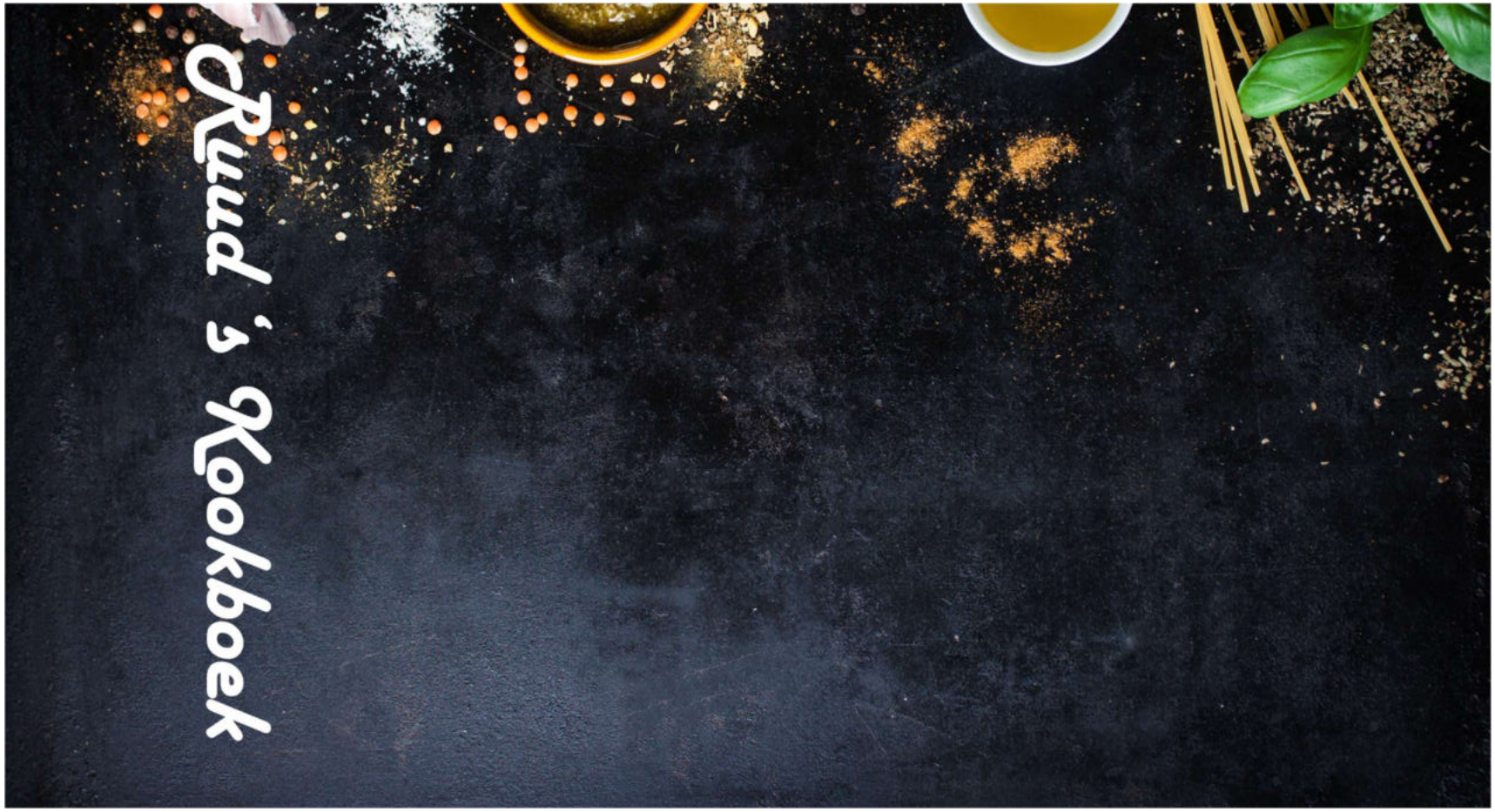


100 hoofdgerechten XV

Inhoudsopgave.

20 minuten paella met vis. 4
Afghaanse rijst met kip en zuurbessen. 5
Algerijnse spinazie. 6
Andijvie met aardappel en spekjes. 7
Andijviestamppot met kip. 8
Antonio's wilde kikkererwtensoep. 9
Asperges op Japanse wijze. 10
Bami met krabomelet. 11
Baskisch kipstoofpotje. 12
BBQ hasselback potato met cheddar en spek. 13
Biefstuk en zeevruchten met romige knoflook-Parmezaanse saus. 14
Birria taco's. 16
Boerenkoolstamppot met oesterzwammen. 17
Boliviaanse picante de pollo. 18
Botervisspiesjes. 19
Brielse macaroni. 20
Chirino skordato - Grieks varkensvlees met knoflook. 21
Donutburger. 22
Ema datshi. 23
Fiori di Zucca ripieni (con ricotta e basilico) - gevulde courgettebloemen (met ricotta en basilicum). 24
Foe yong hai XV. 25
Forel met tomaat en venkel. 26
Garnalen in Chinese knoflookbotersaus. 27
Gebakken mie met prei en rode pepers. 28
Gebakken paling met stroop. 29
Gebakken rijst met ketjap en garnalen. 30
Gebakken zeebaars met zoete rode peper. 31
Gegrilde forel met kerrie-sinaasappelboter. 32
Gegrilde rode mul met venkel en courgette. 33
Gehaktballetjes in champignonroomsaus. 34
Gekarameliseerde witlofstamppot met rookworst. 36
Gestoofde riblappen met abrikoos en bier. 37
Gestoomde roodbaars. 38
Geroosterde spruiten met romige gnocchi. 39
Gevulde aubergines. 40
Groentelasagne met linzen 41
Heilbot met papaya. 43
Kaasfondue met walnoten en cider. 44
Kalfstong in maderasaus met pommes duchesse. 45
Kalkoenschnitzel met rijst, ananas en paprika. 47
Karnemelkstampers met garnalen en een gepocheerd ei. 48
Kerrie-garnalen I. 49
Kip centrifuge. 50
Kip met zoete aardappel, broccoli en sinaasappel-dressing. 51
Krokante varkenshaas met knoflook (airfryer). 52
Kropslawraps met teriyaki-gehakt. 53
Kruidige kippensoep met kokos. 54
Kuku wa kupakai. 55
Lamstajine II. 56
Loco moco. 57
Lohikeitto - Finse zalm- en aardappelsoep. 58
Macaronischotel met venkel. 59
Massala eieren met bloemkool en rijst. 60
Oma's stoofvlees met bier. 61
Omelet met spinazie en kerstomaat. 62
Pannenkoek met geitenkaas en spinazie. 63
Paprikarollade uit Galabrië. 64
Pasta met Boursin en lentegroenten. 66
Pasta met broccoli en roomsaus. 67
Phô met kip. 68
Picadillo de papa. 69

Pindasoep III. 70
Pinsa met mortadella. 71
Pittige komkommer uit de wok. 72
Poulet au porto - kip met port. 73
Riñones al Jerez - kalfsniertjes met sherry. 74
Rode biet met rijst en ei. 75
Rode bieten met biefstuk. 76
Roerei met tomaten. 77
Rogvleugel met kappertjesjus en tomaatjes. 78
Roodbaarsfilet met gegrilde groenten en tapenade. 79
Rösti met zalm, room en dille. 80
Schisch-strandja. 81
Soufflé. 82
Spaghetti avocara. 83
Spaghetti con aglio, olio e peperoncino - spaghetti met knoflook en rode pepers 84
Spekjes-kippenleversaus. 85
Spinazie-gnocchi. 86
Surinaamse bami met paksoi en kip. 87
Tagliatelle met spinazie en champignons. 88
Tajine van linzen met pompoen. 89
Thaise pompoensoep. 90
Tjauw-min bami. 91
Toast cirkel met ham en kaas. 92
Tomaten tarte-tatin. 93
Tortellini met verse spinazie. 94
Tsebhi dorho - pittig stoofgerecht met kippenpoten. 95
Venkel-courgette risotto met kabeljauw. 96
Vitello tonnato. 97
Vlaamse stoofkarbonaden. 98
Whisky-eend. 99
Witvisfilet stoofpot met aardappel. 100
Wortel- en koriandermaaltijdsoep. 101
Zalmsticks. 102
Zoete-aardappelfriet met krokante kip. 103
Zoete aardappel-paprikasoep. 104
Zomerse witlofsalade. 105
Zomerstamppot met taugé en olijfolie. 106
Zuid-Franse kipstoofschotel 107
Zwitserse aardappeltaart. 108
Gebruikte afkortingen (v2.7). 109

20 minuten paella met vis.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Spaanse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: AllerHande 2004

Ingrediënten

1 bouillontablet, vis-
1 courgette
15 g koriander
2 el olie, wok-
400 g roerbakmix, Hollandse
325 g rijst, gele
500 g zeevruchten-cocktail (diepvries)

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 540
Eiwit: 31 g
Koolhydraten: 82 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 10 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 0 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de courgette in blokjes en snijd de koriander fijn.
Kook de rijst met het visbouillontablet volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Dompel de zeevruchten enkele min. onder in warm water om te ontdooien.
Laat ze uitlekken in een vergiet en dep ze droog.
Verhit de olie in een wok en bak de roerbakmix met de courgette 5 min.
Meng de rijst en de zeevruchten erdoor en warm het geheel nog enkele min. door.
Verdeel de paella over 4 voorverwarmde borden en bestrooi ze met de koriander.

Afghaanse rijst met kip en zuurbessen.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Afghaanse
Personen: 4-6
Sterren: *
Bron: ChefMaryam.nl

Ingrediënten

1 hv barberries (zuur-bessen), gedroogde
1 el chilivlokken, rode
1 kip, hele, vel verwijderd
4 tn knoflook
1 el komijnzaadjes
1-2 tk koriander, verse, voor garnering
1 el madras, kerrie-
5 el olie, zonnebloem-
2 kp rijst, gewassen en geweekt
1 tl rijstkruidenmix
2 uien, in halve ringen
1 wortel, winter-, in reepjes
1 el zout

Bereiding.

Maak 3 sneden bovenop de kip.
Verhit de olie in een grote pan en bak de ui goudbruin.
Voeg de knoflook toe en bak deze gedurende 1 min.
Bak de kip aan beide kanten lichtjes en voeg de kruiden toe: kerriepoeder, komijnzaad en rijstkruidenmix.
Laat de kip daarna nog 2 min. bakken (draai de kip regelmatig om).
Voeg water en zout toe en laat het geheel op laag vuur sudderen gedurende 30 min.
Draai de kip na 15 min. om en laat het op de tweede zijde sudderen.
Voeg de wortel en de zuurbessen toe.
Verdeel de rijst bovenop de kip.
Bedek de pan met aluminiumfolie en een deksel en laat het geheel op laag vuur gedurende 45 min. sudderen.
Serveer het gerecht op een groot bord en garneer het met verse koriander.

Bereidingstijd: 180 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Algerijnse spinazie.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Afrikaanse, Algerijnse
Personen: 2
Sterren: *
Bron: JannyDeMoor.nl

Ingrediënten

1 tn knoflook, fijn-gesneden
2 lamskoteletten, dubbele
1 limoen
4 el olie, olijf-
2 el olijven, taggia-
1 snf peper, cayenne-
- peper, versgemalen
400 g spinazie, wilde
2 tomaten, ontvelde
1 el tomatenpuree
2 uitjes, bos-, in dunne plakjes
- zout

Bereiding.

Was en centrifugeer de spinazie.
Bestrooi de lamskoteletten met peper en zout.
Verhit de olie in een heel wijde koekenpan.
Schroei hierin de de lamskoteletten rondom dicht en bak ze aan weerzijden bruin (4 min. per kant).
Neem de koteletten uit de pan.
Laat de spinazie met de uitjes en de knoflook, al omscheppend, slinken in het achtergebleven braadvet.
Roer de tomatenpuree, aangelengd met 2 el water en de cayennepeper erdoor.
Strooi de olijven er bovenop.
Smoor de groente kort met de deksel op de pan.
Warm het vlees nog even toegedekt mee.
Serveer het gerecht met dunne plakjes limoen op de koteletten en partjes tomaat op de spinazie.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Andijvie met aardappel en spekjes.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: AllerHande 2005, Carta

Ingrediënten

800 g aardappelen
800 g andijvie, panklare
50 g boter
50 g cashewnoten
3 el olie, zonnebloem-
1 paprika, gele
- peper, versgemalen
125 g spekreepjes, magere
4 tartaartjes
- zout

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 685
Eiwit: 39 g
Koolhydraten: 43 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 40 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Kook de aardappelen.
Hak de cashewnoten grof.
Snipper de paprika.
Verhit de boter in een koekenpan en bak de tartaartjes rondom bruin en gaar.
Bak de spekjes 1 min. in een droge wok op een hoog vuur.
Voeg de olie toe en verhit de olie.
Doe de paprika bij de spekjes en roerbak ze 5 min.
Voeg de andijvie in gedeelten toe en roerbak tot de andijvie geslonken is.
Breng het geheel op smaak met zout en versgemalen peper.
Haal de tartaartjes uit de pan en houd ze warm.
Schenk 2 kopjes water bij het bakvet van de tartaartjes en roer de aanbaksels los.
Verdeel de aardappels, de tartaartjes en de jus over 4 borden.
Schep de andijvie ernaast en bestrooi het heheel met de cashewnoten.

Wijntip:

León Marzot Tempranillo

Andijviestamppot met kip.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: *
Bron: Elisabeth 's kitchen

Ingrediënten

Voor de stamppot:

3 aardappelen, kruimige, grote
400 g andijvie
1-2 snf nootmuskaat
1 el olie, extra vierge
- peper, versgemalen, naar smaak
- peterselie, verse
1 wortel, kleine
4 el yoghurt

Voor het vlees:

½ el Al-Andalus (Euroma)
2 kipfilets
- kookvocht van de aardappelen
2 el olie
2 uien

Bereiding.

Breng in een pan water aan de kook voor de aardappelen.
Neem een ruime pan, want je gaat hier uiteindelijk ook de stamppot in maken.
Schil ondertussen de aardappelen.
Was ze schoon en snijd ze in gelijke, kleine stukken.
Doe, zodra het water kookt, de aardappelen in het water.
Zet, wanneer het water weer kookt, de kookwekker op 12 min.
Schil de wortel, verwijder de onder- en bovenkant en snijd ze in net zo grote stukken als de aardappelen.
Doe ze in de pan bij de aardappelen.
Verhit de olie in een koekenpan.
Pel en snipper de uien en doe die in de olie.
Laat de ui op getemperde hittebron fruiten.
Snijd de kipfilet in stukken en bestrooi met de Al-Andalus specerijen. Meng het geheel goed door elkaar en doe het bij de ui in de pan.
Laat de kip,al omscheppend, gaar en bruinbakken.
Giet de aardappelen af, maar gooi het kookvocht niet weg (het kookvocht gebruik je om het vlees af te blussen; dit wordt dan een heerlijke jus).
Stamp de aardappelen fijn.
Roer beetje bij beetje de andijvie door de gestampte aardappelen.
Voeg, als alle andijvie met de aardappelen is gemengd, de yoghurt en de olie toe.
Roer het geheel nog eens goed door.
Breng de stamppot op smaak met de peper en de nootmuskaat.
Hak wat verse krulpeterselie fijn.
Verdeel de stamppot over twee borden met daarop de kipfilet met de jus/saus.
Strooi er de fijngehakte peterselie over.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Antonio's wilde kikkererwtensoep.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Italiaanse, Siciliaanse
Personen: 4
Sterren: **
Bron: WijnSpijs.nl

Ingrediënten

500 g broccoli of bimi 1-
85 g cicerchia (of kikkererwtenmeel)
2 tn knoflook, gepeld
- olie, olijf-
- pepperoncini 1 el
venkelzaad, gekneusd
1½ l water
4 worsten, venkel-, verse

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de worsten open en haal het vlees eruit (het velletje mag weg).
Bak het vlees in een koekenpan in het eigen vet lekker rul en goudbruin op een middelhoog vuur.
Schep de helft eruit.
Voeg het venkelzaad toe, rasp de knoflook erboven en bak dit 3 min.
Voeg een scheut olijfolie toe.
Snijd de broccoli fijn en voeg die toe.
Voeg het water toe en genoeg zout.
Breng het langzaam aan de kook.
Voeg nu beetje bij beetje het kikkererwtenmeel of cicerchia toe (de soep gaat nu binden).
Breng het geheel op smaak met de pepperoncini.
Serveer de soep als de broccoli net gaar is (of laat het nog wat langer koken, net wat je lekker vindt).
Schep de soep in rustieke kommen, schep de rest van het worstvlees erin, bestrooi het met extra peperoncini en besprenkel het met nog wat olijfolie.

Info:

- **Cicerchia is een erwtensoort die in Italië wordt gebruikt. Ze lijken op kikkererwten maar hebben een ruwer en hoekiger oppervlak.**
- **Pepperoncini is een klassieke Italiaanse peper die veel gebruikt wordt op pizza's en in Griekse salades.**

Asperges op Japanse wijze.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Jumbo

Ingrediënten

1½ kg asperges, witte
1 tl boter
3 cm gember, verse
1 tl kerriepoeder
2 tn knoflook
3 el kokos, geraspte
200 g kokosmelk, romige
1 limoen
1 el olie, olijf-
6 el panko
2 tl pasta, wasabi-
80 g zeekraal

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 160°C.
Boen de limoen schoon onder stromend water en rasp het groen van de schil.
Pers de vrucht uit.
Schil de asperges en verwijder de taaiere uiteinden.
Kook de asperges 4 min. in weinig water met de boter.
Laat de asperges 15 min. staan in het kookvocht om na te garen.
Meng de panko, de kokosrasp en de wasabipasta in een keukenmachine of hakmolentje goed door elkaar.
Strooi het mengsel uit op een bakplaat en bak de crumble in 5 min. krokant in de oven.
Snijd de knoflook en gember fijn en bak ze 2 min. in de olie op een middelhoog vuur. Voeg de kerriepoeder toe en bak die 30 sec. mee.
Voeg 100 ml aspergekookvocht en de kokosmelk toe en laat het geheel 5 min. zachtjes koken.
Breng de saus op smaak met het limoensap.
Verdeel de asperges over 4 borden en garneer ze met de zeekraal.
Schep er de saus bij en bestrooi ze met de crumble en limoenrasp.

Bereidingstijd: 45 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 304
Eiwit: 12 g
Koolhydraten: 24 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 16 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bami met krabomelet.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Oosterse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: AllerHande 2005-11, Carta-Dick

Ingrediënten

8 eieren
2 tn knoflook
2 bl krab
400 g mienestjes
1 pk Mix voor bami speciaal
12 el olie, zonnebloem-
1 prei
1 zk Thaise roerbakmix

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 875
Eiwit: 42 g
Koolhydraten: 80 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 43 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Kook de mie volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Verhit 2 el olie in een wok en roerbak de prei en de knoflook.
Voeg de krab toe en breng het op smaak met versgemalen peper en zout.
Schep het uit de wok en houd het warm.
Verhit 2 el olie in een koekenpan en bak in 3-4 min. een omelet.
Bak zo nog 3 omeletten.
Vul iedere omelet met het krabmengsel en houd ze warm met aluminiumfolie.
Verhit de 2 el olie in de wok en bak de groenten 2 min.
Voeg de inhoud van het pakje Mix voor bami speciaal en 150 ml water toe en bak het nog 1 min. mee.
Meng de mie met de groenten.
Serveer de bami met de krabomelet.

