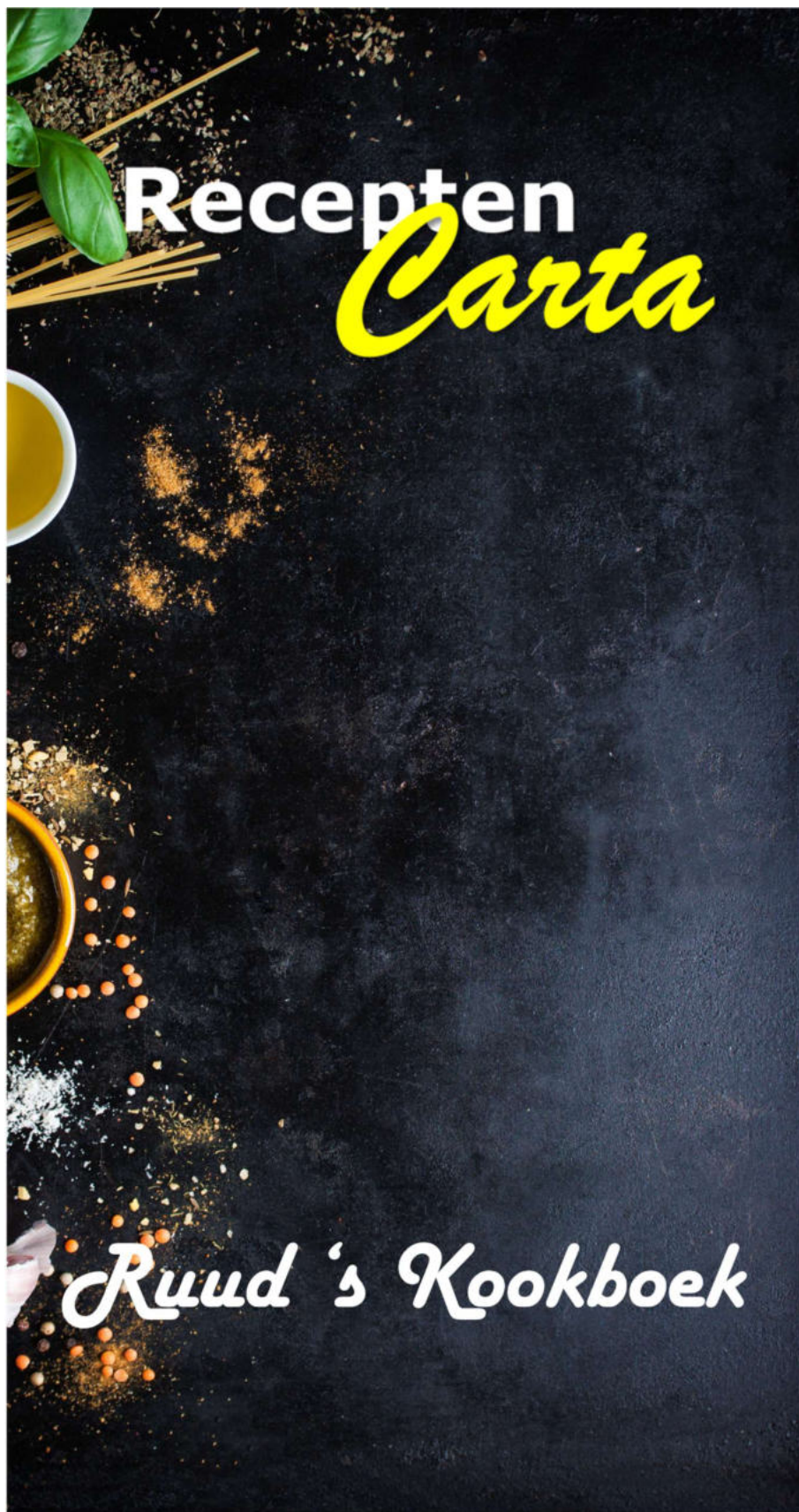




***50 recepten I
(Carta2005-Dick)***

Inhoudsopgave.

1. Ananassalade en verse munt met vanille-ijs
2. Andijvie met aardappel en spekjes
3. Asperges en prosciutto-rolletjes
4. Aubergine gâteau
5. Avocadodip met tortillachips
6. Bietensinas boost
7. Bleekselderij-druiven verassing
8. Broodpizza
9. Camembert-tosti's
10. Champagne love bowl
11. Fusilli met gorgonzolasaus
12. Gamba's onder een dakje van aardappel
13. Garnalen over witte rijst
14. Gekarameliseerde sinaasappels
15. Gevulde chocolade-wentelteefjes
16. Goudgele salsa
17. Groentenschotel uit de oven 2
18. Hachee van zuurvlees
19. Haringrolletjes met groentesalade en kerrie-rouille
20. Kalfsvlees met cashewnoten
21. Kerrie-kokossoep
22. Kerrie-rouille
23. Kruidige bloemkool en broccoli
24. Limoengamba's
25. Macaroni met courgette en rode paprika
26. Nonnevotten met anijs
27. Oosterse salade
28. Pappardelle met rucola en garnalen
29. Peterselie pesto
30. Ravioli met paprikasaus en basilicumolie
31. Roergebakken vlees met bouillon
32. Saffraanrisotto met asperges
33. Spaghetti aglio e olio 2
34. Stampopot met chilipeper en koriander
35. Stampopot met paksoi en shoarma
36. Stampopot met radijs en spekjes
37. Stampopot met rodekool, andijvie en rauwe ui
38. Stampopot met rucola, blauwe kaas en walnoten
39. Stampopot met spitskool en grove mosterd
40. Stampopot met spruitjes en chorizo
41. Stampopot met witlof, geitenkaas en olijven
42. Stooflapjes in donker bier
43. Tofu-broccoli gado gado met rijst
44. Tortellini met pesto en kaas
45. Tropical banaan-papaja
46. Tulband
47. Watermeloen-gember kick
48. Zalmspiesen met teriyakimarinade
49. Zalmstoofpot met zilvervliesrijst
50. Zuurkoolschotel uit de oven

Ananassalade en verse munt met vanille-ijs

Menugang Nagerecht

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type Fruit

Slank Nee

Bron www.conimex.nl

Sterren

Ingrediënten

1 verse ananas (of ca. 525 g ananasstukjes uit blik)

15 g verse muntblaadjes

1 eetlepel citroensap

4 bolletjes vanille-ijs

Conimex Gembersiroop

Conimex Seroendeng

Bereiding

Maak de ananas schoon en snijd in stukjes.

