



Recepten

*Carta*

*Ruud 's Kookboek*

***75 recepten II***  
***(Carta2006-Dick)***

## **Inhoudsopgave.**

1. Amerikaanse sandwiches
2. Andijvie-paprikastamppot met worst
3. Andijviestamppot met pijnboompitten en kaas
4. Asperges met gerookte zalm
5. Asperges met voorjaarsgroenten en kalfsoester
6. Aziatische visfilet met kastanjechampignons
7. Basisrecept mosselen 2
8. Beefburgers met uiencompote
9. Biefreepjes en groente uit de wok
10. Biefstuk met champignon-pepersaus
11. Biefstuk met pepersaus
12. Biogarde met pruimencompote
13. Bloemkoolschotel met cashewnoten
14. Bosvruchtenshake met yoghurt
15. Broccoli met ham-roomsaus
16. Broccolischotel met noten en brie
17. Broccolisoepp met patétorentjes
18. Bruschetta met tapenades, pesto
19. Cakejes met verse aardbeiensaus
20. Camembert met druiven
21. Camembert met honing
22. Carpaccio van aubergine met fricandeau en mozzarella
23. Carpaccio van champignons
24. Carpaccio van scholfilet
25. Champignon-peultjesroerbakschotel
26. Cocktail van avocado met garnalen
27. Cocktail van gerookte kip, mandarijn en bleekselderij
28. Courgette gevuld met tonijn
29. Courgettekoekjes met brie
30. Courgettes gevuld met rijst en blauwe kaas
31. Crabchowder
32. Diplomate (diplomaat)
33. Diplomate aux fraises (diplomaat met aardbeien)
34. Eieren met avocado
35. Franse soep met pesto
36. Friseesalade met gegrilde camembert en honingsaus
37. Fusilli met zalm en snijbonen
38. Gebakken camembert
39. Gebakken kalfsoesters en uiensaus
40. Gebakken mosselen met prei en spekjes
41. Gefrituurde camembert met knolselderij en cranberrysaus
42. Gegratineerde mosselen 3
43. Gegratineerde mosselen met kaas
44. Gegratineerde mosselen met prei
45. Gegratineerde tortilla's met Mexicaans gehakt
46. Gegratineerde visschelp
47. Gegrilde kalfsoesters met artisjok-sinaasappelsalade
48. Gegrilde pangafilet met paprikamascarpone soep
49. Gentse waterzooi
50. Gepofte aardappel met avocadosaus
51. Gepofte aardappels met knoflooktopping
52. Gepofte aardappels met romige tuinkruiden
53. Gerookte zalmrolletjes gevuld met paddestoelen
54. Geroosterde paprikasoepp
55. Gevulde courgettes met zalm
56. Gevulde pompoen
57. Glace aux pêches (perzikenijs)
58. Glace aux pistaches (pistache-ijs)
59. Hamburgers met sla en knoflookcroutons
60. Haring-aardappelsalade
61. Hartige pannenkoekentaart
62. Haverhout-maïspannenkoekjes

- 63. Hazenrug met kersensaus**
- 64. Hollands roerbakgerecht**
- 65. Hollandse carpaccio**
- 66. Irish stew 3**
- 67. Italiaanse pannenkoek**
- 68. Italiaanse quornworstjes met tomatensaus**
- 69. Mousse de gingembre au coulis de fraises (mousse van gember met coulis van aardbeien)**
- 70. Omelette Norvégienne 2**
- 71. Parfait au café et au sucre brun (parfait met koffie en bruine suiker)**
- 72. Pavé au chocolat (pavé met chocolade)**
- 73. Pittige cocktail van exotisch fruit**
- 74. Vispakketjes met paprikasabayon**
- 75. Vispakketjes op de barbecue**

## Amerikaanse sandwiches

---

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

---

### ***Ingrediënten***

6 tomaten  
1 teentje knoflook  
2 eetlepels olijfolie  
100 g ontbijtspek  
1 krop sla  
12 sneden bruinbrood  
4 eetlepels mayonaise  
1 pot augurkplakjes (330 g)

### ***Bereiding***

Grill voorverwarmen op hoogste stand.  
Tomaten schoonmaken, 4 stuks halveren.  
Halve tomaten in ovenschaal zetten.  
Knoflook boven olie uitknijpen en hiermee tomaten besprenkelen.  
Tomaten onder grill ca. 6 min. grillen.  
Brood roosteren. In droge koekenpan ontbijtspek knapperig bakken.  
Rest van tomaten in plakjes snijden.  
Sla schoonmaken, wassen en drogen.  
Brood met mayonaise besmeren.  
Van brood 4 sneden beleggen met sla, daarop helft van plakjes tomaten, spek en augurk leggen.  
Met 4 sneden afdekken.  
Wederom beleggen met sla, tomaat, spek en augurk.  
Met laatste sneden bedekken.  
Sandwiches diagonaal halveren en satéprikkers erin steken.  
Sandwiches met gegrilde tomaten serveren.  
Lekker met een handje chips.

## Andijvie-paprikastamppot met worst

---

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

---

### ***Ingrediënten***

4 braadworsten  
1 kg kruimige aardappels  
5 eetlepels vloeibare margarine  
1 rode paprika  
1 zakje gebodenjus naturel (29 g)  
1 dl melk  
1 zak andijvie (400 g)

### ***Bereiding***

Braadworsten 5 minuten in heet water wellen.  
Aardappels schillen, in stukken snijden en 20 minuten koken.  
In koekenpan 2 eetlepels margarine verhitten en braadworsten bruinbakken.  
Scheutje water bij braadworsten gieten, deksel op pan doen en worst in 20 minuten gaarbraden.  
Paprika in reepjes snijden.  
In pan 1 eetlepel margarine verhitten en paprika 2 minuten bakken.  
Jus volgens gebruiksaanwijzing bereiden.  
Melk 4 seconden in magnetron op 900 watt verwarmen.  
Aardappels afgieten, fijnstampen en met andijvie en paprika mengen.  
Met melk, zout en 2 eetlepels margarine op smaak brengen.  
Serveren met worst en jus.

## Andijviestamppot met pijnboompitten en kaas

---

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

---

### ***Ingrediënten***

- 1 zakje pijnboompitten (65 g)
- 2 rode paprika's
- 1 eetlepel vloeibare margarine
- 1 pak aardappelpuree à la minute (180 g)
- 1 zakje gemalen oude kaas (150 g)
- 1 zak gesneden andijvie (400 g)

### ***Bereiding***

- Pijnboompitten in droge pan op laag vuur roosteren.
- Paprika's schoonmaken, zaadlijsten verwijderen en in reepjes snijden.
- In pan margarine verwarmen en paprika kort bakken.
- In andere pan 750 ml water aan de kook brengen.
- Pan van vuur nemen en al roerend met garde zakjes pureepoeder toevoegen.
- Pijnboompitten, paprika, kaas en andijvie aan puree toevoegen en alles goed doorroeren.
- Met zout en peper op smaak brengen.

## Asperges met gerookte zalm

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron [www.c1000.nl](http://www.c1000.nl)

Soort Vis  
Type Groente

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

1-1½ kg asperges  
zout  
75 g Old Amsterdam kaas, aan een stukje  
1 pakje Maggi Seizoenssaus voor asperges  
25 g boter  
200 g gerookte zalm  
2 eetlepels fijngehakte peterselie

### **Bereiding**

Schil de asperges van het kopje naar beneden met een dunschiller en breek het onderste stugge stukje (± 3 cm) eraf.

Kook de asperges in ruim water met zout, afhankelijk van de dikte, in 10-20 minuten gaar.

Schaaf met een kaasschaaf mooie schilfers van de kaas.

Bereid de aspergesaus met de boter volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Leg de uitgelekte asperges op een schaal en verdeel de zalm erover.

Lepel de saus erover en bestrooi met de kaas en de peterselie.

Lekker met gekookte krielaardappeltjes.

Wijnadvies: Cave d'Obernai, Pinot blanc, wit, Frankrijk

Info: Asperges zijn superslank en rijk aan vezels, vitamine B, ijzer en zwavel. Het mineraal zwavel is uitstekend voor huid, haar en nagels.

## Asperges met voorjaarsgroenten en kalfsoester

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Jumbo			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

500 g witte asperges  
200 g peultjes  
200 g verse, gedopte doperwten (of diepvriesdoperwten)  
1 eetlepel groene peperkorrels (uit een potje)  
25 g boter  
4 kalfsoesters of kalkoenfilets van 150 g  
zout  
peper  
1 zakje peperroomsaus

### ***Bereiding***

Snijd een stuk van de onderkant van de geschilde asperges.  
Maak de peultjes schoon.  
Laat de diepvriesdoperwten ontdooien.  
Spoel de peperkorrels af.  
Kook de asperges in iets gezouten water in circa 15 minuten *nét* gaar.  
Doe na 7 minuten de peultjes bij de asperges in de pan en kook deze mee.  
Kook de doperwten de laatste 5 minuten mee.  
Verhit de boter in een koekenpan en bak de kalfsoester in ongeveer 12 minuten gaar.  
Draai ze halverwege de baktijd om.  
De juiste baktijd hangt af van de dikte van de kalfsoesters.  
Bestrooi het vlees met zout en peper.  
Bereid de peperroomsaus volgens de aanwijzingen op de verpakking.  
Roer de groene peperkorrels door de saus.  
Verdeel de uitgelekte groenten over de borden.  
Leg op elk bord een kalfsoester en giet de saus over het vlees.

Wijnadvies: Chardonnay is hierbij een geslaagde keuze: selecteer de Cépage Chardonnay of bepaal de keuze op een Californische of een Zuid-Afrikaanse Chardonnay (9-11°C).

## Aziatische visfilet met kastanjechampignons

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron [www.c1000.nl](http://www.c1000.nl)

Soort Vis  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 bos wortelen, geschraapt en in schuine stukjes  
peper  
zout  
3 eetlepels roerbakolie (Lanfranchi)  
250 g kastanjechampignons, in plakjes  
3 bosuitjes, in schuine stukjes  
2 schaaltjes Visfilet aziatisch à 200-250 g  
2 eetlepels woksaus sweet & sour (Conimex)

### ***Bereiding***

Kook de wortelstukjes 7 minuten in water met zout, giet ze af.  
Verhit de helft van de olie en bak de champignons al omscheppend 3 minuten op een hoog vuur.  
Schep de bosuitjes erdoor en bak ze 1 minuut op een hoog vuur mee.  
Bestrooi met peper en zout naar smaak.  
Verhit de rest van de olie en bak de vis volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar.  
Schep de woksaus door de worteltjes en warm dit goed door.  
Schep het champignonmengsel op de vis en serveer met de worteltjes.  
Lekker met gekookte aardappelen.

Wijnadvies: Andes Peaks, Chardonnay, wit, Chili

Info: Een slank visgerecht met een royale portie groenten. De wortel en zoetzure woksaus geven dit visgerecht een zoete smaak. Ook lekker voor kinderen.

## Basisrecept mosselen 2

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Boodschappen 8-2005			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1-2 in ringen gesneden uien  
2 laurierblaadjes  
2 in ringen gesneden preien  
1 in plakken gesneden wortel  
½ bosje selderie  
½ bosje peterselie  
peper uit de molen  
een flinke scheut witte wijn (Muscadet) of bier  
3-4 kg mosselen

### ***Bereiding***

Leg in een royale pan een laagje van bovengenoemde groente, strooi er (versgemalen) peper over en schenk er de wijn bij.

Vul de pan met een gedeelte van de mosselen.

Kook deze onder geregeld omschudden tot alle mosselen openstaan.

Schep de mosselen uit de pan in een vergiet en houd ze warm.

Leg er een tweede portie mosselen in.

Ga door tot alle mosselen gekookt zijn.

Serveertip: Serveer de gekookte mosselen met frietjes of stokbrood en geef er een paar sausjes bij. Kant-en-klare of deze klassieke zelfgemaakte: roer een sausje van mosterd, azijn en iets van het kookvocht van de mosselen. Schenk er wat van in 4 kommetjes en zet er één bij elk bord. Dompel de van hun schelp ontdane mosselen stuk voor stuk in het sausje.

