



Recepten *Carta*

380 recepten
(Carta2008-Dick)

Ruud 's Kookboek

Inhoudsopgave.

1. Aardappel-haringsalade met avocado
2. Aardappel-spinazielasagne
3. Aardappelen koken in de magnetron
4. Aardappelen poffen in de magnetron
5. Aardappelpuree in de magnetron
6. Aardappelsandwich met zalm
7. Aardbeien-frambozensaus
8. Aardbeien Romanoff 2
9. Abrikozenwodka
10. Afghaanse yoghurtsaus
11. Ajam paniki met aubergine en preinoedels
12. Aloo gobi (gestoofde groenten)
13. Amandelgriespudding
14. Amandelspijs 3
15. American cookies
16. Amerikaanse browniecake
17. Ananas-bavaroisetaartjes
18. Ananas-honingbeignets met aardbeiensaus
19. Ananas-kwarktaart
20. Ananas-tarte tatin met gemberroom
21. Ananasgrog
22. Ananashapjes
23. Ananastaart
24. Andijvie uit de wok
25. Andijvierolletjes met gehakt en rijst
26. Andijviestamppot met cashewnoten
27. Andijviestamppot met casselerrib-rolletjes
28. Andijviestamppot met gehaktballetjes
29. Andijviestamppot met gerookte schelvis
30. Andijviestamppot met kalfsworstjes
31. Andijviestamppot met rooktofu
32. Anijs wodka
33. Ansjovisboter 2
34. Ansjovisfondue uit Piemonte
35. Antilliaans ijs
36. Appel-dadeltaart
37. Appelcake 4
38. Appelflappen 2
39. Appelkruimeltaart met bosvruchten
40. Appelmoes 1
41. Appelmoes 2
42. Appelmoes in de magnetron
43. Appelpoffertjes met kaneelboter
44. Appeltaart 10
45. Appeltaart 6
46. Appeltaart 7
47. Appeltaart 8
48. Appeltaart 8
49. Appeltaart met kokos
50. Appeltaart uit grootmoeders tijd
51. Appeltompouce met vanillesaus en ijs
52. Armeense forel op de houtskoolgrill
53. Avocadocrème met zalmblokjes en rivierkreeftjes
54. Babi pangang met shii-takes en pinda's
55. Bagna caoda (groente met ansjovisdipsaus)
56. Baklava 3
57. Balgan tamatar (aubergine met tomaten)
58. Bami goreng met broccoli
59. Bananen-notenbrood
60. Banitsa (kaasrolletjes)
61. Banitsa saralia

62. Banketletter 2
63. Basisrecept verse pasta
64. Berliner bollen 3
65. Bhaji van bloemkool
66. Bhaji van sperziebonen en paddestoelen
67. Bhindi bhajji (curry van okra's)
68. Biefstuk op z'n Russisch
69. Bietenbouillon
70. Biscotti di Prato (Italiaanse amandelkoekjes)
71. Biscuittaart
72. Bitterkoekjes
73. Bladerdeegbakje met vers fruit
74. Bladerdeeggrondjes met kaas
75. Bladerdeegtaart
76. Blini's met avocadoroom en zalm
77. Bloemkool in de magnetron
78. Bloemkoolstampot met walnotensaus
79. Blote billetjes in het gras (snijbonenstampot uit Brabant)
80. Blote kindertjes in het gras (uit Brabant)
81. Bocaditos de cabrales (gefrituurde kaasballetjes)
82. Boeren andijviestampot
83. Boerenkool met worst
84. Boerenkoolstampot 2
85. Boerenkoolstampot met feta
86. Boerenkoolstampot met kaas
87. Boerenkoolstampot met rookworst
88. Boerenkoolstampot speciaal
89. Boerensoep
90. Boeuf stroganoff 1
91. Bonjan salat (kruidige auberginesalade uit Afghanistan)
92. Borstplaat 1
93. Borstplaat 2
94. Bospaddestoelenbouillon met portobello
95. Cajunhutspot met gefrituurde uiringen
96. Canadese erwtensoep
97. Carciofi ripieni (gevulde artisjokken)
98. Carpaccio-dressing
99. Carpaccio 'Le Logge' (van mals rundvlees in een warme kalfsfond)
100. Carpaccio 1
101. Carpaccio 2
102. Carpaccio 3 (salade van rauwe biefstuk)
103. Carpaccio met Parmezaanse kaas
104. Carpaccio met Parmezaanse kaas en pijnboompitten
105. Chinees hapje van eendenborstfilet met mandarijnjus
106. Chocladecrème
107. Chocladepudding 2
108. Chorizo-aardappel-ui-tortilla
109. Citroenmousse met gepocheerde sinaasappelschijfjes
110. Cocktailsaus 4
111. Cognac-roomsaus
112. Courgetteraita
113. Couscous met pijnboompitten en rozijnen
114. Couscous met tahoe en uien-rozijnsaus
115. Crema con funghi porcini (paddestoelensoep)
116. Drentse koolraapstampot
117. Duitse varkensschnitzelschotel
118. Dunne sperziebonen op Chinese wijze
119. Ei met augurkdressing en serranoham
120. El kefta (Siberische zomerschotel)
121. Exotisch stampotje
122. Exotische hutspot
123. Feestelijke couscous
124. Feestmousse
125. Flensjes met kiwi-meloencompote

126. Focaccia al rosmarino (plat brood met rozemarijn)
127. Focaccia met zeezout en Parmezaanse kaas
128. Focaccine del giardiniere (broodjes uit een bloempotje)
129. Forel met dragonsaus
130. Frambozensorbet 2
131. Franse boerenbonenpot
132. Frittata al basilico (omelet met basilicum en kaas)
133. Gaeng gari nuea (gekruid rundvlees)
134. Gebakken appels met vanillesiroop
135. Gebakken aubergines met yoghurt
136. Gebakken champignons met rozemarijn
137. Gebakken ei met spek in de magnetron
138. Gebakken hamreepjes
139. Gebakken kerrie-uitjes
140. Gebakken krieltjes met salie en sjalot
141. Gebakken vijgen
142. Gebraden rundvlees als wild bereid
143. Gedroogde tomaten in olie
144. Gefrituurde kip in bananenblad
145. Gefrituurde mosselen 3
146. Gefrituurde mosselen 4
147. Gefrituurde oesters
148. Gefrituurde reuzengarnaal
149. Gefrituurde scampi-brochetjes met tartaarsaus
150. Gefrituurde scampi met kappertjessaus
151. Gefrituurde tongscharreepjes
152. Gefrituurde verse ansjovis
153. Gefrituurde Zeeuwse mosselen met gribichesaus
154. Geglaceerde garnalen
155. Geglaceerde griet met kreeft en mousselinesaus
156. Geglaceerde perencrème
157. Gegratineerd citrusfruit met stragiatelle ijs
158. Gegratineerd mosselpannetje met groenten
159. Gegratineerde ananas met mascarpone
160. Gegratineerde asperges 2
161. Gegratineerde asperges 3
162. Gegratineerde boerenkool met rookworst
163. Gegratineerde oesters
164. Gegratineerde witlof op z'n Italiaans
165. Gegrilde oesters met Parmezaanse kaas
166. Gekruide snijbonen
167. Gekruide spinazie
168. Gemengde salade 2
169. Geroosterde aardappelen met kip en koriandermayonaise
170. Geroosterde lamsrack met aardappel
171. Geroosterde witlofsalade met krokante ham en amandeldressing
172. Geroosterde wortel en sugar snaps met citroendressing
173. Gevulde tomaten met kruidenrijst
174. Gevulde varkensschnitzels met wortel en prei
175. Gevulde visrolletjes
176. Gobi mussalum (aardappel-bloemkoolcurry)
177. Griekse wokschotel met rijst en gestoofde groenten
178. Groene lasagna met sprotfilet
179. Groentencouscous
180. Harira 2 (kikkererwtensoup met lamsvlees uit Marokko)
181. Hartige visschotel met tutti frutti en noten
182. Hazenrugfilet met hazelnootkorstje
183. Heerlijke wittebonensoep
184. Heldere bouillon uit Thailand
185. Hete bliksem 4
186. Hete bliksem 5
187. Hete bliksem 6
188. Hete bliksem met chorizo en paprika
189. Hete bliksem met pittige gehaktsaus

190. Hete curry van scampi's
191. Hoy lai paad prig (schelpen met hete saus)
192. Hutspot 2
193. Indische hutspot met tartaarballetjes
194. Indische paksoistamppot met gehaktballetjes
195. Indonesische spruitjesstamppot
196. Inktvis gevuld met tuinkruiden
197. Inktvistajine
198. Italiaanse broccolistamppot
199. Italiaanse pastapan
200. Jachtschotel 6
201. Joegoslavische vis-groentenschotel
202. Kaas-tapas
203. Kaasfondue in de magnetron
204. Kaasrisotto met champignons
205. Kabeljauwstamppot met mosterdsaus
206. Kabeljauwtimbaaltjes met saffraansaus
207. Kalfssoep
208. Kalfszwezerik met bier
209. Kalfszwezerik met witlof en Witkap Stimulo
210. Kalkoen met abdijbier
211. Kalkoenfilet met groene groenten uit de braadzak
212. Karamelsaus
213. Karbonade de boeuf á la Flamande
214. Karbonades en perzik van de grill
215. Karbonades met ananaspiccalilly
216. Karbonades met appel
217. Karbonades met cranberrysaus
218. Kashtani desert (kastanje dessert)
219. Keizersbaarsfilet met tomatensaus
220. Kela kari (bananencurry)
221. Kip met sperziebonen in kerrie-kokossaus
222. Kitcheri (hartige rijst met linzen)
223. Klassieke martini
224. Koffie-crème brûlée met kardemom
225. Kool met kaneel
226. Krieltjes in de magnetron
227. Kruidige broodstengels
228. Kruidige wortelsoep
229. Lamscarpaccio
230. Lamssoep met peterselie
231. Lamsstoofpot met bonen
232. Liefdevolle pasta met tempura van langoustines
233. Limoenpudding met granaatappelsaus
234. Limoentaart met meringue
235. Lingon päron (perenbavarois met lingoncoulis)
236. Linguine ai frutti di mare (linguine met gemengde zeevruchten)
237. Linguine alle cozze (linguine met mosselen)
238. Linguine met oesterzwammen en citroen
239. Linzenburgertjes met tomatensalsa
240. Lizenschotel met ham
241. Lizenschotel met paprika
242. Linzensoep 2
243. Loempia 6
244. Loempia met mosselvulling
245. Maaltijdsalade met ham en grapefruit
246. Macaroni of spaghetti in de magnetron
247. Manchego-gemarineerde biet prikker
248. Mangochutney
249. Marokkaanse spinaziestamppot
250. Mayonaise in de keukenmachine
251. Mediterrane boerenkoolstamppot
252. Melk banitsa
253. Meringuerijst met appelen

- 254. Meringues met ijs en Irish-coffeeroom
- 255. Met appel gevulde varkensfiletrollade
- 256. Met gehakt gevulde courgette
- 257. Met komijn en sinaasappel geglaceerde varkensoester met geroosterde groenten
- 258. Milano broodje met geroosterde paprika
- 259. Minihamburger met truffelpaté
- 260. Miniquiches met groene asperges
- 261. Okra met kokos
- 262. Oliebollen stap-voor-stap
- 263. Oma's bietjes
- 264. Omeletrolletjes, gegrilde kabeljauwreepjes en komkommersalade
- 265. Omgekeerd aardappel-stoofpeertaartje
- 266. Oosterse groenteschotel met kokosmelk
- 267. Oosterse speklapjes
- 268. Ovenschotel met courgette en gehakt
- 269. Paddestoeltimbaaltjes
- 270. Paksoiquiche met cashewnoten
- 271. Paksoistamppot met garnalen
- 272. Paksoistamppot met kalkoen
- 273. Palak panir (spinazie met roomkaas)
- 274. Pane con noci met kruidige kippenlevertjesmousse
- 275. Panini con funghi crudi (broodjes met paddestoelen en gorgonzola)
- 276. Panir
- 277. Paprikakip 2
- 278. Paprikakip 3
- 279. Paprikakip 4
- 280. Parelhoenboutjes met vijgen en Maredsous 8
- 281. Pasta bolognese con pomodorini e mozzarellini (Pasta bolognese met kerstomaatjes en mozzarellabolletjes)
- 282. Pasta met groene asperges in kaassaus
- 283. Pittige notenmelange
- 284. Pork badun (varkenscurry)
- 285. Preitaart met gorgonzola
- 286. Raapstelenpotje
- 287. Raapstelenstampot met gebakken appel
- 288. Ratatouille
- 289. Rijst koken in de magnetron
- 290. Rijstpudding met vanillesaus
- 291. Rivierkreeftjes met Pinot Auxerrois en xeresazijn
- 292. Rivierkreeftjes met prei
- 293. Riz á la Condé
- 294. Riz condé met gekonfijte mandarijn en crumble van speculaas
- 295. Rode-parikasalsa
- 296. Roemeense moussaka
- 297. Roerei uit de magnetron
- 298. Roodbaars ratatouille
- 299. Roomborstplaat 1
- 300. Roomborstplaat 2
- 301. Runderpoulet in rode wijn
- 302. Saag bhaji (In kruiden gesmoorde spinazie met gebakken aardappel)
- 303. Saffraanwodka
- 304. Salade met sesamquorn
- 305. Salade van gekookte venkel
- 306. Salade van gevulde paprika's
- 307. Salade van schaal- en schelpdieren
- 308. Salade van sinaasappelen met kaneel
- 309. Salade van sprotjes met courgette en champignons
- 310. Salade van tonijn en rijst
- 311. Salag tamatar (spinazie met tomaten)
- 312. Samak tarator
- 313. Santa-Fé salade
- 314. Sataras 1
- 315. Scholfilet op een bedje van wintergroenten
- 316. Scholrolletjes 2

- 317. Scholrolletjes met ham en spinazie
- 318. Sgroppino
- 319. Shikar kari (varkenscurry)
- 320. Sinaasappel schijven
- 321. Slavinken met roergebakken witlof
- 322. Spaghetti met tomaatjes en kalfsoester
- 323. Speculaaskruiden 2
- 324. Speculaaskruiden 3
- 325. Speklapjes met pittige tomatensaus
- 326. Spruitjes met volkoren-notenkruim
- 327. Sri Lankaans sperziebonencurry
- 328. Sri Lankaanse milde preicurry
- 329. Stampotje met vegetarische roerbakstukjes
- 330. Sudderlapjes met peper en citroen
- 331. Taai taainoten (de èchte pepernoten)
- 332. Tagliatelle con verdure verdi (tagliatelle met groene groenten)
- 333. Tagliatelle met kip-notenballetjes in pikante saus
- 334. Tagliatelle met kip en bonen
- 335. Tajine met appel en kip
- 336. Tajine met aubergine 2
- 337. Tajine met kip en citroen
- 338. Tajine met lamsvlees en rijst
- 339. Tajine van oker en aardappelen
- 340. Tali saag (roergebakken spinazie)
- 341. Tarator met yoghurt
- 342. Taratorsaus
- 343. Tarka dal (linzenmoes met knoflook en tomaten)
- 344. Tilapiafilet met ananas in kerriesaus
- 345. Toast met pittige kaas en wijngelei
- 346. Tuinkruidentortilla
- 347. Valentijn chocolade-kokoscake
- 348. Varkensfilet in mosterdsaus
- 349. Varkenshaasmedaillons met paddestoelensaus
- 350. Varkenslapjes met champignon-kaassaus
- 351. Varkenslapjes met Pas de Bleu
- 352. Varkensschnitzel met warme aardappelsalade
- 353. Varkensschnitzels met rauwe ham en salie
- 354. Varkensvlees met appel
- 355. Vegetarische paddenstoelensaus
- 356. Vis met taratorsaus
- 357. Vlindermacaroni met ham en kaas
- 358. Vogelnestjes met bonen
- 359. Warme wijngrog
- 360. Wethani kyet (curry met varkensvlees)
- 361. Wijnbladeren gevuld met auberginerijst
- 362. Wijngelei met vruchten
- 363. Wijnperen
- 364. Wintersalade met hamblokjes en honing-mosterddressing
- 365. Witte bonensoep met tapenade stokbrood
- 366. Witte koolsalade met tonijn
- 367. Wortelrait
- 368. Yaam nuea 1 (vleessalade)
- 369. Yaam nuea 2 (rundvleessalade)
- 370. Yaam som-o 1 (pomelosalade)
- 371. Yaam som-o 2 (Thais gekruide pomelosalade)
- 372. Zalmcarpaccio
- 373. Zalmfilet met tagliatelle met basilicumpesto
- 374. Zalmforel met gorgonzola
- 375. Zeewolf met sinaasappel en kappertjes
- 376. Zoete aardbeienomelet
- 377. Zoete kaasballetjes met siroop
- 378. Zoete Mexicaanse bonen
- 379. Zoete polenta met kaneelkersen
- 380. Zoetzuur pikant sausje

Aardappel-haringsalade met avocado

Menugang Lunchgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vis
Type Aardappel

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

350 g aardappelschijfjes, duo pak à 700 g
zout
2 rijpe avocado's
1½ dl zure room
1 sjalot, gesnipperd
(versgemalen) peper
zout
4 eetlepels fijngehakte dille, bakje à 15 g
3 schoongemaakte haringen, in stukjes

Bereiding

Kook de aardappelschijfjes volgens de aanwijzingen op de verpakking in water met zout net gaar.
Giet ze af en laat ze uitdampen.
Maak de avocado's schoon en snijd het vruchtvlees in blokjes.
Klop de zure room met de sjalot, peper en zout naar smaak en de dille door elkaar.
Verdeel de aardappelschijfjes, de haring en de avocado over een schaal en schenk de dressing erover.
Lekker met warm stokbrood.