Baskisch kipstoofpotje.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Baskische
Personen: 4-5
Sterren: *
Bron: LekkerTafelen.nl

Ingrediënten

250 ml bouillon, kippen-
½ tl chilivlokken
200 g chorizo, pittige
500 g kip(dij)filet
2 tn knoflook
- olie, olijf-, om in te bakken
3 paprika's, verschillende kleuren
1½ el paprikapoeder, gerookt
1-2 tk peterselie, gehakt
350 g tomaten
2 uien
300 ml wijn, rode
- zout

Bereiding.

Ontvel de chorizo en snijd die in stukjes.
Snijd de kip(dij)filet in stukjes.
Snijd de knoflook in heel dunne plakjes.
Snijd de paprika's in reepjes.
Snijd de tomaten in stukjes.
Snijd de uien in ¼ ringen.
Verhit wat olijfolie in een braadpan.
Bak hierin de kip met de chorizo aan.
Voeg, als de kipfilet gaar is, de uien en de knoflook toe.
Bak deze mee tot de uien glazig zijn.
Voeg dan de tomaten en de paprika toe.
Bak ook deze even mee.
Blus het geheel af met de wijn en de bouillon.
Voeg een beetje zout, het gerookte paprikapoeder en de chilivlokken toe.
Breng het aan de kook en laat het, ca. 45 min., op een laag vuurtje, zachtjes stoven.
Haal de laatste 15 min. het deksel van de pan, zodat de saus wat kan inkoken.
Bestrooi het gerecht met wat gehakte peterselie.

Tips:

- **Serveer het Baskisch kipstoofpotje met rijst.**
- **Geef er bijv. een groene salade of wat gekookte groente bij.**

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

BBQ hasselback potato met cheddar en spek.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: *
Bron: PuurPatat.be

Ingrediënten

2 aardappelen, vast-kokende, grote
- ceddar
2 tn knoflook, verse
- komijn
- olie, olijf-
- paprikapoeder, gerookte
- peper, versgemalen
- saus, BBQ-
2 pl spek
- ui, lente- of bos-
- zout

Bereiding.

Verwarm de BBQ.
Maak de aardappelen schoon.
Maak inkepingen in de aardappel tot op 1/3e van de onderkant.
Plet de teentjes knoflook en meng ze met wat olijfolie.
Smeer de aardappelen in met het mengsel en kruid ze met versgemalen peper, zout, gerookt paprikapoeder en komijn.
Plaats de aardappelen op de BBQ en gaar ze in ca 80-90 min. (afhankelijk van de dikte van de aardappelen).
Vul, als de aardappelen gaar zijn, de inkepingen op met de plakjes cheddar en spek. Plaats ze nog een 5-tal min. op de BBQ, zodat de kaas gesmolten is.
Snijd ondertussen de ui in fijne ringen.
Werk deze heerlijke aardappelen af met BBQ-saus en ui.

Tip:

Als het slecht weer is, zijn deze *hasselback potatoes* ook lekker in de oven. Plaats hem opengesneden 50 min. in een oven van 180°C. Daarna gevuld nog een 5-10 min. onder de gril.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Biefstuk en zeevruchten met romige knoflook-Parmezaanse saus.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Hongaarse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

Voor het vlees en de zeevruchten:

30 g boter, room-, ongezouten
500 g garnalen, gepeld
30 ml olie, olijf-, extra vergine
1 g paprikapoeder, gerookte
2 g peper, zwarte
1 g pepervlokken, rode
750 g ribeye steak
7 g zout, koosjer

Bereiding.

Voorbereiding van ingrediënten.

Breng de biefstuk en de garnalen op kamertemperatuur.
Snijd de ui en de knoflook fijn.
Was en hak de peterselie.

Voorbereiding vlees en zeevruchten.

Dep de biefstuk droog met keukenpapier.
Kruid de biefstuk met zout, versgemalen peper en paprikapoeder.
Kruid de garnalen met zout en versgemalen peper.

Bakken van de biefstuk.

Verhit de olijfolie in een zware gietijzeren pan.
Bak de biefstuk 3-4 min. per kant voor medium-rare.
Laat de biefstuk rusten op de snijplank.

Bereiding van de garnalen.

Gebruik zelfde pan.
Voeg boter toe.
Bak de garnalen 2-3 min. per kant.
Verwijder de garnalen en houd ze apart.

Saus maken.

Fruit de ui en de knoflook in dezelfde pan.
Voeg de bouillon en de room toe.
Roer er de Parmezaanse kaas door.
Voeg de verse spinazie toe.
Breng de saus op smaak met citroensap.

De afwerking.

Snijd de biefstuk in plakjes.
Schik de biefstuk en de garnalen op 4 borden.
Overgiet het met de romige saus.
Garneer de borden met peterselie en extra Parmezaanse kaas.

Ingrediënten (vervolg)

Voor de saus:

120 ml bouillon
1 citroen
100 g kaas, Parmezaanse, vers geraspte
6 tn knoflook (ca. 30 g)
250 ml room, slag-
250 g spinazie, verse
1 ui, middelgrote ui (ca. 150 g)

Voor de garnering:

25 g kaas, Parmezaanse, geraspt
15 g peterselie, verse

Voorb. tijd: 20 min.
Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 685
Eiwit: 62 g
Koolhydraten: 8 g
w/v suikers: - g
Natrium: 620 mg
Vet: 45 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: 2 g
Groente: - g
Zout: - g

Birria taco’s.



Menugang: Hoofd-gerecht, snack
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Blog.Keukenwarenhuis.nl

Ingrediënten

1 l bouillon, runder-
200 g kaas, geraspte (Oaxaca kaas of mozzarella)
4 tn knoflook, fijngehakt
1 el komijn, gemalen
1 tl koriander, gemalen
(- koriander, verse, fijngehakt)
2 laurierblaadjes
1 el olie, plantaardige
1 el oregano, gedroogde
- peper, versgemalen, naar smaak
3 pepers, ancho-, gedroogde
5 pepers, guajillo-, gedroogde
1 ui, grof gehakt
1 kg vlees, stoof-, runder (schouder of borst)
- zout, naar smaak
- limoenpartjes
10 maistortilla’s

Bereiding.

Begin met het voorbereiden van de guajillo- en anchopepers.
Verwijder de zaadjes en de steel van de pepers.
Week de pepers vervolgens in heet water gedurende 15-20 min., of tot ze zacht zijn geworden.
Terwijl de pepers weken, verhit je 1 el plantaardige olie in een grote pan op een middelhoog vuur.
Voeg de gehakte ui en knoflook toe en bak ze tot ze zacht en lichtbruin zijn.
Voeg het runderstoofvlees toe aan de pan en breng het op smaak met zout, versgemalen peper, gedroogde oregano en gemalen komijn en koriander.
Bak het vlees aan alle kanten bruin.
Voeg de geweekte guajillo- en anchopepers toe aan de pan, samen met de laurierblaadjes.
Giet de runderbouillon erbij totdat het vlees net ondergedompeld is.
Breng het geheel aan de kook, zet dan het vuur laag en laat het sudderen met het deksel op de pan.
Laat het vlees langzaam garen totdat het heerlijk mals is geworden, dit duurt meestal 2-3 uur.
Wanneer het vlees gaar is, haal je het uit de pan en trek je het met twee vorken uit elkaar.
Leg het vlees apart en bewaar de bouillon.
Verhit een koekenpan op een middelhoog vuur en verwarm de maistortilla’s aan beide kanten tot ze licht knapperig zijn.
Vul elke maistortilla royaal met het gescheurde runderstoofvlees en bestrooi het met geraspte kaas.
Vouw de tortilla’s dubbel zodat je kleine tacoschelpen krijgt en bak ze nog even in de pan tot de kaas gesmolten is en de tortilla’s knapperig zijn.
Serveer de Birria taco’s warm en evt. gegarneerd met verse fijngehakte koriander en uien vergezeld van limoenpartjes om er overheen te persen.
Dip de taco’s in de overgebleven bouillon voor een extra smaakexplosie!

Bereidingstijd: - min. **Grill-/oventijd: - min.** **Wachttijd: - min.** **Calcium: - mg** **Energie kJ: -** **Energie kcal: -** **Eiwit: - g** **Koolhydraten: - g** **w/v suikers: - g**	**Natrium: - mg** **Vet: - g** **w/v verzadigd: - g** **w/v onverzadigd: - g** **Vezels: - g** **Groente: - g** **Zout: - g**

Boerenkoolstamppot met oesterzwammen.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Silphya's Kitchen

Ingrediënten

800 g aardappelen, kruimige
600 g boerenkool
480 g bonen, witte (na uitlekken)
½-1 tl chilipoeder
4 el ketjap manis
4 tn knoflook
2-4 el mosterd
1 tl nootmuskaat
300 g oesterzwammen
- peper, versgemalen
100 ml room, kook-
2 el tomaatjes, zon-gedroogde tomaatjes
50 g walnoten
- zout

Bereiding.

Schil en snijd de aardappelen in gelijke stukken.
Doe ze vervolgens in een grote kookpan met de boerenkool erbovenop.
Voeg zoveel water toe dat alles onderstaat en breng het aan de kook.
Zet vervolgens het vuur lager en laat alles 20 min. pruttelen.
Voeg in de laatste 5 min. de uitgelekte en afgespoelde witte bonen, toe.
Verwarm ondertussen de oven tot 180°C.
Snijd de knoflook in heel kleine schijfjes.
Meng de ketjap manis, de chilipoeder, een beetje zout en de knoflook goed door elkaar.
Scheur de oesterzwammen in repen en meng ze door de ketjapmix.
Verdeel de oesterzwammen over een met bakpapier beklede bakplaat en rooster ze 10 min. in het midden van de oven.
Zet daarna de oven uit, maar laat de deur op een kiertje open staan.
Verwarm de kookroom.
Giet de aardappelen, de boerenkool en de witte bonen af en doe alles terug in de pan. Voeg de kookroom toe en stamp het geheel tot een romige stamppot.
Breng de stamppot op smaak met de nootmuskaat, de mosterd, zout en versgemalen peper.
Voeg nu de zongedroogde tomaatjes, toe.
Verdeel de stamppot over 4 borden en verdeel de oesterzwammen er overheen.
Bestrooi de borden vervolgens met de grof-gehakte walnoten.
Serveer direct.

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 550
Eiwit: 22,9 g
Koolhydraten: 68,4 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 14,9 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 1,8 g
Vezels: 25,5 g
Groente: - g
Zout: 1,53 g

Boliviaanse picante de pollo.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Boliviaanse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Libelle-Lekker.be

Ingrediënten

6 aardappelen
1 bouillonblokje, groente-
750 ml bouillon, kippen-
4 chilipepers, zaadjes verwijderd
300 g erwten
1 el harissa
6 kippendijen
3 tn knoflook
- olie, zonnebloem-
2 tl oregano, gedroogde
1 paprika, rode, in reepjes
2 tl paprikapoeder
- peper, versgemalen
2 el peterselie, fijngehakt
- rijst
2 tomaten, in blokjes
4 uien, gesnipperd
- zout

Bereiding.

Kook de aardappelen, met schil, beetgaar in licht gezouten water.
Bak de stukken kip rondom goudbruin in hete olie.
Schep de stukken kip uit de pan.
Bak nu de ui glazig.
Voeg de geperste knoflook, de paprika, de tomaten, de harissa, het paprikapoeder, het verkruimelde bouillonblokje, de oregano en de grofgehakte chilipepers toe.
Laat het 30 min. op een zacht vuur sudderen.
Giet er de kippenbouillon bij en mix het glad.
Doe de stukken kip weer in de pan.
Kruid de kip met versgemalen peper en zout en laat ze 35 min. sudderen.
Voeg de laatste 5 min. de aardappelen en de erwtjes toe.
Werk het gerecht af met de peterselie.
Serveer het gerecht met witte rijst.

Tip:

I.p.v. 2 tomaten kan ook 150 g kerstomaten worden gebruikt.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Botervisspiesjes.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: KoelewijnVis.nl

Ingrediënten

600 g botervis
1 citroen (of limoen), sap van
3 el ketjap manis
1 tn knoflook
300 g kool, spits-, geschaafde
2 el koriander, fijn-gehakte
1 dl melk, kokos-, dikke
200 g mihoen
1 el sambal
12 pl spek, ontbijt-
1 bs uitjes, lente-

Bereiding.

Halveer de plakjes spek.
Snijd de botervis in 24 stukjes, bestrijk ze met een heel klein beetje sambal en wikkel ze elk in een half plakje spek.
Rijg de botervis rolletjes aan 8 satéstokjes.
Snijd de lente-uitjes in reepjes.
Hak de knoflook fijn.
Leg de mihoen in ruim kokend water, zet het vuur af en laat de mihoen in 3 min. gaar worden.
Giet de mihoen af, laat ze uitlekken en laat ze afkoelen.
Meng de kool, de knoflook, de lente-uitjes, de ketjap, de kokosmelk, de rest van de sambal, het citroensap, de koriander en de mihoen.
Rooster de visspiesen op de hete barbecue gaar (ca. 5 min) of doe ze onder de grill gedurende 12 min. (wel een paar keer keren).
Serveer de spiesjes met de salade.

Bereidingstijd: 25-30 min.
BBQ-tijd: 5 min.
Grill-/oventijd: 12 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 442
Energie kcal: 105
Eiwit: 18,2 g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 3,6 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Brielse macaroni.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Carta, Smaken van vroeger 1900-1950

Ingrediënten

- aromat
25 g boter
2 bouillonblokjes
100-150 g kaas, oude, geraspte
300 g macaroni
150 g ontbijtspek, gesneden
- peterselie, fijngehakt
500 g tomaten, roma-, ontveld en in blokjes
2 uien, gesnipperd
1 l water
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Breng het water met de bouillonblokjes en de macaroni aan de kook.
Kook de macaroni gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Giet de macaroni af.
Snijd de plakjes spek doormidden, smelt boter in een braadpan en bak ze uit op een laag pitje.
Voeg de uien toe.
Laat ze meebakken tot ze licht beginnen te kleuren.
Voeg dan de tomaten toe.
Laat die enige tijd meesmoren.
Doe de macaroni met de kaas in de pan en meng alles goed door elkaar.
Laat het nog even goed doorwarmen en bestrooi het met de peterselie.

Tip:

Lekker met 1 of meer spiegeleieren.

Chirino skordato - Grieks varkensvlees met knoflook.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Griekse
Personen: 8
Sterren: *
Bron: Griekse gids

Ingrediënten

200 g boter, room-
30 g knoflook
200 g mosterd
4 el olie, olijf-, Griekse, extra vergine
- peper, versgemalen
- peperkorrels
2 kg varkensfilet (2 grote stukken)
- zout

Bereiding.

Prik in de ronde stukken varkensvlees met een mes gaten.
Vul deze gaten met de teentjes knoflook en de peperkorrels.
Bestrooi het vlees aan de buitenkant met zout en versgemalen peper.
Smeer het vlees geheel in met de mosterd.
Bewaar het vlees vervolgens min. 6 uur (of liever nog een hele nacht) in de koelkast.
Leg op het vlees de in stukken gesneden roomboter en giet er de Griekse olijfolie overheen.
Laat het vlees in een oven zachtjes, op 180°C, in ongeveer 2½-3 uur gaar worden.
Keer het vlees regelmatig om, zodat het rondom bruin wordt.

Tip:

Dit gerecht is erg lekker met bijv. een champignonsaus.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: 2½-3 uur
Wachttijd: min. 6 uur
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Donutburger.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: AllerHande

Ingrediënten

4 bagels, sesam-, afbak
½ courgette
4 Donutburgers Smokey BBQ (AH)
2 el mayo, sriracha-
2 el olie, olijf-, milde
4 bl sla, krop-

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 600
Eiwit: 24 g
Koolhydraten: 50 g
w/v suikers: 7 g
Natrium: 760 mg
Vet: 33 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 11 g
Vezels: 4 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de courgette in plakjes en schep ze om met ¼ van de olijfolie. Snijd de bagels open en besmeer ze met ¼ van de olijfolie.
Bestrijk burgers rondom met de rest van de olijfolie en gril ze 5-7 min. boven directe hitte.
Gril de courgette 2 min. en de bagels 2 min. op de snijkant.
Verdeel de sriracha-mayo over de bagels.
Verdeel hierover de blaadjes kropsla, de courgette, burgers en de rest van de saus.
Dek ze af met de bovenkant van de bagel.

Ema datshi.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Bhutaanse
Personen: 2
Sterren: *
Bron: WorldCook.com

Ingrediënten

200 g feta, in blokjes
3 tn knoflook, fijn-gesnipperd
1 hv koriander, geknipt
2 el olie
- peper, versgemalen
4 pepertjes, groene, in vieren
3 tomaten, in blokjes
1 ui, in ringen
4 dl water
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Breng het water aan de kook en kook de pepertjes en de ui hierin 10 min.
Voeg de tomaten en de knoflook toe en kook het geheel nog eens 3 min.
Voeg nu de feta, de koriander en versgemalen peper en zout naar smaak en laat het enkele min. staan alvorens het te serveren.

Tip:

Serveer de soep met rode of witte rijst.

Fiori di Zucca ripieni (con ricotta e basilico) - gevulde courgettebloemen (met ricotta en basilicum).



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Notitie van Lien

Ingrediënten

8 bld basilicum, verse, gesneden
- bloem
± 10 bloemen, courgette-
- broodkruim, fijn
1 ei, klein, geklutst
½ eiwit
- olie, olijf-
- peper, versgemalen
3 el ricotta (liefst verse)
- zout

Bereiding.

Kijk de bloemen na en verwijderd evt. beestjes. Meng de ricotta (evt. even laten uitlekken in een fijne zeef als hij te nat is), de basilicum, het eiwit met wat versgemalen peper en zout.

Vullen en bakken:

Vul de bloemen met het mensel, niet te veel ± 1 flinke tl. Als je dit thuis doen gaat dat het makkelijkste met een (wegwerp)spuitzak, maar zit je op een vakantieadres of gewoon zonder spuitzak, gaat het ook prima met een theelepeltje.
'Plak' de bloem zo goed mogelijk rond de vulling.
Haal de bloem nu door de bloem en schud de overtollige bloem er weer af.
Haal daarna de bloem door het geklutste ei en als je het hebt nog door fijn broodkruim (gebruik geen paneermeel).
Bak de gevulde bloemen nu rondom goudbruin in olijfolie in een koekenpan.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Foe yong hai XV.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Chinese
Personen: 4
Sterren: *
Bron: -

Ingrediënten

4 eieren
150 g garnalen
1 tl maïzena
1 tl olie, sesam-
1 snf peper
100 g taugé, geblancheerde
1 el water
½ tl zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Klop de eieren los met zout, peper, sesamolie, water en maïzena.
Roer er daarna de taugé en de garnalen door.
Maak in een grote koekenpan wat olie heet en doe het mengsel hierin.
Draai het vuur laag en bak totdat het ei begint te stollen.
Vouw de omelet dicht en bak hem nog even door.

Tip:

Serveer met foe yong hai-saus en witte rijst.

