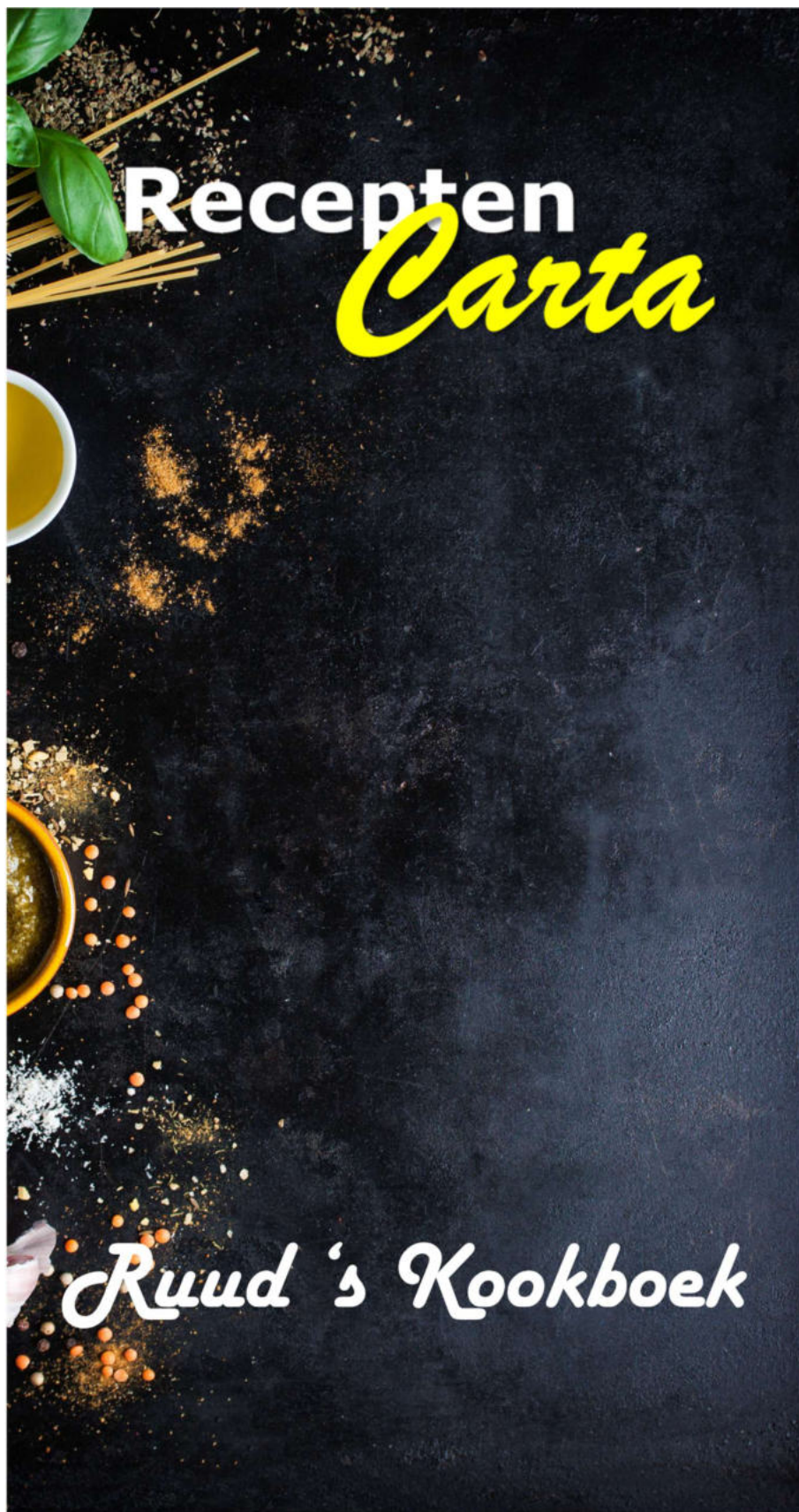




Voorgerechten
(Carta2007-André)

Inhoudsopgave.