Aardappel-spinazielasagne

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Lasagna	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

700 g diepvriesspinazie
1 doosje MAGGI Oven Dagschotel voor zuurkool met gehakt en crème fraîche-bieslook
1 ei
1 ui
1 rode paprika
2 eetlepels olijfolie
200 g achterham (vleeswaar)
700 g voorgekookte aardappelschijfjes
100 g geraspte jongbelegen kaas

Bereiding

Ontdooi de spinazie volgens de aanwijzingen.
Verwarm de oven voor op 200 °C.
Meet in een maatbeker 400 ml water af, roer de MAGGI Oven Dagschotel erdoor en vervolgens het ei.
Pel en snipper de ui.
Maak de paprika schoon en snijd hem in stukjes.
Verhit de olie in een wok en roerbak de ui en paprika 3-4 minuten.
Vet een ovenschaal in en leg een derde van de aardappelschijfjes op de bodem.
Verdeel hierover de helft van de spinazie.
Spreid de helft van de ham erover uit en daarover de helft van het paprikamengsel.
Verdeel hierop weer een laag aardappel, spinazie, ham en paprika.
Dek de schotel af met de rest van de aardappel.
Schenk de ovenmix gelijkmatig over de schotel en strooi de kaas erover.
Bak de schotel in het midden van de oven in 45 minuten goudbruin en gaar.

Aardappelen koken in de magnetron

Menugang Bijgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Aardappel

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

500 g aardappelen

Bereiding

Schil en was de aardappelen, snijd ze in min of meer gelijke delen en doe die, zonder water en zout, in een schaal met deksel.

Kook de aardappelen op HOOG (100%) in ± 6 minuten gaar.

Giet het weinige water af en laat de aardappelen vervolgens 2-3 minuten nagaren.

Aardappelen poffen in de magnetron

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

Ingrediënten

3 gemiddelde maat aardappelen
kruidenboter of crème fraîche

Bereiding

Boen de aardappelen schoon en prik met een satéstokje aan alle kanten gaatjes in de schil.
Rol iedere aardappel in een stuk keukenpapier en leg ze in de magnetron.
Kook de aardappelen 3 minuten op HOOG (100%).
Keer ze halverwege de kooktijd om.
Laat ze ± 2 minuten nagaren, pel ze dan open en vul ze eventueel met kruidenboter of crème fraîche.

Aardappelpuree in de magnetron

Menugang Bijgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Aardappel

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

500 g gekookte aardappelen
1 dl melk
een klontje boter
zout
peper

Bereiding

Stamp de gekookte aardappelen.
Verwarm de melk 1 minuut op HOOG (100%).
Meng de melk, boter, zout en peper door de gestampde aardappelen.

Aardappelsandwich met zalm

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 aardappelen
325 g zalm, gerookte
½ dl visbouillon
½ dl champagne
½ dl olijfolie
frisée
3 eetlepel champagneazijn
arachideolie
notenolie
kervel, verse
peper
zout

Bereiding

Verwarm de olie voor op 160 C.
De aardappels intussen afboenen onder de koude kraan, drogen met keukenpapier en in de lengte in plakjes van 3 mm dik snijden.
Steeds 3 plakjes op elkaar leggen en in de verwarmde olie bakken.
Ook enkele losse chips bakken.
De aardappel op keukenpapier uit laten lekken.
Voor de dressing bouillon, champagne en azijn tot eenderde in laten koken en af laten koelen.
De olie hier met de garde door kloppen.
De sandwich als volgt opbouwen: eerst een plakje aardappel, dan wat gerookte zalm vervolgens een blaadje door de notenolie gehaalde frisée.
Dit herhalen tot alle Ingredienten op zijn.
De aardappelsandwich met losse chips en kervel garneren en de dressing rond de sandwich scheppen.

Aardbeien-frambozensaus

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

Ingrediënten

150 g aardbeien
200 g frambozen
25 g kristalsuiker
1 koffielepel maïzena
1 koffielepel citroensap

Bereiding

Verwijder de kroontjes van de aardbeien en was ze samen met de frambozen.
Houd 4 aardbeien en 4 frambozen apart voor de garnering en druk de rest van de vruchten door een zeef.
Doe de kristalsuiker, samen met de maïzena, in een diepe schaal en roer er 1 eetlepel water door.
Voeg er de aardbeien- en frambozenpulp aan toe en roer alles goed door elkaar.
Zet de schaal 3-4 minuten op ± 650 Watt in de magnetron en roer elke minuut om tot de saus mooi is gebonden.
Meng er tenslotte, uit de magnetron, het citroensap door en laat de saus afkoelen.
Snijd de apart gehouden frambozen in tweeën en de aardbeien in vieren.
Roer deze stukjes fruit door de afgekoelde saus en serveer de saus met pudding, ijs, of fruit.

Tip: U kunt de saus ook warm serveren. Roer de overgebleven vruchten dan niet door de warme saus, maar gebruik ze als garnituur.

Tip: U kunt de saus extra pit geven door er een scheutje bosaardbeienlikeur aan toe te voegen.

Aardbeien Romanoff 2

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

Ingrediënten

500 g verse kleine aardbeien

2 eetlepels griessuiker

3 cl wodka

sap van ½ citroen

4 bolletjes vanille-roomijs

2 eiwitten

100 g bloedsuiker

Bereiding

Verwijder het kroontje van de aardbeien en was ze even in ijskoud water.

Doe er de griessuiker en de wodka over en roer even met een lepel, zodat alle ingrediënten goed worden vermengd.

Voeg er het citroensap aan toe.

Verdeel de aardbeien over 4 mooie schaaltes en zet ze in de koelkast.

Klop net voor het opdienen de eiwitten tot een vaste massa met de mixer of keukenrobot.

Voeg tijdens het kloppen geleidelijk de bloedsuiker toe, zodat u een mooie meringue of eiwitschuim krijgt.

Vul hiermee een spuitzak met een getand spuitmondje.

Leg een bolletje roomijs tussen de aardbeien en spuit een mooi laagje eiwitschuim over het ijs.

Plaats dit enkele seconden onder de hete grill voor een mooi kleurtje.

Combineer dit decoratieve nagerechtje met een glaasje champagne of Sauterne.

Tip: u kunt dit gerecht ook serveren in een diep bord. Dan strijkt u het eiwitschuim met een palet op de aardbeien, waarna u het in de oven plaatst.

Abrikozenwodka

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

Ingrediënten

Bereiding

Laat 12 abrikozenpitten 24 uur op kamertemperatuur in 450 ml wodka trekken.
Zeef het en bewaar het in de koelkast.

Afghaanse yoghurtsaus

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

Ingrediënten

Bereiding

Vermeng 1/8 liter volle yoghurt, 1/4 theelepel fijngehakte knoflook, 1/4 theelepel zout en 1/2 theelepel gedroogde muntblaadjes.

Ajam paniki met aubergine en preinoedels

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	Oosters	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.Conimex.nl			Sterren	

Ingrediënten

1 aubergine
6 tomaten
2 preien
400 g kipfilet
1 zak (250 g) Conimex Wok Noedels
Conimex Wok Olie
1 bakje Conimex Boemboe voor Ajam Paniki
1 theelepel Conimex Sambal Manis

Bereiding

Snijd de aubergine in stukjes, de tomaten in partjes, de preien in zeer fijne ringetjes en de kipfilet in lange, dikke repen.
Kook de noedels volgens de aanwijzing op de verpakking.
Afgieten, met koud water afspoelen en goed laten uitlekken.
Verhit ondertussen een wok, voeg een scheutje olie toe en wok hierin de helft van de preiringen tot ze een beetje bruin en knapperig zijn.
Schep ze uit de wok en houd ze apart.
Maak de wok met keukenpapier schoon.
Verhit de wok opnieuw, voeg een scheutje olie toe en wok hierin de kiprepen 3 minuten.
Voeg de stukjes aubergine toe en wok ze 3 minuten mee.
Voeg de tomaat en de rest van preiringen toe en wok nog 2 minuten.
Voeg de boemboe en 2 dl water toe.
Goed mengen en 5 minuten laten pruttelen.
Meng de woknoedels met de sambal en de krokante preiringen.
Verdeel de noedels en ajam paniki over 4 borden.

Serveertip: Conimex Ketjap Gold Edition is een verfijnde smaakmaker waarmee je aan tafel de preinoedels naar eigen smaak nog lekkerder kunt maken.

Variatietip: Met deze ajam paniki kun je ook Conimex Wok Rolls vullen. De noedels vervallen dan en de preiringen worden over de ajam paniki in de wok rolls gestrooid.

Aloo gobi (gestoofde groenten)

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

Ingrediënten

400 g geschrapte krieltjes of aardappelen in gelijke stukjes

250 g bloemkool in roosjes

3 eetlepels olie of ghee

2 fijngesneden grote uien

3 teentjes knoflook

3 cm geschilde gemberwortel

1 theelepel komijnzaad

1 klein blikje tomatenpuree

1 theelepel chilipoeder

1½ eetlepel paprikapoeder

1 theelepel kurkuma

½ eetlepel korianderpoeder en kaneel

zout

1 eetlepel fijngesneden koriander

Bereiding

Bak de aardappel en de bloemkool in de olie ± 5 minuten en schep ze uit de pan.

Pureer de uien, knoflook en gember in een keukenmachine en bak de puree in de achtergebleven olie ± 10 minuten.

Voeg de komijn en de tomatenpuree toe en bak die ± 2 minuten mee.

Voeg de rest van de specerijen, zout en 2 dl water toe.

Laat het geheel ± 5 minuten zachtjes inkoken tot een dikke puree.

Schep de groenten erdoor en laat die zachtjes ± 5 minuten bakken.

Roer er 2½ dl water en zout door en laat het geheel afgedekt nog ± 15 minuten stoven en strooi er de koriander over.

Amandelgriespudding

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

Ingrediënten

4 dl melk
50 g gemalen amandelen
50 g griesmeel
2 eidooiers
4 eetlepels suiker
1 zakje vanillesuiker
2 stijfgeklopte eiwitten
geschaafde witte chocolade voor de garnering

Bereiding

Meng de melk, de gemalen amandelen en het griesmeel in een schaal.
Verhit het mengsel, onafgedekt, 7-8 minuten op ± 750 Watt en roer het tussentijds eenmaal door.
Roer de eidooiers, de suiker en de vanillesuiker door elkaar.
Roer het eimengsel goed door het melkmengsel en verhit het 1 minuut op ± 750 Watt.
Laat de vla afkoelen en spatel er vervolgens de stijfgeklopte eiwitten voorzichtig door.
Laat het in een puddingvorm opstijven.
Garneer de pudding met geschaafde witte chocolade en serveer met frambozensaus.

Amandelspijs 3

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

Ingrediënten

100 g ongezouten amandelen
100 g poedersuiker
½ losgeklopt ei
1 theelepel vers geraspte citroenschil
druppels citroensap

Bereiding

Breng de amandelen met ruim water aan de kook en giet ze daarna af.
Schenk zoveel koud water over de amandelen dat ze onder staan en wrijf er onder water de velletjes af.
Dep de amandelen droog en maal ze fijn, liefst in een notenmolentje (bij gebruik van een foodprocessor hebben noten snel de neiging om taai en bitter te worden).
Roer er de poedersuiker door en maal nog een keer.
Meng het ei met citroenschil en spatel het amandelmengsel erdoor.
Kneed het verder met de hand tot een samenhangende massa en breng die op smaak met een paar druppels citroensap.
Wikkel de spijs in plasticfolie en leg hem minstens 1 week koel weg.
Zo wordt de spijs stevig genoeg om te verwerken.

American cookies

Menugang	Gebak	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Amerikaans	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

150 g boter
200 g donkere basterdsuiker
2 eieren
2 eetlepels slagroom
400 g bloem
100 g rozijnen
100 g ongezouten pinda's
100 g pure chocolade in stukjes
4 eetlepels cacao
een ingevette bakplaat

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200°C.
Smelt de bBoter en roer er van het vuur af de suiker, de eieren en de room door.
Spatel er de bloem, de rozijnen, de pinda's en de chocolade door en roer de cacao door de helft van het deeg.
Schep bergjes deeg op de bakplaat en bak de koekjes in de oven ± 12 minuten.

Amerikaanse browniecake

Menugang	Gebak	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Amerikaans	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

200 g pure chocolade
75 g witte chocolade
125 g melkchocolade
125 g boter
125 g grofgehakte walnoten
2 losgeklopte eieren
175 zelfrijzend bakmeel
12 bolletjes vanille-ijs
een ingevette cakevorm van 20 cm

Bereiding

Hak de 3 soorten chocola apart grof.
Verwarm de oven voor op 180°C.
Doe de pure chocola en de boter in een kom en laat die op een pan met heet water al roerend smelten; laat de chocola daarna iets afkoelen.
Scheep de walnoten erdoor, roer de eieren erdoor, zeef het meel erboven en spatel dat erdoor.
Scheep de witte chocola en de melkchocola erdoor.
Doe het mengsel over in de vorm, bak de cake 35-40 minuten in het midden van de oven en laat hem in de vorm ± 30 minuten afkoelen.
Keer de cake op een rooster en laat hem verder afkoelen.
Snijd de cake in plakjes en serveer die met het ijs.
Serveer deze cake met een frisse mangosaus:
Pureer 2 zeer rijpe mango's met 2 eetlepels limoensaus en het sap van 1 sinaasappel.

Ananas-bavaroisetaartjes

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

Ingrediënten

voor het deeg

50 g suiker
150 g bloem
een snuffje zout
½ klein ei (nr. 4)
100 g boter

voor de bavarois

400 g verse ananas in stukjes
50 g suiker
3 blaadjes gelatine
3 dl lobbige geklopte slagroom
ananasgelei
een met bakpapier beklede bakplaat
een uitsteekvorm, doorsnee 6 cm
8 ingevette hoge ringen van ± 8 cm hoog en ± 6 cm doorsnee

Bereiding

Deeg:

Meng de suiker, de bloem, het zout en het ei, meng de boter erdoor tot een kruimelig deeg ontstaat en het deeg in plasticfolie gerold in de koelkast 1 uur opstijven.

Verwarm de oven voor op 180°C.

Rol het deeg uit tot een lap van ± 15 x 30 cm, leg het op de bakplaat en bak het ± 25 minuten in de oven. Laat het deeg afkoelen, steek er met de uitsteekvorm 8 cirkels uit en leg die in de ringen.

Bavarois:

Blancheer de ananas 1 minuut in ruim kokend water, laat uitlekken en afkoelen.

Pureer de ananas en zeef de puree.

Verwarm 1 dl puree met de suiker.

Week de gelatine ± 5 minuten in ruim koud water, knijp hem uit en los hem van het vuur af in de warme ananaspuree op.

Roer de rest van de puree erdoor en laat afkoelen.

Roer de slagroom door het ananasmengsel en schenk het in de ringen.

Vul de ringen niet helemaal, laat ± ½ cm vrij.

Laat de bavaroisetaartjes in de koelkast in ± 1 uur opstijven.

Verwarm de ananasgelei en schenk die in een dun laagje op de bavarois.

Laat de bavaroisetaartjes nog ± 2 uur in koelkast opstijven.

Verwijder de ringen en zet de bavaroises op een mooie schaal.

Ananas-gelei:

Pureer 100 g ananas en zeef de puree.

Week 3 blaadjes gelatine ± 5 minuten in ruim water.

Breng de ananaspuree met 1 dl water en 75 g suiker aan de kook tot de suiker is opgelost.

Los de uitgeknepen gelatine in de warme vloeistof op en laat de gelei afkoelen.

Ananas-bavaroisetaartjes

Verwarm de gelei voor het gebruik zacht (laat niet koken!) tot deze weer vloeibaar is.

Ananas-honingbeignets met aardbeiensaus

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

Ingrediënten

250 g aardbeien

75 g suiker

1-2 eetlepels citroensap

1 grote rijpe ananas

175 g bloem

zout

3 dl bier

1 eetlepel olie

3 eetlepels honing

3 eiwitten

frituurolie

1 eetlepel gemalen kaneel

4 eetlepels poedersuiker

Bereiding

Pureer de aardbeien met de suiker en het citroensap.

Schil de ananas dik, snijd hem in 12 dunne plakken en verwijder de harde kern.

Zeef de bloem en het zout.

Voeg het bier, de olie en 1 eetlepel honing toe en roer het tot een glad beslag.

Klop de eiwitten stijf en spatel ze door het beslag.