Forel met tomaat en venkel.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: KookJij.nl, Visrecepten.nl

Ingrediënten

50 g boter, kruiden-
4 forellen
2 el olie, olijf-
8 tk peterselie
4 tk rozemarijn
8 tk tijm
4 tomaatjes, kleine
1 venkelknol, grote

Bereidingstijd: >30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1125
Energie kcal: 268
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Spoel de forellen schoon onder koud water en dep ze droog.
Maak de venkel schoon, snijd de stelen en het groen eraf.
Halveer de knol en snijd de helften in plakken.
Kook de plakken venkel in een pan met weinig water en wat zout in ca. 5 min. beetgaar.
Snijd de tomaten in plakjes.
Snijd het stukje kruidenboter in 8 plakjes.
Vul de buikholten van de forellen met plakjes venkel en plakjes tomaat.
Leg de plakjes kruidenboter en de takjes kruiden op de tomaat.
Leg de forellen naast elkaar in een ingevette ovenschaal en sprenkel de olijfolie erover.
Verdeel evt. overgebleven tomaat en venkel naast de forellen in de ovenschaal.
Strooi er wat zout en peper over.
Laat de forellen in het midden van de oven in ca. 20 min. gaar worden.

Tip:

Lekker met gebakken aardappeltjes.

Garnalen in Chinese knoflookbotersaus.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 1-2
Sterren: *
Bron: WahNamHong.nl

Ingrediënten

30 g boter
300 g garnalen, gepeld
2 el olie, plantaardige
1 ui, bos-, in fijne ringen
1 ui, kleine, geschild en in stukjes

Voor de saus:

2 el Lee Kum Kee Chili Knoflooksaus
1 el Lee Kum Kee Oestersaus
½ tl maïzena
1 tl suiker, kristal-
80 ml water

Bereiding.

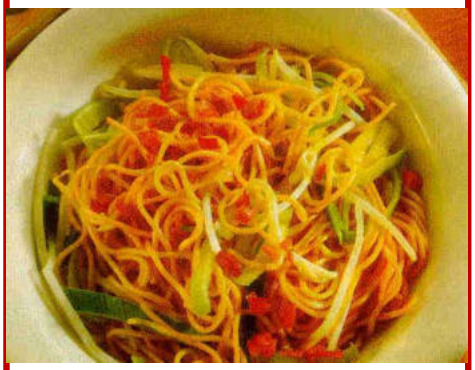
Mix alle ingrediënten voor de saus in een kom.
Snijd de bosui en de ui.
Maak de garnalen schoon en zet ze apart.
Verhit 1-2 el plantaardige olie in een pan, voeg de ui en garnalen toe en roerbak dit tot de garnalen enigszins roze worden.
Voeg de sausmix toe, zet het vuur middelhoog en de roer tot de garnalen gaar zijn.
Voeg de boter toe en meng het tot het een dikke saus wordt.
Haal de pan van het vuur, schep het op een bord of schaal en bestrooi het met de bosuitjes voor je het serveert.

Tip:

Serveer het met jasmijnrijst of noedels.

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Gebakken mie met prei en rode pepers.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Indonesische
Personen: 2
Sterren: *
Bron: Carta, Menu

Ingrediënten

1 tl koenjit
150 g mie, (eier-)
2 el olie, olijf-
1 st peper, Spaanse
150 g prei
50 g taugé
- zout, naar smaak

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Maak de prei schoon en snijd hem in dunne ringetjes.
Maak de Spaanse peper schoon en snijd hem in kleine stukjes.
Spoel de taugé af.
Kook de mie in ruim water met wat zout en de koenjit gaar volgens de gebruiksaanwijzing.
Giet de rood geworden mie af.
Verhit de olie in een wok of koekenpan.
Bak de prei en de Spaanse peper ca. 5 min.
Voeg de mie toe en bak ze even mee.
Schep de taugé erdoor en verwarm de mie nog ca. 2 min.

Gebakken paling met stroop.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: *
Bron: Alg. Dagblad, Ronald Giphart, Smulweb

Ingrediënten

1 el appelstroop
30 g boter
500 g paling
150 ml water
1 snf zout

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Haal verse paling en stroop deze van de huid (een klusje, maar goed te doen).
Was de vissen en snijd ze in moten van 5 cm.
Neem een niet te grote pan met een dikke bodem en leg de moten naast elkaar.
Giet hier het water over en breng dit aan de kook.
Draai het gas lager en laat de moten droogkoken (ca. 30 min.; er zal veel vet uit de vis komen).
Voeg een paar klontjes boter toe en bak de vis kort.
Giet op het eind de stroop er overheen (zuinig) en bak tot ze mooi bruin van kleur zijn.

Tip:

Serveer de paling met brood.

Gebakken rijst met ketjap en garnalen.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Aziatische
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Boodschappen.nl

Ingrediënten

2 eieren
500 g garnalen, grote (diepvries, ontdooid)
600 groenten, wok-, Oosterse
3 el ketjap manis
1 el olie, sesam-
4 el olie, zonnebloem-
- peper, versgemalen
300 g rijst
1 tl sambal oelek
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 585
Eiwit: 36 g
Koolhydraten: 69 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 17 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 3 g
Vezels: 7 g
Groente: - g
Zout: 2,2 g

Bereiding.

Kook de rijst volgens de gebruiksaanwijzing.
Verhit 2 el zonnebloemolie in een wok- of hapjespan en roerbak hierin de garnalen ca. 3 min.
Schep de garnalen uit de pan en houd ze apart.
Verhit 1 el zonnebloemolie en roerbak hierin de wokgroenten ca. 5 min.
Voeg de ketjap, de sambal en de gekookte rijst toe en roer het geheel goed door elkaar.
Schuif het rijstmengsel naar een kant in de pan.
Giet de overige zonnebloemolie aan de andere kant in de pan en voeg de eieren toe. Roerbak deze in 1-2 min. bijna gaar.
Voeg de garnalen weer toe.
Neem de pan van de warmtebron.
Besprenkel het geheel met de sesamolie, roer alles goed door elkaar en breng het op smaak met zout en versgemalen peper.

Tip:

Met hetzelfde gemak serveer je dit recept mild of spicy. Eten er kinderen mee of houd je niet van pittig? Vervang dan de sambal oelek door 1 el ketjap asin, Japanse sojasaus of maak het nog zoeter met extra ketjap manis. Houd je juist van extra pittig? Voeg dan meer sambal toe.

Gebakken zeebaars met zoete rode peper.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: AllerHande 2006-08, Carta

Ingrediënten

25 g bieslook, verse, in grove stukken
2 el olie, olijf-
- peper, citroen-, versgemalen
2 pepers, rode
250 ml sap, appel-
4 zeebaarsfilets

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 190
Eiwit: 23 g
Koolhydraten: 5 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 9 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Halveer de pepers in de lengte en verwijder de zaadjes.
Snijd de pepers in flinterdunne, lange reepjes.
Breng in een pan het appelsap aan de kook.
Voeg de peperreepjes toe en laat ze 5 min. zachtjes koken, waardoor ze minder pittig van smaak worden.
Wrijf de zeebaarsfilets aan de witte kant in met zout en peper.
Verhit de olijfolie in een koekenpan en leg de zeebaarsfilets met de velkant in de olie.
Bak de filets 4-6 min. op een hoog vuur, keer ze voorzichtig om en bak de filets in nog 2-4 min. bruin en gaar.
Verdeel de bieslook in het midden van vier borden.
Neem de reepjes peper uit het appelsap en laat ze uitlekken.
Leg de zeebaarsfilets met de witte kant naar boven op de bieslook en schep de reepjes peper erover.

Tip:

Lekker met een salade van couscous en komkommer.

Gegrilde forel met kerrie-sinaasappelboter.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Hollandse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: NoSalt.nl, Visrecepten.net, Visrecepten.nl

Ingrediënten

100 g boter
4 forellen
1 el kerriepoeder
- olie, olijf- of zonne-bloem-
- peper, versgemalen
2 el peterselie, fijn-gehakte
2 sinaasappels
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Spoel de forellen af onder koud stromend water en dep ze droog.
Borstel de sinaasappels af met heet water.
Rasp de schil van 1 sinaasappel en pers de sinaasappel uit.
Meng de kerriepoeder, 1 el sinaasappelrasp, 1 el sinaasappelsap, wat versgemalen peper (en evt. wat zout) door de boter.
Rol het botermengsel in folie en leg dit rolletje 10 min. in de diepvries.
Verwarm de grill voor.
Bestrijk de forellen met olie en kerf ze schuin in.
Verdeel de sinaasappelboter in dunne plakjes en steek ze in de inkepingen van de forellen.
Sprenkel de rest van het sinaasappelsap over de vissen.
Leg de forellen op de bakplaat en zet ze onder de hete grill (afhankelijk van de dikte 3-4 min. per kant.
Serveer de forellen bestrooid met peterselie en gegarneerd met sinaasappelpartjes.

Tip:

Lekker met een frisse groene salade.

Gegrilde rode mul met venkel en courgette.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Visrecepten.nl

Ingrediënten

8 spr bieslook
1 courgette
- mulfilets (4 grote of 8 kleine)
4 el olie, rijst- of arachide-
1 sjalot
8 tomaatjes, kers-
1 venkelknol

Bereidingstijd: <30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 555
Energie kcal: 109
Eiwit: 19 g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 3,8 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snipper het sjalotje fijn en snijd de courgette en de venkelknol in heel kleine blokjes (van 3-5 mm).
Snijd de kerstomaatjes in dunne plakjes.
Verhit 2 el olie in een wok en roerbak de sjalot, de courgette en de venkel 2-3 min. op een hoog vuur beetgaar.
Schep de plakjes tomaat erdoor en bak het nog 1 min.
Schep de groenten in het midden van vier warme borden.
Bestrijk de mulfilets met olie en bak ze in een hete grillpan of koekenpan in 4-6 min. mooi bruin en net aan gaar.
Keer de filets pas als ze vanzelf van de pan loslaten.
Leg de filets met de velkant naar boven op de groente.
Garneer ze met de sprietjes bieslook.

Gehaktballetjes in champignonroomsaus.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Keukenliefde

Ingrediënten

Voor ca. 30 kleine gehaktballetjes:

- bakboter, vloeibare
1 ei
500 g gehakt, runder-, mager
1 el kruiden, Italiaanse, gedroogde
4-6 el meel, paneer-
1 el mosterd, Dijon-
- peper, versgemalen
- zout

Voor de champignon-roomsaus:

1 el bloem
- boter of olie, om in te bakken
300-400 ml bouillon, runder-
400 g champignons, schoongeborsteld en in plakken
1 tn knoflook, uit-geperst

Bereiding.

Gehaktballetjes:

Meng alle ingrediënten voor de gehaktballetjes, behalve de bakboter, in een kom en kneed het goed door elkaar.
Breng het op smaak met zout en versgemalen peper.
Voeg wat extra paneermeel toe als het gehakt te 'nat' is.
Draai met je handen kleine gehaktballetjes van het gehakt.
Verhit de koekenpan met een scheutje bakboter en bak de gehaktballetjes op een middelhoog vuur rondom goudbruin en net gaar.
Schep de gehaktballetjes uit de pan op een bord met keukenpapier en laat ze uitlekken.

Champignonroomsaus:

Doe indien nodig wat extra boter of olie in de koekenpan (als het bakvet te donker of zwart is kun je het vet beter wegdoen en de pan schoonvegen met keukenpapier) en voeg de sjalot en knoflook toe.
Fruit het 2 min. op een laag vuur tot ze zacht, maar niet gekleurd zijn.
Voeg de bloem toe en bak het ca. 5 min. op een laag vuur, zodat de bloem kan garen (voeg wat extra boter toe als er te weinig vet in de pan zit en de bloem 'droog' bakt). Voeg de bouillon toe en breng de saus al roerend met een garde aan de kook, tot je een gladde en dik gebonden saus hebt (je hoeft misschien niet alle bouillon te gebruiken).
Voeg de room en champignons toe en laat de saus ca. 8 min. op een laag vuur pruttelen, tot de champignons zacht zijn en de saus een mooie dikte heeft.
Breng de saus op smaak met zout en versgemalen peper.

Voeg de gehaktballetjes en peterselie toe aan de saus en warm die even mee.

Tip:

- **Maak de runderbouillon van 500 ml kokend water en 1 runderbouillontablet.**
- **Lekker met broccoli en rijst.**

Ingrediënten (vervolg)

- peterselie, fijn-gesneden
150-250 ml room, kook-
1 sjalot, gepeld en fijngesnipperd

Bereidingstijd: 45 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Gekarameliseerde witlofstamppot met rookworst.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Verse oogst

Ingrediënten:

900 g aardappelen, kruimige
25 hazelnoten, blanke
1 el honing
1 scht melk
- olie
1 peer
- peper, versgemalen
15 g peterselie, krul-
1 rookworst
6 strnk witlof
- zout

Bereidingstijd: 30-40 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwijder de stronk en de harde kern van de witlof.
Snijd de witlof in lange reepjes.
Schil de aardappelen en snijd ze in kleine blokjes.
Snijd de rookworst in de lengte doormidden en vervolgens in halve maantjes.
Hak de hazelnoten grof en rooster ze.
Leg ze vervolgens even apart op een bordje.
Was de peer en verwijder het klokhuis.
Snijd de peer in blokjes.
Verwarm een beetje olie in een pan en bak de rookworst stukjes op een hoog vuur aan.
Voeg de peterselie toe en bak alles op een hoog vuur krokant.
Schep het op een bordje en zet het even apart.
Kook de aardappelen in 10 min. gaar.
Verwarm intussen een scheutje olie in de pan van de rookworst en bak de witlofreepjes kort aan.
Schep de honing en de peer erdoor en warm het nog een minuutje door.
Giet de aardappelen af en doe ze terug in de warme pan.
Stamp ze met een scheutje melk tot een romige puree.
Schep het witlof en de peer erdoor.
Breng het flink op smaak met versgemalen peper en wat zout.
Verdeel de stamppot over 4 borden.
Garneer de borden met de rookworst, de geroosterde hazelnoten en evt. nog wat peterselie.

Gestoofde riblappen met abrikoos en bier.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ****
Bron: Gepruttel.nl

Ingrediënten

20 abrikozen, gedroogde
1 flj bier, lichtbitter (Palm of Leffe Royal)
200 ml crème fraîche
2 tl komijnzaad (of gemalen)
1 bs koriander, verse
2 tl korianderzaad (of gemalen)
- olie, olijf-
- peper, versgemalen
2 tl pimentkorrels (of gemalen)
500 g riblappen
6 tomaten, Roma, rijpe
4 uien
- zout

Bereiding.

Snijd de uien grof.
Halveer de abrikozen.
Snijd de tomaten in kwarten.
Snijd de riblappen in stukjes (2x2 cm).
Maal de piment, komijn en koriander in een vijzel fijn (overslaan als je gemalen gebruikt).
Laat de olijfolie warm worden in een stoofpan.
Braad het vlees aan in de olijfolie, op een matig vuur.
Schep het vlees uit de pan en bewaar het op een bord.
Fruit de uien in dezelfde pan.
Voeg het piment, de komijn en de koriander uit de vijzel toe en bak het kort mee.
Voeg de abrikozen, de tomaten en het bier toe.
Voeg het vlees toe (het moet net onder staan; evt. extra water toevoegen).
Zet het fornuis op sudderstand (of de oven op 120°C).
Laat het geheel 2,5 uur sudderen met deksel op de pan.
Proef of het vlees zacht is, zo niet laat het dan nog 30 min. extra sudderen.
Breng alles op smaak met versgemalen peper en zout.
Hak de koriander grof (op een schone snijplank en met een schoon mes).
Strooi er vlak voor het serveren de koriander overheen.
Serveer het vlees met wat crème fraiche.

Tip:

Lekker met couscous-koekjes.

Bereidingstijd: 3 uur
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Gestoomde roodbaars.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Thaise
Personen: 4
Sterren: *
Bron: AllerHande

Ingrediënten

½ tb bouillon, kippen-
1 tn knoflook
1 peper, rode
1 prei, dunne
450 g roodbaarsfilet
1 stngl sereh
2 sjalotjes
2 el saus, vis-
1 tl suiker, basterd-, donkerbruine
2 uitjes, bos-
1 wortel, winter-, kleine

- bakpapier

Voorbereiding.

Pel de sjalotjes en snipper ze fijn.
Pel de knoflook.
Halveer de peper, verwijder de zaadjes en hak de peper fijn.
Maak de bosuitjes schoon.
Snijd het witte deel van de bosuitjes in ringetjes.
Snijd het groene deel van de bosuitjes in schuine stukken van 2 cm.
Verwijder het uiterste blad van de sereh, hak de stengel fijn.
Maak de prei en de winterwortel schoon, halveer beide in de lengte en snijd ze in dunne plakjes.
Los het bouillontablet op in 2 dl kokend water.

Bereiding.

Breng in 2 pannen een laag water aan de kook.
Leg de visfilets op 4 stukken bakpapier.
Verdeel de prei, de wortel, de sjalotjes, de sereh en de ringetjes bosui over de visfilet.
Besprenkel de vis met 3 el bouillon en vouw de pakketjes goed dicht.
Hang in elke pan een vergiet of stoommand en leg hier 2 vispakketjes in.
Leg een deksel op de vergieten en stoom de vis in ca. 10 min. gaar.
Pers intussen boven een kom de knoflook uit.
Roer er de limoensap, de vissaus, de peperstukjes en de suiker door.
Leg de vispakketjes op borden en vouw ze open.
Schenk het sausje over de vis en garneer ze met stukjes bosui.

Voorb. tijd: 15 min.
Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 145
Eiwit: 23 g
Koolhydraten: 8 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 2 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Geroosterde spruiten met romige gnocchi.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Jumbo

Ingrediënten

500 g gnocchi
100 g Grana Padano poeder
5 el olie, olijf-
250 ml room, kook-, 20% vet
700 g spruiten, schoon-gemaakte
1 ui, rode

1 ovenschaal (20x30 cm)

Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 200°C.
Halveer de spruiten en doe ze in de ovenschaal.
Snipper de ui grof en voeg die toe.
Besprenkel met 2 el olie en bestrooi met de helft van de kaas.
Rooster de spruiten 20 min. in de oven.
Verhit de rest van de olie in een hapjespan en bak de gnocchi ca. 8 min. (schep regelmatig om).
Voeg de kookroom en rest van de kaas toe en kook het geheel al roerend 2-3 min.
Schep de gnocchi met de roomsaus op een platte schaal.
Schep er de spruiten op en serveer.

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: 20 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 617
Eiwit: 20 g
Koolhydraten: 55 g
w/v suikers: 6 g
Natrium: - mg
Vet: 33 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 14 g
Vezels: 10 g
Groente: 200 g
Zout: 2,2 g

Gevulde aubergines.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: *
Bron: Amber Dresen

Ingrediënten

2 aubergines
300 g gehakt, runder-, mager
150 g kaas, witte
- kaneel
1 tn knoflook, grote, fijngesneden
- komijn
1 blj Mutti Polpa
½ el olie, olijf-
- oregano
- paprikapoeder
- peper, versgemalen
½ ui, rode, gesnipperd
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Halveer de aubergines in de lengte en hol ze voorzichtig uit met een lepel, zodat je bootjes krijgt.
Verhit de olijfolie in een pan op middelhoog vuur.
Bak de rode ui en de knoflook glazig.
Voeg het mager rundergehakt toe en bak het goudbruin.
Voeg de Mutti Polpa toe aan het gehaktmengsel en breng het op smaak met oregano, komijn, kaneel, paprikapoeder, versgemalen peper en zout.
Laat het geheel nog even sudderen.
Vul de uitgeholde auberginebootjes royaal met het gehaktmengsel.
Verkruimel de witte kaas over de gevulde aubergines.
Plaats de gevulde aubergines in een ovenschaal en bak ze in de voorverwarmde oven gedurende 30-35 min.
Serveer de gevulde aubergines met zelfgemaakte tzatziki.

