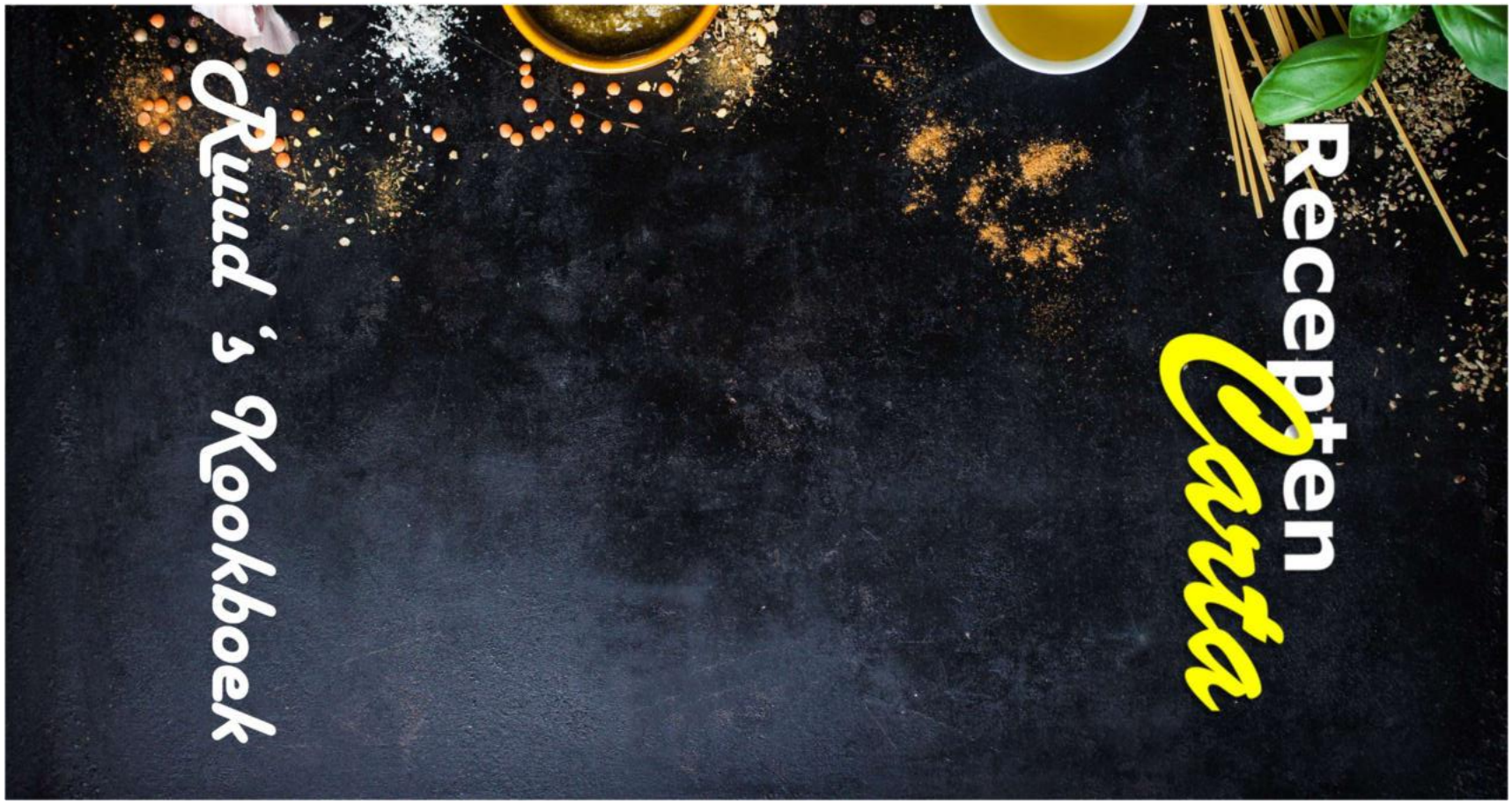

24 recepten

(Carta2005-Carta)

Inhoudsopgave.