Verhit de frituurolie tot 180°C.

Bestrijk de ananasplakken dun met honing, haal ze door het beslag en frituur de beignets maximaal 4 tegelijk in 2 minuten goudbruin en knapperig.

Vermeng de kaneel en de poedersuiker en strooi dit over de beignets.

Geef de aardbeiensaus er apart bij.

Ananas-kwarktaart

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

Ingrediënten

1 taartbodem
1 pak kwarktaartmix met gevriesdroogde kwark
6 dl ananassap (pak)
½ l slagroom
1 blik ananasschijven
3 blaadjes witte gelatine
1 klein blikje aardbeien of ander gekleurd fruit
een springvorm van 26 cm doorsnee

Bereiding

De taartbodem kunt u maken van een zakje kruimelbodemmix met boter.
Bereid de bodem volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Leg hem in de springvorm en zet hem om stevig te worden even in de koelkast.
Mix de kwarktaartmix met 4 dl ananassap schuimig.
Klop in een andere kom de slagroom stijf, schep dit door de taartmix en vul de springvorm hiermee.
Strijk de bovenkant glad en zet de taart ± 1 uur in de koelkast.
Laat de ananas in een zeef uitlekken, vang het sap op en vul het met ananassap uit het pak tot 3 dl aan.
Week de gelatine in koud water.
Breng in een steelpan wat ananassap aan de kook en los de uitgeknepen gelatine erin op.
Roer de rest van het ananassap erdoor en laat dit (eventueel in de diepvries) dik vloeibaar worden.
Leg de schijven ananas op de kwarktaart, leg het andere fruit in de holten daartussen en giet er dan voorzichtig een laagje gelei over.
Laat het geheel in de koelkast dan nog 1½ uur opstijven.

Ananas-tarte tatin met gemberroom

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

Ingrediënten

50 g poedersuiker
175 g boter
2 eidooiers
125 g zelfrijzend bakmeel
125 g fijne tafelsuiker
4 eetlepels crème fraîche
900 g ananas (vers of uit blik)
1 eetlepel Kirsch
toefjes munt
Voor de gemberroom:
1 dl stijfgeklopte slagroom
1 dl Griekse yoghurt
2 fijngehakte bolletjes gember
1 eetlepel suiker
een bakvorm met een dichte bodem van 22 cm doorsnee

Bereiding

Klop de poedersuiker en 50 g boter in een kom tot een romige dikke massa.
Klop de eidooiers erdoor en spatel het bakmeel er luchtig door.
Kneed het tot een zacht en soepel deeg en laat het afgedekt in de koelkast 30 minuten rusten.
Smelt 125 g boter met de tafelsuiker in een steelpan, breng het aan de kook en laat het al roerend 3-4 minuten zachtjes tot een lichtbruine massa koken.
Laat het van het vuur af 1 minuut staan en klop er dan de crème fraîche door tot een gladde massa ontstaat (verwarm het zo nodig nog even).
Schenk het mengsel in de vorm en verdeel het over de bodem.
Maak de ananas schoon, snijd hem in plakken en verwijder de harde kern.
Verdeel de Ananas dakpansgewijs over de sirooplaag en besprenkel ze met de Kirsch.
Rol het deeg uit tot een cirkel van 25 cm doorsnee, leg die op de ananas en vouw de randen langs de zijkanen om de ananas.
Verwarm de oven voor op 200°C en bak de taart in het midden van de oven in 20 minuten goudbruin en gaar.
Verwarm de grill voor op de hoogste stand.
Steek de taart los van de zijwanden, laat hem 2 minuten staan en keer hem dan op een ovenvaste schaal.
Schuif de schaal met de taart nog even onder grill tot de bovenkant karameliseert.
Spatel intussen de yoghurt, de gember en de suiker luchtig door de slagroom.
Snijd de taart in 6 punten, leg ze op de bordjes en garneer met de gemberroom en een toefje munt.

Ananasgrog

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

Ingrediënten

voor 2 personen

1 kleine ananas

10 eetlepels ananassap

2 eetlepels limoensap

kristalsuiker naar smaak

10 eetlepels witte rum

Bereiding

Schil de ananas, snijd het vruchtvlees in kleine stukjes en verdeel dit over 2 hittebestendige glazen.

Verhit het ananas- en limoensap in een glazen maatbeker of schenkan op de hoogste stand.

Doe in elk glas 1 eetlepel kristalsuiker en 5 eetlepels rum en giet er het hete sap over.

Verwarm de glazen nog enkele seconden en voeg eventueel nog wat suiker toe.

Ananashapjes

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

Ingrediënten

4 eiwitten

125 g suiker

125 g gemalen amandelen

100 g uitgelekte, in stukjes gesneden ananas

± 20 stukjes ouwel (diameter 5 cm)

Bereiding

Klop de eiwitten stijf en klop er geleidelijk de suiker door.

Schep de amandelen en de ananas erdoor.

Schep met 2 theelepels hoopjes op de stukjes ouwel, schik ze op een met bakpapier beklede bakplaat en bak ze ± 30 minuten in een op ± 150°C voorverwarmde oven.

Ananastaart

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

Ingrediënten

Bereiding

Vermeng 4 eieren met 75 g suiker en ½ zakje vanillesuiker en voeg er 250 g gezeefde bloem, een zakje bakpoeder en 75 g gesmolten boter bij.

Laat 1 groot blik ananas op siroop uitlekken.

Bewaar 4 hele schijven, snijd de rest in kleine stukjes en voeg die bij het deeg.

Schik de 4 hele ananasschijven op de bodem van een ingevette springvorm en schenk het deeg erover.

Bak de taart 40 minuten in een op 180°C voorverwarmde oven.

Stort hem en doordrenken hem naar smaak met de ingekookte en met wat rum geperfumeerde siroop uit het blik ananas.

Andijvie uit de wok

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

± 800 g fijngesneden andijvie
1 teentje knoflook
1 fijngesneden uitje
1 kippenbouillontablet
wat olie

Bereiding

Zorg, dat het vlees en aardappelen zo goed als klaar zijn en dat de tafel is gedekt.
Verwarm een wok of hapjespan voor.
Verhit de olie en fruit de ui en het teentje knoflook.
Voeg op hoog vuur de andijvie en het bouillonblokje toe en schep even om.
Laat de andijvie NIET slinken.

Andijvierolletjes met gehakt en rijst

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vlees
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

400 g rundergehakt
1 lenteuitje
1 eetlepel muntblaadjes
1 teentje knoflook (fijngeperst)
snufje zout
snufje peper
2 eetlepels olijfolie
4 dl bouillon
200 g rijst
2 krop andijvie

Bereiding

Blancheer de andijviekroppen ca. 3 minuten in ruim kokend water met zout.
Spoel ze hierna koud af.
Snijd het hart eruit (dit wordt verder niet gebruikt) en spreid ze uit op een theedoek.
Verhit de olijfolie in een pan en roerbak hierin het gehakt met de knoflook rul en bruin.
Voeg de rijst, de in ringen gesneden lente-uitjes en de munt toe en blus het geheel af met de bouillon.
Laat zachtjes koken tot de rijst gaar is.
Verdeel dit mengsel over de andijviekroppen.
Rol ze nu netjes op: vouw eerst de zijkanten in en rol ze dan op.
Leg de rolletjes in een beboterde ovenschaal en zet de schaal ca. 15 minuten in een oven van 150°C.
Lekker met boerensalade met olijven en feta.

Andijviestamppot met cashewnoten

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Aardappel

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor 2 personen

1 zakje aardappelpuree (135 g)
3 dl melk
400 g gesneden andijvie
zout
peper
150 g gezouten cashewnoten

Bereiding

Maak puree van het zakje aardappelpuree en de melk en meng hier de andijvie door.
Breng op smaak af met zout en peper.
Schep er op het laatste moment de cashewnoten door, dan blijven ze lekker knapperig.

Andijviestamppot met casselerrib-rolletjes

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

Ingrediënten

1 kg kruimige aardappelen
4 schijven ananas (uit blik)
8 dikke plakken casselerrib á ± 25 gr
3 eetlepels Franse mosterd
75 g boter
2 dl melk
400 g gesneden andijvie (400 gr)
cocktailprikkers

Bereiding

Schil de aardappelen, was ze, snijd ze in vieren en kook ze in ± 20 minuten gaar.
Laat intussen de ananas uitlekken, vang het sap op en halveer de schijven.
Besmeer de plakken casselerrib aan één kant met 2 eetlepels mosterd.
Rol in elke plak ½ schijf ananas en steek ze met een cocktailprikker vast.
Verhit 50 g boter in een koekenpan en bak de rolletjes om en om.
Verdun het bakvet met het ananassap, de rest van de mosterd tot een jus.
Giet de aardappelen af, stamp ze fijn en klop ze met de melk en de rest van de boter tot een luchtige puree.
Voeg de andijvie in gedeelten toe en breng op smaak met zout en peper.
Serveer de stamppot met de casselerribrolletjes en de ananasjus.

Andijviestamppot met gehaktballetjes

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

Ingrediënten

voor 2 personen

750 g aardappelen

zout

½ struik andijvie (± 300 g)

75 g ontbijtspek

150 g rundergehakt

1 beschuit

1 klein ei

2 theelepels grove mosterd

peper

1 kleine banaan

15 g boter

¾ dl melk

Bereiding

Schil en was de aardappelen en snijd ze in stukken.

Was de andijvie en snijd hem fijn.

Knip of snijd het ontbijtspek in stukjes.

Vermeng het gehakt met de verkrumelde beschuit, het ei, de mosterd, zout en peper en vorm er kleine balletjes van.

Kook de aardappelen in weinig water met zout in 20 minuten gaar.

Bak in een droge koekepan het spek in ± 3 minuten bruin en knapperig.

Schep het uit de pan.

Pel intussen de banaan en snijd deze in plakjes.

Verhit in dezelfde pan de boter en bak de gehaktballetjes in 10 minuten rondom bruin en gaar.

Bak de banaan de laatste 3 minuten mee.

Giet de aardappelen af, stamp ze fijn en roer er zoveel melk door, dat een stevige puree ontstaat.

Meng de andijvie en het spek door de puree en breng de stamppot op smaak met zout en peper.

Verdeel de gehaktballetjes over het gerecht.

Voeg aan het bakvet 1 dl water toe, breng het aan de kook en roer de aanbaksels los.

Schenk de jus in een juskom.

Andijviestamppot met gerookte schelvis

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

Ingrediënten

Bereiding

Maak een lekkere en smeùige stamppot van rauwe andijvie of postelein en gebruik in plaats van spekjes of rookworst kant-en-klare gerookte schelvis.

Pocheer de vis in half water, half melk (leg de vis er pas in als dit mengsel aan de kook is), zet het vuur laag en laat het 10 minuten staan.

Laat de vis daarna van het vuur af een kwartier in het vocht rusten.

Verwarm de vis dan weer en snijd hem door de stamppot klein.

Tip: De gerookte schelvis heeft een sterke smaak. U heeft er daarom niet veel van nodig. Gebruik ongeveer net zoveel schelvis als u spekjes zou gebruiken.

Andijviestamppot met kalfsworstjes

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

Ingrediënten

voor 2 personen

500 g aardappelen

zout

500 g andijvie in reepjes

1 grofgeraspte rode paprika

2 partjes perzik (blik) in blokjes

½ theelepel milde kerriepoeder

2 kalfsworstjes

Bereiding

Kook de aardappelen in water met zout in 20 minuten gaar.

Laat de andijvie 5 minuten voor het einde van de kooktijd bovenop de aardappelen meekoken.

Stamp de aardappelen en de andijvie grof.

Bak de kalfsworstjes, snijd ze in plakjes en schep de plakjes worst door de stamppot.

Andijviestamppot met rooktofu

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

700 g andijvie
2 kg aardappelen
2 dl (soja)melk of groentebouillon
100 g boter
peper, zout
azijn
250 g rooktofu
1 kleine fijngesneden ui

Bereiding

Schil de aardappelen en kook ze gaar.
Stamp ze met de (soja)melk of bouillon en het vet fijn en breng op smaak met peper, zout en azijn.
Snijd de rooktofu in blokjes en bestrooi die met zout.
Bak de gezouten rooktofu samen met het uitje ± 5 minuten.
Werk de rooktofu en de fijngesneden andijvie door de stamppot en dien direct op.

Anijs wodka

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

Ingrediënten

Bereiding

Doe 2 theelepels hele anijs in 450 ml wodka en laat 24 uur op kamertemperatuur trekken.
Zeef het en bewaar het in de koelkast.

Ansjovisboter 2

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Saus	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

125 g zachte boter

4 fijngesneden ansjovisfilets

1 eetlepel citroensap

1 eetlepel fijngehakte verse peterselie

Bereiding

Meng met een mixer de boter, ansjovisfilets, citroensap en verse peterselie in een kleine kom tot alles goed gemengd is.

Ansjovisfondue uit Piemonte

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

Ingrediënten

100 g ansjovisfilets (uit blik)

75 g boter

5 fijngemaakte tenen knoflook

3 dl olie

gemengde rauwe groenten (paprika, bleekselderij, bloemkool, wortel) of gare groenten (uien, bieten, meirapen, wortel)

brood

Bereiding

Laat de ansjovisfilets goed uitlekken en hak ze fijn.

Smelt de boter in een pan, voeg de knoflook toe en fruit die een paar minuten op laag vuur, zonder ze te laten kleuren.

Voeg de olie en de ansjovis toe, breng het geheel aan de kook, roer en laat het 15 minuten zachtjes pruttelen.

Roer af en toe en plet intussen de ansjovis.

Leg de groenten mooi op een schaal en zet de pan op een brander op tafel.

Zet er de groenten bij en laat de tafelgenoten die aan lange prikkers in de borrelende saus dopen.

Serveer met brood.

Antilliaans ijs

Menugang	Nagerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Antilliaans	Type IJs	Slank	Nee
Bron			Sterren	

Ingrediënten

100 g suiker
4 eidooiers
1 theelepel maizena
½ l melk
75 g rozijnen
2 glazen rum

Bereiding

Laat de rozijnen in een kommetje met 1 glaasje rum wellen.
Breng de melk aan de kook.
Doe intussen de eidooiers, suiker en maizena in een kom.
Klop deze ingredienten totdat het mengsel een bijna wit lint vormt.
Voeg de warme melk langzaam en onder voortdurend kloppen aan dit mengsel toe.
Voeg de vanille-essence toe.
Laat het mengsel onder voortdurend roeren op laag vuur zachtjes koken totdat het dik wordt.
Laat de massa afkoelen, voeg de afgegoten rozijnen en 1 glaasje rum toe.
Roer de massa goed door en doe hem in de ijsmachine.

Appel-dadeltaart

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

Ingrediënten

300 g volkorenmeel
3 theelepels bakpoeder
2 theelepels speculaaskruiden
½ theelepel geraspte nootmuskaat
125 g bruine basterdsuiker
250 g gehakte gedroogde dadels
500 g geschilde en uitgeboorde handappels
1½ dl halfzoete cider
3 eieren
0,8 dl olie om in te vetten
2 eetlepels heldere honing

Bereiding

Verwarm de oven voor op 175°C.
Vet een taartvorm met een doorsnee van 20 cm in, bekleed de bodem met vetvrij papier en vet ook het papier in.
Zeef de bloem met het bakpoeder in een kom en doe de in de zeef overgebleven zemelen erbij.
Voeg dan de speculaaskruiden, de nootmuskaat en de dadels toe.
Rasp de helft van de appels en doe ze met de cider, de eieren en de olie bij de droge ingrediënten.
Klop het mengsel zorgvuldig met een houten lepel en doe het dan in de springvorm.
Snijd de rest van de appels in dunne plakjes en schik die in 2 cirkels dakpansgewijs op de taart; zet in het midden een paar plakjes rechtop.
Bak de taart 1-1½ uur in de oven, tot een droge breinaald er schoon uit komt.
Stort de taart op een rooster en verwijder het papier.
Verwarm de honing, terwijl de taart nog warm is, 1 minuut.
Bestrijk de appel met de honing en laat de taart afkoelen.

Appelcake 4

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

Ingrediënten

Bereiding

250 g zelfrijzend bakmeel

200 g suiker

200 g boter

4 eieren

3 appels

Laat de boter zacht worden en werk de suiker en de eidooiers eronder samen met het zelfrijzend bakmeel.

Klop de eiwitten met een klein schepje suiker stijf, spatel ze door het deeg en meng het zeer goed.

Snijd de appels klein en voeg ze toe.

Boter een cakevorm goed in en bestrooi rondom met bloem.

Doe het deeg in de vorm, zet hem in een 180°C voorverwarmde oven en bak de cake in 45-60 minuten gaar.

Appelflappen 2

Menugang Gebak
Keuken -
Bron

Soort -
Type Fruit

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

bladerdeeg
4 appels
150 g suiker
2 eigelen

Bereiding

Rol de plakjes bladerdeeg uit en snijd ze in vierkanten.
Snijd de appels in kleine stukjes en meng die met de suiker.
Prik eerst gaatjes in het bladerdeeg en leg er dan de stukjes appel op.
Vouw het deel dicht en prik nog eens bovenop het bladerdeeg.
Bestrijk het met eigeel.
Leg de flapjes op de bakplaat en bak ze 20 minuten op 180°C.