Meng de ananasstukjes met de muntblaadjes, het citroensap en naar smaak wat gembersiroop.

Verdeel de ananassalade over 4 kleine borden, leg er een bolletje vanille-ijs naast en bestrooi met wat seroendeng.

Variatietip: gebruik in plaats van vanille-ijs kokosijs of citroensorbetijs

Andijvie met aardappel en spekjes

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

Ingrediënten

1 pak AH Panklare Tafelaardappelen (800 g)
50 g cashewnoten
1 gele paprika
50 g boter
4 tartaartjes
125 g magere spekreepjes
3 eetlepels zonnebloemolie
800 g panklare andijvie
zout
peper

Bereiding

Kook de aardappels volgens de gebruiksaanwijzing.
Hak de cashewnoten grof.
Snipper de paprika.
Verhit de boter in een koekenpan en bak de tartaartjes rondom bruin en gaar.
In een droge wok de spekjes 1 minuut op een hoog vuur bakken.
Voeg de olie toe en verhit de olie.
Doe de parika bij de spekjes en roerbak 5 minuten.
Voeg de andijvie in gedeelten toe en roerbakken tot de andijvie geslonken is.
Breng op smaak met zout en peper.
Haal de tartaartjes uit de pan en hou ze warm.
Schenk 2 kopjes water bij het bakvet van de tartaartjes en roer de aanbaksels los.
Verdeel de aardappels, tartaartjes en jus over 4 borden.
Schep de andijvie ernaast en bestrooi met de cashewnoten.

Wijnadvies: León Marzot Tempranillo

Asperges en prosciutto-rolletjes

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

Ingrediënten

voor 3 personen:

8 dikke, verse asperges
250 g mozzarella
250 g prosciutto, in dunne plakken
75 g boter
peper
zout

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 C.
Schil de asperges en leg ze in een pan kokend water met zout.
Kook ze 4 - 8 minuten op een matig vuur, totdat ze mals maar nog wel knapperig zijn.
Giet ze af en leg ze in koud water.
Giet ze weer af en leg ze opzij.
Snij de mozzarella in 18 plakjes.
Scheid de prosciutti in stapeltjes en snij de boter in 12 klontjes.
Neem 3 asperges en leg ze op een plak prosciutto.
Leg 2 pakjes mozzarella tussen de asperges, plus een klontje boter.
Wikkel het hele stapeltje prosciutto om de asperges.
Herhaal dit met 5 andere stapeltjes, zodat je 6 rolletjes hebt.
Vet een ovenschaal licht met boter in.
Leg de aspergerolletjes op de bodem.
Leg een plakje mozzarella en een klontje boter op elk rolletje.
Strooi er peper over en laat ze 20 minuten boven in de oven staan.

Variatietip: In plaats van prosciuttoham kan ook parma- of serranoham gebruikt worden.

Aubergine gâteau

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Hartige taart

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 aubergine, in plakjes van 5 mm
1 citroen, uitgeperst
4 dessertlepels olijfolie
25 g geroosterde pijnboompitten
1 courgette, in blokjes
1 rode paprika, fijngesneden
1 gele paprika, fijngesneden
1 groene paprika, fijngesneden
2 uien, gesnipperd
4 teentjes knoflook, grof gesneden
2 vleestomaten, in vieren
2 theelepels tomatenpuree
50 ml witte wijn
300 ml groentebouillon
1 eetlepel fijngehakte basilicum
1 takje tijm

Bereiding

Doop de plakjes aubergine in het citroensap.
Maak saus door de tomaten en de helft van de uien in 1 dessertlepel olijfolie 1 tot 2 minuten te bakken.
Voeg de tomatenpuree, witte wijn, bouillon en basilicum en tijm toe.
Laat de suas 10 minuten koken en stop hem in een blender.
Bak de courgette en paprika's, de rest van de uien en knoflook 3 minuten in de rest van de olijfolie.
Bind ze met een beetje tomatensaus.
Bak in een andere pan de aubergine aan in een scheutje olijfolie.
Laatz e aan beide kanten licht bruinen en uitlekken op keukenpapier.
Maak nu de gâteau.
Leg beurtelings laagjes groenten en aubergine in een ovenschaal.
Dek af met vetvrij papier en druk de taart aan met iets zwaars.
Laat het gerecht minstens 30 minuten tot een nacht in de koelkast staan.
Snij de gâteau in parten en giet de saus erover en garneer met de pijnboompitten.

Avocadodip met tortillachips

Menugang Lunchgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Fruit

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

2 avocado's, geschild
1 teentje knoflook, uitgeperst
2 eetlepels citroensap
½ dl room
1 kleien tomaat, in blokjes
1 lente-ui, in ringetjes
zout
peper
evt. chili- of cayennepeper
tortillachips

Bereiding

Prak met een vork het vruchtvlees van de avocado's fijn samen met de knoflook, citroensap en room.
Vermeng de puree met de tomatenblokjes en uienringetjes.
Breng op smaak met zout en peper en evt. met chili- of cayennepeper.
Serveer met de tortillachips.

Bietensinas boost

Menugang Drank
Keuken -
Bron

Soort -
Type Koude drank

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor 1 persoon

1 middelgrote rauwe biet, zonder loof, stronk en wortel
2 à 3 sinaasappels, uitgeperst
honing naar smaak

Bereiding

Doe de biet in een sapcentrifuge en vermaal.
Schenk het sinaasappelsap erbij en laat even draaien.
Breng op smaak met honing.

Info: Versterkt het bloed en de gehele gezondheid.

Bleekselderij-druiven verassing

Menugang Drank
Keuken -
Bron

Soort Vegetarisch
Type Koude drank

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor 1 -2 personen

6 stengels bleekselderij, ontdaan van stronk, blad en grove draden
1 bosje waterkers
20 pitloze witte druiven
ijsblokjes

Bereiding

Meng alle ingrediënten in een sapcentrifuge.
Serveer in hoge glazen.

Info: Bevat calcium, verlicht hoofdpijn en is vezelrijk.

Broodpizza

Menugang	Lunchgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type Pizza	Slank	Nee
Bron	Libelle 15-2002		Sterren	

Ingrediënten

2 pides of ronde Turkse broden
3 vleestomaten, in plakken
2 bolletjes mozzarella, in plakken
1 blikje artisjokharten, uitgelekt
1 rode paprika, in ringen
12 plakken ontbijtspek
75 g rucola of veldsla
½ dl olijfolie
1 teentje knoflook, geperst
zout
zwarte peper

Bereiding

Verwarm de oven voor op 190 C.
Meng de olijfolie met de knoflook.
Snij de pides horizontaal door.
Beleg elk brood met tomaat, mozzarella, artisjokharten, paprika en ontbijtspek.
Zet de pizza 20 minuten in de oven.
Leg op elke pizza een bergje rucola of veldsla en schep er een beetje knoflook olie over.
Bestroi met peper en zout.