1. Aardappel preigratin
2. Aardappelsalade met dille-yoghurt
3. Aloo Gobhi
4. Artisjokken met vinigraitte
5. Asperges met yoghurt-mosterddressing
6. Bananenijs
7. Basilicum-ananas-ijs
8. Enchillada's met kaas
9. Garnalencocktail met sherry
10. Gegrilde biefstukjes met yoghurtsaus
11. Gerookte forel met mosterd-dillesaus
12. Italiaanse witte bonen met gehaktballetjes
13. Nasi met kip
14. Roergebakken biefstukreepjes met broccoli
15. Salade van kastanjechampignons met kiwi
16. Salade van makreel en vruchten
17. Scholrolletjes met bieslook en garnaal
18. Snelle spaghetti met varkensvlees en tomatensaus
19. Spaghetti met knoflook, pesto en artisjokharten
20. Tuinbonen met spekjes en ui
21. Zalm in tomatensaus
22. Zalm met basilicumsaus
23. Zalmspiesen van de barbecue
24. Zomerse salade met garnalen en avocado

Aardappel preigratin

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	http://carta.verbi.nl			Sterren	3



Ingrediënten

Voor 4 personen
1 dunne prei
150 gram verse roomkaas met kruiden
1 dl volle melk
1 teentje knoflook
750 gram voorgekookte aardappelschijfjes (vacuüm verpakt)
zout,
versgemalen zwarte peper
100 gram geraspte Gruyère

Bereiding

Maak de prei schoon en snij hem in flinterdunne ringetjes.
Klop de verse roomkaas en de melk met een handmixer los en pers het teentje knoflook erboven uit.
Schep de voorgekookte aardappelschijfjes en de prei erdoor en voeg naar smaak zout en peper toe.
Vet een lage taartvorm in en schep het aardappelmengsel erin. Strijk de bovenkant glad en strooi er de Gruyère over.
Verwarm de oven voor op 225°C en bak de aardappelgratin in ca. 25 minuten goudbruin en gaar.

Aardappelsalade met dille-yoghurt

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Salade	Slank	Ja
Bron	http://carta.verbi.nl			Sterren	



Ingrediënten

Voor 4 personen:
250 gram nieuwe aardappelen, schoongeborsteld en gehalveerd
750 gram gemengde zomergroenten naar keuze, in dunne reepjes gesneden

Voor de dressing:
0,75 dl olijfolie
1 eetlepel wijnazijn
1 eetlepel verse dille, fijngehakt
1 theelepel mosterd
1 theelepel honing
0,75 dl yoghurt
zout
peper

Bereiding

Kook de aardappelen in 10 a 15 minuten gaar. Koel ze af in koud water, giet af en bet ze droog met een schone theedoek. Snij de aardappelen in blokjes.
Blancheer de groenten in kokend water beetgaar. Giet het water er af en laat de groente verder drogen op keukenpapier.
Doe olie, azijn, dille, mosterd, honing, zout en peper in een maatbeker. Vul de beker aan met yoghurt tot 150 ml. Maak een saus van het geheel.
Doe de groenten en de aardappelen in een grote schaal. Giet de dressing erover. Laat een poosje marineren.

Aloo Gobhi

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Indiaas	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	http://carta.verbi.nl			Sterren	



Ingrediënten

Voor 4 personen
1 bloemkool, in roosjes gesneden
2 aardappelen, in blokjes
2 eetlepels olie
2 theelepels komijnzaadjes
2 cm verse gember, fijngesneden
2 knoflookteentjes, fijngesneden
1 theelepel rode chilipoeder
100 gram doperwten (diepvries)
1 theelepel garam masala
2 theelepel korianderpoeder

Bereiding

Bak de komijnzaadjes ca. 1 minuut in de olie.
Doe de gember, knoflook, chilipoeder en aardappelblokjes erbij.
Voeg de garam masala, korianderpoeder, bloemkoolroosjes en doperwten toe en laat dit ca. 5 minuten bakken.
Draai het vuur laag en laat alles in nog eens 15 minuten gaar worden.

Serveren met rijst.