## Beefburgers met uiencompote

---

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

---

### ***Ingrediënten***

3 uien  
7 eetlepels olie  
2 theelepels suiker  
1 zak aardappelpartjes met schil (450 g)  
100 ml balsamicoazijn (flesje à 250 ml)  
1 pak American beefburgers (diepvries, 4 stuks)  
1 zak gemengde sla extra (200 g)  
1 zakje peen julienne (150 g)

### ***Bereiding***

Oven voorverwarmen volgens gebruiksaanwijzing aardappelpartjes.  
Uien pellen en in ringen snijden.  
In braadpan 2 eetlepels olie verhitten en ui 5 minuten bakken.  
Azijn (2 eetlepels overlaten voor dressing) en suiker toevoegen en 10 minuten zonder deksel zacht laten inkoken.  
Aardappelpartjes volgens gebruiksaanwijzing in oven bereiden.  
In koekenpan 2 eetlepels olie verhitten.  
Beefburgers in ca. 6 minuten gaarbakken.  
Sla met wortelreepjes mengen.  
Van rest olie, 2 eetlepels azijn, zout en peper dressing roeren.  
Dressing met sla mengen.  
Compote met zout en peper op smaak brengen.  
Burgers met uiencompote, aardappelpartjes en salade serveren.

## Biefreepjes en groente uit de wok

---

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

---

### ***Ingrediënten***

2 uien  
1 rode paprika  
250 g haricots verts of sperziebonen  
250 g broccoli  
400 g (kogel)biefstuk  
1 eetlepel sesamzaad  
4 eetlepels arachide- of zonnebloemolie  
¼ l vleesbouillon  
1 eetlepel sesamoliel  
2 eetlepels sojasaus (ketjap asin)

### ***Bereiding***

Snijd de gepelde uien in dunne ringen.  
Maak de paprika schoon: verwijder het kapje, de zaadlijsten en zaadjes.  
Snijd de paprika in de lengte in dunne repen.  
Maak de haricots verts schoon.  
Snijd de broccoli in roosjes.  
Snijd dikke, geschilde stelen van de broccoli enkele malen in de lengte door.  
Snijd het vlees in smalle repen.  
Rooster de sesamzaadjes lichtbruin in enkele druppels olie in een kleine koekenpan.  
Schep ze uit de pan in een kom.  
Verhit de arachideolie in de wok.  
Roerbak de biefreepjes ongeveer 1 minuut.  
Schep ze uit de wok in een kom en dek af met aluminiumfolie.  
Bak de uiringen in de olie in de wok zacht en glazig.  
Voeg de groenten toe en roerbak deze enkele minuten.  
Giet de bouillon in de wok en breng aan de kook.  
Voeg na 5 minuten de biefreepjes, sesamoliel en sojasaus toe.  
Schep alles goed door elkaar en verwarm alles nog een 1 minuut.  
Strooi ten slotte de sesamzaadjes erover.

Variatietip: Neem voor een snelklaar variant gesneden biefreepjes.

Wijnadvies: Wit, rosé of rood: Australische chardonnay of semillon-chardonnay, Chileense chardonnay, Chileense merlot rosé, Chileense carmenère of Californische ruby cabernet.

## Biefstuk met champignon-pepersaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	Jumbo			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

250 g (kastanje)champignons  
4 (kogel) biefstukken van ca. 150 g  
2 eetlepeles (ingemaakte) groene peperkorrels (uit een potje)  
50 g boter  
zout  
250 ml crème fraîche

### **Bereiding**

Borstel de champignons schoon en snijd ze in plakjes.  
Zorg dat de biefstukken op kamertemperatuur zijn.  
Laat de peperkorrels uitlekken.  
Verhit de boter in een koekenpan.  
Bak de biefstukjes snel aan beide kanten aan.  
Temper de hittebron en bak ze nog eens enkele minuten.  
De juiste baktijd hangt af van de gewenste gaarheid.  
Schep de biefstukjes uit de pan en bestrooi ze met zout.  
Dek ze toe met aluminiumfolie om ze warm te houden.  
Giet 1 dl water in de pan en roer de aanbaksels los van de bodem.  
Voeg de peperkorrels en champignonplakjes toe en bak alles enkele minuten op een middelhoge hittebron.  
Roer de crème fraîche erdoor en verwarm de saus, zonder te koken, goed door.  
Leg de biefstukjes heel even in de saus.  
Verdeel de biefstukjes over de verwarmde borden en verdeel de champignons, pepertjes en saus over het vlees.

Variatietip: Voeg aan de saus 2 eetlepels cognac toe.

Wijnadvies: Hier mag zeker wel een wat betere rode wijn op tafel (Bordeaux Supérieur of zelfs een Haut-Médoc).

## Biefstuk met pepersaus

---

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

---

### ***Ingrediënten***

750 g aardappels

700 g sperziebonen

100 g ontbijtspek

4 eetlepels zonnebloemolie

2 schaaltjes biefstuk met pepersaus (à ca. 450 g)

### ***Bereiding***

Aardappels schillen, en in water met beetje zout in 20 minuten gaarkoken.

Sperziebonen schoonmaken (niet halveren).

In pan water aan de kook brengen en bonen 8 minuten koken.

Bonen afgieten.

Oven op 200 °C voorverwarmen.

Van bonen bundeltjes maken en met ontbijtspek omwikkelen.

In andere pan rest olie verhitten.

Stukjes biefstuk 4 minuten bakken.

Sperziebonen op bakplaat van oven leggen en 2-3 minuten in oven verwarmen.

Halverwege omdraaien.

Pepersaus bij biefstuk doen en 1 minuut verwarmen.

Aardappels met groenten en biefstuk serveren.

## Biogarde met pruimencompote

---

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

---

### ***Ingrediënten***

- 1 sinaasappel
- ½ zakje gewelde pruimen (à 375 g)
- 200 ml Earl Grey thee (versgezet)
- 1 theelepel gemberpoeder
- 1 beker biogarde yoghurt stand naturel (500 ml)

### ***Bereiding***

- Sinaasappel uitpersen.
- Pruimen in stukjes snijden.
- In pan sinaasappelsap, thee, pruimen en gemberpoeder aan de kook brengen en 10 minuten koken tot meeste vocht is verdwenen.
- Laten afkoelen door pan in bak koud water te zetten.
- Biogarde over vier schaaltes verdelen en compote erop scheppen.

## Bloemkoolschotel met cashewnoten

---

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

---

### ***Ingrediënten***

- 1 bloemkool
- 2 groene paprika's
- 150 g cashewnoten
- 6 eetlepels (olijf)olie
- 1 duopak krieltjes (700 g)
- 1 zakje groentenroerbakgerecht bloemkool-gehakt (53 g)

### ***Bereiding***

- Bloemkool schoonmaken en in kleine roosjes snijden.
- Paprika schoonmaken en in blokjes snijden.
- Cashewnoten grof hakken.
- In koekenpan 3 eetlepels olie verhitten en krieltjes volgens gebruiksaanwijzing bakken.
- In wok rest van olie verhitten.
- Bloemkool en paprika al omscheppend 6 minuten bakken.
- Roerbakmix en 400 ml water toevoegen en al roerend aan de kook brengen.
- Geheel nog 6 minuten al omscheppend verwarmen.
- Cashewnoten erdoor scheppen.
- Bloemkoolroerbak met gebakken krieltjes serveren.

## Bosvruchtenshake met yoghurt

---

Menugang Drank

Soort -

Snel Ja

Keuken -

Type Koude drank

Slank Nee

Bron [www.ah.nl](http://www.ah.nl)

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 bekertje slagroom (125 ml)

1 zakje vanillesuiker

800 ml yoghurt bosvruchten

4 bolletjes sorbetijs bosvruchten (bak à 500 ml)

### ***Bereiding***

Slagroom met vanillesuiker stijf kloppen.

In blender of hoge kom met staafmixer yoghurt met ijs luchtig kloppen.

Shake over vier hoge glazen verdelen.

Shake met toef slagroom garneren.

Lekker met wafeltje.

## Broccoli met ham-roomsaus

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Hollands  
Bron [www.ah.nl](http://www.ah.nl)

Soort Vis  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

300 g snelkookrijst  
800 g broccoli  
1 dikke plak schouderham (ca. 165 g)  
1 ui  
2 eetlepels vloeibare margarine  
1 cup zuivelspread (3 pepers, 150 g)  
1 flesje kookroom (light, 250 ml)

### ***Bereiding***

Rijst volgens gebruiksaanwijzing koken.  
Broccoli schoonmaken, in roosjes verdelen, stelen in stukjes snijden en in 6 minuten beetgaar koken.  
Ham in reepjes snijden.  
Ui pellen en snipperen.  
In koekenpan margarine verhitten en ui fruiten.  
Ham, Philadelphia en kookroom erdoor roeren en zachtjes verwarmen.  
Rijst met broccoli en saus serveren.

## Broccolisotel met noten en brie

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Jumbo			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

400 g broccoli  
100 g walnoten  
400 g pasta (penne of fusilli)  
zout  
versgemalen peper  
1 colijfolie  
300 g brie  
1 eetlepel tijm (vers of diepvries)

### ***Bereiding***

Verwarm de oven voor op 200°C.  
Verdeel de broccoli in roosjes en de stronkjes in plakjes.  
Halveer de walnoten.  
Kook de pasta in ruim water met zout en olijfolie volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking beetgaar en laat de pasta goed uitlekken.  
Kook intussen de broccoli 3 minuten.  
Giet deze af, spoel er koud water over en laat goed uitlekken.  
Schep de pasta in een ovenschaal.  
Maal er peper over en verdeel er broccoli, reepjes brie, tijm en walnoten over.  
Zet het gerecht 15 minuten in het midden van de oven totdat het warm is en de brie licht gesmolten is.

Serveertip: De brie kan worden vervangen door camembert. In plaats van tijm kunnen er ook Provençaalse kruiden worden gebruikt.

Wijnadvies: Selecteer de wijn naar persoonlijke voorkeur. Een levendige witte Chardonnay (9-11°C) of juist een fruitige rode Beaujolais (14-16°C).

## Broccolisoup met patétorentjes

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron [www.ah.nl](http://www.ah.nl)

Soort -  
Type Soep

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

700 g broccoli  
1 ui  
1 teentje knoflook  
2 eetlepels zonnebloemolie  
600 ml vleesbouillon (van 2 tabletten)  
8 sneetjes bruin casinobrood  
1 bakje crème paté (met rode vruchten, 200 g)  
8 blaadjes kropsla  
150 ml kookroom (flesje à 250 ml)

### ***Bereiding***

Broccoli schoonmaken en in roosjes verdelen, stronken in stukjes snijden.  
Ui en knoflook pellen en snipperen.  
In soeppan olie verhitten en ui en knoflook 2 minuten zacht fruiten.  
Broccoli, 600 ml water en bouillonblokjes toevoegen en aan de kook brengen.  
Soep 8 minuten koken.  
4 sneden brood dik met paté besmeren, met sla beleggen en met rest van brood bedekken.  
In vieren snijden, opstapelen en met satéprikker vastprikken.  
Soep pureren, room toevoegen en goed verwarmen.  
Soep met zout en peper op smaak brengen en over 4 borden of kommen verdelen.  
Met patétorentjes serveren.

## Bruschetta met tapenades, pesto

---

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	Jumbo			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 Turks of Marokkaans brood of een groot stokbrood of ciabattabrood  
olijfolie (extra vergine)  
tapenade van groene olijven  
tapenade van zwarte olijven  
groene pesto  
rode pesto  
ansjovisjes uit blik  
plakken tomaat  
plakken mozzarella  
plakken rauwe ham  
geroosterde pijnboompitten

### ***Bereiding***

Gebruik voor het maken van bruschetta - Italiaans geroosterd brood - bij voorkeur oud brood. Dat geeft het beste resultaat.  
Snijd het brood in plakken van 3 cm.  
Snijd deze plakken weer in stukken van ca. 10 cm lang.  
Besprenkel de sneetjes brood royaal met een goede olijfolie en laat de olie even intrekken.  
Leg de sneetjes brood op een met aluminiumfolie bedekt ovenrooster.  
Plaats de sneetjes onder de ovengrill en rooster ze aan beide kanten lichtbruin en knapperig.  
Laat ze afkoelen en bewaar ze desgewenst in een koektrommel.  
Besmeer de bruschetta met verschillende soorten beleg.  
Bijvoorbeeld met een beetje tapenade, of een likje pesto.  
Leg een plakje rauwe ham of een plakje tomaat en mozzarella op het brood.  
Of een plakje tomaat met één of meer ansjovisjes.  
Tapenade, pesto, ham en tomaat kunnen worden bestrooid met pijnboompitten.

