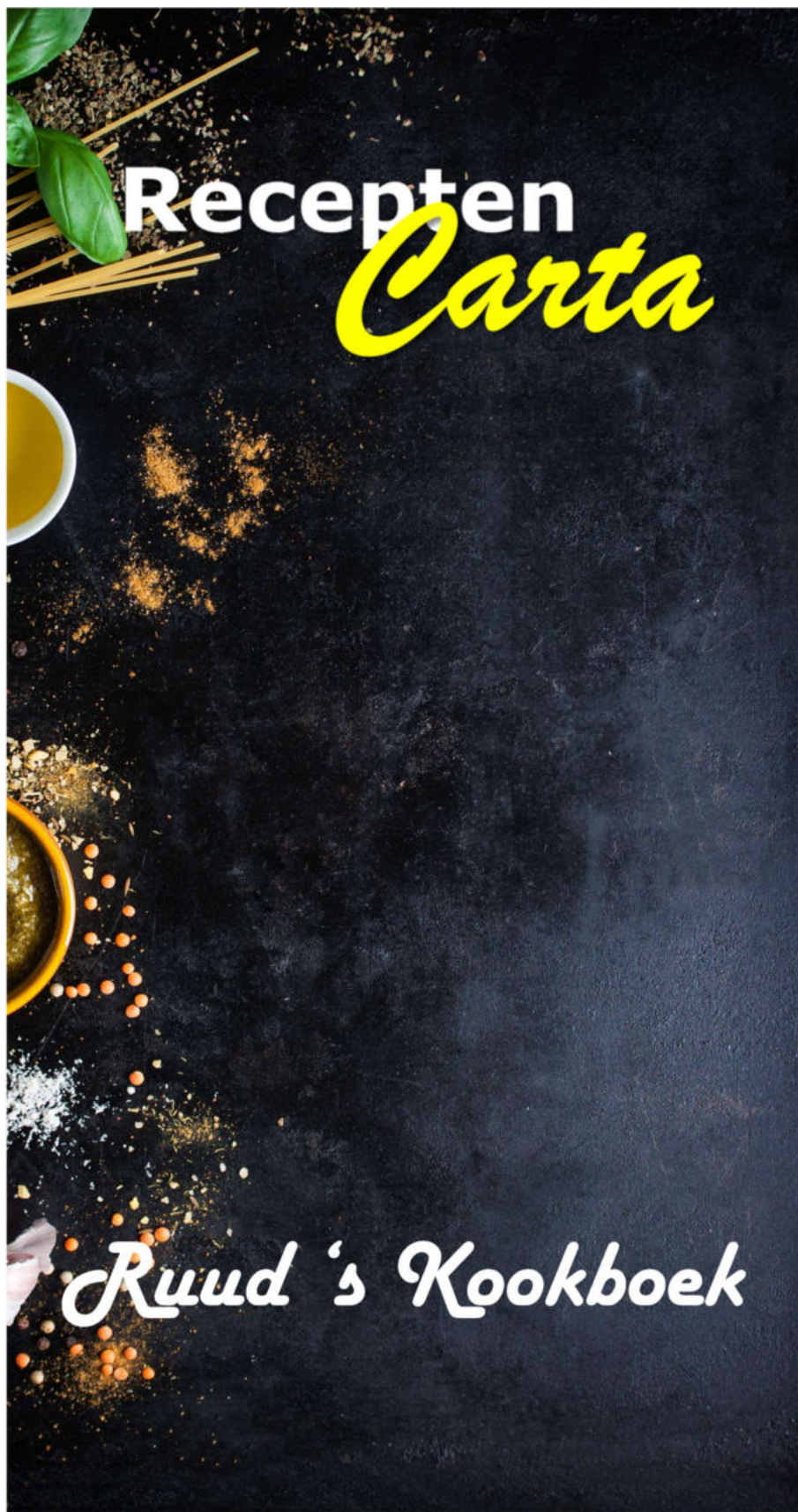




***45 recepten
(Carta2005-Dick)***

Inhoudsopgave.

1. Aardappelblini met gerookte zalm
2. Aardappelgratin
3. Aardappelpasta
4. Aardappelpuree met bosui en boter
5. Aardappelroti
6. Appel- of perenpannenkoekjes
7. Auberginepuree met koriander
8. Auberginestoofpotje met bleekselderij
9. Ayam gomeh
10. Balinese drumsticks met gele kokosrijst
11. Bananenchips met mangochutney
12. Bietjesoep met hartcroutons
13. Boerenkoollasagne
14. Chabakia (honingkoekjes)
15. Chinees varkensvlees met aubergine
16. Citroengras-kipspiesje
17. Couscous met dadels, jalapeñopepers en feta
18. Couscous met kip en abrikozen
19. Crostini met spinazie en pesto
20. Dubbel clubsandwich met avocado, rucola en ontbijtspek
21. Eiermie met paddestoelen en cashewnoten
22. Filippijnse runderstoofpot
23. Fillodeegdriehoekjes met feta
24. In bouillon gestoofde kip
25. Kogelbiefstuk met portjus
26. Pikante pasta met vis
27. Rijst met bonen en ananas
28. Rijst met gegrilde kalkoen
29. Rijstsalade met basilicum dressing
30. Romig visstoofpotje
31. Romige kippetjesragout met champignons
32. Roodbaarspakketjes met rode pesto en tomaat
33. Roomrijst met kersen
34. Saffraanrijst met kalfsvlees
35. Salade met rosbief en artisjokharten
36. Schouderkarbonade in ketjapmarinade
37. Sinaasappelsorbet
38. Spaghetti met courgette en paprikapesto
39. Spinazierisotto met gorgonzola
40. Tapas
41. Thaise kipcurry
42. Traditionele stokvisschotel
43. Varkenshammetje Mojito style
44. Varkensvlees met gebakken tomaat en basilicumbrood
45. Zalm met bieslookroomkaas in bladerdeeg

Aardappelblini met gerookte zalm

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	AllerHande 11 2005			Sterren	

Ingrediënten

150 g aardappels, geschild en in stukken
150 g bloem
½ zakje gedroogde gist (à 7 g)
evt. 2 eetlepels boekweitgrutten (pak à 500 g)
1 ei
250 ml volle melk
3 eetlepels zonnebloemolie
1 zakje verse dille (15 g)
125 ml crème fraîche
200 g gerookte zalmfilet

Bereiding

Aardappels in 20 minuten gaarkoken, afgieten en fijnstampen.
Intussen boven kom bloem met gist zeven.
Eventueel boekweitgrutten erdoor roeren en in midden kuiltje maken.
Ei boven kuiltje breken.
Helft van melk toevoegen.
Met garde of pollepel vanuit midden tot glad beslag roeren.
Rest van melk, 1 eetlepel olie en mespunt zout erdoor roeren zodat dik beslag ontstaat.
Aardappelpuree door beslag scheppen.
Beslag 30 minuten bij kamertemperatuur laten rusten.
In koekenpan ½ eetlepel olie verhitten en kwart van beslag in koekenpan scheppen.
Beslag langzaam laten uitlopen tot blini doorsnede heeft van ca. 15 cm.
Blini in 2 minuten gaarbakken, halverwege keren.
Rest van blini's op dezelfde wijze bakken.
Blini's tot gebruik warm houden (in aluminiumfolie verpakken of in oven zetten van 150 °C).
Helft van dille fijnknippen.
Crème fraîche met fijngesneden dille en zout en peper naar smaak omscheppen.
Op elke blini flinke schep crème fraîche leggen.
Zalm over blini's verdelen.
Met rest van dille garneren.

Aardappelgratin

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	AllerHande 11 2005			Sterren	

Ingrediënten

1 kg vastkokende aardappels, geschild
750 ml slagroom
2 teentjes knoflook, geperst
150 g gruyère kaas, geraspt
versgemalen peper

Bereiding

Aardappels 15 minuten koken, afgieten, laten uitdampen en in dunne plakjes snijden.
Oven voorverwarmen op 100 °C.
Slagroom met knoflook, 100 g van de gruyère en peper en zout op smaak mengen.
Van aardappelplakjes driekwart in ovenschaal overdoen.
Roommengsel erover schenken en geheel voorzichtig omscheppen.
Achtergehouden deel van aardappelplakjes dakpansgewijs erop leggen en rest van kaas erover strooien.
Gratin in midden van oven in ca. 1½ uur bruin en gaar bakken.
Met aluminiumfolie afdekken als gratin te donker wordt.