Camembert-tosti's

Menugang Lunchgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vegetarisch
Type Brood/broodjes

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 lente-uitje, fijngesnipperd
50 g Mon Chou
4 eieren, hardgekookt
150 g camembert
1 eetlepel fijngehakte peterselie
1 eetlepel fijngehakte bieslook
peper
zout
12 witte casino boterhammen

Bereiding

Roer de Mon Chou met een mixer zacht.
Snij de eieren boven een kom fijn.
Prak er met een vork de Mon Chou en camembert door, zodat een korrelige, maar smeùige massa ontstaat.
Meng het lente-uitje met de peterselie, bieslook door de massa en breng op smaak met zout en peper.
Verdeel gelijkmatig over 6 boterhammen en druk de anderen erop.
Rooster de tosti's in een tosti-apparaat goudbruin.
Snij ze schuin door.
Serveer ze warm.

Champagne love bowl

Menugang	Drank	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Koude drank	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor 20 glazen

1 verse ananas
3 eetlepels suikersiroop
100 ml dry orange Curacao
100 ml amandellikeur
65 ml grenadinesiroop
1 fles witte rum
2 flessen champagne
1 fles mineraalwater
1 sinaasappel
wat aardbeien

Bereiding

Snij de ananas in schijven, verwijder de randen en de harde kern.
Snij de schijven in stukjes.
Doe de ananasstukjes in een bowlschaal.
Voeg de suikersiroop, dry orange curacao, amandellikeur en grenadinesiroop toe.
Leng het aan met de rum en laat deze basis 2 uur koelen.
Leng voor het serveren aan met de champagne en mineraalwater.
Garneer het geheel met kleine sinaasappelschijfjes en verse aardbeien.

Serveertip: Serveer dit in mooie brede glazen op een pootje en het ziet er gelikt uit.

Fusilli met gorgonzolasaus

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron Libelle 40-2003

Soort Vegetarisch
Type Pasta

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

300 - 400 g fusilli
zout
peper
½ dl volle melk
100 - 150 g verkruimelde gorgonzola
30 g boter
1 dl slagroom
nootmuskaat
2 - 3 eetlepels fijngesneden peterselie
4 - 6 eetlepels vers geraspte parmezaanse kaas

Bereiding

Kook de fusilli beetgaar.
Verwarm de melk met de gorgonzola, boter en slagroom 4 - 6 minuten in een steelpan tot de gorgonzola gesmolten is en de saus de goede dikte heeft.
Breng op smaak met zout, peper, nootmuskaat en peterselie.
Meng de saus door de uitgelekte pasta en strooi de parmezaanse kaas erover.

Gamba's onder een dakje van aardappel

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

Ingrediënten

250 g rozeval aardappels
1 rode ui, in reepjes
naaldjes van 1 takje rozemarijn
50 g geraspte belegen kaas
4 - 5 eetlepels olijfolie
zout
peper
250 g haricots verts of dunne sperzieboontjes
2 sjalotten, in reepjes
20 rauwe gamba's met staart
½ bosje kervel
1 citroen, in vieren

voor de saffraansaus:

1 theelepel saffraandraadjes
1 dl visfond
1 dl slagroom
1 teentje knoflook, geperst
2 eetlepels Nilly Prat (droge vermouthe)
evt. 2 eetlepels aardappelmeel

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 C.
Rasp de aardappels met schil in heel dunne reepjes.
Meng de ui, rozemarijn, kaas en 1 eetlepel olie erdoor.
Breng op smaak met zout en peper.
Verdeel het aardappelmengsel over een bakplaat tot een laag van ca. ½ cm dik.
Bak dit midden in de oven in ca. 30 minuten gaar en goudbruin.
Snij het in mooie vierkantjes.
Verhit 1 eetlepel olijfolie en roerbak de boontjes en sjalotte in 7 - 8 minuten beetgaar.
Breng op smaak met zout en peper.
Week de saffraandraadjes ca. 2 minuten in 1 eetlepel heet water.
Breng de visfond, slagroom, saffraan, knoflook en Nilly Prat aan de kook.
Laat dit al roerend inkoken.
Bind de saus indien nodig met aardappelmeel.
Breng op smaak met zout en peper.
Bestrijk de gamba's met olijfolie.
Grill de gamba's ca. 5 minuten op de grillplaat.
Keer ze halverwege.
Leg nu in diepe borden een schepje groentemengsel, daarop per bord 5 gamba's en daarop een vierkantje aardappelkoek.
Sprenkel de saffraansaus eromheen.
Garneer met een toefje kervel en een partje citroen.

Garnalen over witte rijst

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vis
Type Rijst

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

175 g wilde rijst
500 g garnalen, gepeld
2 theelepels paprikapoeder
peper
zout
1 teentje knoflook, gehakt
1 eetlepel olijfolie
125 g kerstomaatjes, door midden
gehakte peterselie

Bereiding

Kook de rijst volgens de aanwijzing op de verpakking.
Doe de garnalen, paprikapoeder, peper, zout en knoflook in een kom.
Meng alles goed door elkaar.
Zet de kom weg.
Verwarm de olie in een koekenpan.
Voeg de garnalen toe en bak ze ca. 30 seconden op een matig vuur.
Scheep de garnalen om en roerbak ze nogmaals 45 seconden tot ze ondoorzichtig zijn.
Neem de pan van het vuur en scheep de garnalen op de rijst.
Verdeel over 4 borden.

Serveertip: server met rucolasalade met 2 eetlepels basilicum vinaigrette of kant en klare dressing met weinig suiker

Gekarameliseerde sinaasappels

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

Ingrediënten

4 sinaasappels
4 eetlepels Grand Marnier
25 g amandelschaafsel
50 g witte basterdsuiker
4 eetlepels crème fraîche

Bereiding

Was 1 sinaasappel en trek met een zesteur siertjes van de schil.
Schil deze en de andere sinaasappels dik en halveer ze overdwars.
Leg ze in een schaal met de geschilde kanten naar boven.
Besprenkel ze met de Grand Marnier.
Rooster het amandelschaafsel in een droge koekenpan goudbruin.
Strooi het schaafsel over de sinaasappels.
Verwarm de basterdsuiker in een steelpan met 2 eetlepels water.
Voeg de sinaasappelsliertjes toe.
Haal de pan van het vuur als de stroop lichtbruin is.
Schenk de stroop over de sinaasappels.
Schep de crème fraîche op de sinaasappels en serveer ze licht gekoeld.