Artisjokken met vinigraitte

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	http://carta.verbi.nl			Sterren	



Ingrediënten
Voor 4 personen:
4 artisjokken
citroensap
zout

Voor de vinaigrette:
1 sjalotje
3 eetlepels witte wijnazijn
zout, peper
mespunt suiker
6 eetlepels olijfolie
1 eetlepel fijngehakte peterselie
1 tomaat

Bereiding
Artisjokken wassen en goed uitslaan. De onderste harde bladeren eraf plukken. De steel en ongeveer een kwart van de bovenkant afsnijden. Met een scherpe keukenschaar alle overige blaadjes recht afknippen.

De artisjokken in een pan met water en veel citroensap dompelen zodat ze niet bruin worden.
In een ruime pan ongeveer 2 liter water met zout aan de kook brengen. De artisjokken uit het citroensap halen en in de pan doen. Laat ze op laag vuur ongeveer 30 minuten koken.
Controleer of de artisjokken gaar zijn door met een houten prikker in de bodem te prikken. De artisjokken zijn gaar als de bodem zacht is. De artisjokken uit het kooknat nemen en ze met de bodem naar boven in een vergiet of zeef laten uitlekken.

De vinaigrette:
het sjalotje pellen en zeer fijnsnijden of raspen. Vermengen met azijn, zout, peper, suiker, olie en de peterselie.
De tomaat inkerven met een scherp mes, dan ongeveer 20 seconden in heet water dompelen. De huid verwijderen en in vieren snijden. De harde kern en het zaad verwijderen. Het vruchtvlees in kleine stukje snijden en door de vinaigrette roeren.

Serveer de vinaigrette bij de artisjokken.

Asperges met yoghurt-mosterddressing

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	http://carta.verbi.nl			Sterren	3



Ingrediënten

Voor 4 personen:
600 gram groene asperges

Voor de dressing
1 dl yoghurt
1,5 theelepel grove mosterd
1 theelepel witte wijnazijn
2 theelepels honing
grofgemalen zwarte peper
.

Bereiding

Doe alle ingrediënten voor de dressing in een kom en meng deze goed.
Was de asperges en kook of stoom ze in ca. 5 minuten gaar.
Leg de warme asperges op een bord en giet er de dressing over.

Lekker met gebakken aardappeltjes en gerookte zalm.

Bananenijs

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	IJs	Slank	Nee
Bron	http://carta.verbi.nl			Sterren	5



Ingrediënten

Voor 4 personen:
1 banaan
120 ml slagroom
2 eetlepels suiker
1 zakje vanillesuiker
citroensap

2 eetlepels chocoladesnippers
2 eetlepels gehakte pinda's
wat slagroom voor garnering

Bereiding

De banaan fijnprakken en een beetje citroensap erover druppelen.
Slagroom met de suiker en vanillesuiker stijfkloppen. Banaan erdoor scheppen, goed roeren.

Ca. 2,5 uur laten vriezen in glazen of in een plastic vriezerdoos.

Opdienen met chocoladesnippers, fijngehakte pinda's en een toefje slagroom.

Basilicum-ananas-ijs

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	IJs	Slank	Nee
Bron	http://carta.verbi.nl			Sterren	



Ingrediënten

Voor 4 personen:
1 blikje ananas
een handvol basilicum
4 eetlepels suiker
2 eetlepels citroensap

1 dl slagroom ter garnering

Bereiding

Alles in de staafmixer goed mengen. Op smaak brengen met suiker en citroensap.
Het mengsel overscheppen in een diepvriesdoos of glazen schaaltjes en minimaal 2,5 uur in de vriezer plaatsen.

Opdienen met slagroom.

Enchillada's met kaas

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Mexicaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	http://carta.verbi.nl			Sterren	



Ingrediënten
Voor 4 personen:

Tortilla's
160 gram bloem
20 gram boter of olie
warm water
(of kant-en-klare tortilla's)

Vulling
1 rode paprika, in blokjes
1 kleine teentje knoflook, fijngesneden
200 ml slagroon
140 gram roomkaas
60 g hollandse kaas, geraspt
1 theelepel korianderpoeder
beetje olie

Bereiding
Tortilla's
Kneed bloem, boter, zout en voldoende water tot een soepel deeg. Verdeel het deeg in 4 porties en maak er balletjes van.
Bestuif een glad oppervlak met wat meel en gebruik een deegroller om er vier dunne, ronde 'pannenkoeken' van.
Bak de tortilla's in een hete koekenpan vlug aan beide kanten vlug goudbruin en hou ze warm.