Serveertip: Serveer knapperige bruschetta - zonder beleg - bij (Italiaanse) soep.

Wijnadvies: Verdicchio, pinot grigio, Spaanse of Zuid-Franse witte of roséwijn.

## Cakejes met verse aardbeiensaus

---

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

---

### ***Ingrediënten***

150 g roomboter (pakje à 250 g)

150 g suiker

3 eieren

150 g zelfrijzend bakmeel

250 g aardbeien

### ***Bereiding***

Boter op kamertemperatuur brengen.

Aardbeien schoonmaken.

Van aardbeien 100 g in stukjes snijden.

Rest van aardbeien met staafmixer pureren.

Met mixer boter en suiker 5 minuten kloppen.

Eieren een voor een erdoor kloppen.

Zelfrijzend bakmeel erboven zeven en erdoor scheppen.

Gesneden aardbeien door beslag scheppen.

Beslag in vormpjes scheppen.

Cakejes in midden van oven in ca. 20 minuten gaar en bruin bakken.

Cakejes even in vorm laten afkoelen.

Cakejes met gepureerde aardbeien als sausje erover serveren.

Lekker als nagerecht met een bolletje vanille-ijs.

## Camembert met druiven

---

Menugang Hapje  
Keuken -  
Bron Jumbo

Soort Vegetarisch  
Type Fruit

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 zachte camembert  
1 trosje witte of blauwe druiven

### ***Bereiding***

Haal de camembert uit de verpakking.  
Snijd met een scherp mes de korst van de bovenkant.  
Snijd de kaas in puntjes.  
Leg op elk puntje een druif en steek die met een prikker vast.

## Camembert met honing

---

Menugang	Hapje	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	-	Slank	Nee
Bron	Jumbo			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 ronde camembert in een spanen doos

1 takje verse tijm

2 eetlepels vloeibare honing

### ***Bereiding***

Verwarm de oven voor op 160°C.

Haal het papier van de Camembert en zet de kaas in de onderste helft van de spanen doos.

Zet de doos in een ovenschaal circa 10 minuten in de voorverwarmde oven tot de kaas warm en zacht is geworden.

Snijd de kaas aan tafel in punten en bedruppel ze met de honing.

Geef er knapperig warm stokbrood bij.

## Carpaccio van aubergine met fricandeau en mozzarella

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Jumbo			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

2 kleine aubergines  
zout  
100 g mozzarella  
150 g cherry/kerstomaatjes  
1 eetlepel olijfolie  
2 eetlepels pesto  
12 plakken fricandeau  
versgemalen peper  
2 eetlepels gehakte basilicum (vers of diepvries)

### ***Bereiding***

Snijd de aubergines in dunne plakken.  
Bestrooi ze met zout en zet ze weg in een vergiet met een bord dat verzwaard is met bijvoorbeeld een vol conservenblik.  
Snijd intussen de mozzarellakaas in dunne plakjes.  
Halveer de helft van de tomaatjes.  
Dep de aubergineplakken droog met keukenpapier en bak ze kort in olijfolie in een grillpan of in een koekenpan met antiaanbaklaag.  
Leg de plakjes in een ronde waaivorm op 4 borden.  
Bestrijk ze licht met pesto.  
Verdeel de dubbelgevouwen plakken fricandeau met ertussen mozzarella en halve tomaatjes over de aubergine.  
Strooi er versgemalen peper over en garneer met basilicum en de rest van de tomaatjes.

Variatietip: • In plaats van aubergine is courgette ook lekker.  
• De fricandeau kan worden vervangen door parmaham.

Wijnadvies: Ga voor een vol smakende witte wijn. Hier zal een cépage Chardonnay mooi combineren, of een Chardonnay uit Zuid-Afrika, Californië of Australië. Wie een strakke en frisse wijn zoekt: ontkurk een fles Muscadet sur Lie (9-11°C).

## Carpaccio van champignons

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Jumbo			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

5 eetlepels olijfolie, extra vergine  
1 teen knoflook  
500 g grote champignons  
1 citroen  
enkele kers/cherrytomaatjes voor de garnering  
ca. 50 g gemengde slablaadjes  
2 eetlepels fijngehakte peterselie

### ***Bereiding***

Doe de olijfolie in een kommetje.  
Roer de knoflook uit de knijper door de olie.  
Smeer 4 borden met behulp van een kwastje dun in met de olijfolie.  
Verwijder het lelijke stukje bij de onderkant van de stelen van de champignons.  
Snijd de champignons in zo dun mogelijke plakjes.  
Snijd de citroen in partjes.  
Halveer de kleine tomaatjes.  
Verdeel de slablaadjes over het midden van de borden.  
Leg een paar gehalveerde tomaatjes op de sla, leg de plakjes champignon om de sla heen en besprenkel ze met de rest van de olijfolie.  
Bestrooi de plakjes met fijngehakte peterselie.  
Garneer het gerecht met een partje citroen dat wordt gebruikt om deze carpaccio te besprenkelen.

Serveertip: • Bestrooi de plakjes champignon met piepkleine blokjes rode paprika.  
• Voeg aan de knoflookolijfolie wat pesto toe.

Wijnadvies: Een ferme Chardonnay kan altijd. Uitdagender is een lichte rode wijn: Corbières, Minervois, Côtes du Rhône-Villages, Chileense Merlot, Australische Shiraz (16-18°C).

## Carpaccio van scholfilet

---

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

---

### ***Ingrediënten***

3 sinaasappels  
2 kleine citroenen  
1 theelepel gemberpoeder  
6 cherry/kerstomaatjes  
400 g scholfilet (diepvries)  
2 eetlepels fijngeknipte bieslook  
1 bakje tuinkers  
4 grote gepelde gekookte garnalen

### ***Bereiding***

Pers de sinaasappels en citroenen uit.

Zeef het sap.

Roer de gemberpoeder door het sap.

Snijd de aangevoren scholfilets in heel dunne plakjes, bestrooi ze met wat zout en leg de plakjes vis naast elkaar in een schaal.

Giet het sap over de vis.

Halveer de tomaatjes.

Laat de vis circa 3 uur in het sap in de koelkast marinieren, verdeel de ontdooide visfilets over de borden, besprenkel ze met de marinade en strooi er wat fijngeknipte bieslook over.

Garneer het gerecht met een toefje tuinkers, de gehalveerde kerstomaatjes en een grote garnaal.

Dien direct op.

Serveer bij dit gerecht warme toast en boter.

Variatietip: • Dit gerecht kan ook worden gemaakt met een andere - rauwe - vissoort. Bijvoorbeeld dunne plakjes rauwe zalm of tonijn.

• Voor een iets geraffineerdere versie van deze viscreatie gebruikt u limoenen in plaats van citroenen.

• Behalve als 't om haring gaat, zijn wij niet zo gewend rauwe vis te eten. Toch is het zeker de moeite waard. Belangrijk is 't echter wel om bij een gerecht als deze carpaccio van scholfilet

- rauwe vis dus - de aanwijzingen in de receptuur nauwlettend op te volgen. Laat de vis in de koelkast marinieren,

let erop dat hij goed ontdooit is als hij geserveerd wordt en dien direct op. Bewaar geen restjes!

Wijnadvies: Een Riesling of Pinot Blanc uit de Elzas. Maar ook een Duitse Riesling Kabinett smaakt hier voortreffelijk (7-9°C).

## Champignon-peultjesroerbakshotel

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Oosters	Type	Groente	Slank	Ja
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

300 g mienestjes

1 ui

1 bak champignons (400 g)

1 schaaltje peultjes (200 g)

3 eetlepels olie

1 theelepel sambal

1 schaal Valess roerbakblokjes (175 g)

4 eetlepels ketjap

### ***Bereiding***

Mie volgens gebruiksaanwijzing bereiden.

Ui pellen en in stukjes snijden.

Champignons schoonvegen en in plakjes snijden.

Peultjes 2 minuten koken, afgieten en met koud water afspoelen.

In wok olie verhitten.

Ui met sambal 1 minuut roerbakken.

Roerbakblokjes toevoegen en 2 minuten roerbakken.

Champignons en peultjes toevoegen en 4 minuten roerbakken.

Ketjap erdoor roeren.

Wokshotel met zout en peper op smaak brengen.

Met mie serveren.

Lekker met casavekroepoek.

## Cocktail van avocado met garnalen

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	Jumbo			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

2 avocado's, in blokjes  
2 bakjes Hollandse garnalen  
vers limoensap  
peper  
zout  
enkele blaadjes babyleaf sla  
whiskysuas  
bieslooksnippers  
4 schijfjes limoen

### ***Bereiding***

Meng de avocado's met de garnalen en breng op smaak met limoensap en peper en zout.  
Leg enkele blaadjes sla in 4 cocktailglazen en schep het garnalenmengsel erop.  
Schep op elke portie een lepeletje whiskysaus.  
Garneer met de bislooksnippers en een schijfje limoen.

## Cocktail van gerookte kip, mandarijn en bleekselderij

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Jumbo			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 gerookte kipfilet, in kleine blokjes  
3 stengels bleekselderij, in kleine blokjes  
1 blikje mandarijnpartjes  
baby leaf sla  
2 eetlepels mayonaise  
2 eetlepels crème fraîche  
peper  
citroensap  
verse bieslook

### ***Bereiding***

Meng de kipfilet met de bleekselderij en mandarijnpartjes.  
Leg een beetje sla in 4 cocktailglazen.  
Leg hierop het kimpengsel.  
Meng de mayonaise, crème fraîche, peper en citroensap.  
Schep op elke portie 1 eetlepel saus en garneer met de bieslook.

## Courgette gevuld met tonijn

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron [www.ah.nl](http://www.ah.nl)

Soort Vis  
Type Rijst

Snel Nee  
Slank Ja  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

200 g zilvervliesrijst  
2 courgettes  
1 rode paprika  
2 uien  
2 blikjes tonijnmoot in olijfolie (à 160 g)  
1 blikje tomatenpuree (70 g)  
paprikapoeder

### ***Bereiding***

Oven op 200° C voorverwarmen.  
Rijst met weinig zout volgens gebruiksaanwijzing koken.  
Courgettes wassen, halveren en met lepel uithollen.  
Binnenste deel courgettes in blokjes snijden.  
Paprika schoonmaken en in blokjes snijden.  
Uien pellen en snipperen.  
Blikjes tonijn afgieten.  
Olie van tonijn in pan verhitten en ui, tomatenpuree, blokjes courgette en paprika bakken.  
Tonijn toevoegen en met zout, peper en paprikapoeder op smaak brengen.  
Courgettes in ovenschaal leggen, met mengsel vullen en 15 minuten in oven verwarmen.  
Courgettes met rijst serveren.  
Lekker met salade van kropsla met yoghurt dressing.

## Courgettekoekjes met brie

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron [www.c1000.nl](http://www.c1000.nl)

Soort Vegetarisch  
Type Groente

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

1 courgette à ± 250 g  
2 scharreleieren, gesplitst  
150 g tarwebloem  
½ rode peper, ontzaad en gesnipperd  
peper  
zout  
2½ eetlepel zonnebloemolie  
200 g Président Brie light, in dunne puntjes  
2 eetlepels fijngeknipte bieslook

### **Bereiding**

Was de courgette en rasp hem grof.  
Meng de eidooiers met de bloem en het pepertje.  
Roer dit met wat peper en zout door de courgette.  
Klop de eiwitten stijf in een vetvrije kom en spatel ze door het courgettemengsel.  
Verhit een beetje olie in een ruime koekenpan met antiaanbaklaag en schep volle eetlepels van het courgettemengsel in de pan.  
Bak de koekjes aan beide kanten lichtbruin.  
Herhaal dit tot alle beslag is opgebruikt.  
Leg de koekjes dakpansgewijs in een ovenschaal en steek er de puntjes brie tussen.  
Zet de schaal 10 min. in een voorverwarmde oven (200 °C).  
Bestrooi daarna het gerecht met het bieslook.  
Lekker met een gemengde salade.

Wijnadvies: Macon-Villages, wit, Frankrijk

Info: Courgettekoekjes met brie zijn lekker, makkelijk en gezond. Rijk aan eiwit uit kaas en ei, slank dankzij de brie light.