Appelkruimeltaart met bosvruchten

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

Ingrediënten

1 pak bosvruchtenmix (300 g diepvries)
100 g bloem
zout
75 g gele basterdsuiker
50 g koude boter
500 g goudreinetten
2 eetlepels suiker
½ bekertje slagroom á 125 ml
2 eetlepels bosvruchtensaus (flesje á 200 ml)
1 eetlepel boter om in te vetten
een lage taartvorm, doorsnee 24 cm

Bereiding

Neem de bosvruchtenmix 1 uur van tevoren uit de diepvries en laat het in een kom ontdooien.
Verwarm de oven voor op 200°C.
Meng in een kom de bloem, het zout en de basterdsuiker.
Smelt de boter op laag vuur in een pan en meng dit met een vork door de bloem, zodat een deeg met een kruimelige structuur ontstaat.
Schil de appels, halveer ze, verwijder de klokhuizen, snijd het vruchtvlees in partjes van 1½ cm dik en bestrooi die met suiker.
Vet de vorm met boter in, leg er de helft van de appel in en verdeel er de bosvruchtenmix over.
Verdeel de rest van de appel over de bosvruchtenlaag en strooi daar het kruimeldeeg over.
Bak de appelkruimeltaart in het midden van de oven in 25 minuten goudbruin.
Klop intussen de slagroom stijf en roer de bosvruchtensaus erdoor.
Serveer de taart heet met de bosvruchtenroom.

Appelmoes 1

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

Ingrediënten

6 appels (goudrenetten of Cox)
het sap van ½ citroen
3 eetlepels kristalsuiker
enkele druppels Angostura bitter
1 mespunt kaneelpoeder
boter

Bereiding

Schil de appels, snijd ze in vieren en verwijder het klokhuis.

Halveer de partjes nogmaals en doe ze in een magnetronschaal; zorg dat de stukjes niet te veel op elkaar liggen.

Overgiet de appel met het citroensap en voeg er de suiker, de Angostura, de kaneel en een klontje boter aan toe.

Zet de schaal, afgedekt, ± 7 minuten in de magnetron op de sudderstand (± 650 Watt).

Roer goed door en zet de appelmoes nog 1½ minuut op de laagste stand.

Tip: Angostura Bitter is een aromatische vloeistof die vaak in dranken zoals cocktails, fruitsappen enz. wordt gebruikt.

Appelmoes 2

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

Ingrediënten

6 groene appels, geschild, van klokhuis ontdaan en in stukjes gesneden
1¼ dl water
1 eetlepel citroensap
1 eetlepel suiker
1 theelepel geraspte citroenschil
¼ theelepel kaneel

Bereiding

De appels, het water en het citroensap in een middelgrote pan aan de kook brengen.
Op een laag vuur 20 minuten afgedekt laten doorkoken, totdat de appels heel zacht zijn.
Laten afkoelen.
Het appelmengsel in een keukenmachine doen; suiker, citroenrasp en kaneel toevoegen.
Pureren tot het mengsel glad is.
In de koelkast afgedekt max. 3 dagen te bewaren.

Serveertip: als warme of koude saus bij varkensvlees of ham, of koud bij groenten Ook heerlijk bij pannenkoeken.

Appelmoes in de magnetron

Menugang Bijgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Fruit

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

2 moesappels
1 eetlepel citroensap
1 á 2 eetlepels suiker
½ theelepel kaneel

Bereiding

Schil de appels, verwijder de klokhuizen en snijd ze in kleine stukjes.
Doe deze stukjes in een schaal en voeg het citroensap toe.
Dek de schaal af en kook de appels in 5 minuten op HOOG (100%) tot moes.
Roer de moes halverwege de kooktijd door.
Na afloop van de kooktijd enkele minuten laten nagaren en suiker en kaneel naar smaak toevoegen.

Appelpoffertjes met kaneelboter

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

Ingrediënten

1 kleine appel
1 eetlepel citroensap
1 dl koud water
¾ dl appeldiksap
100 g poffertjesmix
3 eetlepels losgeklopt ei
1 eetlepel slaolie
boter
poedersuiker
½ eetlepel kaneel

Bereiding

Schil en rasp de appel en besprenkel de appelrasp met ½ eetlepel citroensap.
Meng het diksap en het water in een kom en roer de poffertjesmix erdoor.
Voeg het ei, de olie en de appelrasp toe.
Meng 80 g boter met 40 g poedersuiker, de rest van het citroensap en de kaneel.
Zet een poffertjespan op een matig vuur en laat de pan heet worden.
Vet de holletjes met een beetje gesmolten boter in, vul ze voor ¾ met het beslag en laat de poffertjes aan beide kanten bruin worden.
Leg de poffertjes op een bordje en houd ze warm (bijvoorbeeld in een warme oven), terwijl u de andere poffertjes bakt.
Bestrooi de poffertjes met poedersuiker en leg er een klontje kaneelboter op.

Variatietip: Zoete amandelpoffertjes: vervang de geraspte appel door 4 eetlepels gemalen amandelen.

Variatietip: Hartige kaaspoffertjes: vervang het diksap door water en de appel door 4 eetlepels geraspte kaas.

Serveer de poffertjes met kruidenboter.

Appeltaart 10

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

Ingrediënten

voor het deeg

300 g bloem (of zelfrijzend bakmeel)

zout

175 g boter

150 g suiker

vanillesuiker of geraspte citroenschil

1 ei

1-2 eetlepels paneermeel of beschuutkruim

voor de vulling

1 kg zure appels (van een stevige soort)

50 g suiker

1-2 theelepels kaneel

100 g rozijnen

Bereiding

Knead een deeg van de ingrediënten en het grootste deel van het losgeklopt ei (snijd de harde boter met 2 messen klein snijden in de bloem).

Rol het deeg op een met bloem bestoven aanrecht uit en bedek er de bodem en een gedeelte van de opstaande rand van een beboterde springvorm mee.

Schil de appels en snijd ze in schijfjes of stukjes of rasp ze op een grove rasp.

Meng er de suiker, de kaneel en de gewassen en gedroogde rozijnen door.

Strooi een dun laagje paneermeel of beschuutkruim op het deeg in de vorm en vul de vorm met het appelmengsel.

Garneer de bovenkant met reepjes deeg die ruitgewijs over de vulling worden gelegd.

Leg voor de afwerking een smalle reep langs de gehele bovenrand.

Bestrijk de bovenkant met de rest van het ei.

Zet de vorm op het rooster onder in de op 175-200°C voorverwarmde oven en bak de appeltaart in ± 60 minuten lichtbruin en gaar.

Neem de rand van de vorm en laat de taart uitdampen en afkoelen.

Appeltaart 6

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

Ingrediënten

200 g bloem

150 g boter

100 g basterdsuiker

1 ei

de geraspte schil van 1 citroen

8 moesappelen

60-80 g suiker

40 g krenten

Bereiding

Maak een zanddeeg van de bloem, de boter, de suiker, het ei en wat zout en laat dit, als het door het kneden wat week is geworden, op een koele plaats 10 minuten rusten.

Rol het daarna op een met bloem bestrooid werkvlak tot een grote lap uit.

Bekleed er de beboterde en met bloem bestrooide bodem en rand van een springvorm mee en druk de rand stevig op de bodem vast.

Maak van de appels met overige ingrediënten een niet te vochtige moes en doe deze massa over in de vorm.

Leg reepjes overgebleven deeg in ruitvorm over de moes en bestrijk de rand en de reepjes met losgeklopt ei.

Bak de taart in een vrij warme oven in ± 1 uur gaar en lichtbruin.

Laat de taart afkoelen alvorens hem uit de vorm te nemen.

Appeltaart 7

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

Ingrediënten

500 g appels
50 g boter
½ dl calvados
150 g bloem
150 g boter
3 eieren
een snufje zout
1 zakje bakpoeder

Bereiding

Schil de appels en snijd ze fijn.
Vermeng de bloem en de suiker en voeg er de gesmolten boter aan toe.
Doe de eidooiers en het bakpoeder erbij, schenk de calvados erbij en meng dit verder door elkaar.
Voeg de appels toe.
Klop het eiwit stijf en schep dit voorzichtig door het deeg.
Doe dit in een beboterde springvorm en zet de taart ± 1 uur in een op 180°C voorverwarmde oven.
Haal de taart uit de oven en laat hem afkoelen.
Strooi er poedersuiker over.

Appeltaart 8

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

Ingrediënten

60 g suiker
water
citroenschil
1 kg zure appels
60 g krenten
melk
suiker
150 g bloem
110 g boter
75 g basterdsuiker
¼ ei
2 g zout
1 losgeklopt eidooier

Bereiding

Kook de suiker met weinig water en de citroenschil.
Schil de appels, snijd ze in kleine blokjes en verwarm die met de krenten in de suikerstroop tot ze wat zachter zijn.
Neem de appels uit het suikerwater en schep ze over in een schaal.
Verwijder de citroenschil en laat het vocht in een steelpan tot een stroopje inkoken.
Giet dit over de appels en laat ze afkoelen.
Doe de bloem, de basterdsuiker, het ei en het zout in een kom, snijd de boter klein en kneed alles vlug door elkaar tot een gelijkmatig deeg.
Verwarm de oven voor op 175°C.
Houd een stuk van het deeg apart voor het vlechtwerk op de taart en rol de rest op een met bloem bestoven werkblad uit.
Beboter de vorm, leg het deeg erin en maak de zijkant 3-4 cm hoog.
Vul de deegvorm met de appelvulling, snijd reepjes van het overgebleven deeg en leg die in ruiten over de vulling.
Vouw het deeg dat boven de vulling uitsteekt over de uiteinden van de reepjes en bestrijk het deeg met de losgeklopte eidooier.
Zet de vorm in het midden van de oven op het rooster en bak de taart in ± 50 minuten gaar.
Neem de taart uit de oven, laat hem afkoelen en verwijder de vorm.
Serveer met slagroom.

Appeltaart 8

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

Ingrediënten

1 kg goudrenetten
2 eetlepels citroenrasp (pot á 200 g, Baukje)
60 g suiker
60 g gehakte garneeramandelen (zakje á 45 g, Baukje)
2 theelepels kaneel
2 eieren (M)
100 g witte basterdsuiker
300 g bloem
½ theelepel zout
200 g koude boter
3 eetlepels abrikozenjam
springvorm, doorsnee 22 cm
bakpapier

Bereiding

Schil de appels en snijd ze in schijfjes, meng die met de citroenrasp, de suiker, 45 g garneeramandelen en de kaneel en laat ze samen zo lang mogelijk (liefst een nacht) intrekken.

Meng de basterdsuiker, de bloem en het zout in een beslagkom.

Snijd de boter in kleine blokjes en kneed die met 1 ei door het bloemmengsel tot een samenhangend deeg.

Laat het deeg afgedekt rusten op een koele plaats minstens 15 minuten.

Verwarm de oven voor op 180°C.

Bekleed de bodem van de springvorm met bakpapier.

Rol een deel van het deeg tot ± 3 mm uit en bekleed de bodem en de zijkant van de vorm ermee.

Bestrijk de deegbodem met abrikozenjam en verdeel de appelschijfjes erover.

Rol de rest van het deeg uit, snijd er repen van en leg die kruiselings over de appelvulling.

Verdeel de rest van de amandelen erover.

Klop het laatste ei los en bestrijk het deeg ermee.

Bak de taart midden in de oven in ± 1 uur goudbruin en gaar.

Haal de taart uit de vorm en laat hem afkoelen.

Lekker met lobbige geslagen, licht gezoete slagroom of met zure room.

Appeltaart met kokos

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

Ingrediënten

1 zakje droge gist (7 g)
1 dl melk
150 g bloem
90 g suiker
zout
75 g zachte boter
3 eieren
160 g gemalen kokos
nootmuskaat
1 eetlepel gemalen kaneel
2 appels, bijvoorbeeld Golden Delicious
een ingevette en met bloem bestoven springvorm, doorsnee 24 cm

Bereiding

Verwarm de oven voor op 180°C.
Los de gist in 2 eetlepels melk op.
Zeef de bloem boven een kom, voeg 75 g suiker en een mespunt zout toe en meng de boter erdoor.
Roer er één voor één de eieren door, schenk de rest van de melk erbij en roer het glad.
Kneed er 120 g kokos, een mespunt nootmuskaat en ½ eetlepel kaneel door.
Schil de appels, halveer ze, verwijder de klokhuizen en snijd de appels in schijfjes.
Druk het deeg in de vorm en strijk de bovenkant glad.
Leg de appels dakpansgewijs in een cirkel op het deeg.
Meng 40 g kokos, 15 g suiker en ½ eetlepel kaneel en bestrooi de appels met dit kokosmengsel.
Bak de taart in het midden van de oven in 1 uur goudbruin en gaar.

Appeltaart uit grootmoeders tijd

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

Ingrediënten

voor het deeg

350 g zelfrijzend bakmeel

250 g boter

175 g suiker

snufje zout

1 eidooier

voor de vulling

6-8 goudrenetten

100 g suiker

2 zakjes vanillesuiker

2 theelepels kaneel

50 g rozijnen

Bereiding

Knead de boter, de bloem, de suiker en het zout tot een samenhangende bal en laat deze op een koele plaats in een half uur stijf worden.

Schil de appels, snijd ze in 8 partjes en schaaf ze met een komkommerschaaf in dunne plakjes.

Bekleed de bodem (doorsnee 30 cm) en de wand van een met boter bestreken en met paneermeel bestrooide springvorm met ruim de helft van het deeg. Vul deze deegbodem met de appelschijfjes, strooi er telkens wat (vanille)suiker, kaneel en rozijnen tussen.

Vorm smalle reepjes of rolletjes van het overgebleven deeg en leg die, in ruiten, op het vulsel.

Plak ze stevig op het deegrandje van de wand vast.

Maak van overgehouden deeg rondom nog een rand (deze rand gaat over de uiteinden van de deegreepjes).

Vermeng de eidooier met ½ eetlepel water en bestrijk het deeg hiermee.

Verwarm de oven voor op 175°C en bak de taart hierin in ± 1¼ uur lichtbruin en gaar.

Laat de taart in de springvorm afkoelen (zo voorkomt u het uiteenvallen van de rand).

Snijd de taart in punten en serveer die met een toef slagroom.

Appeltompouce met vanillesaus en ijs

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

Ingrediënten

2 geschilde appels
1 dl Armagnac of Calvados
4 plakjes (roomboter) bladerdeeg
1 ei
kandijsuiker of gewone suiker
50 g boter
2 el suiker
1/8 l slagroom
1 zakje vanillesuiker
poedersuiker
4 bolletjes vanille-ijs
2 dl melk
1 dl slagroom
1 vanillestokje
50 g fijne suiker
3 eidooiers

Bereiding

Boor het klokhuis uit de appels.
Snij elke appel in hele dunne plakjes en laat ze in een bodem Armagnac of Calvados een paar uur liggen.
Verwarm de oven voor op 200° C.
Halveer de plakjes bladerdeeg.
Bekleed een bakplaat met bakpapier en leg er de gehalveerde plakjes bladerdeeg op.
Bestrijk de helft met losgeklopt ei en strooi er de (kandij)suiker over.
Prik ze met een vork in en bak ze in de oven in ± 15 minuten goudbruin.
Laat ze afkoelen.
Breng voor de vanillesaus de melk en de slagroom met het opengesneden vanillestokje en 25 g suiker aan de kook.
Laat het op laag vuur 20 minuten trekken.
Roer de eidooiers los met de rest van de suiker.
Neem het vanillestokje uit de melk en giet de melk al roerend bij de eidooiers.
Giet het mengsel terug in de pan en laat de saus al roerend op laag vuur binden.
Laat de saus afkoelen.
Klop de 1/8 l slagroom stijf met de vanillesuiker en zet afgedekt in de koelkast.
Verhit de boter en voeg de 2 eetlepels suiker toe.
Bak hierin de appelplakjes voorzichtig lichtbruin.
Leg op 4 gebakken plakjes bladerdeeg een laagje appel, slagroom en weer een plakje bladerdeeg (die met de suiker zijn bestrooid).
Bestuif de bovenkant met poedersuiker.
Zet op 4 bordjes.
Schep er wat vanillesaus omheen en leg er een bolletje vanille-ijs naast.

Armeense forel op de houtskoolgrill

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

Ingrediënten

4 x 250 g forel (verwijder de ingewanden via de kieuwen)

zout

cayennepeper of Hongaarse paprikapoeder

60 g gesmolten boter

2 citroenen in schijfjes

8 takjes dragon

Bereiding

Maak in de zijken van de vissen met een scherp mes enkele schuine, ondiepe inkepingen (hijerdoor zullen de vissen bij het bakken niet krom trekken).

Bestrooi de vissen vanbinnen en vanbuiten met wat zout en cayennepeper of paprikapoeder.

Wentel ze door de gesmolten boter en leg ze 10-12 minuten op gloeiende houtskool of onder een hete grill.