Vulling
Fruit de paprika, knoflook en koriander in wat olie. Voeg de room, roomkaas en kaas toe en laat de saus indikken op laag vuur.

Verdeel de vulling over de tortilla's en vouw deze dicht.

Garnalencocktail met sherry

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	http://carta.verbi.nl			Sterren	



Ingrediënten

Voor 4 personen:
0,75 dl slagroom
1 dl mayonaise
mespunt chilipoeder
2 eetlepels tomatenketchup
1 eetlepel sherry
300 gram gekookte garnalen
citroensap
zout, peper
paprikapoeder
takjes peterselie

Bereiding

Slagroom half stijf kloppen. Mayonaise, chilipoeder, tomatenketchup en sherry mengen en door de slagroom scheppen.
Cocktailsaus op smaak brengen met enkele druppels citroensap, zout en peper.
Garnalen onder koud stromend water afspoelen en laten uitlekken. In glazen een lepel saus scheppen, daarover een schep garnalen. Daar weer een lepel saus over. Garneren met snufje paprikapoeder en wat peterselie.

TIP: Op deze garnalencocktail kan gevarieerd worden met vruchtjes (ananas of mandarijntjes) en de saus kan eventueel met kerrie aangemaakt worden (in plaats van tomatenketchup).

Gegrilde biefstukjes met yoghurtsaus

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



Ingrediënten

Voor 4 personen:
4 biefstukjes
Voor de saus:
1,5 dl magere yogurt.
1 eetlepel room
1 theelepel citroensap
1 theelepel suiker
zout en peper naar smaak

Bereiding

Roer alle ingredienten in een kom tot een gladde saus en zet dit tot gebruik in de koelkast.
Gril de biefstukjes ca. 3 minuten aan elke kant in een hete grillpan.
Leg de biefstukjes op de borden en giet de yoghurtsaus er naast.
Lekker met gestoomde groente en geroosterd brood.

Gerookte forel met mosterd-dillesaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	http://carta.verbi.nl			Sterren	



Ingrediënten

Voor 4 personen
2 pakjes gerookte forelfilet
4 broodjes of boterhammen
1 potje zoetzure bietjes
4 bladen sla
peterselie
1 fijngesneden ui
olie

Voor de mosterd-dillesaus:
80 gram franse mosterd
65 gram suiker
3 eetlepels wijnazijn of citroensap
60 ml olie
bosje dille

Bereiding

Mosterd-dillesaus:
Dille fijnsnijden en met de rest van de ingredienten in een kom mengen tot een gladde saus.

Broodjes beleggen met de sla, gerookte forel en wat mosterdsaus. Garneren met peterselie.
Serveren met zoetzure rode bietjes en eventueel met gesnipperde, in olie gebakken uitjes.

Italiaanse witte bonen met gehaktballetjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Peulvruchten	Slank	Nee
Bron	http://carta.verbi.nl			Sterren	



Ingrediënten

Voor 4 personen:
1 pot witte bonen
1 dl tomatenketchup
1 theelepel suiker
2 theelepels Italiaanse kruiden, zoals: oregano, tijm, basilicum
12 kleine gehaktballetjes

Bereiding

Meng de bonen, tomatenketchup, suiker en kruiden in een pan en laat het geheel een halfuurtje staan zodat de smaken wat doortrekken. Verwarm het geheel vlak voor het opdienen.

Bak de gehaktballetjes in wat boter.

Dien de boontjes op met de kleine gehaktballetjes en patat.

