



# Recepten *Carta*

**216 recepten  
(Carta2007-Piet)**

*Ruud 's Kookboek*

## **Inhoudsopgave.**

1. 4 Formaggi
2. Aardappel met kaviaar
3. Aardbeien in witte chocolade
4. Advocaat
5. Advocaattaart
6. Ajuinsaus
7. Appelbeignets
8. Appelcake zonder eieren
9. Appelstrudel
10. Applecake
11. Aspergesoep
12. Aubergine parmigiani
13. Babyinktvisjes
14. Balletjes in tomatensaus
15. Bananencake
16. Basilicumsorbet
17. Bavarois
18. Bearnaisesaus
19. Berlijnse bollen
20. Beurre Blanc
21. Biersoep
22. Biscuit
23. Blackwellsaus
24. Bladerdeeg in de oven
25. Boekweitpannenkoeken
26. Bordelaisesaus
27. Brochette van kippenborst met truffeltapenade en een croque monsieur van ganzenlever
28. Brood bakken
29. Broodpudding
30. Café Glacé
31. Cannelloni
32. Champignonroomsaus op steak
33. Champignonsoep
34. Chinese zoetzure gele vinaigrette
35. Choco maken
36. Chocoladecake
37. Chocolademilkshake
38. Chocolademousse
39. Chocolademuffin
40. Chocoladesaus
41. Chocomousse
42. Citroenmousse
43. Confituur
44. Consommé
45. Coq au vin
46. Courgettegratin
47. Crème au beurre
48. Crème Brûlée
49. Croissant
50. Currysaus
51. Dadelcake
52. Diplomat
53. Donuts
54. Droge vlaai
55. Duifje
56. Eendenborst bakken
57. Erwtensoup
58. Fishsticks met dipsaus
59. Flan Karamel
60. Flantaart

61. Franchipannetaart
62. Ganzenlever bakken
63. Garnaalkroketten
64. Gazpacho
65. Gebakken champignons met spekjes
66. Gegratineerde oesters
67. Gehaktbrood
68. Gemarineerde zalm
69. Gestoofd witloof
70. Gevuld beursje
71. Gevulde kalkoen
72. Goulash
73. Gratin
74. Gravad Lax
75. Hamburger
76. Hazenrug
77. Hutsepot
78. Ijs frituren
79. Ijs maken
80. Ijsje met chocolade
81. Ile Flottante
82. Invriezen van bloemkool en boontjes
83. Irish Coffee
84. Kaasfondue
85. Kaaskroketten
86. Kaastaart
87. Kabeljauw fileren en bakken
88. Kalfsragout
89. Kalfszwezeriken
90. Karamelsnoepjes
91. Karnemelkwafels
92. Kattentongen
93. Kikkerbillen
94. Kip in Jagersaus
95. Kipfilet
96. Kippengyros
97. Kippensoep
98. Klaaskoeken
99. Klassieke bechamelsaus
100. Knolseldersoep
101. Koekjes glazuren
102. Kokosrotsjes
103. Konijn
104. Kreeft Belle-Vue
105. Kriekencake
106. Kroketten maken
107. Kruiden bewaren
108. Kwartels
109. Kweekperengelei met zoetstof
110. Lamsbout
111. Lamsragout
112. Lasagne
113. Lasagne met zalm
114. Liefdesappels
115. Limoenkaastaart
116. Loempia
117. Lolly's
118. Looksoep
119. Macaroni met kaas & ham
120. Marsepein
121. Marshmallow
122. Mattentaarten
123. Mayonaise
124. Meringue

125. Moelleux van chocolade
126. Mosselen in room
127. Mosselen met een sabayon van witbier
128. Mosterdsaus
129. Moussaka
130. Mousseline
131. Mueslikoekjes
132. Nasi
133. Nougat
134. Oliebollen
135. Opgerold broodhapje
136. Opgerolde Kerststronk
137. Opgewerkte botersaus
138. Orloff-gebraad
139. Ossehaas met een korstje
140. Osso Bucco
141. Paaseieren
142. Paella
143. Paling in't Groen
144. Panna Cotta
145. Pannenkoeken
146. Paté
147. Peperroomsaus
148. Pesto
149. Petit Beurrekestaart
150. Pistolets maken
151. Pizza maken
152. Plumpudding (met) Rumsaus
153. Poffertjes
154. Portosaus
155. Prinsessenboontjes gestoofd
156. Quiche
157. Rijstpap
158. Rijsttaart
159. Risotto
160. Rode kool
161. Rosbief
162. Roulade van Gandaham met witloof en kriekenbiervinaigrette
163. Rösti
164. Rundtong in Madeirasaus
165. Sabayon
166. Sabayon van visfumet
167. Sandwiches
168. Scampi's in lookboter
169. Scampi diabolique
170. Schorseneren
171. Sint-Jacobsvruchten
172. Soezen
173. Soufflé
174. Spaghetti Carbonara
175. Spaghettisau
176. Speculaas maken
177. Speculoosmousse
178. Stokvis
179. Stoofvlees
180. Suikerbrood
181. Tarte tatin van witloof
182. Terinne van ganzenlever
183. Tiramisu
184. Toast champignon
185. Tomatensau
186. Tortilla
187. Tzatziki
188. Uiensoep

- 189. Vegetarische pasta**
- 190. Verse pasta**
- 191. Vinaigrette**
- 192. Vis Cordon Bleu**
- 193. Vis in een jasje**
- 194. Vis roken**
- 195. Vispannetje**
- 196. Visschotel**
- 197. Vissoep**
- 198. Vlees onder een zoutkorst**
- 199. Vleessaus**
- 200. Vogelnestje**
- 201. Vol au Vent**
- 202. Wafels bakken**
- 203. Wafeltjes voor bij de koffie**
- 204. Waterzooi**
- 205. Wentelteefjes**
- 206. Wildsaus**
- 207. Witloof in de oven**
- 208. Witloofsoep**
- 209. Witloofsoep met mosterd en ham**
- 210. Witte choco**
- 211. Witte chocolademousse**
- 212. Wokken**
- 213. Worstebrood**
- 214. Zalmsoufflé**
- 215. Zandkoekjes**
- 216. Zoete popcorn**

## 4 Formaggi

Menugang -  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

### ***Ingrediënten***

1 citroen  
1 stuk dikke vaste vis (1 moot per persoon)  
50gr bloem  
50gr boter  
1 lepel tomatenpuree  
2dl water  
PH groentenbouillon  
Witte wijn  
Gemalen kaas  
150gr garnalen  
150gr gemengde zeevruchten  
250gr champignons  
3 eigelen  
1dl room



### ***Bereiding***

- Maak een blonde roux van boter en bloem
- Maak hier een dikke saus van met water en witte wijn
- Voeg een beetje PH-bouillon toe
- Maak een 2de binding met room en eigelen
- Voeg de champignons toe
- Leg er de vismoot in en laat 2 minuten pocheren
- Roer de vis niet stuk
- Doe de garnalen en de zeevruchten erbij en schik in een ovenschotel
- Strooi er gemalen kaas over
- Zet gedurende 15 minuten in een voorverwarmde oven van 200°

### Tips

1. Gebruik een dik stuk vaste vis
2. Maak een dikke saus
3. Pocheren zonder te roeren

## Aardappel met kaviaar

---

Menugang -  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

4 aardappelen, vastkokend en bloemig  
1 klontje boter  
Waterkers  
Snuifje nootmuskaat  
PH peper  
Kaviaar naar eigen smaak  
1dl zure room

### ***Bereiding***

- Kook de aardappelen gaar
- Laat ze eerst opkoken en nadien verder koken op een zacht vuurtje zodat ze zeker niet openspringen
- Spoel ze onder koud water
- Snij er een hoedje af en haal de aardappel leeg met een koffielepel
- Plet de aardappel in een pannetje en voeg de boter, de PH peper en de nootmuskaat toe
- Vul de aardappel terug op met het smeuijge mengsel
- Neem een bord en leg een bedje van waterkers
- Presenteer daar de gevulde aardappel op
- Schep de kaviaar er bovenop en giet de zure room erover
- Werk af met PH peper

### Tips

1. Kook de aardappelen ipv te garen in de oven
2. Gebruik de juiste aardappelen
3. Gebruik geen bieslook
4. De zure room er bovenop scheppen, niet met de aardappel mengen

## Aardbeien in witte chocolade

---

Menugang -  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

### ***Bereiding***

- Werk steeds met kleine hoeveelheden chocolade
- Snij de chocolade in kleine stukjes en doe in een pot
- Zet de pot in een bain marie en smelt de witte chocolade
- Regelmatig roeren zodat de chocolade gelijkmatig op een laag vuurtje smelt
- De temperatuur van de chocolade is belangrijk
  
- Pure chocolade kan tot 36°C gaan
- Melkchocolade gaat tot 32°C
- Witte chocolade bevat helemaal geen cacaoboter en kan maar tot ongeveer 28°C gaan
  
- Laat dus de witte chocolade niet te warm worden
- Voel met je vinger of de chocolade een aangename warmte heeft
- Neem de pot uit de bain marie en zet hem zeker niet meer terug op het vuur
- Als je je fruit wast, moet je ervoor zorgen dat het fruit terug helemaal droog is
- Dip de aardbeien in de gesmolten chocolade
- Leg ze op een boterpapier en plaats ze gedurende 10 minuten in de koelkast

### Tips

1. Snij de chocolade in kleine stukjes
2. De chocolade niet te warm laten worden
3. Geen gelatine gebruiken
4. Zorgen dat de vruchten droog zijn alvorens ze in de chocolade te dippen



## Advocaat

---

Menugang -  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

8 à 10 eieren, afhankelijk van de grootte  
1 blik gecondenseerde melk  
20gr vanillesuiker  
200ml alcohol  
350gr suiker



### ***Bereiding***

- Doe de eigelen in een kom en voeg er de suiker bij
- Klop lang genoeg op tot een witte, schuimige massa
- Voeg de alcohol en de gedondenseerde melk al mixend toe (anders verbrandt de alcohol de eieren)
- Zet minstens 1 week in de koelkast

### Tips

1. Beter een eitje meer dan eentje minder
2. Goed kloppen is de boodschap!
3. Voldoende alcohol gebruiken
4. Zeker 1 week in de koelkast!

## Advocaattaart

---

|            |         |         |     |
|------------|---------|---------|-----|
| Menugang - | Soort - | Snel    | Nee |
| Keuken -   | Type -  | Slank   | Nee |
| Bron       |         | Sterren |     |

---

### ***Ingrediënten***

200ml room  
150gr gezouten boter  
150gr kristalsuiker  
4 eieren  
¼ l advocaat  
6gr gelatine  
Boudoir koekjes

### ***Bereiding***

- Meng de boter samen met de helft van de suiker, de 4 eierdooiers en de advocaat
- Week de gelatineblaadjes in koud water
- Warm het eimengsel al roerend lichtjes op tot het lauw is
- Let op dat het niet te warm wordt, want dan schiften de eieren
- Als het mengsel lichaamstemperatuur heeft, voeg je de geweekte gelatineblaadjes al roerend toe
- Klop eerst de room kort op en klop het eiwit op samen met de andere helft van de suiker
- Voel of de eimassa de lichaamstemperatuur heeft en roer dan het opgeklopte eiwit eronder
- De room voeg je helemaal op het laatste toe en roer zachtjes eronder
- Snij de koekjes schuin af en zet ze rechtop tegen de rand van de springvorm
- Leg een aantal koekjes op de bodem van de vorm
- Giet het ei- en advocaatmengsel in de vorm
- Laat gedurende 4 uur opstijven in de koelkast

### Tips

1. Warm het beslag lichtjes op
2. Gebruik gelatineblaadjes
3. Eiwit opkloppen met suiker
4. Eerst het eiwit mengen en pas daarna de room erbij

## Ajuinsaus

---

|            |         |         |     |
|------------|---------|---------|-----|
| Menugang - | Soort - | Snel    | Nee |
| Keuken -   | Type -  | Slank   | Nee |
| Bron       |         | Sterren |     |

---

### ***Ingrediënten***

4 ajuinen  
Klontje boter  
2 eetlepels bloem  
Groentenbouillon PH  
Enkele druppels patrelle  
(bruine kleurstof op basis van glucose)  
1,5dl water

### ***Bereiding***

- Neem een braadpan en laat de boter smelten
- Laat de pan goed warm worden
- Snij ondertussen de ajuin in schijfjes en bak ze gedurende ongeveer 8 minuten goed bruin
- Overstrooi met 2 eetlepels bloem en roer de bloem door de ajuinen
- Voeg dan het water toe en roer het ajuinaanbaksel los met een garde
- Voeg de groentenbouillon PH toe en ook enkele druppels patrelle
- Laat het geheel opkoken en voeg daarna nog peper & zout toe
- Op het laatste nog één eetlepel azijn eronder roeren

### Tips

1. Gebruik geen antikleefpan
2. Snij de ajuin in schijfjes en niet in blokjes
3. Strooi bloem over de ajuinen
4. Bak eerst de ajuinen goed bruin en voeg dan het water toe
5. Op het laatste azijn toevoegen

## Appelbeignets

---

|            |         |         |     |
|------------|---------|---------|-----|
| Menugang - | Soort - | Snel    | Nee |
| Keuken -   | Type -  | Slank   | Nee |
| Bron       |         | Sterren |     |

---

### ***Ingrediënten***

voor 4 personen:

4 à 6 eetlepels bier

1 ei

4 eetlepels suiker

4 eetlepels bloem

2 appels (Jonagold)

Bloedsuiker

PH Kaneelmolentje

### ***Bereiding***

- Zet de friteuse op 180 graden
- Scheid het eigeel van het eiwit.
- Klop het eigeel, de bloem, 2 eetlepels suiker en het bier tot een homogene massa
- Klop het eiwit met 2 eetlepel suiker
- Meng het eiwit onder het deeg
- Haal het klokhuis uit de appel en snijd hem met schil en al in schijfjes
- Wentel de schijfjes in het deeg en leg ze voorzichtig in het vet
- Draai ze om na 3 minuten en bak nog eens aan de andere kant gedurende 3 minuten
- Overstrooi met wat bloedsuiker en kaneelmolentje

### Tips

1. Gebruik geen water, enkel bier
2. Doe geen olie in het deeg
3. Niet laten rijzen
4. Gebruik een mandje

## Appelcake zonder eieren

---

Menugang -  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

250gr bloem  
150gr rietsuiker  
2dl lauw water  
2 jonagold appels in stukjes gesneden  
20gr gist  
2 eetlepels gesmolten Alpro Soya Bakken en Braden

### ***Bereiding***

- Verdeel de bloem in 2 gelijke porties van 125gr
- Per 250gr bloem gebruik je 20gr gist
- Deze gist los je op in lauw water
- Voeg de suiker bij deel 1 van de bloem en roer door elkaar
- Voeg het lauwe gistmengsel bij deel 2 van de bloem en roer goed zodat je één geheel krijgt
- Smelt 2 eetlepels Alpro Soya Bakken en Braden, voeg bij de bloem met suiker en roer goed met de garde
- Voeg massa 1 bij massa 2 en roer goed door met de garde
- Om het deeg heel goed glad te maken mixen we het zodat alles één geheel wordt
- Voeg de appeltjes toe aan het deeg en meng alles onder elkaar
- Giet alles in de vorm, dek af met een vershoudfolie en laat rijzen op een warme plaats gedurende 30 minuten
- Bak gedurende 30 minuten op 200°C

### Tips

1. Het water moet lauw zijn
2. De gist mag niet rechtstreeks in contact komen met de suiker
3. Warme boter toevoegen
4. Mixen om een gladde massa te verkrijgen

## Appelstrudel

---

Menugang -  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

4 appels  
filodeeg  
4 soeplepels rozijnen  
Een mespunt kaneel  
2 soeplepels suiker  
Een beetje vetstof  
Eigeeel



### ***Bereiding***

- Snij de appels (met schil!!) in blokjes en bak in de gesmolten vetstof
- Laat 4 minuten goed aanbakken
- Verwarm de oven op 200gr
- Strooi er de rozijnen over en doe er de suiker bij
- Voeg op het einde de kaneel toe
- Leg het filodeeg open en leg een dubbele laag in het midden
- Doe er het appelmengsel op en vouw goed dicht
- Kleef het geheel dicht met eigeeel
- Bak gedurende 8 minuten op 200gr

### Tips

1. Behoud de schil voor de smaak
2. Vermijd vocht
3. Gebruik het juiste deeg
4. Bakken aan 200gr

## Applecake

Menugang -  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

### ***Ingrediënten***

2 appels  
250gr bloem  
250gr boter  
250 gr suiker  
4 eieren



### ***Bereiding***

- Smelt boter op een zeer zacht vuurtje
- Verwarm de oven op 200 graden
- Meng eieren met suiker en klop ze gedurende 20 minuten tot schuim met de mixer
- Schil de appels
- Doe de gesmolten boter (op kamertemperatuur) bij het eierschuim
- Roer er voorzichtig de bloem onder met een spatel, voeg ook de appels toe en stort onmiddellijk in een beboterde en bebloemde vorm
- Zet de cake in oven en zet de oven op 180 graden gedurende 35 à 40 minuten
- Prik er voorzichtig in met een lange naald als de cake nog vochtig is moet hij nog 5 minuten in de oven

### Tips

1. Alles exact afmeten
2. Eens deeg klaar onmiddellijk in de oven
3. Boter smelten
4. Suiker en ei goed opkloppen

## Aspergesoep

---

|            |         |         |     |
|------------|---------|---------|-----|
| Menugang - | Soort - | Snel    | Nee |
| Keuken -   | Type -  | Slank   | Nee |
| Bron       |         | Sterren |     |

---

### ***Ingrediënten***

1,5kg witte geschilde asperges  
1 aardappel  
1/2 ajuin  
1 wit van prei  
½ eetlepel PH groentebouillon  
2 liter kookvocht of 2 liter water  
1 klontje Alpro Soja Bakken & Braden  
½dl Alpro Soja Cuisine

### ***Bereiding***

- Snij alle groenten zeer fijn
- Doe een klontje Alpro Soja Bakken en Braden in de pot en stoof de groentjes rauw aan
- Snij de puntjes van de asperges
- Snij de rest van de asperges zeer fijn en voeg deze aan de groentjes toe
- Stoof rauw aan gedurende 6 minuten
- Giet nu het kookvocht erbij (of gebruik water) en voeg een lepel PH groentebouillon toe
- Het geheel laten opkoken tot alle groentjes heel zacht gekookt zijn
- Nu de soep mixen tot alles mooi glad is
- Voeg nog wat Alpro Cuisine toe voor de smeuïgheid en laat de aspergepunten op het einde meekoken (je kiest hier zelf of je ze ook helemaal gaar kookt of je ze beetgaar wenst)

### Tips

1. Gebruik groenten om een binding te maken
2. Snij de groenten en de asperges zeer fijn
3. Alle groenten aanstoven



## Aubergine parmigiani

---

Menugang -  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 grote aubergine  
Tomatensaus - passata  
Voldoende olijfolie  
Poederparmezaan  
Mozzarella  
PH Italian Mix

### ***Bereiding***

- Snij de aubergines in schijven en bak ze in olijfolie in een pan (antikleefpan)
- Let erop dat er genoeg olijfolie in de pan is zodat de aubergine de olijfolie opslorpt
- Laat ze mooi zacht bakken
- Leg de aubergines onderaan in de ovenschotel
- Kruiden met peper en zout
- Warm de tomatensaus op in een pot en smeer rijkelijk over de aubergines
- Snij de mozzarella in schijfjes en schik ze over de saus
- Strooi er nu de poederparmezaan en de PH Italiaan mix over
- Zet in een oven van 180° gedurende 10 à 15 minuten

### Tips

1. Bak de aubergines
2. Warm de tomatensaus op
3. Niet te lang in de oven

## Babyinktvisjes

---

Menugang -  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

Gekuiste babyinktvisjes  
Teentje look  
Sap van 1/2 citroen  
Fijngesneden peterselie  
Peper & zout  
2 eetlepels olijfolie  
Scheutje basilicumolie

### ***Bereiding***

- Neem een braadpan en dus geen antikleefpan
- Zet de pan op een hoog vuur en doe de olijfolie erbij
- Laat de pan en de olie zeer heet worden
- Dep ondertussen de inktvisjes droog met keukenpapier
- Inktvisjes kruiden met peper & zout
- Als de olie goed heet is (het moet net beginnen roken – dat is het moment om de inktvisjes te bakken), schroei je de inktvisjes dicht langs beide zijden
- 1 minuut langs beide zijden
- Zodra er sap uitkomt de pan van het vuur nemen
- Voeg de look toe en laat de look nog even garen
- Neem de pan van het vuur
- Werk af: giet de olijfolie erover, voeg citroensap, peterselie en een beetje basilicumolie toe
- Serveer onmiddellijk

### Tips

1. Gebruik geen antikleefpan
2. Olijfolie zeer heet laten worden
3. De babyinktvisjes afdeppen

## Balletjes in tomatensaus

---

Menugang -  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 liter PH rundsbouillon  
1 liter melk  
200gr boter  
200gr bloem  
800gr gemengd gehakt  
Bordje bloem  
2 grote blikjes tomatenpuree  
1 soeplepel whisky  
Verse peterselie  
PH Spaghettikruiden

### ***Bereiding***

- Kruid het gehakt en rol balletjes
- Rol ze de door de bloem
- Kook de bouillon
- Kook er de balletjes in gedurende 5 minuten
- Haal de balletjes eruit en zet ze in een schaal
- Smelt de boter
- Roer er de bloem door en laat even aanbakken
- Roer er beetje bij beetje de melk door
- Bouillon bijvoegen als de bechamellesaus klaar is
- Laat opkoken tot ze opnieuw bindt
- Doe er de tomatenpuree bij, de whisky, de balletjes er terug in
- Hak peterselie en de spaghettikruiden.

### Tips

1. Bebloem de balletjes
2. Niet roeren
3. Nooit bloem op een warme vloeistof

## Bananencake

Menugang -  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

### ***Ingrediënten***

200gr boter  
200gr kristalsuiker  
200gr bloem  
4 eieren  
2 bananen  
1dl bananenlikeur  
1,5dl witte wijn

### ***Bereiding***

Start met het maken van een bananenpuree:

- Neem een potje en zet op het vuur
- Snij een banaan in stukjes en doe ze in de pot
- Voeg de witte wijn toe en de bananenlikeur
- Laat het geheel koken op een laag vuurtje tot de banaan puree is geworden
- Als het klaar is, pureer het dan met een mixer

Start ondertussen met de cake:

- Klop de eieren met de suiker zeer goed op
- Smelt ondertussen de boter
- De gesmolten boter in een straal bij het eiermengsel gieten
- Ondertussen roeren met de garde
- Voeg de bloem toe en blijf roeren met de garde
- De bananenpuree toevoegen en blijven roeren
- Eventueel nog wat extra bananenlikeur toevoegen voor de smaak
- Vet de vorm in en bebloem de vorm een beetje
- Giet de deegmassa in de vorm
- Bak de cake op 200gr gedurende 30 à 35 minuten

### Tips

1. Eerst de bananenpuree maken
2. Dan de eieren opkloppen met suiker en niet met boter
3. Bakken op 200°C

## Basilicumsorbet

|            |         |         |     |
|------------|---------|---------|-----|
| Menugang - | Soort - | Snel    | Nee |
| Keuken -   | Type -  | Slank   | Nee |
| Bron       |         | Sterren |     |

### ***Ingrediënten***

4 pers. (8 bolletjes)

2,5dl suikersiroop (1,25dl water + 125gr suiker)

Veel basilicum

1 eetlepel glucose

Sap van 1/2 citroen

2,5dl champagne of schuimwijn

### ***Bereiding***

- Maak een suikersiroop: je brengt een halve liter water aan de kook en voeg de suiker toe. Vergeet niet regelmatig te roeren, want alle suiker moet opgelost zijn (kookpunt van suiker ligt hoger dan 100°C)
- Laat de suikersiroop volledig afkoelen
- Neem dan van de suikersiroop 2,5dl en voeg 2,5dl champagne of schuimwijn toe
- Voeg verse basilicum toe en mix alles kort door
- Voeg een eetlepel glucose toe (suiker in vloeibare vorm) en meng dit met de rest
- Giet alles in de ijsmachine en laat 30min draaien
- Serveer met een blaadje verse basilicum

### Tips

1. Maak de suikersiroop met de juiste verhoudingen
2. Maak de suikersiroop op het vuur
3. Voeg glucose toe
4. Geen extra

## Bavarois

Menugang -  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

### ***Ingrediënten***

1/2 liter melk  
1 vanillestok  
5 eigelen  
100gr suiker  
8 blaadjes gelatine  
1/2 liter room



### ***Bereiding***

- Zet de melk op het vuur en doe er de vanillestok bij
- Haal het merg met een scherp mesje uit de vanille- stok
- Roer op tijd en stond in de melk, anders zal ze aanbranden
- Klop de eigelen op met suiker
- Zet de gelatine te week in koud water
- Wanneer de melk kookt, zet je ze van het vuur, doe een beetje bij de eieren om deze lopender te maken
- Doe dan het mengsel bij de melk (onmiddellijk roeren, zodat binding ontstaat)
- Klop de room op
- Zet het mengsel terug op het vuur en vanneer (=links-rechts roeren met houten spatel)
- Doe onmiddellijk in een koude pot en voeg er de gelatine bij
- Zet de massa koud (leg ijs in de spoelbak, voeg water toe tot de hoogte van de massa in de pot en zet de pot erin)
- Blijven roeren tot hij lichaamstemperatuur heeft
- Voeg de room bij de basis en roer voorzichtig om (van onder naar boven)
- Zet de bavarois terug in de koude spoelbak en roer nog even verder om de gelatine goed met de room te laten binden
- Doe de bavarois snel in kleine schaaltes en zet gedurende 5 uur in de koelkast

### Tips

1. Gebruik voldoende gelatine
2. De eieren niet laten schiften door een te hoog vuur
3. Gelijke hoeveelheid melk en room (enkel in dit geval, niet wanneer er fruit in de bavarois zit)
4. Koud mengen

## Bearnaisesaus

Menugang -  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

### ***Ingrediënten***

Dragon  
1/2 dl dragonazijn  
Gekneusde peperbolletjes  
Zout  
3 eierdooiers  
1/2 citroen  
2 eetlepels water  
150gr boter



### ***Bereiding***

- Doe de 3 eierdooiers in een pan en voeg er dragonazijn bij. Klop de eieren op een zacht vuurtje tot schuim, dit doe je door de klopper in een 8 te bewegen
- Klaar de boter, smelt ze schep het vet dat komt bovendrijven eraf
- Voeg de boter bij de eieren en roer voorzichtig.
- Snij de dragon fijn en voeg deze ook toe

### ***Tips***

1. Geen bain-marie
2. Eerst zacht vuur, dan hard vuur
3. Geklaarde boter
4. Boter en eieren dezelfde temperatuur
5. Gehakte, verse dragon

Zorg er ook steeds voor dat je geklaarde boter en je eierschuim dezelfde temperatuur hebben.

Je béarnaise een uur op voorhand te maken, geen probleem, stort ze in een termos en ze zal perfect blijven.

## Berlijnse bollen

Menugang -  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

### ***Ingrediënten***

Voor 30 stuks:

1kg bloem  
50gr gist  
80gr suiker  
80gr boter  
450cc water  
10gr zout  
2 eieren



### ***Bereiding***

- Doe de bloem in een kom en maak een kuiltje
- Breek de gist in een weinig lauw water en doe hem in het kuiltje
  - Doe er de eieren bij, de rest van het water en de suiker
  - Strooi het zout op de buitenkant van de randen van de bloem
  - Het geheel kneden tot een homogene massa
  - Doe het deeg in een kom, dek af met plasticfolie en zet op een warme plaats gedurende 15 minuten
  - Rol het deeg uit in 3 lange worsten en snij 10 gelijke delen uit elke worst
  - Laat een uur rijzen onder een droge doek (nu hebben ze de grootte van een gebakken Berlijnse bol)
  - Verhit de friteuse op 180 graden
  - Leg de bollen heel voorzichtig in het frietvet en draai ze 4 keer, zodat ze langs alle kanten goudbruin zijn, gedurende 8 minuten
  - Laat ze een beetje afkoelen, snij ze open en besmeer met banketbakkersroom
  - Sluit de bollen en bestrooi met bloedsuiker en enkele draaitjes van het Piet Huysentruyt vanillemolentje



## Beurre Blanc

Menugang -  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

### ***Ingrediënten***

120gr boter  
3 eetlepels witte wijnazijn  
5 eetlepels water



### ***Bereiding***

- Doe de azijn en het water in een pannetje en laat komen tot het kookpunt
- Doe er de boter bij, roer goed met de klopper en wacht tot deze aan het kookpunt is
- Serveer onmiddellijk

### Tips

1. Azijn niet laten inkoken
2. Boter bindt met water
3. 30gr boter per 2 eetlepels vocht

## Biersoep

---

|            |         |         |     |
|------------|---------|---------|-----|
| Menugang - | Soort - | Snel    | Nee |
| Keuken -   | Type -  | Slank   | Nee |
| Bron       |         | Sterren |     |

---

### ***Ingrediënten***

2 aardappelen  
2 ajuinen  
2 wit van prei  
Klontje boter  
PH groentenbouillon  
1 liter water  
3/4 flesje blond bier

### ***Bereiding***

- Smelt de boter in de pot
- Snij alle groenten fijn en stoof gedurende 3 minuten aan in de boter
- Deze groenten zorgen ervoor dat de bitterheid van het blond bier gecompenseerd wordt
- De aardappel zorgt ook voor de binding
- Blus alles met water en voeg PH groentenbouillon toe
- Kook de soep op en laat 10 minuten koken
- Mix de soep en voeg het blond bier toe
- Breng op smaak met peper en zout
- De soep tot vlak voor het kookpunt laten komen en serveren

### Tips

1. Start met de groentjes en niet met een bechamel
2. Voeg het bier pas op het einde toe en niet meer laten koken

## Biscuit

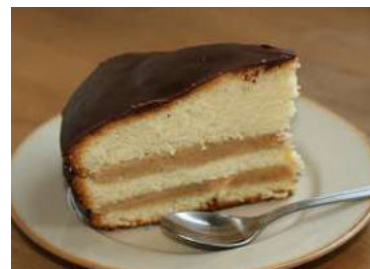
Menugang -  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

### ***Ingrediënten***

- 5 eieren
- 200gr suiker
- 200gr zelfrijzende bloem



### ***Bereiding***

- Verwarm de oven voor op 180 graden
- Mix eieren met suiker tot een schuimige massa tot het volume verviervoudigd is
- Voeg bloem toe
- Smeer bakvorm in, de randen in opwaartse richting en bebloem hem
- Zet in de oven op 180 graden voor 45 minuten, liefst warme lucht
- Prik met een breinaald; als er geen deeg aan kleeft is de biscuit klaar

### Tips

1. Geen bain-marie
2. Gebruik zelfrijzende bloem
3. Klop met klopper in plaats van mixer
4. Bakvorm insmeren in opwaartse richting

## Blackwellsaus

---

|            |         |         |     |
|------------|---------|---------|-----|
| Menugang - | Soort - | Snel    | Nee |
| Keuken -   | Type -  | Slank   | Nee |
| Bron       |         | Sterren |     |

---

### ***Ingrediënten***

1dl room  
Gehakte peterselie  
3 eetlepels Pickles  
PH rundsbouillon  
Water (ongeveer 1,5dl)  
2 koteletten

### ***Bereiding***

- Neem een braadpan en voeg een beetje boter toe
- Start met het bakken van de koteletten
- Als de koteletten klaar zijn, neem je ze uit de pan en blus je het aanbaksel met water
- Roer het aanbaksel in de pan goed los met een garde
- Doe de pickles erbij en voeg een beetje PH rundsbouillon toe
- Giet er de room bij en laat 3 à 4 minuten inkoken
- Serveer de saus over de koteletten
- Werk af met de peterselie

### Tips

1. Start met het bakken van de koteletten
2. Blus met water
3. Voeg dan de pickles toe
4. Op het laatste de room toevoegen

## Bladerdeeg in de oven

---

|            |         |         |     |
|------------|---------|---------|-----|
| Menugang - | Soort - | Snel    | Nee |
| Keuken -   | Type -  | Slank   | Nee |
| Bron       |         | Sterren |     |

---

### ***Ingrediënten***

- 2 uien
- 1 roda, groene en gele paprika
- 4 tomaten
- 1 teen look
- 2 blikjes tonijn
- Peterselie
- Grof zeezout
- 3 eieren
- Ansjovis
- Olijven
- 1 pak filodeeg (dit kan je ook vervangen door 1 pak bladerdeeg, dan werk je natuurlijk niet met de laagjes)



### ***Bereiding***

- Stoof ui, look en julienne van paprika in olijfolie en laat goed garen
- Voeg de tonijn toe met een weinig vocht en laat goed doorkoken
- Ontvel en ontpit de tomaat en laat opnieuw goed doorkoken, peper en zout, olijven en ansjovis en peterselie
- Na 2 minuten doe je er de eitjes bij, in zijn geheel zodat je het eigeel balletje echt ziet zitten, laat goed doorkoken
- Oven voorverwarmen op 180 graden
- Terwijl je alles laat afkoelen, schik je het filodeeg in een schaal, 5 laagjes dubbel plooien, besmeer deze met eigeel (facultatief) en zet 10 minuten in de oven om af te bakken, dit geeft een bescherm laag
- Leg de massa uitgelekt in het filodeeg en vouw de blaadjes dicht, leg er nog 3 laagjes op in de vorm van een bedsprij, besmeer met eigeel
- Gaat een half de oven in.
- Haal de taart uit de vorm met behulp van 2 borden
- Laten afkoelen en snijden