## Courgettes gevuld met rijst en blauwe kaas

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Frans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Jumbo			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

1 flinke courgette

150 g rijst

100 g blauwe kaas, bijvoorbeeld Roquefort

50 g geroosterde cashewnoten

2 eetlepels fijngehakte gemengde groene kruiden (diepvries) of peterselie

zout

versgemalen peper

2 eetlepels versgeraspte belegen Goudse kaas

### ***Bereiding***

Halveer de courgette in de lengte en schep er met een lepel of met een bolletjessteker de zaadjes uit. Leg de helften op een bord en zet afgedekt circa 4 minuten op 750 Watt in de magnetron.

Laat afgedekt een paar minuten nagaren.

Kook de rijst op de gebruikelijke manier gaar (desgewenst in de magnetron).

Snijd de kaas in blokjes en hak de noten grof.

Verwarm de oven voor op 200°C.

Schep de kaas met de noten en de groene kruiden of de peterselie door de rijst.

Breng verder op smaak met wat zout en peper.

Zet de courgettehelften in een passende ovenschaal.

Vul ze met het rijstmengsel.

Bestrooi met de geraspte kaas.

Zet de schaal 15 tot 20 minuten in de voorverwarmde oven, tot de bovenkant begint te kleuren.

Geef er tomatensalade bij.

Serveertip: De gevulde courgettehelften kunnen ook in de (combi)magnetron worden gezet. Volg dan de gebruiksaanwijzingen van het betreffende apparaat. In een gewone magnetron smelt de kaas wel, maar kleurt niet.

Wijnadvies: Vul de glazen met een frisse witte Chardonnay (de huiswijn). Deze heeft iets vettigheid die bij de smaak van al deze courgettegerechtjes harmonieert (9-11°).

## Crabchowder

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Amerikaans	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	Jumbo			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

voor 1 persoon

1 ui  
2 grote aardappels  
300 g krabvlees of surimi  
4 Italiaanse bollen of zuurdesembroodjes  
40 g boter of margarine  
75 g spekblokjes  
50 g bloem  
1 l melk  
5 dl visbouillon  
zout  
peper  
worcestersaus

### ***Bereiding***

Pel en snipper de ui.  
Schil de aardappels en snijd ze in blokjes.  
Snijd het krabvlees fijn.  
Snijd de kapjes van de broodjes en hol ze uit.  
Verhit de boter in een hoge pan en fruit de ui en spekblokjes circa 3 minuten.  
Voeg de bloem toe en laat het al omscheppend gaar worden.  
Voeg al roerend de melk en visbouillon toe.  
Voeg de aardappelblokjes toe en laat de soep circa 15 minuten zachtjes koken.  
Voeg het krabvlees toe en laat het nog circa 5 minuten zachtjes koken.  
Breng de soep op smaak met zout, peper en worcestersaus.

Serveertip: Serveer de soep in de uitgeholde broodjes.

## Diplomate (diplomaat)

---

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

2 dl slagroom  
150 g lange vingers  
½ vanillestokje  
225 g suiker  
¼ l melk  
50 g geconfijte vruchtjes  
50 g rozijnen  
1 dl kirsch  
200 g abrikozenjam  
4 eierdooiers  
4 blaadjes gelatine

### ***Bereiding***

Doe 110 g suiker en 1 dl water in een pannetje en breng dit aan de kook.  
Was de rozijnen en doe ze in de kokende stroop opdat ze opbollen.  
Giet ze af en bewaar de stroop.  
Laat de gekonfijte vruchtjes en de rozijnen marinieren in de kirsch.  
Week de blaadjes gelatine in wat water.  
Breng de melk met de vanille aan de kook.  
Meng de eierdooiers met de rest van de suiker.  
Klop tot het licht van kleur en schuimig is.  
Voeg er dan langzaam onder kloppen de hete melk bij.  
Zet de crème op een zacht vuur en als hij dikker wordt neem de pan onmiddellijk van het vuur.  
Knijp de gelatine uit en voeg toe aan het mengsel.  
Roer door tot alle gelatine is opgelost.  
Zeef het mengsel en laat onder af en toe roeren afkoelen.  
Klop de slagroom stijf en werk vlak voor het mengsel stijf is de slagroom erdoor.  
Giet de helft van de kirsch bij de stroop.  
Drenk hierin de lange vingers.  
Leg op de bodem van een vorm wat vruchtjes, dan een laag crème, hierop een laag lange vingers,  
  
wat vruchtjes, een beetje abrikozenjam, wat crème enz.  
Zorg dat er wat abrikozenjam overblijft.  
Meng hier de rest van de kirsch door.  
Laat de diplomaat gedurende enkele uren in de koelkast opstijven.  
Geef de abrikozenjam er in een sauskom bij.

## Diplomate aux fraises (diplomaat met aardbeien)

---

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

1 kg mooie aardbeien  
150 g suiker  
1 dl kirsch  
½ l melk  
60 g poedersuiker  
½ citroen  
2 dl slagroom  
30 lange vingers  
4 eierdooiers  
2 blaadjes gelatine

### **Bereiding**

Week de blaadjes gelatine.  
Bewaar een paar aardbeien voor de garnituur en maak de rest schoon.  
Doe ze in een kom en pers er de ½ citroen boven uit.  
Bestrooi met de suiker en laat marinieren.  
Breng de melk met een beetje kirsch aan de kook.  
Doe de eierdooiers in een kom met de poedersuiker en klop tot het mengsel licht van kleur is.  
Voeg er dan langzaam de hete melk bij.  
Zet de crème op een laag vuur en verwarm hem onder roeren tot hij wat dikker wordt.  
Neem dan direct de pan van het vuur.  
Knijp de blaadjes gelatine uit en werk door de crème.  
Laat onder af en toe roeren afkoelen.  
Klop de slagroom stijf en werk door de afgekoelde crème.  
Meng dan ook de gemarineerde aardbeien erdoor.  
Doe bij de rest van de kirsch een gelijke hoeveelheid water en drink er de helft van de lange vingers in.  
Drenk de rest in de aardbeiersiroop.  
Bekleed de vorm met de in kirsch geweekte lange vingers en vul de ze met de crème.  
Bedek met de in aardbeiersiroop geweekte vingers.  
Zet een bord op de vorm en plaats een nacht in de vriezer.  
Garneer vlak voor serveren met de achtergehouden aardbeien.

## Eieren met avocado

---

Menugang Lunchgerecht  
Keuken -  
Bron Jumbo

Soort -  
Type Ei

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

voor 1 persoon

6 hardgekookte eieren  
1 avocado  
1 teentje knoflook  
enkele druppels tabasco  
1 theelepel citroensap  
peper  
1 eetlepel olijfolie  
2 gedroogde tomaten op olie

### ***Bereiding***

Halveer de eieren en meng de dooiers met gehakte of gepureerde avocado, geperste knoflook, tabasco, citroensap, peper en olijfolie.

Vul de eieren met dit mengsel en garneer met reepjes gedroogde tomaat.

Wijnadvies: Bij wijn en gevulde eieren is het oppassen geboden. Denk eens aan een droge Duitse Weissburgunder of een Zuid-Afrikaanse Steen (9-11°C).

## Franse soep met pesto

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Frans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Boodschappen 2-2006			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

1 courgette  
100 g sperziebonen  
2 stengels bleekselderij  
1½ l kippenbouillon (van tabletten)  
½ l stukjes tomaat (uit blik)  
4 of meer sneetjes stokbrood  
4 of meer eetlepels pesto (uit een potje)

### **Bereiding**

Snijd een stukje van de uiteinden van de courgette.  
Snijd de courgette eerst in de lengte door en vervolgens in plakjes.  
Snijd de schoongemaakte sperziebonen in stukjes van ca. 3 cm breed.  
Trek de draden van de stengels bleekselderij en snijd de stengels vervolgens in smalle reepjes.  
Breng de bouillon aan de kook.  
Voeg de sperziebonen en bleekselderij toe aan de bouillon en laat de groenten ongeveer 6 minuten zachtjes koken.  
Roer vervolgens de courgetteplakjes en stukjes tomaat door de soep.  
Laat deze ongeveer 2 minuten zachtjes koken.  
Rooster intussen het gewenste aantal sneetjes stokbrood.  
Besmeer elk sneetje brood met pesto.  
Schep de soep in kommen.  
Leg naast elke kom een sneetje stokbrood.

Variatietip: Roer tegelijk met de courgette en tomaat ca. 75 gram geraspte gruyère door de hete soep.

Variatietip: Rooster 4 boterhammen en steek daar rondjes uit.

Wijnadvies: Wijn is hier in feite overbodig, maar wel lekker. Schenk een Viña Maipo rosé.

## Friseesalade met gegrilde camembert en honingsaus

---

Menugang	Lunchgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Frans	Type	Salade	Slank	Nee
Bron	Jumbo			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

2 eetlepels geschaafde amandelen  
1 krop friseesla  
2 eetlepels olijfolie  
1 eetlepel notenolie  
2 eetlepels citroensap  
peper  
zout  
2 kleine camembertkaasjes  
2 eetlepels honing  
2 theelepels fijngehakte tijm (vers of diepvries)  
125 ml crème fraîche

### ***Bereiding***

Rooster de amandelen goudbruin in een droge koekenpan.  
Verwarm de grill voor.  
Scheur de friseeslablaadjes iets kleiner.  
Roer een dressing van olijfolie, notenolie, citroensap, peper en zout en schep deze door de sla.  
Verdeel de sla over de borden.  
Snijd de camembertkaasjes horizontaal doormidden.  
Meng de honing met tijm en crème fraîche.  
Zet de kaasjes op de bakplaat even onder de warme grill tot de kaas licht gesmolten is.  
Leg ze op de salade.  
Schep de honingsaus erop en strooi de amandelen erover.

Variatietip: • In plaats van camembert kan voor dit gerecht ook brie of geitenkaas worden gebruikt. • Leg een rondje geroosterd casino- of stokbrood onder de kaas. • In plaats van 2 kleine camembertkaasjes kan ook één grote, doormidden gesneden camembert worden gebruikt.

Wijnadvies: Het mooiste is hier een fijnzoete Spätlese of Auslese van Rijn of Moezel te serveren (9-11°C).

## Fusilli met zalm en snijbonen

---

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

---

### ***Ingrediënten***

350 g fusilli (pasta, zak à 500 g)  
2 dozen snijbonen (diepvries, à 300 g)  
2 uien  
2 eetlepels olijfolie  
250 ml melk  
1 pakje mix voor tagliatelle roomsaus (70 g)  
1 blik roze zalm (418 g)

### ***Bereiding***

Fusilli volgens gebruiksaanwijzing koken.  
In pan snijbonen 5 minuten koken.  
Uien pellen en snipperen.  
In pan olie verhitten en ui fruiten.  
Aan uien 250 ml water, melk en mix voor roomsaus toevoegen.  
Zachtjes 2 minuten laten koken.  
Zalm afgieten en graatjes en velletjes verwijderen.  
Zalm aan saus toevoegen en verwarmen.  
Fusilli met snijbonen mengen en over vier borden verdelen.  
Roomsaus over fusilli schenken.

## Gebakken camembert

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Boodschappen 2-2006			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

ca. 50 g (gemengde) slablaadjes

ca. 2½ dl melk

ca. 5 eetlepels bloem

3 eieren

ca. 4 eetlepels paneermeel

1 ronde camembert van ca. 250 g

zonnebloemolie

1 eetlepel fijngehakte peterselie

4 eetlepels bosbessenjam

### ***Bereiding***

Was en droog de slablaadjes.

Leg de sla langs de rand van de borden.

Houd in het midden van het bord een opening voor de camembert.

Zet 4 kommen of diepe borden klaar.

Vul de kommen met respectievelijk melk, bloem, de losgeklopte eieren en het paneermeel.

Haal de camembert uit de verpakking en snijd de kaas in het gewenste aantal punten.

Verhit een laagje olie in een koekenpan.

Wentel elke punt camembert eerst door de melk, dan door de bloem, dan door ei en ten slotte door het paneermeel.

Bak de gepaneerde camembert snel aan alle kanten in enkele minuten lichtbruin en knapperig.

Leg de camembert even op keukenpapier.

Verdeel de kaaspunten over de borden en bestrooi ze met een beetje peterselie.

Schep over elke punt kaas een lepel bosbessenjam.

Variatietip: Maak er een hoofdgerecht van door hier gebakken krieltjes bij te serveren.

Wijnadvies: schenk de Viña Maipo rosé door, voor een goede combinatie met zowel de kaas als de fruitige saus.