Voorb. tijd: 20 min.
Bereidingstijd: 45 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 607
Eiwit: 46 g
Koolhydraten: 29 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 34 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Groentelasagne met linzen



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: ShareMyFood.be

Ingrediënten

T.b.v. de tomatensaus:

1 tn knoflook
150 g linzen (afgespoeld en uit-gelekt)
2 el olie, olijf-
2 tl oregano
1 snf paprikapoeder, gerookte
300 ml passata
- peper, versgemalen
1 tl tijm
10 tomaatjes, kers- (veelkleurige)
1 bl tomaten, hele, gepelde
1 ui, fijngesnipperd
- zout

Bereiding.

Tomatensaus bereiden.

Bak de ui langzaam glazig (zodra de ui sist, zet je het vuur lager; gebruik genoeg olijfolie en voeg al wat zout toe).
Voeg als de ui helemaal gaar is de knoflook toe en laat het nog 1 min. stoven.
Snijd de gepelde tomaten in grove stukken en voeg de ze met de passata toe aan de uien.
Voeg de kruiden, de kerstomaten en de linzen toe.
Laat alles nog 5 min. pruttelen.

Groenten grillen.

Snijd de aubergine en courgette in fijne plakjes.
Gril ze op een hete grilpan (zonder vetstof) aan 2 kanten.

Lasagne samenstellen.

Leg een laagje tomatensaus in een ovenschotel.
Leg hierop een laagje gegrilde aubergine met versgemalen peper en zout.
Verdeel de ricotta in toefjes over de aubergines.
Leg hier een laagje gegrilde courgette met versgemalen peper en zout op.
Vervolgens een laagje tomatensaus.
Versier het met een paar gehalveerde kerstomaatjes.
Werk het af met wat geraspte Parmezaanse kaas.
Plaats de ovenschotel nog 10 min. onder de gril tot de kaas goudbruin kleurt.
Werk het af met wat blaadjes verse basilicum.

Tip:

Als je de schotel op voorhand klaarmaakt en hij koud de oven ingaat, dan zal hij ca. 30 min. nodig hebben, waarvan de laatste 10 min. onder de gril.

Ingrediënten (vervolg)

T.b.v. de lasagne:

1 aubergine, kleine
1 courgette, kleine
- kaas, Parmezaanse
100 g ricotta

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g



Heilbot met papaya.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Mediteriaanse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Carta, Visrecepten.com

Ingrediënten

12 asperges, mini-
½ brgls cognac
100 g heilbotfilet, gerookte
1 papaya
1 dl room, slag-
- tagliatella (of spaghetti)
100 g zalmfilet, gerookte
- zout

Bereiding.

Kook de asperges en de tagliatella (of spaghetti) beetgaar.
Laat ze afkoelen.
Snijd de geschilde papaya in reepjes.
Rol 3 asperges per plakje zalm en 3 reepjes papaya per plakje heilbot.
Kook de slagroom met een snufje zout en de cognac in tot een sausje.
Serveer de visrolletjes op een bedje van tagliatelle of spaghetti en besprenkel het geheel met het sausje.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Kaasfondue met walnoten en cider.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Wereld
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Verrassend fonduen en gourmetten

Ingrediënten

1 zk bieslook, verse, fijngeknipt (25 g)
500 ml cider (Chevalier de Blanche)
150 g kaas, belegen, Goudse, geraspte
400 g kaas, gaten-, Hollandse
150 g kaas, room-, naturel (verse)
1 el maïzena
1-2 el olie, walnoten-
50 g walnoten, grof-gehakt

Bereiding.

Snijd de korst van de Hollandse kaas en rasp die (in de keukenmachine).
Breng 400 ml cider in de fonduepan aan de kook.
Los de roomkaas op in de warme wijn.
Draai het vuur laag en roer de overige twee kaassoorten in gedeelten met een houten lepel door het kaasmengsel tot alle kaas is gesmolten.
Los de maïzena op in de rest van de cider.
Roer het maïzenapapje door het kaasmengsel.
Laat de fondue nog 2-3 min. zachtjes koken tot hij goed gebonden is.
Neem de pan van het vuur en roer de walnoten, de olie en de bieslook door de fondue. Breng de fondue op smaak met zout en peper.
Zet de kaasfonduepan op een rechaud op tafel.

Tip:

Serveer om te dippen:
- gekookte aardappelpartjes
- stukjes (noten)ciabatta en/of rozijnenbrood
- stukjes bleekselderij
- stukjes avocado
- partjes verse mango
- blokjes of rolletjes ham (niet-vegetarisch).

Wijntip:

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 850
Eiwit: 42 g
Koolhydraten: 8 g
w/v suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 68 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Kalfstong in maderasaus met pommes duchesse.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Belgische, Vlaamse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: -

Ingrediënten

Voor de tong in de kalfsbouillon:

1 kalfspoot (in 3-4 stukken)
1 kalfstong
1 bol knoflook
4 kruidnagels
4 bld laurier
2 tl peperbolletjes, zwarte (of wat grof gemalen zwarte peper)
2 preien
1 tk rozemarijn
4 stl selderij
4 tk tijm
2 uien
4 l water
4 wortels, dikke
- zout

Voor de saus:

60 g bloem (voor de roux)
60 g boter (voor de roux) + extra
1½ l bouillon, kalfs-
500 g champignons, Parijse, kleine
½ citroen
1 tn knoflook
15 cl madeira

Bereiding.

Leg de kalfstong in een pot met gezouten water.
Zet het vlees een nachtje in de koelkast en leg de tong nadien *enkele uren* in water om te ontzilten.

Zet een grote kookpot of soepketel gevuld met water op een matig vuur.
Spoel alle bouillongroenten schoon.
Snijd de wortelen, de prei en de selderij in grove stukken.
Gebruik ook wat loof van de selderij.
Doe de groenten in de pot met water.
Pel de uien, snijd ze in grove stukken.
Snijd de bol knoflook overlangs in tweeën en gooi de helften in de pot, samen met de stukken ui.
Doe de peperbolletjes in een vijzel en kneus ze (of gebruik grof gemalen zwarte peper).
Doe de peper samen met de kruidnagels, de laurier-blaadjes, de rozemarijn en de takjes verse tijm in de bouillon.
Voeg ook een snuf zout toe.
Breng de groentebouillon aan de kook.
Leg vervolgens de stukken kalfspoot in de warme bouillon, samen met de kalfstong.
Laat de bouillon met de kalfspoot en de tong 90 min. sudderen, tot het vlees gaar is.
Haal de botermalse kalfstong uit de bouillon en laat het vlees wat afkoelen.
Schep later het laagje vet dat aan het oppervlak drijft weg (zo krijg je een smaakvolle en ontvette bouillon).

De aardappeltorentjes.

Schil de aardappelen, snijd ze in grote stukken en kook ze gaar in water met een snufje zout.
Giet de aardappelen af en zet de pot nog kort op het vuur zodat het laatste restje kookvocht wegdampt.
Roer de aardappelen door de passeerzeef, zodat je een fijn puree verkrijgt.
Scheid de eieren en roer de dooiers zorgvuldig door de puree (het eiwit gebruik je niet).
Voeg wat zout toe, roer en schep de puree in een (plastic) spuitzak, voorzien van een breed gekarteld spuitmondje.
Leg een bakmatje of een vel bakpapier op een vlakke ovenschaal.
Spuit daarop identieke torentjes van aardappel-puree, die zo'n 4 cm breed en hoog zijn.
Zet de pommes duchesse opzij tot 20 min. voor het serveren.

De maderasaus.

Schenk de bouillon van groenten en kalfspoot door een zeef.

Ingrediënten (vervolg)

- peper
1 snf peper, cayenne-
1-2 tk peterselie, krul-
1 sjalot
2 el tomatenpuree, geconcentreerde
- zout

Voor de pommes duchesse:

1 kg aardappelen, loskokend
4 eieren
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Tip:

Bewaar de rest van de gezeefde kalfsbouillon voor de bereiding van diverse soepen en sauzen. Vries de bouillon in porties in.

Gooi de uitgekookte groenten en de stukken poot weg.
Maak nu de roux voor de saus:
Smelt de boter in een pot op een matig vuur.
Schep de bloem bij de bruisende boter en roer met de garde.
Laat het stevige mengsel kort bakken zodat de bloemsmaak verdwijnt.
Schep een deel van de kalfsbouillon bij de roux en roer met de garde.
Laat de saus binden.
Voeg extra bouillon toe als de saus te dik is.
Houd de saus warm op een zacht vuur.
Voeg de tomatenpuree toe en roer het goed door.
Proef de saus en kruid ze met wat versgemalen peper en een snufje zout.
Wrijf de paddenstoelen schoon en snijd elk exemplaar in kwartjes.
Hou ze even apart.
Pel de sjalot en snipper ze in zo fijn mogelijk.
Plet de knoflook tot pulp.
Smelt een klontje boter in een braadpan op een matig vuur.
Bak de kwartjes champignon goudbruin.
Voeg na enkele min. de knoflookpulp toe, gevolgd door de snippers sjalot.
Kruid de paddenstoelen met een beetje peper en zout.
Pluk intussen enkele takjes krulpeterselie, spoel ze schoon en snipper het kruid zo fijn mogelijk.
Schep de gebakken champignons in de saus en laat ze kort pruttelen.

Afwerken en serveren.

Verwarm de oven voor tot 180°C.
Giet de madera in de saus, voeg wat citroensap toe, roer, proef en kruid ze naar smaak met wat versgemalen peper (of een beetje straffe cayennepeper) en zout.
Voeg tenslotte de snippers krulpeterselie toe.
Schuif de pommes duchesse in de hete oven van 180°C.
Gaar ze goudbruin in ca. 20 min.
Neem er de (deels) afgekoelde kalfstong bij en pel het vel (een taai vlies) ervan af (doe dit zorgvuldig).
Achteraan de tong zit een stuk vet; snijd dit weg.
Gebruik een vlijmscherp mes om de kalfstong te snijden.
Snijd het botermalse vlees in dunne plakjes (ca. ½ cm dik).
Schik op het bord van elke tafelgast enkele lapjes kalfstong en lepel er een flinke schep maderasaus met paddenstoelen over.
Serveer het gerecht met de aardappeltorentjes.

Kalkoenschnitzel met rijst, ananas en paprika.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Hawaiiaanse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: 15gram.be

Ingrediënten

½ blj ananasschijven
- boter
½ bouillonblokje, groente-
- olie
1 paprika, rode
1 el paprikapoeder
- peper, zwarte
125 g rijst, witte
2 schnitzels, kalkoen-
200 g sla, kool-
½ ui, rode
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de rode paprika in dunne reepjes en snijd de ui in fijne ringen.
Verhit een flinke scheut olie in een (wok)pan en fruit de ui zo'n 2 min.
Voeg de paprikareepjes en de koolsla eraan toe.
Bak de groenten zo'n 3-4 min. op een hoog vuur.
Verlaag daarna het vuur en giet er evt. een scheutje water bij.
Verkruimel er de bouillon over en kruid het met paprikapoeder, zout en zwarte peper. Laat de groenten zo'n 4-5 min. stoven.
Kook de rijst volgens de instructies op de verpakking.
Smelt een klont boter in een pan en bak de schnitzel in 5-7 min. goudbruin op een middelhoog vuur.
Snijd de ananas in stukjes.
Schep de ananas onder de rijst (zie tip) en serveer het met de wokgroenten en de schnitzel.

Tip:

Heb je wat meer tijd? Bak de ananas dan kort in een pan met olie en een snuifje kaneel.

Karnemelkstampers met garnalen en een gepocheerd ei.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: MijnSpar.be

Ingrediënten

800 g aardappelen, bloemige
- azijn
- bieslook
120 g boter
4 eieren
- fleur de sel
240 g garnalen, gepelde
220 ml karnemelk
- nootmuskaat
- peper, versgemalen
- zout

Bereidingstijd: 40 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Beurre noisette of hazelnootboter:

Snijd de boter in gelijke stukjes zodat ze geleidelijk smelten.
Doe de stukjes in een pan.
Verwarm de boter op een middelhoog vuur.
Blijf zachtjes roeren tot de boter begint te verkleuren.
Giet de boter in een kommetje wanneer ze een hazelnootachtige kleur heeft (zo koelt ze wat af).

Schil de aardappelen en kook ze in gezouten water tot ze gaar zijn.
Giet het water af en stamp de aardappelen fijn.
Zet ze weer op het vuur en voeg de karnemelk toe.
Breng het op smaak met peper, zout en nootmuskaat.
Giet er 100 g gebruinde boter bij (hou nog een klein beetje over voor de afwerking). Hou het warm.

Pocheer de eieren:

Breng een pot met ruim water en een scheutje azijn net tegen het kookpunt.
Breek elk ei in een aparte kopje.
Maak met een schuimspaan een lichte draaibeweging in het water zodat er een kleine draaikolk ontstaat.
Laat de eieren 1 na 1 voorzichtig in het water glijden in het midden van de draaikolk. Pocheer de eieren 2-3 min (de dooier hoort binnenin nog zacht te zijn).

Serveer de aardappelpuree met een gepocheerd eitje en 1 hv garnalen.
Doe er nog een beetje gebruinde boter bovenop.
Werk het af met een beetje bieslook of peterselie en een snufje fleur de sel.

Kerrie-garnalen I.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Bahreinse
Personen: 3
Sterren: *
Bron: Jumbo, Smulweb

Ingrediënten

2 bouillonblokjes, kippen-
45 g chutney, mango-
1 el citroensap
250 g garnalen
2 tl kerriepoeder
2 tn knoflook
3 el olie, zonnebloem-
1 snf peper, zwart
250 g peultjes
180 g rijst, basmati-, gekookt
1 tl sambal badjak
1 ui
2 uien, bos-
15 g Worcestersaus
1 snf zout

Bereiding.

Kook de rijst volgens de gebruiksaanwijzing op het pak gaar in de kippenbouillon.
Laat de rijst afkoelen.
Verhit de olie in de wok.
Bak eerst de garnalen snel rondom roze en bruin.
Haal de garnalen uit de pan en zet ze apart.
Bak in het overgebleven vet de ui, de knoflook, de sambal en de kerriepoeder ca. 3 min.
Voeg de reepjes peultjes toe en bak die enkele min. mee tot ze beetgaar zijn.
Voeg de (goed uitgelekte en liefst afgekoelde) rijst toe en bak dit even mee.
Roer de garnalen en de mangochutney door de rijst.
Warm alles goed door en PROEF!!
Breng het op smaak met peper, zout, Worcestersaus en citroensap.
Meng de lente-uitjes door de rijst.

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Kip centrifuge.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: *
Bron: Knorr

Ingrediënten

4 aardappels, vast-kokende
20 g boter
250 g kipfilet
2 kruidenblokjes, basilicum-tijm (Natur Compagnie)
1 mbl maïs
500 g spinazie
1 tomaat

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de kipfilet in stukjes.
Schil en was de aardappelen en snijd ze in blokjes van 2-3 cm.
Verhit 20 g boter in een wok of hapjespan en roerbak de kip lichtbruin.
Schep de blokjes aardappel door de kip, leg een deksel op de pan en laat de aardappelen in 5-6 min. gaar worden.
Maak de spinazie schoon, laat de maïs uitlekken en snijd de tomaat in blokjes.
Roerbak de aardappelen op een hoog vuur bruin.
Neem de aardappels met de kip uit de pan.
Roerbak de spinazie met de maïs, al omscheppend, in 2-3 min. gaar.
Giet het vrijgekomen vocht af.
Doe de aardappelen met de kip, de stukjes tomaat en de kruidenblokjes bij de spinazie en roerbak alles nog 2 min.
Voeg indien nodig enkele lepels water toe.

Kip met zoete aardappel, broccoli en sinaasappel-dressing.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: *
Bron: Voedingscentrum

Ingrediënten

500 g aardappel, zoete
500 g broccoli
200 g kippendijfilet
½ tn knoflook
1 el margarine, vloei-bare
2 el olie
½ peper, rode
- peper, versgemalen
1 sinaasappel

Bereidingstijd: <30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 490
Eiwit: 34 g
Koolhydraten: 33 g
w/v suikers: 23 g
Natrium: - mg
Vet: 22 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 5 g
Vezels: 13 g
Groente: - g
Zout: 0,5 g

Bereiding.

Boen de zoete aardappelen schoon en snijd ze in blokjes.
Verwarm de olie en bak hierin de blokjes aardappel in ca. 10 min. gaar.
Pers het teentje knoflook er boven uit.
Snijd de kip in repen en bestrooi ze met versgemalen peper.
Bak de kip in de hete margarine in 8 min. gaar en bruin.
Maak de broccoli schoon.
Verdeel de groente in roosjes, schil de steel en snijd de steel in stukjes.
Kook de broccoli in weinig water net gaar.
Snijd het stukje peper klein.
Boen de sinaasappel schoon en rasp wat van de schil.
Pers de sinaasappel uit.
Giet de broccoli af.
Meng de broccoli met de reepjes peper, wat geraspte sinaasappelschil en het sinaasappelsap door de zoete aardappel.
Warm het geheel goed door.
Geef de kiprepen erbij.

Krokante varkenshaas met knoflook (airfryer).



Menugang: Bij-, hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: *
Bron: AirfryerAanbieding.nl, Corina

Ingrediënten

1 ei
4 el kaas, belegen, geraspte
2 tn knoflook
3 el meel, paneer-
2 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
- peterselie, verse (of oregano)
1 sjalotje
350-400 g varkenshaas
- zout

Bereiding.

Verwarm de Airfryer voor op 180°C.
Snijd de peterselie of oregano, het sjalotje en knoflook heel fijn (met de hand of met een keukenmachine; zorg ervoor dat je het zo klein mogelijk hakt).
Verzamel de gehakte kruiden en ui in een bakje.
Voeg hier de olijfolie, een snufje versgemalen peper en zout, de kaas en het paneermeel aan toe.
Roer de helft van het ei er doorheen en meng het geheel goed door elkaar.
Pak de varkenshaas en snijd deze in tweeën.
Pak de kwast en smeer het mengsel met de kwast over de varkenshaas (druk het mengsel goed aan).
Plaats de varkenshaas in het mandje van de Airfryer.
Laat het geheel in 15 min. garen.
Heb je een hele dikke varkenshaas?
Dan kun je het geheel eventueel 2-3 min. langer laten bakken.
Na deze baktijd is er een heerlijk krokant laagje op de varkenshaas ontstaan.

Tips:

- **Je kunt bij dit gerecht ook andere kruiden gebruiken zoals gedroogde Provençaalse kruiden, Italiaanse kruiden of selderij. Kies de kruiden die je zelf het lekkerst vindt.**
- **Haal je vlees bij de slager voor het ultieme varkenshaasgerecht. Je merkt al gauw het verschil met vlees uit de supermarkt en het vlees van de slager. Voor dit recept is dat verschil het meer dan waard.**
- **Serveer dit vleesgerecht met gebakken aardappeltjes, een salade of serveer het als bijgerecht bij een groter diner.**

Voorb. tijd: 15 min. **Bereidingstijd: - min.** **Airfryertijd: 15-18 min.** **Grill-/oventijd: - min.** **Wachttijd: - min.** **Calcium: - mg** **Energie kJ: -** **Energie kcal: -** **Eiwit: - g**	**Koolhydraten: - g** **w/v suikers: - g** **Natrium: - mg** **Vet: - g** **w/v onverzadigd: - g** **w/v verzadigd: - g** **Vezels: - g** **Groente: - g** **Zout: - g**

Kropslawraps met teriyaki-gehakt.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Boodschappen.nl, DekaMarkt

Ingrediënten

300 g gehakt, hoh
6 komkommers, snoep-
2 el olie, zonnebloem-
- peper, versgemalen
100 ml saus, chili-, zoete
3 el saus, wok- teriyaki
1 krp sla
1 ui, rode
2 uitjes, bos-
150 g wortel, julienne-
- zout

Bereiding.