### Tips

1. De pan heet laten worden
2. De tomaten ontpitten
3. Geen vocht van de tonijn
4. Het bladerdeeg 10' voorbakken
5. Minstens 10 laagjes filodeeg

## Boekweitpannenkoeken

---

Menugang -  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

250gr boekweitmeel  
250gr gewone bloem  
40gr gist  
(je kan ook zelfrijzende bloem gebruiken en dan is de gist niet nodig)  
4 eitjes  
1 liter melk  
Dun spek

### ***Bereiding***

- Meng gist met een beetje melk
- Doe het meel samen met de eitjes en de melk in een kom, doe er de gist bij
- Goed roeren tot een homogene massa
- Maak de pan heet met plantaardige olie
- Leg het spek erin, giet er het deeg op en bak goed langs 1 kant tot het deeg bovenaan niet meer lopend is
- Draai de pannenkoek, laat nog even goed bakken en server met luikse stroop

### Tips

1. Gebruik gewone bloem en boekweitmeel
2. Gebruik dun spek

## Bordelaisesaus

---

|            |         |         |     |
|------------|---------|---------|-----|
| Menugang - | Soort - | Snel    | Nee |
| Keuken -   | Type -  | Slank   | Nee |
| Bron       |         | Sterren |     |

---

### ***Ingrediënten***

2 steaks  
1,5dl water  
1,5dl rode wijn  
1 sjalot  
Rundsbouillon PH  
Echte boter  
Een takje tijm  
Een half blaadje laurier

### ***Bereiding***

- Kruid de steaks met peper en zout
- Neem een braadpan, doe er wat boter in en bak de steaks
- Haal de steaks uit de pan en blus de pan met water
- Roer het aanbaksel van de steaks los met de garde
- Voeg PH rundsbouillon toe en giet de rode wijn erbij
- Tijm en laurier toevoegen en laten inkoken tot de helft
- Opwerken met koude echte boter voor de binding van de saus
- Voeg het sjalotje toe in het begin of op het einde
- De saus nog éénmaal laten opkoken

### Tips

1. Start met het bakken van het vlees
2. Blus het aanbaksel met water
3. Voeg dan pas de wijn toe en laat inkoken

## Brochette van kippenborst met truffeltapenade en een croque monsieur van ganzenlever

|            |         |         |     |
|------------|---------|---------|-----|
| Menugang - | Soort - | Snel    | Nee |
| Keuken -   | Type -  | Slank   | Nee |
| Bron       |         | Sterren |     |

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen:

3 tot 4 kippenborsten

Truffelolie

4 eetlepels truffeltapenade

2 schijfjes foie terrine

4 eetlepels parmezaanschilfers

Porto

Bruine fond

Balsamico azijn

Ardechekruiden

Brochettestokjes

Maizena

Rozemarijn

Look

1/4 knolselder

4 aardappelen

Platte peterselie

4 schijfjes brood

Boter

### ***Bereiding***

- Snij de borsten in blokjes van 2x2cm
- Prik ze op een brochettestokje en kruid met peper & zout
- Smeer 2 schijfjes brood in met wat boter
- Beleg met foie gras, daarop truffeltapenade, daarop parmezaankaas en daarop de overige sneden brood in driehoekjes gesneden
- Snij de knolselder en aardappel in blokjes van 1 cm en stoof ze samen aan met wat gehakte look en rozemarijn tot ze gaar zijn
- Bak de brochetten aan in boter langs beide kanten bruin, smeer in met truffeltapenade en overstrooi met broodkruimels
- Warm de croques 5 minuten in de oven
- Serveer de knolselderaardappeltjes met de brochette en de croque
- Versier met platte peterselie en overstrooi met Ardechekruiden
- Oversaus de brochette

Saus:

- Beleg de bodem van een kom met een laagje suiker en laat caraméliseren
- Blus met balsamico, rode wijn en porto
- Voeg de bruine fond, thijm en laurier toe
- Laat inkoken en werk af met boter
- Eventueel binden met maizena
- Je kan de porto vervangen door Rodenbach of frambozenbier



## Brood bakken

---

Menugang -  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

200gr tarwebloem (grof)  
300gr fijne tarwebloem (gewone bloem)  
30gr verse gist  
25gr boter  
10gr zout  
Zakje vanillesuiker voor de smaak  
2,5 dl lauw water

### ***Bereiding***

Meng de twee verschillende soorten bloem en verdeel de boter in stukjes over de bloem

- Los de gist op in lauw water.
- Maak een kuiltje in de bloem en giet het mengsel in het kuiltje.
- Strooi het zout op de bloem en zeker niet op de gist.
- Kneed het deeg zeer goed gedurende 10 minuten, zodat het niet meer kleeft en elastisch is.
- Maak een bol deeg en leg het in een kom
- Leg er een handdoek over en laat het gedurende 30 minuten rijzen in een oven van 40 graden (voorverwarmde oven)
- Haal het gerezen deeg voorzichtig uit de kom.
- Draai het deeg van buiten naar binnen en bol het deeg op
- Laat het een tweede keer rijzen gedurende 15 minuten (om een luchtig deeg te krijgen).
- Nadien gaan we het bakken in een oven van 200 graden gedurende 20 à 25 minuten

### Tips

1. Meng de groffe bloem met de fijne bloem
2. Zeer goed kneden
3. Twee maal rijzen in een oven van 40 graden

## Broodpudding

Menugang -  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

### ***Ingrediënten***

300gr oud brood, sandwiches  
PH kaneelmolentje  
1/2 L melk  
1 zakje vanillesuiker  
2 eidooiers  
200gr witte suiker  
1 dl room



### ***Bereiding***

- Verwarm de oven op 200 graden.
- Snijd brood en sandwich in stukken.
- Kook de melk met de suiker en giet die over het brood, zet het terug op het vuur.
- Meng room en eigelen doe dit er ook bij en meng goed.
- Haal van het vuur en doe er de rozijntjes bij.
- Draai rijkelijk met het molentje.
- Doe er eventueel nog een scheutje rum bij.
- Zet gedurende 3 kwartier in de oven op 180 graden.

### Tips

1. Doe de korstjes erbij.
2. Gebruik witte suiker.
3. Gebruik enkel eigeel en geen hele eieren
4. Het geheel goed verwarmen zodat de binding van bloem en melk ontstaat.

## Café Glacé

|            |         |         |     |
|------------|---------|---------|-----|
| Menugang - | Soort - | Snel    | Nee |
| Keuken -   | Type -  | Slank   | Nee |
| Bron       |         | Sterren |     |

### ***Ingrediënten***

8 bollen ijs

1dl koude sterke koffie

Een beetje rauwe gemalen koffie

PH Vanillemolentje



### ***Bereiding***

- Meng ijs en koffie in een grote kom met een garde.
- Schep in glazen en giet er een beetje koude koffie over.
- Draai eens aan het molentje en klaar is kees!

### Tips

1. Gebruik enkel vanille-ijs.
2. Koude koffie

## Cannelloni

Menugang -  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

### ***Ingrediënten***

-Tomatensaus:

Verse selder

1 wortel

1 sjalot

400gr gepelde tomaten uit blik

Het lege blik gevuld met water

-Gehakt:

450gr gehakt

120ml vleesbouillon

100gr Mortadella in stukjes

1 teentje knoflook

3 el paneermeel

1 ei

6 el parmezaanse kaas



### ***Bereiding***

-Tomatensaus:- Snij de selder, wortel en sjalot fijn

- In een pan met olijfolie fruiten

- De tomaten en het water toevoegen

- Naar smaak kruiden

- 1,5 laten pruttelen

- Alles mixen

-Gehakt:- Het gehakt lichtjes losbakken in bakboter

- De vleesbouillon toevoegen

- 25 min op een zacht vuur laten sudderen (met deksel op de pan)

- Knoflook en kruiden toevoegen

- Als alles is afgekoeld de stukjes Mortadella, het paneermeel, het ei en de kaas toevoegen

- Alles goed mengen

Bechamel:

50gr boter

50gr bloem

1/2 liter melk

Bereiding:

- De boter smelten

- De bloem toevoegen en even laten drogen

- De melk toevoegen

Cannelloni vullen:

Bereiding:

- Verwarm de oven tot 200°C

- Doe enkele lepels tomatensaus bij het gehakt om dit te bevochtigen

- Vul de cannelloni met het natte gehakt

- Doe de tomatensaus in een schaal en schik er de cannelloni in, niet te dicht op elkaar

## Cannelloni

---

- Overgieten met de bechamel
- Gedurende 40 min in de oven op 200°C

### Tips

1. Vocht in het gehakt brengen
2. Echte bechamel maken
3. Cannelloni's onderdompelen in de saus
4. 40 min op 200°C

## Champignonroomsaus op steak

---

Menugang -  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

2 steaks  
1,5dl water met PH rundsbouillon  
1,5dl room  
Scheutje whisky

### ***Bereiding***

- Neem een braadpan en doe boter in de pan
- Laat de boter goed heet worden
- Leg de steaks in de pan en bak ze
- Haal de steaks uit de pan
  
- Snij de champignons in schijfjes en bak ze in de pan
- Blussen met whisky en het bruin aanbaksel voorzichtig losroeren met een garde
- Extra water toevoegen en een klein schepje PH rundsbouillon en alles goed roeren
- Laat de saus opkoken
- Dan de room toevoegen en de saus tot ongeveer de helft laten inkoken zodat je een gebonden saus krijgt
- Voeg eventueel een beetje citroensap toe
- Serveer de steaks met de saus en werk af met peterselie

### Tips

1. De champignons fijn snijden
2. Blussen met whisky en bouillon
3. Dan pas de room toevoegen
4. Niet bijbinden met maïszetmeel

## Champignonsoep

---

Menugang -  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 wit van prei  
1/2 ui  
1/2 aardappel  
750gr champignons  
Groentenbouillon  
250ml room



### ***Bereiding***

- Bak de ui, aardappel en prei in de vetstof
- Goed kruiden
- Voeg de kleine champignons toe en ook de groentenbouillon
- Voeg water toe en laat 45 minuten goed doorkoken
- Mix de soep lang en voeg de room toe

### Tips

1. Kies OF een velouté OF een groenten- champignonsoep
2. Champignons wassen net voor ze in de pot gaan
3. Gebruik enkel witte groenten
4. Alles supergaar laten koken en lang mixen

## Chinese zoetzure gele vinaigrette

---

Menugang -  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1/2 Chinese kool in fijne reepjes gesneden  
6 eetlepels azijn  
6 eetlepels water 1 koffielepel PH groentenbouillon  
3 eetlepels lichtbruine suiker  
Een snuifje kurkuma  
PH currykruiden naar smaak  
2 eetlepels maïszetmeel

### ***Bereiding***

- Neem een steelpannetje en start met zoet
- Doe de suiker erin en voeg de azijn en het water toe en breng aan de kook
- Doe er ook nog een koffielepel PH groentenbouillon bij, de kurkuma voor de kleur en de PH curry voor de smaak
- Roer het geheel goed door
- Los 2 eetlepels maïszetmeel op in een beetje water en voeg bij de saus
- Laat doorkoken tot de gewenste dikte
- Gebruik eventueel nog een beetje olie om het smeùiger te maken
- Laat afkoelen en meng pas dan met de Chinese kool of meng onmiddellijk met de Chinese kool en laat dan in de koelkast afkoelen

### Tips

1. Gebruik lichtbruine suiker
2. Meng deze met de azijn
3. Gebruik ook water met bouillon
4. Binden met maïszetmeel



## Choco maken

Menugang -  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type -

Snel  
Slank  
Sterren

Nee  
Nee

### ***Ingrediënten***

6 eieren  
300gr suiker  
2dl melk of sterke koffie (als je donkere choco wil koffie gebruiken)  
200gr boter  
225gr pure chocolade



### ***Bereiding***

- Eieren, suiker en melk op het vuur opkloppen tot een stevige sabayon.
- Voeg beetje bij beetje de chocolade toe en blijf roeren.
- Voeg de boter toe en blijf goed roeren.
- Zet gedurende 4 uur in de koelkast.
- Bewaar ook de choco steeds in de koelkast.

Tips:

1. Donkere chocolade gebruiken
2. Eieren warm opkloppen
3. Vaste boter of margarine gebruiken
4. Je kan de choco 3 weken bewaren

## Chocoladecake

Menugang -  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

### ***Ingrediënten***

7 eieren  
350gr suiker  
250gr bloem  
250gr boter  
1 zakje vanillesuiker  
1 dl melk  
250gr dessertchocolade



### ***Bereiding***

- Verwarm de oven op 220gr.
- Scheid de eieren.
- Klop de eigelen en de helft van de suiker tot schuim.
- Klop de eiwitten en de andere helft van de suiker tot schuim.
- Smelt de chocolade met de melk.
- Smelt de boter en doe er de eigelen onder.
- Voeg de bloem toe en de eiwitten.
- Verdeel het deeg over 2 potten.
- Doe onder 1 deel de gesmolten chocolade.
- Doe het chocolademengsel terug bij het gewone deeg en roer een heel klein beetje.
- Zet in de oven op 200 graden gedurende 10 minuten en op 180 graden gedurende 1 uur.

### Tips

1. Juiste verhoudingen
2. Eieren scheiden en apart opkloppen
3. Geen vloeibare vetstoffen gebruiken
4. Bakken op 2 temperaturen.

## Chocolademilkshake

---

Menugang -  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1dl melk  
1dl room  
Echte, pure chocolade (1 reep/pers)  
Chocolade-ijs (1 bol/pers)

### ***Bereiding***

- Smelt de chocolade samen met de room in een pot
- Giet de melk in een kom en doe er het chocolade-ijs bij
- Giet daarover de gesmolten chocolade en zet er kort de mixer in
- Serveer in een glas met een rietje

### Tips

1. Gebruik minder melk
2. Gebruik meer ijs
3. Gebruik echte chocolade voor de binding

## Chocolademousse

---

Menugang -  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

400gr chocolade  
100gr boter  
4 eigelen  
10 eiwitten  
100gr room  
100gr suiker



### ***Bereiding***

- Smelt de chocolade met de boter op een zacht vuurtje
- Doe bij de eigelen 50 gr suiker en klop ze tot schuim
- Doe bij de eiwitten 50 gr suiker en klop ze stijf, blijf draaien met je pot zodat je geen klonters in het eiwit krijgt
- Klop de room stijf
- Roer eerst het eigeel onder de lauwe gesmolten chocolade, dan de room, wanneer deze 3 goed gemengd zijn schep je er voorzichtig het eiwit onder
- Laat minstens 2 uur opstijven in de koelkast

### Tips

1. Fondant chocolade gebruiken in plaats van melk
2. Het eiwit kloppen met suiker, zeer stijf
3. Het eigeel kloppen met suiker, tot schuim
4. De room opkloppen

## Chocolademuffin

---

|            |         |         |     |
|------------|---------|---------|-----|
| Menugang - | Soort - | Snel    | Nee |
| Keuken -   | Type -  | Slank   | Nee |
| Bron       |         | Sterren |     |

---

### ***Ingrediënten***

80gr bloedsuiker

3 eieren

200gr chocolade

50gr boter

80gr bloem

### ***Bereiding***

- Smelt de chocolade samen met de boter "au bain marie"
- Klop vervolgens de eieren samen met de suiker tot een schuimige massa
- Meng het chocolade/botermengsel met de garde door het eierschuim
- Op het allerlaatste de bloem toevoegen en goed mengen
- Verdeel het muffindeeg over de muffinvormpjes
- Leg een klein stukje chocolade in het midden van elk mengsel (als je een klein beetje smeug chocolade in het midden wil)
- Bak in een oven van 220°C gedurende 10 minuten voor een kleine vorm en 15 à 20 minuten voor grotere vormpjes

### Tips

1. Gebruik 200gr chocolade ipv 100gr
2. De eieren met de suiker goed schuimig kloppen met een mixer
3. De juiste hoeveelheid bloem (80gr) op het allerlaatste toevoegen

## Chocoladesaus

Menugang -  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

### ***Ingrediënten***

150gr pure chocolade  
2dl room

### ***Bereiding***

- Verwarm de chocolade samen met de room in een pot
- Blijf roeren met de garde om aanbranding van de chocolade te vermijden

### Tips

1. Aan de chocolade geen water toevoegen, WEL room
2. Alles afwegen

## Chocomousse

Menugang -  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

### ***Ingrediënten***

2 eigelen  
4 eiwitten  
100gr melkchocolade  
30gr boter  
20gr suiker  
50ml room

### ***Bereiding***

- Smelt de boter en de chocolade op een laag vuurtje of gebruik de microgolfoven gedurende 1 minuut
- Verwarm eventueel nog iets langer
- Giet de room erbij
- Klop de eiwitten op samen met de suiker
- Doe de eigelen bij het chocolademengsel en roer eronder
- Voeg het opgeklopte eiwit bij het chocolademengsel en roer eronder
- Verdeel in potjes en laat gedurende 2 uur opstijven in de koelkast

### Tips

1. Smelt eerst de chocolade
2. Voeg meer vet toe
3. Eiwit samen met de suiker opkloppen
4. Het opgeklopte eiwit bij de chocolademassa voegen en niet omgekeerd

## Citroenmousse

---

Menugang -  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

Sap van 6 citroenen  
1 citroen  
1x100gr suiker  
1x150gr suiker  
3 eiwitten  
6 blaadjes gelatine van 2gr  
1/2l room



### ***Bereiding***

- Doe het sap in een pannetje en warm op met 100gr suiker en de zeste van een citroen
- Week de gelatine in koud water
- Zeer zacht laten worden en toevoegen aan het citroensap
- Koel het citroensap af in ijswater
- Klop eiwit stijf met de 150gr suiker en de room
- Zorg dat het citroenmengsel goed afgekoeld is en voeg eiwit erbij
- Goed mengen met de klopper!
- Voeg de room toe en roer goed
- Zet gedurende 1 uur in de koelkast

### Tips

1. 1 Liter vloeistof voor 6 blaadjes gelatine (12gr)
2. Citroenmengsel goed laten afkoelen in ijswater
3. Wanneer alles klaar is onmiddellijk mengen met een klopper en in de koelkast



## Confituur

Menugang -  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

### ***Ingrediënten***

1kg aardbeien  
1kg geleisuiker



### ***Bereiding***

- Was aardbeien met het steeltje eraan
- Snij de aardbei in gelijke stukken
- Pas uw pot aan aan de hoeveelheid aardbeien
- Doe de aardbeien in de pot, voeg er suiker bij en zet op een medium vuurtje
- Geen deksel op de pot en goed blijven roeren, zodat de suiker niet verbrandt
- Er zal schuim op de massa verschijnen, blijven roeren tot dit schuim weg is en dan is de confituur klaar

Extra tip:

Leg een klein beetje confituur op een bordje en zet het gedurende 10 minuten in de ijskast. Zet de confituur ondertussen af. Als de confituur goed is kan je je potjes beginnen vullen. Als de confituur lopend is doe je er 2 à 3 blaadjes gelatine bij. Is hij te vast, doe er dan een weinig water bij.

Tips

1. Aardbeien wassen met het steeltje
2. 1kg vruchten voor 1kg suiker
3. Lang genoeg laten koken tot het schuim weg is

## Consommé

|            |         |         |     |
|------------|---------|---------|-----|
| Menugang - | Soort - | Snel    | Nee |
| Keuken -   | Type -  | Slank   | Nee |
| Bron       |         | Sterren |     |

### ***Ingrediënten***

Maak eerst een bouillon van schenkel, merg, prei, selder, ui, tijm laurier, peper zout.

Zeef de bouillon.

Om van een bouillon een consommé te maken heb je nodig :

1kg mager rundvlees

10 à 12 eiwitten

2 à 3 soeplepels tomatenpuree

Tijm, laurier, peper en zout

1 prei

3 stengels selder

3 wortelen



### ***Bereiding***

- Zet de bouillon op het vuur.
- Maak hem opnieuw warm, net onder het kookpunt.
- Schuim het vet af.
- Snij alle groenten super fijn.
- Doe de eiwitten in een kom, voeg groentjes en vlees toe.
- Kruid zeer goed met peper, zout, tijm en laurier.
- Roeren tot een homogene massa.
- Doe deze in de warme bouillon (opgepast, hij mag niet koken!!!) en roer goed.
- Kook de bouillon even op, dat zie je zodra het vocht door de koek dringt.
- Zet het vuur terug lager, schep het opkomende vocht over de koek.
- Laat dit zo gaan gedurende een half uur tot drie kwartier.
- Schep om de 5 minuten het vocht over de koek.

### Tips

1. Bouillon is nog geen consommé
2. Eiwitten zuiveren de bouillon.
3. De bouillon tegen het kookpunt aanhouden en de koek blijven overgieten zodat hij bovenaan ook kan garen.

## Coq au vin

Menugang -  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

### ***Ingrediënten***

1 kip  
1 ui  
2 sjalotten  
300gr champignons  
300gr spekblokjes  
1 lepel bloem  
1 fles wijn  
2 soeplepels vetstof  
2 glazen water met kippebouillon  
Tijm  
Laurier  
Peper  
Zout  
200gr zilveruitjes  
Peterselie



### ***Bereiding***

- Smelt de boter
- Voor ze noisette wordt doe je er de kip in
- Laat rustig aanbakken.
- Draai de kip om en kruid peper zout.
- Doe er de uien bij.
- Stoof alles goed aan en doe er de hele fles wijn bij.
- Doe er de tijm en de laurier bij.
- Laat opkoken en garen, 35 a 40 minuten.
- Neem een ander pannetje, smelt wat vetstof.
- Stoof er de zilveruitjes in bruin, net voor ze bruin worden voeg je het spek toe en laat even stoven.
- Champignons erbij en laat nog 5 minuten goed aanstoven.
- Blus met een glaasje water.
- Voeg dit mengsel toe nadat de coq au vin 20 minuten heeft gekookt.
- Laat nog 10 minuten goed doorkoken op een middelmatig vuurtje.
- Op 't einde doe je er de peterselie bij.
- Smakelijk!

### ***Tips***

1. Beginnen met de kip.
2. Oppassen voor verzadigde vetten (zorg ervoor dat je de boter niet verbrand).
3. Per kip 1 fles wijn.
4. Groentjes op het einde.

## Courgettegratin

Menugang -  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

### ***Ingrediënten***

1/2l room  
1/2l melk  
2 eetlepels maïszetmeel  
Beetje gemalen kaas  
2 courgettes  
2 teentjes look  
Peper en zout  
PH Italian mix

### ***Bereiding***

- Snij de courgettes in fijne schijfjes en leg ze in een ovenschotel
- Warm de room en de melk op
- Kruiden met peper en zout
- Snij de look fijn en voeg die ook toe
- Kruid bij met PH Italian mix kruiden
- Neem een beetje extra room en los er 2 eetlepels maïszetmeel in op
- Voeg dit bij het warme melk/roommengsel
- Op die manier krijg je een goede dikke saus
- Giet dit over de courgettes en zorg ervoor dat deze half onder staan
- Strooi er wat gemalen kaas over
- Zet in een oven van 180°C gedurende 25 minuten

### Tips

1. Gebruik meer room
2. Binden met maïszetmeel

## Crème au beurre

---

Menugang -  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

7,5cl water  
200gr witte suiker  
3 hele eieren en 3 eierdooiers  
250gr ongezouten echte boter



### ***Bereiding***

- Suikersiroop maken met het water en de witte suiker.
- Op een laag vuur zetten
- Niet roeren om onzuiverheden te vermijden
- De suikersiroop moet op 120 graden komen.

Hoe weten we dat?

Op het zicht : we nemen een lepel suikerwater en dompelen dit onder in een kom met koud water. als de suiker dan een beetje is opgesteven dan zitten we goed.

- Dan de steelpan met de suikersiroop met kontje even in koud water zetten, zodat we vermijden dat het verder gaart.
- 3 hele eieren met 3 eierdooiers opkloppen tot een lichte mousse
- De suikersiroop op de kloppers gieten en verder kloppen tot het koud is
- Echte boter (half zacht) erbij en kloppen op hoge vitesse om het ei met de boter te vermengen

### Tips

1. Ingrediënten exact afmeten
2. Witte suiker gebruiken
3. Ook de eigelen gebruiken
4. Echte boter gebruiken
5. Mixer op volle snelheid

## Crème Brulé

Menugang -  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

### ***Ingrediënten***

6 eieren  
75gr suiker  
1/2 liter room  
1/2 liter melk  
175gr vers fruitsap  
1 appelsien  
1 vanillestok  
Cassonadesuiker ( donkere kandijsuiker)



### ***Bereiding***

- Klop eigeel en suiker tot schuim
- Zet de oven op 150 graden
- Zet pan op het vuur en vul met melk, room en vanillestok
- Kook het fruitsap in tot siroop, ongeveer 10 minuten en doe er een beetje schil van de sinaasappel (zeste) bij in zeer kleine en fijne stukjes
- Breng melk en room aan de kook en voeg er de siroop aan toe
- Giet de melk op de eieren en roer stevig
- Zet de kom onmiddellijk in koud water met ijs en laat 10 minuten al roerend afkoelen
- Vul de schaalpjes en zet ze aux bain marie in de oven
- 45 minuten op 125 graden
- Voel aan de crème, hij moet een beetje terug veren
- Zet ze 1 nacht in de koelkast
- Vlak voor je serveert, strooi suiker over de crème en brand met een brandertje een korstje

Tips:

1. Evenveel room als melk
2. Als je smaken toevoegt, onder de vorm van siroop
3. Eerst laten afkoelen en dan pas de potjes vullen
4. De bain marie tot bovenaan de potjes

## Croissant

---

|            |         |         |     |
|------------|---------|---------|-----|
| Menugang - | Soort - | Snel    | Nee |
| Keuken -   | Type -  | Slank   | Nee |
| Bron       |         | Sterren |     |

---

### ***Ingrediënten***

1kg bloem  
60gr verse gist  
½l lauw water  
35gr suiker  
20gr zout  
100gr boter  
300gr boter

### ***Bereiding***

- Doe de bloem in een kom of in de keukenrobot
- Los de gist op in het lauwe water en giet bij de bloem
- De suiker toevoegen maar let op dat de suiker de gist niet raakt
- Hetzelfde geldt voor het zout dat je ook toevoegt
- Doe er de 100gr boter bij en kneed tot een zeer elastisch deeg
- Dit gedurende 10 minuten (of 800 toeren met de keukenrobot)
- Haal het deeg uit de keukenrobot en bestuif met wat bloem
- Rol nu het deeg tot een bol
- Laat het minimum 2 tot 3 uur rusten in de koelkast
- Neem uit de koelkast en rol het uit met een deegrol tot een mooie platte rechthoek krijgt van 3mm dik
- Neem 300gr koude boter uit de koelkast
- Gebruik de helft van de boter en verdeel die in stukjes over 1/3 deel van het deeg
- Druk de boter in het deeg en flap het deel met boter dicht en verdeel de andere helft boter over het dichtgeklapte deel van het deeg
- Flap het deel waar nog geen boter op is dicht over het deel waar nu boter zichtbaar is
- Dit gehele proces noemen we toeren
- Verdeel de rechthoek in een drieluik
- Leg het linkse en rechtse deel op het middelste deel en rol terug uit tot een rechthoek
- Herhaal dit nog 2 maal
- De laatste maal niet meer uitrollen en het dicht-geflapte deeg 3 à 4 uur laten rusten in de koelkast
- Neem het deeg terug uit de koelkast en rol het terug uit tot 3mm dikte
- Snij driehoekjes van het deeg en rol ze op
- Maak halve maantjes
- Leg ze op bakpapier op een ovenplaat en smeer ze in met eigeel
- Laat ze 20 minuten rusten op een warme plek
- Zet de bakplaat nadien in een voorverwarmde oven op 220° C en laat ze 15 tot 20 minuten bakken

### Tips

1. Ingrediënten juist afwegen
2. Deeg goed kneden, minstens 10min
3. Voldoende lang laten rusten
4. Ijskoud deeg toeren met koude boter





## Currysaus

Menugang -  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

### ***Ingrediënten***

1/2 ui  
1 stengel selder  
1/2 appel (jonagold)  
PH currykruiden  
1 mespunt PH groentenbouillon  
1 soeplepel room  
1/2 citroen (naar smaak)  
1 tomaat  
2dl water  
Dragon



### ***Bereiding***

- Snij de groenten in brunoise
- Stoof ze aan in een weinig vetstof
  - Strooi er 1 of 2 soeplepels curry over, afhankelijk van de smaak
  - Doe er het water en de bouillon bij en laat voor de helft inkoken
  - Ontvel en ontpit de tomaat, snij ze in brunoise en doe ze erbij
  - Voeg ook de dragon toe

Tip:

1. Kies voor een béchamelsaus met curry of een puur natuur groentensaus

## Dadelcake

|            |         |         |     |
|------------|---------|---------|-----|
| Menugang - | Soort - | Snel    | Nee |
| Keuken -   | Type -  | Slank   | Nee |
| Bron       |         | Sterren |     |

### ***Ingrediënten***

175gr dadels  
300ml water  
50gr Alpro Soya Bakken en Braden  
1 theelepel bicarbonaat  
1 theelepel vanille-essence  
175gr donkerbruine suiker  
2 eieren  
225gr bloem

### ***Bereiding***

- Ontpit de dadels en snij ze in fijne stukjes
- Week ze in het water en doe er de theelepel vanille-essence bij
- Zet het op een laag vuurtje en laat gedurende 3 minuutjes koken
- Doe ondertussen de bruine suiker in een keukenrobot en voeg de 2 eieren toe
- Klop het luchtig en schuimig
- Doe er dan de Alpro Soya Bakken en Braden bij en roer er mooi onder
- Als het mooi gemengd is, voeg je ook nog het bicarbonaat en de gezeefde bloem toe
- Meng alles nogmaals
- Voeg dan de dadels erbij en kies zelf hoeveel water je van de 300ml toevoegt
- Hierdoor bepaal je zelf de smeuïgheid
- Giet de massa in een beboterde vorm en bak in een oven van 185°C gedurende 40 minuten

### Tips

1. Bicarbonaat gebruiken ipv bakpoeder
2. Eieren opkloppen met suiker ipv suiker met boter
3. Kleinere vorm gebruiken om meer volume te krijgen

## Diplomat

Menugang -  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

### ***Ingrediënten***

2,5dl melk  
2,5dl room  
2 eigelen  
10 blaadjes gelatine van 2gr  
1 vanillestok  
5 eetlepels kirsch  
Boudoire koekjes  
100gr suiker



### ***Bereiding***

- Warm de melk op met het vanillestokje
- Week de gelatine in koud water
- Klop de suiker met het eigeel wit
- Doe de melk bij het eigeel en roer goed
- Zet terug op een laag vuurtje en blijf roeren zodat het eigeel al een beetje kan binden
- Doe er de gelatine bij en blijf steeds goed roeren
- Terwijl de melk afkoelt tot lichaamstemperatuur klop je de room stijf
- Doe de kirsch bij de afkoelde melk en spatel er dan de room onder
- Zet de koekjes in de vorm, stort dan de massa erin en zet 2 uur in de koelkast
- Stort op een bord.