- 1. Aspergesalade met Groene Kruiden en Garnalen**
- 2. Bordje met Gerookte Vis**
- 3. Brochetten met Scampi en Spek**
- 4. Garnalencocktail**
- 5. Ham Hawai**
- 6. Kikkerbiljetjes in Knoflookboter**
- 7. Lauwe Kreeft met Tuinkruiden**
- 8. Normandische tongrolletjes**
- 9. Pompelmoes "Garni"**
- 10. Pompelmoes met zeevruchten**
- 11. Salade met Gebakken Kip**
- 12. Salade van zalm en broccoli**
- 13. Scampi in Kruidenboter**
- 14. Scampi met Bieslook**
- 15. Slaatje van gerookte eend, aardbeien en aardbeiendressing**
- 16. Tongrolletjes met gerookte zalm en broccoli**
- 17. Tongrolletjes met peren en druivensaus**
- 18. Tongrolletjes op spinaziebed met garnalensaus**
- 19. Zalmtartaar**

Aspergesalade met Groene Kruiden en Garnalen

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Salade	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 Personen:

- 12 witte asperges
- 12 groene asperges
- 300 gram garnalen
- 2 eetlepel kervel (fijnggehakt)
- 2 eetlepel bieslook (fijnggehakt)
- 2 eetlepel dragon (fijnggehakt)
- 4 eetlepels tuinkers (fijnggehakt)
- 2 eetlepels citroensap
- 1 sjalotje (fijnggehakt)
- 4 eetlepels azijn
- 4 eetlepels witte wijn
- 6 eetlepels olijfolie
- peper en zout

Bereiding

Meng de gehakte kruiden, het sjalotje en het citroensap. Roer er de azijn, wijn en olijfolie door en breng op smaak met peper en zout. Schep er de garnalen door en laat even trekken.

Kook de witte asperges in gezouten water gedurende 5 minuutjes. Kook de groene asperges in gezouten water gedurende 3 minuutjes. Laat de witte en groene asperges schrikken in koud water en laat ze uitlekken.

Schik de asperges op een bord en schep er wat van het garnalenmengsel bij.

Bordje met Gerookte Vis

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Salade	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 Personen:

- 4 schijfjes gerookte heilbot
- 4 schijfjes gerookte zalm
- 4 stukjes gerookte forel
- 2 kerstomaatje
- 2 bosjes tuinkers
- 1 potje mierikswortelsaus
- gedroogde dille
- 1 ajuin (gesnipperd)

Bereiding

Schik in elk bord een stukje gerookte zalm, heilbot en forel. Garneer met een half kerstomaatje, een plukje tuinkers en een schepje mierikswortelsaus. Leg op de vis wat gesnipperde ajuin. Strooi er nog wat dille overheen.

Geef er een warme toast bij.

Opgelet: de mierikswortelsaus is behoorlijk pikant! U kunt ze wat verzachten door er wat sojaroom of mayonaise onder te mengen.

Brochetten met Scampi en Spek

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 Personen:

- 12 scampi (gepeld)
- 12 grote blaadjes basilicum
- 12 plakjes ontbijtspek
- 4 houten spiesjes
- gemengde salade
- pijnboompitten

Bereiding

Wikkel om elke scampi een blaadje basilicum en een plakje ontbijtspek. Rijg de scampi per 3 aan een houten spies. Bak de brochetten langs elke kant op de grill of op de barbecue.

Rooster de pijnboompitten

Schik een bedje gemengde sla op een bord.

Verdeel er wat geroosterde pijnboompitten over en schik er het scampibrochetje op.

Men kan ook spiesjes maken met 2 scampi's en als aperitiefhapje serveren.

