Voorgerechten VI v3.2

Inhoudsopgave.

Biersoep III. 3
Bospaddenstoelensoep met geroosterd rozijnenbrood met hazelnootboter 4
Bruschetta met paddenstoelenspread 5
Carpaccio met geitenkaaskerstballen. 6
Dadels met Roquefortmousse. 7
Espresso martini met meringuetoef. 8
Fassoelátha - Griekse bonen-rijstsoep. 9
Gekaramelliseerde uien-tarte tatin. 10
Groenten-omelet. 11
Hapje met rivierkreeftjes en zeekraal. 12
Heilbotfilet met garnalen en mosselen. 13
Huevos habaneros - eieren uit Havana. 14
Kippenbouillon met paddenstoelen. 15
Knapperig gebakken paddenstoelen met Cool Ranch dip. 16
Kruidige kippensoep. 18
Maatje met nieuwe aardappel en zure room. 19
Magere uiensoep. 20
Mosterdsoep II. 21
Mousse van aubergine. 22
Mousse van biet en geitenkaas. 23
Paassoepje. 24
Pannenkoekjes met tonijn. 25
Preisoep met Limburgse mosterd. 26
Quinoa salade met gegrilde groenten. 27
Romige aspergesoep met gerookte paling. 28
Salade van rauwe venkel met gegrilde geitenkaas. 29
Tarator - koude Bulgaarse komkommersoep. 30
Tartaar van gerookte zalm met mierikswortelsaus. 31
Uiensoep met cognac en komijnekaas. 32
Venkelsoep met garnalen en pastis. 33
Waverse kaastaart. 34
Zomerse groentesoep met parelcouscous. 35
Gebruikte afkortingen. 36

Biersoep III.

Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

1 l bier, tafel-, donker
1 mp kaneel
50 g rijst
50 g suiker, bruine
½ l water

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Kook het water met de suiker en de rijst tot deze volledig gaar is.
Giet dan het bier erbij, voeg er de kaneel aan toe en laat de soep goed doorkoken.

Tip:

Dien deze soep zeer warm op.

Bospaddenstoelensoep met geroosterd rozijnenbrood met hazelnootboter.

Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: *
Bron: Ruud 's Kookboek, UNOX

Ingrediënten

50 g boter, room-
4 pl brood, rozijnen-
1 el hazelnoten
1 zk Unox Bospadden-stoelensoep

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Bereid de paddenstoelen:

Rooster de plakken rozijnenbrood in een brood-rooster.
Rooster de hazelnoten kort in een droge koekenpan.
Laat de hazelnoten afkoelen.
Hak de hazelnoten fijn.
Meng de stukjes hazelnoot met de roomboter.
Verwarm de soep volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Serveer het geroosterde rozijnenbrood met de hazelnootboter bij de paddenstoelensoep.

Bruschetta met paddenstoelenspread.

Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: C1000, Receptentabel.nl

Ingrediënten

2 el bieslook, fijn-geknipt
1 brood, stok-, wit, voorgebakken
100 g champignons, kastanje-, fijngehakt
1 tn knoflook, gesnipperd
4 el olie, olijf-
25 g olijven, zwarte, ontpit en fijngehakt
- peper, versgemalen
150 g spread, zuivel- (Philadelphia)
- zout

Bereiding.

Bak de champignons met de knoflook in 'n ½ el van de olie al omscheppend bruin en laat ze afkoelen.
Snijd het stokbrood in dunne sneetjes en leg ze naast elkaar op een bakblik.
Druppel de rest van de olijfolie erover en rooster ze onder de hete grill lichtbruin.
Schep de gebakken paddenstoelen met de olijven, het bieslook en versgemalen peper en zout naar smaak luchtig door de Philadelphia.
Serveer de spread met de geroosterde sneetjes brood.

Bereidingstijd: 20-30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Carpaccio met geitenkaaskerstballen.

Menugang: Tussen-, voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: DekaMarkt, Eatertainment

Ingrediënten

300 g carpaccio
70 g cranberry's, gedroogde
300 g geitenkaas-schijfjes
½ komkommer
2 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
3 tk peterselie, krul-
100 g sla, blad-, jonge
- zout

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Hak 2/3 van de (bijgeleverde) pijnboompitten, de peterselie en de gedroogde cranberry's fijn en meng ze door elkaar.
Rol de geitenkaasschijfjes tot balletjes en rol deze door het pijnboompitmengsel.
Schaaf de komkommer met een kaasschaaf of mandoline over de lengte in lange plakken en rol ze op.
Verdeel de jonge bladsla over de borden en verdeel hier de carpaccio, komkommerrolletjes, geitenkaaskerstballetjes en de (bijgeleverde) Parmezaanse kaas over.
Meng de overige pijnboompitten met de (bijgeleverde) pesto en de olijfolie.
Verdeel dit over de carpaccio.
Breng het gerecht op smaak met versgemalen peper en zout en serveer.

Dadels met Roquefortmousse.