### Tips

1. Voor 2 eieren 2,5dl melk
2. De melk op de geklopte eieren
3. Voor dit recept 10 blaadjes gelatine
4. Het geheel koud mengen

## Donuts

---

|            |         |         |     |
|------------|---------|---------|-----|
| Menugang - | Soort - | Snel    | Nee |
| Keuken -   | Type -  | Slank   | Nee |
| Bron       |         | Sterren |     |

---

### ***Ingrediënten***

350gr bloem  
35gr suiker  
25gr gist  
100ml lauw water  
60gr Alpro Soya Bakken en Braden  
1 ei  
Vershoudfolie  
Kristalsuiker (voor de afwerking)  
Friteuse

### ***Bereiding***

- Doe de bloem, suiker, ei en de Alpro Soya Bakken en Braden samen in een kom
- De gist oplossen in lauw water en bij de bloem voegen
- Meng dit alles met de mixer met kloppers tot één geheel
- Neem het deeg eruit en kneed het zeer goed gedurende 8 minuten
- Draai er een bolletje van en leg in een kom
- Dek af met vershoudfolie en laat rijzen op een warme plaats gedurende 20 minuten
- Neem het deeg terug en sla het kapot en rol het uit
- Steek de vormen uit met een donutvorm of gebruik een grote en kleine ring
- Leg op een bakplaat bedekt met bakpapier
- Bestrooi het bakpapier met bloem om te voorkomen dat de donuts er blijven aanplakken
- Dek af met vershoudfolie en laat gedurende 10 min rijzen op een warme plaats
- Bak langs beide kanten in frituurolie van 180° C
- Laat uitlekken op een keukenpapier en onmiddellijk nadien, als ze nog een beetje warm zijn, door kristalsuiker halen voor de afwerking

### Tips

1. Gist
2. Vetstof
3. Eieren
4. Alles goed kneden en laten rijzen

## Droge vlaai

---

Menugang -  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

250gr zelfrijzende bloem  
½ zakje vanillebloem  
1 zakje vanillesuiker  
150gr kristalsuiker  
2 eieren  
1 ei losgeklopt om het deeg mee in te wrijven  
175gr boter  
Abrikozenspijs

### ***Bereiding***

- Voeg de bloem, de vanillesuiker, vanillebloem en de helft van de suiker samen
- Klop de eieren, samen met de andere helft van de suiker, wit
- Meng dit met de garde goed door de bloem
- Zorg ervoor dat de boter goed mals is
- Verwarm ze eventueel een beetje en roer ze goed mee onder de massa
- Beboter en bebloem de bakvorm
- Doe het deeg in een spuitvorm en spuit de onderste laag in de vorm
- Smeer de abrikozenspijs erover en spuit de bovenste laag erop
- Wrijf in met een losgeklopt ei
- Strooi er eventueel nog een beetje suiker over
- Bak in een voorverwarmde oven van 200°C gedurende 25 minuten
- Laten afkoelen en serveren

### Tips

1. Meer vet gebruiken
2. Eieren witkloppen met suiker
3. 25 minuten op 200°C

## Duifje

---

Menugang -  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

Duif  
Sjalotten  
Tijm  
Laurier  
Boter  
Peper en zout



### ***Bereiding***

- Smelt de boter in de pot, duifjes goed kruiden
- Leg de duifjes in de pot en zet op een zacht vuurtje
- Laat 3 uur garen en kijk er om het kwartier naar
- Wanneer de boter te heet wordt, dan koel je ze af met koude boter

### Tips

1. Leg de bodem van de pot vol
2. Start met blonde, schuimende boter
3. Zeker 3 uur stoven

## Eendenborst bakken

---

Menugang -  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

voor 4 personen:  
2 eendenborsten  
Appeltjes  
Peper en zout  
Balsamico  
Honing  
PH gevogeltebouillon  
Tijm  
Boter

### ***Bereiding***

- Neem een pan waar de eendenborsten goed in passen maar waar ze niet teveel plaats in hebben
- Bruin de boter
- Kruid de velkant goed met peper en zout en leg met die kant in de vetstof, kruid de andere kant
- Laat 8 minuten bakken op de velkant, zet na 6 minuten het vuur minder
- Laat nog 2 minuten bakken, afhankelijk hoe u het vlees wil ... (doorbakken nog 5 minuten)
- Haal het vlees uit de pan en leg het onder zilverpapier te rusten
- Snij 2 appels in stukken en bak ze in de vetstof van het vlees, (als dit te verzadigd was doe er nog een beetje vetstof bij)
- Blus met 3 eetlepels balsamico, doe er 1 koffielepel PH Bouillon bij, eventueel een beetje water en roer alle aanbaksels goed los
- Doe er nog 3 eetlepels honing bij en ook 1 koffielepel verse tijm
- Laat 5 minuten inkoken
- Snij het vlees en versier met de saus

### Tips

1. Nooit het vel van de eend weghalen
2. Geen te grote pan gebruiken
3. Eerst goed bakken aan 1 kant en dan pas omdraaien

## Erwtensoep

---

|            |         |         |     |
|------------|---------|---------|-----|
| Menugang - | Soort - | Snel    | Nee |
| Keuken -   | Type -  | Slank   | Nee |
| Bron       |         | Sterren |     |

---

### ***Ingrediënten***

1kg diepgevroren erwten  
Klontje Alpro Soja Bakken & Braden  
1 stengel prei  
2 aardappelen  
1 ajuin  
1 eetlepel PH groentenbouillon  
3 liter water  
Spekblokjes  
Ringworst

### ***Bereiding***

- Stoof de prei, de aardappelen en de ajuin aan in een beetje Alpro Soja Bakken & Braden
- Voeg het water toe en doe er de PH groentebouillon bij en laat het geheel opkoken
- Breng in een andere pot water aan de kook en kook de erwtjes gaar gedurende 7 à 8 minuten
- Spoel ze onmiddellijk onder koud water
- Mix de erwtjes samen met 0,5l water
- Mix de soep en voeg de erwtenpuree toe en kook op
- Voeg de spekblokjes en de gerookte worst toe

### Tips

1. Veel minder prei en aardappelen gebruiken
2. Verse erwten of diepvriesprodukten gebruiken ipv gedroogde erwten
3. Erwtenspuree pas op het laatste aan de soep toevoegen



## Fishsticks met dipsaus

---

Menugang -  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

Voor de fishsticks:

Brickdeeg  
Eigeel met een scheutje water  
Peper en zout  
Kabeljauwhaasje  
Voor de dipsaus:  
1 ei  
2 el azijn  
2 el water  
1 el mosterd  
peper en zout  
½ l arachideolie  
peterselie  
gekookte eitje  
kappertjes

### ***Bereiding***

fishsticks:

- Neem een brickdeeg en snijdt het in 4 gelijke delen.
- Leg een gesneden brickdeeg met de punt naar boven en wrijf het in met het eigeel dat met een scheutje water gemengd is.
- Snijdt het kabeljauwhaasje in kleine stukjes en leg het onderaan het gesneden en ingewreven brickdeeg.
- Kruiden met peper en zout.
- Rol het brickdeeg dicht.
- Het blijft dichtkleven door het eigeel.
- Dit kan je een dag op voorhand maken en bewaren in de koelkast.
- Bak in een friteuse van 180 graden tot het brickdeeg mooi goudgeel is.

dipsaus:

- Meng de eerste zes ingrediënten in een hoge maatbeker en zet er de mixer op om een mooie mayonaise te krijgen.
- Hak de peterselie fijn, snijd het hard gekookte eitje in stukjes en voeg samen met de kappertjes toe.
- Serveer de fishsticks samen met het dipsausjes.

## Flan Karamel

Menugang -  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

### ***Ingrediënten***

150gr suiker  
4 eetlepels water  
4 eieren  
1/2 liter melk  
Vanillestok  
Boter

### ***Bereiding***

- Verwarm de oven op 180gr
- Neem 100gr suiker en 4 eetlepels water
- Zet dit op het vuur en maak er karamel van
- Beboter de potjes en verdeel de karamel erover
- Kook de melk met de vanillestok
- Klop de eieren met de 50gr suiker
- Giet er de kokende melk op
- Doe dit melkmengsel terug in de kookpot en zet op het vuur
- Hou het onder het kookpunt
- Goed roeren gedurende enkele minuten tot de massa dikker wordt
- Verdeel de massa over de potjes
- Doe water op je bakplaat en bak de flans gedurende 30 minuten op 175 graden au bain marie

### Tips

1. Gebruik juiste hoeveelheid suiker
2. Giet de melk kokend op de eieren en laat doorkoken
3. Bakken au bain marie

## Flantaart

---

|            |         |         |     |
|------------|---------|---------|-----|
| Menugang - | Soort - | Snel    | Nee |
| Keuken -   | Type -  | Slank   | Nee |
| Bron       |         | Sterren |     |

---

### ***Ingrediënten***

1/2 liter melk  
3 eieren  
65gr bloem  
100gr suiker  
150gr crème patissière (banketbakkersroom)  
1 voorgerolde bladerdeeg

### ***Bereiding***

- Scheid de eieren
- Start met het witkloppen van de eigelen met 50 gram suiker
- De pasteibakkersroom hieraan toevoegen en goed doorroeren
- De bloem toevoegen en goed doorroeren tot er geen klonters meer zijn
- Het eiwit met 50 gram suiker opkloppen en door het mengsel spatelen
- 1/2 liter melk beetje bij beetje toevoegen
- Doe de bladerdeeg in een platte bakvorm en druk goed aan
- Prik er met een vork een paar gaatjes in
- Giet het deeg in de vorm
- Plaats gedurende 30 min in een oven van 190gr

### Tips

1. Weeg alle ingrediënten exact af
2. Eigelen witkloppen
3. Banketbakkersroom gebruiken
4. Taartbodem gebruiken

## Franchipannetaart

---

Menugang -  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

120gr zachte boter  
150gr amandelpoeder  
150gr bloedsuiker  
3 eitjes  
50gr bloem  
1 vel bladerdeeg  
100gr abrikozenconfituur

### ***Bereiding***

- Verwarm de oven op 180 graden
- Doe alle ingredienten in een kom
- Roer goed alles fijn met een klopper
- Lang genoeg roeren zodat de massa zich bindt
- Leg het bladerdeeg in de vorm, (zorg dat de vorm een goede warmte geleider is) en prik erin
- Smeer er de abrikozenconfituur op
- Stort het amandelmengsel in de vorm en zet 35 minuten in de oven

### Tips

1. Boter niet smelten met een haardroger
2. Geen kristalsuiker, maar bloedsuiker
3. Niet mengen met een vork, maar met een klopper
4. Geen vorm in steen

## Ganzenlever bakken

---

Menugang -  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 ganzenlever  
Een beetje olijfolie  
Een nootje boter  
Peper en zout  
Bloem

### ***Bereiding***

- Neem een pan en zet deze op het vuur met een beetje olie en een nootje boter
- Verhit de pan goed (dit merk je als het nootje gesmolten is en de vetstof goudbruin)
- Snij de lever in stukken van 1,5cm
- Stevig kruiden met peper en zout
- Wentel de lever door de bloem en klop goed af
- leg de stukken in de pan en bak gedurende 3 minuten op een redelijk hoog vuur
- Draai om en bak opnieuw gedurende 3 minuten, maar zet het vuur lager

### Tips

1. Gebruik steeds een anti-kleef-pan
2. Snij stukken van 1,5cm
3. Goed kruiden met peper en zout en door de bloem halen
4. Nooit prikken in een ganzenlever

## Garnaalkroketteren

---

|            |         |         |     |
|------------|---------|---------|-----|
| Menugang - | Soort - | Snel    | Nee |
| Keuken -   | Type -  | Slank   | Nee |
| Bron       |         | Sterren |     |

---

### ***Ingrediënten***

voor 4 personen:

- 500gr grijze garnalen
- 200gr garnalenkopjes
- 3/4 l melk
- 2 blaadjes gelatine
- 2 eigelen
- 1/2 dl room
- 80gr solo
- 120gr bloem

### ***Bereiding***

- Zet de garnaalkoppen samen met de melk op een zacht vuur en laat 20 min trekken
- Week de gelatineblaadjes in koud water
- Maak een roux van boter en bloem en bevochtig met de melk. De bloem moet gezeefd worden
- Voeg de gelatineblaadjes bij de bechamel
- Klop de eigelen samen met de room en voeg bij de saus
- Laat nog even doorkoken en voeg er de gepelde garnalen aan toe
- Stort het geheel in een schotel (2cm hoog, 50 cm lang en 25 cm breed) ingewreven met solo
- Laat de garnaalkroketteren 1 nacht koelen in de koelkast en snij ze nadien in vierkantjes of rechthoekjes
- Paneer ze met bloem, eigeel en tweemaal met broodkruim
- Frituur op 180°C
- Serveer met citroen en gefriteerde peterselie

### Tips

1. Bloem en roux genoeg aanbakken
2. Saus moet aandikken
3. De gelatine erbij
4. Liaison en garnalen toevoegen
5. 1 nacht laten rusten
6. Goed paneren, eerst in bloem, dan eigeel, dan terug bloem, goed kijken naar eventuele kleine gaatjes, terug in het eigeel en dan pas broodkruim

En ze natuurlijk in gelijke porties verdelen, niet te dik

## Gazpacho

|            |         |         |     |
|------------|---------|---------|-----|
| Menugang - | Soort - | Snel    | Nee |
| Keuken -   | Type -  | Slank   | Nee |
| Bron       |         | Sterren |     |

### ***Ingrediënten***

1,5kg tomaten  
300gr ajuinen  
4 komkommers  
600gr paprika's  
20gr look  
50ml azijn  
3l water met groentenbouillon PH  
Brood: hoeveelheid afhankelijk van de dikte van de soep die je wenst

### ***Bereiding***

- Zonrijpe tomaten in stukken snijden
- De uien fijnhakken
- Komkommer schillen en in schijfjes snijden
- Paprika ontzaden en snijden
- Kort omzetten in een kom en kruiden met grof zeezout en cayennepeper
- In een druppelstraal de olie al roerend toevoegen
- Straalsgewijs de azijn en water met PH groentenbouillon al roerend toevoegen
- De kom afdekken en in de koelkast laten marineren gedurende minstens 4 uur, zodat de smaken zich goed kunnen vermengen
- Neem het sap terug uit de koelkast en voeg wit brood toe
- Doe alles in een blender en mix de groenten snel
- Voeg als afwerking nog een beetje basilicum toe en eventueel nog een beetje olijfolie
- Serveer zeer koel

### Tips

1. Gebruik een mixer/blender om de groenten te mixen

## Gebakken champignons met spekjes

---

Menugang -  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

### ***Bereiding***

- Neem een pan (geen antikleefpan) en zet ze op het vuur
- Maak de pan zeer heet en gebruik boter en olie als vetstof
- Snij de champignons in driehoekjes
- Voeg de champignons in de pan en laat het vuur de hele tijd op hoge stand staan
- Voeg pas achteraf de spekjes toe
- Snij look en peterselie fijn en voeg naar keuze toe aan de champignons

### Tips

1. Snij de champignons in driehoekjes
2. Gebruik een gloeiend hete pan met olie en boter
3. Bak eerst de champignons en voeg achteraf de spekjes toe
4. Kruiden op het einde



## Gegratineerde oesters

---

|            |         |         |     |
|------------|---------|---------|-----|
| Menugang - | Soort - | Snel    | Nee |
| Keuken -   | Type -  | Slank   | Nee |
| Bron       |         | Sterren |     |

---

### ***Ingrediënten***

Platte oesters

2dl room

Sap van 1/2 citroen

Dooier van 3 eieren

2dl champagne

1 sjalotje

### ***Bereiding***

- Neem de platte zeeuwse oesters, 5/0 (dit duidt de grootte van de oester aan)
- Open ze zelf of laat ze door de visboer openen
- Vang het sap en de oesters op (als de visboer ze opent, vraag dan ook dat hij het sap samen met de oesters eruit wil halen en neem de schelpen mee)
- Neem een pannetje en voeg daar de gesnipperde sjalot en de champagne aan toe en ook onmiddellijk de oesters
- Laat ze lauwwarm worden: controleer de temperatuur met je vingers
- Neem de oesters eruit als ze lauwwarm zijn
- Voeg er dan de room en de citroen aan toe
- Ook nog een beetje water (0,5 dl) en een beetje groentebouillon en laat inkoken tot de helft (ongeveer 5 minuten)
- Nadien de saus laten afkoelen tot ze lauwwarm is
- Maak een mousselinesaus (zie aflevering mousselinesaus SOS PIET)
- Leg ondertussen de oesters terug in de schelp, die op wat zeewier en op een ovenplaat liggen
- Voeg 3 eetlepels mousseline toe aan de afgekoelde saus
- Klop wat room harder op en roer 2 eetlepels door de saus
- Overgiet de oesters met de saus en zet ze onder de grill gedurende 3 à 4 minuten

### Tips

1. Gebruik platte oesters
2. De oesters niet koken
3. Mousseline en geklopte room op het einde toevoegen (mengen als de saus koud is)

## Gehaktbrood

---

Menugang -  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1kg varkensgehakt  
2 eieren  
100gr paneermeel  
PH lookkruiden

### ***Bereiding***

- Zet de oven aan
- Meng gehakt, eieren, paneermeel en de PH lookkruiden in een kom
- Goed mengen, afkruiden met peper en zout
- Smelt de boter
- Bak het brood aan in een pan tot het een bruin korstje heeft
- Zet in de oven gedurende 30-40 min op 160gr

### Tips

1. Goed kneden
2. Hele eieren
3. Broodkruim in plaats van brood
4. Bakken in de oven

## Gemarineerde zalm

---

Menugang -  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

Verse zalm  
2dl olijfolie  
1dl frambozenazijn  
1 eetlepel honing  
Peper & zout  
Sap van 1/2 limoen

### ***Bereiding***

- Snij mooie fijne sneetjes verse zalm
- Kruiden met peper & zout

Maak vinaigrette:

- Voeg de olijfolie, frambozenazijn en honing samen
- Goed mengen
- Giet de vinaigrette over de verse sneetjes zalm
- Dit overgieten mag je maximum 1u op voorhand doen

### Tips

1. Gebruik geen balsamico
2. De marinade over de zalm gieten
3. Max 1u op voorhand de marinade over de zalm gieten

## Gestoofd witloof

---

Menugang -  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

4 stronkjes witloof  
1 eetlepel kristalsuiker  
1 eetlepel olijfolie  
Boter  
Sherry-azijn

### ***Bereiding***

- Neem een grote pan (geen antikleefpan)
- Doe de boter in de pan en voeg de olijfolie toe (om de pan extra heet te kunnen maken)
- Snij het witloof in stukken en het achterste dikke stukje van het witloof snij je in schijfjes
- Als de pan goed warm is, leg je het witloof in de pan en laat het 4 minuten aan de ene kant en 4 minuten aan de andere kant bakken
- Niet roeren en ook niet kruiden om te voorkomen dat er water uit komt
- Een beetje suiker toevoegen om de bitterheid te compenseren en tegelijkertijd een caramellaagje rond het witloof te vormen zodat de smaak in het witloof blijft
- Blussen met een scheutje sherry-azijn
- Zet een deksel op de pan zodat het witloof nog 5 minuten verder kan sudderen

### Tips

1. Gebruik een grote pan
2. Pan goed heet laten worden
3. Eerst aanbakken en dan stoven
4. Geen water toevoegen

## Gevuld beursje

---

|            |         |         |     |
|------------|---------|---------|-----|
| Menugang - | Soort - | Snel    | Nee |
| Keuken -   | Type -  | Slank   | Nee |
| Bron       |         | Sterren |     |

---

### ***Ingrediënten***

voor 5 personen:

250 gr kip

1 prei

2 gekookte eitjes

2 wortelen

PH mosterd kruiden

Anijs

PH Oosterse wokkruiden

Koriander

Geroosterde amandelen

Boterpapier brickdeeg

Tandenstokers

Eventueel een teentje look

1 eigeel

### ***Bereiding***

Snij de groentjes fijn

- Zet de oven op 220gr en haal de ovenplaat er al uit
- Gebruik zo weinig mogelijk vetstof
- Stoof de kip aan en doe er de groentjes bij
- Kruid goed met alle kruiden
- Haal de pan van het vuur
- Voeg er het ei aan toe en de fijgehakte koriander
- Leg boterpapier op de ovenplaat
- Leg 1 brickdeeg op de boter
- Leg in het midden van het brickdeeg nog een extra laagje deeg
- Leg op het extra laagje de groentevulling
- Trek een cirkel met het eigeel ongeveer 3 cm van de rand zodat het deeg kleeft
- Vouw het deeg dicht en druk goed aan
- Steek er voor de zekerheid een tandenstokertje in
- Zet in de oven op 200 graden gedurende 7 minuten
- Overstrooi koriander en wat soyasaus

### **Tips**

1. Vermijd zo veel mogelijk vocht
2. Leg een dubbele bodem
3. Kleef dicht met eigeel
4. Gebruik boterpapier (ook "bakpapier" genoemd)

## Gevulde kalkoen

---

|            |         |         |     |
|------------|---------|---------|-----|
| Menugang - | Soort - | Snel    | Nee |
| Keuken -   | Type -  | Slank   | Nee |
| Bron       |         | Sterren |     |

---

### ***Ingrediënten***

1 kalkoen

Vraag aan de poelier hoeveel het dier moet wegen voor het aantal personen, laat het daar ook ontbenen ongeveer 2.5 kg voor 6 personen.

1 kg gehakt  
2 teentjes look  
2 eitjes  
Peper en zout  
1 ganzenlever  
1 blikje truffelsap  
Bindtouw

### ***Bereiding***

- Koop een ontbeende kalkoen
- Verwarm de oven op 200 graden
- Doe het gehakt in een kom een doe er de gehakte look, de eitjes, de ganzenlever in blokjes en het truffelsap door.
- Heel goed kruiden met peper en zout.
- Vul de kalkoen rijkelijk met dit mengsel
- Neem het bindtouw en reconstrueer de kalkoen, bind alles goed vast
- Leg de kalkoen in een beboterde schaal en leg er nog enkele klontjes boter op.
- Zet hem in de oven op 180gr, na 10 minuten naar 170gr gedurende anderhalf uur à 2 uur, afhankelijk van de grootte van de kalkoen
- Oversaus geregeld en speel ook met de graden, als je ziet dat ze te snel bakt aan de buitenkant zet de oven dan zachter.
- Haal de kalkoen uit de oven en prik erin met een breinaald, als er geen gehakt meer aanhangt is de kalkoen klaar

### Tips

1. Koop een ontbeende kalkoen bij de slager
2. Goed vullen en reconstrueren
3. Zacht garen en regelmatig met saus overgieten

## Goulash

Menugang -  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

### ***Ingrediënten***

1 kg rundvlees (in blokjes)  
Vetstof  
4 eetlepels bloem  
3 grote glazen water  
PH Rundsbouillon  
1 groene paprika  
1 rode paprika  
1 ui  
4 tomaten  
Peper, zout en paprikapoeder  
2 eetlepels tomatenpuree

### ***Bereiding***

- Doe de vetstof in een pan en laat goed warm worden
- Doe de blokjes in de pan
- Schroeï het vlees goed dicht langs alle kanten, niet te snel in de pan roeren
- Doe het vlees in een grote kookpot
- Overstrooi met 4 eetlepels bloem en roer goed
- Blus de pan zodat je bruine jus krijgt
- Doe dit in de pot bij het vlees met de rest van het water
- Zorg ervoor dat het vlees mooi onder staat
- Doe er wat bouillon bij
- Snij de groenten grof en doe ze bij het vlees
- Kruid goed af met peper zout en doe de paprikapoeder en de tomatenpuree erbij
- Zet alles op een licht vuurtje gedurende 1 uur zonder deksel

### Tips

1. Start met het vlees te bakken in een pan
2. Gebruik bloem voor binding
3. Snij de groenten niet te klein
4. Nooit het deksel op de pot (water kan niet weg)

## Gratin

Menugang -  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

### ***Ingrediënten***

Aardappelen (zoveel je nodig hebt)

Room

Melk

Look

### ***Bereiding***

- Schil de aardappelen, snij ze in fijne schijven
- Droog ze niet!
- Verwarm de oven op 220 graden.
- Beboter een schaal en smeer deze in met een teentje look.
- Schik aardappelen in de schaal.
- Gebruik 2,5 dl melk en 2,5 dl room (voor 500gr aardappelen) en warm deze even op.
- Kruid goed met peper, zout, nootmuskaat en als je wenst nog met tijm en marjolein.
- Giet dit over de aardappelen.
- Zet 25 minuten op 180gr en 20 minuten op 200gr.

### Tips

1. Aardappelen niet afdrogen.
2. Melk en room gebruiken.
3. Deze opwarmen.
4. Oven eerst op 180 en dan op 200 graden.



## Gravad Lax

Menugang -  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

### ***Ingrediënten***

1,5kg zalmfilet op het vel  
½ bot dille  
¼ kervel  
¼ basilicum  
1kg grof zeezout  
20gr pepermengeling  
10gr korianderbolletjes  
2 eetlepels suiker (kristalsuiker of bloedsuiker)

Voor de saus:

2 eetlepels witte wijnazijn  
1 koffielepel mosterd  
1 eetlepel honing  
1 eetlepel ketchup  
2dl olijfolie

### ***Bereiding***

- Neem een zalmfilet en leg hem op een schotel met het vel naar onder
- Maak een mooie mengeling van alle kruiden die je wenst
- Gebruik voornamelijk veel dille en snij de kruiden mooi fijn
- Bedek de zalm volledig met de fijngesneden kruiden
- Dit doe je om de zalm te beschermen tegen het zout dat je zo dadelijk gaat gebruiken
- Maak een zoutmengeling met 1kg grof zeezout, de korianderbolletjes, gemengde peper en de suiker
- Dit alles cutter je fijn met de mixer
- Bedek de zalm met de kruiden volledig onder een dun laagje kruidenzout
- Zet gedurende 8 à 10u in de koelkast

(voor een stuk zalm dat half zo groot is, halveer je ook de tijd in de koelkast)

- Haal de vis uit de koelkast en spoel hem af onder water
- Snij mooie dikke stukjes zalm en serveer op een bord

Maak een zoetzuur sausje met 1 eetlepels witte wijnazijn, 1 eetlepel mosterd, 1 eetlepel honing en 1 eetlepel ketchup. Alles goed mengen met de garde en opwerken met wat olijfolie.

### ***Tips***

1. Bescherm de zalm tegen het zout met een dikke laag kruiden
2. De zalm maar 8 à 10u in de koelkast leggen  
(en geen 48u)
3. Voor de saus geen eieren gebruiken

## Hamburger

---

|            |         |         |     |
|------------|---------|---------|-----|
| Menugang - | Soort - | Snel    | Nee |
| Keuken -   | Type -  | Slank   | Nee |
| Bron       |         | Sterren |     |

---

### ***Ingrediënten***

400gr rundsgehakt

1 ei

Bloem

Komkommer

Tomaat

Sla

Kleine uitjes

Augurkjes

Currypoeder

Mayonaise

Pistolets

4 sneetjes kaas

Ketchup

### ***Bereiding***

- Doe het eitje onder het gehakt en vorm er hamburgers van
- Haal de hamburgers door de bloem
- Doe een beetje vetstof in de pan en bak de hamburgers op een rustig vuurtje
- Bak 6-8 minuten aan één kant, draai de hamburger en leg een sneetje kaas op
- Laat hem nog eens 6 minuten bakken aan de andere kant
- Stop de pistolets even in de oven
- Leg een blaadje sla, een schijfje tomaat, augurkjes en uitjes op één deel van de pistolet
- Doe er nog wat ketchup bij
- Leg de hamburger op de sla en sluit de pistolet

### Tips

1. Doe een eitje bij het gehakt (dit werkt als lijm)
2. Haal de hamburger door de bloem (geeft een mooi korstje)
3. Laat 6-8 minuten bakken aan elke kant

## Hazenrug

---

|            |         |         |     |
|------------|---------|---------|-----|
| Menugang - | Soort - | Snel    | Nee |
| Keuken -   | Type -  | Slank   | Nee |
| Bron       |         | Sterren |     |

---

### ***Ingrediënten***

Per 2 personen 1 hazenrug

1dl porto

2dl water

1 eetlepel PH groentenbouillon

3 eetlepels frambozenazijn

1 goeie eetlepel veenbessenconfituur

2dl room

2 eetlepels bessen

1 eetlepel boter

Bestel de haas en vraag aan de poelier om het vel mee te geven

### ***Bereiding***

- Verwarm de oven voor op 180 graden
- Kruid de haas met peper en zout
- Smelt boter in de pan
- Wanneer de boter schuimend en licht bruin is leg je de hazenrug op zijn kant in de pan en bak mooi bruin aan 1 zijde gedurende 2,5min
- Draai hem de doe dit hetzelfde aan de andere kant
- Bak ook het vel mee aan voor de smaak
- Haal de haas uit de pan, leg hem in een ovenschotel, dek af met zilverpapier en zet in de oven
- Voor roze 10-12 min, voor à point 14-16 minuten
- Ga terug naar de pan, roer het aanbaksel los met de Porto
- Giet er de groentenbouillon bij, de azijn, de room, de veenbessenconfituur en laat inkoken
- Werk de saus op met boter en roer er de besjes door
- Haal de haas van de rug, snijd hem schuin in schijfjes van 2cm en giet de saus erover

### Tips

1. Gebruik alleen boter
2. Bak de haas op zijn kant
3. Dek af met zilverpapier in de oven

## Hutsepot

---

|            |         |         |     |
|------------|---------|---------|-----|
| Menugang - | Soort - | Snel    | Nee |
| Keuken -   | Type -  | Slank   | Nee |
| Bron       |         | Sterren |     |

---

### ***Ingrediënten***

6 aardappelen  
6 uien  
1/4 savooikool  
6 wortelen  
6 raapjes  
3 stengels prei  
4 stukken dik spek  
4 worsten  
Tijm & laurier  
2dl water  
Gentse mosterd  
Boter

### ***Bereiding***

- Snij de groenten grof naar gaartijd.
- Stoof de groenten aan in een grote pot.
- Kruid af met peper en zout voeg tijm en laurier toe en het water.
- Laat even opkoken, leg het spek erop en zet dan het vuur laag, laat ander half uur stoven.
- Na een half uur even mengen.
- Bak de worsten.
- Serveer met mosterd
- Als je de hutsepot wil bewaren, laat hem goed afkoelen zonder deksel (je kan de bodem van de pot in een bodem water zetten) en zet hem snel in de ijskast.

### Tips

1. Geen Stoofpot
2. Groenten grof snijden
3. Rustig laten stoven
4. Afkoelen zonder deksel

## Ijs frituren

---

Menugang -  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

Vanille-ijs  
Speculoos  
1 ei  
Bloem  
Beschuiten  
0,5dl water  
Fijne frituurolie

### ***Bereiding***

- Neem je vanille-ijs en schep bolletjes op een bordje
- Zet het bord terug in de diepvries zodat de bolletjes afzonderlijk goed hard worden
- Verbrijzel de beschuiten en de speculoos en meng samen
- Klop een ei samen met het beetje water los
- Neem de bolletjes ijs, wentel ze in de bloem, dan door het losgeklopte ei en dan door het mengsel beschoot/speculoos
- Leg de gepaneerde ijsbolletjes terug in de diepvries en laat ze 15 minuten terug opstijven
- Een tweede maal paneren: dus in eigeel rollen en terug in het beschoot/speculoosmengsel en terug 10 minuten laten opstijven in de diepvries
- Zet de friteuse op 190gr en frituur zeer kort

### Tips

1. Voor het paneren ook ei gebruiken
2. Tweemaal paneren en terug in diepvries steken
3. Frituurolie op 190° C om te bakken

## Ijs maken

---

Menugang -  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

250gr suiker  
8 eigelen  
1 liter volle melk  
1 vanillestok

### ***Bereiding***

- Mix eigelen met suiker tot schuimige massa
- Snij de vanillestok open, doe hem in de melk en breng deze aan de kook
- Giet de melk op het eierschuim
- Doe het geheel terug in de pot en vaneer (roer constant met een houten lepel op een zacht vuurtje tot het gebonden is). Het geheel mag zeker niet koken
- Wanneer de massa gebonden is, van het vuur halen en de pot in een bodem water in de gootsteen zetten
- Giet het mengsel in de ijsmachine.

## Ijsje met chocolade

---

|            |         |         |     |
|------------|---------|---------|-----|
| Menugang - | Soort - | Snel    | Nee |
| Keuken -   | Type -  | Slank   | Nee |
| Bron       |         | Sterren |     |

---

### ***Ingrediënten***

250gr pure chocolade

Vanille-ijs

Hoorntjes voor ijs

### ***Bereiding***

- Neem een bain-marie en laat de chocolade rustig smelten
- Bij voorkeur gebruik je kleine bolletjes chocolade, want die smelten meer geleidelijk
- Belangrijk is dat de chocolade niet warmer wordt dan 36gr (lichaamstemperatuur)
- Als je de chocolade warmer laat worden dan verliest deze zijn glans
  
- Als de chocolade goed gesmolten is, neem je de kom uit de bain marie
- Schep bolletjes ijs op een bord en steek ze 10 minuten op een schoteltje in de diepvries
- Haal de bolletjes uit de diepvries en leg ze op een hoorntje en dop ze in de chocolade
- De chocolade stijft onmiddellijk op

### Tips

1. Gebruik geen room
2. Steek de bolletjes ijs apart in de diepvries

## Ile Flottante

|            |         |         |     |
|------------|---------|---------|-----|
| Menugang - | Soort - | Snel    | Nee |
| Keuken -   | Type -  | Slank   | Nee |
| Bron       |         | Sterren |     |

### ***Ingrediënten***

4 eiwitten  
8 afgestreken eetlepels suiker  
1 liter melk  
1 vanillestokje  
Crème anglaise

### ***Bereiding***

- Klop de eieren op met de suiker (wanneer je merkt dat de eiwitten aan de kloppers blijft hangen, is het eiwit klaar)
- Warm de melk (met vanille stokje) op tot net onder het kookpunt.
- Maak grote “eilanden”, doe dit door een grote portie eiwit op een soeplepel te scheppen en dan rond te draaien met een andere lepel.
- Leg ze in de melk en laat aan elke kant 4 minuten garen.
- Schik de eiwitten in een bord met crème anglaise.

### Tips

1. 2 afgestreken eetlepels per eiwit
2. 3 à 4 minuten aan elke kant in melk koken
3. Draaien met een lepel en niet met een schuimspaan.