Garnalencocktail

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 Personen:

- 200 gram grijze gepelde garnalen
- ijsbergsla
- 4 eieren (hardgekookt)
- 12 el cocktailsaus
- 1 citroen
- 2 tomaten

Bereiding

Snij de ijsbergsla fijn en schik een bodempje op een bord.

Prak de gekookte eitjes met een vork.

Ontvel en ontpit de tomaat en snij ze in kleine blokjes.

Schik het ei, de tomatenblokjes en de garnalen op het bord.

Knijs er een beetje citroensap overheen en overgiet met de cocktailsaus

Ham Hawai

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

Ingrediënten

Voor 4 Persoon:

- 4 plakje ham
- 4 ei (hard gekookt)
- 4 schijfje ananas (in stukjes gesneden)
- 4 eetlepel Cocktailsaus
- snufje zout
- snufje cayennepeper

Bereiding

Pel het ei en snij het overlangs door.

Schik de stukjes ananas in een hoopje op een bord.

Leg er de plak ham dubbelgevouwen overheen.

Leg de eierhelften er bovenop en strooi er een snufje zout over.

Voeg een lepeltje cocktailsaus toe.

Garneer het bord met wat cayennepeper

Kikkerbiljetjes in Knoflookboter

Menugang Voorgerecht
Keuken Belgisch
Bron

Soort Vlees
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Voor 8 Personen:

- 48 kikkerbiljetjes
- bloem
- bakboter
- 4 eetlepels versgehakte peterselie
- 6 gesnipperde sjalotjes
- 4 teentjes knoflook
- 1/2 citroen
- 250 gr echte boter
- peper en zout
- cognac

Bereiding

Laat de echte boter zacht worden en meng deze met de gehakte sjalotten, de peterselie, het citroensap, de geperste knoflook en peper en zout. Breng op smaak met de cognac.

Droog de kikkerbiljetjes goed af en kruid ze met peper en zout. Haal ze door de bloem en schud er de overtollige bloem terug af. Bak deze krokant in een pan met ruim bakboter. Giet na het bakken de overtollige boter af.

Schik de kikkerbiljetjes op een bordje en laat in de braadpan de knoflookboter even schuimen en giet dit over de kikkerbiljetjes. Serveren met brood.

Lauwe Kreeft met Tuinkruiden

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 Personen:

- 2 kreeften (vers of diepvries)
- 4 teentjes knoflook
- 2 theelepel basilicum
- 4 theelepels peterselie
- 2 theelepel dille
- 4 eetlepels olijfolie

Voor de garnering:

- enkele blaadjes basilicum
- een plukje peterselie

Bereiding

Breng een pot water aan de kook en kook de kreeften 10 minuten.

Halveer de kreeften overlangs met een scherp mes.

Haal er het darmkanaal en de ingewanden uit.

Hak al de kruiden fijn en roer er de olijfolie onder.

Leg de kreefthelften in een ovenschotel en schep er het kruidenmengsel overheen.

Verwarm de oven voor op 200 graden en leg er de kreeft 10 minuutjes in.

Garneer met het plukje peterselie en enkele blaadjes basilicum. Dien warm op.

Normandische tongrolletjes

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 Personen:

- 8 tongfilets
- 1 ui
- ½ dl droge witte wijn
- het sap van ½ citroen
- tijm
- laurier
- peper en zout

Voor de saus

- 150 gr. grijze garnalen
- 12 mosselen
- 150 gr champignons
- 400 ml visfond
- 1,5 dl room
- 5 eetlepels boter
- 4 eetlepels bloem

Bereiding

Rol de tongfilets op (met het vel langs binnen).

Snij de champignons in schijfjes besprenkel ze met citroensap.

Stoof ze 5 min. in een eetlepel boter en kruid met peper en zout.

Neem een brede pan en smeer die ruimschoots in met boter.

Schik de tongfilets naast elkaar in de pan.

Voeg een fijngesnipperde ui, een takje tijm en een blaadje laurier toe.