Verhit de olie in een koekenpan.
Bak het gehakt in 4 min. rul en lichtbruin.
Voeg de woksaus toe en bak het nog 3 min.
Breng het gehakt op smaak met zout en versgemalen peper.
Maak intussen de blaadjes van de kropsla los.
Snijd de komkommers in plakjes en de ui in halve maantjes.
Snijd de bosui in ringetjes.
Zet de sla, de komkommer, de ui, de bosui, de wortel en de chilisaus in schaaltjes op tafel.
Schep het gehakt in een schaal en zet het erbij.
Laat iedereen zelf zijn slawrap vullen met het gehakt en de groenten. Maak af met de chilisaus en de bosui.

Tip:

Hou je van pit? Breng het gehakt dan op smaak met sambal oelek.

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 360
Eiwit: 18 g
Koolhydraten: 24 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 21 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 7 g
Vezels: 3 g
Groente: 200 g
Zout: 1,1 g

Kruidige kippensoep met kokos.



Menugang: Hoofd-, voorgerecht
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: ***
Bron: Hello Fresh

Ingrediënten

900 g aardappelen
1½ bouillonblokje, kippen- (zoutarm)
1½ st citroengras
600 g kippendijreepjes
3 zk kruiden, curry-, gele
540 ml melk, kokos-
3 el olie, zonnenbloem-
3 st paksoi
- peper, versgemalen, naar smaak
2 zk saus, Vietnamese
30 ml saus, vis-
6 sjalotjes
1200 ml water
3 wortels
- zout, naar smaak

Voorbereiding.

Bereid een bouillon van de aangegeven hoeveelheid water met de bouillonblokjes.
Was of schil de aardappelen en snijd ze in partjes.
Spoel de partjes aardappel af met koud water.
Snipper de sjalot en snijd de wortel in dunne halve maantjes.

Bereiding.

Verhit de zonnebloemolie in een soeppan of grote pan met deksel op een middelhoog vuur en fruit de sjalot 1 min.
Voeg de kipreepjes, de currykruiden, de aardappelpartjes en de wortel toe en bak het geheel 3 min.
Voeg de kokosmelk en de bouillon toe.
Kneus het citroengras en voeg dit toe.
Verlaag het vuur en laat het, afgedekt, 9-12 min. zachtjes pruttelen.

Soep afmaken.

Verwijder de steelaanzet van de paksoi en snijd zowel de stelen als het blad van de paksoi klein.
Voeg de paksoi toe en laat de soep nog 3 min. pruttelen.
Voeg de vissaus (Let op: zout! Gebruik naar smaak) en de Vietnamese saus toe aan de soep en roer die goed door.
Controleer of de aardappelen en de wortel gaar zijn.
Breng de soep evt. op smaak met versgemalen peper en zout of een scheutje vissaus.

Serveren.

Haal het citroengras uit de soep.
Verdeel de soep over kommen of diepe borden.

Bereidingstijd: 25-35 min. Grill-/oventijd: - min. Wachttijd: - min. Calcium: - mg Energie kJ: 2460 Energie kcal: 588 Eiwit: 25 g Koolhydraten: 42 g w/v suikers: 11,4 g	Natrium: - mg Vet: 34 g w/v onverzadigd: - g w/v verzadigd: 19,3 g Vezels: 13 g Groente: - g Zout: 3,5 g

Kuku wa kupakai.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Burundese
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: WereldGerecht.nl

Ingrediënten

8 st kip, met bot
2 tn knoflook
1 kbs koriander of peterselie
2 laurierblaadjes
400 ml melk, kokos-
- munt
1 paprika, groene
- peper, versgemalen
1 tl peperkorrels zwarte
2 pepers, groene
4 tomaten, grote
2 uien, rode
- zout

Bereiding.

Snijd 1 ui in vieren en de groene peper in ringetjes.
Doe de kip met een beetje zout, de stukken ui, de gesneden peper, de peperkorrels en de laurierblaadjes in een pan.
Voeg 300 ml water toe en breng het aan de kook, zet het vuur laag en laat het 20 min. zachtjes koken.
Giet de het kookvocht af en zet het apart.
Snijd de resterende ui in ringen, de paprika in stukjes en de knoflook in plakjes.
Verhit de olie en bak de ui, de knoflook en de paprika zachtjes aan.
Snijd ondertussen de tomaat in blokjes.
Zout en peper de kip en voeg die toe.
Voeg ook de tomaat en het kookvocht toe.
Breng het geheel aan de kook en zet dan het vuur laag.
Laat het geheel 25 min. sudderen.
Voeg de kokosmelk en de koriander toe en laat het nog 10 min. zachtjes koken.
Garneer het gerecht met een handjevol fijngehakte munt.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Lamstajine II.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Noord-Afrikaanse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Dille & Kamille

Ingrediënten

1 bouillonblokje (kip of lam)
½ tl gemberpoeder
½ tl peper, zwarte
½ tl kaneelpoeder
1 tn knoflook, fijngeperst
½ tl komijnpoeder
1 bs koriander, fijn-gesneden
1 kg lamsvlees (bij voor-keur met bot), in grote stukken
4 el olie, olijf-
- peper, zwarte, vers-gemalen
1 bs peterselie, fijn-gesneden
1 tl Ras el Hanout
½ tl saffraanpoeder (of paar draadjes saffraan)
1 ui, fijngesneden
- zout

Voor de garnering:

100 g amandelen, blanke
1 tl kaneelpoeder
1 el olie, zonnebloem-
10 pruimen, gedroogde, zonder pit
4 el suiker, riet-

Bereiding.

Verwarm de tajine voor op laag vuur.
Meng de specerijen, saffraan, olie, zout, peper, peterselie, 2/3 van de koriander, ui en knoflook door elkaar en meng dit goed met het vlees.
Verkruimel het bouillonblokje over het vlees en meng alles nogmaals goed door elkaar.
Doe het vlees in de voorverwarmde tajine.
Breng het langzaam aan de kook en laat het - met het deksel op de tajine - ca. 1 uur zacht stoven.
Roer het vlees af en toe om.
De totale stooftijd hangt af van het vlees.
Controleer aan het eind van de opgegeven tijd of het gaar is (laat het evt. nog wat langer sudderen).
Rooster de amandelen in een pannetje met de zonnebloemolie (goed opletten!) tot ze licht goudbruin zijn en mooi glanzen.
Laat ze op keukenpapier uitlekken.
Doe de pruimen in een pannetje met een laagje water, voeg suiker en kaneel toe.
Breng het aan de kook en laat de suiker voorzichtig karameliseren.
Leg bij het serveren de pruimen tussen het vlees in de tajine en bestrooi het gerecht met de geroosterde amandelen en de rest van de fijngesneden koriander.
Serveer het gerecht in de tajine.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Loco moco.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Hawaiiaanse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: -

Ingrediënten

2 el bloem, tarwe
2 el boter, room-
½ l bouillon, runder-
4 eieren
4 hamburgers (rund)
2 el ketchup
1 tn knoflook, geperst
2 tl mosterd, Dijon-
1 snf peper, zwart, vers-gemalen
300 g rijst, witte
½ ui, fijngesneden
2-3 tl Worcestersaus
1 snf zout

Bereiding.

Maak eerst de jus in een kleine steelpan.
Smelt de boter en laat de uien en de knoflook kort meebakken.
Roer daar snel met een garde de bloem door.
Laat het kort bakken en voeg, terwijl je de saus goed roert, beetje bij beetje de bouillon toe.
Zorg dat het een gladde saus wordt zonder klontjes.
Doe er vervolgens de mosterd, de ketchup en de worcestersaus bij en laat het nog een paar min. pruttelen.
Kook de rijst volgens de verpakking.
Bak de hamburgers in een koekenpan en haal ze uit de pan als ze gaar zijn.
Bak de vier eieren en zorg dat de dooier heel blijft.
Verdeel de rijst over 4 borden.
Schep wat saus over de rijst.
Leg op de rijst een hamburger.
Leg op iedere hamburger een gebakken ei.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Lohikeitto - Finse zalm- en aardappelsoep.



Menugang: Hoofd-, voorgerecht
Keuken: Finse
Personen: 6
Sterren: *
Bron: BK.nl

Ingrediënten

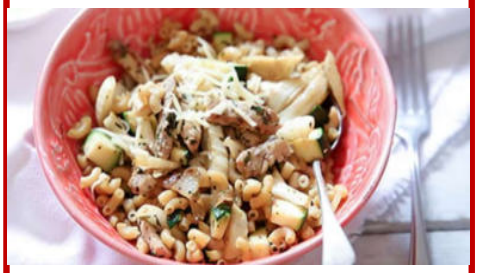
350 g aardappelen
1 el boter
- dille, verse
1 laurierblad
- peper, versgemalen
3 peperkorrels, zwarte
10 stl peterselie, blad-
½ prei
60 ml room, slag-
1 stl selderij
2 sjalotten
1 wortel
2 zalmfilets, met huid (à 225 g)
- zout

Bereiding.

Maak de wortel, de prei, de selderij, de sjalotten en de peterselie schoon, en snijd ze fijn.
Schil de aardappelen en snijd ze in gelijke stukjes.
Verwijder de huid van de zalm en snijd de zalm in blokjes (Let op: de huid van de zalm heb je straks nog nodig!).
Zet een pan met 2½ l water op het vuur en breng het aan de kook. Voeg de wortel, de prei, de selderij, de laurier, de sjalotten, de peterselie en de huid van de zalm toe en laat alles gedurende 45 min. zachtjes pruttelen.
Zeef de bouillon vervolgens, zodat er geen stukjes meer achterblijven.
Kneus de zwarte peperbolletjes.
Voeg ze samen met de aardappelen toe aan de bouillon.
Laat het gedurende 12 min. koken of tot de aardappelen gaar zijn.
Voeg nu de blokjes zalm toe en kook ze gedurende 2 min.
Kruid de soep met versgemalen peper en zout.
Roer de boter en de room erdoor.
Werk de soep af met verse dille.

Bereidingstijd: 75 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Macaronischotel met venkel.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Voedingscentrum.nl, ZekerGezond.be

Ingrediënten

2 courgettes
4 el kaas, belegen, geraspte (30+)
2 tl kruiden, Provençaalse
300 g macaroni, volkoren
4 el margarine, vloeibare
- paprikapoeder
- peper, versgemalen
2 uien, rode
2 venkelknollen
300 g varkensfilet

Bereidingstijd: 15-30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Maak de groenten schoon.
Snijd de ui in snippers, de venkel in reepjes en de courgette in blokjes.
Snijd het vlees in dunne reepjes.
Kook de macaroni in ruim water volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
Bak het vlees in de margarine bruin.
Bak de ui mee.
Voeg de rest van de groenten toe met versgemalen peper naar smaak, de Provençaalse kruiden en de paprikapoeder.
Stoof de groenten en het vlees in 10 min. gaar.
Meng de uitgelekte macaroni door de groenten en warm het geheel goed door.
Serveer er de geraspte kaas bij.

Massala eieren met bloemkool en rijst.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Surinaamse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Lassie

Ingrediënten

(½ aubergine, in blokjes)
600 g bloemkoolroosjes
4 eieren
2 tn knoflook, geperst
1½ el massala
2 el olie, olijf-
4 el piccalilly
300 g rijst (Lassie Toverrijst)
1 ui, rode, in ringen

Bereiding.

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Stoom de bloemkoolroosjes 8-10 min.
Kook ondertussen de eieren in 6 min., laat ze afkoelen onder de koude kraan en pel ze.
Verhit de olie in een wok, voeg 1 el massala toe en bak dit ca. 1 min.
Voeg de eieren toe en bak ze in de massala ca. 2 min.
Zorg ervoor dat de eieren volledig bedekt zijn met de kruiden.
Leg de eieren apart.
Fruit de ui en de knoflook in dezelfde pan ca. 5 min.
Voeg de gestoomde bloemkoolroosjes en een ½ el massala toe en roerbak het geheel nog 3 min.
Breng het geheel op smaak met peper en zout.
Verdeel de rijst over 4 borden.
Schep de massala bloemkoolroosjes en ei ernaast.
Serveer de piccalilly ernaast als dip.

Tip:

Extra groenten? Roerbak de blokjes aubergine mee samen met de ui en knoflook.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 425
Eiwit: 15 g
Koolhydraten: 65 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 10 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 2 g
Vezels: 5 g
Groente: - g
Zout: - g

Oma’s stoofvlees met bier.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Keurslager

Ingrediënten

1 fl bier (375 ml; bijv. La Chouffe of abdijbier zoals Leffe)
3 el bloem
4 el boter
1 boterham
500 ml bouillon, runder-
2 laurierblaadjes
1 el mosterd
- peper, versgemalen
1 el suiker, bruine
1½ kg sukade, in stukjes van 5 cm
4 tk tijm, verse
3 uien, grofgesneden
- zout

Bereiding.

Dep de sukade droog met keukenpapier en bestrooi deze rijkelijk met zout en versgemalen peper.
Neem een braadpan met dikke bodem en verwarm hierin 2 el boter op een middelhoog vuur.
Kleur de stukjes sukade in de boter en haal ze weer uit de pan.
Voeg 2 el boter toe, zet het vuur lager en doe de uien erbij met een ½ tl zout.
Laat dit 15 min. bruinen.
Voeg de bloem toe en roer tot de uien gelijkmatig bedekt zijn en de bloem lichtbruin kleurt (ca. 2 min.).
Roer de bouillon in de braadpan, schraap het aanbaksel op de bodem los en voeg bier, tijm, laurier, bruine suiker en het gebruinde vlees met de vrijgekomen jus toe.
Breng het geheel aan de kook.
Zet het vuur lager, leg de boterham met mosterd (mosterdkant omlaag) op het vlees, doe een deksel half over de braadpan en laat het geheel 2-3 uur sudderen tot het stoofvlees goed gaar is (langer sudderen kan ook, als u de saus wat dikker wilt).
Roer zo nu en dan over de bodem om aanbakken te voorkomen.
Verwijder de tijm en laurier en serveer het stoofvlees op grootmoeders wijze met lekkere frieten en mayonaise.

Tip:

Natuurlijk zet u een extra flesje bier op tafel!

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Omelet met spinazie en kerstomaat.



Menugang: Brunch-, hoofd-, lunch-, ontbijt-gerecht
Keuken: Belgische
Personen: 4
Sterren: *
Bron: 15gram.be

Ingrediënten

½ bs basilicum
4 eieren
3 eiwitten
1 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
300 g spinazie
150 g tomaten, kers-, gehalveerd
1 ui, fijngesnipperd
- zout

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 149
Eiwit: - g
Koolhydraten: 5 g
w/v suikers: 4 g
Natrium: - mg
Vet: 9 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 2 g
Vezels: 3 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Klop de eieren met de eiwitten los.
Houd wat blaadjes basilicum apart voor de afwerking; hak de rest fijn.
Meng de fijngehakte basilicum, versgemalen peper en zout door de eieren.
Stoof de ui glazig in de olijfolie in een grote pan.
Voeg de spinazie en de tomaatjes toe en laat het enkele minuten stoven.
Schenk er dan het eiermengsel over.
Laat het zo'n 5 minuten stollen.
Snijd de omelet in vieren en verdeel ze over de borden.
Werk het af met de blaadjes basilicum en serveer.

Tip:

Lekker met wat gerookte zalm.

Pannenkoek met geitenkaas en spinazie.



Menugang: Hoofd-, lunchgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: *
Bron: Koopmans

Ingrediënten

- azijn, balsamico-
- honing, vloeibare
100 g kaas, geiten- (bijv. Bettine Blanc)
1 st Koopmans Schud- fles Pannenkoeken
400 ml melk
- peper, versgemalen
200 g spinazie, blad-, verse

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Bereid de pannenkoeken volgens de bereidingswijze op de verpakking.
Maak een dressing van een deel vloeibare honing en een deel balsamico-azijn.
Breng de dressing op smaak met een beetje versgemalen peper.
Vul de pannenkoeken met blaadjes spinazie.
Verbrokkel de geitenkaas en bestrooi de pannenkoek met geitenkaas.
Sprenkel de dressing over de geitenkaas en rol de pannenkoek op.

Paprikarollade uit Galabrië.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Elisabeth J. Bertrand

Ingrediënten

2 el Aceto Balsamico
4 ansjovisfilets (goede kwaliteit)
200 g gehakt
40 g kaas, Parmezaanse, geraspt
2 tn knoflook, fijngehakt
2 el olie, olijf-
4 paprika's, rode
- peper, naar smaak
150 g rijst, gekookte
1 ui, rode, fijngehakt
1 el venkelzaad, fijn-gestampt
- zout, naar smaak

Bereiding.

Bereiden van de paprika's:

Verwarm de oven voor op 200°C.
Plaats de hele paprika's op een bakplaat en rooster ze in de oven gedurende 20-25 min., tot de schil zwart begint te worden.
Haal ze uit de oven en gooi ze allemaal in een bak met ijskoud water, pel dan voorzichtig de schil van de paprika's weg en snijd ze op een plek in de lengte open. Verwijder voorzichtig de toppen en de zaadjes en het witte gedeelte binnenin.

Vulling maken:

Verhit 1 el olijfolie in een pan op een middelhoog vuur.
Voeg de rode ui toe en bak tot deze zacht en glazig is (ca. 5 min.).
Voeg vervolgens de knoflook, het venkelzaad, en het gehakt toe.
Bak dit mengsel tot het gehakt gaar is.
Meng daarna de gekookte rijst erdoor en breng het op smaak met zout, versgemalen peper en 2 el Aceto Balsamico.

Paprikarolletjes vullen:

Leg de gepelde en geopende paprika's plat neer, wrijf zonodig de paprika uit tot deze zo groot mogelijk is.
Plaats een ansjovisfilet in het midden van elke paprika, en verdeel de gehakt-rijstvulling erover.
Rol de paprika voorzichtig op zodat de vulling goed ingesloten is (zorg dat je de paprika's stevig oprolt, maar zonder dat de vulling eruit komt).

Bakken in de oven:

Plaats de paprikarolletjes in een ingevette ovenschaal.
Besprenkel ze met de resterende olijfolie.
Bak de rolletjes in de voorverwarmde oven gedurende 30 min., tot ze goudbruin en stevig zijn.

Serveren:

Laat de paprikarolletjes iets afkoelen voordat je ze in mooie plakken snijdt (zie foto).
Besprenkel ze met wat Parmezaanse kaas.
Serveer de plakken samen met een frisse rucolasalade en evt. wat gehakte noten voor extra crunch.