## Invriezen van bloemkool en boontjes

---

|            |         |         |     |
|------------|---------|---------|-----|
| Menugang - | Soort - | Snel    | Nee |
| Keuken -   | Type -  | Slank   | Nee |
| Bron       |         | Sterren |     |

---

### ***Ingrediënten***

### ***Bereiding***

Alle roosjes dezelfde maat

- Spoelen, water koken met zout en ze erin leggen
- Voldoende water gebruiken zodat de bloemkool zwemt in het water
- 4 à 5 minuten koken tot halfgaar
- Giet ze af en onmiddellijk onder koud water spoelen
- Voeg ijs toe om het proces te versnellen
- Zorg ervoor dat de groenten binnenin ook koud zijn
- (prik in de bloemkool met een mes en voel met de lip of het mesje nog warm is)
  
- Leg de groenten met voldoende ruimte in de zakjes en vries ze onmiddellijk in
- Leg ze niet op elkaar in het vriesvak
- Wanneer ze helemaal bevroren zijn kan je de zakjes wel stapelen
- Bij het bereiden, de groenten niet eerst laten ontdooien, maar direct bereiden
- De diepvries moet altijd op -18° staan
- Je kan de groenten bijna één jaar bewaren

### Tips

1. Groenten koken in gezout water gedurende 4 à 5 minuten
2. Schrik in koud water
3. Nooit laten ontdooien bij het bereiden

## Irish Coffee

---

|            |         |         |     |
|------------|---------|---------|-----|
| Menugang - | Soort - | Snel    | Nee |
| Keuken -   | Type -  | Slank   | Nee |
| Bron       |         | Sterren |     |

---

### ***Ingrediënten***

1/3 whisky

2/3 koffie

2 eetlepels suiker per 1/3 whisky

Volle verse room zonder suiker

### ***Bereiding***

Neem per persoon 1/3 van het glas whisky en doe dit in een pannetje

- Voeg per persoon de 2 eetlepels suiker toe aan de whisky en roer de suiker tot hij is opgelost en een beetje stroperig wordt
- Doe de whisky in de glazen
- Neem een kop sterke koffie met de lepel naar je toe, hou deze met de bolle kant in het glas en giet zachtjes de koffie op de lepel
- Klop de room (40% vet) half vast en giet hem voorzichtig op de koffie
- Bestrooi eventueel met PH chocolademolentje

### Tips

1. Siroop maken van de whisky
2. Geen storm in een glas water maken door toevoegen van de koffie
3. Sterke koffie gebruiken
4. Room niet te hard en niet te zacht opkloppen en zonder suiker

## Kaasfondue

Menugang -  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

### ***Ingrediënten***

Look

3dl witte wijn

400gr kaas (Gruyère, Appenzeller en Emmenthal)

Kirsch of Poire William

1 theelepel maïszetmeel

### ***Bereiding***

- Smeer de pot in met geraspte look
- Doe er 3dl witte wijn in en breng aan de kook
- Roer met de klopper
- Doe de kaas beetje bij beetje erbij en wacht telkens tot hij gesmolten is
- Goed blijven roeren
- Zorgen dat de kaas niet kookt
- Doe alcohol (kirsch of Poire William) en maïszetmeel in een kommetje en meng
- Doe het bij de kaas, dit zorgt voor een binding

Tips

1. Weeg alles correct af
2. Gebruik een klopper
3. Doe de kaas er beetje bij beetje bij
4. Gebruik maïszetmeel als extra binding

## Kaaskroketter

|            |         |         |     |
|------------|---------|---------|-----|
| Menugang - | Soort - | Snel    | Nee |
| Keuken -   | Type -  | Slank   | Nee |
| Bron       |         | Sterren |     |

### ***Ingrediënten***

6 gelatineblaadjes  
100gr boter  
100gr bloem  
1/2l melk  
2dl groentenbouillon  
250gr gemalen kaas (Emmenthal of Gruyère)  
50gr Parmesaan  
3 eierdooiers  
1dl room

Om te paneren:

Paneermeel

Bloem

Eigelen

### ***Bereiding***

- Smelt de boter in een pot en voeg de bloem toe
  - Laat even aanbakken tot een roux
  - Giet er de melk op en blijf roeren zodat je geen klonters krijgt
  - Kruid met peper & zout en nootmuskaat
  - Zet de saus op een laag pitje, ze mag niet meer koken
  - Voeg de groentenbouillon toe, doe de kaas erbij en blijf goed roeren
  - Doe er de geweekte gelatine bij
  - Doe room en dooiers in een potje en klop los
  - Voeg deze bij het mengsel (eventueel nog wat citroensap)
  - Vet de schotel in en stort de kaasmassa erin (niet te dik!)
  - Zet een nacht in de koelkast
- 
- Snij de kaasmassa in gelijke vierkanten
  - Zet 3 schalen klaar: bloem, losgeklopte eigelen en paneermeel
  - Eerst door de bloem, dan eigeel en vervolgens paneermeel
  - Daarna dubbel paneren, opnieuw door het eigeel en het paneermeel
  - Zet de friteuse op 180° en leg voorzichtig 4 kroketten in het mandje
  - Niet meer dan 4, want anders koelt het vet te snel af
  - Bak gedurende ongeveer 4 minuten tot ze komen bovendrijven

### Tips

1. Vang het vet op met groentenbouillon
2. Maak 3 bindingen, roux, liaison en gelatine
3. Stort ze niet dikker dan 1,5cm
4. Gebruik eigeel om te paneren en paneer dubbel



## Kaastaart

---

|            |         |         |     |
|------------|---------|---------|-----|
| Menugang - | Soort - | Snel    | Nee |
| Keuken -   | Type -  | Slank   | Nee |
| Bron       |         | Sterren |     |

---

### ***Ingrediënten***

5 eieren  
300gr suiker  
150gr maïsmeel  
230ml room  
250gr platte kaas  
1 vel bladerdeeg

### ***Bereiding***

- Verwarm de oven op 200 graden
- Klop de eigelen met 200gr suiker en de eiwitten met 100gr suiker (goed stijf!)
- Meng de platte kaas met de room
- Doe de platte kaas bij de eigelen en voeg ook het maïszetmeel toe
- Meng het eiwit onder het deeg (kort maar goed)
- Er mogen geen klonters meer in het beslag zijn
- Leg het bladerdeeg in de bakvorm, stort het beslag in het bladerdeeg en hou een rand van 1cm vrij
- Bak 30 minuten op 200gr

### Tips

1. Meng niet alles tegelijk
2. Klop eiwit met suiker
3. Kies de juiste vorm
4. Gebruik de convectorfunctie van je oven
5. Geen hete lucht-oven gebruiken, want je blaast de taart weg

## Kabeljauw fileren en bakken

---

Menugang -  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 kabeljauw op de graat

### ***Bereiding***

- Neem een goed mes
- Leg de kabeljauw op zijn zijde
- Je ziet 2 lijnen, 1 van de liggende graat en 1 van de opstaande graat
- Geef een inkeping achter zijn hoofd en volg de graat van de rug
- Je hoort de opstaande graat wanneer je snijdt
- Hou de vis goed vast, hij is heel vezelachtig dus valt snel uit elkaar
- Doorsnijden tot aan de staart
- Je voelt een knobbel in het midden van de vis, dit is de opstaande graat, ga er voorzichtig over en snijd verder naar beneden
- Wanneer de vis van de graat is trek je voorzichtig het vel los
- Snijd de vis in moten
- Doe boter in de anti-aanleefpan en laat goed warm worden
- Bebloem de vis en kruid naar smaak
- 4 minuten op 1 kant
- Draaien met een palletje en 1 minuut op de andere kant

### Tips

1. Gebruik een goed mes
2. Voorzichtig met de vis
3. Prik nooit in de kabeljauw
4. Bebloem de vis
5. Laat de pan goed heet worden

## Kalfsragout

---

|            |         |         |     |
|------------|---------|---------|-----|
| Menugang - | Soort - | Snel    | Nee |
| Keuken -   | Type -  | Slank   | Nee |
| Bron       |         | Sterren |     |

---

### ***Ingrediënten***

1 stengel prei  
1 stengel selder  
1 wortel  
1 ui  
Tijm  
Laurier  
1 eetlepel PH rundsbouillon  
1kg kalfsvlees  
1/2kg kalfsgehakt  
3 groene asperges  
3 witte asperges  
Een handvol peultjes  
Een handvol fijne boontjes  
1/2 courgette  
1 dikke wortel  
200gr champignons  
30gr bloem  
30gr boter  
1l vloeistof (0,5l Alpro soyamelk en 0,5l bouillon)  
Peper en zout  
Alpro Soya Cuisine

### ***Bereiding***

Maak een stevige bouillon:

- Zet het kalfsvlees , een wortel, een prei , selder, ajuin, tijm en laurier en een eetlepel PH rundsbouillon onder water en laat opkoken
- Laat dan gedurende een uur zachtjes verder koken
- Voeg de laatste 10 minuten de gehaktballetjes toe en laat ze mee gaar koken
- Schuim alle vet van de bouillon
- Snij de andere groenten (behalve de champignons) in blokjes en kook ze krokant in gezouten water
- Haal de groenten en het vlees uit de bouillon en bewaar het vocht en het vlees apart

Start dan met een roux:

- Smelt de boter, voeg bloem toe en giet de melk er zachtjes op
- Goed roeren met de garde zodat je geen klonters krijgt
- Voeg dan de bouillon toe
- Kruiden met peper en zout



## Kalfsragout

---

- Vanaf nu beslis je zelf over de dikte van de saus
- Als je de saus meer lopend wil, dan voeg je nog wat bouillon toe
- Op dit moment voeg je ook de champignons in 4 gesneden toe, vervolgens de krokant gekookte groentjes en als laatste het vlees
- Afwerken met peterselie en een beetje Alpro Soya Cuisine voor de smeuïgheid

### Tips

1. Vlees niet aanbakken, maar koken in een bouillon
2. Balletjes niet aanbakken, maar meekoken in de bouillon
3. Groenten apart koken
4. Starten met een bechamelsaus (half melk en half bouillon)

## Kalfszwezeriken

---

Menugang -  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

Kalfszwezeriken zijn klieren die achter de tong van het kalf zitten.

Je hebt eerst de keelzwezeriken (lange met vele nerven in) en daarachter zitten de hartzwezeriken (mooi plat en niet pezig). De keelzwezeriken kan je gebruiken voor een stoverij of voor een koninginne-hapje. Voor ons gerecht gebruik je de hartzwezeriken.

### ***Bereiding***

Eerst moeten we de zwezerik blancheren (koken in gezouten water zodat het tot 0,5cm rondom rond gekookt is, maar zeker nog niet gaar). We blancheren de zwezerik gedurende 5min.

- De zwezerik spoelen onder koud water zodanig dat je achteraf de vliesjes er gemakkelijk kan aftrekken
- Neem een anti-kleefpan en doe er echte boter in
- Kruid de zwezerik met zout en genoeg peper
- Bebloem de zwezerik vlak van je die in de pan legt
- Bakken in schuimende boter (boter die nog net niet bruin wordt) gedurende 8min aan beide zijden
- Zet het vuur half

Opgelet: je moet ervoor zorgen dat de boter niet ver-brandt. Voeg daarvoor regelmatig een beetje koude boter toe, zodat deze niet te heet wordt.

- Leg de zwezerik op een bord en snij deze in schijven
- Blus de saus met sap van een verse citroen
- Voeg verse tuinkruiden toe en serveer dit over de zwezerik

### Tips

1. Gebruik hartzwezeriken
2. Kook de zwezerik om te ontvellen
3. NIET op de grill
4. Bebloem om een krokant korstje te verkrijgen

## Karamelsnoepjes

|            |         |         |     |
|------------|---------|---------|-----|
| Menugang - | Soort - | Snel    | Nee |
| Keuken -   | Type -  | Slank   | Nee |
| Bron       |         | Sterren |     |

### ***Ingrediënten***

50gr glucose  
20gr boter  
250gr room  
250gr suiker  
Vanillestokje  
Vandemoortele Arachideolie

### ***Bereiding***

- Suiker, room, glucose en de zaadjes van de vanillestok samen met de vanillestok opwarmen tot 125° C voor een mooie blonde karamel
- Als je geen glucose hebt kan je ook honing gebruiken
- Om de temperatuur te meten gebruik je een suiker-thermometer

Als je geen suikerthermometer ter beschikking hebt, neem je met een lepel een schepje van de karamel en dompel hem onder in koud water. Als het onmiddellijk opstijft, is het ok.

- Haal de vanillestok uit het mengsel
- Voeg de boter toe en roer tot ze gesmolten is
- Giet het geheel in een kommetje met op de bodem een boterpapier
- Laten opstijven in de koelkast
- Snijden met een scherp mes
- Hiervoor het mes insmeren met arachideolie

### Tips

1. Eventueel room als suiker gebruiken
2. Vloeibare glucose gebruiken
3. Trucje met water om te zien of de karamel opstijft

## Karnemelkwafels

---

Menugang -  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

50 gr boter  
250 gr bloem  
1/2de l karnemelk  
1/2 koffielepel bicarbonaat  
1 ei  
2 eiwitten  
PH Vanille suiker  
3 eetlepelsolie

### ***Bereiding***

- Smelt de boter en meng met de bloem, bicarbonaat, karnemelk, de olie, 15 x draaien aan het PH Vanillemolentje, ei en eiwitten tot een gladde massa.
- Bak de wafels 5 a 6 minuten, in een wafelijzer

## Kattentongen

---

|            |         |         |     |
|------------|---------|---------|-----|
| Menugang - | Soort - | Snel    | Nee |
| Keuken -   | Type -  | Slank   | Nee |
| Bron       |         | Sterren |     |

---

### ***Ingrediënten***

100gr bloedsuiker  
100gr boter  
150gr bloem  
2 eieren  
1 zakje vanillesuiker

### ***Bereiding***

- Verwarm de oven op 200 graden
- Meng de bloedsuiker met de boter die op kamertemperatuur is
- Doe er de eieren bij en roer goed
- voeg dan de bloem toe
- Doe het deeg in een spuitzak met een platte neus
- Spuit op een bakfolie en bak af gedurende 7 à 8 minuten

### Tips

1. Gebruik bloedsuiker in plaats van gewone suiker
2. Gebruik het hele ei
3. Voldoende bloem
4. Heet bakken op bakpapier

## Kikkerbiller

---

|            |         |         |     |
|------------|---------|---------|-----|
| Menugang - | Soort - | Snel    | Nee |
| Keuken -   | Type -  | Slank   | Nee |
| Bron       |         | Sterren |     |

---

### ***Ingrediënten***

Kikkerbiller

Bloem

Vetstof

2 à 3 tenen look

Peper & zout

PH Lookkruiden

Citroen

Peterselie

### ***Bereiding***

- Doe de vetstof in de antikleefpan
- De billen goed kruiden en door de bloem halen
- Leg de pan goed vol, draai na 2 à 3 minuten om en laat dan nog eens 10 minuten bakken
- Zet het vuur laag
- Kruiden met PH Lookkruiden
- Doe er de look bij
- Op het einde een beetje citroen en gehakte peterselie toevoegen

### Tips

1. Gebruik een antikleefpan
2. Ontdooi eerst de billen
3. Wentel eerst in de bloem
4. Zet geen deksel op de pan

## Kip in Jagersaus

---

|            |         |         |     |
|------------|---------|---------|-----|
| Menugang - | Soort - | Snel    | Nee |
| Keuken -   | Type -  | Slank   | Nee |
| Bron       |         | Sterren |     |

---

### ***Ingrediënten***

2 glazen rode wijn  
1 kip in stukken gesneden  
1 ajuin  
250gr champignons  
200gr spekblokjes  
2 eetlepels tomatenpuree  
2 goedgevulde eetlepels bloem  
1 liter kippebouillon  
Eventueel Cognac voor de smaak

### ***Bereiding***

- Neem een wijde pot en zet op het vuur
  - De stukken kip kruiden met peper & zout
  - Smelt een weinig boter en schik de stukken kip op de bodem van de pot
  - Braad bruin langs beide kanten (4 à 5 minuten langs beide kanten)
  - Voeg dan de gesneden ajuin toe, samen met de champignons en de spekblokjes
  - Het geheel overstrooien met de bloem
  - Voeg nog 2 eetlepels tomatenpuree toe
  - Overgiet het geheel met de bouillon en zorg dat de kip goed onderstaat
  - Voeg nog 2 glazen rode wijn toe
- Laat het geheel opkoken en laat het gedurende drie kwartier à een uur pruttelen zonder deksel
- Moest er toch nog een beetje vet in de pot overblijven, voeg dan nog een klein beetje maizetmeel toe (dit komt omdat elke soort bloem een verschillende absorptiekracht heeft)

### Tips

1. Niet te veel boter gebruiken
2. De groentjes onmiddellijk bij de kip doen en de kip dus niet uit de pot nemen
3. De kip bebloemen ("singeren")
4. Gebruik rode ipv witte wijn

## Kipfilet

Menugang -  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

### ***Ingrediënten***

4 kipfilets  
Kippekruiden of peper & zout  
2 eetlepels honing  
1 klontje boter  
2dl water  
½ klontje PH kippenbouillon  
Sap van ½ citroen

### ***Bereiding***

- Neem een goede braadpan en smelt de boter
- Zet op een hoog vuur (hier stand 10)
- Kruid de kippenborsten en leg ze eerst op de velkant (de gladde kant) en schroei dicht
- Zet dan je vuur lager op 4 of 5 en laat ze gedurende 7 à 8 minuten garen op dat zacht vuurtje
- Draai de kipfilets om en laat ze nog 2 à 3 minuten verder garen
- De kipfilets zijn gaar
  
- Als je een sausje wil, blus je nu de pan met water
- Voeg wat honing toe en het sap van ½ citroen
- Voeg een beetje PH kippenbouillon toe en serveer

### Tips

1. Gebruik een goede braadpan en leg ze mooi vol met kipfilets
2. Dichtschroeien op den hoog vuur en dan vuur verlagen
3. Bakken langs één kant gedurende 7 minuten en langs andere kant 2 à 3 minuten



## Kippengyros

---

|            |         |         |     |
|------------|---------|---------|-----|
| Menugang - | Soort - | Snel    | Nee |
| Keuken -   | Type -  | Slank   | Nee |
| Bron       |         | Sterren |     |

---

### ***Ingrediënten***

800gr gemarineerde kip  
Een halve rode, groene en gele paprika  
1 halve ui  
Een beetje Alpro Soya Light Bakken en Braden  
2dl Alpro Soya Cuisine  
2dl water  
1 koffielepel PH groentebouillon

### ***Bereiding***

- Neem een braadpan en doe er een beetje Alpro Soya Light Bakken en Braden in
- Bak de kippengyros langs beide kanten gedurende 3 minuten gaar
- Op het laatste voeg je de paprika en ui toe
- Blus de pan met water en roer het aanbaksel los
- Voeg een koffielepeltje PH groentebouillon toe
- Giet er de Alpro Soya Cuisine bij en laat het inkoken tot er een mooie binding ontstaat

### Tips

1. Gebruik geen antikleefpan
2. Niet te veel vet gebruiken
3. Blussen met water en niet met room

## Kippensoep

---

|            |         |         |     |
|------------|---------|---------|-----|
| Menugang - | Soort - | Snel    | Nee |
| Keuken -   | Type -  | Slank   | Nee |
| Bron       |         | Sterren |     |

---

### ***Ingrediënten***

1 soepkip  
2l water (naargelang de grootte van de kip)  
2 wortelen  
1 stengel prei  
2 stengels selder  
1 ajuin  
1 teentje look  
Tijm  
Laurier  
1 eetlepel PH Kippenbouillon  
Peper & zout  
(eventueel eiwit van 2 eieren om extra te klaren)

### ***Bereiding***

- Maak een lekkere stevige bouillon: alle ingrediënten in een pot, kruiden met peper en zout en breng aan de kook
- Laat koken gedurende 1-1,5u op een licht pruttelend vuur
- Tijdens het koken moet je steeds afschuimen zodat het vet en vuiligheid uit de bouillon verdwijnt
- Haal de kip en de groenten uit de bouillon
- Je kan de soep nog extra klaren door het eiwit van 2 eieren los te kloppen en toe te voegen
- Maak een keukenhanddoek nat en leg deze op een zeef
- Giet hier de bouillon met het eiwit door en je houdt een heldere bouillon over
- Vanaf nu kan je zelf smaken naar eigen goesting toevoegen
- Gebruik het kippenwit van de soepkip en voeg toe aan de bouillon
- Snij enkele groentjes fijn en voeg toe (in ons geval een beetje wortelen, prei, selder) en doe er wat vermicelli bij
- Laat terug even opkoken

Opmerking: als je rauwe groenten toevoegt, komt er weer vuiligheid in de bouillon en moet je weer afschuimen

### Tips

1. Zet de kip net onder water
2. Groenten in hun geheel laten meekoken
3. Afschuimen

## Kippensoep

---

4. Eventueel klaren met een eiwit

## Klaaskoeken

Menugang -  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

### ***Ingrediënten***

2 eitjes  
4,5 dl melk  
1 kg bloem  
200gr boter  
80gr gist  
s Snuijfe zout  
150gr suiker  
t Theelepels kaneel  
1 eigeel  
Beetje water

### ***Bereiding***

- Maak de melk lauw, doe er de eitjes bij en de helft van de bloem en het gist.
- Kneed zachtjes gedurende 5 minuten.
- Stop met kneden en zorg ervoor dat de boter op kamertemperatuur is en doe ze er in nootjes bij.
- Voeg ook de rest van de bloem, de suiker, en het zout toe
- Kneed opnieuw 10 minuten tot het deeg niet meer kleeft, zeker geen bloem meer bijvoegen. Het deeg is nu 1 geheel.
- Strooi een beetje bloem op het aanrecht en bol het deeg even op.
- Leg het in een schaal, een nat doekje erover en 20 minuten laten rijzen in een oven van 40 graden.
- Strooi opnieuw een beetje bloem op het aanrecht, haal het deeg uit de kom en rol het uit tot op een 1,5 cm met een deegrol.
- Maak vormpjes leg, deze op een bakplaat met boterpapier en zet opnieuw in de oven die op 40 graden.
- Laat rijzen gedurende 20 minuten.
- Meng eigeel met een beetje water.
- Smeer er voorzichtig de koeken mee in.
- Zet in de hete oven.
- Haal ze uit en zet de oven op 225 graden.
- Wanneer de oven heet is bakken gedurende 15 minuten

### Tips

1. Start met de bloem
2. Maak het in twee keer
3. Laat 2 keer rijzen, maar kneed maar 1 keer

## Klassieke bechamelsaus

---

Menugang -  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

75gr boter  
75gr bloem  
1 liter melk  
Zout en peper  
Nootmuskaat  
1 citroen

### ***Bereiding***

- Smelt de boter en doe er de bloem bij
- Wacht tot ze een beetje droog is en voeg de melk toe
  - Kruiden met peper, zout en nootmuskaat
  - Voeg citroen toe naar smaak ...

Voor bloemkoolsaus:

De liter melk wordt 3/4 melk en 1/4 vocht van de bloemkool

Op het einde voeg je er kaas aan toe

Leg de bloemkool in een schaal en overgiet met de saus Zet gedurende 10 minuten op 180 graden

Tips

1. Gebruik vast vetstof
2. Vetstof en bloem exact afmeten
3. Gebruik het sap van de bloemkool

## Knolseldersoep

|            |         |         |     |
|------------|---------|---------|-----|
| Menugang - | Soort - | Snel    | Nee |
| Keuken -   | Type -  | Slank   | Nee |
| Bron       |         | Sterren |     |

### ***Ingrediënten***

Een nootje boter

1 knolselder

1 wit van prei

1 ajuin

1/2 citroen

1/2 appel

1dl melk

1dl room

1 grote aardappel

PH groentenbouillon

2,5 à 3l water

### ***Bereiding***

Schil de knolselder met een mes en wrijf hem in met een citroen zodat hij nooit wit blijft

- Snij de ajuin, het wit van prei, de aardappel en de knolselder in kleine stukjes
- Smelt de boter in een pot en stoof alle groenten gedurende 5 à 6 minuten rauw aan
- Roer regelmatig zodat je groenten niet aanbranden
- Voeg dan water toe: de groenten moeten ruim onderstaan
- Voeg PH groentenbouillon toe en laat de soep opkoken
- Nadien laat je de soep gedurende 30 à 35min zonder deksel verder koken
- Mix de soep goed door
- Afkruiden met peper en zout
- Voeg een beetje melk en room toe om het geheel smeuïg te maken
- Snij een halve appel in zeer kleine blokjes en leg die in een soepbord
- Schep daarover de knolseldersoep en serveer

### Tips

1. Gebruik 1 wit van prei ipv 3
2. De volledige knolselder insmeren met citroen
3. Gebruik een aardappel voor de binding

## Koekjes glazuren

---

Menugang -  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

Eiwit  
Bloedsuiker  
Citroen  
Kleurstof (verkrijgbaar bij de bakker)

### ***Bereiding***

- Doe het eiwit in een kom, strooi er de bloedsuiker op en roer goed met een klopper.
- Veel suiker bijdoen tot het eiwit alles heeft opgenomen.
- Het moet een smeugige vaste massa zijn.
- Doe er een beetje citroensap bij en eventueel de kleur die je wil (of gewoon wit!)

### Tips

1. Eerst het eiwit
2. De bloedsuiker erover strooien
3. Goed roeren

## Kokosrotsjes

Menugang -  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

### ***Ingrediënten***

200gr kokos  
50gr honing  
100gr suiker  
60gr bloem  
2 eiwitten

### ***Bereiding***

- Klop eiwit stijf met suiker
- Voeg er de bloem en de honing aan toe
- Mix zachtjes
- Voeg de kokos toe en meng goed
- Zet gedurende 12 minuten in de oven (180°)
- Hou de oven goed in het oog!

### Tips

1. Suiker en honing niet opwarmen
2. Klop het eiwit op
3. Genoeg kokos toevoegen



## Konijn

Menugang -  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

### ***Ingrediënten***

1 konijn  
1 ui  
250gr spek  
250gr champignons  
2 à 3 eetlepels boter  
2 à 3 eetlepels bloem  
Laurier  
75dl zoet bruin bier  
1 boterham met mosterd  
Pruimen naar keuze

### ***Bereiding***

- Konijn goed kruiden aan beide kanten
- Neem een pan, doe er de 3 eetlepels boter in en bak het konijn bruin aan beide kanten
- Doe het konijn in een grote pot en voeg er de bloem bij
- Blus de vetstof met een glas water en roer het aanbaksel los
- Giet het water over het konijn
- Doe opnieuw 1 eetlepel boter in de pan en stoof de ui, champignons en spek aan
- Doe dit bij het konijn
- Blus de vetstof met een glas water en giet deze saus ook over het konijn met het laurierblad
- Zet het konijn op een hoog vuur, wanneer het opkookt doe je er de boterham met mosterd bij
- Zonder deksel!!!
- Stoof het konijn aan gedurende 45 minuten
- Voeg pruimen toe en ... smakelijk!

### Tips

1. Konijn vooraf goed kruiden
2. Bak het aan in de pan
3. Gebruik evenveel bloem als vetstof
4. Gebruik het aanbaksel voor de saus

## Kreeft Belle-Vue

---

Menugang -  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

2 uien  
1 prei  
3 wortelen  
1 selder  
Tijm, laurier, look peper, zout  
PH groentebouillon  
1 kreeft per persoon

### ***Bereiding***

- Maak een krachtige bouillon van alle groenten en kruid goed met PH pepermolen, laurier etc.
- Peper is zeer belangrijk bij kreeft
- Laat 10 minuten goed doorkoken
- Leg de kreeft levend in de pot
- Zet het vuur na 2 minuten lager en laat de kreeft 10 minuten sudderen
- Snij eerst de staart in 2, haal darmkanaal, maag en koraal eruit, breek dan de scharen

Tips:

1. Veel peper gebruiken
2. Bouillon maken met grote stukken
3. Kreeft levend in de pot
4. Gaartijd is afhankelijk van de grootte van de kreeft: 500gr is 8 à 10 minuten, 650gr is 10 à 12 minuten

## Kriekencake

---

Menugang -  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

250gr boter  
250gr suiker  
330gr zelfrijzende bloem  
4 eieren  
500gr uitgelekte krieken

### ***Bereiding***

- Smelt de boter
- Maak een vast deeg: voeg de eieren en de suiker samen en klop ze op tot een vaste schuimige massa (witkloppen)
- Roer de gesmolten boter door de massa met de garde
- Voeg de bloem toe
- We gebruiken hier meer bloem als bij een recept van een quatre-quarts omdat we hier te maken hebben met fruit dat zwaarder is dan het deeg
- Giet het deeg over de krieken en roer alles voorzichtig
- Doe bakpapier in je bakvorm en giet de massa erin
- Bakken in een voorverwarmde oven van 180°C gedurende 40 à 45 minuten

### Tips

1. Klop de eieren met de suiker wit
2. Gebruik extra bloem
3. Gebruik genoeg krieken

## Kroketten maken

---

Menugang -  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1kg aardappelen  
1 ei  
een heel klein beetje melk  
peper zout en nootmuskaat  
2 eigelen  
Een beetje water  
Bloem

### ***Bereiding***

- Schil de aardappelen en kook ze goed gaar
- Pureer ze door een roerzeef en kruid met peper & zout
- Voeg boter en ei toe, roer tot een homogene massa
- Vul de krokettenmachine en duw goed aan
- De kroketten in gelijke grootte snijden en een nacht koud zetten
- Haal de kroketten uit de koelkast en rol ze door de bloem
- Zet de frietketel op 200gr
- Klop eigeel los en doe er een beetje water bij
- Dop de kroketten in het eigeel, daarna in het paneermeel, dan opnieuw in het eigeel en opnieuw in het paneermeel. Je paneert ze eigenlijk dubbel
- Dop het mandje in de frietketel 1cm onder en leg de kroketten er voorzichtig in
- Bak ze goudbruin op 180gr

### Tips

1. Doe geen boter in de aardappelen
2. Paneer verschillende keren en let op de gaatjes
3. Leg ze voorzichtig in het mandje en beweeg zo weinig mogelijk.

## Kruiden bewaren

---

Menugang -  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

### ***Bereiding***

Er zijn 4 technieken:

Kruiden drogen: De blaadjes van de steeltjes trekken en op een boterpapier op een ovenplaat goed verspreid leggen. In een oven van 50 graden gedurende onge-veer 2 uur. Dan bewaren in een steriliseerbokaal zonder de bewaarrekker. Dit houdt zijn volledige smaak ge-durende 2 maanden. Achteraf kan je het nog bewaren maar dan verliezen de kruiden steeds meer aan smaak.

Kruiden in een nat doekje wikkelen. De steel van de kruiden vers afsnijden en met een nat stukje keukenpapier de stelen omwikkelen. Dan in een bewaardoos bewaren. Hier kan je de kruiden gedurende 1,5 week à 2 weken bewaren.

Kruiden 'cutteren' en in de diepvries bewaren. De kruiden kan je ongeveer tot 2 maanden bewaren.

Kruiden cutteren en olijfolie toevoegen. Doe alles in een potje en overgiet nogmaals met een laagje olie. Dit mengsel kan je ongeveer een maand in de koelkast bewaren. Let wel op dat je het potje na gebruik onmiddellijk terug in de koelkast zet.

## Kwartels

---

|            |         |         |     |
|------------|---------|---------|-----|
| Menugang - | Soort - | Snel    | Nee |
| Keuken -   | Type -  | Slank   | Nee |
| Bron       |         | Sterren |     |

---

### ***Ingrediënten***

4 kwartels  
75gr vetstof  
2dl room  
2dl water  
1 koffielepel PH kippenbouillon  
40 druiven

### ***Bereiding***

- Smelt de vetstof in de pan en laat ze mooi hazelnootbruin worden
- Kruid de kwarteltjes met peper en zout en bak ze aan
- 2 minuten aan elke kant van de borstjes en dan nog 2 minuten de rug
- Snij de druiven in 2 en doe ze erbij
- Doe het water in de pot, roer het aanbaksel los
- Zet het deksel op de pot en laat 10 minuten sudderen
- Doe er dan de room bij en laat nog 5 minuten inkoken zonder deksel

### Tips

1. Niet teveel vet gebruiken
2. Wachten tot het bruin is
3. Bak eerst de borstjes en dan de rug
4. Gebruik geen druiven op sap

## Kweekperengelei met zoetstof

---

Menugang -  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

2,5kg kweeperen  
1 citroen  
80gr pectine  
150gr zoetstof  
8gr gelatine

### ***Bereiding***

- Snij de peren met pel en pitjes in stukken
- Zet ze net onder water en kook ze
- Wanneer ze gaar zijn zet je het vuur af en laat dit een nachtje trekken
- Zeef de peren, je houdt 2 liter sap over
- Verdeel het sap in 2
- 1 liter hou je koud, 1 liter warm je op met de pectine
- Roer goed zodat hij zich oplost
- Doe er het citroen bij en snij van het vel een zesde en doe die erbij
- Laat dit gedurende 15 minuten koken

(tijdens de opnames heeft Piet gezegd 1 minuut, we hebben daarna ontdekt dat het beter werkt wanneer het 15 minuten kookt)

- Doe bij het koude sap de zoetstof en roer goed
- Voeg dit bij de warme geleï en meng goed
- Week de gelatine in koud water
- Neem een beetje sap uit de pot, doe er de geweekte gelatine bij en warm op
- Voeg dit bij het sap
- Doe een beetje geleï op een bordje en zet in de diepvries om te zien of hij hard genoeg is
- Hierna kan je de potjes vullen en bewaren in de koelkast

Voor gewone geleï: per liter, 750gr gewone suiker koken met het sap.

### Tips

1. Een zakje extra pectine gebruiken
2. De Zoetstof niet laten koken

## Lamsbout

---

|            |         |         |     |
|------------|---------|---------|-----|
| Menugang - | Soort - | Snel    | Nee |
| Keuken -   | Type -  | Slank   | Nee |
| Bron       |         | Sterren |     |

---

### ***Ingrediënten***

1 lamsbout

Grootte naargelang het aantal personen

Voor 4 personen ongeveer 1,2kg

2 takjes rozemarijn

½ eetlepel PH groentenbouillon

2 eetlepels honing

Klontje boter

6 teentjes look

2,5dl water

Sap van ½ citroen

Peper & zout

### ***Bereiding***

- Kruid de lamsbout langs beide kanten goed met peper en zout
- Maak langs beide kanten 3 kleine villetjes met een mes en steek er overal een teentje look in en ook wat rozemarijntakjes
- Let op dat de rozemarijn er niet uitsteekt want anders verbrandt die later in de oven
- Neem een pot en smelt de boter
- Zorg er steeds voor dat de boter niet bruin wordt
- Bak de lamsbout langs beide kanten gedurende 5 minuten op een laag vuurtje mooi bruin

Als de boter dreigt bruin te worden, voeg je een beetje koude boter toe om te vermijden dat je verbrande boter krijgt.