Aardappelpasta

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	AllerHande 11 2005			Sterren	

Ingrediënten

1 kg kruimige aardappels

300 g bloem

1 ei

(versgeraspte) nootmuskaat

100 g geraspte pittige kaas (bijv. grana padano)

Bereiding

Aardappels schoonboenen en in 20 minuten gaarkoken.

Aardappels afgieten, pellen en fijnstampen.

Aardappelkruim op werkvlak (liefst steen of roestvrij staal) uitspreiden en bloem erover strooien.

Ei, mespunt nootmuskaat en helft van kaas door aardappelkruim mengen, tot samenhangend deeg ontstaat.

Deegmengsel in 6-8 porties verdelen en tot lange rollen van 1-2 cm dik vormen.

Rollen in stukjes snijden.

Stukjes deeg (= gnocchi) in ruim gezouten water gaarkoken (zodra ze gaar zijn, komen gnocchi bovendrijven).

Met schuimspaan uit pan nemen.

Rest van kaas erbij serveren.

Lekker met gesmolten boter en fijngesneden verse salie.

Tip: Door met lichte druk van de duim de plakjes op de bolle zijde van een vork te drukken, krijgen de gnocchi een leuke vorm.

Aardappelpuree met bosui en boter

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	AllerHande 11 2005			Sterren	

Ingrediënten

1 kg aardappels, geschild en in stukken

300 ml volle melk

6 bosuitjes, in ringetjes

100 g boter

Bereiding

Aardappels in bodempje water met zout in 20 minuten afgedekt gaarkoken.

Melk langzaam aan de kook brengen.

Bosuitjes door melk roeren en 2-3 minuten op laag vuur meekoken.

Pan met melk van vuur nemen en mengsel 10 minuten laten staan, zodat smaken kunnen intrekken.

Aardappels afgieten, terug op laag vuur zetten en in 1 minuut laten 'droogkoken'.

Af en toe pan schudden.

Aardappels fijnstampen.

Warm melkmengsel met helft van boter door aardappelpuree scheppen, met zout en peper op smaak brengen.

Aardappelpuree nog 1 minuut verwarmen.

(In magnetron) rest van boter smelten.

Aardappelpuree over vier borden verdelen.

In elk bergje puree kuiltje maken en daarin gesmolten boter schenken.

Lekker met lamsvlees.

Aardappelroti

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	AllerHande 11 2005			Sterren	

Ingrediënten

500 g kruimige aardappels
2 teentjes knoflook, geperst
½ rode peper, fijngehakt
1 theelepel gemalen komijn
500 g zelfrijzend bakmeel
bloem om te bestuiven
2-3 eetlepels zonnebloemolie

Bereiding

Aardappels schoonboenen en in weinig water met zout gaarkoken.
Afgieten, iets laten afkoelen en dan pellen.
Aardappels met knoflook, rode peper, komijn en wat zout fijnstampen.
Bakmeel met 300 ml water tot soepel deeg kneden.
Van deeg balletjes (ca. 5 cm doorsnede) vormen.
Deegballetjes platdrukken en aardappelmengsel erover verdelen, randen vrijlaten.
Deeg om vulling vouwen en tot ballen vormen.
Deegballen 5 minuten laten rusten, platdrukken en op met bloem bestoven werkvlak uitrollen tot pannenkoekjes.
In grote koekenpan met antiaanbaklaag olie verhitten en pannenkoekjes aan beide kanten lichtbruin bakken.
Lekker met sperziebonen en kip in masala-kerriesaus.

Appel- of perenpannenkoekjes

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande 10 2005			Sterren	

Ingrediënten

3 appels en/of peren

200 g pannenkoekenmix (pak à 400 g)

400 ml melk

1 ei

50 g boter

suiker

kaneelpoeder

Bereiding

Appels en/of peren schillen en vanaf steeltje in totaal 12 dikke plakken van fruit snijden (zo blijft vorm van vrucht mooi zichtbaar).

Klokhuis wegsnijden.

Plakken appel of peer dun met suiker en kaneel bestrooien.

In beslagkom pannenkoekmix met melk en ei tot dik, glad beslag kloppen.

Telkens klontje boter smelten in kleine koekenpan en plak appel of peer 30 seconden per kant bakken.

Wat pannenkoekbeslag erop schenken (ongeveer juslepel per pannenkoekje) en onderkant bruinbakken.

Pannenkoekje voorzichtig keren (met behulp van deksel) en bruin en gaar laten worden.

Gebakken pannenkoekjes warmhouden.

Op vier borden elk 2-3 pannenkoekjes stapelen.

Poedersuiker en kaneel naar wens erover strooien.

Auberginepuree met koriander

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande 11 2005			Sterren	

Ingrediënten

2 aubergines
2 teentjes knoflook
½ theelepel gemalen komijn (djinten)
1 eetlepel geroosterde sesamzaadjes
100 ml olijfolie extra vierge
1 zakje verse koriander (15 g), fijngehakt
4 shoarmabroodjes

Bereiding

Oven voorverwarmen op 175 °C.
Met vork aubergines rondom inprikken en op bakplaat leggen.
In midden van oven aubergines 30-40 minuten roosteren tot schil bruin begint te worden; aubergines tussentijds 2-3 keer omdraaien.
Aubergines iets laten afkoelen en vervolgens in lengte halveren.
Met lepel vruchtvlees eruit scheppen en in maatbeker overdoen.
Knoflook erboven uitpersen. Komijn en sesamzaad toevoegen.
Alles met staafmixer pureren en al mengend olijfolie in dun straaltje erbij schenken tot romige puree ontstaat.
Koriander erdoor scheppen en puree op smaak brengen met zout en peper.
In broodrooster shoarmabroodjes roosteren en daarna in vieren snijden.
Auberginepuree op vier kleine bordjes scheppen en pitapuntjes ernaast leggen.

Tip: Auberginepuree is ook lekker als broodbeleg: bestrijk een geroosterde snee donker brood met auberginepuree en beleg hem met rauwe ham.

Auberginestoofpotje met bleekselderij

Menugang Bijgerecht

Keuken -

Bron AllerHande 11 2005

Soort -

Type Groente

Snel

Ja

Slank

Nee

Sterren

Ingrediënten

1 ui, gesnipperd

2 eetlepels olijfolie

2 aubergines, in blokjes van 2 cm

1 stengel bleekselderij, in dunne plakjes

½ zakje pijnboompitten (à 65 g)

1 blik gepelde tomaten (400 g), uitgelekt

2 eetlepels witte-wijnazijn

1 theelepel suiker

1 eetlepel kappertjes, gehakt

2 eetlepels zwarte olijven zonder pit, gehakt

½ zakje verse basilicum (à 15 g)

Bereiding

In hapjespan ui in olie 1 minuut bakken.

Aubergine en bleekselderij toevoegen en 5 minuten zachtjes bakken.

In droge koekenpan pijnboompitten goudbruin roosteren en op bord iets laten afkoelen.

Tomaten, azijn, suiker, kappertjes, olijven en pijnboompitten door auberginemengsel roeren en geheel zonder deksel ca. 10 minuten zachtjes laten sudderen.

Op smaak brengen met zout en peper.

Auberginemengsel laten afkoelen tot lauwwarm.

Van basilicum enkele blaadjes apart houden voor garnering, rest fijnsnijden.

Basilicum door aubergine roeren en blaadjes erover strooien.

Lekker bij gebakken vis of 'groot vlees' als rollade, varkensfilet of kalkoenfilet.