Tip: ook lekker met Chocolade slagroomijs (Hertog)

Wijnadvies: Passade sherry cream, Spaanse rode wijn

Gevulde chocolade-wentelteefjes

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor 2 stuks

4 sneetjes wit casinobrood

4 eetlepels abrikozenjam

8 muntblaadjes, fijngehakt

1 groot ei, losgeklopt

1½ dl chocomel

poedersuiker

Bereiding

Smeer op elke boterham 1 eetlepel abrikozenjam.

Strooi de fijngehakte muntblaadjes over 2 boterhammen.

Leg de andere boterham met de jam naar onder erop.

Druk ze een beetje aan.

Mix het ei met de chocomel.

Laat de sneetjes hierin weken.

Bak de wentelteefjes in een grote koekenpan.

Bestrooi ze voor serveren met poedersuiker.

Goudgele salsa

Menugang Drank
Keuken -
Bron

Soort -
Type Koude drank

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor 1 persoon

2 gele paprika's, in stukjes
1 rode chilipeper, schoongemaakt
2 tomaten, in vieren
snufje zout
scheutje citroensap
ijsblokjes, fijn gemalen

Bereiding

Meng de ingrediënten (behalve het ijs) in een sapcentrifuge.
Doe het gemalen ijs in een glas en schenk de mix erover.

Info: Vol van vitamine C.

Groentenschotel uit de oven 2

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

Ingrediënten

1 kg vastkokende aardappelen, geschild en in blokjes
zout
2 eetlepels olijfolie traditioneel
400 g kipfilet, in kleine stukjes
1 eetlepel paprikapoeder
400 g Hollandse roerbakgroenten
2 potten Campbell's aardappel anders bacon-ui à 390 ml
75 g geraspte belegen kaas

Bereiding

Kook de aardappelblokjes in water met zout in ± 10 minuten gaar en giet ze af.
Verhit de olie en bak de kip al omscheppend bruin.
Voeg de roerbakgroenten en de paprikapoeder toe en bak alles al omscheppend nog 5 minuten.
Scheep de aardappel anders en de aardappelblokjes erdoor en doe het over in een ovenschaal. Bestrooi met de kaas.
Laat het gerecht in een voorverwarmde oven (200 °C) in ± 30 minuten gratineren.
Lekker met een witlofsalade met ananasstukjes.

Wijnadvies: Beaujolais Machon

Hachee van zuurvlees

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Ovenschotel	Slank	Nee
Bron	www.superdeboer.nl			Sterren	

Ingrediënten

500 g doorregen runderlappen
150 ml witte wijn
zout
peper
2 kruidnagels
2 uien
50 g boter
2 eetlepels bloem
2 à 3 eetlepels appelstroop
1 dikke plak ontbijtkoek
1 pak aardappelpuree (voor 4 personen)
100 g geraspte jong belegen kaas

Bereiding

Snij het vlees in stukken van 2 x 2 cm.
Schenk de wijn bij en 250 ml water erbij.
Bestrooi met zout en peper.
Voeg de kruidnagels toe.
Laat het vlees afgedekt 1 nacht staan.
Haal het vlees uit de marinade en bewaar de helft van de marinade.
Dep het vlees droog.
Pel de uien en snij ze in parten.
Verhit de boter in een braadpan en bak de ui ca. 3 minuten.
Voeg het vlees aan de ui toe en strooi de bloem erover.
Bak het vlees al omscheppend aan.
Voeg de stroop, ontbijtkoek en de helft van de marinade toe en laat dit afgedekt ca. 2 uur stoven.
Breng op smaak met zout en peper.
Verwarm de oven voor op 240 C.
Maak intussen de aardappelpuree klaar.
Schep de hachee in een ovenschaal en dek het geheel af met de aardappelpuree.
Strooi de kaas over de puree.
Laat de schotel in ca. 15 minuten in de oven gratineren.

Serveertip: lekker met rode kool en appel

Wijnadvies: Club de Sommeliers Bergerac Rouge

Haringrolletjes met groentesalade en kerrie-rouille

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vis
Type Groente

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

12 gefileerde verse haringen
zout
200 g peultjes
200 g jonge sperziebonen, gehalveerd
50 g gepelde verse doperwten
8 mooie kleine meiknolletjes (groenteman)
50 g flageoletten (diepvries)
2 dunne lente uitjes, in ringen

Peterselie pesto:

30 g peterselie, grof gesneden
1 grote teen knoflook, fijngesneden
50 g pijnboompitten
1 dl olijfolie
50 g parmezaanse kaas (geraspt)

Kerrie-rouille:

2 eierdooiers
½ dl azijn
scheutje Pernod of Ricard
4 saffraandraadjes
½ theelepel geperste knoflook
½ theelepel scherpe kerriepoeder
3 dl olijfolie (liefst knoflookolie)

Bereiding

Pureer de peterselie, knoflook en pijnboompitten in een keukenmachine.
Giet de olijfolie in een straaltje erbij en voeg de kaas, snufje zout en versgemale peper toe.
Bestrijk de haringfilets met de pesto.
Rol ze op en zet ze vast met een cocktailprikker.
Kook in ruim kokend water met zout na elkaar de peultjes in 5 - 7 minuten en sperziebonen in ca. 7 minuten beetgaar.
Kook de doperwten in ruim water met zout in 15 - 30 minuten gaar.
Kook de meiknolletjes in weinig water met zout in ca. 15 minuten gaar.
Ontdooi de flageoletten volgens de aanwijzing op de verpakking op een laag vuur.
Spoel alle groenten na het koken met koud water af en laat ze uitlekken.
Scheep de groenten met de ui-ringen in 2 eetlepels pesto om.
Verdeel de salade over de borden.
Leg de haringrolletjes erop.
Besprenkel met de kerrie-rouille. (Zie hieronder)
Serveer met lange croutons en geef de rest van de rouille er apart bij.

Haringrolletjes met groentesalade en kerrie-rouille

Kerrie-rouille:

Klop de eierdooiers met azijn, Pernod, saffraandraadjes en knoflookpulp met een staafmixer los.

Klop de olie in een dun straaltje erdoor. tot een lobbige geheel ontstaat.

Breng op smaak met de kerrie.

Als de rouille te dik is, eventueel warm water toevoegen.