- Wanneer de lamsbout mooi bruin gebakken is, zet je het deksel op de pot
- Zet in de oven
- Let op dat je potten volledig vuurvast zijn!
- Steek in een voorverwarmde oven van 180° C
- Per kg vlees steek je de lamsbout 45 à 50 minuten in de oven
- Haal de lamsbout uit de oven en neem hem uit de pot om te snijden
- Snij nu schijfjes van de kant naar de bout toe

Als je beenhouwer de bout eruit heeft gehaald, dan moet deze goed toegebonden zijn en kan je die gewoon in schijfjes snijden. Leg een aantal schijfjes op een bord en werk af met de saus.

Voor de saus neem je het bakvocht van de lamsbout, voeg het water en ook wat honing toe. Voeg nog ½ eetlepel PH groentenbouillon toe en roer met de garde en laat even opkoken. Voeg nog een beetje citroensap toe.

Tips



## Lamsbout

---

1. De look in de bout stoppen
2. Garen in een gesloten kom in de oven
3. 1kg vlees: 45 min bakken in een oven van 180°C

## Lamsragout

|            |         |         |     |
|------------|---------|---------|-----|
| Menugang - | Soort - | Snel    | Nee |
| Keuken -   | Type -  | Slank   | Nee |
| Bron       |         | Sterren |     |

### ***Ingrediënten***

1kg lamsvlees (bil of schouder)  
1 klontje Alpro Soya Bakken en Braden  
0,5 liter water  
2 flesjes zoet bier  
1 eetlepel PH rundsbouillon  
4 eetlepels bloem om over het vlees te strooien  
1 ui  
Tijm  
Laurier  
1 eetlepel honing  
Scheut balsamicoazijn  
2 wortelen  
2 raapjes  
1 courgette  
2 aardappelen

### ***Bereiding***

- Neem een stoofpot (geen antikleeflaag) en smelt er een klontje Alpro Soya Bakken en Braden in
- Schroeï het vlees goed dicht: 5 minuten langs één kant, niet roeren, omdraaien en ook 5 minuten langs de andere kant
- Snij de ui fijn en voeg toe
- Overstrooi met bloem en roer goed zodat alle bloem rond het vlees zit
- Blus met zoet bier en voeg ook nog het water toe
- Roer het aanbaksel op de bodem goed los
- Voeg tijm en laurier toe en doe er een halve eetlepel PH rundsbouillon bij
- Voeg er ook nog wat honing en een scheut balsamico-azijn aan toe
- Breng dit aan de kook
  
- Snij de wortelen, raapjes en aardappelen in grote stukken en doe bij het stoofpotje
- Voeg pas 10 minuten voor het einde de courgette toe
- Op het kookpunt het vuur verminderen en het stoofpotje gedurende 1-1,5u laten pruttelen zonder deksel
- Let op dat het niet aanbrandt en voeg regelmatig een beetje water toe zodat je genoeg saus hebt

### Tips

1. Lamsvlees aanbakken zonder ui in een gewone kookpot (geen antikleeflaag)

## Lamsragout

---

2. Bloem toevoegen
3. Dan pas blussen met bier
4. Groenten toevoegen bij het vlees, de zachte groentjes als laatste

## Lasagne

---

|            |         |         |     |
|------------|---------|---------|-----|
| Menugang - | Soort - | Snel    | Nee |
| Keuken -   | Type -  | Slank   | Nee |
| Bron       |         | Sterren |     |

---

### ***Ingrediënten***

1 ui  
2 teentjes look  
500gr gehakt  
2 blikken tomaten  
Peper, zout en laurier  
2dl water  
1 blikje tomatenpuree  
500gr spinazie  
500gr hesp

### ***Bereiding***

- Bak 1 teentje look samen met de ui in de vetstof
  - Doe er het gehakt bij (maak een bolognaise) en plet goed fijn zodat er geen brokken meer inzitten
  - Bak goed aan en doe er de tomaten en de tomatenpuree bij
  - Zorg ervoor dat de tomaten in kleine stukjes gesneden zijn
  - Laat een half uur koken
  - Let op, het is de bedoeling dat de massa zo droog mogelijk gekookt wordt
  - Kijk uit voor het aanbranden
- 
- Maak bechamelsaus (zie recept bloemkoolsaus)
  - Stoof 1 teentje look in een weinig vetstof en doe hier de spinazie bij
  - Wanneer alle ingrediënten klaar zijn kan je beginnen bouwen: start met een klein beetje saus, leg er een laag lasagneblaadjes op, dan een laag ham, bechamel, lasagne, ham, spinazie, lasagne, ham, bolognaise, etc ...
  - Plaats gedurende 3 kwartier in een voorverwarmde oven van 180°

### Tips

1. Kook lasagnebladen nooit op voorhand
2. Laat de bolognaisesaus goed inkoken zonder deksel
3. Gebruik genoeg lasagnebladen om te bouwen

## Lasagne met zalm

---

Menugang -  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

500gr rauwe zalm  
1/3 witte wijn (2dl)  
1/3 bouillon (2dl)  
1/3 room (2dl)  
Lasagnebladeren  
2 eetlepels maiszetmeel  
500gr spinazie (als je verse gebruikt 1 kg)  
Gemalen kaas

### ***Bereiding***

- Verwarm de oven op 180 graden
- Voeg witte wijn, bouillon, room samen en laat tot de helft inkoken
- Binden met het maiszetmeel tot een lichte saus
- Maak de spinazie klaar
- Kook de lasagnebladeren 5 minuten en spoel ze in koud water
- Leg een lasagneblad, wat spinazie, een stuk zalm terug een lasagneblad enzoverder tot de schaal vol is
- Giet de saus erover, stooi de kaas erop en zet in de oven gedurende 20 minuten op 180 graden

### Tips

1. Start met een lichte saus
2. Kook de lasagnebladeren

## Liefdesappels

---

Menugang -  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1kg suiker  
300gr zuiver water (flessenwater)  
Rode kleurstof  
Appels

### ***Bereiding***

- Suiker en water mengen en op vuur verwarmen tot 150 graden
- Tijdens het opwarmen niet roeren zodat de suiker egaal kan smelten (ongeveer 7 minuten)
- Controleer of de temperatuur juist is door een lepel suikersiroop te nemen en onder te dompelen in koud water
- Als het dan de gewenste dikte heeft dan neem je de pot met suikersiroop en laat hem afkoelen door in koud water te zetten
- Dan doe je de kleurstof erbij en nog een klein beetje roeren

OPGELET: dit is geldig als je kleurstof van bij de patissier gebruikt. Indien je kleurstof gebruikt die reeds water bevat, dan moet je de kleurstof een minuut laten meekoken alvorens je de suikersiroop afkoelt.

### Tips

1. Suiker en water exact afmeten
2. Niet roeren
3. Proper water gebruiken

## Limoenkaastaart

---

|            |         |         |     |
|------------|---------|---------|-----|
| Menugang - | Soort - | Snel    | Nee |
| Keuken -   | Type -  | Slank   | Nee |
| Bron       |         | Sterren |     |

---

### ***Ingrediënten***

Voor 6 à 8 personen:

125gr petit beurre koekjes

75gr rietsuiker

75gr Alpro Soya Bakken en Braden

425gr verse kaas

425gr ricotta

1dl slagroom

125ml sinaasappelsap

9 gelatineblaadjes van 3gr

150gr rietsuiker

De schil van twee onbehandelde limoenen, geraspt

2 à 3 limoenen voor de versiering

### ***Bereiding***

- Maak eerst de bodem
- Neem hiervoor de koekjes en breek ze in grote stukken
- Smelt de boter, los daar de suiker in op en meng het met de koekjes
- Neem een springvorm en doe daar aluminiumfolie in en doe het koekjes - botermengsel in de vorm en laat opstijven in de koelkast
- Week de blaadjes gelatine in koud water
- Warm ondertussen het sinaasappelsap op, samen met de suiker en de geraspte schil van 2 limoenen
- Als de gelatine genoeg geweekt heeft, uit het water nemen, uitknijpen en bij het suikermengsel voegen
- Doorroeren met de garde zodanig dat het goed oplost in het mengsel
- Ondertussen de ricotta met de platte kaas mengen en doorroeren in een kom
- Het suikermengsel van het vuur nemen en in een koud waterbad zetten tot het lichaamstemperatuur heeft
- Af en toe ook in roeren zodat het sneller afkoelt
- Klop ondertussen de room op
- Giet het suikermengsel bij de kaas en roer er ook de opgeklopte room door
- Haal de opgesteven bodem in de springvorm uit de koelkast en giet er het kaaslimoenmengsel over
- Laat gedurende 1u à 1,5u opstijven in de koelkast

### Tips

1. Gebruik gelatineblaadjes i.p.v. gelatinepoeder

## Limoenkaastaart

---

2. Gelatineblaadjes goed laten weken
3. Sinaasappelsap op lichaamstemperatuur bij de kaas voegen



## Loempia

---

|            |         |         |     |
|------------|---------|---------|-----|
| Menugang - | Soort - | Snel    | Nee |
| Keuken -   | Type -  | Slank   | Nee |
| Bron       |         | Sterren |     |

---

### ***Ingrediënten***

1 prei  
250gr sojascheuten  
2 wortels  
PH wokmolentje  
Kipfilet  
Rijstdeeg  
Koriander  
1 eigeel

### ***Bereiding***

- Snij alle groentjes, alsook de kip in kleine stukjes
- Doe een beetje olie in de wok
- Stoof de kip goed heet aan en voeg er de groentjes bij
- Laat enkele minuten stoven, giet er een beetje soja bij en voeg de koriander toe
- Haal onmiddellijk uit de wok
- Leg de rijstblaadjes tussen een natte handdoek en laat ze 3 minuten rusten
- Leg het mengsel op de rijstblaadjes, bestrijk de randjes met eigeel en rol zeer voorzichtig op
- Zorg voor een dubbele oprolling
- Laat een half uurtje drogen
- Leg de loempia voorzichtig in de friteuse (die op 180° staat) en laat 4 à 5 minuten bakken
- Oppassen voor kleine gaatjes, als er vet inkomt ontploft de loempia

### Tips

1. Zo weinig mogelijk vocht en vet in het groentenmengsel
2. Gebruik een natte handdoek voor het rijstdeeg
3. Voorzichtig in het frietvet leggen en heel voorzichtig draaien

## Lolly's

---

|            |         |         |     |
|------------|---------|---------|-----|
| Menugang - | Soort - | Snel    | Nee |
| Keuken -   | Type -  | Slank   | Nee |
| Bron       |         | Sterren |     |

---

### ***Ingrediënten***

125gr glucose (zuivere vloeibare suiker)

500gr suiker

Smaakstof

Kleurstof

2dl water

### ***Bereiding***

Warm het water samen met de suiker en de glucose  
op tot 130°C

- Niet in de suiker roeren
- Werk met een suikerthermometer om de temperatuur van de suiker te meten
- Op 130°C voeg je de smaak en kleurstoffen toe
- Verder opwarmen tot 170°C
- Neem de pan van het vuur en laat afkoelen in een koud waterbad
- Leg bakpapier op de ovenplaat
- Leg er met een lepel een aantal schepjes suiker-massa op
- Het lollystokje in de suiker steken en volledig laten afkoelen

### Tips

1. Alles moet correct afgewogen worden
2. Glucose i.p.v. druivensuiker
3. Opwarmen tot 130°C en dan pas aroma's toevoegen
4. Afkoelen aan 170°C en dan zijn ze klaar

## Looksoep

---

Menugang -  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 aardappel  
2 sjalotten  
Vetstof  
1 stengel prei (enkel het wit gebruiken)  
4 bollen look  
1,5 liter water  
1 soepelepel PH groentenbouillon  
1dl room  
Peterselie  
Escargots (naar smaak)

### ***Bereiding***

- Snij de sjalotten fijn en stoof ze aan
- Doe er de fijngesneden prei en de aardappel bij
- Stoof een beetje aan
- Schil de look en kook hem
- Giet af, spoel onder koud water en kook hem opnieuw
- Doe de look bij de aangestoomde groentjes
- Giet de 1,5l water op de groentjes
- Doe er de bouillon bij en laat een half uur opkoken
- Mix de soep goed en doe er de dl room bij
- Snij de peterselie fijn en voeg escargots toe (naar smaak)

### Tips

1. Snij alle groenten fijn
2. 4 knollen look gebruiken
3. De look 2x afkoken
4. Geen roux maken

## Macaroni met kaas & ham

---

|            |         |         |     |
|------------|---------|---------|-----|
| Menugang - | Soort - | Snel    | Nee |
| Keuken -   | Type -  | Slank   | Nee |
| Bron       |         | Sterren |     |

---

### ***Ingrediënten***

100gr boter  
100gr bloem  
1l melk, naargelang de dikte van de saus nog 2dl bijvoegen  
2dl room  
375gr macaroni  
12 schellen gekookte ham  
200gr geraspte kaas  
Nootmuskaat  
Peper & zout  
Sap van 1 citroen

### ***Bereiding***

- Maak een bechamelsaus: smelt de boter en voeg de bloem toe
- Laat de bloem een beetje aanbakken (ongeveer 5min)
- Neem de pot van het vuur alvorens er de melk rustig, beetje bij beetje, aan toe te voegen
- Roer ondertussen goed met de garde om klonters te vermijden
- Zet de saus terug op het vuur en laat opkoken
  
- Terwijl je de saus maakt, kook je reeds de macaroni volgens de instructies op de verpakking
- Als de macaroni gaar is, afgieten en ruim spoelen onder koud water
  
- Dan gaan we verder met de saus: bijkruiden met peper, zout en nootmuskaat
- De saus smeuïg maken met room en eventueel wat extra melk
- Voeg de geraspte kaas toe en werk af met het sap van de citroen
- Als laatste de stukjes ham toevoegen en het geheel goed doorroeren
  
- De macaroni heropwarmen in de saus en goed doorroeren
- Giet alles in de ovenschotel en doe er wat geraspte kaas over
- Zet gedurende 10min in de oven onder de grill

### Tips

1. Alle ingrediënten voor de bechamelsaus correct afwegen
2. Macaroni goed en koud spoelen
3. Eventueel melk en room toevoegen voor de smeuïgheid
4. Macaroni heropwarmen in de saus

## Marsepein

---

|            |         |         |     |
|------------|---------|---------|-----|
| Menugang - | Soort - | Snel    | Nee |
| Keuken -   | Type -  | Slank   | Nee |
| Bron       |         | Sterren |     |

---

### ***Ingrediënten***

400gr zuiver amandelpoeder

300gr bloedsuiker

2 eiwitten

### ***Bereiding***

- De amandelpoeder en de bloedsuiker samen in een kom doen en al eens goed doorroeren.
- Eiwitten bijdoen (één voor één)
- Het geheel goed met de handen kneden tot een bol.
- De marsepein 2 uur in de koelkast laten rusten.

### Tips

1. Gebruik zuiver amandelpoeder
2. Gebruik bloedsuiker in plaats van kristalsuiker
3. Goed met de handen kneden

## Marshmallow

---

|            |         |         |     |
|------------|---------|---------|-----|
| Menugang - | Soort - | Snel    | Nee |
| Keuken -   | Type -  | Slank   | Nee |
| Bron       |         | Sterren |     |

---

### ***Ingrediënten***

500gr kristalsuiker

1 eetlepel glucose

3 eiwitten

20gr gelatine

3,5dl water

Kleurstof

Suikerthermometer

Maïszetmeel

Bloemsuiker

Geraspte kokos

### ***Bereiding***

- Maak een suikersiroop met suiker, water en glucose
- In het begin roeren zodat alles mooi gemengd is
- Van het moment dat het kookt niet meer roeren!
- Controleer de temperatuur met een suiker-thermometer (verwarmen tot 125°C)
  
- Week ondertussen de gelatineblaadjes in water
- Klop de eiwitten op met een beetje suiker
- Als het eiwit stijfgeklopt is, moet je toch nog blijven kloppen op de laagste stand en voeg ondertussen de suikersiroop in een fijn straaltje toe (de suikersiroop moet dan 125°C zijn)
- Neem de geweekte gelatineblaadjes en smelt ze een beetje in een warm pannetje
- Voeg dit dan ook straalsgewijs bij de opgeklopte eieren (nog steeds het eiwit in beweging houden met de mixer op de laagste stand)
- Blijven mixen op de laagste stand tot de grootste hitte eruit is
  
- Meng 1/3 maïszetmeel, 1/3 bloemsuiker en 1/3 kokos en leg een laagje in een bakvorm
- Stort de helft van het eiwitmengsel in de bakvorm
- Voeg aan de andere helft een druppel rode kleurstof toe en roer tot je een mooie roze kleur krijgt en stort bovenop het witte deel
- Smeer het mooi uit en strooi er terug een laagje van het kokosmengsel over
- Laten afkoelen in de koelkast
- Snijden met een mes dat je wat inwrijft met een beetje olie (zodat je geen randen stuk trekt)
- Alle kanten bepoederen met het kokosmengsel

## Marshmallow

---

### Tips

1. Alles juist afwegen
2. Suiker opkoken met glucose
3. Suiker opkoken tot 125°C, checken met suikerthermometer
4. Gelatine laten weken en smelten

## Mattentaarten

---

|            |         |         |     |
|------------|---------|---------|-----|
| Menugang - | Soort - | Snel    | Nee |
| Keuken -   | Type -  | Slank   | Nee |
| Bron       |         | Sterren |     |

---

### ***Ingrediënten***

Maak eerst de matten (zie bereiding matten).

Naargelang de hoeveelheid matten die je verkrijgt, pas je je hoeveelheid van andere ingrediënten aan.

Ik geef hier de hoeveelheden voor ½ kg matten (gebruik dit als referentie):

6 eieren  
250gr bloedsuiker  
50gr gemalen amandelen  
Vanillesuiker  
2 vellen bladerdeeg

Als je minder of meer matten hebt, moet je de regel van drie gebruiken: vb, heb je maar 250gr matten dan heb je van alle ingrediënten ook maar de helft nodig.

### ***Bereiding***

Maak eerst de matten:

- 3 liter rauwe melk (verse niet-gesterilliseerde melk)
- 1 liter karnemelk
- 2 eetlepels azijn
  
- Kook de melk op
- Giet er een liter karnemelk bij
- Voeg de azijn toe zodat de melk sneller en beter kan stremmen
- Als de matten gevormd zijn, laat je dit nog 10 à 15 minuten staan
- Dan de matten zeven en één nacht laten drogen
- 's Anderendaags de gedroogde matten door de passe-vite halen en dan afwegen hoeveel matten je verkregen hebt
  
- Afhankelijk van de hoeveelheid matten, bepaal je dan de hoeveelheid van de andere ingrediënten.

Stel dat we 500gr matten verkregen hebben:

- Dan scheiden we de eieren
- De matten voorzichtig samen met 125gr bloedsuiker, het eigeel en amandelpoeder mengen (spatelen)
- Ondertussen klopt je het eiwit samen met de rest van de bloedsuiker stijf (125 gr)
- Spatel dan het opgeklopte eiwit door het mattenmengsel zodat je een stevig mengsel verkrijgt
- Het bladerdeeg in een platte vorm leggen en het deeg in de vorm gieten
- Dek het deeg af met een ander vel bladerdeeg
- Wrijf het in met een losgeklopt ei
- Geef een paar knipjes in het bovenste vel bladerdeeg zodat de lucht kan ontsnappen

Tips



## Mattentaarten

---

1. Om matten te maken heb je één liter karnemelk    tegenover 3 liter verse koemelk nodig
2. Eierdooiers niet opkloppen
3. Bakken op 230°C

## Mayonaise

---

Menugang -  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 ei  
1 grote eetlepel mosterd  
2 azijn  
2 water  
1/2 l olie  
pezo

### ***Bereiding***

- Doe ei, mosterd, peper en zout, azijn en water en giet de 1/2l olie op
- Zet er de mixer in

Het is belangrijk dat je een juiste mixer hebt. Hij moet aan de schroeven deels dicht zijn, zodat je de olie stilaan door de massa ziet verplaatsen.

- Zachtjes bewegen met de mixer tot je een homogene massa krijgt

Heropwerken van mayonaise:

- Doe 1 eigeel en 1 eetlepel mosterd in een kom en voeg beetje bij beetje de geschifte mayonaise bij
- Wanneer de mayonaise te erg begint te glanzen, doe er dan een beetje water of azijn bij en ze zal terug perfect zijn!

Tips

1. Een ei in zijn geheel
2. Een eetlepel mosterd
3. Twee eetlepels water en azijn
4. Vier deciliter olie
5. Gebruik een goede mixer

## Meringue

Menugang -  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

### ***Ingrediënten***

Voor 30 meringues:

250gr kristalsuiker  
250gr bloedsuiker  
250gr eiwit  
Bakpapier  
1 eetlepel maïszetmeel

### ***Bereiding***

- Doe het eiwit in een kom en voeg er de griessuiker bij
- Verwarm de oven op 120gr
- Mix het geheel goed aan alle kantjes
- Blijven mixen tot je de strepen van de kloppers ziet
- Spuit het eiwit op bakpapier met voldoende ruimte tussen de verschillende meringues
- Bak gedurende 1u op 120gr met de oven op een kier zodat het vocht weg kan

### Tips

1. Het eiwit proper houden en afwegen
2. Goed draaien met de mixer, vergeet de randjes niet
3. Dubbel zoveel suiker als eiwit
4. Spuit nooit op aluminiumfolie
5. Bakken met de oven open

## Moelleux van chocolade

---

Menugang -  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

3 eieren  
150gr suiker  
80gr chocolade  
100gr Alpro Soya Bakken & Braden  
40gr bloem

### ***Bereiding***

- Klop de eieren op met de suiker tot het geheel bleek ziet
- Meng er de gesmolten chocolade door en daarna de gesmolten Alpro soya bakken & braden
  - Meng er vervolgens de gezeefde bloem door
  - Laat gedurende 1 nacht rusten in de ijskast
  - Beboter de ovenschaaltjes en bestrooi ze met suiker
  - Vul de ovenschaaltjes
  - Bak op 180°C gedurende 14 minuten (naargelang de grootte van de schaaltes)
  - Serveer met frambozensorbet (facultatief)

### Tips

1. Alles exact afwegen
2. Eieren uitkloppen
3. Bloem als laatste toevoegen

## Mosselen in room

---

|            |         |         |     |
|------------|---------|---------|-----|
| Menugang - | Soort - | Snel    | Nee |
| Keuken -   | Type -  | Slank   | Nee |
| Bron       |         | Sterren |     |

---

### ***Ingrediënten***

2 uien  
2 stengels selder  
1/2 bussel peterselie  
400gr room  
vetstof  
1 kg mosselen per persoon  
PH Cajunkruiden

### ***Bereiding***

- Snij ui en selder fijn
- Doe de vetstof in de pot en stoof de groenten aan
- Doe de peterselie erbij en leg de mosselen in de pot
- Kook 2 minuten en schud op en zet het deksel erop
- Kook opnieuw 2 minuten en doe er de room bij
- Nog 2 à 3 minuten laten koken zonder deksel
  
- Haal de mosselen eruit en kook de saus verder in naar believen
- Als je de saus dik wil neem dan 1/2 dl witte wijn en doe er een beetje maïszetmeel bij
- Kruid af met peper en zout en overstrooi met PH Cajunkruiden

## Mosselen met een sabayon van witbier

---

|            |         |         |     |
|------------|---------|---------|-----|
| Menugang - | Soort - | Snel    | Nee |
| Keuken -   | Type -  | Slank   | Nee |
| Bron       |         | Sterren |     |

---

### ***Ingrediënten***

1kg mosselen  
1/2 flesje witbier  
1 ui  
2 stengels prei  
Peper en zout  
Sap van 1/2 citroen  
4 eigelen  
2 eierdopjes sap van de mosselen  
2 eierdopjes witbier  
PH viskruiden

### ***Bereiding***

Start met het bereiden van de mosselen

- Doe de mosselen in een pot samen met de fijn-  
gesneden groenten
- Kruiden met peper en giet er het half flesje witbier bij
- Laat ze opkoken zodat je achteraf het mosselsap kan  
gebruiken

Sabayon:

- Neem een wijd pannetje en doe er 4 eigelen in
- Per eigeel hebben we 1 eierdopje vocht nodig
- Hiervoor gebruiken we 2 dopjes witbier en 2 dopjes  
mosselsap
- Start op een laag vuurtje en klop de eieren tot een  
schuimige massa
- Voeg peper en zout toe
- Blijf kloppen tot alle vloeistof verdwenen is
- Zet het vuur wat hoger zodat het schuim kan garen
- Als er rook uit begint te komen is de sabayon klaar
- Haal vervolgens van het vuur
- Voeg nog het sap van de halve citroen toe en een  
beetje PH viskruiden
- Serveer de mosselen in een bord met de sabayon er  
bovenop

Tips

1. Start met de mosselen
2. Gebruik evenveel vloeistof als eierdooiers
3. Klop de sabayon op een laag vuurtje

## Mosterdsaus

Menugang -  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

### ***Ingrediënten***

0,5 liter vloeistof: 0,25l melk en 0,25l groentenbouillon (water met 1 el PH bouillon)  
25gr boter  
25gr bloem  
2 el mosterd  
1 el graanmosterd  
0,5dl room  
Peper  
Zout  
Citraensap

### ***Bereiding***

Maak eerst een lichte bechamel:

- Smelt 25gr boter en voeg 25gr bloem toe
- Giet dan voorzichtig in een dunne straal de melk erbij
- Voeg ook nog de groentebouillon toe
- Goed blijven roeren met de garde om klonters te vermijden
- Laat de saus opkoken

Hierna voeg je smaken toe:

- Peper en zout
- Een beetje citroensap
- 2 eetlepels mosterd
- Voeg een klein beetje room toe
- Voeg nog een beetje graanmosterd toe

Tips

1. Alles goed afwegen
2. Vloeistof: de helft bouillon en de helft melk
3. De vloeistof traag gieten om klonters te vermijden

## Moussaka

---

|            |         |         |     |
|------------|---------|---------|-----|
| Menugang - | Soort - | Snel    | Nee |
| Keuken -   | Type -  | Slank   | Nee |
| Bron       |         | Sterren |     |

---

### ***Ingrediënten***

6 tomaten  
2 aubergines  
1,5 à 2 courgetten  
400gr gehakt (varkensgehakt of lamsgehakt)  
1 sjalot  
1 teentje look  
Olijfolie  
1 eetlepel tomatenpuree

### ***Bereiding***

- Start met de tomatensaus: De tomaten ontvellen , pitjes eruit nemen en in kleine stukjes snijden en in een pot leggen en opwarmen
- Tomatenpuree toevoegen voor de binding
- Kruiden met peper en zout
- Gedurende de verdere bereiding van de moussaka, de tomaten laten inkoken
  
- Opgelet: regelmatig roeren om verbranding te vermijden!
  
- De courgetten en aubergines in grote stukken snijden: snij de courgette in twee en snij elk stuk overlangs in lange schijven
- Doe hetzelfde met de aubergine
- Hier hoeft je ze in het begin niet in twee te snijden: snij de hele aubergine in de lengte in schijfjes
- Bak ze in heel veel olijfolie smeuïg
- Het vet moet helemaal opgeslorpt worden door de groenten
  
- Neem een pan en fruit het sjalotje en de look aan
- Doe er dan het gehakt bij
- Bak het in heel kleine stukjes
- Elk stukje gehakt moet apart gebakken worden!
  
- Giet de saus over het gehakt en meng het goed
- Laat het ongeveer 10 minuten inkoken

### Opbouw van de moussaka

- Start met de aubergine onderaan in de ovenschotel
- Dan een laagje gehakt/tomatensaus
- Dan een laagje courgetten (leg de courgette dwars op de richting van de aubergines)
- Dan een laagje gehakt/tomatensaus
- Herhaal dit tot de ovenschotel vol is
- Giet er een iets vloeibaardere bechamel saus over (zie SOS PIET – bechamelsaus)
- Voeg er nog een laagje gemaken kaas aan toe en een paar blokje fetakaas
  
- Zet in een voorverwarmde oven van 200 graden gedurende 20 à 30 minuten



## Moussaka

---

### Tips

1. Aubergine en courgette in de lengte snijden
2. In zeer veel olie bakken
3. Het gehakt in heel fijne stukjes bakken
4. Mengen met de tomatensaus

## Mousseline

---

|            |         |         |     |
|------------|---------|---------|-----|
| Menugang - | Soort - | Snel    | Nee |
| Keuken -   | Type -  | Slank   | Nee |
| Bron       |         | Sterren |     |

---

### ***Ingrediënten***

1 eigeel per persoon  
75gr boter per eigeel  
1/2 citroen voor 3 eigelen  
2 eetlepels water per eigeel  
Voor 3 eigelen gebruikt Piet  
2 lepels opgeklopte room

### ***Bereiding***

- Doe water, eigelen en citroensap in een pan
- Doe de boter in een kommetje en smelt op een zacht vuurtje, schep het schuim eraf
- Zet 1 vuur op 4 en 1 vuur op 8
- Klop de eieren afwisselend op beide vuurtjes en roer in een 8
- Wanneer de eieren tot schuim zijn voeg je de geklaarde boter toe en roer voorzichtig
- Kruid met peper en zout
- Voeg er de lepels opgeklopte room aan toe en serveer

### Tips

1. Boter smelten op het vuur
2. Eitjes met water op twee vuurtjes, een hard en een zacht vuur
3. Kloppen in een acht
4. Boter bij eitjes en niet omgekeerd

## Mueslikoekjes

---

|            |         |         |     |
|------------|---------|---------|-----|
| Menugang - | Soort - | Snel    | Nee |
| Keuken -   | Type -  | Slank   | Nee |
| Bron       |         | Sterren |     |

---

### ***Ingrediënten***

120gr boter  
200gr gewone suiker  
2 eetlepels kandijsiroop  
2 eetlepels water  
200gr muesli  
120gr zelfrijzende bloem  
Eventueel extra rozijnen

### ***Bereiding***

- Smelt de boter in een pannetjes en als ze gesmolten is, doe je de eetlepels water en de eetlepels kandijsiroop erbij
- Meng de bloem, de suiker en de muesli met een spatel en doe er dan het botermengsel bij
- Meng alles goed met een spatel
  
- Neem kleine porties en druk dit met de hand samen en maak op die manier bolletjes en leg ze op boterpapier
- Je kan ze eventueel nog een beetje platter drukken
- Bak ze gedurende 20 à 25 minuten op 150 graden (voorverwarmde oven)

### Tips

1. Gebruik geen kandijsuiker, maar witte suiker voor de binding
2. Gebruik meer bloem en meusli als binding
3. Bak de koekjes op boterpapier

## Nasi

---

|            |         |         |     |
|------------|---------|---------|-----|
| Menugang - | Soort - | Snel    | Nee |
| Keuken -   | Type -  | Slank   | Nee |
| Bron       |         | Sterren |     |

---

### ***Ingrediënten***

250gr kip  
1 ui  
2 eieren  
1 zakje rijst  
100gr wortel  
Een teentje look  
Olie  
1 stuk prei  
100gr champignons  
100gr paprika  
100gr sojascheuten  
100gr erwten uit de diepvries  
1 eetlepel oestersaus  
2 eetlepels sojasaus  
PH wokmolentje  
Peper & zout  
8 scampi's  
Gember

### ***Bereiding***

- Doe de vetstof in de wok en laat goed heet worden
- Kook de rijst
- Doe het ei erin en scheid wit van het geel zonder dat het een omelet wordt
- Bak de kip aan
- Dan alle groenten (de hardste eerst), behalve look, erwten & gember
- Laat 5 minuten goed aanbakken, bevochtig eventueel met een beetje water, kruid goed met peper, zout en PH wokmolentje
- Voeg gember, sojasaus, oestersaus look en scampi's toe, nog 2 minuten doorkoken
- Doe er de erwten bij en zet van het vuur
- Schep er zachtjes de rijst onder

## Nougat

|            |         |         |     |
|------------|---------|---------|-----|
| Menugang - | Soort - | Snel    | Nee |
| Keuken -   | Type -  | Slank   | Nee |
| Bron       |         | Sterren |     |

### ***Ingrediënten***

(1) 350gr honing (liefst lopende) en 50gr glucose

(2) 250 ml water en 750gr suiker

(3) 250gr glucose

1 kg noten (bv 700gr amandel- en 300gr pistachenoten)

3 eiwitten

1 eetlepel suiker

Eetpapier

Een bakvorm

### ***Bereiding***

- Rooster de noten in een oven van 200gr
- Vul de bodem van een bakvorm met eetpapier
- Warm (1) op tot 128gr
- Gebruik een suikerthermometer om de temperatuur te meten

- Warm (2) op tot je een suikersiroop krijgt
- Warm (3) apart op
- Voeg (3) bij (2) en warm dit op tot 145gr (4)

- Klop 3 eiwitten samen met een lepel suiker stijf
- Giet (1) op het eiwit en blijf verder kloppen
- Giet (4) straalsgewijs op het opgeklopte ei

(Het is belangrijk dat je het straalsgewijs giet, zodat het eiwit niet schift)

- Neem de gebrande noten, giet ze in het mengsel en roer goed
- Stort de massa bovenop het eetpapier dat reeds in de vorm lag
- Bedek met een laag eetpapier en laat 24u in de koelkast rusten

### Tips

1. Voor 3 eiwitten heb je 1kg noten nodig
2. Gebruik eetpapier en geen bakpapier
3. Suiker en honing moeten op de juiste temperatuur zijn
4. De suiker straalsgewijs bij het eiwit gieten

## Oliebollen

|            |         |         |     |
|------------|---------|---------|-----|
| Menugang - | Soort - | Snel    | Nee |
| Keuken -   | Type -  | Slank   | Nee |
| Bron       |         | Sterren |     |

### ***Ingrediënten***

250gr bloem  
2 eieren  
Bloedsuiker  
20gr verse gist  
Snuifje zout  
100ml water  
100ml melk

### ***Bereiding***

- Voeg de bloem, het water en het snuifje zout samen in een kom
- Brokkel de gist in de melk en laat die lauw opwarmen
- Giet dit mengsel bij het deeg en voeg 2 eieren toe
- Het geheel goed kloppen met de garde tot een mooi deeg
- Bedek het deeg met een handdoek en laat gedurende 20 à 30 minuten rijzen in een oven van 50°C
- Maak met twee lepels bolletjes en laat ze zacht zakken in de frituurolie van 170°C
- Bestrooien met bloedsuiker en serveren

### Tips

1. Minder vocht
2. Eieren in deeg
3. Gist bij lauwe melk
4. Rijzen in een oven van 50°C

## Opgerold broodhapje

|            |         |         |     |
|------------|---------|---------|-----|
| Menugang - | Soort - | Snel    | Nee |
| Keuken -   | Type -  | Slank   | Nee |
| Bron       |         | Sterren |     |

### ***Ingrediënten***

Toastbrood in de lengte gesneden

Smeerboter

Plakjes gerookte zalm

Plakjes Gandaham

Plakjes gekookte ham

Aluminiumfolie

### ***Bereiding***

- Neem het toastbrood dat in de lengte gesneden is en snijd de korst ervan af.
- Smeer in met boter.
- Beleg met ofwel een plakje gekookte ham, ofwel met plakje zalm, of met gandaham.
- Laat het bovenste deel (ongeveer 3 cm) onbelegd - dus daar heb je enkel boter.
- Rol de snede brood met beleg op.
- Zorg ervoor dat je eindigt met het stukje onbelegd.
- Rol de broodrol op in alufolie.
- Laat 2 uur opstijven in de koelkast.
- Snijd in schijfjes vlak voor je het serveert.