Ayam gomeh

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type	-	Slank	Ja
Bron	AllerHande 11 2005			Sterren	

Ingrediënten

1 ui
2 teentjes knoflook
3 cm verse gemberwortel
2 rode pepers
½ theelepel trassi oedang (garnalenpasta)
25 g macadamianoten
1 eetlepel geelwortel (kurkuma)
1 eetlepel gedroogde laos
1 eetlepel zonnebloemolie
¼ stengel sereh (citroengras)
600 g kipfilet
2 tomaten
½ kippenbouillonblokje
1 theelepel gemalen ketoembar (koriander)
1 theelepel suiker
50 g kokoscrème santen (pak 200 g)

Bereiding

Ui en knoflook pellen, gemberwortel schillen.
Ui en rode peper in grove stukken snijden.
Knoflook in plakjes snijden.
In keukenmachine of vijzel ui, gemberwortel, rode peper, trassie en noten grof pureren.
Kurkuma en laos toevoegen en geheel tot smeulige pasta pureren.
In wok olie verhitten.
Pasta en knoflookplakjes hierin 2 minuten al omscheppend bakken.
Citroengras in de breedte in grove stukken snijden en in saus steken.
Saus 10-15 minuten onafgedekt laten sudderen, zodat smaken kunnen intrekken.
Kipfilet in grove blokken snijden.
Kipfilet in saus doen en in 8-10 minuten gaar laten worden.
Tomaten in grove stukken snijden.
Saus met verkruimeld bouillonblokje, ketoembar, suiker en peper op smaak brengen.
Tomaat en kokoscrème door pasta roeren tot kokoscrème is gesmolten.
Kipfilet met saus over vier borden verdelen.

Tip: Passiekok Lucas Manoe gebruikt kemirienoten in plaats van macadamianoten en verse geelwortel en verse laos in plaats van gedroogde. Deze producten zijn verkrijgbaar bij een Indonesische toko.

Balinese drumsticks met gele kokosrijst

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	www.c1000.nl			Sterren	

Ingrediënten

2 eetlepels zonnebloemolie
4 kipdrumsticks
1 kuipje Boemboe voor Ajam Smoor (Conimex, 100 g)
3 eetlepels geraspte kokos (Conimex)
250 g gele rijst (Lassie)
zout
2 bosuitjes, in dunne ringetjes

Bereiding

Verhit de olie in een braadpan en bak de drumsticks rondom bruin.
Voeg 2 dl water en de boemboe toe en stoof de drumsticks op matig vuur met deksel op de pan in ± 20 minuten gaar.
Voeg af en toe wat water toe en roer de saus door.
Rooster intussen de kokos in een droge koekenpan goudbruin.
Kook de gele rijst in ruim kokend water met zout in 8 minuten gaar en schep de kokos en de bosui erdoor.
Laat de rijst nog 15 minuten met deksel op de pan staan.
Serveer de kip met de rijst.
Lekker met gebakken Chinese roerbakgroenten en kroepoek.

Wijnadvies: Riesling Qualitätswein Mosel-Saar-Ruwer

Bananenchips met mangochutney

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Surinaams	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande 11 2005			Sterren	

Ingrediënten

3 harde bananen (niet helemaal rijp)

bloem

fijn zeezout

zoete mangochutney

frituurolie

Bereiding

Neem voor dit recept niet helemaal rijpe, harde bananen: die blijven tijdens het frituren lekker stevig.

Snijd 3 bananen schuin in dunne plakjes en leg ze 5 minuten in een bak met koud water en 1 theelepel zout.

Laat de plakjes goed uitlekken en dep ze voorzichtig droog met keukenpapier.

Bestuif ze aan beide kanten dun met bloem.

Verhit olie in een frituurpan tot 180 °C en frituur de plakjes banaan in kleine porties in 2-3 minuten knapperig bruin.

Laat ze op keukenpapier uitlekken.

Strooi er wat fijn zeezout over.

Serveer zoete mangochutney als dip bij de bananenchips.

Bietjessoep met hartcroutons

Menugang Voorgerecht
Keuken -
Bron AllerHande 11 2005

Soort -
Type Soep

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

3 eetlepels boter
1 pakje geraspte bietjes (400 g)
1 eetlepel tomatenpuree
200 g mascarpone (bakje à 250 g)
1 pot bouillon met kippenvlees (340 ml)
1 theelepel suiker
5 sneetjes witbrood

Bereiding

In soeppan helft van boter verhitten.
Bietjes hierin 5 minuten al omscheppend op middelhoog vuur bakken.
Laatste minuut tomatenpuree en helft van mascarpone erdoor roeren en meebakken.
Bouillon (inclusief kippenvlees) en 750 ml water erbij schenken en geheel aan de kook brengen.
Soep op smaak brengen met peper en eventueel suiker.
Soep op laag vuur met deksel op pan 15 minuten laten doorkoken.
Intussen met vormpje uit elke snee brood 2 hartjes steken.
Brood aan beide zijden met rest van boter besmeren.
In koekenpan met antiaanbaklaag broodhartjes aan beide zijden krokant en goudbruin bakken.
Even op rooster laten uitdampen en elk hart aan één zijde met rest van mascarpone besmeren.
Soep over vijf diepe borden verdelen.
In ieder bord 2 hartjescroutons leggen.

Boerenkoollasagne

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.ah.nl

Soort Vlees
Type Pasta

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

4 eetlepels boter
1 schaaltje shoarmavlees (ca. 450 g)
600 g boerenkool, gesneden
1 doosje mix voor tagliatelle roomsaus (70 g)
500 ml melk
½ pak lasagnebladen naturel (à 250 g)
100 g gemalen belegen kaas (zakje à 150 g)

Bereiding

Oven op 200 °C voorverwarmen.
In braadpan 2 eetlepels boter verhitten en shoarmavlees in 5 minuten rondom bruinbakken.
Vlees uit pan scheppen en rest van boter verhitten.
Hierin boerenkool 5 minuten bakken.
Boerenkool met zout en flink peper op smaak brengen.
Mix voor saus bereiden met melk in plaats van water, verder volgens gebruiksaanwijzing.
In schaal laagje saus scheppen, vervolgens laagje lasagnabladen, laagje boerenkool en laagje shoarmavlees.
Herhalen tot alles is gebruikt en eindigen met laagje saus.
Lasagne met kaas bestrooien en in oven in ca. 30 minuten gaar en bruin laten worden.

Chabakia (honingkoekjes)

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	AllerHande 10 2005			Sterren	

Ingrediënten

2 zakjes gepelde amandelen (à 55 g)
125 g sesamzaad
250 g patentbloem
½ zakje bakpoeder
1 theelepel kaneel
1 theelepel gedroogde gist (zakje)
1 enveloppe saffraan
50 g boter
1 ei
1 eetlepel natuuraazijn
1 l zonnebloemolie
ca. 700 g vloeibare honing

Bereiding

Deeg maken: Amandelen in keukenmachine fijnmalen.
Sesamzaad in droge koekenpan goudbruin roosteren.
Boven kom bloem zeven en mengen met amandelmeel, tweederde van sesamzaad, bakpoeder en kaneel.
Gist oplossen in 2 eetlepels lauwwarm water en hierin ook saffraan weken.
(In magnetron) boter smelten.
In kom saffraan-gistmengsel, ei, azijn en mespunt zout door gesmolten boter roeren.
Botermengsel met vingertoppen door bloem mengen.
Nog enkele lepels water toevoegen en massa snel tot soepel deeg kneden.
Deeg 10 minuten laten rusten en dan in ballen zo groot als sinaasappels verdelen.
Deegballen in plastic zak of plasticfolie verpakken om uitdrogen tegen te gaan.
Deegbollen telkens op met bloem bestoven werkblad uitrollen tot deeglap van 2 mm dik.
Repen van 18 cm lang en 2 cm breed uit deeglappen snijden.
Maak 'wokkels': elke reep twee keer losjes omrollen, onderste deegreep over wokkel vouwen en bovenaan vastdrukken.
Onder plasticfolie bewaren.
Koekjes bakken: In (frituur)pan olie verhitten tot 180 °C.
In ruime pan laag water aan de kook brengen.
Honing uit potten in kleine pan laten lopen.
Kleine pan in pan met kokend water hangen en honing op zeer laag vuur verwarmen (niet laten koken!).
Koekjes (chabakia) in kleine porties goudbruin frituren.
Porties telkens met schuimspaan uit frituurolie nemen en op keukenpapier laten uitlekken.
Chabakia met andere schuimspaan in honing laten glijden en even laten drijven, zodat ze honing kunnen absorberen.
Koekjes uit honing nemen, naast elkaar op grote schaal leggen en royaal met achtergehouden sesamzaad bestrooien.