Nasi met kip

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	http://carta.verbi.nl			Sterren	



Ingrediënten

Voor 4 personen
300 gram snelkookrijst
4 eetlepel olie
400 gram kipfilet, in blokjes
1 ui, gesnipperd
2 teentjes knoflook, geperst
1 theelepel gemalen komijn (djinten)
2 theelepel gemalen koriander (ketoembar)
1 prei, in smalle ringen
150 gram gesneden wittekool
125 gram tauge
3-4 eetlepels ketjap mani
1-2 theelepels sambal oelek

Bereiding

Rijst koken volgens gebruiksaanwijzing. In een wok de olie verhitten en de kipblokjes in 2 minuten rondom bruinbakken.
Ui en knoflook toevoegen en 2 minuten meebakken. Komijn en koriander erover strooien.
Prei en kool door kip mengen en in 5 minuten beetgaar laten worden. Rijst en tauge erdoor scheppen en gerecht op hoog vuur nog 3 minuten bakken. Nasi op smaak brengen met ketjap, sambal en zout.
Lekker met pindasaus, kroepoek en atjar.

Roergebakken biefstukreepjes met broccoli

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Aziatisch	Type	-	Slank	Nee
Bron	http://carta.verbi.nl			Sterren	3



Ingrediënten

Voor 4 personen:
2 theelepels maïzena
1 eetlepel mirin of droge sherry
1 teentje knoflook, geperst
0,5 dl water
400 gram biefstuk
200 gram broccoli
150 gram snijbonen
2 eetlepels sojasaus
1 grote ui
1 theelepel verse gember, fijngesneden
1 theelepel sesamolie
1 eetlepel pindaolie

Bereiding

Meng de maïzena, mirin, sesamolie en sojasaus in een kom.
Snij de biefstuk in dunne reepjes en voeg deze bij de marinade.
Meng dit zodat de marinade de reepjes goed bedekken en laat dit 15 minuten staan.
Verhit de olie in een wok of koekenpan en bak de ui, knoflook en gember tot ze zacht maar niet bruin zijn.
Voeg de biefstukreepjes toe en verhit alles nu ca 2 tot 3 minuten op een hoog vuur.
Was de groenten, snij de broccoli in roosjes en de snijbonen in stukjes.
Doe de groenten in de wok, voeg het water toe en laat het geheel nog enkele minuten doorkoken. De groenten moeten net zacht zijn.

Serveren met rijst.

Salade van kastanjechampignons met kiwi

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	http://carta.verbi.nl			Sterren	



Ingrediënten

Voor 4 personen
2 geschilde kiwi's, in dunne schijfjes
125 gram kleine kastanjechampignons, in dunne plakken
250 gram in plakjes gesneden kleine tomaten

Ingrediënten voor de vinaigrette:
1 theelepel rode wijnazijn
zout en zwarte peper
2 eetlepels verse basilicum, fijngesneden
4 theelepels olijfolie

Bereiding

Maak op 4 bordjes een cirkel van de kiwi's, de champignons en de tomaten.
Giet voor de vinaigrette de azijn in een kommetje, voeg zout en peper naar smaak toe en klop alles tot het zout en de peper zijn opgelost.
Klop de olie erdoor en voeg de basilicum erbij.
Giet de vinaigrette over de champignons.

Salade van makreel en vruchten

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	http://carta.verbi.nl			Sterren	



Ingrediënten

Voor 4 personen:
1 gestoomde makreel
4 bladen sla
100 gram ruccola
100 gram radijsjes, gesneden

100 gram vruchten:
- druiven, ontpit en gehalveerd
- mandarijntjes
- ananas, in stukjes
- abrikozen (gedroogde), gesneden

Voor de mosterd-dillesaus:
80 gram franse mosterd
65 gram suiker
3 eetlepels wijnazijn of citroensap
60 ml olie
bosje dille

Bereiding

Mosterd-dillesaus:
Dille fijnsnijden en met de rest van de ingredienten in een kom mengen tot een gladde saus.

Fileer de makreel en haal de graten eruit. Snij de makreel in stukken.
Maak een schotel van de sla, het fruit en de stukken makreel.
Lekker met mosterd-dillesaus en wat brood.

Scholrolletjes met bieslook en garnaal

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	http://carta.verbi.nl			Sterren	



Ingrediënten
Voor 4 personen:
4 scholfilets
4 grote garnalen
40 gram verse bieslook
20 gram roomkaas
zout, peper

8 houten prikkers

Bereiding
Dep de scholfilets droog. Controleer of er geen graatjes meer in zitten.
Bestrooi de filets met wat zout en peper. Besmeer 1 kant met de roomkaas en strooi er veel bieslook over. Leg daar een garnaal op en rol de filet op. Zet de rolletjes vast met houten prikkers.