Kalfsvlees met cashewnoten

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.c1000.nl			Sterren	

Ingrediënten

500 g magere kalfslappen, in flinke dobbelstenen
3 eetlepels olijfolie traditioneel
peper, zout
2 uien, in parten
2 teentjes knoflook, gesnipperd
1 winterwortel, geschild en in plakjes
1 blik tomatenblokjes à 400 g
2 theelepels gemalen komijn
2 theelepels gemalen koriander
400 g tuinerwten (diepvries)
50 g gezouten cashewnoten
2 eetlepels koriander, geknipt

Bereiding

Dep het vlees droog met keukenpapier.
Verhit de olie in een ruime pan en bak het vlees al omscheppend op een halfhoog vuur lichtbruin.
Neem het vlees uit de pan en bestrooi het met peper en zout.
Bak de ui met de knoflook en de wortel al omscheppend 5 minuten in het bakvet.
Voeg de tomatenblokjes, 1 dl heet water, de komijn, de koriander en peper en zout naar smaak toe.
Stoof het vlees ± 75 minuten op een laag vuur.
Voeg de tuinerwten en de cashewnoten toe en stoof alles nog 10 minuten of totdat het vlees gaar is.
Bestrooi het gerecht met de geknipte koriander.
Lekker met couscous.

Wijnadvies: Corbières Trésor

Kerrie-kokossoep

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Soep	Slank	Nee
Bron	www.conimex.nl			Sterren	

Ingrediënten

¾ l groentebouillon (van ½ bouillon tablet)

2 zakjes Conimex Kerriesaus

4 eetlepels Conimex Seroendeng

2 teentjes knoflook

Conimex Wok Olie

Conimex Ketjap Manis

Bereiding

Pel en pers de teentjes knoflook.

Zet een grote wok op het vuur en laat de wok goed heet worden.

Voeg een scheutje olie toe en roerbak de knoflook 1 minuut.

Voeg de bouillon toe en breng aan de kook.

Doe de kerriesauspoeder in een schaaltje en roer er 2 flinke soeplepels van de hete bouillon door.

Voeg het mengsel al roerende door de rest van de bouillon en laat de soep 2 minuten doorkoken.

Breng de soep verder op smaak met een scheutje ketjap.

Schep de soep in diepe kommen en verdeel de Seroendeng erover.

Variatietip: vervang de Ketjap door een paar eetlepels Conimex Woksous Curry Kokos of een scheutje Sojasaus. Gebruik in plaats van Seroendeng 100 g alfalfa.

Kerrie-rouille

Menugang Bijgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Saus

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

2 eierdooiers
½ dl azijn
scheutje Pernod of Ricard
4 saffraandraadjes
½ theelepel geperste knoflook
½ theelepel scherpe kerriepoeder
3 dl olijfolie (liefst knoflookolie)

Bereiding

Klop de eierdooiers met azijn, Pernod, saffraandraadjes en knoflookpulp met een staafmixer los.
Klop de olie in een dun straaltje erdoor. tot een lobbige geheel ontstaat.
Breng op smaak met de kerrie.
Als de rouille te dik is, eventueel warm water toevoegen.

Kruidige bloemkool en broccoli

Menugang Bijgerecht

Keuken -

Bron www.c1000.nl

Soort -

Type Groente

Snel

Ja

Slank

Nee

Sterren

Ingrediënten

2 eetlepels wokolie (Conimex)

1 ui, gesnipperd

2 teentjes knoflook, gesnipperd

1 theelepel sambal oelek (Conimex)

2 eetlepels citroensap

50 g gemalen kokos (Sun Dream)

1 pak Iglo bloemkoolroosjes à 450 g

300 g panklare broccoli

peper

zout

Bereiding

Verhit de olie en fruit de ui met de knoflook en de sambal 3 minuten op een halfhoog vuur.

Voeg het citroensap, de kokos en 1 dl heet water toe en breng alles aan de kook.

Schep de bloemkool, de broccoli en peper en zout naar smaak erdoor.

Kook de bloemkool en de broccoli in ± 7 minuten beetgaar.

Lekker met gehaktballetjes en nasi goreng.

Limoengamba's

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

Ingrediënten

8 grote gamba's

½ rode peper

15 g verse koriander

100 g sperziebonen

1 bosui

½ limoen

1 theelepel citroengraspoeder (Silvo)

2 eetlepels olijfolie

2 eetlepels vissaus

Bereiding

Pel de gamba's maar laat de staart eraan zitten en verwijder het maagdarmkanaal.

Hak de peper fijn.

Was de koriander.

Haal de bonen af.

Snij de bosui in schuine stukken.

Pers de limoen uit.

Roer een marinade van het citroengraspoeder, peper, 1 eetlepel limoensap en olijfolie.

Schep de gamba's door de marinade en laat ze afgedekt in de koelkast ca. 1 uur staan.

Was de sperziebonen en kook ze net gaar en halveer ze in de lengte.

Bak de gamba's met de marinade ca. 3 minuten tot ze roze zijn en omkrullen.

Schep er de vissaus door.

Haal de gamba's eruit en bak de bosui ca. 2 minuten.

Server degamba's met de bosui bonen en garneer met de koriander.

Tip: serveer de gamba's met partjes limoen

Wijnadvies: Uvas del Sol Torrontes/ Chenin Blanc, Argentijnse witte wijn

Macaroni met courgette en rode paprika

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vlees
Type Pasta

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

400 g macaroni
zout
350 g rundergehakt
1 ui, gesnipperd
1 courgette, in gehalveerde plakjes
1 rode paprika, in stukjes
250 g kastanjechampignons, in plakjes
1 pakje Knorr kruidenpasta voor macaroni tradizionale
40 g geraspte Parrano kaas

Bereiding

Kook de macaroni in ruim water met zout beetgaar.
Bak het gehakt in een droge pan met anti-aanbaklaag bruin en rul.
Voeg de ui toe en bak hem al omscheppend mee.
Schep de courgette, de paprika en de champignons erdoor en bak alles 5 minuten.
Voeg 1 dl water en de kruidenpasta toe en breng alles aan de kook.
Laat ± 3 minutendoorkoken.
Schep de afgegoten macaroni erdoor en serveer met de kaas.
Lekker met een gemengde salade.

Wijnadvies: Rioja Mesa Mayor

Nonnevotten met anijs

Menugang	Gebak	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	www.superdeboer.nl			Sterren	

Ingrediënten

50 g roomboter
125 ml melk
250 g bloem
7 g gedroogde gist
3 anijsblokjes
1 ei
50 g suiker
snufje zout
frituurolie
poedersuiker

Bereiding

Echt carnavalsgebak

Verwarm op een laag vuur de roomboter met de melk tot de boter gesmolten is.