Menugang: Voor-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Ruud 's Kook-schrift

Ingrediënten:

24 dadels
2 bld gelatine, witte
4 el port
1 dl room, slag-
100 g Roquefort

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Week de blaadjes gelatine in ruim koud water.
Prak de kaas in een wijd kommetje heel fijn.
Verwarm de port in een pannetje.
Knijp de gelatine goed uit.
Los dit al roerend, van het vuur af, door de warme port.
Roer dit mengsel door de Roquefort.
Klop de slagroom stijf en schep het kaas-mengsel erdoor.
Schep de mousse in een spuitzak met een niet te kleine spuitmond.
Laat de spuitzak in de koelkast in ongeveer 1,5 uur opstijven.
Halveer de dadels.
Verwijder de pitten uit de dadels.
Spuit de dadelhelften vol met de Roquefort-mousse.
Spuit in het midden van een bord een toef Roquefortmousse en rangschik de dadelhelften er omheen.

Espresso martini met meringuetoef.

Menugang: Na-, voor-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Diverse

Ingrediënten

100 ml eiwit, vloeibaar (Two Chicks)
120 ml espresso
10 ijsblokjes
100 ml koffielikeur (Kahlua)
100 g suiker, kristal-, fijne
100 ml wodka

- cocktailglazen
- cocktailshaker
- crème brûlée-brander
- spuitzak

Bereiding.

Maak de espresso en laat die afkoelen.
Doe het eiwit en de kristalsuiker in een vuurvaste kom en klop die met een handmixer 2-3 min. au bain-marie, tot de suiker is opgelost.
Haal de kom van de pan en klop nog 5 min. op hoge snelheid tot een meringue met stijve pieken.
Schep de meringue in de spuitzak.
Doe de koude espresso, de wodka, de koffielikeur en de ijsblokjes in de cocktailshaker en schud het mengsel tot de shaker ijskoud aanvoelt.
Schenk de espresso-martini door een zeefje in de cocktailglazen (zonder de ijsblokjes).
Knip een punt van de spuitzak, zodat je een opening hebt van 2 cm.
Spuit de meringue op de espresso-martini's, zodat ze helemaal bedekt zijn.
Steek de crème brûlée-brander aan en brand de meringue voorzichtig lichtbruin. Serveer direct.

Tips:

- Maak het espresso-martinimengsel - zonder ijsblokjes - 1 dag van tevoren en bewaar die in de koelkast tot gebruik. Schud het mengsel vlak voor het serveren met de ijsblokjes.
- Geen cocktailshaker? Gebruik dan een schone glazen pot met deksel.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 250
Eiwit: 3 g
Koolhydraten: 37 g
w/v suikers: 37 g
Natrium: - mg
Vet: 0 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: 0 g
Groente: - g
Zout: 0,2 g

Fassoelátha - Griekse bonen-rijstsoep.

Menugang: Hoofd-, voorgerecht
Keuken: Griekse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Goudart.eu, Johan Drenth, Receptenplein

Ingrediënten

4 stl bleekselderij
2 kbl bonen, witte, uitgelekt
15 dl bouillon, kippen- (van tablet)
2 courgette, kleine, in blokjes
300 g kip
5 el olie, olijf-
2 tl oregano (of 1 el verse)
- peper, versgemalen
2 el peterselie
150 g rijst
2 bl tomaat (à 400 g)
1 ui, gesnipperd
- zout

4 timbaaltjes of kleine kopjes, ingevet

Bereiding.

Kook de rijst volgens de gebruiksaanwijzing gaar.
Roerbak in een wok de ui in 1½ el olie ± 5 min.
Voeg de courgette en de bleekselderij toe en bak ze ± 5 min. mee.
Roer de tomaten, de bouillon en de oregano erdoor, breng het aan de kook en laat het ± 10 min. koken.
Roerbak de kip in 1 el olie ± 5 min.
Roer de kip, de bonen, zout en versgemalen peper door de bouillon, verwarm alles goed en bestrooi het met peterselie.
Vul de timbaaltjes met rijst en stort de rijst in het midden van een diep soepbord.
Schenk de soep er omheen.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Gekaramelliseerde uien-tarte tatin.

Menugang: Bij-, lunch-, voorgerecht
Keuken: Franse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Boodschappen

Ingrediënten:

2 el azijn, wijn-, rode
250 g bladerdeeg (koel-vers)
50 g boter
125 g crème fraîche
2 el honing
- peper, versgemalen
1 hv peterselie, platte, fijngehakt
125 g spekblokjes
3 tk tijm (alleen de blaadjes)
5 uien, rode, gepeld)
- zout

- ovenvaste koekenpan (ø 24 cm)
- taartvorm (ø 24 cm)

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200ºC.
Snijd de uien in kwarten.
Verhit de boter in de ovenvaste koekenpan.
Voeg vervolgens de honing, de tijmblaadjes, de azijn, 50 ml water en een snuf zout toe en roer het kort door.
Leg de uien in een mooi patroon in de pan en laat het afgedekt ca. 10 min. pruttelen op een lage stand.
Bak intussen in een andere koekenpan de spekblokjes knapperig. Meng de peterselie met de crème fraîche en breng het op smaak met zout en peper.
Verwijder het deksel van de pan en bak het nog even op een middelhoge stand tot de uien beginnen te karamelliseren (schud de pan af en toe voorzichtig om aanbranden te voorkomen).
Voeg de spekjes toe.
Leg het bladerdeeg voorzichtig op de pan en duw de randen naar binnen.
Prik met een vork gaatjes in het deeg.
Bak de taart in de oven in ca. 25 min. goudbruin.
Laat de pan even afkoelen.
Leg er vervolgens een bord op en keer de taart voorzichtig om. Serveer de taart met de crème fraîche.