## Gebakken kalfsoesters en uiensaus

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron	Jumbo			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

4 uien  
25 g boter  
100 g mager gerookt spek  
200 ml rode wijn  
zout  
peper  
4 kalfsoesters van 150 g per stuk

### ***Bereiding***

Bak de spekblokjes en schep ze uit de pan.  
Pel de uien en snijd ze in ringen.  
Bak vervolgens de uiringen in een sauspan in 25 g boter zacht en lichtbruin van kleur.  
Voeg de rode wijn toe en breng aan de kook.  
Laat ui en wijn een minuut koken.  
Pureer de uien in de rode wijn en breng deze saus op smaak met zout en peper.  
Bak de kalfsoesters even in het spekvet waaraan eventueel nog een klontje boter is toegevoegd net gaar.  
Reken op ongeveer 4 minuten per kant.  
Giet de uiensaus over het vlees en strooi er spekblokjes op.

Wijnadvies: Voortreffelijk te combineren met een kruidige Shiraz/Cabernet uit South-Eastern Australia (16-18°C).

## Gebakken mosselen met prei en spekjes

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Boodschappen 8-2005			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

3 kg panklare mosselen  
½ flesje bier (pils) of witbier  
2 prei  
200 g magere gerookte spekblokjes  
1 eetlepel olijfolie  
versgemalen (zwarte) peper

### ***Bereiding***

Controleer de mosselen op beschadigde en open exemplaren.  
Kook ze met bier in 2-3 minuten totdat alle schelpen open zijn.  
Schep ze uit de pan en laat ze iets afkoelen.  
Maak de prei schoon en snijd deze in smalle ringetjes.  
Haal de mosselen voorzichtig uit de schelpen en dep ze eventueel een beetje droog met keukenpapier.  
Bak de spekblokjes krokant in een wok of hapjespan.  
Voeg olijfolie en prei toe en bak deze 2 minuten mee.  
Schep de mosselen erdoor en bak ze voorzichtig omscheppend 1 minuut mee.  
Voeg ruim peper toe.

Serveertip: Geef er aardappelpuree en worteltjes bij.

Wijnadvies: Een witbiertje of een fris pilsje kunnen altijd, maar ook een frisse witte wijn uit de Loire (Muscadet, Sauvignon de Touraine).

## Gefrituurde camembert met knolselderij en cranberrysaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Engels	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Jumbo			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

1 ronde camembert  
3 eetlepels bloem  
zout  
versgemalen peper  
1 ei  
4 eetlepels paneermeel  
200 g cranberry's  
75 g suiker  
stukje gemberwortel van circa 3 cm  
1 dl sinaasappelsap  
1 knolselderij van circa 600 g  
olie om te frituren  
2 eetlepels olijfolie  
2 theelepels honing of gembersiroop  
1 eetlepel sojasaus  
1 eetlepel citroensap

### ***Bereiding***

Snijd de goed gekoelde camembert in vier punten.  
Schep de bloem met wat zout en peper in een diep bord door elkaar.  
Klop het ei met een lepel water los in een tweede bord en schep het paneermeel in een derde bord.  
Haal de kaaspunten eerst door de bloem, dan door het ei en ten slotte door het paneermeel.  
Herhaal het ei- en paneermeellaagje en leg de punten tot gebruik in de koelkast.  
Doe de cranberry's met de suiker, de geraspte gemberwortel en het sinaasappelsap in een steelpan met een dikke bodem en laat koken tot de cranberry's openspringen.  
Laat af en toe roerend afkoelen.  
Snijd de knolselderij in plakken van circa 1 cm dik, schil ze en snijd ze in reepjes van 1 cm breed en circa 5 cm lang.  
Blancheer ze circa 5 minuten in kokend water met wat zout, laat ze onder de koude kraan schrikken en uitlekken.  
Verhit de frituurolie in een (frituur)pan.  
Verhit intussen de olijfolie in een koekenpan en roerbak de knolselderij een paar minuten.  
Schep er de honing, de sojasaus en het citroensap door en breng op smaak met wat zout en peper.  
Frituur de gepaneerde kaaspunten in 4 tot 5 minuten goudbruin en keer ze in die tijd een keer voorzichtig om.  
Laat ze uitlekken op keukenpapier.  
Warm de cranberrysaus door op het vuur of in de magnetron.  
Serveer de kaaspunten met de saus en de knolselderijfrietten.

Info: Er zijn ook kant en klare punten gepaneerde bak-camembert te koop.

Wijnadvies: Goed gekoelde Sancerre of een Elzasser Pinot Gris. Ook een Chardonnay (7-9°C).



## Gegratineerde mosselen 3

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Boodschappen 8-2005			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 kg (grote) mosselen  
½ dl droge witte wijn of visbouillon (van tablet)  
4 teentjes knoflook  
5 eetlepels gehakte peterselie (vers of diepvries)  
8 eetlepels grof paneermeel of gemalen broodkruim  
versgemalen peper  
zout  
50 g geraspte parmezaanse kaas  
3-4 eetlepels olijfolie (extra vierge)

### ***Bereiding***

Controleer de mosselen; verwijder beschadigde en openstaande mosselen die na een tik niet sluiten.  
Kook de mosselen 2-3 minuten met de wijn of visbouillon totdat ze helemaal openstaan.  
Pel de teentjes knoflook, hak ze fijn en meng ze met peterselie, paneermeel, peper en zout, parmezaanse kaas en olijfolie tot een soort tapenade.  
Verwijder de bovenste helften van de mosselschelpen zodat open schelpen met daarin gare mosselen overblijven.  
Zet deze naast elkaar op een bakplaat of in een platte ovenschaal.  
Verdeel de tapenade over de gare mosselen.  
Verwarm de grill en zet de mosselen eronder tot de bovenkant lichtbruin en krokant is.

Serveertip: Serveer de gegratineerde mosselen met stokbrood.

Wijnadvies: Hier past een wat vollere witte wijn (Vin de Pays d'Oc chardonnay, Chileense of Australische chardonnay).

## Gegratineerde mosselen met kaas

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Jumbo			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 teentje knoflook  
2 eetlepels gehakte peterselie (vers of diepvries)  
75 g boter  
zout  
versgemalen peper  
48 verse jumbomosselen  
2 dl witte wijn  
1 groente- of visbouillontablet  
150 g geraspte belegen boerenkaas  
stokbrood of geroosterd witbrood

### ***Bereiding***

Maak eerst de kruidenboter.  
Meng daarvoor een geperst teentje knoflook, gehakte peterselie, zout en versgemalen peper door de boter.  
Was de mosselen.  
Kook ze 5 minuten in de witte wijn met het bouillontablet.  
Schep regelmatig om.  
Haal de mosselen los uit de schelpen en leg ze erin terug.  
Verdeel ze over 4 ovenvaste schaaltes of borden.  
Leg klontjes kruidenboter op de mosselen en strooi de geraspte kaas erover.  
Schuif het gerecht daarna even onder een hete grill (of voorverwarmde oven van 200°C) totdat de kaas licht gesmolten is.  
Presenteer er stokbrood of geroosterd witbrood bij.

Wijnadvies: Zo'n geurig mosselaroma vraagt om een Elzasser Pinot Blanc of een iets mildere witte wijn uit Rheinhessen (9-11°C).

## Gegratineerde mosselen met prei

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Jumbo			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

2 kg mosselen  
1 flinke steel prei  
1 ui  
1 teentje knoflook  
40 g boter  
1 laurierblaadje  
1 glas droge witte wijn  
2 sneetjes wittebrood  
4 eetlepels versgeraspte jongbelegen Goudse kaas  
200 g crème fraîche  
1 mespunt kerrie  
zout  
versgemalen peper

### ***Bereiding***

Borstel de mosselen zonodig schoon onder de koude kraan.  
Gooi kapotte schelpen en schelpen die open blijven staan als er flink op wordt getikt weg.  
Snijd het lichtgekleurde deel van de prei in smalle halve ringen en het groene deel in grove stukken.  
Snipper de ui en de knoflook.  
Verhit de helft van de boter in de mosselpan en laat de ui, de knoflook, het groen van de prei en het laurierblaadje kort fruiten.  
Blus af met de wijn.  
Doe de mosselen in de pan en laat ze op hoog vuur met het deksel op de pan circa 5 minuten koken tot de schelpen open staan.  
Schud ze in die tijd een paar keer om.  
Giet de mosselen af in een vergiet en vang het kookvocht op.  
Zeef het kookvocht door een fijne zeef die met een natgemaakte doek is bekleed.  
Haal de mosselen uit de schelpen als ze iets zijn afgekoeld.  
Verkruimel het brood en meng er de kaas door.  
Verwarm de ovengrill voor.  
Verhit de resterende boter in een pan en laat de preiringetjes kort fruiten zonder te kleuren.  
Roer er het opgevangen mosselvocht en de crème fraîche door en laat de saus kort koken tot hij licht bindt.  
Breng op smaak met de kerrie en wat zout en peper.  
Schep er de mosselen door en verdeel het mengsel over ovenvaste schaalpjes.  
Bestrooi met het brood-kaasmengsel en zet onder de voorverwarmde grill tot het korstje begint te kleuren.  
Geef er knapperig stokbrood bij waarmee de saus wordt opgedipt.

## Gegratineerde tortilla's met Mexicaans gehakt

---

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

---

### ***Ingrediënten***

- 2 uien
- 1 eetlepel zonnebloemolie
- 1 schaaltje half-om-halfgehakt (ca. 300 g)
- 2 eetlepel cajunkruiden (busje à 30 g)
- 1 zak Mexicaanse roerbakgroenten (400 g)
- 75 g belegen kaas (stukje)
- 4 eetlepels tomatenketchup
- 1 pak wraptortilla's (280 g)

### ***Bereiding***

- Grill voorverwarmen.
- Uien pellen en snipperen.
- In koekenpan olie verhitten en gehakt met kruiden rulbakken.
- Uien en roerbakmix erdoor scheppen en meebakken.
- Kaas raspen.
- Groenten-gehaktmengsel met ketchup, zout en peper op smaak brengen.
- Tortilla's een voor een op bakplaat leggen, vulling erover verdelen, dubbelklappen en met kaas bestrooien.
- Gerecht 3 minuten onder grill leggen, tot kaas goudbruin is.
- Lekker met komkommersalade, kidneybonen en knoflooksaus.

## Gegratineerde visschelp

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Jumbo			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

2 plakjes citroen  
150 g witvisfilets (koolvis, tilapia, zeewolf, kabeljauw)  
200 ml melk  
100 g gekookte, gepelde (Hollandse) garnalen  
2 eetlepels fijngehakte peterselie  
30 g boter  
30 g bloem  
100 ml slagroom  
zout  
versgemalen peper  
ca. 3 eetlepels paneermeel  
20 g boter  
4 blaadjes peterselie

### ***Bereiding***

Snijd de plakjes citroen doormidden.  
Controleer de visfilets op achtergebleven graten.  
Verwarm de melk in een koekenpan.  
Leg de witvisfilets in de hete melk, die tegen de kook aan wordt gehouden.  
Pocheer de filets ongeveer 8 minuten in de warme melk.  
De juiste gaartijd hangt af van de dikte van de filets.  
De vis moet *nét* gaar zijn.  
Schep de vis uit de melk en snijd de filets in kleine stukjes.  
Schep de stukjes vis, garnalen en peterselie door elkaar.  
Verwarm de boter in een sauspan.  
Roer met een garde de bloem erdoor.  
Laat de bloem op een matige hittebron enkele minuten al roerend garen.  
Giet vervolgens bij kleine beetjes tegelijk de melk waarin de visfilet is gepocheerd in de sauspan en klop met een garde tot een gladde saus.  
Klop daarna de slagroom door de saus die nog enkele minuten op een matige hittebron blijft staan. Roer de saus regelmatig door.  
Breng de saus op smaak met zout en peper.  
Schep voorzichtig, van het vuur af, het vismengsel door de warme saus.  
Verdeel deze visragout over vier diepe schelpen.  
Bestrooi de ragout met paneermeel en leg er een paar klontjes boter bovenop.  
Plaats de visschelpen niet te hoog onder de ovengrill.  
Dien op zodra de paneerlaag een knapperig, lichtbruin korstje is geworden.  
Garneer elke visschelp met een plakje citroen en een blaadje peterselie.

Variatietip: Vervang een gedeelte van de witvisfilets door zalmfilet en/of gekookte mosselen.