Chinees varkensvlees met aubergine

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Chinees	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	AllerHande 10 2005			Sterren	

Ingrediënten

400 g rijst
300 g nasi/bamivlees
6 eetlepels Japanse sojasaus
2 theelepels vijf kruidenpoeder
2 teentjes knoflook, fijngesneden
3 eetlepels roerbakolie
2 uien, gesnipperd
2 aubergines, in kleine blokjes

Bereiding

Rijst volgens aanwijzing op verpakking koken.
Vlees 10 minuten in mengsel van 2 eetlepels sojasaus, vijfkruidenpoeder, 1 teentje knoflook en peper naar smaak marineren.
In braadpan 2 eetlepels roerbakolie verhitten.
Ui goudbruin bakken.
Laatste 2 minuten rest van knoflook toevoegen en meebakken.
Uimengsel met schuimspaan uit pan nemen.
Vlees in zeef laten uitlekken en marinade bewaren.
In bakvet van ui vleesblokjes bruinbakken.
Met schuimspaan vlees uit pan scheppen.
In braadpan rest van roerbakolie verhitten en aubergine op hoog vuur al omscheppend bakken.
Vlees en ui door aubergine scheppen.
Marinade, rest van sojasaus en eventueel 2 eetlepels water toevoegen en geheel 5 minuten afgedekt laten stoven.
Op smaak brengen met peper en eventueel 1 theelepel suiker.
Rijst en varkensvlees met aubergines over vier borden verdelen.

Citroengras-kipspiesje

Menugang	Hapje	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	Thais	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 11 2005			Sterren	

Ingrediënten

250 g kipfiletblokjes
1 teentje knoflook, fijngehakt
1 rode peper, zonder zaadjes en fijngehakt
1 bosuitje, fijngehakt
2 eetlepels Thaise vissaus
2 eetlepels paneermeel
6 stengels sereh (citroengras)
olie

Bereiding

Door de spiesen van citroengras zijn deze satés een lust voor het oog.
Maal in een keukenmachine de kipblokjes samen met knoflook, rode peper, bosuitje, vissaus en paneermeel tot een egaal mengsel.
Verdeel het kipgehakt in 6 gelijke porties.
Verwijder de buitenste harde bladeren van de stengels sereh.
Kneed om het dikke gedeelte van elke stengel sereh een portie gehakt tot een langwerpige worstje van ca. 6 centimeter lang.
Bestrijk het gehakt met olie en rooster de spiesjes in 7-8 minuten in een hete grillpan of onder de ovengrill rondom bruin en gaar.

Couscous met dadels, jalapeñopepers en feta

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron AllerHande 11 2005

Soort Vegetarisch
Type Pasta

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

400 g couscous
2 eetlepels olijfolie
1 rode ui, fijngesnipperd
1 potje jalapeñopepers (225 g), uitgelekt
100 g dadels (pitloos, zak à 250 g)
500 ml kruidenbouillon (van tablet)
2 eetlepels honing
2 eetlepels boter
200 g fetakaas, verbrokkeld

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C.
Couscous met olie, ui, helft van jalapeñopepers en helft van dadels in ingevette ovenschaal omscheppen.
Bouillon verwarmen.
Honing met boter in hete bouillon laten smelten en bouillonmengsel over couscous schenken.
Op smaak brengen met zout en peper.
Ovenschotel met aluminiumfolie afdekken en in midden van oven in 15 minuten verwarmen.
Folie verwijderen en feta erover strooien.
Gerecht nog 5 minuten in midden van oven laten garen.
Uit oven nemen en met rest van dadels en jalapeñopepers bestrooien.

Couscous met kip en abrikozen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	AllerHande 10 2005			Sterren	

Ingrediënten

400 g kipfilet
2 theelepels gemalen komijn (djinten)
2 eetlepels olijfolie
2 uien, gesnipperd
3 teentjes knoflook, in plakjes
1 blik tomatenblokjes (400 g)
100 g gewelde abrikozen, in reepjes
300 g couscous

Bereiding

Kipfilet in blokjes snijden en met komijn, zout en peper bestrooien.
Even laten staan, zodat smaken kunnen intrekken.
In braadpan olie verhitten.
Ui en knoflook lichtbruin bakken.
Kipblokjes toevoegen en 1 minuut meebakken.
Tomaten met vocht en abrikozen door kipmengsel scheppen en geheel nog 10 minuten op laag vuur afgedekt laten sudderen.
Couscous volgens gebruiksaanwijzing bereiden.
Kipmengsel op smaak brengen met zout en peper en met couscous over vier kommen verdelen.

Crostini met spinazie en pesto

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

Ingrediënten

1 rode ui
4 zongedroogde tomaten in olie
8 sneetjes wit-casinobrood
3 eetlepels olijfolie
200 g panklare spinazie (zak à 300 g)
3 eetlepels pesto alla genovese (potje à 190 g)

Bereiding

Ui pellen en snipperen.
Tomaten in dunne reepjes snijden.
Brood zonder korsten in broodrooster of in een droge koekenpan roosteren.
Elke snee 2 maal diagonaal doorsnijden, zodat kleine driehoekjes ontstaan.
In wok of braadpan ui in olie fruiten.
Spinazie erbij doen en roerbakken tot spinazie geslonken is.
Tomatenreepjes er doorscheppen en met zout en peper op smaak brengen.
Brood besmeren met pesto en spinaziemengsel erover verdelen.

Dubbel clubsandwich met avocado, rucola en ontbijtspek

Menugang Lunchgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort -
Type Brood/broodjes

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

100 g plakjes ontbijtspek
1 rijpe avocado, in plakjes
1 eetlepel citroensap (knijpflesje)
6 sneetjes volkorenbrood
4 eetlepels verse roomkaas met tuinkruiden (Boursin)
25 g rucola
2 rijpe (tros-)tomaten, in plakjes

Bereiding

Bak de plakjes ontbijtspek in een droge koekenpan met anti-aanbaklaag knapperig en goudbruin.
Besprenkel de plakjes avocado met het citroensap.
Rooster de sneetjes brood en bestrijk ze aan één kant met de roomkaas.
Maak als volgt 2 stapeltjes: Verdeel de helft van de rucola over 2 sneetjes en leg daar de plakjes spek en de tomaat op.
Leg daarop elk een sneetje brood met daarop de rest van de rucola.
Leg daarop de plakjes avocado en dek af met de overige sneetjes brood (met de roomkaas naar beneden).
Druk iets aan en snijd de stapeltjes diagonaal door.
Steek in iedere sandwich een satéprikker.

Eiermie met paddestoelen en cashewnoten

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Oosters
Bron

Soort Vegetarisch
Type Pasta

Snel Ja
Slank Ja
Sterren

Ingrediënten

1 pak Chinese eiermie (250 g)
1 doosje kastanjechampignons (250 g)
1 doosje oesterzwammen (150 g)
3 eetlepels roerbakolie
2 teentjes knoflook
1 doosje sugar snaps (200 g)
4 eetlepels zoete sojasaus
100 g ongezouten cashewnoten

Bereiding

Mie volgens gebruiksaanwijzing bereiden.
Paddestoelen schoonvegen en in plakjes snijden.
In wok olie verhitten, knoflook erboven uitpersen en 1 minuut roerbakken.
Paddestoelen en sugarsnaps erbij scheppen en 5 minuten roerbakken.
Sojasaus erdoor roeren en geheel met zout en peper op smaak brengen.
Mie en groentemengsel over vier borden verdelen.
Met cashewnoten bestrooien.