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: 25 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 575
Eiwit: 11 g
Koolhydraten: 39 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 41 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 23 g
Vezels: 3 g
Groente: - g
Zout: 1,6 g

Groenten-omelet.

Menugang: Lunch-, voorgerecht, tussen-doortje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Hematon

Ingrediënten

- bieslook, verse
150 g champignons, (kastanje-), gesneden
½ courgette, in dunne plakjes
6 eieren
1 tn knoflook, gesnipperd
- olie, olijf-
- peper, versgemalen
2 tomaten, in plakjes
1 ui, gesnipperde

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Klop de eieren.
Snijd de courgette in de lengte doormidden en rasp er dunne plakjes van.
Snijd de ui in halve ringetjes.
Snijd de champignons in plakjes.
Snipper de knoflook.
Snijd de tomaten in plakjes ter garnering.
Knip de bieslook in stukjes.
Meng de bieslook door het eimengsel.
Verhit olijfolie in een grote pan en verdeel er de groenten in met een beetje peper.
Laat het kort bakken en voeg dan de geklopte eieren met peper toe.
Laat het nog even bakken tot de omelet goed is.
Serveer de omelet met de plakjes tomaat

Tips:

Lekker met roggebrood borden.
Vervang de courgette eens door Chinese kool (of andere groenten).

Hapje met rivierkreeftjes en zeekraal.

Menugang: Hapje, voor-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ****
Bron: ShareMyFood.be

Ingrediënten

¼ appel, in kleine
blokjes (Granny Smith)
1 el bieslook, fijngehakt
125 g kreeftjes, rivier-
2 el mayonaise,
knoflook-
- peper, versgemalen
1 el sjalot,
fijngesnipperd
- zeekraal
- zout

Bereiding.

Hak de helft van de rivierkreeftjes fijn.
Meng ze met de knoflookmayo, de sjalot, de bieslook en de appel.
Kruid het met versgemalen peper en zout.
Verdeel het mengsel over 4 aperitiefglaasjes.
Werk het af met de rest van de rivierkreeftjes.
Versier het met enkele takjes zeekraal (of ander groene kruiden).

Tip:

Geen knoflookmayonaise op voorraad? Neem dan 1 el mayo, 1 el yoghurt en ½ tn uitgeperste knoflook.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Heilbotfilet met garnalen en mosselen.

Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Carta, Visrecepten.com

Ingrediënten

- bloem
150 g champignons
100 g garnalen, Noorse
600 g heilbotfilet
1 hv mosselen, gekookte
- paprika poeder
- peper, versgemalen
1 dl room
1 el tomatenpuree
2 uien
1 dl wijn, rode
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de heilbotfilet in stukjes en bestrooi ze met versgemalen peper, zout en een beetje paprikapoeder.
Strooi lichtjes wat bloem over de visstukjes en roerbak ze in hete olie gedurende 5-7 min. voorzichtig schuddend.
Bak de garnaaltjes en mosseltjes even mee.
Bak in een andere pan de gesneden champignons en de in ringen gesneden uien gaar.
Voeg hier de wijn, de room, de tomatenpuree en een halve el bloem aan toe.
Breng de saus al roerend aan de kook en laat hem 5 min. zachtjes pruttelen.
Serveer de saus apart bij de vis.

Huevos habaneros - eieren uit Havana.

Menugang: Voorgerecht
Keuken: Cubaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: De Cubaanse Keuken

Ingrediënten

T.b.v. de eieren:

4 el boter, gesmolten
8 eieren, grote
- peper, versgemalen
1 el peterselie, zeer fijngehakt
- zout

T.b.v. de saus:

2 tn knoflook, zeer fijngehakt
125 ml olie, olijf- (Spaanse)
1 paprika, groene, kleine, zeer fijngehakt
- peper, zwarte
2 pepertjes, Spaanse, zeer fijngehakt
2 el sherry, droge
250 g tomaten uit blik, uitgelekt en fijngehakt
1 ui, kleine, zeer fijngehakt
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Verhit de olie in een koekenpan op een laag vuur en bak hierin de ui, de paprika en de knoflook, al roerend, 8-10 min. tot ze zacht zijn.
Voeg de tomaten, de Spaanse pepertjes en de sherry toe en laat het geheel nog 15 min. doorbakken, tot de massa enigszins is ingedikt.
Strooi er dan zout en peper over.

Vet 4 ramequins of soufflévormpjes in met olie en verdeel de saus over de potjes.
Breek in een kommetje voor elk potje 2 eieren.
Schenk de eieren heel voorzichtig op het tomatenmengsel (de eidooiers moeten heel blijven).
Lepel er 1 el gesmolten boter over.
Bak de eieren in een voorverwarmde oven 10-12 min. tot het eiwit gestold is en de eidooiers nog zacht zijn.
Strooi er dan zout, peper en peterselie over en serveer onmiddellijk.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Kippenbouillon met paddenstoelen.

Menugang: Voorgerecht
Keuken: Indonesische
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Carta

Ingrediënten

1 bouillontablet, kippen-
100 g kippenfilets
6 maïskolven, mini-
15 g paddenstoelen
2 el saus, soja-
0,75 dl sherry, medium
2 uien, bos-, in ringetjes

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Week de paddenstoelen 10 min. in 4 dl heet water.
Schep de paddenstoelen met een schuimspaan uit de kom.
Schenk het weekvocht voorzichtig in een pan, zodat restjes zand achterblijven.
Voeg aan het weekvocht het bouillontablet, de sherry en de sojasaus toe en breng de bouillon aan de kook.
Snijd de paddenstoelen en de kip in dunne reepjes.
Snijd de maïs in plakjes en de bosui in ringetjes.
Voeg de paddenstoelen, de kip en de maïs toe aan de bouillon en kook alles in 5 min zachtjes gaar.
Verwarm de bouillon evt. opnieuw en strooi er de uienringetjes in.