Bevochtig met ½ dl witte wijn en 2 dl water zodat de tongrolletjes ¼ onder staan.

Dek de pan af en laat 10 min. zachtjes garen. Daarna de rolletjes omdraaien en nog 5 min. verder laten sudderen.

Voor de saus smelt u 4 eetlepels boter in een pan en u roert er de bloem door.

Laat even bakken.

Leng onder voortdurend roeren aan met de visfond tot een gladde goedgebonden saus.

Werk af met room .

Voeg dan de garnalen en mosselen toe, alsook de champignons en laat de saus doorwarmen.

Schik op elk bord 2 tongfilets, overgiet met de saus en versier de rolletjes met enkele garnalen en een toefje peterselie.

Werk af met warme fleurons en dien op met stokbrood.

Pompelmoes "Garni"

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 Personen:

- 2 roze pompelmoezen
 - 1 zalmsteak (120 gr)
 - 1 blikje krab (150 gr)
 - 1 stronk witloof
 - 1 rijpe avocado
 - het sap van ½ citroen
- Voor de pompelmoes mayonaise

- 1 dl lichte room
- 1,5 eetlepel mayonaise
- 3 eetlepels pompelmoessap
- 1 eetlepel fijngesnipperde peterselie
- paprikapoeder
- peper en zout

Bereiding

Laat de zalmsteak op een zacht vuurtje garen in een bodempje water met citroensap, peper en zout.

Laat afkoelen en breek in stukjes

Snij de pompelmoezen doormidden en haal ze uit, zodat de schil een kommetje vormt.

Verwijder de vliezen en snij het vruchtvlees in stukjes.

Vang het sap op in een kopje.

Laat het blikje krab uitlekken en hou enkele mooie stukjes opzij voor versiering.

Snij de avocado middendoor verwijder de pit en snij het vruchtvlees (zonder de schil) in stukjes.

Besprenkel met citroensap.

Hou 4 blaadjes witloof opzij. Snipper de rest fijn.

Meng de stukjes zalm, krab, pompelmoes en avocado voorzichtig met de witloofsnippers.

Vul er de pompelmoeshelften mee. Versier elke helft met wat overgehouden krab, een blaadje witloof en fijngesnipperde peterselie.

Meng de lichte room met de mayonaise en 3 eetlepels pompelmoessap.

Breng op smaak met paprikapoeder, peper en zout.

Pompelmoes met zeevruchten

Menugang Voorgerecht
Keuken Belgisch
Bron

Soort Vis
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Voor 4 Personen:

- 2 pompelmoezen
- 300 gr zeevruchtencocktail
- 5 eetlepels mayonaise
- 2 eetlepels fijngesnipperde peterselie
- paprikapoeder
- tabasco
- enkele blaadjes sla
- schijfjes tomaat
- schijfjes komkommer

Bereiding

Snij de pompelmoezen middendoor en haal ze uit zodat de schil een kommetje vormt.

Verwijder de vliezen en snij het vruchtvlees in stukjes.

Vang het sap op in een kopje. Meng de stukjes pompelmoes met de zeevruchtencocktail en vul er de pompelmoeshelften mee.

Voor de saus mengt u 5 eetlepels mayonaise met 1 eetlepel pompelmoessap.

Kruid met paprikapoeder, tabasco, peper en zout.

Lepel wat saus over de pompelmoeshelften.

Versier met fijngesnipperde peterselie

Schik elke helft op een bedje van sla en enkele schijfjes tomaat en komkommer.

Salade met Gebakken Kip

Menugang	Voorgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 Personen:

- 2 kipfilets (in blokjes gesneden)
- 4 schijfjes ananas (in stukjes gesneden)
- 4 el Cocktailsaus
- 1/2 citroen
- 1/2 krop ijsbergsla (fijngesneden)
- paprikapoeder

Bereiding

Schik wat ijsbersla op een bord en leg er de stukjes ananas op.

Frituur de kippeblokjes op 180 graden tot ze bruin kleuren.