Draai de vis af en toe om en smeer hem dan met boter in.

Dien de forel op met schijfjes citroen en een takje dragon als garnering.

Avocadocrème met zalmblokjes en rivierkreeftjes

Menugang	Hapje	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande 15 2004			Sterren	

Ingrediënten

2 rijpe avocado's
1 limoen, geperst
2-3 eetlepels yoghurtmayonaise
1 bakje rivierkreeftjes (100 g)
1 bakje gerookte zalmblokjes (100 g)
16 sprietjes bieslook (van plantje of uit zakje) fijngeknipt

Bereiding

Avocado's schillen, pit verwijderen en vruchtvlees besprenkelen met wat limoensap.
Met staafmixer of in keukenmachine avocado met yoghurtmayonaise tot gladde massa pureren.
Op smaak brengen met zout, peper en eventueel extra limoensap.
Rivierkreeftjes grof hakken en in kom mengen met zalmblokjes, bieslook, rest van limoensap en peper naar smaak.
Avocadocrème over acht kleine glaasjes verdelen.
Zalmmengsel erop scheppen en theelepel bij elk glas geven.
Lekker met driehoekjes geroosterd brood of met melbatoast.

Tip: Geen staafmixer of keukenmachine? Prak de avocado's dan fijn met een vork. Het mengsel wordt dan iets grover.

Babi pangang met shii-takes en pinda's

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Oosters	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.conimex.nl			Sterren	

Ingrediënten

300 g hamlappen
1 pak Conimex Babi Pangang (maaltijdpakket)
Conimex Wok Olie
1 kleine (ca. 400 g) Chinese kool
200 g shii-takes
75 g gezouten pinda's
3 eetlepels azijn
150 g fijne wortelreepjes (rauwkost)

Bereiding

Snijd de hamlappen in dunne plakjes.
Meng de babi pangang marinademix (uit het pak) met 2 eetlepels olie.
Meng in een kom met de plakjes vlees.
Laat ca. 5 minuten marineren.
Kook de rijst (uit het pak) in 12 minuten gaar.
Afgieten.
Snijd ondertussen de kool in smalle repen.
Snijd grote shii-takes in vieren en houd kleine paddenstoelen heel.
Hak de pinda's grof.
Meng de dressingmix (uit het pak) met 3 eetlepels olie, de azijn en wortelreepjes.
Verhit een koekenpan en bak de plakjes vlees goudbruin (ca. 6 minuten).
Voeg de shii-takes toe en wok ze 2 minuten mee.
Meng 3½ dl koud water en de sausmix (uit het pak) in een pannetje.
Breng al roerend aan de kook en laat 1 minuut koken.
Voeg de saus aan het vlees toe.
Verhit ondertussen een wok.
Voeg een scheutje olie toe en wok de kool 3 minuten.
Voeg de helft van de pinda's toe.
Verdeel de Babi Pangang over 2-3 borden, strooi de rest van de pinda's erover en schep de kool en de rijst ernaast.
Geef de wortelsalade er apart bij.

Serveertip: Zet Sambal Badjak op tafel voor degenen die van lekker pittig houden.

Variatietip: Maak de saus voor Babi Pangang met sinaasappelsap in plaats van met water. Voeg ook een scheutje gembersiroop en eventueel een lepeltje sambal toe.

Bagna caoda (groente met ansjovisdipsaus)

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

7 eetlepels olijfolie

50 g boter

5 ansjovisfilets, uitgelekt

3 geperste teentjes knoflook

1 mespunt zout

4 waspeentjes

4 stengels bleekselderij

1 rode en 1 groene paprika

8 radijsjes

½ bloemkool

Bereiding

Verwarm de olie en de boter in een pannetje en fruit de knoflook 3 minuten op zacht vuur.

Voeg de ansjovis toe en laat ze smelten.

Breng de saus op smaak met zout.

Snijd de groenten fijn: snijd de worteltjes in dunne repen, verdeel de bloemkool in roosjes, snijd de paprika's in vieren (verwijder de pitjes) en halveer de selderijstengels.

Houd de saus op een rechaud of fonduestel warm, maar laat haar niet koken.

Serveer de groenten erbij.

De groenten worden in de saus gedoopt.

Baklava 3

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

Ingrediënten

500 g fyllodeeg

voor de vulling

250 g ongezouten boter

250 g suiker

¼ l water

250 g fijngehakte walnoten

een snuffje kaneel

voor de stroop:

250 g suiker

250 g honing

¼ l water

het sap van 1 citroen

Bereiding

Breng het water met de helft van de boter en de suiker aan de kook en voeg, als de suiker is opgelost, de walnoten toe.

Haal de pan van het vuur.

Smelt de rest van de boter en bestrijk er een bakblik mee.

Leg er een lap fyllodeeg op, bestrijk die met gesmolten boter en herhaal dit tot 4 deeglappen bovenop elkaar liggen.

Strijk een dunne laag vulling over de bovenste lap fyllodeeg, strooi er een beetje kaneel over en leg daar 2 met gesmolten boter bestreken fyllodeeglapjes op.

Herhaal dit tot de ingrediënten op zijn.

De laatste laag moet uit 2 lappen fyllodeeg bestaan.

Bestrijk de bovenste laag rijkelijk met boter en kerf er met een scherp mes vierkanten in.

Bak de baklava in een op 180°C voorverwarmde oven in 20 minuten goudbruin en bros.

De stroop:

Breng het water aan de kook en voeg al roerend de honing, de suiker en het citroensap toe.

Giet de saus kokendheet over de baklava.

Laat het gebak afkoelen en snijd het in stukken.

Balgan tamatar (aubergine met tomaten)

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Indiaas	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

750 g aubergines
sap van 1 citroen
175 g ghee
2 gesnipperde middelgrote uien
4 gesnipperde teentjes knoflook
7 cm verse gemberwortel, geschild en in schijfjes
2 theelepels zwart uiezaad (kalonji)
7 cm pijpkaneeel
2 theelepels korianderzaad
2 theelepels komijnzaad
2 theelepels versgemalen zwarte peper
2-3 theelepels zout
2 theelepels garam masala
2 theelepels kurkuma
1 theelepel chilipoeder
400 g tomaten (blik)
100 g tomatenpuree
6 dl kokend water
gedroogde rode chilipepers ter garnering

Bereiding

Snijd de aubergines met een scherp mes overlangs doormidden en in vieren.
Snijd ze dan in schuine stukken van 4 cm.
Leg de aubergines in een kom en meng ze met citroensap.
Smelt de ghee in een grote pan met dikke bodem, voeg de uien, knoflook en gember toe en fruit alles op een laag vuur in 4-5 minuten zacht.
Voeg uiezaad, kaneeel, koriander en komijn toe en roer goed.
Bak 2 minuten verder en roer dan peper, zout, garam masala, kurkuma en chilipoeder erdoor.
Voeg de tomaten met sap en tomatenpuree toe, roer goed om en breng aan de kook.
Giet er kokend water bij en voeg de aubergine en het citroensap toe.
Laat weer aan de kook komen, temper het vuur en laat 10-15 minuten zacht stoven tot de groente beetgaar is.
Garneer met de chilipepers en dien op.

Info: Als u nog nooit een Indiase groenteschotel hebt geproefd, moet u deze eerst eens proberen. De rijke combinatie van hele tomaten en geconcentreerde tomatenpuree haalt de smaak van de aubergines goed op. Kies voor deze schotel mooie aubergines met een ongerimpelde, glanzende paarse schil.

Bami goreng met broccoli

Menugang	Hapje	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Oosters	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

450 g broccoli

1 blok tofu of tahoe

400 g eiermie

1 ui

1 rode paprika

olie

1 bakje boemboe voor bami goreng

1 rood pepertje

Bereiding

Snijd de broccoli in roosjes, hak de stelen in smalle reepjes.

Snijd de tofu in 1 cm dikke plakken en snijd die in kleine driehoekjes.

Kook de mie volgens de aanwijzingen op de verpakking en voeg de laatste 6 minuten de broccoliroosjes toe.

Halveer de ui en snijd de helften in smalle partjes.

Snijd de paprika in smalle reepjes.

Roerbak de ui, de paprika- en broccolireepjes en de tofu in wat olie.

Schep de boemboe erbij en roerbak 5 minuten.

Laat de mie met broccoli uitlekken, schep dit bij het mengsel in de wok en roerbak nog een paar minuten.

Snipper het rode pepertje en bak dit op het laatst even mee.

Bak eventueel voor ieder nog een spiegelei en schenk er wat ketjap over.

Zet sambal en ketjap op tafel.

Bananen-notenbrood

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

Ingrediënten

100 g grofgehakte hazelnoten
400 g gepelde en fijngeprakte bananen
30 g boter
2 eieren
150 g honing
3 eetlepels melk
vanille-essence
250 g volkorenmeel
1 theelepel bakpoeder
zout

Bereiding

Rooster de hazelnoten even in een droge koekenpan.
Smelt de boter, fruit hierin de banaan en laat de massa afkoelen.
Splits de eieren boven twee kommen.
Klop de dooiers los met de honing en voeg de melk, de vanille-essence en de banaan toe.
Vermeng dit alles met het volkorenmeel, het bakmeel, een mespunt zout en de hazelnoten tot een samenhangend geheel (voeg eventueel wat extra melk toe).
Sla de eiwitten stijf met wat zout en schep de stijfgeslagen eiwitten door het beslag.
Doe het beslag over in een ingevette cakevorm en bak het bananen-notenbrood in de tot 175°C voorverwarmde oven in ± 1½ uur gaar.

Banitsa (kaasrolletjes)

Menugang	Hapje	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 kg bloem
400 g witte gepekeldde kaas
4 eieren
½ l Bulgaarse yoghurt
½ theelepel bakpoeder
100 g boter
zout

Bereiding

Kneed van de bloem, zout en 3 dl water een stevig deeg en verdeel dat in ballen ter grootte van een vuist.

Laat ze ± ½ uur rusten en rol ze dan uit tot 1 mm dikke lappen.

Besmeer ze met gesmolten boter en verdeel er een mengsel over van de geklopte eieren, het bakpoeder, de yoghurt en de verkrumelde kaas.

Rol de lapjes op en leg ze, hetzij in de lengte, hetzij in cirkels in een ingevette schaal.

Bak ze in een matigwarme oven.

Sprenkel er, als ze klaar zijn, wat water over en dek ze af met een doek om ze soepel te houden.

Banitsa saralia

Menugang Nagerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 kg bloem
100 g gepelde walnoten
800 g suiker
1 l water
vanille-extract
150 g boter

Bereiding

Maak een soepel deeg van de bloem, wat zout en koud water en rol het uit in dunne lappen.
Bestrijk elke lap met wat boter en strooi er de grofgehakte walnoten over.
Rol de lapjes op en schik ze, hetzij in de lengte, hetzij in een cirkel in een met boter ingevette schaal.
Bak ze in een matigwarme oven.
Schenk er, als ze zijn afgekoeld, een warme siroop over, bereid van de suiker, water en vanille-extract.

Banketletter 2

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

Ingrediënten

450 g ontdooid diepvriesbladerdeeg

500 g amandelspijs

1 losgeklopt ei

een ingevette bakplaat

Bereiding

Leg de deegplakjes op elkaar en rol ze uit tot een rechthoek van $\pm 30 \times 30$ cm.

Snijd de deeglap in tweeën en plak ze aan elkaar (tot 15×60 cm).

Vorm de amandelspijs tot een rol van 55 cm.

Verwarm de oven voor op 200°C .

Leg de amandelspijs op de deeglap en vouw het deeg rond de amandelspijs.

Plak de deegnaad en de zijkanten met water vast en vorm de rol met de deegnaad naar beneden op de bakplaat tot een letter S.

Bestrijk het deeg met ei en bak het in het midden van de oven in ± 35 minuten goudbruin en gaar.

Lekker met warme bisschopswijn!

Basisrecept verse pasta

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

Ingrediënten

300 g harde tarwebloem
een snufje zout
3 losgeklopte eieren
1-2 eetlepels olijfolie
een beetje koud water

Bereiding

Strooi de tarwebloem en het zout als een bergje op het werkvlak en maak er een kuiltje in.
Voeg de losgeklopte eieren, de olijfolie en wat water toe en meng tot het deeg wat aan elkaar kleeft.
Voeg zo nodig nog wat water toe.
Kneed het deeg tot het soepel en elastisch is en laat het daarna afgedekt op kamertemperatuur ± 30 minuten rusten.
Verdeel het deeg in 4 porties, strooi wat bloem op het werkvlak en rol het deeg dun uit (of gebruik een pastamachine).
Bestrooi het uitgerolde deeg dun met bloem en snijd er brede repen (tagliatelle) uit.

Info: Perfecte pasta koken

Pasta koken is niet moeilijk, het bereiden van perfecte pasta is een kunst. Enkele tips:

- Kook de pasta in een ruime pan en neem 1 liter water per 100 g pasta.
- Zorg ervoor dat het water aan de kook blijft maar niet overkookt.
- Kook de pasta 'al dente', ofwel zacht met een beet.
Proef een minuut voor de aangegeven kooktijd een stukje, of plet wat pasta tussen duim en wijsvinger; als het netjes 'breekt' is het gaar.
- Laat de pasta na het koken goed uitlekken in een zeef. Afspoelen met koud water is voor pastasoorten van harde tarwe niet nodig.
- Kooktijd verse pasta: 2-3 minuten; gevulde pasta: 5-10 minuten; gedroogde pasta: 8-12 minuten.
- Voorkom, dat de pasta bij het uitlekken te veel afkoelt, want dan gaat een deel van de smaak verloren.
- Schep de uitgelekte pasta, om te voorkomen dat die gaat plakken, direct door de saus of schud er een beetje olijfolie of boter door.

Berliner bollen 3

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

Ingrediënten

500 g wit tarwebloem
1 zakje gist
100 g suiker
1 zakje vanillesuiker
1 afgestreken theelepel zout
¼ l melk
100 g gesmolten boter
2 eieren

Bereiding

Kneed de ingrediënten tot een smeuijge massa en laat die op een warme plaats staan tot het volume is verdubbeld.

Zet de mixer op de hoogste stand en kneed hiermee nogmaals goed door.

Rol het deeg op een werkblad uit tot een lap van ½ cm dik en steek daar met een glas of kopje ronde plakjes van 5-7 cm doorsnee uit.

Leg de schijfjes op een met bloem bestrooide bakplaat en laat ze nogmaals ± 20 minuten op een warme plaats rusten.

Bak de Berliner bollen in een frituurpan met plantaardig vet of plantaardige olie aan beide kanten goudbruin.

Neem ze met een schuimspaan uit de pan, laat ze op keukenpapier uitlekken en rol ze dan in suiker.

U kunt de Berliner bollen met jam vullen.

Doe de jam in een slagroomsput, plaats een puntig mondje aan de voorkant van de spuit en spuit de jam aan de zijkant van de bollen naar binnen.

U kunt voor de Berliner bollen ook een Kwark-oliedeeg deeg maken (makkelijker en sneller klaar).

Kwark-oliedeeg

250 g magere kwark
6 eetlepels melk
1 ei
8 eetlepels zonnebloemolie
100 g (4 eetlepels) suiker
400 g wit tarwebloem
1 zakje bakpoeder

Roer de kwark met een mixer glad.

Meng de bloem en het bakpoeder door elkaar en roer de helft hiervan door de kwark.

Klop er de melk, het ei, de zonnebloemolie en de suiker door, voeg de rest van het bloemmengsel toe en kneed het geheel goed door.

Ga verder te werk als boven beschreven; alleen hoeft dit deeg niet te rusten.

Bhaji van bloemkool

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Indiaas	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 bloemkool van gemiddelde grootte
200 g aardappelen
2 eetlepels plantaardige olie
¼ theelepel zwart mosterdzaad (eventueel geel)
3 teentjes knoflook
2 groene pepers
¼ theelepel gemalen komijn (djinten)
¼ theelepel gemalen koriander (ketoembar)
¼ theelepel kurkuma (koenjit)
¾ theelepel garam masala
1½ dl warm water
vers korianderblad

Bereiding

Verdeel de bloemkool in kleine roosjes en snijd de aardappelen in luciferdikke reepjes.
Hak de groene pepers.
Hak de knoflook zeer fijn of duw hem door de pers.
Maak de olie in een koekenpan of wok goed heet en piep er het mosterdzaad even in.
Doe hiertoe de zaadjes in de hete olie, leg een deksel op de pan en zet de pan op een matige hittebron tot de zaadjes niet meer tegen het deksel springen.
Haal de pan van de hittebron voor het deksel er af te nemen!
Voeg de aardappelen toe en bak die zachtjes ongeveer 3 minuten.
Voeg de overige ingrediënten, behalve het water, toe en roerbak ± 5 minuten.
Giet het water erbij en sudder nog een kwartiertje, tot de groenten net gaar maar niet te zacht zijn.
Garneer, indien beschikbaar, met versgehakt korianderblad.
Als variatie kunt tegelijk met de overige ingrediënten een eetlepel gedroogde kokosnoot toevoegen.