Knapperig gebakken paddenstoelen met Cool Ranch dip.

Menugang: Hapje, snack, voorgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Tastye recipes

Ingrediënten

Voor de champignons:

1 kp bloem
1 kp broodkruimels (panko voor extra crunch)
500 g champignons, kastanje-, gereinigd
2 eieren, grote
1 tl knoflookpoeder
½ kp melk
- olie, zonnebloem-
1 tl paprika
- peper, versgemalen, naar smaak
½ tl uienpoeder
- zout, naar smaak

Bereiding.

Bereid de paddenstoelen:

Dep de schoongemaakte paddenstoelen droog met papieren doekjes.
Meng in een ondiepe schaal de bloem, de knoflookpoeder, de paprika, de uienpoeder, zout en versgemalen peper door elkaar.
Klop in een ondiepe schotel de eieren door elkaar.
Meng de melk door de eieren.
Plaats de broodkruimels in een andere ondiepe schotel.
Doop elke paddenstoel in het gekruide bloemmengsel.
Schud het overtollige bloem af.
Doop de bloemige paddenstoelen in het eimengsel, rol deze vervolgens in de broodkruimels (druk het zachtjes aan).
Verwarm ca. 3 cm olie in een diepe pan of pot tot 175°C.
Frituur de gepaneerde paddenstoelen in delen (zorg ervoor dat de pan niet te vol wordt).
Frituur de champignons 3-4 min., of tot ze goudbruin en krokant zijn.
Laat de knapperig gebakken paddenstoelen uitlekken op keukenpapier.

Maak de Cool Ranch dip:

Meng de zure room, de mayonaise, de gedroogde peterselie, de gedroogde dille, de knoflookpoeder, de uienpoeder, de gedroogde bieslook, het citroensap, zout en versgemalen peper naar smaak.
Roeren de ingrediënten goed door elkaar (pas kruiden aan op smaak).

Serveren:

Serveer de krokant gebakken champignons heet met de Cool Ranch dip.

Ingrediënten (vervolg):

Voor de Cool Ranch dip:

½ tl bieslook, gedroogde
1 el citroensap, vers
1 el dille, gedroogde
1 tl knoflookpoeder
¼ kp mayonaise
- peper, versgemalen, naar smaak
1 el peterselie, gedroogde
1 kp room, zure
1 tl uienpoeder
- zout, naar smaak

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Kruidige kippensoep.

Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Carta, Conimex.nl

Ingrediënten

¾ l bouillon, kippen-
1 tl Conimex Kerrie Djawa
1 tl djahé
100 g kipfilet
- olie, wok-
2 el selderij, fijngehakte
1 tl serehpoeder

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de kipfilet in kleine blokjes.
Zet een grote wok op het vuur en laat de wok goed heet worden.
Voeg een scheutje wokolie toe en roerbak de kipblokjes 3 min.
Bestrooi ze met de kruiden en roerbak ze nog 2 min.
Voeg de bouillon toe, breng het aan de kook en laat de soep 3 min. doorkoken.
Schep de soep in diepe kommen en bestrooi ze met de selderij.

Tip:

- Breng de soep evt. verder op smaak met een scheutje ketjap, een scheutje gembersiroop, wat sambal of wat citroensap.
- Vervang de losse kruiden evt. door 3 tl bahmi- of nasikruiden.

Maatje met nieuwe aardappel en zure room.

Menugang: Hapjes, voorgerecht
Keuken: -
Personen: 16
Sterren: **
Bron: Kookclub Al Dente

Ingrediënten

2 aardappelen, nieuwe
2 maatjes
- preischeuten
1 pt room, zure
- tuinkruiden, jonge (kervel, bosui, peterselie, bieslook)

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Kook de nieuwe aardappelen gaar en pureer ze.
Voeg wat olijfolie, wat room en de fijn versneden lentekruiden toe en meng die goed door de puree.
Schep met bijv. een ijsbollepel een bol puree op een schaaltje of schoteltje.
Snijd de maatjes in ruitvorm.
Laat een stukje haring tegen het bolletje puree aanleunen.
Werk het af met een wolkje zure room, een stukje bosui en wat preischeuten.

Magere uiensoep.

Menugang: Lunch-, voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ****
Bron: Uiensoep.nl

Ingrediënten

1 el azijn, wijn-, witte
2 bouillontabletten, runder- of groente-
2 el olie, olijf-
- peper, zwarte, vers-gemalen
3 tk tijm, verse
4 uien, grote
1 l water, kokend
200 ml wijn, witte
½ tl zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 125
Eiwit: 2 g
Koolhydraten: 6 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 8 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de 4 grote witte uien in halve ringen.
Verwarm de olijfolie in een pan.
Roer de uienringen door de olie en bestrooi ze met het zout.
Laat de uien op laag vuur heel zachtjes 20 min. fruiten (ze mogen vooral niet bakken).
Schep de uienringen af en toe om.
Schenk het kokende water met de azijn en de wijn in de pan.
Voeg de bouillontabletten en de tijm toe.
Breng het geheel aan de kook en leg het deksel op de pan.
Draai het vuur laag en laat de soep 20 min. zachtjes koken.
Proef en breng de soep op smaak met veel versgemalen zwarte peper.
Vis met een vork de takjes tijm uit de soep en schep de soep in kommen.