Filippijnse runderstoofpot

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Filippijns	Type	Rijst	Slank	Ja
Bron	AllerHande 11 2005			Sterren	

Ingrediënten

2 eetlepels olie
500 g doorregen runderlappen, in stukken
1 grote ui, grofgesnipperd
2 teentjes knoflook, fijngehakt
1 eetlepel chilipoeder
1 pot vleesfond (380 ml)
25 g witte rijst
40 g pinda's
250 g sperziebonen, schoongemaakt
1 grote aubergine, in blokjes
2-3 eetlepels Thaise vissaus
1-2 eetlepels sojasaus

Bereiding

In braadpan olie verhitten en vlees (in gedeelten) op hoog vuur in 5 minuten bruinbakken.
Op bord leggen. In bakvet ui en knoflook met chilipoeder 3 minuten fruiten.
Vlees en vleesfond toevoegen en geheel pittig op smaak brengen met zout en peper.
Vlees afgedekt in 2-3 uur zachtjes (op vlamverdeler) laten gaarsudderden.
Intussen in droge koekenpan rijst goudbruin roosteren, blijven omscheppen.
Rijst op bordje laten afkoelen.
In keukenmachine of in vijzel geroosterde rijst en pinda's fijnmalen.
Rijst en pinda's door stoofvocht roeren.
Sperziebonen en aubergine door stoofvlees scheppen en in 30 minuten zachtjes gaarstoven.
Scheutje water toevoegen als saus te dik wordt.
Op smaak brengen met vissaus en sojasaus.
Eventueel bestrooien met koriander en/of bosui.
Lekker met rijst.

Fillodeegdriehoekjes met feta

Menugang	Hapje	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Marokkaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande 11 2005			Sterren	

Ingrediënten

1 rode paprika, in kleine blokjes
1 gele paprika, in kleine blokjes
1 eetlepel olijfolie (plus extra om te bestrijken)
1 teentje knoflook, fijngehakt
1 theelepel gemalen komijn
100 g fetakaas, in kleine blokjes
2 eetlepels fijngeknipte koriander
½ eetlepel citroensap
5 vellen fillobladerdeeg (diepvries), ontdooid
sesamzaad

Bereiding

Deze knapperige, gevulde pakketjes zijn niet moeilijk te maken.
Verwarm de oven voor op 200 °C.
Snijd een rode paprika en een gele paprika in kleine blokjes en bak ze in een koekenpan in 1 eetlepel hete olijfolie met knoflook en komijn in 10 minuten al omscheppend gaar.
Neem de pan van het vuur en schep de feta, koriander en het citroensap erdoor.
Voeg zout en peper naar smaak toe.
Snijd de vellen fillodeeg in de lengte in drie gelijke repen en bestrijk de randen dun met olijfolie.
Schep op elke rechter onderhoek een eetlepel van het fetamengsel.
Vouw de repen deeg driehoeksgewijs tot pakketjes op.
Leg de driehoekjes op een ingevette bakplaat, bestrijk de bovenkanten dun met olijfolie en strooi er een beetje sesamzaad over.
Bak in de oven in 15-20 minuten goudbruin.

In bouillon gestoofde kip

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Groente	Slank	Ja
Bron	AllerHande 11 2005			Sterren	

Ingrediënten

1 l kippenbouillon (van tablet)
500 g winterwortel, in plakken
1 schaaltje kipfilethaasjes (ca. 350 g)
1 pak tuinerwten (diepvries, 450 g)
1 blik linzen (425 g)
125 ml crème fraîche
3 eetlepels Dijon mosterd

Bereiding

In pan bouillon aan de kook brengen.
Wortelplakjes toevoegen en 1 minuut koken.
Kip bestrooien met zout en peper en in bouillon leggen.
Bouillon 5 minuten zachtjes laten koken.
Dan erwten toevoegen en alles samen nog 7-10 minuten tegen de kook aan verwarmen.
Intussen linzen in zeef afspoelen onder koud stromend water en laten uitlekken.
In steelpan linzen zachtjes verwarmen.
Op smaak brengen met zout en peper.
In kommetje crème fraîche mengen met mosterd en zout en peper naar smaak.
Met schuimspaan kip en groente over vier warme diepe borden verdelen.
Linzen erover scheppen. In elk bord een soeplepel bouillon scheppen.
Mosterdsaus apart erbij geven.

Kogelbiefstuk met portjus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	AllerHande 09 2005			Sterren	

Ingrediënten

voor 1 persoon

1 kogelbiefstuk, op kamertemperatuur
25 g boter
1 doosje magnetronfrites naturel (diepvries, 125 g)
1 sjalot, gesnipperd
75 ml rode port
2-3 tomaten, in partjes
75 g fetakaas op olie (pot à 300 g)
1 eetlepel peterselie (gesneden, diepvries)

Bereiding

Biefstuk aan beide kanten bestrooien met peper.
In koekenpan boter verhitten.
Biefstuk in 4-6 minuten vanbuiten bruin en vanbinnen rosé bakken.
Intussen magnetronfrites volgens gebruiksaanwijzing bereiden.
Vlees uit pan nemen en(in aluminiumfolie verpakt) warmhouden.
Sjalot in bakvet 1 minuut bakken.
Port bij sjalot schenken en op hoog vuur tot lichtgebonden jus inkoken.
Op smaak brengen met zout en peper.
In schaalje tomaat mengen met feta en 1 eetlepel olie (uit pot) en peterselie.
Kogelbiefstuk met portjus, frites en tomatensalade serveren.

Pikante pasta met vis

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vis
Type Pasta

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 Spaanse peper, in reepjes
4 plakjes ontbijtspek, in dunne reepjes
1 teentje knoflook, fijngesneden
1 blik gepelde tomaten
400 g spaghetti
400 g visfilet (bv: schelvis, kabeljauw, tilapia, zalm)
2 eetlepels olie
bosje bladselderij, kleingesneden (mag ook kervel of peterselie zijn)
peper
zout

Bereiding

Bak het spek langzaam uit in zijn eiegen vet.
Bak de reepjes peper en knoflook enkele minuten mee.
Voeg de tomaten toe.
Maak ze goed fijn en goed doorwarmen.
Kok de spaghetti gaar.
Snij de visfilet in blokjes en bestrooi met zout en peper.
Bak de vis in de hete olie in 5 minuten gaar en bruin.
Roer de fijngesneden bladselderij door de tomatensaus.
Saus en blokjes vis voorzichtig door de uitgelekte spaghetti scheppen.

Rijst met bonen en ananas

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	AllerHande 04 2005			Sterren	

Ingrediënten

1 rode peper
3 eetlepels olie
1 grote ui, gesnipperd
1 grote rode paprika, in blokjes
2 teentjes knoflook, gepeld
2 theelepels gedroogde oregano
300 g rijst (Surinaamse)
400 ml kokosmelk
1 blik rode kidneybonen (400 g)
150 g ham, in dunne reepjes
4 schijven ananas (uit blik), in kleine stukjes

Bereiding

Peper halveren, zaadjes verwijderen en peper in dunne reepjes snijden.
In hapjespan olie verhitten. Ui, paprika en rode peper 3-4 minuten zachtjes fruiten.
Knoflook erboven uitpersen.
Oregano en rijst erdoor roeren en 1 theelepel zout toevoegen.
Kokosmelk en 200 ml water erbij schenken.
Rijst afgedekt 10 minuten zachtjes koken.
In zeef kidneybonen onder koud water afspoelen en goed laten uitlekken.
Bonen, ham en ananas door rijst scheppen.
Rijst in nog 5 minuten afgedekt zachtjes gaarkoken.
Gerecht op smaak brengen met zout en peper.
Lekker met een groene salade met blokjes mango.

Tip: Niet iedereen houdt van pikante maaltijden. Door de zaadjes te verwijderen en de peperreepjes tegelijk met de ui te fruiten, verliest het pepertje al heel wat van zijn scherpheid en geeft het toch een kruidige, licht prikkelende smaak af. Helemaal weglaten is ook mogelijk natuurlijk. Maak het gerecht dan op smaak met (cayenne)peper.