Noot: Garam masala is het Indiase basiscurrymengsel. Het is verkrijgbaar in Indiase winkels en sommige reformhuizen.

U kunt het ook zelf maken. Dat kan het best in kleine hoeveelheden, zodat het steeds vers blijft.
Een lekker mengsel bestaat uit 1 eetlepel kardemomzaadjes, 5 cm kaneelstok, 1 theelepel zwarte komijn (eventueel gewone), 1 theelepel zwarte peperkorrels en ¼ muskaatnoot. Stamp dit in de vijzel zeer fijn, zeef het en stamp de grove deeltjes nogmaals. Of, maal ze in 30-40 seconden in een schone elektrische koffiemolen of specerijenmolen zeer fijn. Bewaar het mengsel koel en donker in een goed sluitend potje. Bovenstaande hoeveelheden leveren ± 3 eetlepels garam masala op.

Info: Een bhaji is een Indiaas groentegerecht. Dit gerecht smaakt goed bij de meeste curry's en rijstgerechten.

Bhaji van sperziebonen en paddestoelen

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

Ingrediënten

300 g sperziebonen

150 g champignons

1 grote ui

50 g boter

½ theelepel geelwortelpoeder (koenjit)

½ theelepel cayennepeper

zout

Bereiding

Maak de sperziebonen schoon en breek ze in kleine stukjes.

Maak de champignons schoon en snijd ze in plakjes.

Pel en snipper de ui.

Verhit de boter in een pan en fruit de ui in ± 5 minuten bruin.

Voeg de sperziebonen en het geelwortelpoeder toe en fruit ze ± 3 minuten mee.

Voeg de champignons, de cayennepeper en het zout toe en stoof alles op zacht vuur in ± 20 minuten gaar.

Bhindi bhajji (curry van okra's)

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Indiaas	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g okra's
75 g ghee
1 grote gesnipperde ui
2 gesnipperde teentjes knoflook
7 cm verse gemberwortel, geschild en in schijfjes
1½ theelepel gemalen komijn
1½ theelepel kurkuma
1 theelepel gemalen koriander
1 theelepel versgemalen zwarte peper
1 theelepel zout
100 g tomaten (blik)
1½ dl kokend water
1 eetlepel garam masala

Bereiding

Zoek de okra's uit en gooi de slechte weg.
Was ze in koud water, verwijder de uiteinden en snijd de okra's in stukjes van 1 cm.
Smelt de ghee in een grote pan met dikke bodem en fruit er de ui en gember op een laag vuur in 4-5 minuten zacht in.
Voeg specerijen en zout toe, roer goed om en bak nog 3 minuten.
Voeg nu de okra's toe en schep met een houten lepel voorzichtig om, zodat alle groente onder de specerijen zit.
Voeg de tomaten met sap toe, draai het vuur hoger en giet het kokende water erbij.
Breng aan de kook, temper het vuur en laat alles 10 minuten stoven, tot de okra's net beetgaar zijn.
Bestrooi met garam masala en roerbak nog 1 minuut.
Serveer warm.

Info: Deze groente is overal in de tropen bekend, van de Caraïbische eilanden tot India en China. Zoals de meeste groenten kan men okra het beste vers koken, want okra uit blik heeft kraak noch smaak. Verse okra is gaaf, heldergroen en stevig en laat zich met een duidelijke knak netjes breken. Een waarschuwing bij verse okra's: niet wrijven in de ogen, want de schil heeft bijna onzichtbare stekeltjes die bij het koken zacht worden, maar erg pijnlijk in de ogen kunnen zijn.

Biefstuk op z'n Russisch

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

Ingrediënten

500 g gehakte rauwe biefstuk van de haas (ossehaas)

boter

zout

peper

Soubry bloem

geklopt ei

Bereiding

Vermeng het vlees met boter, zout en peper en vorm hier biefstukjes van.

Wentel ze in de bloem en geklopt ei en bak ze aan beide kanten kort in de boter.

Bietenbouillon

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

Ingrediënten

1 grote rode biet
3 eetlepels rode wijnazijn
kokend water

Bereiding

Rasp de biet in de pan, zodat er niets van het sap verloren gaat.
Voeg zoveel kokend water (of bouillon) toe dat de bieten net onder staan.
Voeg de azijn toe.
Breng dit langzaam aan de kook, haal het van het vuur af en laat het 20 minuten trekken.
Zeef dit vlak voor het serveren in de soep.
De soep moet zo heet mogelijk zijn, tegen het kookpunt aan, zodat ze niet meer opgewarmd hoeft te worden.
Koken bederft de kleur.

Info: Als rode bieten lang in soep worden gekookt, wordt de juweelrode kleur een beetje bruin en het purper een beetje roestig aan de randjes. Voor de smaak maakt dit niet veel uit, maar de glorie is vergaan. Om dit tegen te gaan, kunt u een simpele bietenbouillon maken, die vlak voor het opdienen aan de soep wordt toegevoegd.

Biscotti di Prato (Italiaanse amandelkoekjes)

Menugang Gebak
Keuken Italiaans
Bron

Soort -
Type Fruit

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

2 eieren
3 eidooiers
350 g suiker
400 g gezeefde bloem
1 theelepel bakpoeder
een snufje zout
150 g gehalveerde witte amandelen
75 g pijnboompitten
2 theelepels geraspte sinaasappelschil
een met bakpapier beklede bakplaat

Bereiding

Verwarm de oven voor op 190°C.
Klop de eieren, 2 eidooiers en de suiker tot een licht schuimig mengsel en kneed er de bloem, het bakpoeder, het zout, de amandelen, de pijnboompitten en de sinaasappelrasp door.
Vorm van het deeg vingerdikke repen en leg deze op de bakplaat.
Klop 1 eidooier los en bestrijk het deeg hiermee.
Bak het deeg ± 15 minuten in het midden van de oven.
Laat de deegrollen op het rooster iets afkoelen en snijd ze in stukken van ± 1 cm dik.
Leg de stukken deeg op de bakplaat, bak de biscotti in het midden van de oven nog 15-20 minuten en laat ze afkoelen.

Biscuittaart

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

Ingrediënten

5 eieren
200 g kristalsuiker
100 g bloem
100 g aardappelmeel
½ zakje bakpoeder

Bereiding

Klop de eieren in een kom samen met de suiker en mix dit 10 minuten.
Mix daarna verder in een warmwaterbad tot het lauw is.
Neem de kom dan uit het warmwaterbad en mix tot het koud is (de totale kloptijd is ± 20 minuten).
Zeef de bloem met het aardappelmeel en het bakpoeder en spatel dit in gedeelten zachtjes en voorzichtig door het ei-suikermengsel (klop niet meer).
Boter een bakvorm goed in en bestrooi hem met bloem.
Bak de taart 45-60 minuten op 175°C.
Haal de taart uit de oven, neem hem uit de vorm, leg hem op een taartrooster en laat afkoelen.
Snijd hem doormidden en werk af met fruit en slagroom.

Bitterkoekjes

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

Ingrediënten

100 g bittere amandelen

200 g zoete amandelen

600 g suiker

1 eiwit

Bereiding

Maal de gepelde amandelen tweemaal met 150 g suiker fijn.

Vermeng ze dan met de rest van de suiker en zoveel eiwit tot een vrij slap deeg is ontstaan.

Leg vetvrij papier op de bakplaat en spuit daar met een spuitzak met een gladde mond kleine bolletjes op.

Druk ze met een vochtige doek een beetje plat en bak ze laag in een op 200°C voorverwarmde oven in ± ½ uur bruin en gaar.

Laat ze op het papier afkoelen en neem ze er dan voorzichtig af.

Mochten ze toch nog plakken, maak dan het papier aan de onderkant vochtig.

Bladerdeegbakje met vers fruit

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

Ingrediënten

4 plakjes bladerdeeg (diepvries)

1 eidooier

4 eetlepels kristalsuiker

½ citroen

1 banaan

1 dl slagroom

1 eetlepel poedersuiker

Bereiding

Laat de plakjes bladerdeeg ontdooien.

Verwarm de oven voorop 200°C.

Vet 4 kleine taartvormpjes (doorsnee ± 10 cm) met boter in en bekleed ze met het bladerdeeg.

Snijd de overhangende randjes eraf.

Bestrijk ze met losgeklopte eidooier en bestrooi met de suiker.

Bak de bakjes in ± 20 minuten goudbruin en gaar, neem ze uit de vormpjes en laat ze afkoelen.

Rasp intussen de schoongeboende citroenschil dun af en pers de vrucht uit.

Pel de banaan en snijd hem in plakjes.

Was de druiven, halveer ze eventueel en verwijder de pitjes.

Schil de kiwi's, snijd het vruchtvlees in plakjes en halveer die.

Schep het fruit met 1 eetlepel citroensap door elkaar.

Klop de slagroom met de rest van de suiker stijf.

Houd 1 theelepel rasp apart en spatel er de rest van de rasp met een paar druppels citroensap en poedersuiker door.

Doe het geheel over in een spuitzak met grove kartelmond en leg die tot het gebruik in de koelkast.

Vul de afgekoelde bakjes met het fruit en garneer met een flinke toef slagroom en wat citroenrasp.

Variatietip: Vervang de druiven door 2 in partjes gesneden sharonvruchten.

Bladerdeegfondjes met kaas

Menugang Hapje
Keuken -
Bron

Soort Vegetarisch
Type -

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor 2 personen

2 plakjes diepvriesbladerdeeg
2 bolletjes gember
1 eetlepel abrikozenjam
25 g geraspte jonge kaas
1 eetlepel koffiemelk
1 mandarijn

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200°C.

Laat het bladerdeeg ontdooien en steek er met een glaasje 8 rondjes uit.

Snijd de gember in dunne plakjes.

Leg 4 deegfondjes op een ingevette bakplaat, bestrijk ze met de jam, verdeel er de kaas en de gember over en dek af met de overige deegfondjes.

Druk de randen van het deeg met een vork op elkaar en bestrijk de bovenkant met koffiemelk.

Bak de bladerdeegfondjes in het midden van de oven in ± 15 minuten goudbruin en gaar.

Pel de mandarijn en verwijder de vliesjes rond de partjes.

Leg de rondjes op 2 bordjes en garneer ze met de mandarijnpartjes.

Bladerdeegtaart

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	AllerHande 15 2004			Sterren	

Ingrediënten

4 plakjes roomboterbladerdeeg (diepvries)
2 stevige appels (bijv. Elstar)
1 stevige handpeer
2 eetlepels citroensap
125 g gedroogde vijgen
3 eetlepels suiker
2 eetlepels custardpoeder (of 2 eetlepels maizena met 2
theelepels vanillesuiker)
2 theelepels kaneel
1 theelepel gemalen kardemom
½ zakje verse cranberry's (à 350 g)
50 g rozijnen
2-3 eetlepels melk

Bereiding

Bladerdeeg laten ontdooien.
Met appelboor klokhuis uit appels en peer steken, fruit schillen.
Appels en peer elk in 8 partjes snijden, partjes halveren en met citroensap besprenkelen.
Vijgen in stukjes snijden, stugge steeltjes verwijderen.
In kom suiker, custardpoeder, kaneel en kardemom mengen.
Cranberry's, rozijnen, vijgen, peer en appel erdoor scheppen.
Fruitmengsel over bodem van taartvorm verdelen.
Plakjes bladerdeeg op een met bloem bestoven werkvlak op elkaar leggen en uitrollen tot een ronde lap van 26 cm.
Rand van taartvorm (24 cm) met water nat maken en deeglap over fruit leggen.
Deeg met duim en wijsvinger tot schulprand op rand van vorm vastdrukken.
Met appelboor in midden gaatje in deeg maken.
Eventueel garneren met blaadjes, gemaakt uit restjes deeg.
Taartvorm onverpakt in diepvries zetten.
Eenmaal bevroren pie verpakken in diepvriesbestendige aluminiumfolie.
Oven voorverwarmen op 200 °C.
Van aluminiumfolie klein rolletje maken en dat als 'schoorsteentje' in gaatje van deeg steken.
Zo kan waterdamp tijdens bakken ontsnappen.
Bevroren pie bestrijken met melk en in oven in ca. 40-50 minuten goudbruin en gaar bakken.
Warm serveren, bijvoorbeeld met slagroomijs of losgeklopte crème fraîche.

Blini's met avocadoroom en zalm

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande 15 2004			Sterren	

Ingrediënten

150 g mix voor poffertjes
250 ml melk
1 ei
2-3 eetlepels olie
3 kleine rijpe avocado's
2 eetlepels zure room
1 eetlepel citroensap
10 g verse basilicum (van plantje of uit zakje)
½ zakje verse koriander (à 15 g)
100 g gerookte zalm
1 potje lompvij kaviaar zwart (50 g)
100 g gerookte kipfiletreepjes

Bereiding

In kom poffertjesmix met melk en ei tot glad beslag kloppen.
In ruime koekenpan klein gedeelte van olie verhitten.
In porties 12 pannenkoekjes (= blini's) van 7 cm doorsnee en 12 kleine blini's van 5 cm doorsnee bakken (er eventueel iets meer van bakken en de mooiste uitzoeken).
Avocado's pellen en in blokjes snijden.
In kom avocado met vork fijnprakken.
Zure room en citroensap erdoor roeren.
Op smaak brengen met zout en peper.
Enkele kleine blaadjes basilicum en koriander voor garnering achterhouden, rest fijnsnijden.
Helft van avocadomengsel in andere kom scheppen en basilicum en koriander erdoor roeren.
Beide mengsels en blini's afgedekt in koelkast zetten.
Voor volwassenen grote blini's over vier borden verdelen.
Op elke blini bergje avocadoroom met kruiden scheppen.
Zalm in repen snijden en over blini's verdelen.
Beetje kaviaar erop scheppen.
Blini's garneren met verse kruiden.
Voor kinderen kleine blini's over bordjes verdelen.
Op elke blini bergje avocadoroom zonder kruiden scheppen.
Kipreepjes erover verdelen.

Kindertip: Kleine belegde hartige pannenkoekjes vindt iedereen lekker. Omdat kinderen meestal geen grote liefhebbers van gerookte vis zijn, krijgen zij gerookte kipreepjes. Voor de volwassenen is de avocadoroom extra op smaak gebracht met verse basilicum en koriander.

Bloemkool in de magnetron

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

Ingrediënten

1 kleine bloemkool

Bereiding

Snijd de bloemkool in roosjes en was deze.

Kook de bloemkool 8 minuten op HOOG (100%) met 1 eetlepel water in een schaal met deksel.

Laat de bloemkool 3 minuten nagaren.

Bloemkoolstamppot met walnotensaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1¼ kg geschilde aardappelen in blokjes
zout, peper
1 bloemkool in roosjes
80 g boter
75 g grofgehakte en 4 hele walnoten
30 g bloem
2½ dl kruidenbouillon (van tablet)
½ eetlepel zoete sojasaus (ketjap manis)
½ theelepel ketoembar (gemalen koriander)
1 eetlepel fijngesneden selderij

Bereiding

Kook de aardappelen in water met zout in 20 minuten gaar.
Kook de bloemkool in ruim water met zout in 4 minuten beetgaar en laat ze uitlekken.
Verhit 15 g boter en bak de gehakte walnoten.
Smelt 30 g boter, roer de bloem erdoor en laat die 3 minuten garen.
Voeg de bouillon toe en breng de saus aan de kook.
Roer de saus glad en laat nog 2 minuten koken.
Roer de gebakken walnoten door de saus en breng de saus met peper en de sojasaus op smaak.
Stamp de aardappelen met de bloemkool en 25 g boter fijn en breng de stamppot met de ketoembar en de selderij op smaak.
Verdeel de stamppot over het midden van 4 borden en vorm hem met behulp van 2 messen tot een driehoek.
Garneer met de hele walnoten en serveer met de walnotensaus.

Blote billetjes in het gras (snijbonenstampot uit Brabant)

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

400 g kruimige aardappelen

zout

300 g panklare snijbonen

2 braadworstjes

25 g boter

1 potje witte bonen (350 gr)

¼ dl melk

Bereiding

Schil de aardappelen, was ze en snijd ze in blokjes.

Kook de aardappelen en de snijbonen in een pan met weinig water en zout in ± 15 minuten gaar.

Prik de braadworstjes met een vork hier en daar in.

Verhit de boter in een koekepan en bak de braadworstjes in ± 10 minuten bruin en gaar.

Spoel de witte bonen in een zeef onder koud stromend water af en laat ze goed uitlekken.

Giet de aardappelen en de snijbonen af en stamp ze met een pureestamper fijn.

Roer er zoveel melk door dat een smeuijge puree ontstaat.

Schep het bakvet van de braadworstjes en de witte bonen erdoor en breng op smaak met zout en peper.

Schep de stampot op 2 borden en leg de braadworstjes erop.

Het originele recept is met gezouten snijbonen en de verse worst wordt meegekookt.

Als smaakmaker wordt een rest rundvleesjus gebruikt.

Blote kindertjes in het gras (uit Brabant)

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g gedroogde witte bonen

750 g á 1 kg snijbonen, liefst uit het zout, anders uit blik of pot
peper, zout

1 kook- of rookworst

25 g boter

Bereiding

Week de witte bonen 1 nacht in water, breng ze de volgende dag in het weekwater aan de kook en laat ze 45-60 minuten zachtjes koken.