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: ca. 60 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Pasta met Boursin en lentegroenten.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Boursin.be

Ingrediënten

1 bs asperges, groene
1 el azijn, balsamico-
½ bloemkool
150 g Boursin Knoflook & Fijne Kruiden
2 el olie, olijf-
400 g pasta
- peper, versgemalen, naar smaak
10 tomaatjes, kers- (voor de garnering)
- zout, naar smaak

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwijder de harde uiteinden van de groene asperges en snijd ze in grove stukken.
Kook de pasta volgens de instructies op de verpakking.
Giet de pasta af en bewaar wat van het pastawater.
Verhit de olijfolie in een grote koekenpan op een middelhoog vuur.
Voeg de groene asperges toe en kruid ze met versgemalen peper en zout.
Bak ze een 5-tal min.
Rasp ondertussen de bloemkool in grove stukken.
Voeg de bloemkool toe aan de pan en breng die op smaak met de balsamicoazijn.
Bak het nog eens een 5-tal min. of tot de groenten de gewenste textuur hebben.
Verbrokkel de Boursin over de groenten en verdun het met wat pastawater.
Roer het goed door totdat de Boursin volledig gesmolten en vermengd is.
Schep de gekookte pasta onder de groenten.
Meng alles voorzichtig door elkaar zodat de pasta en de groenten goed bedekt zijn met de saus.
Breng het geheel op smaak met zout en versgemalen peper en serveer de pasta met de kerstomaatjes.

Pasta met broccoli en roomsaus.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Cosis.nu

Ingrediënten

½ broccoli
250 g champignons
2 tn knoflook
1 el olie, olijf-
300 g penne, volkoren
- peper, versgemalen
1 prei
1 ui
200 g zuivelspread light

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Kook de pasta volgens de verpakking.
Snipper de ui en pers de knoflook.
Snijd de broccoli in kleine roosjes.
Snijd de champignon in plakjes.
Kook de broccoli 5-6 min. tot ze beet gaar is.
Bak de ui, de knoflook en de champignons 5 min. in de olijfolie.
Voeg de zuivelspread toe en breng het op smaak met versgemalen peper.
Als de roomkaas gesmolten is kan de pasta en de broccoli in de saus.
Verdeel de pasta over 4 borden.

Tips:

- **Wil je dit maken zonder voorgerecht, neem dan 100 g volkoren pasta per persoon en een hele broccoli, de overige ingrediënten blijft het zelfde.**
- **Toch liever met vlees, snijd dan 2 kipfilets in blokjes en bak die mee met de ui, knoflook en champignons.**
- **De zuivelspread kan natuurlijk vervangen worden door een plantaardige variant.**

Phô met kip.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Vietnamese
Personen: 4
Sterren: **
Bron: AllerHande, Marley Spoon

Ingrediënten

1 l bouillon, kippen-
50 g gember, verse
2 kaneelstokjes
3 kardemompeulen
2 kippenpoten
30 g koriander
2 tl korianderzaad
3 kruidnagels
1 limoen
10 g munt
225 g noedels, rijst- (5mm)
2 el olie, arachide-
1 peper, rode
2 el saus, hoisin-
2 el saus, vis-
1 el sriracha
3 st steranijs
250 g taugé
2 uien, middelgrote
2 uien, rode
500 ml water
- zout

Bereiding.

Snijd de middelgrote uien met schil in kwarten en de gember in lange plakken.
Verhit de olie in een soeppan met dikke bodem op een hoog vuur.
Bak de ui en de gember goed aan tot ze bruin worden.
Verhit een koekenpan zonder olie of boter en rooster het korianderzaad, de kaneelstokjes, de kardemom, de steranijs en de kruidnagel 3 min. op een middelhoog vuur.
Doe de specerijen met de kippenpoten, ⅔ van de koriander, de bouillon en het water bij de ui en gember in de soeppan.
Laat het met de deksel schuin op de pan 2 uur zachtjes koken (verwijder evt. schuim met een schuimspaan).
Zeef de bouillon boven een pan en houd het warm op een laag vuur.
Laat de kippenpoten afkoelen op een bord.
Voeg de vissaus toe aan de bouillon en breng het evt. op smaak met zout.
Bereid ondertussen de rijstnoedels volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Maak de rode peper schoon en snijd die in ringetjes.
Snijd de rode uien in flinterdunne ringen.
Pluk het vlees van de kip.
Pluk de blaadjes van de munt en van de rest van de koriander.
Snijd de limoen in parten.
Verdeel de noedels en kip over kommen en schenk de hete bouillon erover.
Garneer de kommen met de rode peper, ½ van de ui, munt, koriander en ½ van de taugé.
Serveer de rest van de taugé en ui, de sriracha, hoisinsaus en limoen er apart bij.

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 2 uur
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 555
Eiwit: 28 g
Koolhydraten: 61 g
w/v suikers: 8 g
Natrium: 1720 mg
Vet: 21 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 5 g
Vezels: 6 g
Groente: - g
Zout: - g

Picadillo de papa.



Menugang: Hoofd-, lunchgerecht
Keuken: Costa Ricaanse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: OverEtenGesproken.nl

Ingrediënten

1 kg aardappelen, vast-kokende, schoon-gemaakt
- chilipoeder
600 g gehakt, runder-
4 tn knoflook
4 tl komijnzaad, fijn-gemalen
- korianderblad, vers, fijngesneden
- maïzena
- olie, olijf-
150 g ontbijtspek, in stukjes
- oregano
400 g paprika, rode, in blokjes
- paprikapoeder
2 uien, gesnipperd
1 tl zout

Bereiding.

Snijd de aardappelen in kleine blokjes.
Bak het gehakt rul, giet het vet af en schep er het zout en de fijngemalen komijnzaadjes door.
Verhit ondertussen in een braadpan wat olijfolie, fruit de ui en het spek aan en voeg als de ui glazig begint te worden de paprika toe. Warm het even flink door en voeg dan het gehakt en de aardappelen toe, pers de tenen knoflook erbij en voeg naar smaak oregano, paprika- en chilipoeder toe.
Schep het om, giet een laagje water in de pan en laat het met het deksel op de pan zachtjes sudderen tot de aardappelen gaar zijn.
Proef het en breng het indien nodig op smaak met wat extra zout. Leng wat maïzena aan met wat water en bind daarmee het vocht.
Schep de picadillo de papa in een schaal, bestrooi die met het verse korianderblad en serveer.

Tips:

- **Serveer het met warme tortilla's. Extra lekker als je ze zelf hebt gemaakt.**
- **Vergeet niet het gerecht te bestrooien met vers korianderblad. Staat niet alleen leuk, smaakt ook extra lekker.**
- **Zowel warm, lauwwarm als koud smaakt dit gerecht lekker. Neem dus vooral ook eens een bakje mee naar het werk en geniet ervan tijdens de lunch.**

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Pindasoep III.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4-6
Sterren: *
Bron: GezondheidsNet.nl, PuurGezond.nl

Ingrediënten

2 aardappelen, zoete
3 stl bleekselderij
3 bospenen
1½ l bouillon, groente-
1 el citroensap
3 cm gemberwortel
2 tn knoflook
400 g kool, Chinese
- koriander, verse
2 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
1-2 pepers, rode
2 hv pinda's
150 g pindakaas, (100%)
1-2 el saus, soja-
200 g taugé
1 ui

Bereiding.

Maak de ui, de knoflook en de peper schoon en snijd ze fijn.
Rasp de gemberwortel.
Verhit de olie in een soeppan en verhit de ui, de knoflook, de peper en de gember ca. 1 min. op een laag vuur.
Maak ondertussen de bleekselderij en bospeen schoon.
Snijd deze in stukjes en bak ze even mee.
Schil de aardappelen en snijd deze in stukken.
Doe de aardappelen en de bouillon bij de groenten en breng het aan de kook.
Laat dit ca. 20 min. koken.
Snijd ondertussen de kool in dunne reepjes.
Spoel de taugé even af met kokend water en laat deze uitlekken.
Hak de koriander fijn.
Pureer de soep grotendeels in een blender of met behulp van een staafmixer (er mogen nog wat stukjes inzitten, maar je kunt het ook helemaal glad pureren).
Zet alles weer op het vuur en roer de pindakaas erdoor.
Laat de pindakaas helemaal oplossen.
De soep bindt nu.
Breng de soep op smaak met de sojasaus, de citroensap en versgemalen peper.
Roer de Chinese kool erdoor en verhit de soep nog 5 min.
Verdeel de taugé over soepkommen en schep de soep erop.
Garneer de soep met de koriander, pinda's en wat versgemalen peper.

Tips:

Gebruik 2 rode pepers als je van pittig houdt.
In plaats van Chinese kool kun je ook witte kool of savooiekool gebruiken.

Bereidingstijd: 35 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Pinsa met mortadella.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Eatertainment

Ingrediënten

2 tk basilicum
1 burrata (kaas)
1 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
2 el pesto, groene
1 pizzabodem, pinsa
50 g worst, mortadella-
- zout

Bereidingstijd: 10-15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C boven- en onderwarmte.
Leg de pinsa op een met bakpapier beklede bakplaat en besprenkel hem met de olijfolie.
Schuif de pinsa voor 5 min. in de oven.
Pluk de blaadjes van de basilicum.
Besmeer de pinsa met de pesto en beleg hem met de mortadella, de burrata, de verse basilicum en met een snufje versgemalen peper en zout naar smaak.

Pittige komkommer uit de wok.



Menugang: Bij-, hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Coöp

Ingrediënten

2 komkommers
1 el koriander, fijn-gehakt
1 limoen, sap van
2 el olie, rachide-
1 el olie, sesam-
1 peper, rode, fijn-gehakt, zonder zaadjes
5 el saus, soja-
3 el sesamzaad

Bereiding.

Halveer de komkommers in de lengte en schraap de zaadlijsten eruit.
Snijd elke komkommerhelft in stukken en snijd deze in staafjes.
Verhit de olie en roerbak hierin de komkommer 2-3 min.
Voeg de rode peper toe en bak het nog 1-2 min.
Meng het limoensap en de sojasaus erdoor.
Verhit intussen de sesamolie en rooster hierin het sesamzaad.
Bestrooi de komkommer met sesamzaad en koriander.

Dit recept is lekker bij oosterse gerechten als nasi goreng.

Tips:

- **Vervang in het recept de rode peper eens door rode ui of rode paprika.**
- **Bak eens stukjes lente-/bosui mee met de komkommer.**

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 110
Eiwit: 3 g
Koolhydraten: 3 g
w/v suikers: 0 g
Natrium: - mg
Vet: 10 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 1 g
Vezels: 0 g
Groente: - g
Zout: 0 g

Poulet au porto - kip met port.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Franse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Carta, Les Gourmandises des poupées russes

Ingrediënten

3 el amandelpoeder
100 g boter
300 g champignons
½ citroen
1 gls cognac
1 ei
2 haantjes, kleine
- paprika
- peper, cayenne-
- peper, versgemalen
2 dl port
2 dl room, slag-
4 sjalotjes
- zout

Bereiding.

Snijd de haantjes doormidden en haal de kleine botjes weg.
Bestrooi de haantjes met zout en versgemalen peper.
Schil de sjalotjes en hak ze fijn.
Maak de champignons schoon, hak 100 g fijn en snijd de rest in plakjes.
Pers de citroen uit en besprenkel de gehakte champignons met wat citroensap.
Doe evenzo met de champignonplakjes.
Smelt 80 g boter in een pan.
Leg, als deze gesmolten is, de haantjes erin.
Laat ze op een zacht vuur gedurende 30 min. bakken.
Schenk er in die tijd drie-vier keer 1 el port over.
De haantjes mogen nauwelijks bruinen.
Flambeer ze met de cognac.
Voeg de gehakte champignons en de amandelpoeder toe.
Bestrooi het geheel met zout, versgemalen peper, cayennepeper en paprikapoeder.
Sluit de pan en laat het geheel 12 min. zachtjes koken.
Bak ondertussen de rest van de champignons in de rest van de boter.
Bestrooi ze met zout en versgemalen peper.
Meng de dooier, een beetje citroensap en de rest van de port erdoor met de garde.
Laat de haantjes uitlekken en leg ze op een voorverwarmde schaal.
Leg de champignons eromheen.
Zet het braadvocht weer op een zacht vuur en voeg er het roommengsel bij.
Meng het snel en laat het even indikken.
Schenk de saus over de haantjes.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Riñones al Jerez - kalfsniertjes met sherry.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Spaanse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: -

Ingrediënten

1 kalfsnier (± 800 g) in blokjes
2 tn knoflook,
- olie, olijf-
- peterselie, gehakte
14 cl sherry, droge
- zout

Bereidingstijd: 45 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de nier in blokjes ter grootte van een walnoot en verwijder veel van het wit.
Verhit een scheut olijfolie in een braadpan en bak er de niertjes rondom in aan (ze zullen eerst veel vocht loslaten).
Kiep alles in een zeef en laat ze uitdruipen.
Doe opnieuw een scheutje olie in de pan en bak ze weer.
Herhaal deze behandeling.
De derde keer in de koekenpan bakken ze echt.
Laat ze aan alle kanten kleuren en bestrooi ze met zout.
Doe er de knoflook bij en bak tot die bruin begint te worden.
Giet de sherry in de pan, doe er de peterselie bi en laat het op een laag vuur nog even bubbelen tot de saus iets indikt.
Serveer ze meteen.

Rode biet met rijst en ei.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: *
Bron: ZekerGezond.be

Ingrediënten

400 g biet, rode, gekookte
¼ bouillonblokje, groente-
2 eieren
1 el margarine, vloeibare
175 g rijst, zilvervlies-
1 tl suiker
4 tomaten
1 ui
400 ml water

Bereidingstijd: >30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schil en snijd de bieten in kleine blokjes (5 mm).
Snipper de sjalotten en fruit ze aan in olijfolie.
Voeg de bieten toe.
Doe de specerijen in de pan en roer door op middelmatig vuur tot de geuren vrijkomen.
Voeg de wijnazijn en suiker toe en laat het mengsel inkoken tot een chutney.
Roer af en toe in de pan, zodat het niet aanbrandt.

Tip:

Variëer en combineer zelf met chutneys en ingrediënten.

Rode bieten met biefstuk.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: *
Bron: -

Ingrediënten

200 g biefstuk
200 g bietjes, rode, in blokjes of reepjes
5 champignons
1 el olie
- peper, versgemalen
1 ui, kleine

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Met ongekookte bieten:

Zet de bieten op in een grote pan met water en breng dit aan de kook.
Zet het vuur laag en laat de bieten in 60 min. gaar worden.
Laat het afkoelen, haal dan de bieten uit het vocht en haal het velletje eraf.
Snijd ze dan in blokjes of rasp ze tot reepjes.

Met gekookte bietjes:

Verwijder het vel (indien nog aanwezig).
Snijd de bieten dan in blokjes of reepjes.
Zet ze met een bodempje water op en verhit ze goed (als je al voorgesneden bietjes hebt deze met een bodempje water opzetten en goed verhitten).

Pel de ui en snipper deze.
Veeg de champignons schoon en snijd ze in plakken.
Bestrooi de biefstuk met versgemalen peper.
Verhit de oie in een pan en bak daarin de biefstuk (tijdens het bakken regelmatig omdraaien en door de pan schuiven).
Haal de biefstuk als hij klaar is uit de pan.
Bak dan op een hoog vuur in het baksel de ui en champignons.
Breng de bietjes op smaak met versgemalen peper.

Roerei met tomaten.



Menugang: Bij-, hoofd-, lunch-, ontbijtgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: -

Ingrediënten

- boter of margarine
4 sn brood
4 eieren
- peper, versgemalen
2 tomaten
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Klop de eieren met zout en versgemalen peper los, maar niet schuimig.
Was de tomaten, snijd ze in kleine stukjes en roer ze door de eimassa.
Smelt de boter of margarine, voeg de eimassa toe en verhit die zacht.
Roer telkens het gedeelte dat zich op de bodem heeft vastgezet los tot
alles gestold maar niet droog is.
Bak de sneetjes brood goudbruin in de boter of margarine en beleg ze met het roerei met tomaat.

Rogvleugel met kappertjesjus en tomaatjes.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: **
Bron: Visrecepten.nl

Ingrediënten

50 g bloem
30 g boter
½ citroen, sap van
2 el kappertjes
1 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
2 rogvleugelfilets (à 150 g)
250 g tomaatjes, cherry-, gehalveerd
150 ml wijn, witte, droge
- zout

Bereidingstijd: <30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 355
Energie kcal: 85
Eiwit: 20,7 g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 0,2 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Wrijf de rogvleugelfilets in met zout, versgemalen peper en wat citroensap.
Laat de stukken vis zo 5 min. liggen.
Verwarm de ovengrill voor.
Strooi de bloem op een bord en wentel de stukken vis erdoor.
Verwarm de boter in een grote koekenpan en bak de rogvleugelfilets in 6-8 min. goudbruin en gaar.
Schep in een bakblik de tomaatjes om met versgemalen peper en olijfolie.
Rooster de tomaatjes in de oven in 4-6 min. gaar.
Leg de rogvleugelfilets op warme borden.
Roer de kappertjes met een scheutje water en de wijn door het bakvet en laat dit bruisend inkoken.
Schep de jus over de vis en schep de tomaatjes ernaast.

Tip:

Lekker met een frisse salade en gebakken aardappeltjes.

Roodbaarsfilet met gegrilde groenten en tapenade.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Koken.VTM.be, Wendy van der Geest

Ingrediënten

1 aubergine
1 courgette
1 hv kappertjes
- peper, versgemalen
4 roodbaarsfilets
1 sjalot
1 pt tomaatjes, zon-gedroogde
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Was de groenten en snijd ze in plakjes.
Doe de groenten in een kom en kruid ze met versgemalen peper en zout.
Meng de groenten met de olie van de zongedroogde tomaten (hier zit veel smaak in).
Bak de groenten in een grillpan, op de barbecue of onder de grill.
Smelt in een grillpan wat boter of maak wat olie warm.
Kruid de roodbaarsfilets met versgemalen peper en zout en bak ze in ca. 4 min per kant gaar (in de oven bak je ze gaar in ca. 20 min. op 180°C).
Voor de tapenade doe je de zongedroogde tomaatjes in de blender, samen met een handvol kappertjes (hier hoef je verder niets aan toe te voegen; de kappertjes zijn al zout genoeg en in de marinade van de tomaatjes zitten ook genoeg kruiden).
Serveer de gegrilde groenten op een bord en leg de roodbaars er bovenop. Maak het geheel af met een flinke lepel van de tapenade.

Tips:

- **Garneer het gerecht evt. met een takje platte peterselie.**
- **Lekker met gebakken aardappelpartjes of rijst.**

Rösti met zalm, room en dille.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: *
Bron: Solo-Cooking.nl

Ingrediënten

½ bs bieslook, verse
1 el bloem
15 g boter, room-
50 ml crème fraîche
2 el dille
½ ei
1 tn knoflook
1 tl mierikswortel
½ tl peper, zwarte
250 g rösti
50 g zalm, Schotse, gerookte
1 mp zout

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Pel en snipper de knoflook.
Meng de rösti met de knoflook, zout en peper naar smaak, de bieslook, de bloem en het ei en schep het mengsel goed door elkaar.
Klop de crème fraîche op met de mierikswortel en 2 el fijngehakte dille.
Verhit de boter in de koekenpan, schep het röstimengsel in de pan en druk het zachtjes aan met een spatel.
Bak de rösti op een middelmatig vuur 10 min. aan de ene kant.
Keer de rösti om met behulp van een deksel en bak hem op de andere kant nog 7 min.
Haal ondertussen de gerookte zalm uit de verpakking en verdeel het in kleine plakjes.
Schep de rösti uit de koekenpan en serveer die met de crème fraîche-dressing.