Wijnadvies: Concilio Pinot Grigio Trentino

Rijst met gegrilde kalkoen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Ja
Keuken	Mexicaans	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	AllerHande 04 2005			Sterren	

Ingrediënten

4 eetlepels olijfolie
250 g witte rijst
1 ui, gesnipperd
1 teentje knoflook, gepeld
250 g tomaten, in stukjes
500 ml kippenbouillon (van tablet)
1 zakje worteltjes en doperwten panklaar (vers, 350 g)
1 sinaasappel
1 eetlepel Mexicaanse kruiden
1 schaal kalkoenfilet à la minute (350 g)
1 blik maïskorrels (300 g), uitgelekt

Bereiding

In hapjespan 2 eetlepels olie verhitten.
Rijst met ui 2 minuten al omscheppend bakken tot rijstkorrels glanzen.
Knoflook erboven uitpersen.
Tomaten erdoor scheppen en 2 minuten meebakken.
Bouillon erbij schenken en rijst afgedekt 5 minuten zachtjes koken.
Worteltjes en doperwten door rijst scheppen en afgedekt nog 10 minuten zachtjes koken.
Intussen sinaasappel schoonboenen, schil eraf raspen en vrucht uitpersen.
In kom 3 eetlepels sinaasappelsap met sinaasappelpasp, Mexicaanse kruiden en 2 eetlepels olie tot marinade roeren.
Kalkoenfilets halveren, bestrijken met marinade en 5 minuten laten intrekken.
Maïs door rijst scheppen en rijst afgedekt nog 5 minuten zachtjes verwarmen, tot rijst smeuïg en gaar is.
Grillpan voorverwarmen en kalkoenfilets (indien nodig in gedeelten) in 4-5 minuten bruin en gaar roosteren, halverwege keren.
Rijst op vier borden scheppen en kalkoenfilets erop leggen.
Lekker met wat tortillachips.

Wijnadvies: Chardonnay

Rijstsalade met basilicumdressing

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

250 g witte snelkookrijst
1 komkommer
2 gele paprika's
1 potje groene olijven met piment (240 ml)
100 g hazelnoten
2 bollen mozzarella
100 ml vinaigrette basilico (fles à 250 ml)
1 ciabatta (Italiaans brood)

Bereiding

Rijst volgens gebruiksaanwijzing koken, afgieten en laten afkoelen.
Komkommer wassen, in de lengte halveren en zaadlijsten verwijderen.
Komkommerhelften in plakjes snijden.
Paprika's schoonmaken en in stukjes snijden.
Olijven halveren.
Hazelnoten grof hakken en in droge koekenpan 5 minuten roosteren.
Mozzarella's in blokjes snijden.
Alle ingrediënten met dressing door elkaar scheppen.
Salade met ciabatta serveren.

Wijnadvies: Rocca Bianca Soave

Romig visstoofpotje

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Ja
Bron	AllerHande 04 2005			Sterren	

Ingrediënten

200 g scholfilet
200 g koolvis- of kabeljauwfilet (vers of diepvries)
1 eetlepel boter
300 g prei, in ringetjes
200 g peultjes
200 ml witte wijn
200 ml koksroom
2 eetlepels kruidenmix (gemengde kruiden, vers of diepvries)
2 eetlepels citroensap
1 bakje gekookte mosselen (mosselvlees, 150 g)

Bereiding

Scholfilet in repen snijden, koolvisfilet in blokjes.
In hapjespan boter smelten en prei 5 minuten zachtjes bakken.
Peultjes 1 minuut meebakken.
Wijn en koksroom toevoegen en aan de kook brengen.
Kruiden, citroensap en zout en peper naar smaak toevoegen.
Vis met zout en peper bestrooien en door groentesaus scheppen.
Op laag vuur 8 minuten stoven, mosselvlees toevoegen en gerecht nog 2 minuten verwarmen. Lekker met stevige pastasoorten, zoals penne, macaroni of tagliatelle.

Tip: Voor dit gerecht zijn vrijwel alle vissoorten geschikt. Vervang de prei eens door venkel en roer er een scheutje anijsdrank door.

Wijnadvies: Jean Demont Bourgogne Blanc

Romige kippetjesragout met champignons

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 04 2005			Sterren	

Ingrediënten

voor 8 personen

1 kleine ui
¼ winterpeen, in plakken
1 theelepel peperkorrels
1 stukje foelie
2 blaadjes laurier
400 g maïskipfilet
1 kruidenbultje kippenbouillon
1 pot champignonschijfjes
¼ zakje verse peterselie (à 30 g)
100 g boter
100 g bloem
200 ml slagroom
2 pakken pasteibakjes (à 4 stuks)
1-2 eetlepels citroensap
(versgemalen) witte peper

Bereiding

Buitenste schil van ui pellen (rest van schil laten zitten, geeft kleur aan bouillon), peen afsnijden en ui halveren.
In pan 1 l water met ui, winterpeen, peperkorrels, foelie, laurier en 1 eetlepel zout aan de kook brengen. Kipfilets en kruidenbultje in pan leggen.
Vuur uitdraaien, deksel op pan leggen en bouillon 1 uur laten afkoelen, terwijl kip zachtjes gaart.
Na 30 minuten kip omkeren en bouillon doorroeren.
Oven voorverwarmen op 175 °C.
Champignonschijfjes afgieten.
Kip uit pan nemen en met twee vorken in kleine reepjes trekken.
Kipreepjes eventueel fijner snijden.
Bouillon door zeef in maatbeker schenken.
Peterselie fijnknippen of -hakken.
In hapjespan boter smelten.
Bloem ineens toevoegen en met pollepel door boter roeren.
Bloemmengsel (= roux) 2-3 minuten op laag vuur laten garen, zonder te kleuren.
Scheut voor scheut 500 ml afgekoelde bouillon toevoegen en stevig roeren tot gladde saus ontstaat.
Slagroom erdoor roeren.
Pasteibakjes op bakplaat in oven zetten en in 5-10 minuten warm laten worden.
Kipreepjes, champignons en merendeel van peterselie door saus mengen en ragout nog 5 minuten zachtjes verwarmen.
Indien nodig iets verdunnen met bouillon (rest van bouillon wordt niet gebruikt).
Op smaak brengen met citroensap, zout en witte peper.
Pasteibakjes op borden zetten en ragout erin scheppen.
Rest van peterselie erover strooien.

Romige kippetjesragout met champignons

Wijnadvies: Moselland Riesling Classic

Roodbaarspakketjes met rode pesto en tomaat

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Ja
Bron	AllerHande 04 2005			Sterren	

Ingrediënten

750 g aardappels
1 courgette
4 (roma)tomaten
1 theelepel gedroogde tijm
versgemalen zwarte peper
3 eetlepels olijfolie
4 stukken roodbaarsfilet (van ca. 125 g)
2 eetlepels rode pesto

Bereiding

Aardappels schillen, in plakjes snijden, wassen en in weinig water met zout 7 minuten voorkoken.
Oven voorverwarmen op 175 °C.
Courgette en tomaten in dunne plakken snijden.
Aardappelplakjes voorzichtig overdoen in vergiet en laten droogstomen.
Vier grote stukken aluminiumfolie op werkvlak leggen.
Aardappel en courgette om en om over aluminiumfolie verdelen.
Tijm, zout en peper erover strooien en bedruppelen met olie.
Roodbaarsfilet aan beide kanten bestrooien met zout en peper.
Bovenkant dun bestrijken met pesto.
Vis op aardappel-courgettestapeltjes leggen.
Afdekken met tomaat.
Pakketjes dichtvouwen, randen 2 keer omvouwen om lekken te voorkomen.
Vispakketjes op bakplaat leggen en in 20-25 minuten in oven gaar laten worden.
Lekker met gemengde salade.

Wijnadvies: Cordier Collection Privée Bordeaux Blanc

Roomrijst met kersen

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	AllerHande 04 2005			Sterren	

Ingrediënten

1 l melk
200 g dessertrijst
50 g suiker
1 vanillestokje, opengesneden
100 ml cream sherry
1 potje kersen zonder pit (370 g)
1 zakje garneermandelen (55 g)
125 ml slagroom

Bereiding

In pan melk met rijst, suiker en vanillestokje aan de kook brengen.
Goed doorroeren en rijst op laag vuur in 12 minuten zachtjes gaarkoken.
Van vuur af helft van sherry door rijst roeren.
Vanillestokje uit rijst nemen, met punt van mes merg eruit schrapen en door rijst roeren.
Vanillerijst laten afkoelen. Kersen afgieten en rest van sherry erover schenken.
Amandelen grof hakken en in droge koekenpan goudbruin roosteren.
Op bord laten afkoelen.
In grote kom slagroom bijna stijf kloppen.
Rijst en amandelen luchtig erdoor scheppen.
Roomrijst over zes schaaltes verdelen of in grote serveerschaal overdoen.
Kersen erop scheppen.

Tip: De roomrijst is ook heerlijk met bosvruchten, vers of uit de diepvries (bak 300 g).