Zeef de bloem boven een kom en roer de gist erdoor.

Stamp de anijsblokjes fijn.

Schenk de warme melk bij de bloem.

Voeg het ei, suiker, anijs en zout toe.

Kneed tot een samenhangend deeg.

Laat het deeg afgedekt op kamertemperatuur ca. 1 uur rijzen.

Kneed het deeg door en voeg indien het deeg te plakkerig is nog wat bloem toe.

Vorm van het deeg ca. 10 dunne rolletjes en leg in elk rolletje een knoop.

Laat de rolletjes onder een theedoek ca. 20 minuten narijzen.

Verhit de frituurolie tot 180 C.

Frituur de nonnevotten aan beide kanten ca. 5 minuten gaar en goudbruin.

Laat ze uitlekken op keukenpapier en bestrooi ze royaal met poedersuiker.

Tip: zorg dat alle ingrediënten voor gebruik op kamertemperatuur zijn

Wijnadvies: Club de Sommeliers Bordeaux Blanc Sec

Oosterse salade

Menugang Bijgerecht

Keuken -

Bron www.c1000.nl

Soort -

Type Aardappel

Snel

Ja

Slank

Nee

Sterren

Ingrediënten

750 g krielaardappeltjes, schoongeboend

zout

350 g sperziebonen, schoongemaakt

2 sjalotten, gesnipperd

2 teentjes knoflook, gesnipperd

400 g Rauwkostmix

2 eetlepels wokolie (Conimex)

1 bakje Johma Kip-saté salade à 200 g

100 g ongezouten cashewnoten

3 eetlepels koriander, geknipt

Bereiding

Kook de krieltjes in water met zout in ± 20 minuten gaar.

Giet ze af, spoel ze onder koud water en halveer ze.

Kook de sperziebonen in water met zout in ± 7 minuten beetgaar.

Giet ze af en spoel ze onder koud water.

Schep alle ingrediënten op de koriander na door elkaar.

Laat de salade in de koelkast op smaak komen.

Strooi vlak voor het serveren de koriander erover.

Lekker met bruin stokbrood.

Wijnadvies: Timara Sauvignon Semillon Nieuw Zeeland

Pappardelle met rucola en garnalen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	Libelle 40-2003			Sterren	

Ingrediënten

300 - 400g brede lintpasta (pappardelle) of tagliatelle

zout

1 teentje knoflook, fijngesneden

10 kerstomaatjes, gehalveerd

2 eetlepels olijfolie

1-1½ dl visbouillon

peper

1 theelepel citroensap

300 g gepelde gekookte garnalen

75 - 100 g rucola

Bereiding

Kook de pasta beetgaar.

Bak de knoflook en de kerstomaatjes ca. 5 minuten in de olijfolie.

Voeg de visbouillon, peper en citroensap toe en breng aan de kook.

Verwarm de garnalen in de saus en schep de rucola erdoor.

Meng de saus door de pasta.

Peterselie pesto

Menugang Bijgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Saus

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

30 g peterselie, grof gesneden
1 grote teen knoflook, fijngesneden
50 g pijnboompitten
1 dl olijfolie
50 g parmezaanse kaas (geraspt)

Bereiding

Pureer de peterselie, knoflook en pijnboompitten in een keukenmachine.
Giet de olijfolie in een straaltje erbij en voeg de kaas, snufje zout en versgemale peper toe.

Ravioli met paprikasaus en basilicumolie

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	Libelle 40-2003			Sterren	

Ingrediënten

400 - 500 g (verse) ravioli met ricotta en spinazie

zout

peper

1 ui, fijngesneden

2 teentjes knoflook, fijngesneden

4 - 5 geroosterde rode paprika's (pot)

7 eetlepels olijfolie

½ dl slagroom

kleine basilicumblaadjes

Bereiding

Kook de ravioli beetgaar volgens de aanwijzing.

Bak de ui, knoflook en paprika's ca. 8 minuten in 2 eetlepels olijfolie.

Voeg de slagroom toe en verwarm de saus nog 5 - 10 minuten.

Pureer de saus en zeef hem.

Verwarm de gezeefde saus opnieuw en breng op smaak met zout, peper en 2 -3 eetlepels basilicumblaadjes.

Pureer een handvol basilicum met 4 -5 eetlepels olijfolie tot de olie mooi groen is.

Meng de pasta met de saus en de basilicumolie.

Roergebakken vlees met bouillon

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

Ingrediënten

400 g hamlappen
100 g rode curry kruidenpasta (Conimex)
2 eetlepels roerbakolie
250 g mihoen (Conimex)
200 g kastanjechampignons
400 g verse spinazie
2 bosuitjes
1 l groentebouillon
1 eetlepel roerbakolie
3 eetlepels medium sherry
2 eetlepels sojasaus

Bereiding

Snij de hamlappen in repen.
Doe ze in een kom en schep de curry en roerbakolie erdoor.
Laat het vlees ca. 15 minuten marineren.
Kook de mihoen gaar.
Veeg de paddestoelen schoon en snij ze in vieren.
Was de spinazie.
Maak de bosuitjes schoon en snij ze in schuine ringen.
Verwarm de groentebouillon.
Verhit de roerbakolie en roerbak het vlees ca. 5 minuten.
Blus het af met de sherry en sojasaus. Voeg de groente toe en bak ze ca. 3 minuten mee.
Voeg de bouillon en de mihoen toe en serveer het gerecht in grote kommen.

Wijnadvies: Uvas del Sol Torrontes/Chenin Blanc

Saffraanrisotto met asperges

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vegetarisch
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor 2 personen

1 blokje groentebouillon
150 g groene asperges
1 ui
½ citroen
50 g roomboter
15 draadjes saffraan
275 g risottorijst
75 g parmezaanse kaas
1 eetlepel boter
150 g gemengde paddestoelen
zeezout
versgemalen peper

Bereiding

Los het bouillonblokje op in 1 l kokend water.
Verwijder de houtachtige uiteinden (ca. 2 cm) van de asperges.
Kook de asperges ca. 3 minuten in de bouillon.
Hal de asperges uit de pan en snij ze in schuine stukken.
Pel en snipper de ui.
Pers de citroen uit.
Smelt de roomboter in een pan met een dikke bodem.
Bak de ui met de saffraandraadjes glazig.
Voeg de rijst aan het uienmengsel toe en roer totdat de rijst gaat glanzen.
Schenk 250 ml warme bouillon erbij en roer totdat de bouillon is opgenomen.
Voeg steeds wat bouillon toe tot de bouillon op is en de rijst zacht.
Schaaf flinters van de kaas.
Verhit de boter in een koekenpan.
Veeg de paddestoelen schoon en bak ze op een hoog vuur ca. 3 minuten.
Roer 2 eetlepels citroensap met de helft van de kaas door de risotto.
Breng op smaak met zout en peper.
Serveer de risotto met de asperges, paddestoelen en de rest van de kaas.