Laat ze goed uitlekken en afkoelen. Kruid de kippeblokjes met ruim paprikapoeder en schik ze op de salade.

Overgiet met een lepel cocktailsaus.

Geef er een partje citroen bij

Salade van zalm en broccoli

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Salade	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 Personen:

- 300 gr Schotse zalmfilet (vers)
- 300 gr broccoli (in kleine roosjes snijden)
- 2 hardgekookte eieren
- 2 eetlepels yoghurt
- 2 eetlepels room
- het sap van ½ citroen
- dille
- peper en zout

Bereiding

Kook de broccoli 2 min (zonder deksel om de groene kleur te behouden) en laat uitlekken.

Snij de zalmfilet in kleine blokjes en snij de hardgekookte eieren in partjes.

Voor de saus mengt u de yoghurt met de room. Kruid met dille; peper en zout en voeg het citroensap toe.

Schik de broccoli, de partjes ei en de zalm in cocktailcoupes en giet er de saus over.

Versier met wat dille.

Scampi in Kruidenboter

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 Personen:

- 24 scampi
- 4 eetlepels Kruidenboter
- paprikapoeder
- een snufje cayennepeper
- bakboter

Bereiding

Verhit de bakboter in een pan tot deze niet meer schuimt.

Bak de scampi snel aan langs beide kanten.

Bestrooi met paprikapoeder en cayennepeper.

Neem de pan van het vuur en voeg de kruidenboter toe.

Zet de pan nog een minuutje op een laag vuurtje. Lekker met wat stokbrood

Scampi met Bieslook

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 Personen:

- 24 scampi (gepeld)
- 4 tomaten (ontveld, in blokjes)
- 100 gr peterselie (fijngesneden)
- 100 gr bieslook (fijngesneden)
- 6 teentjes verse look (in plakjes gesneden)
- bakboter
- peper en zout
- 50 cl room

Bereiding

Bak de scampi aan in een pan met wat bakboter.

Haal ze uit de pan en bak er de tomaten, bieslook, peterselie en look wat in aan.

Voeg er de room en de scampi terug bij en laat op een klein vuurtje pruttelen tot de room is ingedikt.

Breng op smaak met peper en zout.

Lekker met brood als voorgerecht

Slaatje van gerookte eend, aardbeien en aardbeiendressing

Menugang	Voorgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Salade	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 Personen:

- 400 gram aardbeien
- naar keuze: krulsla, waterkers, blaadjes en bloemetjes van Oost-Indische kers, notensla, rucola, veldsla en sojascheutjes
- 400 gram gerookte eend
- 8 sneden toastbrood
- 2 sjalotjes
- 2 dl olijfolie

Bereiding

Versnijd de salades grof, maak de vinaigrette met de olijfolie en vermeng met de sla.

Hak er nog een sjalotje bij en meng er voorzichtig de grof gesneden aardbeien door.

Bak de toast in boter, leg er een royale portie gemengde sla bij en dek af met plakjes eendenborst.

Garneer eventueel met wat bosaardbeitjes of gewoon enkele druppels olie en wat aardbeienazijn

Tongrolletjes met gerookte zalm en broccoli

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 Personen:

- 8 tongfilets
- 150 gr gerookte zalm
- 8 kleine broccoliroosjes
- ½ glas droge sherry
- 1 eetlepel boter
- 1 dl room
- 1 koffielepel roze peperbolletjes
- peper en zout

Bereiding

Leg op elke tongfilet (op de velkant) stukjes roze zalm en aan her breedste uiteinde een broccoliroosje.

Rol de tongfilet op vanaf het brede uiteinde.

Door de tongfilet met de velkant naar binnen op te rollen behouden ze hun vorm tijdens het koken.

Laat boter smelten in een kookpan. Schik er de tongrolletjes naast elkaar in.