Wijnadvies: Conqueror Cream Sherry

Saffraanrijst met kalfsvlees

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	AllerHande 04 2005			Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

2 eetlepels olijfolie
1 ui, gesnipperd
150 g langkorrelrijst
1 enveloppe saffraandraadjes
1 theelepel kaneel
4 dadels (zonder pit), in stukjes
300 ml vleesbouillon (van tablet)
2 kalfsschnitzels
versgemalen zwarte peper
2 eetlepels pijnboompitten

Bereiding

In pan met dikke bodem 1 eetlepel olie verhitten.
Ui, rijst en saffraandraadjes 2-3 minuten zachtjes fruiten tot rijstkorrels goudgeel glanzen.
Helft van kaneel met dadels erdoor scheppen en bouillon erbij schenken.
Rijst afgedekt volgens instructies op verpakking zachtjes gaarkoken.
Vlees in dunne reepjes snijden en kruiden met zout, veel peper en rest van kaneel.
In koekenpan 1 eetlepel olie verhitten en vlees al omscheppend 3-4 minuten bakken.
Pijnboompitten toevoegen en 2-3 minuten meebakken tot ze goudbruin zijn.
Rijst op twee borden scheppen en vlees erop scheppen.
Lekker met een salade van waterkers met partjes sinaasappel.

Tip: Vervang de saffraan door 1 theelepel koenjit en de dadels door gedroogde abrikozen.

Wijnadvies: Trio white Concha y Toro

Salade met rosbief en artisjokharten

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

Ingrediënten

8 eetlepels olijfolie
1 duopak krieltjes (700 g)
1 courgette
2 teentjes knoflook
6 tasty tom tomaten
1 potje gemarineerde artisjokharten (carciofi, 190 g)
1 zakje botersla (100 g)
250 g gesneden rosbief

Bereiding

In grote koekenpan 5 eetlepels olie verhitten en krieltjes volgens gebruiksaanwijzing bakken.
Courgette wassen en in plakjes snijden.
Knoflook pellen en snipperen.
In koekenpan 3 eetlepels olie verhitten en knoflook en courgette 5 minuten zachtjes bakken.
Tomaten wassen en in partjes snijden. In kom courgette, artisjokharten met 3 eetlepels marinadevocht, tomaten en zout en peper naar smaak door elkaar scheppen.
Sla over vier borden verdelen, salade erop scheppen en rosbief erover verdelen.
Gerecht met peper bestrooien en met gebakken krieltjes serveren.

Wijnadvies: Cordier Collection Privée Cordier Collection Privée

Schouderkarbonade in ketjapmarinade

Menugang Bijgerecht

Soort Vlees

Snel Nee

Keuken -

Type -

Slank Ja

Bron AllerHande 04 2005

Sterren

Ingrediënten

4 eetlepels ketjap manis

1 theelepel bruine suiker

½ citroen, geperst

1 ui

4 schouderkarbonades

Bereiding

In platte schaal marinade roeren van ketjap, suiker en citroensap.

Ui zeer fijn snipperen en door marinade mengen.

Karbonades door marinade wentelen en smaken 30 minuten laten intrekken.

Regelmatig keren of marinade over bovenkant van karbonades scheppen.

Ovengrill voorverwarmen of grillpan verhitten.

Karbonades uit marinade nemen en in 8 minuten per kant bruin en gaar roosteren.

Lekker met bami en sperziebonen met taugé.

Tip: Roer voor een pikante versie een theelepel sambal oelek of een fijngesneden rood pepertje door de marinade. Een eetlepel gembersiroop geeft de marinade extra aroma en een lichtzoet smaakaccent.

Sesamolie maakt er iets bijzonders van, maar gebruik niet meer dan enkele druppels, anders overheerst de sterke sesamsmaak.

Wijnadvies: Huiswijn Rosé Grenache

Sinaasappelsorbet

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande 04 2005			Sterren	

Ingrediënten

6 handsinaasappels
250 ml sinaasappelsap
150 g witte basterdsuiker
3 eetlepels citroensap
1 cup gepasteuriseerd vloeibaar eiwit (doosje à 6 cups)
1 zakje vanillesuiker
6 eetlepels sinaasappellikeur (slijter)
12 chocoladesticks

Bereiding

Van sinaasappels kapje snijden.
Met behulp van lepel vruchtvlees uit sinaasappels scheppen.
Uitgeholde sinaasappels in diepvries bewaren.
Sap uit vruchtvlees van sinaasappels persen (bijvoorbeeld door sap uit vruchtvlees in zeef boven kom met behulp van lepel eruit te drukken).
Suiker met 250 ml sinaasappelsap aan de kook brengen tot suiker volledig is opgelost.
Citraensap erdoor roeren.
Versgeperst sinaasappelsap erbij schenken (in totaal is ca. 750 ml sap nodig) en geheel in ondiepe diepvriesbak overdoen.
Diepvriesdoos onafgedekt in vriezer zetten en sinaasappelmassa in ca. 2 uur licht laten bevriezen.
Eiwit in vetvrije kom met vanillesuiker stijfkloppen.
Sinaasappelmengsel uit vriezer nemen en met vork losroeren.
Stijfgeklopt eiwit voorzichtig door sinaasappelmengsel spatelen.
Mengsel terug in vriezer zetten en in ca. 3 uur laten bevriezen.
Mengsel uit vriezer nemen, in keukenmachine overdoen en in maximaal 1 minuut fijnmalen.
Mengsel over uitgeholde sinaasappels verdelen, met likeur besprenkelen en eventueel opnieuw in vriezer goed koud laten worden.
Voor serveren chocoladesticks in sorbet steken.

Spaghetti met courgette en paprikapesto

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	AllerHande 04 2005			Sterren	

Ingrediënten

2 gele paprika's
6 eetlepels olijfolie
1 teentje knoflook, geperst
100 g geraspte belegen kaas
400 g spaghetti
1 courgette
100 g ontbijtspek, in halve plakjes
100 g zwarte olijven zonder pit

Bereiding

Ovengrill voorverwarmen.
Paprika's halveren en zaadlijsten verwijderen.
Paprikahelften op snijvlak op bakplaat leggen en met 1 eetlepel olie besprenkelen.
Bakplaat onder grill schuiven en paprika's ca. 10 minuten roosteren, tot vel zwartgeblakerd is.
Paprika's afgedekt iets laten afkoelen, dan is vel makkelijker te verwijderen.
Gepelde paprika's met 3 eetlepels olie, knoflook en kaas pureren.
Op smaak brengen met zout en peper.
Spaghetti in ruim kokend water met zout volgens instructie op verpakking beetgaar koken.
Courgette in plakken snijden en met 2 eetlepels olie bestrijken.
Courgette en spek op bakplaat uitspreiden en onder grill 4-5 minuten per kant roosteren, tot courgette gaar is en spek krokant.
Spaghetti afgieten en over vier diepe borden verdelen.
Paprikapesto, courgette, olijven en spek erover verdelen.

Spinazierisotto met gorgonzola

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	AllerHande 04 2005			Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

3 eetlepels olijfolie
1 kleine ui, gesnipperd
200 g risottorijst (zak à 500 g)
100 ml witte wijn
300 ml kruidenbouillon (van tablet of poeder)
300 g panklare spinazie
100 g gorgonzola (kaas), in stukjes
50 g geraspte pittige kaas (bijv. grana padano)

Bereiding

In pan met dikke bodem 2 eetlepels olie verhitten.
Ui en rijst 2-3 minuten zachtjes fruiten tot alle rijstkorrels glanzen.
Wijn erbij schenken en op matig vuur vrijwel laten verdampen.
Scheut bouillon toevoegen en rijst 15 minuten zachtjes laten koken.
Regelmatig roeren en steeds weer scheut bouillon toevoegen als vorige scheut door rijst is opgenomen.
In wok 1 eetlepel olie verhitten en spinazie al omscheppend laten slinken.
Gorgonzola en helft van geraspte kaas door risotto scheppen en laten smelten.
Spinazie erdoor scheppen en risotto op smaak brengen met zout en peper.
Risotto afgedekt 5 minuten laten staan.
Risotto in twee diepe borden scheppen en rest van kaas erover strooien.
Lekker met tomatensalade.

Tip: De risotto wordt extra smeuïg en wat milder van smaak door 'gormas' te gebruiken, een combinatie van gorgonzola en mascarpone. Deze kaas wordt met een andere lettercombinatie ook wel 'magor' genoemd.