Mosterdsoep II.

Menugang: Voor-gerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Carta

Ingrediënten

1 el boter
½ bouillontablet, kippen-
1 pt fond, gevogelte- (à 380 ml)
6 tk kervel
1 tn knoflook
4 el mosterd, Limburgse
3 dl room, slag-
1 ui

Bereiding.

Pel de ui en de knoflook en snipper ze fijn.
Hak de kervel fijn.
Verhit in ruime pan de boter en fruit de ui en de knoflook zachtjes.
Meng de mosterd erdoor.
Voeg de fond, 4 dl water en het bouillontablet toe.
Breng het geheel zachtjes aan de kook en roer de slagroom erdoor.
Laat de soep onafgedekt ca. 15 min. zachtjes sudderen tot deze iets dikker is.
Schep de soep in vier diepe borden en garneer ze met de fijngehakte kervel.

Tip:

Serveer de soep met stevig brood of roggebrood.

Wijntip:

Lichte, frisse, fruitige witte wijnen.

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 335
Eiwit: 9 g
Koolhydraten: 5 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 31 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Mousse van aubergine.

Menugang: Amuse, voorgerecht
Keuken: Franse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

± 300 g aubergine
6 bld gelatine
- peper, versgemalen
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Kies vormpjes (bijv. mokkakopjes of kleine glaasjes), waarin de mousse kan opstijven.
Bekleed deze evt. met huishoudfolie, zodat de mousse later gemakkelijk loslaat.
Week de blaadjes gelatine in ruim water, opgerold in een grote mok of maatkan en knijp ze goed uit.
Verwijder van de aubergines de steeltjes met de kroontjes en was ze.
Doe ze in een kom.
Overgiet ze vervolgens een voor een met kokend water en laat ze schrikken onder koud stromend water.
Wrijf de velletjes eraf of schil de aubergines met een dunschiller.
Pof ze 15-20 min. in een op 180°C voorverwarmde oven.
Doe de warme aubergines in een blender of keuken-machine en breng ze op smaak met zout en versgemalen peper.
Wrijf de massa door een bolzeef, verwarm de massa nog even en voeg de uitgeknepen blaadjes gelatine aan de hete massa toe.
Roer tot de gelatine is opgelost.
Doe de massa over in de gewenste vormpjes, laat de mousse in de koelkast opstijven en stort de mousse voor het serveren.
Garneer met een takje daikoncress of munt.

Mousse van biet en geitenkaas.

Menugang: Amuse, voorgerecht
Keuken: Franse
Personen: 6
Sterren: ***
Bron: StudioKook.nl

Ingrediënten

100 g biet, rode, gekookte
100 g kaas, geiten, zachte (+ extra)
1 hv noten, wal-
100 ml room, slag-
- tuinkers, naar smaak

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Doe de slagroom samen met de zachte geitenkaas in de staafmixerkom.
Mix vervolgens totdat deze 2 ingrediënten volledig gemengd zijn.
Voeg de geraspte biet toe en laat de staafmixer opnieuw draaien, ditmaal tot er een luchtige mousse ontstaat.
Verdeel de mousse over zes amuseglaasjes.
Hak de walnoten grof en gebruik deze als topping op de mousse van biet en geitenkaas.
Verdeel ook nog wat extra geitenkaas en de tuinkers over de glaasjes.
Serveer deze direct of zet tot gebruik in de koelkast.

Tip:

In plaats van slagroom kun je ook dezelfde hoeveelheid mascarpone of roomkaas gebruiken. Dit maakt mousse van rode biet iets steviger. Handig als je de mousse wil voorbereiden. Bewaar de mousse dan max. 3 uur in de koelkast voor serveren.

Paassoepje.

Menugang: Voor-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: -

Ingrediënten

1 l bouillon, kippen-
1 courgette
2 eieren
1 tn knoflook
3 el olie, olijf-
100 ml room, kook-
300 g spinazie
1 ui

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snipper de ui en pers de knoflook.
Was de courgette en de spinazie.
Snijd de courgette in reepjes.
Bak de ui glazig en bak de knoflook kort aan in een pan met hete olie.
Leg wat reepjes courgette apart en doe de rest bij de ui en knoflook in de pan.
Bak het in 10 min. gaar.
Voeg handje voor handje de spinazie toe (leg ook wat blaadjes spinazie apart).
Schenk de bouillon erbij en laat de soep 15 min. op een laag vuur garen.
Pureer de soep in de pan met een staafmixer.
Giet de room erbij.
Bak 2 eieren, laat ze helemaal stollen.
Schenk de soep in en maak deze af met ogen en een neusje van ei, oren van spinazieblaadjes en snorharen van courgette.

Pannenkoekjes met tonijn.

Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

150 g bloem, tarwe-
25 g boter
150 ml bouillon, groente-
- schf citroen, om te garneren
4 el crème fraîche
1 ei
1 bl maïs (315 ml)
450 ml melk
2 el olie, zonnebloem-
- peper, zwarte
2 el peterselie, gladde, fijngehakte
2 bl tonijn (à 185 g)
1 ui, kleine
- zout

Bereiding.