Gebruikt u snijbonen uit het zout, spoel deze dan eerst af of laat ze een half uurtje in wat water staan.

Doe de snijbonen bij de witte bonen en leg de worst erop.

Sluit de pan met een deksel af en laat alles ± 20 minuten doorkoken.

Neem de worst uit de pan en snijd hem in stukken.

Giet het overtollige vocht af en roer een klontje boter door de 'stampot'.

Kruid naar smaak met zout (niet als u snijbonen uit het zout heeft gebruikt) en peper.

Serveer de in plakken gesneden worst erbij.

Info: Blote kindertjes, naakte kindertjes of blote billetjes in het gras is de naam van een stampot snijbonen en witte bonen, die respectievelijk staan voor het gras en de billetjes of kindertjes. Voor dit gerecht werden snijbonen uit het zout gebruikt.

Bocaditos de cabrales (gefrituurde kaasballetjes)

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

125 g Cabrales (blauwschimmelkaas)

3 eetlepels bloem

½ l melk

25 g verse roomkaas (Philidelphia)

50 g boter

2 eieren

broodkruim of paneermeel

olijfolie om te frituren

zout

Bereiding

Vermeng de cabrales, roomkaas, melk en zout goed door elkaar zodat een homogene massa ontstaat.

Doe de boter in een pannetje en laat deze smelten.

Voeg de bloem onder voortdurend roeren toe, zodat een dikke massa ontstaat.

Voeg het kaasmengsel toe en laat dit gedurende 10-15 minuten onder voortdurend roeren, zachtjes koken.

De mass goed laten afkoelen (maak het desnoods een dag van te voren klaar!).

Maak van de massa balletjes ter grootte van een walnoot en rol ze door wat bloem vervolgens door de losgeklopte eieren en daarna door de broodkruim of paneermeel.

Verhit de olie in een pan tot de walm er af slaat.

Frituur de kaasballetjes tot ze goudbruin zijn.

Laat ze uitlekken op keukenpapier.

Warm (niet heet) serveren.

Boeren andijviestamppot

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

Ingrediënten

1½ kg geschilde aardappelen

75 g boter

1/8 l Bulgaarse yoghurt

zout, peper

250 g ontbijtspek in dobbelsteentjes

450 g gesneden andijvie

200 g ongekookte Casselerrib in plakken van 1 cm 50 g gefruite
gefruite uitjes (Conimex)

Bereiding

Kook de aardappelen in water met zout in ± 25 minuten gaar en giet ze af.

Stamp ze met de boter, de yoghurt, weinig zout en peper fijn.

Bak intussen in een droge koekenpan de spekjes uit en meng de andijvie en de spekjes door de aardappelpuree.

Laat de Casselerrib in water ± 15 minuten zachtjes koken.

Leg de Casselerrib op de stamppot en warm het gerecht met het deksel op de pan op zacht vuur nog ± 10 minuten door.

Garneer met gefruite uitjes en serveer met grove mosterd.

Boerenkool met worst

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

Ingrediënten

2 grote struiken boerenkool
½ kg aardappelen
1 ambachtelijk gemaakte rookworst
30 g reuzel
zout
peper

Bereiding

Stroop het groen van de nerven en was dit.
Kook de kool vervolgens enkele minuten in water en giet af.
Hak de kool daarna fijn.
Leg de aardappelen in een pan met zoveel water dat ze bijna onder staan.
Breng dit aan de kook, leg de helft van de boerenkool op de aardappelen, leg daarop de worst en tot slot de rest van de boerenkool.
Strooi er een snufje zout over en laat het geheel 45 minuten koken.
Controleer af en toe of er nog genoeg water in de pan zit.
Neem zodra alles gaar is de worst uit de pan.
Stamp de rest met de reuzel goed door elkaar.
Breng de boerenkool op smaak met peper en zout.

Boerenkoolstamppot 2

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1½ kg kruimige aardappelen

zout

600 g boerenkool

1 ui

1 bakje oesterzwammen

1 bakje kastanjechampignons

150 g gezouten cashewnoten

1 eetlepel boter

1 dl melk

1 eetlepel mosterd

peper

50 g geraspte oude kaas

Bereiding

Kook de aardappelen met de boerenkool in weinig water met zout in ± 30 minuten gaar.

Snipper intussen de ui en roerbak hem 5 minuten in de boter met de oesterzwammen en de kastanjechampignons.

Hak 2/3 deel van de cashewnoten fijn.

Giet de boerenkool met de aardappelen af en stamp ze fijn.

Voeg melk toe tot een smeuijge stamppot ontstaat.

Schep de ui met de paddestoelen, de noten, de mosterd en de kaas erdoor en breng op smaak met peper en zout.

Boerenkoolstampot met feta

Menugang	Hapje	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

700 g aardappelen

250 g boerenkool

150-200 g feta

1 ui

melk

zout

Bereiding

Kook de aardappelen met de boerenkool en wat zout gaar.

Pel de ui, snijd hem in dunne ringen en bak de uiringen in wat boter lichtbruin.

Snijd de feta in blokjes.

Maak van de boerenkool met aardappelen en wat melk een stampot en roer de uiringen en de blokjes feta erdoor.

Boerenkoolstampot met kaas

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vlees
Type Groente

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1¼ kg aardappelen
200 g belegen kaas
200 g spekreepjes
650 g panklare boerenkool
1½ dl halfvolle melk
2 eetlepels grove mosterd
zout
peper

Bereiding

Schil en was de aardappelen.
Snijd de kaas in kleine blokjes.
Bak het spek in een droge koekepan knapperig en verkruiemel het.
Kook de boerenkool en de aardappelen in weinig water met wat zout in ± 30 minuten gaar en giet het kooknat af.
Verwarm de melk met de mosterd.
Stamp de aardappelen en de boerenkool met een stamper door elkaar en voeg al roerend de melk toe.
Schep de kaasblokjes door de stampot.
Breng eventueel op smaak met wat zout en peper en strooi er het verkruiemelde spek over.

Boerenkoolstamppot met rookworst

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

Ingrediënten

750 g aardappelen

1 zak panklare boerenkool

zout

1 magere rookworst

¾ dl halfvolle melk

1 eetlepel boter

2 eetlepels azijn

2 eetlepels currysaus

peper

Bereiding

Schil de aardappelen, was ze en snijd ze in vieren.

Doe 2 dl water, de boerenkool, de aardappelen en zout in een pan en laat het geheel, met het deksel op de pan, ± 20 minuten koken.

Neem de rookworst uit de verpakking en leg hem op de aardappelen.

Kook de boerenkool en de aardappelen in nog eens ± 10 minuten gaar.

Neem de rookworst uit de pan.

Giet de boerenkool en de aardappelen af en stamp ze met een stamper fijn.

Voeg al roerend de melk en de boter toe en roer er de azijn en de currysaus door.

Laat de stamppot op zacht vuur weer door en door heet worden en breng de stamppot op smaak met zout en peper.

Snijd de rookworst in gelijke stukken en leg die erop.

Serveertip: lekker met piccalilly of gemengd tafelzuur.

Boerenkoolstamppot speciaal

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Groente

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 grote ui
50 g boter
750 g panklare boerenkool
1½ kg geschilde aardappelen
1 dl melk
1 potje pesto
zout
peper

Bereiding

Pel en snipper de ui.
Verhit de boter in een ruime pan en fruit de ui daarin 5 minuten.
Voeg de gewassen boerenkool toe en laat die al omscheppend slinken.
Leg de aardappelen erop, voeg wat zout toe en laat alles in ± 25 minuten gaar koken.
Voeg de melk en de pesto toe en tamp alles door elkaar.
Breng op smaak met wat peper en zout.

Boerensoep

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

Ingrediënten

2 uien
2 preien
6 wortelen
het binnenste van een witte kool
1 kleine knolselderij
8 radijsjes
4 aardappelen
2 l bouillon
peper, zout, kruidentuiltje
1 theelepel suiker
25 g gehakte peterselie
broodstengels of geroosterd brood
boter
nootmuskaat

Bereiding

Reinig de uien, de prei en de wortelen en snijd ze in grove stukken.
Was de witte kool en snijd hem in stukken.
Schil de knolselderij, was hem en snijd hem in stukken.
Verwijder het loof van de radijsjes en was ze.
Schil, was en snijd de aardappelen eveneens in stukken.
Kook intussen de bouillon en voeg de gesneden groenten, de kruiden en de suiker bij de kokende bouillon.
Laat gaar koken en verwijder dan het kruidentuiltje.
Strooi juist voor het opdienen de gehakte peterselie in de soep.
De soep wordt gegeten met broodstengels of geroosterd brood, besmeerd met boter en bestrooid met een weinig nootmuskaat.

Boeuf stroganoff 1

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hongaars	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 ui
½ bakje champignons
½ eetlepel citroensap
3 takjes peterselie
500 g ossehaas
50 g boter
zout, peper
½ theelepel paprikapoeder
1 teentje knoflook
1 eetlepel bloem
1 eetlepel tomatenpuree
½ vleesbouillon
4 eetlepels crème fraîche
worcestershiresaus
2 eetlepels wodka

Bereiding

Pel en snipper de ui.
Was de champignons, snijd ze in plakjes en besprenkel ze met citroensap.
Knip de peterselie fijn.
Snijd het vlees in reepjes en zet het tot het gebruik afgedekt in de koelkast.
Verwarm een schaal voor.
Verhit in een grote koekepan de boter.
Bak het vlees in 5 minuten rondom bruin, schep het met een schuimspaan uit de pan op een bord en bestrooi het met zout, peper en paprikapoeder.
Laat in dezelfde pan de ui en champignons 5 minuten zachtjes bakken.
Pel de knoflook en pers die erboven uit, strooi de bloem erover en voeg de tomatenpuree en het bouillontablet toe.
Roer alles door elkaar, voeg al roerend scheutje voor scheutje 1 ½ dl water toe en blijf roeren tot een gebonden saus ontstaat.
Verwarm die nog 5 minuten zachtjes en roer er dan de crème fraîche en het vlees door.
Breng op smaak met zout, peper en worcestershiresaus.
Doe het gerecht over in de warme schaal.
Verwarm in een steelpan de wodka, steek die van het vuur af aan (afzuigkap uitzetten!) en schenk de wodka brandend over het vlees.
Strooi er de peterselie over.

Bonjan salat (kruidige auberginesalade uit Afghanistan)

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

3 middelgrote aubergines
2½ theelepel grof zout
¾ dl maïsolie
4 dl tomatenpuree
¼ theelepel peper
1 theelepel hete rode chilivlokken of gehakte verse chilipeper
2 theelepels kaneelpoeder
1 eetlepel gehakte gedroogde munt

Bereiding

Snijdt de aubergines in stukjes van 4 cm, bestrooi ze met 2 theelepels grof zout en laat ze 15 minuten staan.

Spoel ze dan onder koud water af (dit neemt de bittere smaak weg) en laat ze op een theedoek uitlekken.

Verhit de olie in een braadpan en bak de aubergine op middelhoog vuur in ± 3 minuten lichtbruin.

Neem ze uit de pan, leg ze op een schaal en laat ze afkoelen.

Doe de tomatenpuree, de peper, de chili, de kaneel, de munt en ½ theelepel zout in een pan en laat het op laag vuur 10 minuten sudderen om de aroma's goed te laten mengen.

Schenk dit mengsel over de aubergine en zet de salade tot het gebruik in de koelkast.

(U kunt de salade in de koelkast enkele dagen goed houden).

Serveer de salade koud of op kamertemperatuur.

Borstplaat 1

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

Ingrediënten

250 g suiker

5 eetlepels water

1 mespunt boter

Bereiding

Breng al roerend de suiker met het water op laag vuur aan de kook en laat het hoogstens 10 minuten koken.

Leg intussen de borstplaatvorm op een platte schaal en controleer of de borstplaatvorm goed ligt en er geen spleetje meer is waardoor het mengsel kan weglopen.

Giet het mengsel dan in de vorm en laat het goed afkoelen.

Dit is het recept voor witte borstplaat.

In plaats van water kunt u ook melk nemen en eventueel één van de lepels vervangen door likeur.

Voeg voor chocoladeborstplaat 5 theelepels cacao en voor koffieborstplaat 5 theelepels oploskoffie toe.

Borstplaat 2

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

Ingrediënten

150 g suiker
3 eetlepels water
boter naar smaak

Bereiding

Doe de suiker met het water in een steelpan en laat hem op laag vuur smelten.
Spoel intussen een vel boterhampapier met koud water af en leg het op een tafel of het aanrecht.
Besmeer de borstplaatvorm met boter en leg hem deze op het boterhampapier.
Roer met een houten lepel door de suikermassa.
Laat de lepel, als de suiker is gesmolten, uitdruppelen terwijl u de pan van het vuur haalt; trekt de laatste druppel een dun draadje, dan is het mengsel goed van dikte; zo niet, laat dan nog heel even koken en controleer de laatste druppel weer.
Neem de pan van het vuur en blijf flink roeren tot de massa iets dikker begint te worden - dit is ook te horen aan het iets krassende geluid dat de lepel in de pan gaat maken.
Schenk het mengsel in de voorbereide borstplaatvorm en laat de borstplaat afkoelen.
Zet de vorm na $\pm \frac{1}{2}$ uur op zijn kant en neem hem na nog een tijdje voorzichtig van de borstplaat.
Laat de borstplaat helemaal koud worden.

Koffieborstplaat:

Roer in plaats van water 3 eetlepels sterk gezette koffie door 1 portie borstplaat.

Notenborstplaat:

Voeg, als het mengsel goed van dikte is, 2 eetlepels gemengde gehakte noten bij 1 portie borstplaat en garneer de borstplaat met enkele hele nootjes.

Chocoladeborstplaat:

Maak 1 portie borstplaat en meng de suiker met $1\frac{1}{2}$ afgestreken eetlepel cacao.
Ga verder te werk als bij het basisrecept is beschreven.
De laatste druppel van de lepel trekt nu snel achter elkaar 3 korte draadjes.

Bospaddestoelenbouillon met portobello

Menugang	Voorgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande 15 2004			Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

2 eetlepels olie
100 g maïskipfilet, in dunne reepjes
1 portobello, in reepjes
250 ml bospaddestoelen- of gevogeltefond (pot à 380 ml)
2 eetlepels medium dry sherry
1 teentje knoflook, gehalveerd
1 theelepel gedroogde dragon
2 takjes peterselie, fijngeknipt
plukje tuinkers, om te garneren

Bereiding

In pan met dikke bodem olie verhitten.
Kip- en portobelloreepjes op hoog vuur 1 minuut roerbakken.
Fond, sherry en 200 ml water erbij schenken.
Knoflook en dragon toevoegen.
Geheel aan de kook brengen en 15 minuten zachtjes laten koken.
Bouillon laten afkoelen en tot gebruik afgedekt in koelkast zetten.
Knoflook verwijderen en bouillon door en door verwarmen.
Bouillon in voorverwarmde diepe borden scheppen en met peterselie en tuinkers garneren.

Cajunhutspot met gefrituurde uiringen

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

Ingrediënten

6 eetlepels zelfrijzend bakmeel
zout
peper
cajunkruiden
1 ei
1 dl pils
2 l frituurolie
2 uien in ringen van 1 cm
2 kg kruimige aardappelen
150 g winterwortelen in blokjes
150 g uien in halve ringen
het hart van een bleekselderij in reepjes
2½ dl vleesbouillon (van tablet)
1 eetlepel boter
1 theelepel piment

Bereiding

Maak een beslag van het bakmeel, zout, peper, cajunkruiden, het ei en de pils.
Verhit de olie.
Haal de uiringen door het beslag en laat ze in de hete olie glijden.
Frituur ze goudbruin en laat ze uitlekken.
Kook de aardappelen met de wortelen, de uien en de bleekselderij in de bouillon in 20 minuten gaar en stamp ze met de boter, zout, peper en de piment tot stampot.
Serveer de stampot met de uiringen erop.

Canadese erwtensoep

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Canadees	Type Groente	Slank	Nee
Bron			Sterren	

Ingrediënten

1 ui
1 kleine winterwortel
300 g krabbetjes
150 g diepvriesdoperwten
100 g ham in één dikke plak
100 g spliterwten
400 g gepelde tomaten
1 bosje bladselderij
7½ dl runderbouillon
1 eetlepel worcestershiresaus
2 stengels bleekselderij
zout
peper

Bereiding

Was de spliterwten, week ze met het zout 3-4 uur onder water en laat ze vervolgens in een zeef uitlekken.

Schil de winterwortel, was hem en snijd hem in dunne plakjes.

Pel de ui en snipper hem grof.

Trek de draden van de bleekselderij, was de stengels en snijd ze in stukjes.

Was de bladselderij, sla het uit en hak het grof, maar houd wat blaadjes achter voor de garnering.

Doe de uitgelekte erwten met de schoongemaakte groenten, de krabbetjes en de bouillon in een ovenschaal (inhoud 2 l) en breng het afgedekt in ± 15 minuten op vol vermogen in de magnetron aan de kook.