Wijnadvies: Heerlijk met een Franse sauvignon blanc of chardonnay.

## Gegrilde kalfsoesters met artisjok-sinaasappelsalade

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Turks	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Jumbo			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

2 uien  
3 handsinaasappels  
1 blikje artisjokharten  
4 kalfsoesters van 150 g per stuk  
ca. 1 eetlepel olijfolie  
2 eetlepels sesamzaad  
zout  
peper  
ca. 2 eetlepels balsamicoazijn  
12 takjes bladselderij

### ***Bereiding***

Pel de uien en snijd ze in dunne ringen.  
Leg de uiringen een uur in een kom met water.  
Snijd de schillen van de sinaasappels.  
Verwijder alle witte velletjes.  
Snijd de sinaasappels in plakken van 1 cm.  
Verwijder de pitten.  
Spoel de artisjokharten af en laat ze uitlekken.  
Smeer de kalfsoesters in met olijfolie.  
Rooster de sesamzaadjes in enkele druppels olie op een niet te hoog vuur lichtbruin.  
Schep ze uit de pan in een kom.  
Kneed met beide handen de uien in water.  
Door deze handeling verdwijnt de scherpe smaak.  
Laat ze uitlekken.  
Schep artisjokhartes, uiringen en sinaasappelringen door elkaar.  
Gril de kalfsoesters, bijvoorkeur in een grillpan, in ongeveer 15 minuten op een niet te hoog vuur net gaar.  
Draai ze halverwege de griltijd om.  
Bestrooi het vlees met zout en peper en sesamzaad.  
Leg de kalfsoesters op de borden.  
Schep de artisjok-ui-sinaasappelsalade ernaast.  
Besprenkel de salade met balsamicoazijn.  
Garneer met takjes selderij.

**Serveertip:** Serveer in plaats van een salade bij dit gerecht warme witte bonen met stukjes beetgaar gekookte bleekselderij en warm gemaakte dolma's. Een dolma is een met rijst gevuld druivenblad. Blikjes dolma's zijn te koop in de supermarkten en bij Turkse winkels.

**Wijnadvies:** Ga voor een droge, stevige witte wijn. In aanmerking komt de wijn van de maand, een fraaie Chardonnay uit het Loiregebied (9-11°C).

## Gegrilde pangafilet met paprikamascarpone soep

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron [www.vitaminezee.nl](http://www.vitaminezee.nl)

Soort Vis  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

4 pangafilets  
350 g rode paprika  
1 teentje knoflook  
1 takje gehakte peterselie  
stukje Spaanse peper  
olijfolie  
125 g mascarpone  
zwarte peper  
zout  
50 g groene paprikablokjes (garnituur)  
100 g ui, in blokjes  
300 g visbouillon  
50 g room

### ***Bereiding***

Rode paprika schoonmaken (zaden eruit).  
Groene paprika blokjes blancheren.  
Olie verwarmen en ui, paprika, knoflook en Spaanse peper aanbakken.  
Peterselie en bouillon toevoegen en zachtjes gaar koken.  
Met staafmixer fijnmaken en door zeef passeren.  
Op smaak brengen met peper en zout.  
Pangafilets peperen en zouten en grillen.  
Voor doorgeven room toevoegen en verwarmen.  
Soep in bord, paprikablokjes in midden en pangafilets er middenop.

## Gentse waterzooi

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Jumbo			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

2 stuks prei  
2 stuks bleekselderij  
1 stuks winterwortel  
250 g champignons  
2 plukjes foelie  
1½ l kippenbouillon  
1 theelepel gedroogde tijm  
2 stuks laurierblaadjes  
750 g geschilde krielaardappelen  
2 dl koksroom  
1 snufje zout  
versgemalen peper  
2 eetlepels fijngehakte peterselie  
8 stuks stukken kip bijv. poten of karbonades

### ***Bereiding***

Laat de kip op kamertemperatuur komen.  
Snijd het lichtgekleurde deel van de prei in dikke ringen.  
Snijd de bleekselderij in boogjes.  
Snijd de winterwortel in de lengte in vieren en daarna in plakken.  
Halveer de champignons.  
Doe de bouillon met de foelie, de tijm en de laurier in de pan.  
Breng aan de kook en voeg de stukken kip toe.  
Zorg dat alles onder staat en laat circa 20 minuten tegen de kook gaar worden.  
Voeg de prei, de bleekselderij, de wortel, de champignons en de aardappeltjes toe, schep goed om en laat nog circa 20 minuten zachtjes koken tot de aardappeltjes gaar zijn.  
Roer de room door de bouillon en breng op smaak met zout en peper.

Wijnadvies: Een frisse witte Edelzwicker, Sylvaner of Pinot Blanc uit de Elzas of een Muscadet van de Loire (9-11°C).

## Gepofte aardappel met avocadosaus

---

Menugang Bijgerecht

Soort Vegetarisch

Snel Nee

Keuken -

Type Fruit

Slank Nee

Bron [www.c1000.nl](http://www.c1000.nl)

Sterren

---

### **Ingrediënten**

4 grote vastkokende aardappelen, schoongeboend

peper

zout

1 rijpe avocado

1 teentje knoflook, gesnipperd

2 eetlepels zure room

2 eetlepels fijngehakt korianderblad

tabasco

### **Bereiding**

Kook de aardappelen 10 minuten in water met zout.

Giet ze af en prik ze met een vork rondom in.

Verpak ze in aluminiumfolie.

Pof de aardappelen 30-40 minuten in een voorverwarmde oven (225 °C).

Schil de avocado, wip de pit eruit en snijd het vruchtvlees in kleine stukjes.

Doe dit met de knoflook, de zure room en 1 eetlepel van het korianderblad in een hoge kom en pureer alles met een staafmixer.

Breng op smaak met tabasco, peper en zout.

Snijd de aardappelen door de folie heen door en schep er een flinke lepel van de avocadosaus in.

Bestrooi met het korianderblad en serveer met de rest van de saus.

Lekker met een gegrilde tournedos en een groene salade.

Wijnadvies: Kaapse Vreugd, Chenin Blanc, wit, Zuid-Afrika

Info: De knalgroene avocadosaus zit vol gezond vet en levert vitamines B en E. Vitamine E beschermt de huid tegen vroegtijdige veroudering.

## Gepofte aardappels met knoflooktopping

---

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

---

### ***Ingrediënten***

4 grote aardappels (à ca. 150 g)  
1 schaal kipfilet (ca. 350 g)  
2 uien  
10 gedroogde tomaten op olie  
1 teentje knoflook  
100 g bewust light met olijfolie (margarine, kuip a 500 g)  
1 krop ijsbergsla  
2 eetlepels azijn  
1 zakje peen julienne (150 g)

### ***Bereiding***

Aardappels schoonboenen, inprikken en in magnetron op vol vermogen (700 Watt) in ca. 12 minuten bijna gaar laten worden.  
Aardappels afgedekt met keukenhanddoek ca. 10 minuten laten nagaren.  
Kipfilet in ca. 16 stukjes van ca. 5 cm snijden.  
Halve ui snipperen, rest in 8 stukken snijden.  
Tomaatjes laten uitlekken en 4 el olie opvangen.  
Aan satéprikkers afwisselend ui, kip en tomaatjes prikken.  
Spiesjes met 1 eetlepel opgevangen olie bestrijken.  
Grillpan verwarmen en spiesjes in 10 minuten gaar en bruinbakken.  
Knoflook boven bewust light uitpersen.  
Rest van gedroogde tomaatjes fijnsnijden en door bewust light mengen.  
Sla schoonmaken en in reepjes snijden.  
Rest van olie, azijn, zout en peper tot dressing roeren.  
Sla met gesnipperde ui, wortel en dressing mengen.  
Gepofte aardappels aan bovenzijde insnijden, met wat zout bestrooien en met knoflooktopping, sla en spiesjes serveren.

## Gepofte aardappels met romige tuinkruiden

---

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

---

### ***Ingrediënten***

4 grote kruimige aardappels (à ca. 150 g)  
2 winterwortels  
1 zakje walnoten (50 g)  
50 g rozijnen  
4 eetlepels sladressing yoghurt (fles a 450 ml)  
1 kuipje slankie fris & romig tuinkruiden (100 g)

### ***Bereiding***

Aardappels schoon-boenen, inprikken en in magnetron op vol vermogen (700 watt) in ca. 12 minuten bijna gaar laten worden.  
Aardappels afgedekt met keukenhanddoek ca. 10 minuten laten nagaren.  
Penen schillen en raspen.  
Peen met walnoten, rozijnen en sladressing mengen.  
Gepofte aardappels aan bovenzijde insnijden en met wat zout bestrooien.  
Fris & Romig in aardappel scheppen.  
Aardappel met wortelsalade serveren.

## Gerookte zalmrolletjes gevuld met paddestoelen

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1 uitje  
150 g champignons  
50 g boter  
2 eetlepels fijngehakte dille  
125 ml crème fraîche  
4 eetlepels crème fraîche  
zout  
peper  
8 plakken gerookte zalm  
4 takjes dille

### ***Bereiding***

Pel en snipper het uitje.  
Snijd de schoongeborstelde champignons in plakjes.  
Bak het uitje in een koekenpan in een beetje boter zacht en glazig.  
Schep de ui uit de pan.  
Doe de rest van de boter in de pan en bak hierin op een vrij hoog vuur de champignons knapperig en licht bruin.  
Schep de champignons uit de pan.  
Hak ze in kleine stukjes.  
Laat ze afkoelen en roer dan de fijngehakte dille, crème fraîche en het uitje erdoor.  
Breng op smaak met versgemalen peper en een beetje zout.  
Schep op elk plakje zalm iets van het paddenstoelenmengsel.  
Rol de plakjes op.  
Leg op elk bord 2 gevulde zalmrolletjes.  
Garneer het bord met een beetje crème fraîche en een takje dille.  
Serveer er in driehoekjes gesneden warme toast bij.

Serveertip: • Roer door de crème fraîche een beetje geraspte mierikswortel.  
• Serveer bij dit voorgerecht een klein glaasje ijskoude wodka of aquavit.

Wijnadvies: Lekker met een Sauvignon Blanc van de Loire of een Bordeaux Sauvignon (9-11°C).

## Geroosterde paprikasoep

---

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

---

### ***Ingrediënten***

3 sjalotjes  
2 teentjes knoflook  
2 eetlepels olijfolie  
6 geroosterde paprika's (uit pot)  
7 tomaten  
1 l groentebouillon (van tablet)  
worcestersaus  
tabasco  
2 eetlepels gehakte basilicum (vers of diepvries)

### ***Bereiding***

Pel de sjalotjes en teentjes knoflook en snipper ze.  
Verwarm de olijfolie in een soeppan en fruit hierin de sjalotjes met de knoflook.  
Voeg de in stukken gesneden geroosterde paprika en tomaten toe en bak deze 3 minuten mee.  
Giet de bouillon erbij en kook zachtjes 2 minuten.  
Pureer de soep met de staafmixer of in een keukenmachine.  
Voeg worcestersaus en tabasco naar smaak toe, laat de soep afkoelen en zet deze daarna in de koelkast om goed koud te worden.  
Roer voor het serveren het basilicum erdoor.

Tip: Rooster de paprika's zelf. Halveer ze en verwijder de zaadlijsten. Bestrijk ze met olijfolie en leg ze met de bolle kant op aluminiumfolie op een rooster of een bakplaat. Zet ze onder een hete grill of in een oven van 220°C tot ze zwart beginnen te worden. Doe ze daarna in een plastic zak, laat ze afkoelen en verwijder dan de schil. Bewaar ze eventueel onder olijfolie in een pot in de koelkast, maximaal 14 dagen.

Wijnadvies: Lekker met een Zuid-Franse, Italiaanse of Spaanse droge witte of roséwijn.

## Gevulde courgettes met zalm

---

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

---

### ***Ingrediënten***

2 courgettes  
1 rode peper  
2 teentjes knoflook  
2 blikjes rode zalm (à 213 g)  
3 eetlepels olijfolie  
1 pak aardappelpuree (met creme fraiche, 177 g)

### ***Bereiding***

Oven voorverwarmen op 200°C.  
Courgettes wassen, in lengte doormidden snijden en met scherp mesje uithollen.  
Peper schoonmaken en fijnsnipperen.  
Knoflook pellen en snipperen.  
Zalm laten uitlekken, vel en graatjes verwijderen.  
In koekenpan 2 eetlepels olie verhitten en stukjes courgette, peper en knoflook 5 minuten bakken.  
Zalm toevoegen en op smaak brengen met zout en peper.  
Courgettes vullen met zalmmengsel, in ovenschaal zetten, met rest olie besprenkelen en 15 minuten in midden van oven bakken.  
Puree volgens gebruiksaanwijzing bereiden.  
Lekker met tomatensalade.