## Opgerolde Kerststronk

---

|            |         |         |     |
|------------|---------|---------|-----|
| Menugang - | Soort - | Snel    | Nee |
| Keuken -   | Type -  | Slank   | Nee |
| Bron       |         | Sterren |     |

---

### ***Ingrediënten***

150gr bloem

120gr kristalsuiker

5 eieren (zowel geel als wit)

### ***Bereiding***

- Klop de eieren met de suiker zeer goed op tot schuim (10 min)
- Spatel de bloem eronder (niet met de mixer)
- Neem een bakplaat en leg er bakpapier op
- Verdeel het deeg op het bakpapier
- Zorg ervoor dat je een egaal dun laagje strijkt, zodat het snel kan bakken
- Bak 10 minuten op 200 graden
- Haal de biscuit uit de oven
- Neem een natte handdoek en leg die open op het aanrecht
- Stort de cake op de handdoek zodanig dat het bakpapier bovenaan ligt
- Maak ondertussen een suikersiroop
- Neem hiervoor een pannetje met de helft suiker en de helft water en breng het aan het koken
- Je kan eventueel een likeur aan de suikersiroop toevoegen
- Als de suikersiroop klaar is, neem je het bakpapier van de biscuit en dep de biscuit zorgvuldig in met de suikersiroop
- Smeer er een dun laagje confituur op
- Rol het biscuitdeeg voorzichtig op
- Werk af naar believen met geklopte room of boterroom

### Tips

Als het biscuitdeeg gebakken is, is het belangrijk dat het niet droog wordt. Zorg dus voor extra vocht met het suikersiroop en de confituur.

1. Gebruik ganse eieren
2. Eieren met suiker zeer goed opkloppen tot schuim
3. Rol op als het deeg nog warm en vochtig is



## Opgewerkte botersaus

---

Menugang -  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1/2 dl potje bouillon (125ml ongeveer)  
1/2 limoen  
1/2 bouillonblokje of 1 lepeltje PH kippenbouillon  
120gr boter  
Peper en zout  
Salie

### ***Bereiding***

Laat de fond tot half zijn hoeveelheid inkoken  
- Doe er de limoen en de bouillon bij, kruid goed met peper en zout  
- Laat het op een medium vuur staan en doe er al roerend de boter bij  
- Voeg net voor het serveren de gehakte salie toe

### Tips

1. Het is belangrijk om echte boter te gebruiken
2. Ongeveer 2 eetlepels vocht per persoon en 30gr boter per persoon
3. Fond lang genoeg laten inkoken
4. Vuur niet afzetten
5. Salie vlak voor het serveren toevoegen

## Orloff-gebraad

|            |         |         |     |
|------------|---------|---------|-----|
| Menugang - | Soort - | Snel    | Nee |
| Keuken -   | Type -  | Slank   | Nee |
| Bron       |         | Sterren |     |

### ***Ingrediënten***

1 varkensgebraad van 1kg  
1 bakje champignons  
200gr gemalen Gruyère  
10 sneetjes Gruyèrekaas  
10 sneetjes gekookte ham  
Vetstof  
Peper en zout  
250gr room

### ***Bereiding***

- Kruid het gebraad en bak het aan één kant gedurende 10 minuten
- Daarna aan de andere kant gedurende 15 minuten
- Let goed op dat de vetstof niet aanbrandt, voeg geregeld een klontje koude vetstof toe
- Haal het vlees uit de pan en leg het op een bord, dek af met zilverpapier
- Doe ondertussen de champignons in de pan en stoof ze aan
- Voeg een beetje bouillon toe
- Doe er de room bij en laat even opkoken
- Snij ondertussen het vlees in schijven en leg om beurt een stukje gebraad, een sneetje kaas en een sneetje hesp tot heel het gebraad in de ovenschaal ligt
- Giet er de champignonsaus over en strooi kaas over het geheel
- Zet gedurende 10 minuten onder de grill

### ***Tips***

1. Bak het gebraad in zijn geheel
2. Maak de saus in de pan waar het gebraad in klaargemaakt werd
3. Alles terug schikken in de ovenschaal

## Ossehaas met een korstje

---

Menugang -  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

voor 4 personen:

1 ossehaas van 1,2 kg  
1 stuk bladerdeeg  
150gr fois gras (facultatief)  
Boter  
Peper en zout

### ***Bereiding***

- Verwarm de oven voor op 200 graden
- Smelt de vetstof in de pan, kruid het vlees en bak aan tot het overall een mooi korstje heeft (3 minuten aan elke kant)
- Haal de ossehaas uit de pan en leg hem gedurende 20 minuten in de koelkast tot hij koud is.
- Dep het vlees af en leg het op het bladerdeeg
- Geef een insnede in de ossehaas en leg de fois gras erin
- Leg het bladerdeeg voor je en bind de ossehaas strak in in het bladerdeeg.
- De ossehaas op een ingeboterde ovenschaal en bak 30 minuten in een oven van 200 graden (dit als je hem saignant wil) Voor bleu 20 minuten, voor à point 40 minuten

### Tips

1. Alleen toeschroeien
2. Laten afkoelen
3. Droog deppen

## Osso Bucco

|            |         |         |     |
|------------|---------|---------|-----|
| Menugang - | Soort - | Snel    | Nee |
| Keuken -   | Type -  | Slank   | Nee |
| Bron       |         | Sterren |     |

### ***Ingrediënten***

4 kalfsschenkels  
1 wit van prei  
1 tak selder  
1 wortel  
1 ajuin  
1/2 kg gepelde tomaten uit blik  
2 eetlepels tomatenpuree  
Sap van 1 sinaasappel  
Zeste van 1/2 sinaasappel  
1 teentje look  
2 glazen witte wijn  
0,5l rundsbouillon PH  
5 eetlepels olijfolie  
Bloem om te bebloemen  
Tijm  
Laurier

### ***Bereiding***

- Neem een lage braadpan en doe de olijfolie erin
- Kruid de stukken vlees en bebloem ze lichtjes langs beide zijden
- Leg ze in de pan en bak ze bruin langs beide zijden (4 minuten langs elke zijde)
- Minder je vuur want de kalfsschenkels moeten zeer traag garen
- Doe de groenten bij het vlees in de pan
- Voeg zeste van sinaasappel, look, tijm en laurier toe
- Voeg daar 2 el tomatenpuree, de gepelde tomaten in stukjes gehakt, het glas witte wijn en het sap van één sinaasappel aan toe
- Laat het geheel opkoken en laat het dan drie kwartier à een uur pruttelen

### Tips

1. Geen antikleefpan gebruiken
2. Bebloem de kalfsschenkels
3. Groenten bij het vlees voegen
4. Geen water, maar gepelde tomaten gebruiken

## Paaseieren

---

|            |         |         |     |
|------------|---------|---------|-----|
| Menugang - | Soort - | Snel    | Nee |
| Keuken -   | Type -  | Slank   | Nee |
| Bron       |         | Sterren |     |

---

### ***Ingrediënten***

Chocolade  
Bain-marie  
Vormen  
Een pan  
Bakpapier  
Marmeren blad of inox blad

### ***Bereiding***

- Snij de chocolade in gelijke stukken
- laat deze gelijkmatig au bain-marie smelten tot een temperatuur van 40°C

Je voelt dit met je vinger. De chocolade moet iets warmer dan je lichaamstemperatuur zijn.

- Breng de chocolade terug tot 29°C (voor melk-chocolade)
- Hiervoor giet je de chocolade op een marmeren blad of op een inox blad

In vaktermen heet dit tableren (op een koud vlak brengen en constant met een palletje bewegen).

- Vul de vormen volledig met de chocolade en giet het overtollige er terug uit
- Neem bakpapier en leg de vorm er omgedraaid op
- Laat 15 minuten rusten en opstijven
- Schraap nu alle randen van de vorm af met een palletje
- Plaats de vorm in de koelkast gedurende 30 minuten en laat de eieren volledig opstijven
- Haal de chocoladevormen uit de vormen
- Leg beide helften van de eieren even kort in een antikleefpan zodat de rand een klein beetje smelt en kleef dan de twee helften tegen elkaar

### Tips

1. Gebruik een bain-marie om geen verbrande chocolade te krijgen
2. Smelten tot 40°C
3. Laten afkoelen tot 29°C op marmer of inox



## Paella

---

|            |         |         |     |
|------------|---------|---------|-----|
| Menugang - | Soort - | Snel    | Nee |
| Keuken -   | Type -  | Slank   | Nee |
| Bron       |         | Sterren |     |

---

### ***Ingrediënten***

Voor 6 personen:

Niet-ontbeende kip in kleine stukken gesneden  
500gr paella-rijst  
Saffraandraadjes  
100gr zeevruchten  
2 tomaten  
1dl olijfolie  
2 à 3 teentjes look  
50gr erwtes  
125gr fijne snijboontjes  
1 rode paprika  
1 aguin  
1,5l PH Kippenbouillon  
Paellakruiden (te verkrijgen in Spaanse winkels)  
Gamba's (1 à 2 per persoon)  
Mosselen

### ***Bereiding***

- Verhit de olijfolie en bak de stukken kip mooi bruin aan
- Kruid de kip met peper en zout
- Voeg de aguin en de look fijngesneden toe
- Strooi de rijst in de pan (1 kop/pers) en roer ze in de olijfolie tot de rijst glazig is
- Voeg dan de kippenbouillon toe (voor 1 kop rijst 3 koppen bouillon)
- Zet het vuur volle bak, zodat de bouillon kan koken
- Voeg de paprika en de fijne boontjes toe
- Doe de saffraan en de paellakruiden in de pan en schep de rijst goed onder de bouillon
- Rustig laten garen (20-25min) op een laag vuur
- Na 20min voeg je de erwtes toe, de gamba's, de zeevruchten en de tomaatjes
- Voeg nog een beetje bouillon toe en als laatste de mosselen
- Laat nog 10min verder garen en de paella is klaar!

### Tips

1. Gebruik de juiste groenten
2. Gebruik een paella-pan
3. Gebruik paella-rijst (ronde rijst)
4. Niet roeren

## Paling in't Groen

Menugang -  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

### ***Ingrediënten***

1kg paling (gekuisd en in stukken)  
3 sjalotten  
2dl witte wijn  
1dl vermout (noilly prat)  
3dl water  
1 koffielepel PH bouillon  
bloem  
vetstof

Kruiden:

1 bot peterselie  
1 bot waterkers  
1 bot kervel  
1 bot basilicum  
1 bot munt  
1 bot citroenmelisse  
Een beetje dragon  
Een beetje salie  
6 blaadjes zuurkel  
250gr verse spinazie  
Eventueel brandnetels en bonenkruid  
Peper en zout  
Een heel klein beetje citroensap

### ***Bereiding***

- Vetstof in de pan
- Rol de paling door de bloem en bak goed aan
- Doe er de sjalotten bij
- Giet er de witte wijn, vermout en bouillon bij
- Laat opkoken en zo sudderen gedurende 35 minuten
- Kook alle kruiden gedurende 7 minuten
- Spoel ze voldoende onder koud water en doe ze daarna in een cutter machine zodat je een mooie groene puree krijgt
- Kruiden met peper, zout en een beetje citroensap
- De kruiden pas bij de paling doen net voor je aan tafel gaat

Tips

1. Paling altijd bebloemen
2. Gebruik veel kruiden
3. Kook de kruiden en spoel voldoende onder koud water
4. Doe de kruiden er pas bij net voor het serveren





## Panna Cotta

|            |         |         |     |
|------------|---------|---------|-----|
| Menugang - | Soort - | Snel    | Nee |
| Keuken -   | Type -  | Slank   | Nee |
| Bron       |         | Sterren |     |

### ***Ingrediënten***

5dl room met minimum 40% vetgehalte

Marsala voor de smaak

45gr kristalsuiker of rietsuiker

1 vanillestok

1 koffielepel vanille-extract

3 blaadjes gelatine van 3gr

### ***Bereiding***

- Week de blaadjes gelatine in water
- Neem Ondertussen de room en breng deze samen met de suiker, de vanillestok en het vanille-extract aan de kook
- De suiker moet goed gesmolten zijn
- Zet het vuur af en voeg de geweekte gelatineblaadjes toe
- Goed roeren tot al de gelatine gesmolten is
- Haal de vanillestok eruit
- Smeer de potjes in met een beetje smaakloze olie (bv arachideolie) en giet de vloeistof in de potjes
- Laat minimum 3 uur in de koelkast opstijven
  
- Zet het potje 10 seconden in warm water
- Ga met het mes rond de panna cotta en ontvorm
- Besprenkel met wat marsala of Amaretto en serveer
- Gebruik het PH vanillemolentje voor de afwerking

### Tips

1. Geen koffieroom maar echte room van minimum 40% vet gebruiken
2. Meer gelatine gebruiken: 3 gelatineblaadjes op een halve liter vloeistof
3. De alcohol ofwel meekoken of anders op het laatste over de opgesteven room gieten

## Pannenkoeken

Menugang -  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

### ***Ingrediënten***

200gr bloem  
70gr suiker  
4 eieren  
0,5l melk  
2 eetlepels arachide-olie  
20gr boter

### ***Bereiding***

- Smelt de boter in een pot en doe de bloem, eieren, suiker, melk en de olie erbij
- Goed roeren tot alle klonters uit het deeg zijn
- Doe een beetje arachide-olie in de pan en laat goed warm worden
- Doe een schep van het deeg in de pan en begin onmiddellijk draaien met de pan, zodanig dat het deeg mooi verdeeld is
- Gebruik een spatel voor het draaien en snij de pannenkoek los langs de randen

### Tips

1. Gebruik steeds een klopper
2. Voeg steeds vetstof bij het deeg
3. Roer het deeg om met een klopper
4. Gebruik altijd een anti-kleefpan

## Paté

---

|            |         |         |     |
|------------|---------|---------|-----|
| Menugang - | Soort - | Snel    | Nee |
| Keuken -   | Type -  | Slank   | Nee |
| Bron       |         | Sterren |     |

---

### ***Ingrediënten***

500gr varkensvlees

500gr varkenslever

500gr keelsteke (vet van de nek van het varken)

2 eieren

Kruiden (tijm, laurier, salie, laurier, peper, zout, jeneverbessen, peperbollen)

250ml bouillon

### ***Bereiding***

- Laat al het vlees, de lever en het vet malen door de slager
- Doe het in een mengkom en voeg peper, zout en andere kruiden toe, vb. Rozemarijn, tijm, laurier
- Voeg de bouillon toe
- De bouillon wordt door het vlees gefilterd (zie aflevering 'klaren van de bouillon') en de bouillon krijgt de smaak van het vlees en het vlees van de bouillon
- Voeg een beetje balsamico-azijn toe en meng alles tot een smeuijge massa
- Voeg 2 eieren toe
- Proef het mengsel en breng desnoods nog meer op smaak
- Giet alles in een terrine
- Leg bovenaan nog een teentje look, wat peper- bolletjes, jeneverbesjes, laurier, rozemarijn en tijm
- Bak de paté au bain marie in de oven gedurende 45 minuten à 1 uur op 160 graden
- Laat de paté een nacht afkoelen

### Tips

Gebruik een beetje bouillon om de smeuijgheid van de paté te garanderen. Je kan de smaak van de paté aanpassen. Belangrijk is dat de hoeveelheid nekvét altijd behouden blijft. Met de hoeveelheden vlees en lever kan je spelen, naargelang de smaak: bvb. minder lever en meer vlees (als je niet zo van de leversmaak houdt). Wil je een bv. een andere paté maken, dan moet je het vlees vervangen door bv. haas of eend, of ... gebruik in dat geval minder lever als vlees.

1. Geen kippen- maar varkenslever gebruiken
2. Geen gehakt gebruiken
3. Geen buikvet, maar nekvét gebruiken  
(nekvét smelt niet)

## Peperroomsaus

Menugang -  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

### ***Ingrediënten***

Steak  
Groene peperbolletjes  
Room  
Vetstof  
Whisky  
PH pepermolentje  
Water

### ***Bereiding***

- Bak de steak goed aan in een goede pan
- Haal de steak uit de pan en doe er een half glas water in, voeg er ook een soeplepel peperbolletjes bij en een beetje van het vocht
- Laat goed inkoken
- Doe er de room bij en roer goed, kruid bij met het pepermolentje
- Doe er nog een scheutje whisky in
- Leg het vlees terug in de saus en serveer onmiddellijk

### ***Tips***

1. Geen antikleefpan gebruiken
2. Niet teveel vetstof
3. Verhouding vet/vloeistof moeten gelijk zijn
4. Vocht in de saus houden

## Pesto

---

|            |         |         |     |
|------------|---------|---------|-----|
| Menugang - | Soort - | Snel    | Nee |
| Keuken -   | Type -  | Slank   | Nee |
| Bron       |         | Sterren |     |

---

### ***Ingrediënten***

3 botten basilicum

1 teentje look

4 eetlepel pijnboompitten

8 eetlepels parmezaanse kaas in poedervorm

1/2 liter olijfolie

Peper en zout

### ***Bereiding***

- Knip de basilicum af en was kort
- Snij de basilicum fijn met een mes zodat je achteraf niet te veel meer moet mixen
- Doe de pijnboompitten erbij
- Snij het teentje knoflook fijn en voeg er eveneens bij
- Kruiden met peper en zout
- Voeg er de parmezaanse kaas bij
- Giet er de olijfolie bij en mix kort in een blender of met een mixer

### Tips

1. De pijnboompitten niet roosteren
2. Veel basilicum gebruiken
3. Parmezaanse kaas en olijfolie gebruiken
4. Kort mixen in de blender

## Petit Beurrekestaart

---

Menugang -  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

250gr echte boter in "pommade"  
(de boter moet precies zalf zijn)  
4 eetlepels bloedsuiker  
Koude koffie  
Petit Beurrekes  
Hagelslag

### ***Bereiding***

- De boter en de bloedsuiker samen goed mengen met een garde
- Start onderaan met een laag droge petit beurrekes voor een goede fundering
- Smeer er een laagje suikerboter op

Als je koffiesmaak wil, dan moet je voor de volgende lagen de koekjes kort soppen in koude koffie.  
Telkens een laagje koekjes en daarboven een laagje suiker-botter.

- Werk af met een laagje hagelslag als versiering
- Laat de taart opstijven in de koelkast

### Tips

1. Echte boter ipv margarine
2. Goede fundering, dus droge koekjes
3. GEEN warme koffie gebruiken

## Pistolets maken

---

Menugang -  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

400gr bloem  
2 dl lauwe melk  
42gr verse gist  
20gr boter  
5gr zout

### ***Bereiding***

- Meng de bloem met het zout
- Los de gist op in de lauwe melk
- Doe de lauwe melk op de bloem met de boter erbij en kneed in de robot gedurende 10 minuten
- Bol het deeg even op, leg het in een schaal met een handdoek over en laat rijzen in een oven van 50 graden gedurende 30 minuten
- Haal het deeg uit de oven, rol het heel voorzichtig uit en maak er een worst van
- Snij de worst in gelijke stukken
- Bol de kleine bolletjes van buiten naar binnen en rol met een bolle hand
- Zet ze terug in de oven gedurende 15 minuten opnieuw op 50 graden
- Smeer ze in met water, eventueel een beetje bebloemen en dan in een VOORVERWARMDE oven van 230 graden!!
- 10 tot 15 minuten, afhankelijk van de grootte van de bolletjes

### Tips

1. Bakken, altijd afwegen!!
2. Lang genoeg kneden
3. Warm rijzen



## Pizza maken

---

Menugang -  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

2 eetlepels olijfolie  
420gr bloem  
2,1dl water  
10gr gist  
Een snuifje zout  
Oven op 300gr

### ***Bereiding***

- Maak een gaatje in de bloem, breek de gist in lauw water en doe dit in het kuiltje
- Doe er olijfolie bij en strooi het zout op de buitenste rand van de bloem
- Kneden, kneden, ... kneden
- 1 uur laten rijzen op een droge en warme plaats
- Uitrollen en in een ronde vorm kneden
- Vul de pizza naar believen: ham, champignons, pasato, mozzarella, artisjok, PH pomodorikruiden
- Imiteer een pizza-oven, dit wil zeggen:
  - Zet 2 à 3 minuten onderaan in de oven
  - Zet 1 minuut onder de grill

### Tips

1. Kies voor de juiste verhouding gist/bloem
2. Lang kneden tot er een elastisch deeg ontstaat
3. Imiteer een pizza-oven

## Plumpudding (met) Rumsaus

---

Menugang -  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

5 eetlepels water  
5 eetlepels suiker  
1/2dl water  
Rum naar smaak

plumpudding:

½kg bloem  
250gr boter (kamertemperatuur)  
60gr gesmolten boter  
250gr suiker (lichte bruine suiker)  
250gr corinthe rozijnen  
125gr malaga rozijnen  
125gr witte rozijnen  
125gr gekonfijt fruit  
2 glazen rum (bruine rum)  
2dl melk  
6 eieren  
Snuifje kaneel  
Snuifje nootmuskaat

### ***Bereiding***

Maak een klassieke karamel:

- 5 eetlepels water en 5 eetlepels suiker samen opwarmen op een zacht vuurtje
- Heel weinig roeren want anders schift je karamel
- Als je een mooie amberkleurige karamel bekomen hebt, blus je eerst met water en dan met rum

Tips

1. Maak een karamel op een zacht vuurtje
2. Eerst blussen met water en dan met rum

Bereiding van de plumpudding:

- Eén dag op voorhand week je de rozijnen en het gekonfijte fruit in de twee glazen rum
- Mix de eieren samen met de melk tot een brei
- Ondertussen meng je de bloem met de bruine suiker en kap je dit bij het eimengsel en mix alles goed door
- Voeg vervolgens de boter op kamertemperatuur toe en mix verder

## Plumpudding (met) Rumsaus

---

- Voeg de gesmolten boter toe
- Snuifje nootmuskaat en snuifje kruidnagel toevoegen
- Alle rozijnen en gekonfijt fruit toevoegen en goed mengen
- Leg een keukenhanddoek in een vergiet die een beetje bebloemd is en bind het dicht met een touw
- Gedurende 4 uur koken in water (pot met deksel)
- Je moet er steeds water bij doen want de pudding moet onder water staan
- Na 4 uur de plumpudding eruit nemen
- Steek er suikerklontjes in en overgiet met warme rum en flambeer
- Serveer met de rumsaus

## Poffertjes

---

|            |         |         |     |
|------------|---------|---------|-----|
| Menugang - | Soort - | Snel    | Nee |
| Keuken -   | Type -  | Slank   | Nee |
| Bron       |         | Sterren |     |

---

### ***Ingrediënten***

300gr zelfrijzende bloem

1 ei

1,25dl zure room

300ml melk

2 eetlepels kristalsuiker

Bloedsuiker voor de afwerking

Nootje boter om de pan in te wrijven

### ***Bereiding***

- Doe de bloem in een kom en voeg het ei en de zure room toe
- Het deeg goed doorroeren met de garde
- 2 eetlepels kristalsuiker toevoegen en goed doorroeren
- Het deeg is klaar
  
- Verwarm de poffertjespan (een antikleefpan of anders een gietijzeren pan), maar let op: als je een gietijzeren pan gebruikt, moet je die zeker 5 à 8 minuten laten opwarmen om te vermijden dat de poffertjes kleven
- Bak de poffertjes langs één kant tot ze bijna bovenaan droog zijn
- Draai ze om met een vork en bak kort aan de andere kant
- Smeer er een beetje boter op en strooi er wat bloedsuiker over

### Tips

1. Maak een luchtig deeg met zelfrijzende bloem
2. Gebruik zure room om het deeg wat te laten rijzen
3. Gebruik een antikleefpan

## Portosaus

---

|            |         |         |     |
|------------|---------|---------|-----|
| Menugang - | Soort - | Snel    | Nee |
| Keuken -   | Type -  | Slank   | Nee |
| Bron       |         | Sterren |     |

---

### ***Ingrediënten***

2dl Porto  
2 eetlepels balsamico-azijn  
4 kalkoenlapjes  
1 klontje boter  
1 eetlepel PH Rundsbouillon  
2dl water  
Peper & zout  
Eventueel suiker en room naar smaak

### ***Bereiding***

- Start met het bakken van het vlees
- Neem de braadpan en verhit een klontje boter
- Kruid de kalkoenlapjes met peper & zout
- Bak de lapjes mooi bruin gedurende 4min aan beide kanten
- Zorg ervoor dat je geen aangebrande boter krijgt!
  
- Neem het vlees uit de pan en leg op een bord
- Bedek met aluminiumfolie of steek in een oven (120-150gr) om warm te houden
  
- Maak een bruine fond met het aanbaksel van het vlees
- Hiervoor blus je de pan met water en roer je het aanbaksel los met de garde
- Voeg porto toe en balsamico-azijn
- Kruiden met peper & zout
- Werk de saus op met klontjes boter

Als je de saus nog wat dikker wil, dan kan je aandikken met een beetje maïszetmeel. Werk af naar keuze, bijvoorbeeld room, extra siroop van het fruit ...

### Tips

1. Start met het bakken van het vlees
2. Gebruik het aanbaksel als basis voor de portosaus
3. Bind met boter
4. Afwerken naar eigen smaak

## Prinsessenboontjes gestoofd

---

Menugang -  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

500gr prinsessenboontjes  
1 sjalotje fijngesneden  
Alpro Soya Light Bakken & Braden  
Zout  
100gr fijne spekreepjes

### ***Bereiding***

- Kook de boontjes gaar in een pot zonder deksel
- Voeg zout toe aan het water
- De kooktijd is afhankelijk van de dikte van de boontjes
- Hier koken we ze ongeveer een 8 à 10 minuten
- Giet de boontjes af en spoel ze voldoende onder ijskoud water totdat alle warmte eruit is
- Neem een pot en doe er de Alpro Soya Light Bakken & Braden in
- Voeg het fijngesneden sjalotje toe en ook de spekreepjes
- Laat dit een klein beetje aanstoven en voeg de gaargekookte boontjes toe

### Tips

1. De boontjes eerst koken
2. Spoelen in koud water
3. Achteraf aanstoven naar eigen smaak

## Quiche

Menugang -  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

### ***Ingrediënten***

3 stronken prei  
2 aardappelen  
250gr spek  
1dl room  
1dl melk  
2 eieren  
Peper & zout  
Bladerdeeg  
Vetstof

### ***Bereiding***

- Verwarm de oven op 180°
- Snij de groenten en aardappel in gelijke stukken
- Stoof ze aan in de vetstof samen met het spek tot ze gaar zijn
- Mix de 2 eieren met de melk en de room
- Leg het bladerdeeg in de vorm, snij overige deeg af
- Giet de mix over de preimassa en stort het geheel in de vorm
- Zet in de oven gedurende 45 minuten

### Tips

1. Vocht vermijden
2. Juiste verhoudingen ei op vloeistof (1 ei/1dl vloeistof)
3. Oven op 180°

## Rijstpap

---

Menugang -  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

100gr rijst  
75gr suiker  
1/2 liter melk  
mespuntje saffraan (of 1/2 vanille stok of beide naar smaak)  
1 zakje vanillesuiker  
PH vanillemolentje  
Opgeklopte room

### ***Bereiding***

- Neem een goeie pot en breng de melk aan de kook met de suiker, vanille suiker en de saffraan
- Spoel de rijst
- Als de melk kookt, voeg de rijst toe en roer af en toe voorzichtig
- Zet het vuur op een laag pitje
- Laat 40 minuten sudderen met een deksel op de pot
- Roer op het einde nog eens voorzichtig en laat de rijst nog een half uurtje zwellen in de pot
- Doe er voor het serveren nog een lepel opgeklopte room onder

### Tips

1. Geen glazen kom
2. Rijst eerst wassen
3. Op een laag vuurtje
4. Niet te veel roeren



## Rijsttaart

Menugang -  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

### ***Ingrediënten***

75gr rijst  
1/2 liter melk  
75gr suiker  
2 zakjes vanille suiker  
100gr crème patissière  
1 ei  
1 bladerdeeg  
1 lage vorm

### ***Bereiding***

- Warm de oven voor op 200 graden.
- Doe rijst, melk en suiker in een kookpot en laat een half uur koken.
- Je hebt nu rijstpap.
- Voeg het ei en de crème patissière toe en roer goed.
- Leg het bladerdeeg in de vorm, snijd de randjes af en doe de rijstpap in de vorm.
- Zet in de oven gedurende een half uur

Voor de crème patissière:

6 dl melk  
5 ei dooiers  
100gr suiker  
50gr maiszetmeel

Bereiding:

- Kook de melk
- Klop de eigelen met de suiker wit
- Meng er het maiszetmeel door en giet de kokende melk op het eiermengsel
- Zet het geheel terug op het vuur en laat al roerend opkoken gedurende 1 minuut zodat de eieren garen

Tips

1. Geen boter toevoegen
2. De rijst moet gaar zijn
3. Geen amandelpoeder gebruiken

## Risotto

---

|            |         |         |     |
|------------|---------|---------|-----|
| Menugang - | Soort - | Snel    | Nee |
| Keuken -   | Type -  | Slank   | Nee |
| Bron       |         | Sterren |     |

---

### ***Ingrediënten***

300gr risottorijst  
1 ajuin  
1 eetlepel PH Rundsbouillon in 1 liter water  
2dl witte wijn  
150gr pancetta  
1dl olijfolie  
1 teentje look  
Parmezaanse kaas (naar smaak)  
3 klontjes boter

### ***Bereiding***

- Neem een platte antikleefpan en verhit de olijfolie
- Fruit de ui en de look aan en zet de pan nadien op een laag vuurtje
- Voeg de pancetta toe
- 
- Ondertussen maak je de bouillon
- Verwarm het water en los de PH rundsbouillon erin op
- Strooi de rijst in de pan en roer de rijst door de olie zodanig dat de rijst glazig wordt
- Giet bouillon over de rijst en zorg ervoor dat de rijst net onderstaat
- Herhaal dit indien nodig
- Schud wat met de pan maar zeker niet in roeren
- Laat de rijst rustig inkoken op een laag vuurtje tot hij gaar is (ongeveer 20 minuten)
- Voeg een klein klontje boter toe om het gaarproces te stoppen en roer er nadien de rest van de boter door
- Roer er op het einde de parmezaanse kaas door

### Tips

1. Gebruik een platte pan
2. Zorg ervoor dat de rijst onderstaat
3. Niet roeren!

## Rode kool

Menugang -  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

### ***Ingrediënten***

1/2 rode kool  
1,5 appel  
1 grote ui  
tijm en laurier  
4 eetlepels Balsamico-azijn  
Klontje boter  
100gr honing  
6 klontjes suiker

### ***Bereiding***

- Snij de ui en de rode kool fijn.
- Smelt de boter en stoof de ui glazig.
- Doe er de rode kool bij en schroei deze goed dicht.
- Voeg tijm en laurier, de klontjes en de honing toe.
- Zet het deksel op de pot en stoof op een klein uurtje aan.
- Snij de appel ongeschild in blokjes en voeg deze toe.
- Stoof alles nog 10 minuten.