Wijnadvies: Hardys Bin 14 Colombard/Chardonnay

Tapas

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande 04 2005			Sterren	

Ingrediënten

voor 6 personen

250 g kastanjechampignons
500 ml kippenbouillon (van tablet)
1 eetlepel citroensap
1 teentje knoflook, fijngesneden
2 eetlepels peterselie, fijngesneden
6 eetlepels olijfolie (Spaanse)
1 rode paprika, in blokjes
½ blikje kikkererwten (à 400 g), uitgelekt
3 eieren
200 g amandelen (ongepeld)
mespunt cayennepeper
150 g chorizoworst (stukje)

Bereiding

Champignons schoonborstelen.

Bouillon aan de kook brengen.

Champignons 3 minuten koken en uit bouillon nemen.

Van citroensap, knoflook, peterselie, 2 eetlepels olie en zout en peper naar smaak dressing kloppen en champignons hierin marineren.

In koekenpan paprika in 2 eetlepels olie fruiten.

Kikkererwten erdoor scheppen.

Eieren loskloppen met ½ theelepel zout en peper en bij kikkererwtenmengsel schenken.

Mengsel roeren tot ei begint te stollen, daarna kikkererwtentortilla nog 10 minuten op laag vuur met deksel op pan bakken.

Intussen in andere koekenpan rest van olie verhitten en amandelen hierin op laag vuur 5 minuten zachtjes bakken.

Cayennepeper met (grof zee)zout naar smaak omscheppen en zoutmengsel over gebakken amandelen strooien.

Chorizo in blokjes snijden.

Kikkererwtentortilla in 6 punten snijden.

Champignons uit marinade nemen en aan cocktailprikkers steken.

Op schaal of in bakjes punten kikkererwtentortilla, champignons, gebakken amandel en stukjes chorizo presenteren.

Thaise kipcurry

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	Thais	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande 04 2005			Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

3 sjalotten
1 Shanghai paksoi
2 eetlepels olie
1 schaal kipfilet in blokjes (ca. 300 g)
1-2 eetlepels groene Thaise currypasta (pot à 225 g)
1 zak gebroken sperziebonen (250 g)
200 ml kokosmelk
1-2 eetlepels vissaus
½ theelepel suiker
2 eetlepels pinda's (of cashewnoten)

Bereiding

Sjalotten pellen en in partjes snijden.
Paksoi wassen en onderste deel in repen snijden.
Blad in stukken scheuren.
In wok olie verhitten en kiblokjes op hoog vuur in 1-2 minuten bruinbakken.
Sjalotpartjes en 1 eetlepel currypasta 1 minuut meebakken.
Sperziebonen en paksoirepen erdoor scheppen.
Kokosmelk, vissaus en suiker toevoegen en aan de kook brengen.
Vuur laag draaien en gerecht 10 minuten laten stoven; regelmatig omscheppen.
Als sperziebonen beetgaar zijn, paksoiblad toevoegen en nog 2 minuten meewarmen.
Gerecht op smaak brengen met zout of vissaus en eventueel wat extra currypasta.
Pinda's grof hakken en over kipcurry strooien.
Lekker met rijst of noedels.

Tip: Garneer de curry met geurige blaadjes koriander en basilicum. Voeg voor extra pit reepjes rode paprika toe. Vervang de kipfilet eventueel door dunne plakjes varkenshaas.

Wijnadvies: Norton Torrónes

Traditionele stokvisschotel

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vis
Type Rijst

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

500 g stokvis
200 g rijst
750 g aardappelen, geschild
750 g uien, in ringen
15 g (1 eetlepel vloeibare) margarine
peper
zout
2-3 eetlepels mosterd

Bereiding

Stokvis een nacht in ruim water weken.
Graten verwijderen en vis in 20 minuten tegen de kook aan in ½ l water met wat zout gaar koken.
De rijst in 4½ dl water gaar koken.
De aardappelen in weinig water gaar koken.
Aardappelen droog stomen en plakken snijden.
De uien in de margarine met peper en zout gaar smoren. Pittig op smaak maken met mosterd.
In een ovenschaal een laag rijst, aardappelen, stokvis, uien en dit herhalen.
Eventueel bruin korstje geven in een hete oven of onder de grill.

Varkenshammetje Mojito style

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	http://www.varkensvlees.be			Sterren	

Ingrediënten

4 varkenshammetjes
2 bussels verse munt
4 eetlepels witte suiker
2 teentjes knoflook
4 dl witte Havana rum
peper
zout
2 eetlepels honing
4 limoenen
40 g grof zeezout
20 g gemalen peper
4 dl olijfolie

Bereiding

Snij de limoenen in stukjes en plet ze, samen met de look, de suiker, de munt, peper en zout.
Voeg de rum, de honing en de olijfolie toe.
Wrijf de hammetjes met dit mengsel in en laat ze 12 uur marinieren.
Haal de hammetjes uit de marinade en kleur ze in een grote pan.
Bak ze gedurende anderhalf uur verder in een oven op 180°C.
Serveer het vlees met de braadjus en eventueel een aardappel in de schil met wat kruidenboter.

Varkensvlees met gebakken tomaat en basilicumbrood

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	http://www.varkensvlees.be			Sterren	

Ingrediënten

300 g varkensgebraad
6 pruimtomaten
olijfolie
zwarte peper
100 g jonge spinazie
1 bundel basilicum
1 Turks brood
100 g cheddar
2 citroenen (elk in 4 partjes gesneden)
zout
grof zeezout

Bereiding

Verwarm de oven voor tot 160°C.
Snij de tomaten overlans door.
Strijk een bakplaat in met olijfolie.
Leg er het vlees en de tomaten met de snijkant naar boven op.
Bedruppel het vlees en de tomaten met olijfolie en kruid met zwarte peper.
Zet alles zo'n 20 minuten in de oven.
Laat het vlees nog even warm rusten voor je het aansnijdt.
Snij intussen het brood in 4 parten en snij die nog eens overlans door.
Bestrijk het snijvlak met olijfolie en kruid met peper en zout.
Leg alles op een ovenrooster en bedek de helft van de broodjes met de kaas.
Zet onder de grill van de oven tot de kaas gesmolten is.
Snij het vlees in plakjes en bestrooi met wat grof zeezout.
Verdeel de spinazie, het vlees, de tomaten en de geplukte blaadjes basilicum over de 4 toastjes zonder kaas.
Dek af met het toastje met de kaas en serveer met citroenpartjes.

Zalm met bieslookroomkaas in bladerdeeg

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Hartige taart	Slank	Nee
Bron	AllerHande 04 2005			Sterren	

Ingrediënten

1 pak roomboterbladerdeeg (diepvries)
1 eetlepel bloem
400 g zalmfilet, in 2 gelijke stukken
100 g verse roomkaas met bieslook
1 ei

Bereiding

Plakjes bladerdeeg op werkvlak uitspreiden en laten ontdooien.
Oven voorverwarmen op 200 °C.
Werkvlak bestuiven met bloem.
Helft van deegplakjes op elkaar leggen en samen uitrollen tot rechthoekige lap van 30 x 20 cm.
Deeglap op met bakpapier beklede bakplaat leggen en met vork enkele gaatjes erin prikken.
Rest van deeg uitrollen tot lap van zelfde grootte.
Zalm aan beide kanten bestrooien met zout en peper.
Bovenkant bestrijken met roomkaas en in midden van deeglap leggen, zodat randen vrijblijven.
Ei loskloppen met 1 el water en deegrand hiermee bestrijken.
In tweede deeglap aantal inkepingen maken.
Deeglap over zalm leggen en randen stevig aandrukken.
Deegpakket met ei bestrijken.
Bakplaat één richel onder midden in oven schuiven en zalmtaart in ca. 30 minuten goudbruin en gaar bakken.
Lekker met Hollandse roerbakmix.

Tip: U kunt ook kleine zalmpakketjes maken. Halveer elk stuk zalm, bereid ze als hierboven en verdeel over 4 plakjes bladerdeeg. Dek af met 4 ingesneden plakjes bladerdeeg en bak ze in 20-25 minuten gaar.

Wijnadvies: Viré Classé



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun...

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

...U ook???

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