## Gevulde pompoen

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	Jumbo			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 grote pompoen (of 4 kleine)  
50 g zongedroogde tomaatjes uit pot, gehalveerd  
groentebouillon  
300 g couscous  
1 pakje vegetarisch gehakt  
2 eetlepels zwarte olijven, gehalveerd  
2 eetlepels oude kaas, geraspt  
2 uitjes, gesnipperd  
2 teentjes knoflook, geperst  
scheutje olijfolie  
italiaanse kruiden  
peper  
125 g veldsla  
50 g zachte geitenkaas  
50 g pijnboompitten

### ***Bereiding***

Snij de bovenkant van de pompoen en hol hem uit met een lepel.  
Snij een plakje van de onderkant om de pompoen vlak te maken. (let op dat er geen gat inkomt)  
Zet de pompoen in een ovenschaal in een bodempje groentebouillon en laat hem ± 45 minuten garen in een voorverwarmde oven van ± 150C.  
Kijk af en toe of het niet te hard gaat, de gaartijd is afhankelijk van de grootte van de pompoen.  
Kook de couscous in 500 ml bouillon volgens de aanwijzing op de verpakking.  
Bak de ui en de knoflook met het gehakt in de olijfolie.  
Voeg dit mengsel samen met de olijven en tomaatjes toe aan de gare couscous.  
Meng alles goed.  
Breng op smaak met peper en wat italiaanse kruiden.  
Vul de pompoen met de couscous.  
Bestrooi met wat geraspte kaas en zet hem nog 10 à 15 minuten onder de grill tot de kaas mooi bruin is.  
Serveer de pompoen met een salade van veldsla, geitenkaas en geroosterde pijnboompitten.

Wijnadvies: Bonassia Merlot, Marocco

## **Glace aux pêches (perzikenijs)**

---

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	IJs	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

500 g perziken  
3 dl slagroom  
1 eetlepel kirsch  
200 g poedersuiker  
½ citroen  
2 eieren

### ***Bereiding***

Schil de perziken, snij doormidden en verwijder de pitten.  
Druk ze door een zeef en geef er onmiddellijk het citroensap en kirsch over.  
Roer er 150 g suiker door.  
Klop de slagroom stijf.  
Scheid de eiwitten van de gelen.(de dooiers worden niet gebruikt)  
Klop de eiwitten stijf en zodra ze schuimig beginnen te worden voegen we beetje bij beetje de rest van de suiker toe.  
Werk de slagroom door de vruchtenpuree en daarna de stijfgeslagen eiwitten.  
Doe de compositie in een vorm en laat in de vriezer bevriezen.

## Glace aux pistaches (pistache-ijs)

---

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

100 g gepelde pistachenoten

5 eierdooiers

1 l melk

200 g suiker

### ***Bereiding***

Maal de noten in de mixer heel fijn onder toevoeging van enkele eetlepels melk.

Breng de rest van de melk aan de kook.

Haal van het vuur en meng er de pistaches door.

Laat een uur trekken.

Klop dan de eierdooiers met de suiker tot het mengsel licht van kleur wordt.

Breng de melk weer aan de kook en voeg onder langzaam kloppen het eimengsel toe.

Zet dan het mengsel op een laag vuur en roer voortdurend tot het mengsel dikker wordt.

Haal dan de pan onmiddellijk van het vuur.

Passeer de crème door een zeef en laat onder af en toe roeren geheel afkoelen.

Vries de crème in de sorbetière in.

## Hamburgers met sla en knoflookcroutons

---

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

---

### ***Ingrediënten***

2 uien  
4 eetlepels vloeibare margarine  
1 doos rundvleeshamburgers (diepvries, 300 g)  
1 duopak krieltjes (700 g)  
3 tomaten  
1 zak gemengde sla extra (200 g)  
2 eetlepels olie  
1 eetlepel azijn  
½ zakje slacroutons knoflook (à 120 g)

### ***Bereiding***

Uien pellen en in ringen snijden.  
In koekenpan margarine verhitten.  
Hamburgers volgens beschrijving op verpakking, samen met uien bakken.  
Krieltjes 5 minuten koken.  
Tomaat wassen en in partjes snijden.  
In slakom sla en tomaat mengen.  
Van olie, azijn, peper en zout dressing maken en over sla schenken.  
Croutons erover strooien.  
Krieltjes met salade en hamburger met ui serveren.

## Haring-aardappelsalade

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Hollands  
Bron [www.ah.nl](http://www.ah.nl)

Soort Vis  
Type Salade

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

2 eetlepels (zonnebloem)olie  
1 zak Hollandse roerbakmix (400 g)  
1 pak gerookte haringfilet (200 g)  
1 bak aardappelsalade (1000 g)  
1 eetlepel azijn  
3 tomaten

### ***Bereiding***

In wok of braadpan olie verhitten en groenten in 5 minuten beetgaar bakken.  
Haringfilet in stukjes snijden.  
Groenten, haring, aardappelsalade en azijn voorzichtig mengen.  
Salade met zout en peper op smaak brengen en op schaal scheppen.  
Tomaten in plakjes snijden.  
Salade met tomaat garneren.  
Lekker met stokbrood.

## Hartige pannenkoekentaart

---

Menugang Nagerecht

Soort Vegetarisch

Snel Ja

Keuken -

Type Hartige taart

Slank Nee

Bron [www.ah.nl](http://www.ah.nl)

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 zak pannenkoeken pret (15 stuks)

2 camembertkaasje (rond, à 240 g)

1 doosje walnoten (100 g)

7 eetlepels honing

### ***Bereiding***

Verwarm oven voor op 180°C.

Snijd camembert in dunne plakjes.

Hak walnoten fijn.

Leg pannenkoek op bakplaat van oven, besmeer met honing en bestrooi met wat walnoten.

Leg hierop andere pannenkoek.

Leg daarop 4 plakjes camembert.

Maak 2 'taarten'; 1 taart van zeven pannenkoeken en 1 taart van acht pannenkoeken.

Schuif bakplaat in oven en verwarm pannenkoekentaarten 10 minuten.

Snijd taarten in punten.

Lekker met salade van sla met tomaat en dressing.

## Havermout-maïspannenkoekjes

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1 blikje maïskorrels (300 g)  
6 eieren  
225 g haverhout (pak à 500 g)  
6 eetlepels vloeibare margarine  
1 komkommer  
2 eetlepels mayonaise  
1 eetlepel azijn  
150 ml tomatenketchup

### ***Bereiding***

Maïs laten uitlekken.  
Eieren loskloppen en maïs, haverhout en zout en peper erdoor mengen.  
In koekenpan beetje margarine verhitten en 3-4 porties beslag in pan scheppen.  
Iets platdrukken.  
Pannenkoekjes in 4 minuten gaarbakken, halverwege keren.  
Pannenkoekjes warmhouden onder aluminiumfolie.  
Herhalen tot beslag op is.  
Intussen komkommer in plakjes schaven.  
Azijn, zout en peper door mayonaise mengen en deze dressing door komkommer scheppen.  
Maïspannenkoekjes serveren met komkommersalade en tomatenketchup.

## Hazenrug met kersensaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	Jumbo			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

3 of 4 hazenrugfilets, vers of diepvries samen circa 750 g

1 blik Kersen op sap zonder pit

1 gemberwortel 3 cm groot

1 grote sinaasappel

50 g braadboter

zout

versgemalen peper

1 glas rode port

2 dl wildfond uit een pot

allesbinder

### ***Bereiding***

Laat de hazenruggen zonodig ontdooien en op kamertemperatuur komen. Laat de kersen in een zeef uitlekken en vang het sap op.

Rasp de gemberwortel.

Rasp de schil van de onder de hete kraan afgeborstelde sinaasappel en pers het sap uit.

Verhit de braadboter in een braadpan en bak de hazenrugfilets rondom bruin.

Bestrooi ze met wat zout en peper en laat ze op middelhoog vuur nog circa 6 minuten bakken tot ze de gewenste graad van gaarheid hebben.

Schep ze uit de pan op een voorverwarmde schaal en laat ze, afgedekt met aluminiumfolie, rusten.

Roer de gemberwortel en de sinaasappelrasp door de braadboter, blus af met de port, het sinaasappelsap, de wildfond en een scheut van het kersensap en laat op hoog vuur 5 minuten inkoken.

Breng op smaak met zout en peper en roer er wat allesbinder door tot het een lichtgebonden saus is.

Warm de kersen op in de saus.

Roer er het uitgelopen vleesvocht door.

Snijd de hazenrugfilets in schuine plakken en leg ze op een voorverwarmde schaal of verdeel ze over de borden.

Schep er de kersensaus naast.

Serveer met aardappelpuree of aardappelkroketjes en appelcompote met cranberry's.

Wijnadvies: Schenk hier een fluweelzachte, tegelijk stevige rode Bourgogne, een ferme Mâcon of een smaakvolle rode Bordeaux (16-18°C).

## Hollands roerbakgerecht

---

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Groente	Slank	Ja
Bron	www.ah.nl			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 gele paprika

1 ui

5 eetlepels zonnebloemolie

1 duopak krieltjes (700 g)

1 schaalpje half-om-halfgehakt (ca. 300 g)

1 doos sperziebonen (diepvries, 450 g)

1 zakje mix voor groenteroerbakgerecht sperziebonen-kip (43 g)

### ***Bereiding***

Paprika schoonmaken en in reepjes snijden.

Ui pellen en snipperen.

In koekenpan 3 eetlepels olie verhitten en krieltjes in 15 minuten bruinbakken.

In wok 2 eetlepels olie verhitten en gehakt rul bakken.

Bonen, paprika en ui toevoegen en 8 minuten roerbakken.

Mix en 400 ml water door groenten en gehakt roeren en aan de kook brengen.

Nog 7 minuten roerbakken.

Krieltjes met roerbakgerecht serveren.

## Hollandse carpaccio

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Nee
Bron	Jumbo			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

200 g runderrookvlees  
1 eetlepel olijfolie  
6 eetlepels mayonaise  
2 eetlepels melk  
1 theelepel worcestershiresaus  
1 theelepel citroensap  
snuffje zout  
mispunt witte peper  
8 eetlepels geroosterde pijnboompitten

### ***Bereiding***

Zorg dat het vlees voor de carpaccio op kamertemperatuur is.  
Bestrijk de borden dun met olijfolie.  
Verdeel daar dakpansgewijs de plakjes vlees over.  
Roer in een kom de mayonaise, de melk en worcestershiresaus, het citroensap en zout en peper door elkaar.  
Verdeel de dunne mayonaise over het vlees en bestrooi met de geroosterde pijnboompitten.

Serveertip: Leg slablaadjes onder de carpaccio.

Wijnadvies: Schenk er een droge witte Italiaan bij of een Zuid-Afrikaanse chenin blanc.

## Irish stew 3

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Iers	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Jumbo			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

1 kg runderstooflappen  
2 flinke uien  
2 winterwortelen  
2 stelen bleekselderij  
3 eetlepels bloem  
zout  
versgemalen peper  
4 eetlepels olie  
1 klein blikje tomatenpuree  
¾ l vleesbouillon, uit een pot of van tabletten  
1 theelepelt gedroogde tijm  
2 laurierblaadjes  
6 flinke aardappelen

### **Bereiding**

Snijd het vlees in niet te kleine blokken (circa 4x4 cm).  
Snijd de uien in halve ringen, de geschraapte winterwortelen in plakjes en de bleekselderij in boogjes.  
Doe de bloem met wat zout en peper in een plastic zak en doe er de blokjes rundvlees bij.  
Schud tot de blokjes vlees rondom met de gekruide bloem zijn bedekt.  
Verwarm de oven voor op 180°C.  
Verwarm de olie in een grote braadpan die in de oven past en bak de blokjes vlees met niet teveel tegelijk op hoog vuur rondom bruin.  
Schep ze met een schuimspaan uit de pan.  
Voeg zonodig een extra scheutje olie toe en laat de ui, de wortel en de bleekselderij omscheppend bakken tot ze beginnen te kleuren.  
Voeg de tomatenpuree toe en laat kort meebakken.  
Voeg de bouillon, de tijm en de laurier toe en breng aan de kook.  
Schep er de vleesblokjes door en zet met het deksel op de pan 1 uur in de voorverwarmde oven.  
Snijd intussen de geschilde aardappelen in blokjes van circa 3x3 cm en schep ze door het vlees.  
Zet de afgedekte pan nog circa 45 minuten terug in de oven.  
Proef of er nog zout en/of peper bij moet.  
Verwijder zo mogelijk de laurierblaadjes.  
Dit is een complete maaltijd.