Laat de tonijn en de maïs uitlekken.
Pel en snipper de ui.
Doe 125 g bloem in een kom.
Maak in het midden een kuiltje.
Klop er het ei in en giet er 150 ml melk bij.
Meng het goed door elkaar.
Giet er dan nogmaals 150 ml melk bij en roer goed tot een dik vloeibaar beslag ontstaat.
Verhit wat olie in een pan met een doorsnee van 20 cm.
Bak van het beslag na elkaar 8 pannenkoeken.
Keer ze zodra de onderzijde bruin wordt.
Doe steeds een beetje olie in de pan.
Houd de pannenkoeken warm.
Verwarm de boter in de pan en fruit de ui.
Strooi de rest van de bloem erover.
Bak deze 1-2 min. mee.
Giet de rest van de melk en de bouillon erbij en laat het, voortdurend roerend, iets indikken.
Voeg de tonijn en de maïs toe en verwarm die 5-6 min. mee.
Breng het op smaak met peper en zout.
Roer er de crème fraîche en de peterselie door.
Vul er de pannenkoekjes mee, rol ze op en serveer ze met een schijfje citroen.

Tips:

- Gebruik voor het keren van de pannenkoekjes bij voorkeur een houten of teflon spatel.
- Serveer er een groene salade met tomaten en plakjes komkommer bij.

Voorb.tijd: 10 min.
Bereidingstijd: 40 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1995
Energie kcal: 475
Eiwit: 28 g
Koolhydraten: 41 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 22 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: 2 g
Groente: - g
Zout: - g

Preisoep met Limburgse mosterd.

Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4-6
Sterren: *
Bron: Koken met een twist

Ingrediënten

120 g bloem
100 g boter
1,2 l bouillon
- dille, gehakte, als garnering
- laurierblaadjes
8 dl melk, volle
3 el mosterd, Limburgse
- peper, versgemalen
3 preien
50 ml room
2 sjalotjes
- zout

Bereiding.

Snipper de sjalotten fijn.
Was de preien en snijd ze fijn.
Laat de boter heet worden en fruit hier de sjalot en de prei in aan (houd een stukje prei achter).
Voeg als de massa glazig is de bloem toe, roer het door en gaar het.
Voeg de koude melk beetje bij beetje toe en breng het aan de kook.
Voeg de bouillon toe en laat dit alles 25 min. zachtjes koken.
Snijd ondertussen de prei en ook de dille heel fijn.
Giet de soep door een zeef in een andere pan.
Voeg hier de mosterd, het laurierblad en de achtergehouden prei aan toe.
Kook het even door en breng het op smaak met peper, zout en de room.
Garneer de soep met dille.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Quinoa salade met gegrilde groenten.

Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Cosis.nu

Ingrediënten

½ broccoli
1 courgette
220 g mozzarella light
50 ml olie, olijf-
100 g quinoa
50 g walnoten, ongezouten
- zout

Bereidingstijd: 45 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Bereid de quinoa volgens de verpakking en laat die afkoelen.
Maak de courgette goed schoon, halveer de courgette in de lengte, leg de platte
kant naar beneden en snijd hem in plakken.
Snijd de broccoli in kleine roosjes, spoel die goed af.
Meng in een kom de courgette met de helft van de olijfolie en bestrooi die met een
beetje zout.
Leg de plakken courgette op een bakplaat en plaats de bakplaat boven in de oven.
Meng in de zelfde kom de broccoli met de rest van de olijfolie en bestrooi ook die met een beetje zout.
Leg de broccoli op een andere bakplaat en plaats die onder de andere bakplaat.
Rooster de groenten in 20-30 min. goudbruin.
Keer de courgette halverwege om.
Neem de gegrilde groenten uit de oven en laat ze even afkoelen.
Hak de walnoten grof.
Snijd de mozzarella in kleine stukjes.
Meng de groenten, de quinoa, de walnoten en de mozzarella in een schaal.

Tips:

- Wil je er een hoofdmaaltijd van maken, neem dan 75 g quinoa per persoon en verdubbel de overige ingrediënten.
- Vervang de courgette eens door aubergine.
- Natuurlijk kan de mozzarella vervangen worden door een plantaardige variant.

Romige aspergesoep met gerookte paling.

Menugang: Hoofd-, voorgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4-6
Sterren: ***
Bron: Ik hou van paling, Sergio Herman

Ingrediënten

20 asperges, witte
1 klnj boter
1 l bouillon, kippen-
- croutons
1 eitje, (zacht)gekookt, gepeld en geplet
- paling, gerookte (12 mooie stukken)
- peper, zwart, vers-gemalen
- peterselie, blad (enkele blaadjes)
1 prei
4 el room, opgeklopte
100 ml room, zure
2 uien, fijngesnipperd
- zout

Bereiding.

Snijd enkel het wit van de prei in ringetjes.
Schil de asperges en zet de aspergeschillen op met de kippenbouillon.
Laat het tot het kookpunt komen, zeef het en zet dit apart.
Snijd de rest van de geschilde asperges in kleine stukjes.
Smelt een klontje boter in een ruime pan en voeg de aspergestukjes, de ui en de prei toe.
Kruid dit met zout en versgemalen peper.
Roer het af en toe goed om.
Voeg de bouillon toe en laat de soep een klein halfuurtje op een laag vuur pruttelen.
Voeg 50 ml zure room toe.
Mix en zeef de soep.
Breng de soep op smaak met zout en versgemalen peper.
Mix de soep nogmaals met 50 ml zure room.
Breng het gekookte eitje op smaak met zout en versgemalen peper.
Schep de soep in 4 kommen en werk ze af met wat geplet ei, een lepel opgeklopte room, de paling, de croutons en de bladpeterselie.