Tips:

1. Leg de kool nooit in water
2. Ui en kool altijd zeer fijn snijden
- 3 .Schroei ze mooi dicht
4. Appel niet schillen

## Rosbief

Menugang -  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

### ***Ingrediënten***

1 kg rosbeef  
2 dl rode wijn  
2 dl water  
3 sjalotten  
echte boter  
1/2 bouillon  
Tijm & laurier, marjolein en rozemarijn

### ***Bereiding***

- Smelt de vetstof hazelnoot bruin op een half zacht vuurtje
- Kruid het vlees goed, zet het vuur harder en bak het gedurende 2 minuten aan

Draai het vuur zachter en laat nog 6 minuten op een zachter vuur braden. Als je ziet dat de boter te donker wordt, voeg dan kleine stukjes toe.

- Snij de sjalotten en voeg ze toe
- Zet het vuur terug even hoger en draai het vlees om.
- Zet vuur terug lager en laat nog 15 minuten braden op een laag vuurtje
- Haal het vlees uit de pot en laat het rusten onder een stuk zilverpapier
- Zet het vuur hoog en voeg wijn toe
- Maak met een klopper het aanbaksel los
- Voeg water en bouillon toe, goed roeren en laat 5 minuten doorkoken
- Snij de rosbeef in dunne schijven en leg deze in een kom
- Giet de saus erover en server, eventueel met een beetje peterselie

### Tips

1. Nooit bloem op rosbeef!
2. Braden op het vuur en niet in de oven
3. Luisteren naar het geborrel en geknetter
4. Ongeveer 30 minuten per kilogram doorbakken, naargelang hoe je het vlees wil

## Roulade van Gandaham met witloof en krieckenbiervinaigrette

---

Menugang -

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen:

8 schijfjes Gandaham

2 witloofstronkjes

1 Jonagold

2 greepjes veldsla

2 eetlepels mayonaise

1 eetlepel graanmosterd

Een half botje bieslook

4 eetlepels olie

4 eetlepels balsamicoazijn

PH Honingmosterdkruiden

Krieckenbier

Dille, koriander en kervel

Rijstspaghetti

### ***Bereiding***

- Snij witloof en appel in julienne en voeg er de veldsla bij
- Meng mayonaise met de graanmosterd en een beetje water tot een mooie gebonden vinaigrette
- Meng de sla, witloof en appel met de mosterd- mayonaise en schik op de Gandaham
- Meng de olie met de balsamicoazijn (en krieckenbier)
- Frituur de rijstspaghetti
- Schik de Gandaham dakpangewijs op aluminium- folie
- Leg er het witloofmengsel gerold op
- Druk goed dicht met de folie
- Best even in de koelkast laten opstijven
- Snij de rol in 4 stukken
- Haal de folie eraf en schik op een bord
- Versier met de rijstspaghetti en de vinaigrette
- Overstrooi met PH Honingmosterdkruiden

## Rösti

Menugang -  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

### ***Ingrediënten***

8 bintjes

Klontje Alpro Soja Bakken & Braden

PH Lookkruiden

### ***Bereiding***

- Neem aardappelen die veel zetmeel bevatten (Bintjes of kookaardappelen)
- Schil de aardappelen
- Was ze en droog ze goed af met een handdoek en keukenpapier
- Cutter de aardappelen fijn in lange stukjes
- Dep ze goed af met een handdoek en keukenpapier
- Kruiden met peper en zout en PH lookkruiden
- Alles goed mengen
- Neem een antikleefpan en doe er een klontje Alpro Soja Bakken & Braden in en laat de pan zeer goed warm worden
- Leg 4 serveerringen in de pan (zorg ervoor dat de pan goed vol ligt) en leg de gesneden aardappel in de ringen. Door de warmte schroeit het onderste deel goed dicht en druk het geheel goed aan
- Zet het vuur iets minder en laat gedurende 7 à 8 minuten zachtjes bakken
- Verwijder de ringen en draai de rösti om
- Voeg nog een klein beetje Alpro Soja Bakken & Braden toe en laat ook de andere kant zachtjes bakken gedurende 7 à 8 minuten

### Tips

1. Gebruik aardappelen met veel zetmeel
2. Droog de gesneden aardappelen af
3. Goed aandrukken

## Rundtong in Madeirasaus

|            |         |         |     |
|------------|---------|---------|-----|
| Menugang - | Soort - | Snel    | Nee |
| Keuken -   | Type -  | Slank   | Nee |
| Bron       |         | Sterren |     |

### ***Ingrediënten***

1 rundtong  
1 stengel prei  
1 stengel selder  
1 teentje look  
1 ajuin  
Enkele takjes tijm  
Een blaadje laurier  
50gr bloem  
50gr Alpro Soya Bakken & Braden  
Peper en zout  
1l vocht: 750ml bouillon + 2,5dl madeira  
1/2 eetlepel PH rundbouillon  
60gr tomatenpuree  
250gr champignons

### ***Bereiding***

- Start met koud water en maak een bouillon
  - Voeg alle groenten grof gesneden toe aan het koude water en voeg ook de tong toe
  - Voeg ook peper & zout toe en 1/2 eetlepel PH rund- bouillon
  - Laat dit één maal opkoken en dan gedurende 2, 3 à 4 uur verder garen op een laag vuurtje (de gaartijd hangt af van de tong)
  - Prik in de tong met een vork om te kijken of ze gaar is, de tong moet helemaal zacht zijn
  - Haal de tong uit de bouillon, laat ze even afkoelen en pel ze nadien
- 
- Start dan met de saus
  - Hiervoor start je met een roux
  - Neem de bloem en de Alpro Bakken & braden en voeg de bouillon en de madeira toe en laat opkoken
  - Kruiden met peper & zout
  - Voeg de tomatenpuree toe en roer eronder
  - Bak de champignons apart in een pan
  - Voeg Alpro Light boter toe en laat deze goed heet worden
  - Schroei de champignons dicht
  - Kruiden met peper en zout en bij de saus voegen

### Tips

1. Start met het koken van de tong in koud water
2. Gebruik verse groenten voor de bouillon en geen bouillonblokjes
3. De tong lang genoeg laten koken
4. Eerst de saus maken en dan de champignons erbij voegen

## Sabayon

---

|            |         |         |     |
|------------|---------|---------|-----|
| Menugang - | Soort - | Snel    | Nee |
| Keuken -   | Type -  | Slank   | Nee |
| Bron       |         | Sterren |     |

---

### ***Ingrediënten***

voor 6 personen:

7 eigelen

7 dopjes suiker

7 dopjes witte wijn

2 dopjes marsala

### ***Bereiding***

Doe de eigelen met de suiker en de 2 vloeistoffen in een hoge steelpan

- Zet 1 vuurtje hoog en 1 vuurtje "half vollenbak"

- Klop de eieren tot schuim, wissel van vuur als je merkt dat de massa te erg rookt zet je het op een lager vuurtje

- Roer in de vorm van een 8

- Blijf goed kloppen tot de hele massa stijf is

### Tips

1. gebruik niet te veel vloeistof

2. Geen bain-marie maar twee vuurtjes



## Sabayon van visfumet

---

Menugang -  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

3 eierdooiers  
3 halve eierschaaltjes visfumet  
3 halve eierschaaltjes witte wijn  
Peper en zout

### ***Bereiding***

- Doe alle ingrediënten in een hoge steelpan
- Zet 1 vuurtje "hoog" en 1 "half"
- Klop alles tot schuim, wissel van vuur, dus naar een "half" als de massa te erg rookt
- Roer in de vorm van een 8
- Laat de warmte er zachtjes inkomen tot het eigeel gaar is

### Tips

1. Klop de sabayon in een pannetje
2. Enkel visfumet en witte wijn gebruiken
3. Geen room gebruiken

## Sandwiches

---

|            |         |         |     |
|------------|---------|---------|-----|
| Menugang - | Soort - | Snel    | Nee |
| Keuken -   | Type -  | Slank   | Nee |
| Bron       |         | Sterren |     |

---

### ***Ingrediënten***

350gr bloem  
35gr suiker  
25gr gist  
100ml lauwe Alpro Soyamelk  
60gr Alpro Soya Bakken en Braden  
1 ei  
Een snuifje zout  
Een eigeel aangelengd met een beetje water  
Vershoudfolie  
Bakpapier

### ***Bereiding***

- Doe de bloem, de suiker, het ei, de Alpro Soya Bakken en Braden en het zout in een kom
- Los de gist op in lauwe Alpro Soyamelk en voeg dit bij de bloem
- Let er op dat je het zout en de suiker aan de rand van de bloem legt zodanig dat je de gist in het midden kan gieten en ze elkaar niet raken
- Meng dit alles tot één geheel
  
- Neem het deeg eruit en kneed het zeer goed tot één elastisch geheel gedurende 8 minuten
- Draai er een bolletje van en leg in een kom
- Dek af met vershoudfolie en laat rijzen op een warme plaats gedurende 30 à 40 minuten
- Je kan de kom ook afdekken met een vochtige keukenhanddoek en in een oven van 50°C laten rijzen
  
- Neem het deeg uit de kom en rol het mooi uit tot een lange worst
- Snij er dan gelijke stukken van en keer die bolletjes binnenstebuiten en bol ze op zodat je onderaan elk bolletje een mooie sluiting krijgt
- Rol ze een beetje plat met de hand om de sandwichvorm te krijgen
- Leg op een bakplaat bedekt met bakpapier en laat 10 minuten rijzen op een warme plaats
- Smeer in met eigeel aangelengd met een beetje water
- Bak af in een oven van 230°C gedurende 7 à 8 minuten

## Sandwiches

---

### Tips

1. Gebruik voldoende gist en een eitje
2. Zeer goed kneden
3. Twee maal laten rijzen

## Scampi's in lookboter

---

Menugang -  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

500 gr scampi's  
5 teentjes look  
Citroen  
150gr boter  
Peterselie  
PH Lookkruiden

### ***Bereiding***

- Doe boter in de pan en zet op een middelmatig vuur.
- Pel de scampi's en haal het darmkanaal eruit.
- Wanneer de boter schuimt leg de scampi's in de pan.
- Bak gedurende 3-4 minuten op een matig vuur.
- Voeg de look toe en ook de PH Lookkruiden.
- Blus met een beetje citroensap en overstrooi met peterselie.

### Tips

1. Een goede pan op een matig vuur
2. Start met schuimende boter
3. Eerst de scampi's en dan de look

## Scampi diabolique

---

Menugang -  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

24 Scampi's

1dl olijfolie

2 eetlepels tomatenpuree

2 eetlepels ketchup

3dl room

2dl witte wijn

Chilipepers naar eigen smaak

Paar takjes dragon

PH groentebouillon

1dl water

Groentjes naar keuze: 1 kleine wortel, 1 ajuin, ½ rode paprika, 1 teentje look

### ***Bereiding***

- Pel de scampi's, maar laat een groot stuk van de staart eraan
- Verwarm de olie in een braadpan
- Kruid de scampi's met peper en zout
- Als de olie goed warm is, bak je de scampi's langs beide zijden gedurende 3 minuten
- Cutter de groentjes zeer fijn en voeg ze bij de scampi's
- Blus de pan met de witte wijn
- Voeg het water toe, los de bouillon erin op en laat opkoken
- Vervolgens de ketchup, de tomatenpuree en de room toevoegen en alles goed doorroeren met de garde en eventjes laten inkoken
- Snij de chilipepers fijn en voeg bij de saus
- Voeg ook nog een beetje dragon toe en de saus is klaar

### Tips

1. Start met het bakken van de scampi's en niet met de look
2. De scampi's met de helft van de schil aanbakken
3. Gebruik geen bloem
4. Geen Sambal gebruiken, maar echte hot chili pepers



## Schorseneren

---

|            |         |         |     |
|------------|---------|---------|-----|
| Menugang - | Soort - | Snel    | Nee |
| Keuken -   | Type -  | Slank   | Nee |
| Bron       |         | Sterren |     |

---

### ***Ingrediënten***

1 bussel schorseneren  
2 citroenen  
2 eetlepels bloem  
3dl water  
Peper en zout  
1 koffielepel PH groentenbouillon  
3dl Alpro Sojamelk  
2dl kookvocht  
1dl Alpro Soja Cuisine

### ***Bereiding***

- Schil de schorseneren met een dunschiller en zorg ervoor dat alle ogen weg zijn (zie techniek asperges schillen)
- Snij de punten eraf en wrijf elke schorseneer in met citroensap
- Leg ze in koud water met extra citroensap om ze wit te houden
- Snij ze in gewenste grootte
- Maak een blanc (2dl water in een pannetje en voeg 2 eetlepels bloem toe en roer met de garde tot alle klonters verdwenen zijn. Voeg daar nog een beetje citroensap aan toe en kruiden met peper en zout) en kook daarin de schorseneren gaar (gedurende 10 minuten à 15 tot 20 minuten naargelang de dikte van de schorseneren)
- Maak een bechamelsaus met het kooksap van de schorseneren
- Gebruik hiervoor 30gr boter en 30gr bloem en voor het sap gebruik je 3dl Alpro Sojamelk en 2dl kookvocht
- Voeg nog een beetje citroensap van ½ citroen toe
- Voor de afwerking nog een klein beetje PH groentenbouillon en een scheutje Alpro Soja Cuisine (1dl)
- Verder afkruiden naar eigen smaak

### Tips

1. Schil de schorseneren en wrijf ze in met citroen en leg ze in citroenwater
2. Niet bakken, maar koken in een blanc
3. Een bechamel maken met het sap van de schorseneren





## Sint-Jacobsvruchten

---

Menugang -  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

Olijfolie  
4 vruchten per persoon  
Ui  
Look  
Citroen  
Peper en zout  
Peterselie

### ***Bereiding***

- Snij look en ui fijn
- Zet het vuur hoog
- Doe olie in de pan
- Kruid de vruchten met peper en zout en bak ze zeer heet gedurende 3 minuten aan elke kant
- Haal de vruchten eruit, doe een beetje nieuwe olie in de pan en bak de ui en de look kort
- Blus met een citroensap en doe deze saus over de vruchten
- Overstrooi met wat peterselie

### Tips

1. Altijd in olie bakken
2. Bak de vruchten zeer heet
3. Smaakmakers achteraf toevoegen

## Soezen

---

|            |         |         |     |
|------------|---------|---------|-----|
| Menugang - | Soort - | Snel    | Nee |
| Keuken -   | Type -  | Slank   | Nee |
| Bron       |         | Sterren |     |

---

### ***Ingrediënten***

2dl water  
100gr boter  
100gr zelfrijzende bloem  
5 à 6 eieren, afhankelijk van de grootte

### ***Bereiding***

- Kook het water met de boter en haal van het vuur
- Verwarm de oven op 200 graden
- Doe er de bloem bij
- Meng er ei per ei bij met een houten lepel
- Goed roeren
- Kijk goed naar het deeg, het moet half lopend blijven
- Doe het deeg in een spuitzak en spuit lauw op een bakpapier
- Zet de soezen voor 20 minuten in een oven van 180 en daarna nog eens 10 minuten op 160 graden
- Snij soezen open en doe er een bolletje vanille-ijs in
- Giet er gesmolten chocolade over

### Tips

1. Juiste verhoudingen
2. Zelfrijzende bloem
3. Eieren om de beurt in zijn geheel roeren met een houten lepel
4. Deeg laten afkoelen voordat je het ei erin doet
5. Deeg spuiten als het lauw is

## Soufflé

Menugang -  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

### ***Ingrediënten***

160gr gemalen kaas (sterk afsmakend)  
1 citroen  
60gr boter  
60gr bloem  
6dl melk  
3 eieren

### ***Bereiding***

- Zet de oven op 200 graden
- Maak een bechamel van boter, bloem en melk
- Giet er een beetje koude melk op
- Doe er de eigelen bij
- Dan de kaas
- Klop de eiwitten op en schep ze er voorzichtig onder
- Stort direct in de in gebloemde vorm en zet daarna onmiddellijk in de oven
- Zet deze op 180gr en laat 30 à 35 minuten bakken

Tips:

1. Laat de Roux goed doorbakken
2. Maak eerst een Bechamelle
3. Eigelen en eiwitten scheiden
4. Eiwitten opkloppen
5. Onmiddellijk in de oven

## Spaghetti Carbonara

---

Menugang -  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 ui  
2 teentjes look  
250gr spek  
4 eieren  
2dl room  
150gr Parmezaanse schilfers  
Spaghetti

### ***Bereiding***

- Zet water op en kook de spaghetti al dente.
- Doe olie in een pan en bak de spekblokjes krokant.
- Voeg de ui en de look toe.
- Meng eieren met de room en klop goed.
- Giet de spaghetti af en spoel hem onder koud water.
- Doe hem terug in de pot en warm op.
- Meng het eiermengsel goed door de spaghetti.
- Zet de bordjes klaar, doe er de pasta in.
- Strooi de spekblokjes en de parmezaanse kaas erover.
- Versier eventueel met een eigeel in de schelp.

### Tips

1. Bak eerst de spekblokjes krokant.
2. Patsa nooit warm houden in de oven.
3. Eiermengsel pas bij het serveren leveren.

## Spaghettisaus

---

|            |         |         |     |
|------------|---------|---------|-----|
| Menugang - | Soort - | Snel    | Nee |
| Keuken -   | Type -  | Slank   | Nee |
| Bron       |         | Sterren |     |

---

### ***Ingrediënten***

400gr américain  
1 blik gepelde tomaten  
1 eetlepel tomatenpuree  
1dl water  
1 eetlepel PH groentebouillon  
Peper & zout  
Takje tijm  
Takje rozemarijn  
2 blaadjes salie  
200gr fijngesneden groentjes  
2 eetlepels Vandemoortele arachideolie

### ***Bereiding***

- Neem een pot en voeg de olie toe
- Laat de olie goed warm worden
- Schroeï de américain dicht zodat er geen vocht meer uitkomt
- Plet de américain zodat je kleine korrels krijgt
- Stoof de groentjes mee vanaf het begin zodat het water kan verdampen (4 à 5 minuten)
- Vanaf het begin kruiden met peper en zout
- Voeg de gepelde tomaten toe en plet ze met een vork
- Voeg de tomatenpuree toe en meng alles goed
- Voeg het water toe

Het water zal ervoor zorgen dat de saus één geheel wordt.

- Voeg extra smaak toe door te kruiden met rozemarijn, tijm, laurier en salie
- Laat gedurende 30 minuten pruttelen zonder deksel op een zacht vuurtje

### Tips

1. Het vlees dichtschroeien
2. De groenten eveneens dichtschroeien
3. Geen passata gebruiken, maar gepelde tomaten
4. 15 à 20min laten inkoken

## Speculaas maken

---

Menugang -  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

200gr boter  
500gr bloem  
500gr cassonadesuiker  
1 ei  
1 eigeel  
5gr zout  
5gr speculaaskruiden  
5gr bicarbonaat

### ***Bereiding***

- Zet de oven op 200 graden
- Zet de boter een uur op voorhand uit de ijskast zodat ze kneedbaar is
- Meng alle ingredienten met de boter en meng stevig met een lepel of je mag ook kneden
- Doe het deeg in cellofaan papier en leg het een nachtje in de koelkast
- Rol het deeg uit om een bebloemde ondergrond en snijd er figuurtjes uit
- Leg de vormpjes op bakpapier in de oven op 180gr gedurende 25 à 30 minuten

Tips:

1. Geen minarines gebruiken
2. Geen water bijdoen
3. Evenveel bloem als suiker gebruiken

## Speculoosmousse

---

Menugang -  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

¼l Alpro Sojamelk  
Kaneelpoeder  
4 eieren  
60gr cassonade suiker  
60gr kandijsiroop  
¼l room  
2 gelatineblaadjes van elk 3gr  
4 stuks speculoos  
Enkele eetlepels suiker (voor het opkloppen van het eiwit)

### ***Bereiding***

- Breng de melk samen met de kaneel aan de kook
- Scheid de eieren en neem voorlopig enkel de eigelen
- Voeg daar de bruine suiker en de kandijsiroop aan toe
- Meng alles zeer goed tot één geheel zodat je zeker geen suikerkorrels meer voelt
- Als de melk kookt giet je die bij het suikermengsel, roer goed met de garde
- Warm dit nog een beetje op maar blijf steeds goed roeren met de garde tot het geheel gebonden is
- Week de gelatineblaadjes in koud water en voeg deze toe aan het mengsel
- Voeg er op dit moment ook de speculoos bij
- Goed roeren terwijl het geheel nog warm is
- Zet het geheel in een koudwaterbad en laat volledig afkoelen
- Tijdens het koelen kan je de eiwitten met enkele lepels suiker opkloppen
- Klop ook de room op
- Als het geheel goed koud is, voeg dan eerst het opgeklopte eiwit toe
- Goed doorroeren en nu opgeklopte room aan toevoegen
- Giet in kommetjes en laat opstijven in de koelkast

### Tips

1. Meer gelatine gebruiken en dit beter laten werken
2. Speculoos bij de warme bereiding toevoegen
3. Het eiwit zeer goed opkloppen met suiker
4. Alles doormengen als het koud is

## Stokvis

---

|            |         |         |     |
|------------|---------|---------|-----|
| Menugang - | Soort - | Snel    | Nee |
| Keuken -   | Type -  | Slank   | Nee |
| Bron       |         | Sterren |     |

---

### ***Ingrediënten***

200gr stokvis per persoon

1 liter melk

Voor de bechamel:

De melk van de vis

30gr bloem

30gr vetstof

PH mosterdkruiden

### ***Bereiding***

- Neem een platte pan
- Kook de melk op en pocheer de vis 4 minuten erin
- Haal de vis uit de pan met een spatel uit de melk en leg op een bord
- Smelt de vetstof
- Bak er de bloem in aan en voeg vervolgens de helft van de melk toe
- Afkruiden met peper, zout en PH Mosterdkruiden en een klein lekje azijn
- Serveer met aardappelpuree

### Tips

1. Gebruik steeds een lage pan
2. Koken in melk
3. Gebruik de melk voor de saus



## Stoofvlees

---

|            |         |         |     |
|------------|---------|---------|-----|
| Menugang - | Soort - | Snel    | Nee |
| Keuken -   | Type -  | Slank   | Nee |
| Bron       |         | Sterren |     |

---

### ***Ingrediënten***

- 1kg varkensvlees voor stoofvlees  
(vragen aan je slager)
- 2 uien
- 3 eetlepels bloem
- 1 Rodenbach
- 1 Grimbergen
- 1 witte boterham besmeerd met mosterd
- vetstof
- 1 pan
- 1 pot

### ***Bereiding***

- Smelt de vetstof hazelnootbruin, kruid het vlees goed en bak het aan beide kanten goed aan in de pan
- Doe het vlees in de pot en voeg water bij het aanbaksel
- Roer dit los en voeg dit toe aan het vlees
- Strooi de bloem over het vlees en zorg dat deze zich goed verdeelt
- Schil en snijd 2 ajuinen grof en bak ze ook aan in de vetstof, doe hetzelfde als met het vlees, voeg een glas water toe en maak het aanbaksel los
- Giet het bier bij het vlees en zet op een laag vuurtje
- Laat 45 minuten pruttelen
- Voeg eventueel nog 200 gr champignons en 200gr spekjes toe

### Tips

1. Vlees en ui apart aanbakken
2. Aanbaksel gebruiken als vocht
3. Bloem om te binden
4. Geen snelkookpan!

## Suikerbrood

---

|            |         |         |     |
|------------|---------|---------|-----|
| Menugang - | Soort - | Snel    | Nee |
| Keuken -   | Type -  | Slank   | Nee |
| Bron       |         | Sterren |     |

---

### ***Ingrediënten***

500gr bloem  
2dl melk  
40gr gist  
50gr suiker  
1 ei  
Een snuifje zout  
Suikerparels (liefst in boter gedrongen)  
1 eigeel met een beetje water  
75gr boter (voor het deeg)  
25-50gr boter (voor de parels)

### ***Bereiding***

- Warm de oven op 200 graden
- Doe de bloem in een kom
- Breng de melk op lichaamstemperatuur en breek er de gist in
- Voeg het melk/gist-mengsel aan de bloem toe en doe er meteen het ei, de suiker en boter in pommade bij
- Strooi het zout op de rand van de bloem en begin te kneden
- Goed en lang kneden tot een homogene massa
  
- Doe het deeg in een kom, sluit af met plasticfolie en laat gedurende 3 kwartier tot een uur rijzen
- Rol het deeg uit en laat nog een tweede keer rijzen
- Rol het deeg opnieuw uit en snij in twee stukken
- Leg de suikerparels in een weinig gesmolten boter en druk ze in het deeg
- Leg nu de 2 lagen op elkaar (parels naar boven) en draai het deeg naar binnen dicht tot je een omgekeerde bol krijgt
- Bol het deeg nog even op
- Leg het broodje in een bakvorm en bestrijk met eigeel en een weinig water
- Zet gedurende 40 min in een oven van 180 graden

### Tips

1. Wanneer de gist opgelost is, onmiddellijk het deeg afmaken
2. Kneden, kneden ... en nog eens kneden!
3. Snij het deeg in 2 delen
4. Leg de suikertjes in gesmolten boter voor ze in het brood gaan

## Tarte tatin van witloof

---

Menugang -  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

5 à 7 stronkjes witloof naargelang de grootte  
125gr boter  
100gr kristalsuiker  
1 bladerdeeg  
1/2dl balsamicoazijn

### ***Bereiding***

- Neem een braadpan en smelt er een klontje boter in
- Als de boter goed warm is, bak je het witloof mooi bruin aan aan alle zijden
  - Wanneer het mooi bruin is, stoof je het witloof verder onder een deksel op een laag vuurtje tot het half gaar is
  - Dit gedurende ongeveer 10 minuten
  - Neem het deksel van de pan en doe er een klontje boter bij om een karamel te maken
  - Voeg er de balsamicoazijn aan toe en strooi de suiker, tussen en lichtjes over het witloof
  - Laat karameliseren tot een mooie schuimige karamel
  - Bedek dan het witloof in de pan met het bladerdeeg en plooi de randjes mooi toe
  - Zet in een oven van 180°C gedurende 35 minuten
  - Opgelet: je pan moet volledig vuurvast zijn
  - Stort alles op een schotel en eet smakelijk

### Tips

1. Bak het witloof
2. Laat 10 minuten gaarstoven
3. Dan pas de karamel maken
4. De pan afdekken met het bladerdeeg

## Terinne van ganzenlever

---

Menugang -  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

2 ganzenlevers van 500gr  
Pezo  
Vanillemolentje  
Suiker

### ***Bereiding***

- Open de ganzenlever met een gewoon smeermes en ga op zoek naar de nerf
- Duw de lever opzij tot heel de nerf bloot ligt
- Haal de nerf voorzichtig eruit
- Kruid goed lang beide kanten met peper en zout, zout goed want dit trekt in de lever, strooi nog een beetje gewone witte suiker erover en nog een beetje van het PH vanillemolentje
- Vul de vorm, let er goed op dat de vorm niet te groot is, het is belangrijk dat hij goed gevuld is
- Zet in de koelkast gedurende 3 uur om op te stijven
- Doe in een ovenschaal water en zet deze op het vuur, kook het water. De terinne staat ondergedompeld in de ovenschaal
- Per kg moet hij 45 minuten koken.

Tips:

1. Ontnerven op zijn geheel
2. Terinne niet te groot
3. Bain marie goed vullen
4. Niet in de oven maar op een laag vuurtje

## Tiramisu

---

|            |         |         |     |
|------------|---------|---------|-----|
| Menugang - | Soort - | Snel    | Nee |
| Keuken -   | Type -  | Slank   | Nee |
| Bron       |         | Sterren |     |

---

### ***Ingrediënten***

1 pak lange vingers  
Echte cacao  
500gr mascarpone  
Sterke koffie  
Amaretto  
4 eiwitten  
5 eigelen  
6 eetlepels suiker

### ***Bereiding***

- Doe koffie en Amaretto in een kom en dip er de koekjes in
- Schik ze in een schaal met een spatie tussen
- Scheid de eieren en klop ze allebei op met ieder 3 eetlepels suiker
- Wanneer het eigeel een stevig schuim is roer je er de mascarpone onder
- Daarna voeg je voorzichtig het eiwit toe
- Leg een mooie laag van dit mengsel op de koekjes en begin opnieuw
- Zet 1 nacht in de koelkast
- Voor het serveren rijkelijk over strooien met cacao

### Tips

1. Verse koffie in plaats van oploskoffie
2. Koekjes schikken met ruimte er tussenin
3. Eieren apart kloppen
4. Echte cacao gebruiken
5. Een lauw nat mes gebruiken om te snijden

## Toast champignon

---

|            |         |         |     |
|------------|---------|---------|-----|
| Menugang - | Soort - | Snel    | Nee |
| Keuken -   | Type -  | Slank   | Nee |
| Bron       |         | Sterren |     |

---

### ***Ingrediënten***

500gr parijse champignons  
4 eetlepels olijfolie  
2 teentjes look  
1dl cognac  
2,5dl room  
1dl water  
PH groentenbouillon  
Peterselie  
4 dikke sneden brood  
1 koffielepel maïszetmeel

### ***Bereiding***

- Snij de champignons in mooie dikke gelijke stukken
- Neem een braadpan en doe er olijfolie in
- Laat deze goed heet worden
- Snij de look fijn en fruit hem in de olie
- Doe de champignons erin en schroei ze mooi toe
- Schud de pan een paar keer op
- Als de champignons mooi goudbruin gebakken zijn, blus je de pan met cognac en voeg ook wat water toe
- Doe er een beetje groentenbouillon bij en voeg er de room nog aan toe
- Laat het geheel 6 à 7 minuten inkoken
  
- Snij een dikke snee brood en steek deze in de toaster
- Kruid de saus nog wat bij met peper en zout en werk af met fijngesneden peterselie
- Vanaf nu bepaal je zelf de dikte van je saus
- Los wat maïszetmeel op in water en voeg dit toe aan de saus
- Leg de toast op een bord en serveer de saus er mooi bovenop

### Tips

1. Snij de champignons in dikke gelijke schijven
2. Bak ze aan in een hete pan
3. Geen koffiemelk gebruiken
4. Snij een dikke snede brood

## Tomatensaus

---

|            |         |         |     |
|------------|---------|---------|-----|
| Menugang - | Soort - | Snel    | Nee |
| Keuken -   | Type -  | Slank   | Nee |
| Bron       |         | Sterren |     |

---

### ***Ingrediënten***

Olijfolie

1 ui

1 teentje look

2 eetlepels ketchup

1/2l water

8 tomaten

PH Pomodori kruiden

### ***Bereiding***

- Doe olie in de pot
- Snij de ui en doe ze erin
- Snij de tomaten in 8
- Wanneer de ui gestoofd is doe je er de tomaten bij
- Stoof aan en doe er het water, ketchup en look bij
- Laat 1/2 uur sudderen zonder deksel!
- Mix en zeef de tomatensaus
- Kruid goed af met peper, zout en PH Pomodori

### Tips

1. Gebruik alles van de tomaat
2. Nooit een deksel op de pot bij inkoken
3. Geen tomatenpuree, maar ketchup
4. Mixen en zeven

## Tortilla

Menugang -  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

### ***Ingrediënten***

4 grote aardappelen  
12 eieren  
1 teentje look  
1/2 ui  
Olijfolie

### ***Bereiding***

- Schil de aardappelen en snijd ze in kleine gelijke blokjes.
- Schil ook de ui en snijd de look.
- Doe veel olijfolie in een antikleefpan.
- Bak de aardappelen ongeveer 8 minuten aan.
- Voeg de ui en de look toe en laat nog even verder bakken.
- Giet de aardappelen af en doe ze bij de losgeklopte eieren.
- Doe opnieuw olijfolie in de pan en giet het eiermengsel erin.
- Bak de tortilla 15 a 20 minuten op een zacht vuurtje.
- De laatste 5 minuten met een bord of deksel op de pan of even onder de grill.
- Draai de tortilla op een bord om.

### Tips

1. Snij de aardappelen in gelijke kleine stukjes.
2. Gebruik voldoende eieren.
3. Klop de eieren goed los.
4. Doe de aardappelen in de eieren alvorens te beginnen bakken.