Wijnadvies: Mooi Uitsig Chenin Blanc/Colombard, Zuid-Afrikaanse witte wijn

Spaghetti aglio e olio 2

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	Libelle 40-2003			Sterren	

Ingrediënten

300 - 400 g dunne spaghetti

zout

1 dl olijfolie

3 - 4 teentjes knoflook, fijngesnede

1 theelepel verse rode peper, fijngesneden

3 - 4 eetlepels fijngesneden peterselie

Bereiding

Kook de spaghetti beetgaar.

Verwarmd e olijfolie met de knoflook en eventueel de rode peper op een zacht vuur.

Voeg de peterselie en wat zout toe.

Schep het oliemengsel door de uitgelekte spaghetti.

Stamppot met chilipeper en koriander

Menugang Bijgerecht

Soort Vegetarisch

Snel Nee

Keuken -

Type Aardappel

Slank Nee

Bron

Sterren

Ingrediënten

1 kg kruimig kokende aardappelen

1 chilipeper, in ringetjes

½ bosje verse koriander

Bereiding

Kook de aardappelen gaar.

Maak een puree van de aardappels.

Schep er de pepertjes en koriander door.

Stamppot met paksoi en shoarma

Menugang Bijgerecht

Soort Vlees

Snel Nee

Keuken -

Type Aardappel

Slank Nee

Bron

Sterren

Ingrediënten

1 kg kruimige aardappels

400 g shoarmavlees

1 paksoi, in stukjes

olie

Bereiding

Kook de aardappels gaar.

Maak er een puree van.

Bak de shoarmareepjes in wat olie en laatz e uitlekken in een zeef.

Bak de paksoi in wat olie.

Meng de shoarmareepjes door de puree.

Meng de paksoi er door.

Stamppot met radijs en spekjes

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 kg kruimige aardappels

150 g spekjes

2 bosjes radijs, in plakjes

Bereiding

Kook de aardappels gaar.

Bak intussen de spekjes uit.

Maak er een puree van.

Schep de spekjes en radijsplakjes door de puree.

Stamppot met rodekool, andijvie en rauwe ui

Menugang Bijgerecht

Soort Vegetarisch

Snel Nee

Keuken -

Type Aardappel

Slank Nee

Bron

Sterren

Ingrediënten

1 kg kruimige aardappels

½ rode kool, in reepjes

½ krop andijvie, in reepjes

2 uien, gesnipperd

Bereiding

Kook de aardappels gaar.

Maak er een puree van.

Schep de kool, andijvie en ui erdoor.

Stamppot met rucola, blauwe kaas en walnoten

Menugang Bijgerecht

Soort Vegetarisch

Snel Nee

Keuken -

Type Aardappel

Slank Nee

Bron

Sterren

Ingrediënten

1 kg kruimige aardappels

100 g rucola, in reepjes

100 g blauwe kaas

50 g gepelde walnoten

Bereiding

Kook de aardappels gaar.

Maak er een puree van.

Meg de kaas door de puree.

Schep er vervolgens de rucola en walnoten door.

Stamppot met spitskool en grove mosterd

Menugang Bijgerecht

Soort Vegetarisch

Snel Nee

Keuken -

Type Aardappel

Slank Nee

Bron

Sterren

Ingrediënten

1 kg kruimige aardappels

½ spitskool, in reepjes

2 eetlepels grove mosterd

Bereiding

Kook de aardappels gaar.

Maak er een puree van.

Meng mosterd erdoor.

Meng vervolgens de kool erdoor.

Stamppot met spruitjes en chorizo

Menugang Bijgerecht

Soort Vlees

Snel Nee

Keuken -

Type Aardappel

Slank Nee

Bron

Sterren

Ingrediënten

1 kg kruimige aardappels

350 g spruitjes, schoongemaakt

150 g chorizo

Bereiding

Kook de aardappels gaar.

Snij de chorizo in blokjes

Maak een puree van de aardappels en schp de spruitjes en chorizo erdoor.

Stamppot met witlof, geitenkaas en olijven

Menugang Bijgerecht

Soort Vegetarisch

Snel Nee

Keuken -

Type Aardappel

Slank Nee

Bron

Sterren

Ingrediënten

1 kg kruimige aardappels

5 stronkjes witlof, in reepjes

10 groene olijven, gehalveerd

10 zwarte olijven, gehalveerd

100 g geitenkaas of feta

Bereiding

Kook de aardappels gaar.

Maak er een puree van.

Schep de witlof, olijven en geitenkaas of feta door.

Stooflapjes in donker bier

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

Ingrediënten

500 g runderriblapen
1 ui, gesnipperd
1 eetlepel boter
1 eetlepel tomatenpuree
2 takjes tijm
schil van 1/8 sinaasappel
1 flesje donker abdijbier
3 dl runderfond
peper
zout
5 plakjes ontbijtkoek, in blokjes

Bereiding

Bestrooi het vlees met zout en peper.
Schroei het vlees in de hete boter dicht. Voeg de ui en tomatenpuree toe.
Bak dit even mee.
Schenk de fond en bier erbij.
Voeg de sinaasappelschil en tijm toe.
Roer alles goed door en laat met de ksel op de pan ca. 2 uur garen.
Haal de deksel van de pan en voeg de ontbijtkoek toe.
Laat de saus binden.
Laat het geheel nog 15 minuten stoven.