Bereidingstijd: 45 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Salade van rauwe venkel met gegrilde geitenkaas.

Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Creatieve keuken

Ingrediënten

1 citroen
200 g geitenkaas, zachte
3 el honing, vloeibare
8 el olie, olijf-
1 hv olijven, zwarte
- peper, versgemalen
100 g rucola (of veldsla)
2 venkelknollen
- walnoten
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Was de venkel grondig.
Verwijder de stronk en de bovenkant.
Snijd de venkel in dunne plakjes.
Pers de citroen uit en meng 4 el daarvan met de olijfolie (vinaigrette).
Breng dit op smaak met versgemalen peper en zout.
Was de rucola en schik die aan de bovenkant van een groot bord.
Leg in het midden de plakken venkel.
Bestrooi ze met de vinaigrette.
Verwarm de grill voor.
Snijd de geitenkaas in plakken en leg ze op een bakblik.
Schenk de honing er bovenop.
Grill de kaas tot de bovenkant mooi bruin is.
Leg de kaasplakken op de venkelsalade en garneer ze met wat zwarte olijven en wat walnoten.

Tarator - koude Bulgaarse komkommersoep.

Menugang: Voorgerecht, tussendoortje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Carta, Tallsay.com

Ingrediënten

100 g dille, verse
4 tn knoflook
8 komkommers
- olie, noten-
100 g yoghurt, Bulgaarse
50 g walnoten
2 tl zout, zee

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schil de komkommers en de knoflook en snijd ze grof.
Voeg de Bulgaarse yoghurt toe.
Voeg de dille en het zeezout toe.
Pureer het mengsel.
Zet het 1 uur in de koelkast om het af te laten koelen.
Breek de walnoten grof, in een granieten vijzel.
Serveer de soep koud met wat gebroken noten, notenolie en een takje dille als voorgerecht of tussendoortje.

Tip:

Eet er wat evt. wat brood bij en je heb een voedzame lunch.

Tartaar van gerookte zalm met mierikswortelsaus.

Menugang: Voor-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Jumbo

Ingrediënten

2 el citroensap
2 el dille, verse
2 el mayonaise
1 el mierikswortel
4 el olie, olijf-, extra vierge
1 snf peper, vers-gemalen
75 g rucola melange
2 el yoghurt
300 g zalmblokjes, gerookte
1 snf zout

Bereiding.

Hak de helft van de dille fijn.
Meng dit in een kom met de helft van de olie en de helft van het citroensap door de zalmblokjes.
Roer de mierikswortelrasp in een kommetje door de mayonaise en yoghurt en voeg versgemalen peper en zout naar smaak toe.
Meng de sla in een kom met de rest van de olie, het citroensap en een beetje versgemalen peper en zout.
Vorm met je handen mooie bosjes sla en leg deze op een helft van elk bord.
Vul een klein kopje met een vierde van het zalmmengsel en druk het goed aan.
Draai het kopje om naast de sla op het bord zodat de zalm in een mooie vorm op het bord komt te staan.
Lepel de mierikswortelsaus om de zalmtartaar heen en garneer het geheel met de rest van de dille.

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 1
Eiwit: 1 g
Koolhydraten: 1 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 1 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Uiensoep met cognac en komijnekaas.

Menugang: Voorgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

40 g boter
9 dl bouillon
1 dl cognac (of vieux)
200 g kaas, komijne-
- peper
2 el peterselie
3 uien
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Pel de uien.
Snipper de uien grof.
Smelt de boter.
Fruit hierin op een matige warmtebron de uiensnippers goudgeel.
Voeg peper en zout naar smaak toe.
Giet er de bouillon bij.
Giet er de cognac bij.
Kook zachtjes 8-10 minuten.
Rasp de kaas grof.
Meng de kaas vlak voor het serveren door de soep.
Bestrooi het gerecht met versgehakte peterselie.

Venkelsoep met garnalen en pastis.

Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Creatieve keuken

Ingrediënten

2 l bouillon, vis-
500 g garnalen, roze, grote
4 el pastis (of Pernod)
2 venkelknollen (incl. groen)

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de boven- en onderkant van de venkel (bewaar de groene pluimpjes).
Pel de garnalen.
Doe de koppen en de staarten samen met de venkel in een pan met de bouillon en laat dit zachtjes 30 min. koken.
Zeef de bouillon, maar vis de knollen venkel eruit.
Zet de venkel op de onderkant en snijd ze in de lengte in plakken van 1 cm.
Verdeel de venkel en de gepelde garnalen over vier soepkommen.
Giet er de bouillon bij.
Voeg er per kom nog 1 el pastis en wat van het venkelgroen bij.

Waverse kaastaart.

Menugang: Hoofd-, voorgerecht
Keuken: Belgische
Personen: -
Sterren: **
Bron: Kookgek.be, Sjeef.nl

Ingrediënten

Voor het gistdeeg:
100 g abrikozencompote
150 g bloem
65 g boter
- boter
1 ei
10 g gist
50 g melk
1 ael suiker, gries-
1 snf zout

Voor de vulling:
25 g amandelpoeder
1 banaan
2 eieren
250 g kaas, room-
40 g maïszetmeel
1¼ dl melk
2 tl rum
75 g suiker, gries-
50 g suiker, gries-
2 el suiker, poeder-

Bereiding.