Magnetron:
zet de filets met wat boter of olie in een schaal met deksel en plaats de schaal 4 minuten in de magnetron bij de hoogste stand.

Barbecue:
verpak de filets met wat boter of olie in een stuk aluminiumfolie. Zorg voor een luchtlaag om de filets en er mag geen warmte ontsnappen. Zet ze 5 minuten op de barbecue.

Lekker met gekruide krielaardappelen.

Snelle spaghetti met varkensvlees en tomatensaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	http://carta.verbi.nl			Sterren	



Ingrediënten

Voor 4 personen:
300 gram spaghetti
100 gram geraspte kaas
100 gram olijven
2 teentjes knoflook
3 uien
100 gram champignons
300 gram varkensvlees of gehakt
2 dl tomatenketchup
1 dl water
scheut sojasaus
1 theelepel suiker

Bereiding

Het vlees en de champignons in blokjes snijden, ui en knoflook fijnsnijden.
In wat olie en boter het vlees aanbakken.
De champignons, uien en knoflook toevoegen en het geheel laten doorbakken tot het vlees gaar is.
Tomatenketchup, water, wat suiker en een scheut sojasaus toevoegen.
Neem de pan van het vuur en laat de saus nog ca. 5 minuten staan.
Kook de spaghetti volgens aanwijzingen op de verpakking.
Doe de spaghetti op de borden en schep de saus erover.

Spaghetti met knoflook, pesto en artisjokharten

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	http://carta.verbi.nl			Sterren	



Ingrediënten

Voor 4 personen
400 gram spaghetti
100 gram artisjokharten
50 gram parmezaanse kaas, geraspt
2,5 eetlepels olijfolie
3 tenen knoflook
4 eetlepels pesto
1 ui, fijngesneden
zout
versgemalen peper

Bereiding

15 minuten bereidingstijd

In pan met ruim kokend water spaghetti in 8 à 10 minuten beetgaar koken. Intussen artisjokharten in kwarten snijden.
In koekenpan olie verhitten. Ui en knoflook pellen en fijnsijden in de olie met 1/2 theelepel zout ca. 1 minuut zachtjes bakken. Artisjokharten erdoor mengen en kort meewarmen. De pesto toevoegen. Pasta afgieten en goed met knoflookolie, pesto en artisjokken mengen. Op smaak brengen met zout en peper. Spaghetti op het bord scheppen en geraspte parmezaanse kaas erover strooien.

Tuinbonen met spekjes en ui

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	http://carta.verbi.nl			Sterren	



Ingrediënten

Voor 4 personen:
1,5 kilo ongepelde verse tuinbonen
200 gram spekblokjes
2 uien
700 gram pommes Parisiennes
boter

Bereiding

Pel de tuinbonen en kook ze in ca. 15-20 minuten in ruim water met wat zout gaar.
Pel de uien en snij ze fijn.
Bak de spekblokjes en voeg de uien toe. Voeg de uitgelekte tuinbonen toe.

Bak de pommes Parisiennes in wat boter.

Serveer met wat kruidenmayonaise.

Zalm in tomatensaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	http://carta.verbi.nl			Sterren	



Ingrediënten

Voor 4 personen:
4 stukken zalm
200 gram boontjes
1 ui
2 teentjes knoflook
stronkje broccoli
halve paprika
olie
beetje citroensap
3 theelepels gyroskruiden
3 theelepels oregano
3 theelepels kruizemunt
1 theelepel fijngemalen karwijzaad
1 eetlepel tomatenpuree
2-3 eetlepels tomatenketchup
2 theelepels suiker

Olijven en peterselie ter garnering.

Bereiding

Kook de boontjes en de broccoli beetgaar.
Snij de zalm in grove stukken.