Tips:

- **In plaats van ingevroren rösti kun je voor-gebakken mini krieltjes nemen of zelf aardappels koken. Wel wat meer werk, maar vers!**
- **Voor een volledige maaltijd maak je er een frisse salade bij of gebakken groente.**

Schisch-strandja.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Hongaarse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Astrid Veltman, HongarijeVakantieland.nl

Ingrediënten

80 g olie, olijf-
- marjolein
250 g paprika (½ rood, ½ groen)
- peterselie, fijngehakte
150 g sjalot
500 g tomaten
750 g varkensvlees, van de haas
0,8 dl wijn, witte

Voor het garnituur:

200 g aardappelen, gekookte
- bonekruid
40 g boter
2 dl bouillon, runder-
120 g paprika's
4 tomaten, gepelde, middelgrote
80 g uien, gehakte
2 dl wijn, witte

Bereiding.

Snijd het vlees in blokken, zout het en schroei het dicht in de gloeiende olie.
Voeg er, zodra het vlees bruin is, de uitjes, de in vierkantjes gesneden paprika en de tomaten aan toe en laat die half rauw blijven.
Breng het op smaak met de marjolein.
Blus het met witte wijn en laat het 2 min. stoven.
Neem het vlees van het vuur en rijg aan het spit (vlees, tomaat, vlees, paprika, vlees, ui, enz.).
Laat het vlees gaar worden onder de grill en schik het op de garnituur.

Garnituur.

Laat de uien in de boter goudbruin fruiten, voeg er de in schijfjes gesneden aardappelen, de blokjes paprika en de stukken tomaat bij en blus het af met wat bouillon.
Kruid de garnituur met het bonekruid, giet de witte wijn erbij en laat het 2-3 min. sudderen.
Leg dit mengsel als een berg op een dienschaal en leg het spit erop.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Soufflé.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: *
Bron: -

Ingrediënten

25 g bloem
25 g boter
3 eieren
1-2 el kaas, geraspte
¼ l melk

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Smelt de boter in een pannetje op een laag vuur.
Voeg, al roerend, de bloem bij de gesmolten boter tot een glad geheel.
Laat dit, al roerend, in enkele min. gaar worden.
Giet er langzaam de melk bij en blijf roeren tot een gladde gebonden saus ontstaat.
Laat deze, al roerend, 5 min. doorkoken.
Meng de kaas erdoor.
Roer tot de vulling is opgenomen en neem de pan van het vuur.
Scheid 3 eieren, klop de eierdooiers los met een scheutje melk en roer ze met kleine beetjes tegelijk door de saus.
Breng het geheel dan op smaak met versgemalen peper en zout.
Klop het eiwit zeer stijf en meng dit snel en luchtig door de massa.
Schep een ingevette ovenvaste vorm halfvol met de soufflé-massa en bak de soufflé, 30 min. in een voorverwarmde oven van 200°C.
Zorg bij het uit de oven halen dat er geen tocht is, om te voorkomen dat de soufflé inzakt.

Spaghetti avocara.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Boodschappen.nl, Coöp.nl, DekaMarkt, Pinterest

Ingrediënten

2 avocado's
½ bs basilicum, blaadjes gescheurd
100 g chorizo, in kleine stukjes
100 g kaas, Parmezaanse, geraspt
1 tl olie, olijf-
300 g spaghetti
- peper, versgemalen
- zout

Bereiding.

Kook de spaghetti beetgaar.
Verhit de olie en bak hierin de chorizo knapperig op een lage stand.
Houd de chorizo apart.
Schep het vruchtvlees van de avocado's en de helft van de kaas in een mengbeker. Giet de spaghetti af en houd 200 ml van het kookwater apart.
Giet hiervan de helft bij de avocado en kaas, en pureer het tot een gladde saus.
Voeg evt. meer kookwater toe, totdat de saus romig is.
Breng de saus op smaak met zout en versgemalen peper.
Schep de avocadosaus met de chorizo door de spaghetti in de pan en roer het geheel nog 1 min. door op de laagste stand.
Serveer de spahetti in diepe borden en bestrooi ze met de basilicum, peper naar smaak en de rest van de kaas.

Tip:

Vervang de chorizo eens door gerookt ontbijtspek of pancetta.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 644
Eiwit: 26 g
Koolhydraten: 56 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 34 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 11 g
Vezels: 5 g
Groente: 75 g
Zout: 1,8 g

Spaghetti con aglio, olio e peperoncino - spaghetti met knoflook en rode pepers



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Italië.nl

Ingrediënten

2 tn knoflook
2 peperoncini (rode pepers)
1 sch olie, olijf-
400 g spaghetti
1 snf zout

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm een bodempje olijfolie en voeg de fijngesneden knoflook en peperoncino hieraan toe.
Laat het langzaam 'smelten' tot de ingrediënten lichtbruin kleuren (niet te donker anders wordt de knoflook bitter).
Kook de spaghetti in ruim kokend water met wat zout.
Laat ze vervolgens uitlekken en voeg ze toe aan de olijfolie.
Meng het geheel goed en serveer het meteen warm.

Spekjes-kippenleversaus.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: -

Ingrediënten

100 g champignons
2 el cognac (of 4 el sherry)
2 el crème fraîche
400 g kippenlevertjes
3 el olie
½ pk ossenstaartsoep-poeder, gebonden
- peper, versgemalen
100 g spekblokjes, magere
1 ui
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snipper de ui en snijd de champignons in plakjes.
Verhit de olie en bak de spekjes hierin krokant.
Snijd de kippenlevertjes evt. kleiner en bak ze met de spekjes mee bruin.
Voeg er de ui en de champignons aan toe en bak ze 2 min. op een laag vuur.
Blus het geheel af met de cognac of sherry.
Roer het soeppoeder met ½ l water glad.
Giet het al roerend in de pan en breng het aan de kook.
Laat de saus kort koken en breng het op smaak met de crème fraîche, zout en versgemalen peper.

Tip:

Serveer de saus met macaroni naar keuze en sperziebonen of geef er een groene salade bij.

Spinazie-gnocchi.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Buurtzorg kookt

Ingrediënten

150 g bloem
1 el citroenrasp
2 dl crème fraîche
2 eieren
100 g kaas, Parme-zaanse, geraspte (of boerenkaas)
175 g meel, gries-
- peper, versgemalen
500 g ricotta
200 g spinazie (diep-vries)
2 uitjes, lente-

Bereiding.

Doe de ricotta samen met 50 g van de geraspte kaas, de losgeklopte eieren, de gezeefde bloem, de citroenrasp en de (ontdooide) fijngehakte spinazie in een kom.
Kneed het geheel tot een homogene massa of gebruik een keukenmachine.
Voeg dan het griesmeel toe en kneed het opnieuw tot een stevig deeg ontstaat.
Verdeel dit in vier stukken, rol hier rollen van ± 30 cm van op een met bloem bestoven werk-vlak en snijd ze vervolgens in stukjes van 1 cm.
Breng een ruime hoeveelheid water aan de kook met wat zout en kook hierin de gnocchi in ca. 6 min. al dente (bijna gaar).
Schep ze eruit met een schuimspaan en laat ze goed uitlekken.
Snijd de lente-uitjes heel fijn en verwarm ze samen met de crème fraîche, wat zout en versgemalen peper.
Schep hier de spinazie-gnocchi door en laat ze op een hoog vuur meewarmen.
Serveer de gnocchi met de rest van de kaas en nog wat versgemalen peper.

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Surinaamse bami met paksoi en kip.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Surinaamse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: EvieKookt.nl

Ingrediënten

Voor de kip & marinade:

1 el ketjap asin
1 el ketjap manis
400 g kippendijen

Voor de Surinaamse bami:

1 bs bladselderij
1½ cm gember
2 el ketjap asin
3 el ketjap manis
2 tn knoflook
1 komkommer, in plakjes
2 maggiblokjes
1 el masala, Surinaamse
- olie, zonnebloem-
1 paksoi, kleine
1 tl peper witte
350 g spaghetti
1 el tomatenpuree
1 tl trassie
1 ui, rode

Bereiding.

Snijd de kippendijen in blokjes en marineer deze in 1 el ketjap asin en 1 el ketjap manis.
Zet dit zo lang mogelijk opzij.
Bak vervolgens de kipblokjes gaar in een klein scheutje zonnebloemolie.
Snipper ondertussen de ui en de knoflook en bak deze glazig bij de kip.
Maak de gember schoon en rasp deze.
Voeg dit ook toe aan de pan.
Kook ondertussen de spaghetti volgens de verpakking gaar in ruim gezouten water.
Snijd ondertussen de komkommer in plakjes en zet die opzij.
Voeg vervolgens de trassie, de Surinaamse massala, de tomatenpuree, witte peper en de maggiblokjes toe.
Roer alles goed door elkaar en bak het een paar minuutjes mee.
Snijd de paksoi in reepjes en voeg dit toe aan de pan.
Doe de spaghetti bij het vlees en voeg 3 el ketjap manis en 2 el ketjap asin toe.
Roer alles goed door.
Knip er wat bladselderij overheen.
Serveer het gerecht met de komkommer.

Voorb. tijd: 15 min.
Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Tagliatelle met spinazie en champignons.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Nierstichting

Ingrediënten

400 g champignons
4 el Hüttenkäse
300 g kipfilet
1 tn knoflook
- kruidenmix, Italiaanse
2 el olie
- peper, versgemalen
1 prei
500 g spinazie, gewassen
400 g tagliatelle, volkoren

Bereiding.

Kook de tagliatelle in ruim water volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Maak de prei schoon en snijd die in smalle ringen.
Borstel de champignons schoon, alveer de kleine en snijd grote exemplaren in schijfjes.
Snijd de kipfilet en de knoflook fijn.
Verhit de olie in de koekenpan en bak de kipfilet.
Voeg de gesneden prei, champignons en knoflook toe.
Voeg beetje bij beetje de spinazie toe tot alles is geslonken.
Breng het gerecht op smaak met versgemalen peper en de Italiaanse kruidenmix.
Meng de Hüttenkäse door de roerbakgroenten.
Voeg de uitgelekte tagliatelle toe en meng het geheel goed door elkaar.

Tip:

Voor de vega variant: vervang de kip door tempé.



Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Tajine van linzen met pompoen.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: **
Bron: GezondheidsNet.nl, PlusOnline, Zeker-Gezond.be

Ingrediënten

100 ml bouillon, groente-
1 stj gemberwortel (ca. 2 cm)
1 tn knoflook
½ tl komijn, gemalen (djinten)
½ bs koriander
150 g linzen, gedroogde
2 el olie
½ peper, groene
500 g pompoen
1½ tl ras-el-hanout
1 tomaat
1 ui

2 stj brood, (Turks, volkoren)

Bereiding.

Was de linzen.
Kook de linzen 20 min. in ruim water met 1 tl van de ras-el-hanout.
Schil de pompoen en verwijder de pitten.
Snijd de pompoen in blokjes of repen.
Maak de ui en de knoflook schoon en snijd ze klein.
Schil het stukje gemberwortel en rasp het.
Ontvel de tomaat en verwijder de pitjes.
Snijd het vruchtvlees in stukjes.
Was de peper en verwijder de pitjes.
Snijd de peper in smalle ringen.
Fruit de ui en de knoflook enkele min. zacht in de olie.
Fruit de komijn, de geraspte gember en de rest van de ras-el-hanout mee tot het gaat geuren.
Voeg de blokjes pompoen toe met de peper, de tomaat en de bouillon. Stoof de pompoen 15 min.
Laat de linzen uitlekken en schep ze door de pompoen.
Stoof het geheel in nog 10 min. verder gaar.
Snijd de koriander klein.
Breng het gerecht op smaak met de koriander.

Tip:

Lekker met (Turks) volkorenbrood.

Bereidingstijd: 30-35 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 385
Eiwit: 20 g
Koolhydraten: 40 g
w/v suikers: 4 g
Natrium: - mg
Vet: 10 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 2 g
Vezels: 20 g
Groente: - g
Zout: 70 mg

Thaise pompoensoep.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Jumbo

Ingrediënten

70 g currypasta, Thaise, gele
410 g erwten, kikker-
2 el kokos, gemalen
400 ml melk, kokos-, 18% vet
2 el olie, olijf-, milde
5 pita's, volkoren
1 pompoen, oranje
500 g wortelen, geschrapte

Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 220°C.
Schil de pompoen, snijd hem in stukken en schep er de zaadjes met een lepel uit.
Snijd het vruchtvlees in blokjes van ca. 3 cm.
Snijd de wortelen in stukken van ca. 3 cm.
Verhit de olie in een soeppan.
Bak de pompoen en wortel 5 min. op een middelhoog vuur.
Voeg de currypasta toe en bak die 1 min. mee.
Schenk er de kokosmelk bij, vul het blik met water en voeg ook dat toe.
Breng het tegen de kook aan en kook het in 20 min. gaar.
Bak intussen de pita's 4 min. in de oven.
Verhit een droge koekenpan.
Rooster de kokos 3 min. op een middelhoog vuur (schep het wel regelmatig om).
Pureer de soep glad met een staafmixer.
Giet de kikkererwten af, voeg die toe aan de soep en warm ze 1 min. mee.
Snijd de pita's in reepjes van ca. 1 cm breed.
Bestrooi de soep met de kokos en serveer ze met het brood.

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: 4 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 627
Eiwit: 18 g
Koolhydraten: 64 g
w/v suikers: 12 g
Natrium: - mg
Vet: 29 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 20 g
Vezels: 19 g
Groente: 293 g
Zout: 1,3 g

Tjauw-min bami.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Chinese, Surinaamse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Aida Smore

Ingrediënten

1 tl adjina-moto
1 pk Choi Sam
2 eieren
1 pk Fa Chong
2 tn knoflook
2 maggiblokjes
- olie, sesam-
6 el olie, zonnebloem-
- peper, witte
6 el saus, soja-
1 tl suiker
1 pk Tjauwmin Bami
1 ui
1 snf zout

Bereiding.

Breng 3 liter water aan de kook.
Kook de bami beet gaar in 8 min.
Giet de bami af en spoel het af in koud water.
Laat de bami afkoelen.
Snijd de uien en knoflook in fijne stukjes.
Verwijder het vel van de Fa Chong en snijd ze in kleine stukjes.
Voeg 6 el zonnebloemolie in een wok.
Kluts 2 eieren en roerbak ze in de hete olie.
Bak de Fa Chong krap 1 min.
Leg de eieren en Fa Chong apart.
Fruit nu de uien goudbruin.
Voeg vervolgens de knoflook toe en fruit nog ca. 1 min.
Voeg nu de Choi Sam stengels toe.
Roerbak het 1 min. op een hoog vuur.
Voeg daarna de Choi Sam bladeren toe.
Breng het op smaak met 1 maggiblokje.
Voeg nu de bami, de eieren en de Fa Chong toe.
Schep het geheel goed om.
Blijf het gedurende 5 minuten. omscheppen op een hoog vuur.
Voeg nu 6 el sojasaus toe en breng het op smaak met adjina-moto, het maggiblokje, het zout en witte peper.
Roerbak het geheel gedurende 7 min. op een hoog vuur (blijf het goed omscheppen). Zet nu het vuur middelhoog.
Voeg als laatste wat druppels sesamolie toe en roerbak het geheel nog eens 3 min.

Tip:

Serveer de bami met geroosterd buikspek of Moksi Metie.

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Toast cirkel met ham en kaas.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: BudgetKoken.eu

Ingrediënten

40 g boter
20 sn brood, toast-
2 x eigeel
20 pl ham, naar keuze
20 pl kaas, naar keuze
1 zk kaas, geraspte
40 g meel
400 ml melk
- mosterd
½ tl nootmuskaat
- peper, versgemalen, naar smaak
- peterselie, fijn-gesneden
- zout, naar smaak

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Snijd de korsten van de sneetjes brood en rol ze voorzichtig plat met een deegroller.
Doe op de onderste rand van het sneetje brood een beetje eigeel (dit kun je het beste doen met een kwastje).
Druk de rand van het tweede sneetje brood erop en druk stevig aan zodat het vast blijft zitten. Herhaal dit met het resterende brood, maak rijen van 4 sneetjes brood.
Besmeer het brood met mosterd en beleg het met plakjes kaas en plakjes ham.
Snijd nu het brood in de lengte door.
Rol de ene strook stevig op en leg hem dan op de volgende en rol verder, er ontstaat nu een grote cirkel.
Plaats de grote cirkel in een ingevette en met bakpapier beklede springvorm van 26 cm.
Dek de springvorm af met aluminiumfolie
Bak de cirkel in ca. 40 min. gaar.
Maak ondertussen de bechamelsaus.
Smelt de boter in een pan, voeg al kloppend op een laag vuur de bloem toe.
Giet er geleidelijk de melk bij en klop voortdurend tot er een gladde saus ontstaat.
Haal de saus als hij kookt van het vuur.
Voeg er nu een handje geraspte kaas, een snufje zout, versgemalen peper en nootmuskaat toe. Roer dit alles goed door elkaar.
Haal de springvorm uit de oven, verdeel de bechamelsaus over de cirkel en bestrooi deze met de resterende geraspte kaas.
Plaats de springvorm ongeveer 5 min. terug in de oven tot de kaas gesmolten is.
Bestrooi de cirkel met peterselie, en snijd hem in punten.

Voorb. tijd: 20 min.
Bereidingstijd: 45 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Tomaten tarte-tatin.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Franse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Tante Fanny

Ingrediënten

3 el azijn, balsamico-, witte
4 tk basilicum, ter garnering
4 tk dragon, verse
- peper, gemalen
2 tk rozemarijn
3 el suiker
1 rl Tante Fanny Bladerdeeg (300 g)
400 g tomaten, kers-, in kleine stukjes
- zout, gemalen

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C boven-en onderwarmte en bereid het deeg volgens de instructies op de verpakking.
Verhit een ovenvaste, gecoate pan (ø ca. 22 cm) op het fornuis.
Doe de suiker en de azijn in de pan en laat het 5 min. zachtjes koken tot een lichte karamel ontstaat.
Voeg de kerstomaatjes, rozemarijn en tijm toe en breng het op smaak met zout en peper.
Rol het deeg uit en leg het losjes over de tomaten.
Snijd het overtollige deeg af en plaats gelijkmatige stukken op het oppervlak van het deeg.
Prik meerdere keren met een vork in het deeg.
Plaats de pan op het rooster in de oven op het middelste rooster en bak de 'tarte tatin' in 25-30 min. goudbruin.
Giet na het bakken het overtollige vocht weg, draai de taart voorzichtig op een bord en garneer het met dragon.
Serveer het gerecht onmiddellijk om te voorkomen dat de bladerdeegbodem drassig wordt!

Tip:

In plaats van de tomaten kun je ook 500 g gehakte paprika gebruiken!

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: 25-30 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Tortellini met verse spinazie.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: LeukeRecepten.nl

Ingrediënten

- basilicum, verse
250 g cherrytomaatjes
100 g kaas, Parmezaanse
- olie of boter, om te bakken
1 snf peper, zwarte
4 el pesto
400 ml room, kook-
300 g spekjes
400 g spinazie
440 g tortellini pasta
2 uien

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Kook de tortellini beetgaar.
Hak de ui fijn en fruit deze in een pan met een klein beetje olie of boter.
Voeg de spekjes toe en bak deze licht krokant. Doe de verse spinazie erbij en laat deze slinken.
Giet de kookroom erbij en voeg de Parmezaanse kaas geraspt toe.
Roer het geheel goed door elkaar.
Breng het spinaziemengsel op smaak met peper en evt. een klein beetje zout.
Schep de gekookte tortellini door de spinaziesaus.
Voeg ook de pesto en wat verse basilicum toe.
Halveer de cherrytomaatjes en schep deze op het laatst door de pasta.
Serveer de pasta evt. met wat extra Parmezaanse kaas.