Het gistdeeg:
Verwarm de melk lichtjes en los de gist hierin op.
Doe de bloem in een diepe kom, maak een kuiltje in het midden en giet daarin de melk met de gist.
Voeg de suiker, het ei en de boter toe.
Strooi het zout op de rand van de bloem en meng alles tot een zacht deeg.
Smeer een diepe taartvorm (Ø23 cm) met boter in.
Rol het deeg uit op een dikte van ± 3 mm en bekleed daarmee de taartvorm.
Strijk de abrikozencompote over de taartbodem uit.
Verwarm de oven voor op 220°C.

De vulling:
Splits de eieren.
Vermeng de roomkaas met de dooiers, de rum en de melk.
Vermeng het amandelpoeder met 75 g suiker en het maïszetmeel en roer dit mengsel door de kaasbereiding.
Klop de eiwitten tot ze wit zijn, voeg de rest van de griessuiker toe en klop verder op tot schuim.
Schep het door het kaasmengsel.
Vul de taartbodem tot aan de rand met de vulling.
Zet de taart in de oven en laat deze 25-30 min. bakken.
Haal de taart uit de taartvorm en laat hem afkoelen.
Werk de taart af met wat poedersuiker en schijfjes banaan.

Tip:

Om te voorkomen dat de taart barst, moet de damp uit de oven kunnen ontsnappen. Als dit bij uw oven niet het geval is, kunt u de deur lichtjes open laten staan door er bijvoorbeeld een vork tussen te steken.

Bereidingstijd: - min. **Grill-/oventijd: - min.** **Wachttijd: - min.** **Calcium: - mg** **Energie kJ: -** **Energie kcal: -** **Eiwit: - g** **Koolhydraten: - g** **w/v suikers: - g**	**Natrium: - mg** **Vet: - g** **w/v onverzadigd: - g** **w/v verzadigd: - g** **Vezels: - g** **Groente: - g** **Zout: - g**

Zomerse groentesoep met parelcouscous.

Menugang: Voor-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: GoodFood.be

Ingrediënten

1 aardappel, middel-grote
1 hv erwten, kikker-
1 hv erwtjes
3 tn knoflook
1 tl komijn, gemalen
1 koolraap, kleintje
1 bs koriander
- olie, olijf-
1 kp parelcouscous
- peper, zwarte, vers-gemalen
1 tl ras el hanout
1 stl selderij
2 tomaten, dikke
1 tl tomatenpuree
1 ui
¼ venkelknol
1 wortel, middelgrote
- zout

Bereiding.

Zet de kikkererwten de avond tevoren in de week.
Rasp de ui en de tomaten.
Schil de aardappelen, de wortel en de kleine koolraap.
Snijd ze samen met de selderij en de venkel in kleine blokjes.
Laat de kikkererwtjes gaar worden in kokend water (zonder zout).
Hak de knoflook fijn en bak hem gedurende 1 min. in 2 el olijfolie.
Voeg de uienrasp en de tomatenrasp toe.
Laat het 8 min. koken op een laag vuur.
Voeg de kruiden toe, samen met de aardappel, de wortel, de koolraap, de selderij, de venkel, het bouquet garni (bundeltje verse kruiden dat wordt samengebonden met keukengaren) van koriander en de tomatenpuree (opgelost in een beetje water).
Voeg 3 l water toe, doe het deksel op de pan en laat het 20 min. koken op een laag vuur.
Voeg de parelcouscous toe en laat het 15-20 min. verder koken (roer geregeld zodat de couscous niet aan elkaar kleeft).
Voeg de erwtjes en de kikkererwten 15 min. voor het einde van de bereiding toe.
Serveer de soep met een scheutje olijfolie.

Tip:

Deze voedzame groentesoep is een ideaal antiverspilrecept, waarbij u de minder verse, maar nog perfect verwerkbare groenten uit de koelkast kunt gebruiken.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Gebruikte afkortingen.

v2.5

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blj	Blikje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
bdl	Bundel
cgls	Cocktailglas
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= ½ kol)
fls	Fles
flj	Flesje
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gfl	Grote fles
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
gzk	Grote zak
hoh	Half-om-half
hv	Handvol
jgls	Jeneverglas
kbk	Klein bakje
kbl	Klein blik
kbs	Klein bosje
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kropje
kl	Kleine
klnj	Klontje
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje

v2.5

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
mbl	Miniblikje
ms	Maatschepje
p.p.	Per persoon
par	Partje
pk	Pak
pkj	Pakje
pkt	Pakket
pl	Plak
plj	Plukje
ppj	Pijpje
prt	Portie
pt	Pot
ptj	Potje
rl	Rol
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
scht	Scheut
sl	Soeplepel
slg	Slagen
spr	Sprietje
stf	Staafje
stj	Stuk(je)
stk	Stokje
stl	Stengel
strk	Struik
strnk	Stronk
sn	Snee
snf	Snuifje
st	Stuk(s)
tb	Tablet
tf	Toefje
tl	Theelepel
tn	Teentje
trs	Tros
trsj	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Voorbereidingstijd
wgls	Wijnglas
zk	Zak(je)

Compressed by
PDF24
https://ruudskookboek.nl