Maak een marinade in een glazen schaal (geschikt voor magnetron):
Ui en knoflook snipperen, paprika in kleine stukjes snijden. Ui, paprika en knoflook aanbakken in wat olie.
Voeg de tomatenpuree, tomatenketchup en gyroskruiden toe.
Pan van het vuur nemen. Oregano, munt en karwijzaad toevoegen. Op smaak brengen met een beetje citroensap, wat suiker, peper, zout. Het geheel moet een krachtige smaak krijgen.
Groente en stukken vis in de marinade omscheppen en in de koelkast 2 uur laten intrekken. Dek de schaal af met magnetron-folie of een glazen deksel.

Voor het opdienen:
Schaal 4 minuten in de magnetron, op de hoogste stand. Uit de magnetron de schotel nog 2 minuten laten rusten.

Zalm met basilicumsaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	http://carta.verbi.nl			Sterren	3



Ingrediënten

Voor 4 personen
35 gram verse basilicumblaadjes
½-1 eetlepel citroensap
zout, peper
6 eetlepels olijfolie
4 moten zalm, 200 gram per stuk

voor de aardappelspiesjes:
16 kleine aardappelen, ongeschild
2-3 el olijfolie
zout, peper
extra nodig: 4 metalen spiesen

Bereiding

Aardappelen in kokend water met zout 10-15 min. koken. Giet ze af en rijg ze aan de spiesen.
Aardappelen met olie bestrijken, met zout en peper bestrooien en boven barbecue ± 15 min. roosteren.
Pureer de basilicum met citroensap, zout, peper en 5 el olijfolie.
Bestrijk de zalm met 1 el olie en strooi er wat zout en peper over.
Leg de zalm op de barbecue (of onder hete grill) aan rooster hem aan elke kant 4-5 minuten.
De zalm mag niet te gaar zijn, dan is hij te droog.
Serveer de zalm met basilicumsaus en de aardappelspiesjes.

Zalmspiesen van de barbecue

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Grieks	Type	-	Slank	Nee
Bron	http://carta.verbi.nl			Sterren	



Ingrediënten

Voor 4 personen:
4 stukken zalm
8 grote garnalen, ongepeld
2 dl olijfolie
2 citroenen
4 tomaten
4 groene paprika's
8 champignons
oregano
zout
4 grote spiesen
barbecue

Bereiding

De zalm in grove stukken snijden.
De tomaten, paprika's en de champignons in stukken snijden.
Vis en groenten met zout bestrooien.
Om de beurt een stukje paprika, vis, garnaal, tomaat en champignon aan de spies rijgen tot alles op is.
De olie kloppen met het sap van de citroenen en er de spiesen mee bestrijken.
Het rooster van de BBQ invetten met olie en boven goeiende kolen gaar roosteren.
Nog wat oregano over de vis strooien en serveren met een salade.

Zomerse salade met garnalen en avocado

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Salade	Slank	Nee
Bron				Sterren	4



Ingrediënten
Voor 4 personen:
500 gram grote gepelde garnalen
400 gram vastkokende aardappelen
200 gram snijbonen
1 grote rijpe avocado
olijfolie
peper en zout

Voor de dressing:
2 eetlepels citroensap
2 eetlepels dille
2 eetlepels tomatensaus of tomatenpuree
2 eetlepels azijn
2 eetlepels yoghurt

Bereiding
Doe de ingrediënten voor de dressing in een kom en roer deze tot een saus.

Schil de aardappelen en kook ze gaar. Koel ze af in koud water en snij ze in blokjes.

Was de snijbonen en kook ze ca. 5 minuten zodat ze nog stevig zijn. Afkoelen in koud water en in stukken snijden.

Verwijder de darmkanaaltjes uit de garnalen en spoel ze onder koud water schoon. Dep ze daarna goed droog.
Verwarm een koekenpan en doe er wat olijfolie in. Bak de garnalen hierin kort en bestrooi ze met wat peper en zout.

Snij de avocado in twee helften en verwijder de pit. Schil de helften en snij het vruchtvlees in stukken.

Doe de aardappelblokjes, avocado, snijbonen en garnalen in een kom en meng dit. Peper en zout naar smaak toevoegen.
Verdeel de salade over 4 borden en giet de dressing er overheen.


Compressed by
PDF24
https://ruudskookboek.nl