Tsebhi dorho - pittig stoofgerecht met kippenpoten.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Ethiopische
Personen: 4
Sterren: *
Bron: 24Kitchen, Miljuschka Witzen-hausen, Rob Kamphues

Ingrediënten

500 g berbere (peper)
500 g boter, geklaarde (ghee)
6 eieren
1 el gemberpoeder
½ el kardemompoeder
9 kippenpoten (drum-sticks)
3 el knoflookpoeder
2½ kg uien
400 ml water

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Pel en snipper de uien.
Verhit de geklaarde boter in een grote pan.
Bak de uien ca. 15 min. in de geklaarde boter tot ze goudbruin zijn.
Voeg de berbere toe en bak die ca. 5 min. mee.
Voeg de knoflook, gember en het water toe en kook het geheel nogmaals 10 min.
Leg de kippenpoten erin en kook ze ca. 20 min. tot ze goed gaar zijn.
Voeg de eieren toe en kook ze ca. 10 min. mee.
Voeg op het laatste moment de kardemom toe.

Venkel-courgette risotto met kabeljauw.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Pukster.nl

Ingrediënten

- bloem
1 l bouillon, vis-
1 courgette, in kleine blokjes
50 g kaas, Parmezaanse, geraspt
4 kabeljauwfilets
2 tn knoflook
- olie, olijf-
- peper, versgemalen
500 g risotto
1 ui, gesnipperd
1 venkelknol, in kleine blokjes
100 ml wijn, witte
- zout

Bereiding.

Verhit een klein scheutje olijfolie in een hapjes-pan en fruit hierin de ui.
Voeg de venkel toe, pers de knoflook uit boven de pan en bak het nog een minuut of 5.
Voeg de risottorijst toe en roer het goed door zodat de korrels gaan glanzen.
Schenk dan de wijn erbij, zet het vuur lager en roer tot de wijn is opgenomen.
Voeg een soeplepel warme bouillon toe en blijf roeren.
Herhaal dit tot je ca. 800 ml bouillon hebt gebruikt, voeg pas een nieuwe lepel toe als de bouillon bijna door de rijst is opgenomen (blijf roeren anders bakt de rijst aan).
Voeg na zo'n 15 minuten de blokjes courgette toe en ga verder met het proces tot de risotto gaar is.
Ga ondertussen verder met de kabeljauw; doe wat bloem in een ondiepe kom, haal hier de kabeljauwfilets doorheen en bestrooi met versgemalen peper en zout.
Verhit wat olijfolie in een koekenpan en bak de kabeljauw gelijkmatig gaar en goudbruin.
Maak ondertussen de risotto af door de helft van de Parmezaanse kaas door de risotto te roeren en het geheel op smaak te brengen met (versgemalen) peper en zout.
Haal de pan van het vuur en laat de risotto met een deksel op de pan nog 5 min. rusten.
Verdeel de risotto over vier borden, bestrooi het met de rest van de kaas en leg er op ieder bord een stuk gebakken kabeljauw bij.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Vitello tonnato.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Tom Gerrets, Vlees.nl

Ingrediënten

800 g kalfsmuis
2 el kappertjes, uitgelekt

2 el houtsnippers, om de kalfsmuis te roken

Voor de rub:

1 el paprikapoeder
½ el peper, zwarte
1 el pimentpoeder

Voor de tonijnsaus:

½ citroen, sap van
1 el kappertjes, uitgelekt
4 el mayonaise
1 blj tonijn, in water (160 g)

Bereiding.

Breng je barbecue op indirecte hitte naar 100°C.
Meng ondertussen alle kruiden voor de rub en marineer de kalfsmuis lekker met deze rub.
Strooi de houtsnippers op de barbecue voor een lekker rookeffect aan het vlees en leg de gemarineerde kalfsmuis dan op het rooster.
Steek de kernthermometer in de kalfsmuis en stel deze af op 52°C.
Doe daarna de deksel op de barbecue en wacht tot het vlees op temperatuur is.
Maak, wanneer het vlees ligt te garen op de barbecue, ondertussen de tonijnsaus.
Laat de tonijn en de kappertjes goed uitlekken.
Mix de andere ingrediënten voor de saus in een blender.
Maak de saus niet te fijn van structuur; er mag nog best een beetje bite aan zitten. Proef de saus en breng, zo nodig, op smaak met peper en zout.
Dek de saus af en bewaar die in de koeling tot je het gerecht gaat serveren.
Haal, wanneer de 52°C voor de kalfsmuis is bereikt, het vlees uit de barbecue en laat deze even afkoelen tot kamer temperatuur.
Snijd de kalfsmuis in mooie en dunne plakjes en verdeel ze over borden of op een grote schaal.
Schep de tonijnsaus erover heen en besprenkel het gerecht nog met wat fijn gehakte kappertjes.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Vlaamse stoofkarbonaden.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Belgische, Vlaamse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: -

Ingrediënten

1 el azijn, appel-
1 fl bier, bruin, Belgisch
1 el bloem
100 g boter
1 boterham, bruine, eenzijdig met mosterd
2 kruidnagels
2 laurierblaadjes
4 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
1,2 kg runderlappen, in flinke blokken
1 el suiker, bruine
2 tk tijm, verse
3 uien, in ringen
- zout

Bereiding.

Warm de oven voor op 150°C.
Kruid het vlees met zout en versgemalen peper.
Maak een kruidenbuiltje van de laurier, de kruidnagel en de tijm (samenbinden kan ook).
Verhit de boter en 2 el olijfolie in een koekenpan en bak de helft van het vlees snel aan.
Neem het uit de pan en herhaal het met de andere helft.
Doe olie en boter in een ovenvaste braadpan en bak de uien goudgeel.
Voeg het vlees toe en bestrooi het met bloem.
Breng in een pan het bier op een klein scheutje na met de bruine suiker aan de kook. Voeg het bier toe aan het vlees en roer de aanbaksels los van de bodem.
Voeg het kruidenbuiltje en de azijn toe.
Voeg evt. zoveel water toe dat het vlees net niet onder staat.
Leg de boterham er bovenop met de mosterdkant naar beneden.
Doe het deksel erop en laat het 2½ uur in de oven gaar worden.
Voeg, als het vlees botermals en de saus dik en donker is het laatste scheutje bier toe.
Verwijder het kruidenbuiltje en roer het geheel even door.
Breng het geheel op smaak met zout, versgemalen peper en azijn.

Tip:

Lekker met rijst, gebakken aardappelen of patat frites.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Whisky-eend.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Schotse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Marischka

Ingrediënten

1 eend (ca. 5 kg)
- olie, olijf-
- peper, versgemalen
- spekreepjes
2 fl whisky, Scotch
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de oven ca. 10 minuten voor op 180°C.
Vul een longdrink glas voor de helft met whisky.
Drink de whisky op gedurende het opwarmen van de oven.
Lardeer de eend met het spek.
Wrijf de binnenkant van de eend in met zout en peper.
Leg de eend op een muur...vuurvaste schotel.
Schenk een tweede glas whisky in.
Drink de whisky op.
Plaats de eend in de oven plaatsen.
Zet de oven na. 20 minuten op 200°C
Bul twee blazen met whisky.
Dlink de klazen op.
Laap de scherven van et ielste klas op.
Sjenk nog een aalff klas in.
Dlink de klas op.
Doe na en nalff uul de hoven ope om deent te sjekke.
Ga de blantwondezalf in de padkamer aale en doet oep de povekand van de rinkeland.
Gev denove nesjot.
Sjenk twi glose in.
Soep ven de twie glose biski tmiddelste glas op.
Doe nove ope na dieste bles bieske leegis.
Pak de sjotel vast.
Doe de blandwondesalf op de binnekand van de twiejande.
Rape deent oep.
Drink dander glasse bisski oep.
Rape deent nogis oep.
Vege met nen nantdoek de blandwondzalf van deent.
Ontvet ande me bissky.
Rape den tuup salf kier oep.
Vege tkapot glas oep.
Zit deent terug inden ove.
Rape deent oep.
Doe den ove ope.
Doe de twiede fles biski ope.
Rape den twiede fles oeprape van de keukenbloor.
Staan oep van de bloer en vege tvettig spek onder dekas.
Staan nogis oep van de bloer en blieve dan tochma zitte.
Sett de bles op de grond.
Drinke ban de teut; de klase zen oep of kapot.
Sett den ove af.
Doen doege toe.
Ronke deniele nacht.
Snijd de volgende late voormiddag de eend aan met het zilveren feestbestek.
Degusteren de eend met citroen en mayonaise.
Ruim de hele namiddag en de vroege avond de rotzooi in de keuken op.
Was de muren en het plafond af.
Breng de twee lege flessen naar de glasbak.
Koop op de terugweg paracetamol, maagtabletten en zout.
Snijd het vlees aan plakken.

Witvisfilet stoofpot met aardappel.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Tunesische
Personen: 2
Sterren: *
Bron: Carta

Ingrediënten

3 aardappelen, in stukjes
1 dl bouillon, groente-
½ tl harissa
2 tn knoflook, fijngehakt
½ tl komijn
2 el munt, fijngehakt
- olie, olijf-
½ tl paprikapoeder
3 el peterselie, verse, fijngehakt
2 el sap, citroen-
200 g tomatenblokjes
2 witvisfilets
- zout

Bereidingstijd: 45 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Kook de aardappelen 25 min. in de bouillon.
Verhit de olie in een andere pan.
Voeg de vis toe, samen met de knoflook, de specerijen, de tomatenblokjes, de harissa en het citroensap.
Voeg de aardappelen toe, met een deel van de bouillon.
Laat de vis in 10 min. gaar worden en de saus inkoken.
Voeg de munt en peterselie toe.

Wortel- en koriandermaaltijdsoep.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Ruud `s Kookboek

Ingrediënten

25 g boter of margarine
1 brood, stok-
30 g couscous
200 g kipreepjes, gerookt
4 tk peterselie
1 zk wortel- en koriandersoep
150 g worteljulienne

Bereiding.

Verwarm al roerend de wortel- en koriandersoep in een pan op een laag vuurtje.
Voeg de couscous, wortel en kipreepjes toe aan de soep.
Laat het geheel, af en toe roerend, 6 min. op een zacht vuurtje verwarmen.
Knip de peterselie fijn boven de soep.
Serveer de soep met het stokbrood en de boter.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Zalmsticks.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Aan tafel

Ingrediënten

2 eieren, grote
4 el olie, arachide-
25 g panko (of zelf-gemaakte paneermeel)
1 tl paprikapoeder
600 g zalmfilet, zonder huid, graten verwijderd

Bereidingstijd: 25-35 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 200°C.
Snijd de zalm in de lengte in brede repen.
Maak acht sticks.
Klop de eieren los in een kom en voeg de paprikapoeder toe.
Doe de panko in een kom.
Haal de filets door het ei, laat ze goed uitlekken en wentel ze vervolgens door de panko.
Leg ze op een met bakpapier beklede bakplaat.
Bak de verse vissticks 15 min., of tot ze goudbruin en gaar zijn.

Tip:

Lekker met gepofte aardappel en een frisse salade.

Zoete-aardappelfriet met krokante kip.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Boodschappen.nl, Coöp.nl

Ingrediënten

600 g aardappelfriet, zoete (diepvries)
6 el dressing, naturel
4 kipschnitzels, gepaneerd
2 el olie, zonnebloem-
300 g sla-melange
4 tomaten, tros-

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: 25 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 606
Eiwit: 23 g
Koolhydraten: 59 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 27 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 4 g
Vezels: 8 g
Groente: - g
Zout: 1,6 g

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Verdeel de friet over de bakplaat en rooster die in ca. 25 min. in het midden van de oven lichtbruin (schep de friet halverwege om).
Verhit intussen de zonnebloemolie in een grote koekenpan en bak de schnitzels in ca. 10 min. goudgeel (keer ze halverwege).
Snijd de tomaten in dunne partjes en meng die met de sla-melange en de dressing.
Serveer de friet met de schnitzels en de salade.

Zoete aardappel-paprikasoep.



Menugang: Hoofd-, voorgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: *
Bron: The answer is food

Ingrediënten

2 aardappelen, zoete
1 l bouillon
1 el gembersiroop
1 tn knoflook
150 ml kokosmelk
2 paprika's, rode
1 el paprikapoeder
- peper, versgemalen
1 ui
- zout

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snipper de ui en snijd de knoflook fijn.
Schil de zoete aardappelen en snijd ze in blokjes (hoe kleiner de blokjes hoe sneller de aardappels gaar zijn).
Snijd de paprika's in blokjes.
Fruit de ui en de knoflook in een soeppan op een middelhoog vuur.
Voeg de zoete aardappelen en de paprika's toe zodra de ui zacht is.
Voeg dan ook de bouillon toe.
Laat dit 10-15 min. koken en controleer dan of de zoete aardappel gaar is (als je er makkelijk met een vork in kunt prikken dan is het gaar).
Voeg de kokosmelk toe.
Pureer de soep met een staafmixer of blender.
Voeg de paprikapoeder, de gembersiroop, flink wat zout en een beetje versgemalen peper toe.
Proef of het goed op smaak is en voeg evt. meer smaakmakers toe.

Tip:

Serveer de soep met een stokbroodje.

Zomerse witlofsalade.



Menugang: Bij-, hoofd-, nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Witlof.nl

Ingrediënten

400 g meloen, water-
75 ml olie, olijf-
- peper, versgemalen
200 g radijsjes, gemengde
25 ml sap, limoen-
1 el suiker
4 strnk witlof
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schaaf de radijsjes met een dunschiller en zet ze weg in ijskoud water.
Snijd de watermeloen in blokjes.
Haal de stronkjes witlof uit elkaar door de blaadjes af te pellen.
Meng voor de dressing 25 ml limoensap met 1 eetlepel suiker en roer goed door zodat de suiker oplost.
Voeg er 75 ml olijfolie aan toe en breng de dressing op smaak met versgemalen peper en zout.
Giet de radijsjes af en doe ze met de watermeloen en de blaadjes witlof in een grote schaal.
Giet er de dressing over en meng alles losjes door elkaar.

Zomerstamppot met taugé en olijfolie.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Astrid Veltman, Receptenboek.com

Ingrediënten

600 g aardappelen
- nootmuskaat
1½ dl olie, olijf-, extra vierge
- peper, versgemalen
2½ dl room, slag-
2 tk rozemarijn
150 g taugé
- zout

Bereidingstijd: 20-30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schil de aardappelen en snijd ze in regelmatige stukken.
Breng ze aan de kook in water waaraan zout en de twee takjes rozemarijn zijn toegevoegd.
Kook de aardappels gaar.
Giet ze af en stoom ze goed droog.
Gooi de takjes rozemarijn weg.
Pureer de aardappelen.
Meng de slagroom door de puree.
Voeg nu al roerend de olijfolie toe.
Breng de aardappelpuree op smaak met versgemalen peper, zout en iets nootmuskaat.
Roer -vlak voor het serveren- de schoongemaakte taugé door de hete aardappelpuree (de taugé moet knapperig blijven).
Serveer direct.

Tips:

- Dit gerecht valt of staat met de olijfolie die wordt gebruikt. De geur van olijfolie komt juist in aardappelpuree duidelijk naar voren.
- Een prachtige manier om ovenschotels (of bovenstaand gerecht) te gratineren is een mengsel te maken van kaas, paneermeel of broodkruim en olijfolie; niet alleen kleurt dit mooi, maar door de olijfolie krijg je ook een aparte andere smaak en een heel knapperig korstje.

Zuid-Franse kipstoofschotel.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Franse
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Astrid Veltman, Poelier Reedijk, Toprecept.nl

Ingrediënten

2 el boter
250 g champignons, in plakjes
1 kg drumsticks
2 tn knoflook, geperste
750 g krielaardap-peltjes, (voorgekookte)
1 el oregano, gedroogde
2 el oregano, verse, fijn-gesneden
- peper, versgemalen
1 sinaasappel, geschilde, in vieren
2 el tomatenpuree
1 ui, fijngesneden
250 g venkel, in stukjes
2½ dl wijn, witte, droge
- zout

Bereiding.

Wrijf de drumsticks in met zout en versgemalen peper.
Bak ze in de boter, op een hoog vuur in 5-10 min. rondom lichtbruin.
Voeg de ui toe en bak die 2 min. mee.
Voeg de venkel en de champignons toe en bak ook die 2 min. mee.
Voeg de sinaasappel, de knoflook, de tomatenpuree, de wijn en de gedroogde oregano toe.
Breng het mengsel aan de kook en laat het op een laag vuur 20 min. stoven.
Voeg de krieltjes toe en breng de stoofschotel weer aan de kook.
Voeg naar smaak zout en versgemalen peper toe en stoof de krieltjes nog 10-15 min. mee.
Strooi voor het serveren de verse oregano over de stoofschotel.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Zwitserse aardappeltaart.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Zwitserse
Personen: 6
Sterren: *
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten:

1 kg aardappelen
40 g boter
2½ dl bouillon
30 g paddenstoelen, gedroogde
60 g kaas, Parme-zaanse, geraspte
- peper, versgemalen
1 tn knoflook
- nootmuskaat
1 el peterselie, gehakte
2 dl room
1 tl tijm
- zout

Bereiding.

Laat de paddenstoelen in de warme bouillon zacht worden.
Was de geschilde aardappelen en snijd ze in dunne plakjes.
Vet een vuurvaste schaal met boter in en vul hem voor de helft met aardappelen.
Breng het op smaak met versgemalen peper en zout, strooi er wat tijm en geraspte nootmuskaat op en druppel er wat knoflooksap over.
Leg de paddenstoelen erop en bestrooi ze met gehakte peterselie.
Dek het af met de rest van de aardappelen en kruid het nog een keer.
Giet er bouillon over, dek het af met folie en laat de taart in 50 min. in een oven van 200°C gaar stoven.
Haal het folie eraf, overdek het gerecht met room, strooi er de kaas en klontjes boter over en laat het nog 15 min. gratineren.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Gebruikte afkortingen (v2.7).



v2.7

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blj	Blikje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
bdl	Bundel
cgls	Cocktailglas
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= ½ kol)
fls	Fles
flj	Flesje
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gfl	Grote fles
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
gzk	Grote zak
hoh	Half-om-half
hv	Handvol
jgls	Jeneverglas
kbk	Klein bakje
kbl	Klein blik
kblj	Klein blikje
kbs	Klein bosje
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kropje
kl	Kleine
klnj	Klontje
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje



v2.7

Afkorting	Betekenis
kpj	Kuipje
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
mbl	Miniblikje
ms	Maatschepje
p.p.	Per persoon
par	Partje
pk	Pak
pkj	Pakje
pkt	Pakket
pl	Plak
plj	Plukje
ppj	Pijpje
prt	Portie
pt	Pot
ptj	Potje
rl	Rol
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
scht	Scheut
sl	Soeplepel
slg	Slagen
spr	Sprietje
stf	Staafje
stj	Stuk(je)
stk	Stokje
stl	Stengel
strk	Struik
strnk	Stronk
sn	Snee
snf	Snuifje
st	Stuk(s)
tb	Tablet
tf	Toefje
tk	Takje
tl	Theelepel
tn	Teentje
trs	Tros
trsj	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Voorbereidingstijd
wgls	Wijnglas
zk	Zak(je)


Compressed by
PDF24
https://ruudskookboek.nl