Giet er de sherry bij en kruid met peper en een weinig zout (de roze zalm is al vrij zout)

Zet het deksel op de pan en laat 8 min. zachtjes garen. Doe er de room bij en laat zonder deksel 2 min. verder sudderen.

Haal de tongrolletjes uit de pan doe er een koffielepel roze peperbolletjes bij en laat indien nodig even indikken op een hevig vuur.

Dien op met warme fleurons en geef er partjes citroen bij

.

Tongrolletjes met peren en druivensaus

Menugang Voorgerecht
Keuken Belgisch
Bron

Soort Vis
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Voor 4 Personen:

- 8 tongfilets
- 400 gr peren (blik)
- 400 gr druiven zonder pit (blik)
- 1,5 dl droge witte wijn
- 1,5 dl room
- ½ eetlepel boter
- 1 koffielepel mosterd
- 1 koffielepel dragon
- peper en zout

Bereiding

Snij de uitgelekte peren in stukjes.

Laat de druiven uitlekken.

Smelt ½ eetlepel boter in een brede pan en schik er de opgerolde tongrolletjes naast elkaar in.

Kruid met peper en zout en giet er 1,5 dl droge witte wijn bij.

Dek de pan af en laat gedurende 10 min. zachtjes garen.

Haal de tongrolletjes uit de pan en hou ze warm.

Laat het kookvocht tot de helft inkoken, voeg 1,5 dl room en 1 koffielepel mosterd toe en laat nog even doorkoken.

Voeg de stukjes peer en de uitgelekte druiven toe en laat nog even doorwarmen.

Breng op smaak met 1 koffielepel dragon, peper en zout.

Schik op elk bord 2 tongrolletjes en lepel er de saus over.

Versier met een schijfje citroen en geef er warme fleurons bij.

Tongrolletjes op spinaziebed met garnalensaus

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 Personen:

- 8 tongfilets
- 200 gr bladspinazie (diepvries)
- 100 gr grijze garnalen
- 1,5 dl droge witte wijn
- 1,5 dl room
- 2 eetlepel boter
- nootmuskaat
- peper en zout

Bereiding

Smelt 1 eetlepel boter in de pan en doe er de diepgevroren spinazie in.

Laat opwarmen op een matig vuur en kruid met nootmuskaat, peper en zout.

Smelt ½ eetlepel boter in een brede pan en schik er de opgerolde tongrolletjes naast elkaar in.

Kruid met peper en zout en giet er 1,5 dl droge witte wijn bij.

Dek de pan af en laat gedurende 10 min. zachtjes garen.

Haal de tongrolletjes uit de pan en hou ze warm.

Laat het kookvocht tot de helft inkoken, voeg 1,5 dl room toe laat indikken tot een lichtgebonden saus.

Voeg de garnalen toe en laat nog even doorwarmen.

Verdeel de spinazie over de borden.

Leg er 2 tongrolletjes op en lepел er de saus over.

Versier met fleurons of een toefje aardappelpuree.

Zalmtartaar

Menugang Voorgerecht
Keuken Belgisch
Bron

Soort Vis
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Voor 4 Personen:

- 300 gram gefileerde verse zalm
- 4 takjes dille
- 8 steeltjes bieslook
- 4 takjes peterselie
- 2 sjalotjes
- 1 theelepel mosterdzaadjes (geplet)
- 2 theelepel citroensap
- 2 theelepel olijfolie
- peper en zout

Bereiding

Snij het stuk zalm in dunne plakken.

Snij de plakken in dunne reepjes en hak deze in kleine blokjes.

Doe de vis in een kom en bestrooi met wat zout en de mosterdzaadjes.

Voeg de olijfolie en het citroensap toe.

Hak de dille, bieslook, peterselie en het sjalotje fijn en meng dit alles door de vis.

Breng verder op smaak met peper en zout.

Garneer met dille, bieslook, peterselie en een plakje citroen. Serveer met getoast roggebrood



Compressed by

PDF24

<https://ruudskookboek.nl>