**Info:** Er wordt wel eens gezegd dat er evenveel recepten voor Irish stew zijn als er Ierse huishoudens zijn. Deze bewering zal ongetwijfeld een tikkeltje overdreven zijn, maar dat neemt niet weg dat er tal van variaties zijn op deze klassieker. In Ierland wordt deze traditionele schotel overigens ook heel vaak met schapen- of lamsvlees gemaakt. Wij kozen voor een eigentijdse versie, waarbij het vlees, runderlappen, in de oven gaar wordt gestoofd. Dit gerecht, dat zich prima leent om aan een wat groter gezelschap te serveren, kan uitstekend worden ingevroren en na het ontdooien worden opgewarmd. En wist u dat het de tweede dag vaak nóg lekkerder smaakt?

**Wijnadvies:** Te serveren met een eenvoudige rode Bordeaux of Bordeaux Supérieur. Eventueel een rode Bergerac of een Italiaanse Merlot (16-18°C).



## Italiaanse pannenkoek

---

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

---

### **Ingrediënten**

1 fles pannenkoekenmix (200 ml)  
400 ml koude melk  
(vloeibare) margarine  
18 plakjes salami  
½ zakje gemalen belegen kaas (a 150 g)  
½ doosje Italiaanse kruiden (spicebox, a 6 g)  
1 bak sla compleet Italiaans

### **Bereiding**

Schud goed met de fles pannenkoekmix.  
Giet 400 ml koude melk bij het poeder tot het streepje.  
Draai de dop weer op de fles en houd de fles op zijn kop.  
Schud 1 minuut en laat de fles 3 minuten met rust.  
In een koekenpan verwarm je een klein beetje margarine.  
Leg 3 plakjes salami in de pan en bak ze eventjes.  
Schud nog een keertje met de fles pannenkoekmix, schenk wat beslag in de pan en verdeel het over de bodem.  
Wacht tot het beslag bijna niet meer glimt.  
Je kunt nu heel voorzichtig de pannenkoek omdraaien met behulp van een spatel.  
Strooi vervolgens een beetje geraspte kaas en wat kruiden over de pannenkoek.  
Als de kaas is gesmolten, kun je voorzichtig aan de onderkant kijken of de pannenkoek al bruin is.  
De andere pannenkoeken bak je op dezelfde manier.  
Houd de gebakken pannenkoeken warm op een bord onder aluminiumfolie.  
De sla meng je met het zakje waar de croutons inzitten, de kaas en de dressing.

## Italiaanse quornworstjes met tomatensaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vleesvervanger	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Ja
Bron	www.ah.nl			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

300 g macaroni  
1 winterwortel  
1 ui  
2 eetlepels olijfolie  
1 blik tomatenblokjes (400 g)  
1 zakje verse basilicum (15 g)  
1 theelepel suiker  
2 eetlepels vloeibare margarine  
1 schaal Quorn worstjes met Italiaanse kruiden (250 g)

### ***Bereiding***

Macaroni volgens gebruiksaanwijzing gaarkoken.  
Met dunschiller wortel schillen en in blokjes snijden.  
Ui pellen en snipperen.  
In braadpan olie verhitten en ui en winterwortel 4 minuten zacht bakken.  
Tomaten toevoegen en aan de kook brengen.  
Basilicumblaadjes grof snijden en aan saus toevoegen.  
Saus met zout, peper en suiker op smaak brengen en 10 minuten laten koken.  
In koekenpan margarine verhitten en worstjes in 8 minuten gaarbakken.  
Macaroni met tomatensaus en worstjes serveren.

## Mousse de gingembre au coulis de fraises (mousse van gember met coulis van aardbeien)

---

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

½ dl witte wijn  
100 g suiker  
1½ dl slagroom  
1 eetlepel gembernat  
½ kopje water  
1 kiwi  
5 g gelatine  
3 eierdooiers  
2 nootjes gember  
200 g aardbeien  
75 g suiker

### **Bereiding**

Klop met een garde de dooiers en witte wijn au bain marie tot een dikke massa.  
Week de gelatine blaadjes roer ze door de massa.  
Laat de mousse afkoelen tot ze bijna stolt.  
Klop de slagroom met 100 g suiker stijf  
Snij de gembernootjes in kleine stukjes en roer met de slagroom door de mousse.  
Roer ook het gembernat erdoor.  
Doe de mousse in een vorm en laat in de koelkast opstijven.  
Kook de aardbeien met 75 g suiker en water tot moes.  
Roer de moes door een zeef en laat afkoelen.  
Schil de kiwi en snij ze in dunne plakjes.  
Stort de mousse vlak voor serveren op een mooie schaal en omring hem met de aardbeien coulis.  
Versier het geheel met plakjes kiwi.

## Omelette Norvégienne 2

---

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	IJs	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 biscuitbodem  
½ l chocoladeijs  
1 mespunt zout  
2 glazen Grand Marnier  
½ l vanilleijs  
6 eiwitten  
80 poedersuiker

### ***Bereiding***

Snij van de biscuitbodem een rechthoekige plak die aan alle kanten 3 cm groter is dan de plak ijs

die er bovenop komt.

Plaats de biscuit op een schaal die in de oven kan en verwarm de oven voor op 200°C.

Besprenkel de biscuit met een glas Grand Marnier.

Maak een merinque: voeg het zout bij de eiwitten en begin met kloppen.

Voeg beetje bij beetje de poedersuiker toe.

Klop de eiwitten zeer stijf.

Doe de helft van de merinque in een spuitzak met grote gekartelde spuitmond.

Leg op de biscuit een plak vanilleijs, daarop een plak chocoladeijs en metsel de zaak dicht met

de merinque.

Dit kan goed met behulp van een pannekoekmes.

Met de merinque uit de zak decoreren we de omelette en zetten deze in de oven om de merinque te

bakken.

Als deze bruin is halen we de schal uit de oven.

Flamberen met het tweede glas Grand Marnier en brandend opdienen.

## Parfait au café et au sucre brun (parfait met koffie en bruine suiker)

---

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

100 g bruine suiker

3 dl room

¾ dl water

slagroom voor garnering

25 g oploskoffie

4 eierdooiers

suiker voor de slagroom

### ***Bereiding***

Breng het water aan de kook en voeg de oploskoffie toe.

Roer de eierdooiers met de bruine suiker au bain marie tot het mengsel  $\pm 70^{\circ}\text{C}$  is.

Roer vervolgens het eimengsel koud en voeg de afgekoelde koffie toe.

Klop de room stijf en spatel ze onder het mengsel.

Schep de massa in een vorm en laat in de vriezer opstijven.

Vlak voor sereveren de parfait uit de vorm halen en in plakken snijden.

Garneren met slagroom en betsrooien met bruine suiker.

Garneren met slagroom en betsrooien met bruine suiker.

## Pavé au chocolat (pavé met chocolade)

---

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

100 g chocolade, bitter of melk  
1 eetlepel crème de menthe of kirsch  
1 borrelglas crème de menthe  
100 g boter  
2 eieren  
roomijs

### ***Bereiding***

Smelt de chocolade au bain marie.  
Roer de boter zacht.  
Scheid de eiwitten van de gelen.  
Doe de dooiers in ene kom en voeg de gesmolten chocolade toe.  
Klop dit mengsel door elkaar en voeg de boter toe.  
Meng goed door.  
Klop de eiwitten zeer stijf.  
Spatel ze voorzichtig door de chocolademasa.  
Voeg de eetlepel likeur toe.  
Schep de massa in een ckaevorm en zet in de koelkast tot de massa stijf is.  
Dompel voor het storten de vorm even in heet water.  
Snij de pavé in schijven.  
Serveer met de saus, welke met een glaasje crème de menthe op smaak is gebracht en een bolletje roomijs.

## Pittige cocktail van exotisch fruit

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	Jumbo			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

½ rode peper (zonder zaadjes en zaadlijsten), in dunne reepjes

2 verse mango's, geschild en in blokjes

1 verse ananas, geschild en in blokjes

1 theelepel gembersiroop

verse koriander

### ***Bereiding***

Meng de peper, mango en ananas voorzichtig door elkaar met de gembersiroop.

Schep de fruitsalade in 4 gekoelde cocktailglazen.

Garneer met de koriander.

## Vispakketjes met paprikasabayon

---

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

---

### ***Ingrediënten***

4 kabeljauw- of tilapiafilets van ca. 150 g per stuk

zout

peper

100 g tapenade

8 plakken rauwe ham

2 eetlepels olijfolie

voor de paprikasabayon

200 g rode paprika

2 dl visbouillon of groentebouillon (visfond of van tablet)

½ eetlepel gehakte tijm (vers of diepvries) of ½ theelepel

gedroogd

4 eidooiers

75 g koude boter

### ***Bereiding***

Verwarm de oven voor op 180°C.

Bestrooi de vis met peper en bestrijk de filets met de tapenade.

Rol de rauwe ham om de visfilets en vorm er zo een pakketje van. (Als de visfilet te dun is kan hij dubbelgeslagen in de ham verwerkt worden).

Halveer de paprika's en hak ze zonder zaadjes grof.

Kook ze in de bouillon met de tijm zachtjes 15 minuten.

Pureer dit daarna met de staafmixer of in een blender.

Laat iets afkoelen.

Klop de eidooiers erdoor.

Bak de vis 1 minuut per kant in de olijfolie.

Leg de pakketjes op de bakplaat en zet ze 10 minuten in het midden van de oven.

Zet de paprikasaus op een pannetje met heet water (au bain marie) en klop de sabayon tot lintdikte (dik vloeibaar).

Zorg ervoor dat de saus niet kookt maar wel gebonden is zodat de eidooiers gaar zijn.

Klop er kleine klontjes koude boter door en voeg zout naar smaak toe.

Serveer de vispakketjes met de paprikasabayon met aardappelpuree of risotto en broccoli.

Wijnadvies: De Loirewijn Muscadet is hierbij een geslaagde keuze of een witte Bordeaux of Bergerac (9-11°C).

## Vispakketjes op de barbecue

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Jumbo			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

2 citroenen

1 kleine rettich (of een klein bosje in plakjes gesneden radijs)

olijfolie (ca. 2 eetlepels)

6 stukken visfilet van circa 150 g per stuk (bijv. kabeljauw, schol of wijting)

Japanse sojasaus

peper

6 lente-uitjes

6 stukken aluminiumfolie van 90 cm

### ***Bereiding***

Snijd de citroenen in plakjes.

Schil de rettich.

Snijd de rettich in de lengte in plakken van 1 cm dik en circa 10 cm lang.

Scheur 6 stukken aluminiumfolie van 30 x 90 cm van de rol.

Vouw elk stuk dubbel.

Smeer het midden van elk stuk folie in met olijfolie.

Leg in het midden naast elkaar 3 rettichplakken.

Leg de visfilets op de rettich.

Besprenkel de vis met een beetje sojasaus en strooi er versgemalen peper op.

Zout is overbodig omdat de sojasaus zout is.

Leg op elk stuk vis enkele citroenplakjes en een heel lente-uitje.

Vouw nu de vispakketjes dicht: breng de langwerpige boven- en onderkant bij elkaar en vouw de randen om.

Vouw nu de zijkanten dicht en druk ze goed aan.

Vouw de zijkanten iets naar boven, zodat het pakketje op een zilveren boot lijkt.

Deze vispakketten worden, met de dichtgevouwen kant naar boven, op de barbecue gelegd.

Reken op circa 25 minuten gaartijd.

Omdat het van de hitte van het vuur afhangt hoe snel de vis gaar wordt, is het slim om één pakketje ter controle open te maken.

Dien de vis op in de folie, die op het bord wordt opengevouwen.

Serveertip: Geef bij dit gerecht een salade van gemengde groene sla waardoor taugé is geschept.



Compressed by

PDF24

<https://ruudskookboek.nl>