## Tzatziki

---

|            |         |         |     |
|------------|---------|---------|-----|
| Menugang - | Soort - | Snel    | Nee |
| Keuken -   | Type -  | Slank   | Nee |
| Bron       |         | Sterren |     |

---

### ***Ingrediënten***

1 komkommer  
500gr dikke Griekse yoghurt  
1/2 teentje look  
Peper & zout  
Verse muntblaadjes  
1/2dl olijfolie

### ***Bereiding***

- Was de komkommer en rasp hem met de schil eraan
- Let op: de komkommer in de lengte raspen, zodat je de pitjes niet meeraspt (bevatten het meeste vocht)
- Kruiden met peper en zout
- Het middenste van de look verwijderen en een half teentje look fijnsnijden en toevoegen
- Neem een propere keukenhanddoek en gebruik die als zeef
- Leg de geraspte komkommer in de handdoek. Spoel een beetje onder water, zodat je de komkommer goed kan uitwringen en het vocht eruit loopt
- Doe het uitgewrongen raspsel in een kom en voeg de yoghurt toe
- Bijkruiden met peper en zout en alles goed mengen
- Afwerken met een scheutje olijfolie en fijngesneden verse munt

### Tips

1. De komkommer niet schillen
2. De pitjes niet meeraspen
3. Het vocht door middel van een propere keuken- handdoek volledig uit de geraspte komkommer wringen
4. Gebruik dikke Griekse yoghurt

## Uiensoep

---

|            |         |         |     |
|------------|---------|---------|-----|
| Menugang - | Soort - | Snel    | Nee |
| Keuken -   | Type -  | Slank   | Nee |
| Bron       |         | Sterren |     |

---

### ***Ingrediënten***

5 grote uien  
boter  
peper zout  
tijm laurier  
PH Italian-mix  
1 liter water  
Toast met kaas  
PH-kippenbouillon

### ***Bereiding***

- Snij de uien in fijne ringen.
- Smelt boter goudbruin in de pan en doe er de uien bij.
  - Laat de uien karameliseren (mooi bruin aan alle kanten, opgepast voor het verbranden!!)
  - Giet de pan vol water en maak het aanbaksel los.
  - Doe de massa in een grote pot, voeg water, tijm, laurier, bouillon en PH Italian-mix toe. - Laat een half uur zacht doorkoken.
  - Leg de toast met kaas onder de grill en plaats die boven op de soep net voor het serveren.

### Tips

1. Snij de uien in fijne ringen
2. Mooi karameliseren
3. Niet mixen

## Vegetarische pasta

|            |         |         |     |
|------------|---------|---------|-----|
| Menugang - | Soort - | Snel    | Nee |
| Keuken -   | Type -  | Slank   | Nee |
| Bron       |         | Sterren |     |

### ***Ingrediënten***

1 courgette  
1 ui  
1 teentje look  
1 prei  
4 eetlepels olijfolie  
1 koffie lepel balsamico-azijn  
3 tomaten  
150gr gemalen kaas naar keuze  
Basilicum

### ***Bereiding***

- Zet kokend water op voor de pasta
- Snij de groentjes in gelijke grootte
- Ontvel en ontpit de tomaat
- Doe 1 eetlepel olijfolie in de pan
- Warm op doe er de groentjes behalve de tomaten, de look en de ui bij
- Stoof goed aan
- Doe er de ontvelde en ontpitte tomaatjes bij
- Roer goed en doe er 2 eetlepels water bij, na opkoken, de rest van olijfolie en de balsamico bij
- Nog even goed laten opkoken
- Vlak voor het serveren leg je er de basilicum op
- Leg pasta in het midden van het bord
- Schik de groentensaus rond de pasta en strooi er de kaas over

### Tips

1. Snij alle groenten op voorhand
2. Gebruik voldoende verschillende groenten
3. Werk met echte tomaten, dat is veel minder zuur

## Verse pasta

---

Menugang -  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

BASIS: Per 100gr bloem gebruik je 1 ei

300gr fijne bloem

3 eieren

Scheutje olijfolie (1 eetlepel per 100gr bloem),  
dus hier 3 eetlepels

### ***Bereiding***

- Voeg alle ingrediënten in een kom en start met kneden
- Als het een beetje een geheel heeft gevormd neem je het deeg eruit
- Goed verder kneden met de handen gedurende ongeveer 10 minuten
- Belangrijk is dat je de bloem de tijd geeft om de eieren en de olijfolie op te nemen
- Blijven kneden dus
  
- Wikkel in vershoudfolie en laat een nacht in de koelkast rusten
- De volgende dag neem je het deeg uit de koelkast en rol je het een beetje plat met een deegrol
- Rol het nu door de pastamachine op stand 1
- Plooi het deeg langs beide kanten dicht en rol het terug dwars (met de open kant) door de pastamachine op stand 1
- Herhaal dit 4 tot 5 keer tot je een mooi egaal geheel krijgt
  
- Snij dan de deeglap in stukken en rol elk stuk door de pastamachine, telkens op een hogere stand tot je de gewenste dikte krijgt
- Sla geen stand over!
- Op het laatste zet je de gewenste vorm op de pastamachine en maak je bijvoorbeeld tagliatelle
- Ofwel kook je dan onmiddellijk de pasta in gezouten water of anders droog je de pasta om hem achteraf te gebruiken

Verse pasta is onmiddellijk gaar. We hoeven de pasta enkel op te koken.

Bewaartijd verse pasta: 2 à 3 dagen

Bewaartijd gedroogde verse pasta: ongeveer 2 weken

## Verse pasta

---

### Tips

1. Basisrecept: 100gr bloem + 1 ei
2. Kneden met de hand
3. Een nacht laten rusten
4. Tijd nemen om het deeg te rollen

## Vinaigrette

Menugang -  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

### ***Ingrediënten***

Voor 1/2l vinaigrette:

1 ei  
2 eetlepels mosterd  
2 eetlepels azijn  
2 eetlepels balsamico  
6 eetlepels water  
2dl maisolie

### ***Bereiding***

Doe alle ingrediënten in een maatbeker en zet er de staafmixer gedurende enkele minuten in ...  
- En klaar!

### Tips

1. Zorg altijd voor een binding
2. Voeg water toe naar keuze

## Vis Cordon Bleu

|            |         |         |     |
|------------|---------|---------|-----|
| Menugang - | Soort - | Snel    | Nee |
| Keuken -   | Type -  | Slank   | Nee |
| Bron       |         | Sterren |     |

### ***Ingrediënten***

150gr verse kabeljauw per persoon

Jonge kaas

Ham

Bloem

Paneermeel

Ei

### ***Bereiding***

- Neem de kabeljauw en leg hem voor je,
- Kruid met peper en zout langs beide kanten
- Leg er een plak kaas en ham op en vouw dubbel
- Steek vast met een prikkertje
- Haal het pakje eerst door de bloem
- Dan door het losgeklopte eigeel (met een beetje water loskloppen) en dan door het paneermeel
- Neem een anti-aanbakpan
- Smelt de vetstof en bak de vis langs 1 zijde op een zacht vuurtje gedurende 4 minuten
- Draai voorzichtig om en bak opnieuw 4 minuten aan de andere kant

### Tips

1. Gebruik verse kabeljauw
2. Plooi met de velkant naar binnen
3. Paneer eerst met bloem, dan met ei en vervolgens met paneermeel
4. Bakken zonder deksel!

## Vis in een jasje

---

|            |         |         |     |
|------------|---------|---------|-----|
| Menugang - | Soort - | Snel    | Nee |
| Keuken -   | Type -  | Slank   | Nee |
| Bron       |         | Sterren |     |

---

### ***Ingrediënten***

200gr tempurabloem of fijne vloeïende bloem

2 dl water

Een vaste vis (vb zalm, victoriabaars of kabeljauw-haasje in stukjes gesneden)

2 eigelen

### ***Bereiding***

Maak het beslag:

- Neem 2 eigelen en voeg het water toe
  - Roer met de garde
  - Voeg dan de bloem toe en roer met de garde tot er zeker geen klonters meer zijn
  - Als het beslag nog iets te vast is, voeg je nog een heel klein beetje water toe
  - De dikte van het beslag bepaalt de dikte van het deegkorstje
  - Neem de stukjes vis en kruid met peper en zout en eventueel nog een beetje PH Dolce Vita-kruiden
- 
- Dompel de stukjes vis onder in het deeg en leg het voorzichtig in de frituurolie
  - Bak gedurende ongeveer 3 minuten op 200 graden

Tips

1. Enkel eigeel gebruiken en geen eiwit
2. Fijne bloem gebruiken
3. Gebruik water en geen melk
4. Bakken op 200 graden



## Vis roken

---

|            |         |         |     |
|------------|---------|---------|-----|
| Menugang - | Soort - | Snel    | Nee |
| Keuken -   | Type -  | Slank   | Nee |
| Bron       |         | Sterren |     |

---

### ***Ingrediënten***

1 zalmfilet  
Een bosje dille  
PH Pomodorikruiden  
1 à 2kg grof zout  
3 soeplepels bruine suiker

### ***Bereiding***

- Bedek de zalm met dille
- Strooi er de bruine suiker over
- Bedek goed met grof zout, de vis moet volledig onder het zout liggen
- Zet 16 tot 20 uur in de koelkast
- Spoel de vis af
- Spoel de vis af
- Steek de barbeque aan, laat goed warm worden en wacht tot de houtskool rood ziet
- Blus het vuur met voldoende zaagsel, de ruimte waarin de zalm gelegd wordt is ongeveer 30gr
- Leg of hang de zalm 1,5u à 2u in de rook

### Tips

1. Rook altijd hele filets
2. Gebruik harde houtsoorten voor het vuur
3. Bedek de vis (of het vlees) volledig

## Vispannetje

---

|            |         |         |     |
|------------|---------|---------|-----|
| Menugang - | Soort - | Snel    | Nee |
| Keuken -   | Type -  | Slank   | Nee |
| Bron       |         | Sterren |     |

---

### ***Ingrediënten***

1 citroen  
1 stuk dikke vaste vis (1 moot per persoon)  
50gr bloem  
50gr boter  
1 lepel tomatenpuree  
2dl water  
PH groentenbouillon  
Witte wijn  
Gemalen kaas  
150gr garnalen  
150gr gemengde zeevruchten  
250gr champignons  
3 eigelen  
1dl room

### ***Bereiding***

- Maak een blonde roux van boter en bloem
- Maak hier een dikke saus van met water en witte wijn
- Voeg een beetje PH-bouillon toe
- Maak een 2de binding met room en eigelen
- Voeg de champignons toe
- Leg er de vismoot in en laat 2 minuten pocheren
- Roer de vis niet stuk
- Doe de garnalen en de zeevruchten erbij en schik in een ovenschotel
- Strooi er gemalen kaas over
- Zet gedurende 15 minuten in een voorverwarmde oven van 200°

### Tips

1. Gebruik een dik stuk vaste vis
2. Maak een dikke saus
3. Pocheren zonder te roeren

## Visschotel

---

Menugang -  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 courgette  
4 tomaten  
4 aardappelen  
400gr kabeljauwhaasje  
Olijfolie  
Parmezaanse kaas  
Peper en zout  
Sap van 1 citroen  
PH pomodorikruiden

### ***Bereiding***

- Snij de courgettes en de aardappelen zeer fijn (bijna flinterdun)
- Ontvel de tomaten en snij ze ook fijn
- Snij de kabeljauw in schijfjes van ongeveer 0,5cm
- Neem een ovenschotel en maak laagjes
- Kruid elk laagje met peper en zout
- Start met de aardappelen, daarna een laagje tomaten, een laagje kabeljauw en druk goed aan
- Vervolg met een laagje courgettes, dan terug een laagje aardappelen, een laagje tomaat, een laagje vis en eindig met een laagje courgettes
- Druk het geheel goed aan
- Giet er olijfolie over tot de schotel halfvol staat
- Voeg het sap van een citroen toe
- Strooi er parmezaanse kaas over en zet 30 minuten in een oven van 180 graden

### Tips

1. Fijn snijden van de groenten (1mm en geen 4mm)
2. Alles goed aandrukken
3. Oven op 180° C

## Vissoep

|            |         |         |     |
|------------|---------|---------|-----|
| Menugang - | Soort - | Snel    | Nee |
| Keuken -   | Type -  | Slank   | Nee |
| Bron       |         | Sterren |     |

### ***Ingrediënten***

Voor de bouillon:

1 kg graten  
1 1/2de liter water  
1/2de liter witte wijn  
Tijm en laurier  
Peper en zout  
2 tenen look  
2 stengels selder  
Peterseliestengels  
1/2de citroen  
Boter

Voor de soep:

2 uien  
Olijfolie  
1/2 de venkel  
2 tomaten in blokjes  
1 ui  
1 stengel prei  
1 stengel selder  
Snuifje saffraan  
1 soeplepel tomatenpuree  
250gr kabeljauw  
250gr zalm  
10 scampi's  
200gr garnalen  
PH Wokmolentje  
Dille  
Stokbrood  
Gemalen kaas

### ***Bereiding***

- Maak eerst een bouillon.
- Snijd de groenten in groffe stukken, stoof alles aan in een nootje boter, giet er de vloeistof op en laat koken gedurende 30 minuten, zet ze opzij en laat ze trekken
- Neem een andere pan, maak de olie warm, snijd alle groenten in kleine blokjes en stoof ze aan (behalve de tomaten).
- Doe er de saffraan en de tomatenpuree bij, kruid goed met peper en zout.
- Zeef de bouillon en giet hem erover. Laat koken gedurende 20 minuten.
- Leg eerst de scampi erin, laat even meekoken, de stukjes vis in de soep leggen en de soep af zetten.
- Schep eerst de vis in het bord, doe er dan het vocht bij
- Strooi de garnalen over de soep, overstrooi met dille en werk af met frans brood met gemalen kaas

Tips

## Vissoep

---

1. Weinig vet
2. Starten met de bouillon
3. Dan pas soep maken

## Vlees onder een zoutkorst

---

|            |         |         |     |
|------------|---------|---------|-----|
| Menugang - | Soort - | Snel    | Nee |
| Keuken -   | Type -  | Slank   | Nee |
| Bron       |         | Sterren |     |

---

### ***Ingrediënten***

1 bot dille  
1 bot rozemarijn  
1 bot dragon  
1 bot marjolein  
1 bot basilicum  
Een aantal takjes tijm  
Roastbeef (ongeveer 750gr)  
1,5kg grof zout  
Klontje boter  
3 eieren

### ***Bereiding***

- Neem een braadpan en smelt de boter
- Kruid het vlees met peper en schroei het langs alle kanten goed toe
- Neem het vlees uit de pan, leg op een bord en laat rusten met een stuk aluminiumfolie erover
- Neem het zout en meng er 3 eieren door
- Leg op de bodem van de ovenschaal een laag van dat zout
- Snij alle verse kruiden fijn en leg boven op de laag zout een laag kruiden
- Daarboven op leg je het stuk vlees en boven op het vlees leg je terug een dikke laag van de gehakte kruiden
- Daarboven terug een laag zout
- Let wel op dat de kruiden goed blijven liggen op het vlees
- Het zout mooi aandrukken tegen de kruiden
- Plaats de ovenschaal in een voorverwarmede oven van 200gr en laat bakken volgens je eigen keuze

Voor een stuk vlees van ongeveer 750gr:

- Saignant: 1/2u in de oven
- A point: 40 minuten
- Bien cuit: 1 uur

### **Tips**

1. Geen water door het zout mengen
2. Eieren door het zout mengen
3. Maak een beschermlaag rond het vlees met verse kruiden

## Vleessaus

---

Menugang -  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

2 eetlepels vetstof  
4 kalfssteaks  
1 glas Marsalla  
1 glas water  
1 eetlepel PH rundsbouillon  
2 klontjes koude boter  
1dl room

### ***Bereiding***

- Smelt de vetstof
- Leg er het vlees in dat goed gekruid is en bak goed aan
- Haal het vlees uit de pan en dek af
- Doe de marsalla in de pan en roer het aanbaksel los
- Laat tot de helft inkoken en doe er het water en de bouillon bij
- Roer goed en laat tot de helft inkoken
- Doe er de room bij en roer goed, niet te lang want anders verliest de saus te veel vocht en gaat ze schiften

### Tips

1. Start altijd met vlees als je vleessaus wil maken
2. Gebruik een pan die aanbaksel geeft (geen anti- kleeftan!)
3. Verbrande vetstof is verbrande saus

## Vogelnestje

Menugang -  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

### ***Ingrediënten***

voor 4 personen)

Gehakt  
2 eieren  
Paneermeel  
Een beetje bloem  
Water  
2 eigelen 4 hard gekookte eieren  
PH Lookkruiden

### ***Bereiding***

- Doe het gehakt in een kom en voeg er de 2 eieren bij
- Stevig kruiden met peper en zout
- Pel de eitjes en doe er het gehakt rond. Zorg ervoor dat het eitje goed in het midden zit
- Rol de gehaktbal eerst door de bloem, dan door het eiwit (losgeklopt met water) en dan door het paneermeel
- Frituur ze gedurende 8 à 10 minuten (frietketel op 170gr)

### Tips

1. Gebruik puur varkensgehakt
2. Geen paneermeel in, maar rond het gehakt
3. Frituren op 170 graden



## Vol au Vent

---

|            |         |         |     |
|------------|---------|---------|-----|
| Menugang - | Soort - | Snel    | Nee |
| Keuken -   | Type -  | Slank   | Nee |
| Bron       |         | Sterren |     |

---

### ***Ingrediënten***

1 kip  
1 liter water  
1 soeplepel PH kippenbouillon  
1 prei  
1 stengel selder  
1 ui  
250gr gehakt  
1 citroen  
Bloem  
Champignons  
Peterselie

Voor de saus:

75gr boter  
75gr bloem  
1/4 liter melk  
3/4 liter kookvocht

2de binding:

2 dooiers  
2dl melk

### ***Bereiding***

- Zet water op en doe er de prei, selder en ui in zijn geheel in
- Voeg de kippenbouillon bij en vervolgens goed afkruiden met peper en zout
- Laat 45 minuten doorkoken
- Rol ondertussen de balletjes allemaal even groot en rol ze door de bloem
- Neem het kookvocht van de kip, doe dit in een apart pannetje en kook de balletjes gedurende 10 minuten
- Haal de kip en de groenten uit het kookvocht en ontbeen de kip
- Maak een roux van boter en bloem, doe er de melk en het kookvocht op en pers er een halve citroen in
- Leg er de kip, de schijfjes rauwe champignons en de balletjes
- Net voor het serveren binden met de liaison van ei en melk

Tips

1. Gebruik een hele kip
2. Haal de balletjes door de bloem
3. Kook de balletjes apart
4. Maak een tweede binding

## Wafels bakken

---

Menugang -  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

3 eierdooiers  
6 eiwitten  
85gr boter  
1,25dl melk  
100gr bloem  
6 eetlepels suiker

### ***Bereiding***

- Doe de bloem in en kom met de eigelen, melk en gesmolten boter
- Meng goed tot er geen klonters meer zijn
- Voeg 3 eetlepels suiker bij de eiwitten en klop op
- Tijdens het opkloppen de andere 3 lepels suiker bijvoegen
- Doe het eiwit bij het beslag en bak onmiddellijk ongeveer 5 minuten in een warm ijzer

## Wafeltjes voor bij de koffie

---

|            |         |         |     |
|------------|---------|---------|-----|
| Menugang - | Soort - | Snel    | Nee |
| Keuken -   | Type -  | Slank   | Nee |
| Bron       |         | Sterren |     |

---

### ***Ingrediënten***

300gr Alpro Soya Bakken en Braden

400gr bloem

3 pakjes vanillesuiker

5 eieren

200ml Alpro Soya Melk

1 koffielepel bicarbonaat

300gr suiker

### ***Bereiding***

- Roer met de garde alle ingrediënten samen tot een smeug geheel
- Zet het wafelijzer op een middelmatige stand en bak de kleine wafels

### Tips

1. De boter niet smelten
2. De melk toevoegen
3. Bicarbonaat gebruiken

## Waterzooi

---

|            |         |         |     |
|------------|---------|---------|-----|
| Menugang - | Soort - | Snel    | Nee |
| Keuken -   | Type -  | Slank   | Nee |
| Bron       |         | Sterren |     |

---

### ***Ingrediënten***

1 hele kip  
2 liter water  
2 sjalotten  
1 ui  
1 stengel prei  
4 stengels selder  
3 aardappelen  
1 eetlepel kippenbouillon  
1/5 knolselder  
Peper en zout  
Tijm en laurier  
3 eigelen  
150cl room  
(voor een sterke binding 1,5 eetlepel maïszetmeel)

### ***Bereiding***

- Zet de pot op het vuur en doe er water in
- Wanneer dit kookt doe je er de kip bij
- Snij alle groenten in grote stukken en doe ze erbij
- Behalve de aardappel, die voeg je pas de laatste 10 minuten toe
- Laat 45 minuten opkoken
- Doe de room en de eieren samen en klop ze op
- Doe er maïszetmeel bij en roer goed tot er geen klontertjes meer zijn
- Voeg dit toe aan de waterzooi en meng goed

### ***Tips***

1. Gebruik een hele kip in plaats van kippenborsten
2. Snij de groenten grof
3. Voeg maïszetmeel toe voor extra binding

## Wentelteefjes

Menugang -  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

### ***Ingrediënten***

Voor 4 dikke sneden, 1 ei per persoon  
Voor 4 dunne sneden, 1/2 ei per persoon

2 eieren  
2 soeplepels suiker  
2dl melk  
Tefalpan  
Boter  
1 oud brood



### ***Bereiding***

- Snij dikke sneden van het brood
- Eiwit van eigeel scheiden
- Eigeel in een kommetje doen, daar ook de melk en suiker bij
- Goed kloppen met een klopper
- Leg het brood in het mengsel en laat even liggen
- Niet te lang, want dan wordt het brood wak
- Boter in de pan, het vuur niet te hard zetten
- Wanneer de boter gesmolten is leg je het brood erin
- Dikke sneden 4 minuten aan elke kant
- Dunne sneden 2 minuten aan elke kant

### Tips

1. Exact afmeten
2. Oud brood gebruiken
3. Brood niet te lang weken
4. Op een laag vuurtje zetten

## Wildsaus

|            |         |         |     |
|------------|---------|---------|-----|
| Menugang - | Soort - | Snel    | Nee |
| Keuken -   | Type -  | Slank   | Nee |
| Bron       |         | Sterren |     |

### ***Ingrediënten***

1 Hertegebraad van circa 600gr  
Een aantal jeneverbessen  
250ml wildfond  
Tijm  
Laurier  
Suiker om de bodem van pannetje te bedekken  
Scheut balsamico-azijn  
40ml rode wijn  
40ml rode porto  
Blokje chocolade (pure)



### ***Bereiding***

Saus:

- Suiker in een pan strooien (bodem bedekken) en laten caraméliseren op een zacht vuur
- Zie er goed op toe dat het niet aanbrandt
- Wanneer de suiker gecaraméliseerd is, Porto en rode wijn toevoegen (1/4 van de totale hoeveelheid vloeistof), een scheut Balsamico-azijn toevoegen
- Op het einde de bouillon toevoegen
- Thijm, laurier en een paar jeneverbessen voor de smaak
- De saus verder tot de helft laten inkoken

Gebraad:

- Laat de boter bruinen en het vlees langs beide kanten bruin braden (langs beide kanten 4 minuten)
- Zet er een deksel op en laat naar wens garen:
  - 6-8 min: saignant
  - 12-14 min: à point
  - 20 min: bien cuit
- Haal het vlees uit de pot en laat het rusten
- Blus ondertussen het bruin aanbaksel met de half ingekookte saus
- Werk de saus af met een stukje pure chocolade
- Zeef de saus en werk op met wat klontjes boter
- Indien ze niet dik genoeg is, maïszetmeel toevoegen
- Serveer het vlees met de saus

Tips

1. Start de saus met 1/4 alcohol en 3/4 fond
2. Kies voor de juiste braadtechniek voor een goed aanbaksel
3. Blus aanbaksel met ingekookte saus
4. Saus binden met boter en eventueel maïszetmeel

## Witloof in de oven

Menugang -  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

### ***Ingrediënten***

6 stronken witloof  
6 sneetjes ham  
1 grote eetlepel vetstof  
1/2l melk  
Water  
Nootmuskaat  
Peper zout  
3 eetlepel bloem  
500gr gemalen kaas  
Citroen



### ***Bereiding***

- Zet de oven op 180 graden
- Bak het witloof in zijn geheel aan met vetstof
- Kruid met nootmuskaat, peper en zout en blus met een glas water
- Kook voor 5 minuten op een middelmatig vuur
- Maak de bechamel, smelt de vetstof en voeg de bloem toe
- Roer goed en voeg er de melk aan toe
- Giet het witloof af maar bewaar het vocht!!!

(Dit is voor de bechamel, in plaats van enkel melk te gebruiken.)

- Voeg een klein beetje citroensap toe aan de saus
- Rol de ham rond het witloof
- Giet een beetje van de saus in een ovenschotel
- Leg de rolletjes erin
- Giet de rest van de saus erover
- Overstrooi rijkelijk met kaas
- 20 minuten op 180 graden, nog 5 minuten onder de grill. Dan uit de oven of je saus schift

### Tips

1. Witloof niet in de microgolf steken
2. De saus roeren met een klopper
3. Kaas niet in de saus doen maar erop
4. Nooit langer dan 3 kwartier in de oven

## Witloofsoep

Menugang -  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

### ***Ingrediënten***

1,5 kg witloof  
1 ajuin  
1 kleine aardappel  
1,5de wit van prei  
1/2 appel  
1,5 liter water  
Een schepje PH groentenbouillon



### ***Bereiding***

- Snij de ajuin en de aardappel fijn
- Smelt een klontje boter in de pot en stoof de ajuin en de aardappel ongeveer 3 minuten aan
- Het witloof overlans doorsnijden en het onderste dikke stuk schuin afsnijden om het bittere gedeelte eruit te halen
- Snij het witloof zeer fijn en voeg het bij de ajuin en de aardappel
- Snij de halve appel en de helft van het wit van de prei fijn en voeg het toe aan de rest
- Stoof het witloof niet te lang aan om bitterheid te vermijden
- Doe er een bouillonblokje bij en giet er 1,5 liter water over
- Bijkruiden met peper en zout
- Laat het geheel opkoken en pruttelen zonder deksel gedurende ongeveer 30 minuten
- Mix de soep glad en voeg eventueel nog een beetje room toe

### Tips

1. Snij het bittere deel uit het witloof
2. Prei en appel toevoegen
3. Geen tijm en laurier toevoegen
4. Gebruik geen deksel bij het koken



## Witloofsoep met mosterd en ham

---

Menugang -  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen:

6 witlofstronkjes  
1 grote aardappel  
1 wit van prei  
1 ajuin  
1 appel  
1,5l water  
1 eetlepel groentenbouillon PH  
2 eetlepels graanmosterd  
Kervel  
Gekookte ham



### ***Bereiding***

- Snij alle groenten fijn en stoof ze aan in wat Alpro soja Bakken en Braden
- Bevochtig na 5 minuten met het water en voeg er de PH-groentenbouillon bij
- Laat gedurende 40 minuten koken en mix het geheel glad
- Meng de geklopte room met de graanmosterd
- Rol de ham op met de roommosterd erin gemengd
- Serveer de soep met een 3 rolletjes opgerolde ham
- Versier met de kervel

## Witte choco

Menugang -  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

### **Ingrediënten**

500gr witte chocolade  
200ml zonnebloemolie  
500gr boter



### **Bereiding**

- Breek de chocolade in kleine gelijke stukjes en smelt deze op een licht vuur
- De boter in kleine stukjes in een kom verdelen en deze dan zacht en luchtig kloppen met de mixer
- Voel met je pink om de temperatuur van de chocolade te meten
- De chocolade mag niet warmer zijn dan je eigen lichaamstemperatuur
- Roer regelmatig in de chocolade om een gelijkmatige warmte te hebben
- Giet de gesmolten chocolade straalsgewijs op de zachte boter terwijl je verder blijft kloppen
- Op het laatste zonnebloemolie straalsgewijs toevoegen om de choco zacht te kunnen houden in de ijskast
- Mix nog één maal goed door
- Laat een nacht opstijven in de koelkast
- De chocopasta kan je 3 weken bewaren

### Tips

1. Gebruik geen eieren
2. De chocolade opwarmen, niet warmer dan lichaamstemperatuur
3. Zachte boter gebruiken

## Witte chocolademousse

---

Menugang -  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

400gr witte chocolade  
2 blaadjes gelatine  
4 eieren  
100gr suiker  
300gr room



### ***Bereiding***

- Smelt de chocolade
- Klop de eigelen op met 50gr suiker
  - Klop de room niet te stijf
  - Klop het eiwit met 50gr suiker
  - Smelt de gelatine in een weinig water
  - Doe eigeel bij de gesmolten chocolade en schep onder elkaar
  - Doe dit mengsel bij de room en roer dit door de room (voorzichtig, of de room schift)
  - Doe er de gelatine bij
  - Schep het eiwit eronder en stort in een vorm (niet meer roeren)
  - Na 2 uur in de koelkast kan u de mousse serveren of eventueel spuiten

## Wokken

Menugang -  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

### ***Ingrediënten***

1 kipfilet  
1 dikke wortel  
100gr sojascheuten  
110gr sluimererwten  
1/2 paprika  
150gr champignons  
Rijstnoedels  
1 eetlepel sojasaus  
Een scheutje balsamico  
PH wokmolentje



### ***Bereiding***

- Kook de noedels en giet af
- Snij alle groenten klein
  - Snij ook de kip in gelijke grote blokjes
  - Maak de wok goed heet, doe er olie en wacht tot deze goed warm is
  - Doe er de kippenblokjes in, als deze zijn aangebak- ken doe je er de wortel bij en dan iedere keer de andere groenten, naar gelang hun hardheid
  - Kort bakken en goed roeren
  - Sojascheuten helemaal op het laatste
  - Kruiden met peper, zout en wokmolentje
  - Doe er de sojasaus en de balsamico bij
  - Roer er de noedels onder en server onmiddellijk

### Tips

1. Wok goed warmen
2. Vlees in grote blokjes snijden
3. Alles op voorhand snijden
4. Beginnen met de hardste groenten en dan de zachte

## Worstenbrood

Menugang -  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

### ***Ingrediënten***

1 Varkensworst  
1/4 van een voorgerold bladerdeeg  
1 Eigeel



### ***Bereiding***

- Rol het bladerdeeg open en snijd het in 4
- Neem ¼ van het bladerdeeg
- Neem een varkensworst en knijp de inhoud van de worst uit de darm
- Rol het deeg zeer los rond de worst
- Plooi de uiteinden om en kleef dicht met eigeel
- Bak op een ovenplaat in een oven van 170°C gedurende 10 à 15 minuten
- Nadien nog vijf minuten op 180°C
- Strooi er nog een beetje PH vleeskruiden op

### Tips

1. Gebruik echte worst
2. Rol het deeg zeer los rond de worst
3. Bak het worstenbrood eerst op 170°C en nadien op 180°C

## Zalmsoufflé

Menugang -  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

### ***Ingrediënten***

300gr gerookte zalm  
50gr boter  
50gr bloem  
½ liter melk  
20gr gemalen kaas  
1 eetlepel maïszetmeel  
1 eetlepel suiker  
3 eieren  
2dl room  
½ citroen



### ***Bereiding***

- Maak een bechamelsaus met boter, bloem en melk
- Voeg het sap van ½ citroen toe
- Enkel kruiden met peper (de gerookte zalm is al zout)
- Voeg de gemalen kaas toe
- Zet het vuur af
- Snij de zalm in de blender en voeg er de room aan toe
- Meng dit goed tot een gladde massa en voeg toe aan de bechamelsaus
- Roer goed
- Laat de zalmbechamelsaus volledig afkoelen in de koelkast
- Klop ondertussen de eiwitten samen met een beetje suiker zeer goed op
- Haal de saus terug uit de koelkast
- Scheid 3 eieren en voeg de dooiers toe aan de zalmassa
- Los een beetje maïszetmeel op in een weinig room en giet het in de zalmbechamelsaus
- Goed mengen
- Spatel dan het opgeklopte eiwit door de zalmbechamelsaus
- Voeg wat PH citroen-dillekruiden toe
- Boter de soufflépotjes in met boter en vul de potjes tot 1cm van de rand
- Zet in een oven van 180°C gedurende 10 à 15 minuten
- Als je het in een grote kom maakt, moet je de oven op 170°C zetten en ongeveer 40 à 45 minuten laten

## Zalmsoufflé

---

bakken.

### Tips

1. Een lichtere bechamel maken
2. Zalm aanlengen met room om klonters te vermijden
3. Eigelen en eiwitten apart
4. Eiwitten opkloppen met een beetje suiker

## Zandkoekjes

Menugang -  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

### ***Ingrediënten***

125gr bloem  
Een goed snuifje zout  
50gr bloedsuiker  
10gr vanillesuiker  
80gr boter  
1 eigeel  
Een weinig kristalsuiker



### ***Bereiding***

- Doe de bloem in en kom, maak een kuilje en doe hierin de boter en de suiker
- Kneed lang en stevig tot een homogene massa
- Maar er een rol van, doe er plasticfolie over en leg een half uur in de ijskast
- Zet de oven op 180gr
- Haal de rol uit de ijskast en snij in schijfjes van een halve centimeter
- Rol deze met de zijkant door het eigeel en de suiker en leg ze op bakpapier op een bakplaat
- Bak ze gedurende 20 à 25 minuten op 180gr

### Tips

1. Geen ei in dit deeg
2. Bloedsuiker i.p.v. kristalsuiker
3. Lang genoeg kneden zodat er binding kan ontstaan



## Zoete popcorn

---

Menugang -  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

125gr maïs voor popcorn  
100gr kristalsuiker  
2dl maïskiemolie of arachideolie



### ***Bereiding***

- Doe veel maïskiemolie in een pot en laat de olie heel warm worden (de olie moet net beginnen roken)
- Doe een laagje maïs in de pot en strooi er onmiddellijk de suiker over
- Zet een deksel op de pot en de maïs begint te poffen
- Als de maïs gepoft is, neem je hem van het vuur en dan roer je af en toe in de popcorn zodat hij niet kan kleven

### Tips

1. Genoeg olie gebruiken
2. De olie zeer warm laten worden
3. De suiker onmiddellijk bij de maïs strooien