Tofu-broccoli gado gado met rijst

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.conimex.nl			Sterren	

Ingrediënten

400 g gemengde roerbakgroenten met broccoli
Conimex Woksaus Zoete Soja
1 pak SoFine Tofu Wokreepjes mild pikant
½ beker (200 ml) Conimex Indonesische Pinda Satésaus
150 g witte rijst
Conimex Wok Olie
1 zakje Conimex Kroepoek Bali

Bereiding

Breng in een ruime pan een flinke laag water (met wat zout of ketjap asin) aan de kook.
Voeg de rijst toe en kook deze in ca. 10 minuten gaar.
Afgieten en terug in de pan met het deksel erop nog 3 minuten laten staan.
Zet ondertussen een grote wok op het vuur en laat de wok goed heet worden.
Voeg een scheutje olie, de wok groenten en naar smaak de woksaus (ca. 5 eetlepels) toe.
Wok de groenten in ca. 4 minuten gaar.
Haal de groenten uit de wok en houd ze warm.
Maak de wok schoon en zet deze terug op het vuur.
Laat de wok goed heet worden.
Voeg een scheutje olie toe en roerbak de wokreepjes krokant (ca. 3 minuten).
Verwarm de satésaus volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
Schep de warme rijst en vervolgens de gewokte groenten op borden of een grote schaal.
Verdeel de krokante wokreepjes over de groenten en schep de satésaus erover.
Bestrooi de gado gado met wat kroepoek of geef die erbij.

Serveertip: Zet Conimex Seroendeng, Gebakken Uitjes, Atjar en fijngeknipte bieslook op tafel, om naar eigen smaak erbij te nemen.

Variatietip: Voor een lekker pindasoepje kun je de rest van de satésaus verdunnen met kruidenbouillon en op smaak brengen met sambal en wat citroensap.

Tortellini met pesto en kaas

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	Libelle 40-2003			Sterren	

Ingrediënten

400 - 500 g verse (of gedroogde) tortellini

zout

100 - 150 g pesto

50 - 75 g geschaafde parmezaanse kaas

Bereiding

Kook de tortellini beetgaar volgens de gebruiksaanwijzing in ruim kokend water met zout.

Meng de uitgelekte pasta met de pesto en strooi de kaas erover.

Tropical banaan-papaja

Menugang Drank
Keuken -
Bron

Soort -
Type Koude drank

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor 2 -4 personen

1 kleine papaja, zonders chil en pitten
1 banaan, in stukjes
1 eetlepel tarwekiemen (reformwinkel)
125 ml yoghurt of water
6 ijsblokjes

Bereiding

Pureer de ingrediënten in een blender.
Serveer in hoge glazen.

Info: Rijk aan koolhydraten en bevat vitamine B6

Tulband

Menugang Gebak
Keuken -
Bron

Soort -
Type Gebak

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

500 g bloem
5 eieren
1 zakje bakpoeder
250 g boter
250 g suiker
2 zakjes vanillesuiker
1 zak tutti frutti
snufje zout

Bereiding

Snij 300 g van de tutti frutti fijn en week dat in 1 dl vocht (water of port, thee of appelsap).
Klop of mix de eieren met de beide suikers en zout flink licht en cremig.
Zeef de bloem en het bakpoeder erboven.
Klop alles goed door elkaar en spatel de zachte boter en uitgelekte tutti frutti erdoor.
Doe de massa in een ingevette tulbandvorm.
Bak deze in een oven van 165 C gedurende 60 minuten.
Kook de rest van de tutti frutti in een scheutje vocht in enkele minuten zacht.
Giet ze af en serveer bij de tulband.

Tip: besmeer met een beetje (room)boter

Watermelon-gember kick

Menugang Drank
Keuken -
Bron

Soort -
Type Koude drank

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor 2 - 4 personen

1 kleine watermelon, in stukjes
2 eetlepels gemberpuree
suiker, naar smaak
fijngestampt ijs.

Bereiding

Meng de watermelon, gemberpuree en suiker in een keukenmachine of foodprocessor.
Schenk de mix in een hoog glas en serveer met gemalen ijs.

Info: Stimuleert de spijsvertering en gaat verkoudheid tegen.

Zalmspiesen met teriyakimarinade

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

Ingrediënten

1 ciabattabrood
1 courgette
450 zalmhaas
8 eetlepels Kikkoman Teriyaki Marinade & Sauce (fles à 250 ml)
2 tomaten
200 g gemengde sla
4 eetlepels sladressing knoflook
1 eetlepel zonebloemolie
8 satéprikkers

Bereiding

Bak de ciabatta volgens de gebruiksaanwijzing af.
Maak de courgette schoon en snij in 16 plakken.
Snij de zalm in 16 stukken.
Marineer de zalm en courgette 10 minuten in de teriyaki saus.
Rij ze daarna aan de satéprikkers.
Snij de tomaten in partjes en meng met de sla en dressing.
Verhit een grillpan.
Bestrijk de spiesen dun met olie en grill ze in 8 minuten gaar.
Serveer de zalm met de salade en brood.

Wijnadvies: Etchart Cafayate Torrontés

Zalmstoofpot met zilvervliesrijst

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

Ingrediënten

200 g verse zalm, in stukken
½ prei, in dunne ringen
½ sjalotje, gesnipperd
1 teentje knoflook, gesnipperd
½ winterpeen, in blokjes
1 stengel bleekselderij, in blokjes
2 eetlepels zonnebloemolie
½ theelepel suiker
zout
peper
2 eetlepels sojasaus
200 g zilvervliesrijst

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 C.
Verhit de zonnebloemolie in een ovenvaste pan.
Bak de prei, sjalot, winterpeen en bleekselderij op een matig vuur ca. 5 minuten.
Voeg de knoflook en suiker toe en leg de zalm op de groenten.
Bestrooi met zout en peper.
Schenk de sojasaus en 2 eetlepels water er over en zet de pan afgedekt ca. 15 minuten in de oven.
Kook de rijst volgens de gebruiksaanwijzing.
Serveer de zalm met de groenten op de rijst.

Serveertip: lekker met roergebakken paksoi

Wijnadvies: Santa Julia Syrah Rosé

Zuurkoolschotel uit de oven

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.c1000.nl			Sterren	

Ingrediënten

3½ eetlepel Bak & braad vloeibaar bakvet

2 grote uien, in ringen

1 teentje knoflook, gesnipperd

400 g hamlappen, in blokjes

1 eetlepel paprikapoeder

peper

zout

1 pak Krautboy zuurkool naturel à 500 g

1 dl witte wijn

2 eetlepels (demi) crème fraîche

Bereiding

Verhit het vloeibaar bakvet in een braadpan.

Fruit de ui met de knoflook 5 minuten op een halfhoog vuur.

Voeg het vlees toe en bak het al omscheppend bruin.

Strooi het paprikapoeder en peper en zout erover en schep alles goed om.

Verdeel de zuurkool erover en voeg de wijn toe.

Stoof het vlees met de zuurkool in ± 40 minuten helemaal gaar.

Schep vlak voor het serveren de crème fraîche erdoor.

Lekker met gekookte aardappelen.

Wijnadvies: Vin d'Alsace Pinot Blanc



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun...



...U ook???

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