Schakel terug naar een kwart van het vermogen en laat de soep (afgedekt) 40-45 minuten trekken.

Roer de doperwten erdoor en laat de soep afgedekt 30 minuten staan.

Neem het vlees van het bot en pureer de soep met de gepelde tomaten, de worcestershiresaus en naar smaak zout en peper in een foodprocessor of blender.

Snijd de ham in kleine blokjes en doe die, samen met het soepvlees en de soep, terug in de omgespoelde schaal.

Verwarm de soep (afgedekt) nog 14-16 minuten op vol vermogen tot ze gloeiendheet is.

Garneer voor het serveren met enkele blaadjes selderij.

Carciofi ripieni (gevulde artisjokken)

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

Ingrediënten

4 artisjokken
10 theelepels citroensap
1 geperst teentje knoflook
peterselie
4 ansjovisfilets, uitgelekt
1 ei
het kruim van 1 sneetje brood
zwarte peper
7 eetlepels olijfolie

Bereiding

Maak de artisjokken schoon: knip met een schaar de harde punten van de buitenbladeren, snijd het topje van de artisjok af, verwijder zorgvuldig het hooi dat daaronder ligt en schil de buitenste vezelige laag van de stengel.

Wrijf de artisjokken in met citroensap.

Vermeng de knoflook met de peterselie, het broodkruim en de fijngesneden ansjovis.

Doe het losgeklopte ei erbij en breng op smaak met peper.

Vul de artisjokken met dit mengsel.

Verhit de olijfolie in een grote pan en zet de artisjokken er ondersteboven in.

Voeg 1 dl water toe en stoof de artisjokken in de gesloten pan in 30-60 minuten gaar.

Carpaccio-dressing

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

Ingrediënten

Bereiding

Klop een sausje van 4 eetlepels azijn, 1½ eetlepel rode wijnazijn, 1 mespuntje mosterd, ½ eetlepel honing of suiker en peper en meng alles heel goed door elkaar.

Dit geheel in een schone lege jampot goed schudden.

Carpaccio 'Le Logge' (van mals rundvlees in een warme kalfsfond)

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

Ingrediënten

voor 2 personen

2 eetlepels olijfolie

250 g mals rundvlees aan één stuk (bijv. biefstuk) of vraag uw slager van gebraden rosbief ¼ cm dikke plakjes af te snijden

1 dl kalfsfond (pot á 4 dl) of sterke kalfsbouillon

bosje rucola (roquette) of waterkers, fijn gesneden

Bereiding

Verwarm de oven voor op 175°C.

Schroei in de olie het vlees rondom dicht.

Laat het even rusten en snijd het dan met snijmachine in plakjes van ¼ cm.

Verwarm de fond.

Schep op voorverwarmde ovenvaste borden wat warme fond en leg het vlees erin.

Laat het vlees hoog in de oven ± 2 minuten licht gaar worden.

Bedek het vlees met de rucola en verwarm het nog ± 1 minuut in de oven.

Carpaccio 1

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

Ingrediënten

voor 1 persoon

3 plakjes rauwe ossenhaas

½ zakje gemengde sla

1½ eetlepel rode wijnazijn

1½ eetlepel olijfolie

1 theelepel pesto

2 theelepels geroosterde pijnboompitten

2 theelepels kappertjes

2 theelepels verse basilicum

(geraspte Parmezaanse kaas)

Bereiding

Verdeel de sla over een plat bord en drapeer er de plakjes carpaccio over.

Verdeel de carpaccio-dressing gelijkmatig over het geheel en garneer met pijnboompitten, kappertjes, een toefje basilicum en eventueel wat Parmezaanse kaas.

Carpaccio 2

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

Ingrediënten

400 g runderhaas aan een stuk

1 grote citroen

3 eetlepels olijfolie

zout

peper

Bereiding

Leg het stuk runderhaas gedurende 20 minuten in de diepvries.

Vermeng intussen de olijfolie met het zout en de peper, pers de citroen uit en voeg het sap aan de olie toe.

Roer het geheel goed door.

Haal het stuk runderhaas uit de diepvries en snijd er flinterdunne plakjes van (indien mogelijk met een snijmachine).

Leg de plakjes op een bord, zonder dat ze elkaar bedekken.

Neem een kwastje en bestrijk de plakjes met het mengsel van olie, citroensap, zout en peper.

Vouw de plakjes dubbel en leg ze naast elkaar op een schaal.

Tip: U kunt dit ook serveren met een mosterd vinaigrette.

Info: De echte carpaccio, zoals bedacht door de kok van Harry's Bar in Venetië, wordt niet gemaakt van ossenhaas, maar van de 'muis'. Het vlees wordt goed gekoeld, maar NIET bevroren (smaakverlies), machinaal in dunne plakken gesneden en op borden gedrapeerd.

De oorspronkelijke saus is een soort verdunde mayonaise:

Vermeng in een kom 1¼ dl zelfgemaakte mayonaise met 1 of 2 theelepels worcestershiresaus, 1 theelepel citroensap en 2 of 3 eetlepels melk.

Breng het mengsel op smaak met zout en peper en giet het in een dun straaltje kriskras over het vlees.

Op die manier gepresenteerd roept het gerecht associaties op met de schilderijen van Vittore Carpaccio (een Venetiaanse schilder die veel helderrood en roomwit gebruikte) de man naar wie het gerecht werd genoemd.

Carpaccio 3 (salade van rauwe biefstuk)

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

Ingrediënten

250 g biefstuk of ossenhaas
4 eetlepels Parmezaanse kaas
1 eetlepels kappertjes
3 eetlepels olijfolie
1 eetlepels wijnazijn
1 eetlepels peterselie
40 g veldsla
zout
zwarte peper

Bereiding

Wikkel het vlees in folie en laat het 1-1½ uur in de vriezer stevig worden.
Snijd het vlees met een mes of een snijmachine in flinterdunne plakken.
Snijd de kaas in ragfijne schilfers.
Was de sla en laat deze uitlekken.
Hak de kappertjes fijn en doe er de azijn, peterselie, zout en peper bij.
Roer de olie door de dressing.
Verdeel de veldsla over de borden, schik de plakjes vlees erop, schenk er de dressing over en garneer met de kaasshilfers.

Carpaccio met Parmezaanse kaas

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

Ingrediënten

325 g runderfilet

70 g raketsla (of andere sla)

25 g Parmezaanse kaas aan één stuk

voor de marinade

1 citroen

2 eetlepels olijfolie

1 teentje knoflook

zout, grofgemalen peper

½-1 theelepel suiker

Bereiding

Verpak het rundvlees luchtdicht in aluminiumfolie en leg het 3½ uur in het vriesvak.

Spoel de citroen af met heet water en wrijf hem droog met keukenpapier.

Trek met een citroentrekker strengetjes uit de citroenschil en pers het sap uit de vrucht.

Roer 3 eetlepels citroensap door de olie, pers er het teentje knoflook door de knijper bij en roer tenslotte de strengetjes citroenschil door de marinade.

Breng op smaak met peper, zout en suiker.

Was de sla en laat de bladeren uitlekken.

Neem het vlees uit de diepvries en snijd het met een scherp mes in flinterdunne plakjes.

Verdeel die over 4 borden, leg de raketsla er decoratief bovenop en druppel er de citroenmarinade over.

Rasp de Parmezaanse kaas flinterdun en strooi die over de carpaccio.

Carpaccio met Parmezaanse kaas en pijnboompitten

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

Ingrediënten

1 fijngehakt teentje knoflook
1 dl olijfolie
250 g ossenhaas
2 eetlepels pijnboompitten
100 g rucola (raketkruid) of waterkers
2 eetlepels kappertjes (potje)
125 g stukje Parmezaanse kaas

Bereiding

Meng de knoflook met de olie.
Leg de ossenhaas een paar minuten in de diepvries en snijd hem vervolgens in heel dunne plakken.
Leg het vlees eventueel tussen plasticfolie en plet het voorzichtig door er met een deegrol op te slaan.
Bestrijk de borden met de knoflookolie en schik de plakken ossenhaas op de borden.
Rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan goudgeel.
Schik de rucola midden op de ossenhaas en garneer met pijnboompitten en kappertjes.
Schaaf er aan tafel de kaas over.

Chinees hapje van eendenborstfilet met mandarijnjus

Menugang	Hapje	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Chinees	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 15 2004			Sterren	

Ingrediënten

1 grote eendenborstfilet (ca. 200 g)
1 theelepel Chinese kruiden (vijfkruidenpoeder)
4 mandarijnen (zonder pit, bijv. clementines)
1 theelepel lichte sojasaus
8 plukjes waterkers (zak à 75 g)

Bereiding

Met scherp mes ruitpatroon snijden in velzijde van eendenborstfilet.
Vleeszijde met vijfkruidenpoeder, zout en peper bestrooien.
Vlees op kamertemperatuur laten komen.
2 Mandarijnen uitpersen.
Andere 2 mandarijnen pellen en met scherp mes partjes tussen vliesjes uit snijden.
Koekenpan met antiaanbaklaag op matig vuur verhitten en filet 4-5 minuut op velzijde bakken, zodat vet smelt.
Filet omdraaien en nog 3-4 minuut bakken, tot vlees rosé is.
Filet onder aluminiumfolie op snijplank leggen en 4 minuut laten rusten.
Bakvet afgieten, koekenpan terug op vuur zetten en mandarijnsap en sojasaus erin schenken.
Aanbaksels op hoog vuur losroeren.
Lepels op bord of dienblad klaarleggen.
Eendenborstfilet schuin in 16 dunne plakjes snijden.
In elke lepel enkele blaadjes waterkers, 2 plakjes eendenborst en wat partjes mandarijn leggen.
Mandarijnjus erover druppelen en hapjes direct serveren.

Chocoladecrème

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 15 2004			Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

100 g extra bittere chocolade

125 ml slagroom

2 eierdooiers

1 eetlepel poedersuiker

1 eetlepel crème de cacao (slijter)

4 chocoladesticks

Bereiding

Chocolade in stukjes breken boven hittebestendige kleine kom.

Kom in pan met kokend water hangen (bodem van kom mag die van pan niet raken).

Chocolade langzaam laten smelten, af en toe roeren.

In steelpan slagroom aan de kook brengen.

Vuur laag zetten.

Dooiers met scheutje warme room in kom losroeren.

Dooiermengsel in steelpan schenken en met houten lepel door slagroom roeren.

Mengsel al roerend zachtjes verwarmen, tot room gaat binden (mengsel 'hangt' dan aan bolle kant van lepel, een erin getrokken streep blijft zichtbaar).

Pan onmiddellijk van vuur nemen.

Gesmolten chocolade door roommengsel scheppen.

Poedersuiker en likeur erdoor roeren.

Chocolademengsel in koffiekopjes schenken en laten afkoelen.

Afgedekt in koelkast zetten.

Kopjes chocoladecrème minstens halfuur voor serveren uit koelkast nemen.

Chocoladesticks erin steken.

Tip: Ook andere likeuren smaken lekker in dit recept. Maak de chocoladecrème bijvoorbeeld met sinaasappel-, koffie- of amandellikeur, of roer er kirsch door.

Chocoladepudding 2

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

Ingrediënten

75 g fondantchocolade

5 dl melk

50 g kristalsuiker

30 g maïzena

2 eetlepels witte chocoladeschilfers

Bereiding

Breek de chocolade in een diepe schaal en zet hem 4 minuten op $\pm$ 300 Watt.

Roer er $\frac{3}{4}$ van de melk en de suiker door en breng 6 minuten op de hoogste stand aan de kook.

Roer de maïzena los in de rest van de melk en voeg dit al roerend aan de chocolademelk toe.

Breng 2 minuten op de hoogste stand terug aan de kook en roer tussendoor tweemaal om.

Verdeel het mengsel over 4 puddingschaaltjes en laat ze afkoelen.

Bestrooi de puddinkjes voor het serveren met de witte chocoladeschilfers.

Chorizo-aardappel-ui-tortilla

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	AllerHande mei 2000			Sterren	

Ingrediënten

1 ui
250 g panklare aardappelblokjes
zout
peper
4 eetlepels olijfolie
5 eieren
100 g chorizo (stukje)

Bereiding

Ui pellen en snipperen.
In pan 2 eetlepels olie verhitten.
Ui en aardappel op laag vuur afgedekt in ca. 10 minuten gaar maar niet bruin bakken.
Af en toe omscheppen.
Aardappels met zout en peper bestrooien.
In kom eieren loskloppen.
Chorizo in reepjes snijden, door ei roeren.
Ui en aardappel uit bakvet scheppen en door eimengsel roeren.
In koekenpan rest van olie verhitten.
Eiermengsel in pan schenken en vulling over bodem verdelen.
Tortilla op middelhoog vuur ca. 15 minuten bakken tot bovenkant droog is.
Tortilla in pan af laten koelen.
Tortilla in 16 puntjes snijden.

Citroenmousse met gepocheerde sinaasappelschijfjes

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

Ingrediënten

voor de mousse

3 eieren
100 g suiker
1 zakje gelatinepoeder
1 dl water
1½ dl citroensap
de rasp van 1 citroen
75 g suiker
2 dl slagroom

voor de sinaasappelschijfjes

1 sinaasappel
25 g suiker
1½ dl water

Bereiding

Splits voor de mousse de eieren en roer de eidooiers met de 100 g suiker in een glazen litermaat schuimig.

Roer er het gelatinepoeder, het water, het citroensap en de citroenrasp door en laat de vla, onafgedekt, in 3-4 minuten op 100% binden.

Roer de vla tussentijds iedere minuut door.

Laat de vla afkoelen.

Sla de eiwitten met een snufje zout stijf, klop er de 75 g suiker door en schep de afgekoelde vla erdoor. Klop de slagroom stijf, vermeng die met het eiwit-citroenvlamengsel en schep de mousse in een schaal van 1 l inhoud.

Schik voor een mooie opstaande rand een dubbelgevouwen ingevet stuk vetvrij (bak)papier rondom de schaal, zodat een 'kraag' ontstaat.

Laat de mousse in de koelkast tenminste 6 uur opstijven.

Schil de sinaasappel dik, zodat alle wit is verdwenen, snijd de vrucht in niet te dikke schijfjes en verwijder de pitten.

Doe de suiker en het water in een ovenvaste schaal van 1½ l inhoud en verwarm het, onafgedekt, 3-4 minuten op 100%.

Roer tussendoor, zodat de suiker goed is opgelost.

Verwarm de sinaasappelschijfjes 1-2 minuten in de saus en laat het geheel afkoelen.

Garneer de koude mousse met de plakken sinaasappel.

Cocktailsaus 4

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Saus	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 dl mayonaise

80 ml room

2 theelepels worcestersaus

¼ kop tomaten puree

tabasco

zout

witte peper

Bereiding

De mayonaise, de room en de sauzen in een kleine kom mengen.

Voeg tabasco, zout en peper toe.

Serveertip: bij gekookte, koude garnalen of schelpdieren.

Cognac-roomsaus

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Saus	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 eierdooiers
1/3 kop basterdsuiker
80 ml cognac
2½ dl geklopte room
2 eiwitten

Bereiding

Doe de eierdooiers en de suiker in een kleine kom.

Klop met een mixer tot een dikke, romige massa is ontstaan en de suiker is opgelost.

Doe dit samen met de cognac in een grotere kom en schep de geklopte room erdoor, (i.p.v. cognac kunt u ook whisky of calvados gebruiken.)

Klop de eiwitten stijf in een kleine, droge kom.

Schep ze door de geklopte eierdooiers.

Direct serveren.

Serveertip: bij vers of gepocheerd fruit, of bij pruimen- of chocoladepudding.

Courgetteraita

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

Ingrediënten

voor 2 personen

yoghurt

1 courgette

1 eetlepel ketoembar

½ eetlepel djinten

½ eetlepel sambal

zout

Bereiding

Rasp de courgette, kook de rasp even in water en laat afkoelen.

Meng alle ingrediënten door elkaar.

Couscous met pijnboompitten en rozijnen

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Marokkaans
Bron

Soort -
Type Pasta

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor 2 personen

½ eetlepel olijfolie
3 eetlepels pijnboompitten
1 fijngesneden ui
2 grofgehakte teentjes knoflook
een snufje zout
3½ dl groentebouillon
3 eetlepels rozijnen
2 eetlepels fijngesneden verse peterselie
1 eetlepel fijngesneden Provençaalse kruiden
250 ml couscous

Bereiding

Verhit de olijfolie in een pan met dikke bodem en bak de pijnboompitten erin tot ze beginnen te bruinen.
Voeg de ui, de knoflook en het zout toe en bak tot de ui zacht is.
Voeg de groentebouillon en de rozijnen toe, laat het aan de kook komen en laat het 1 minuut koken.
Voeg de couscous toe en laat koken tot het water grotendeels door de couscous is opgenomen.
Roer de kruiden erdoor en laat de couscous, onder af en toe doorroeren, 10 minuten staan.

Couscous met tahoe en uien-rozijnsaus

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

Ingrediënten

1 courgette
2 uien
100 g gele blanke rozijnen
1 blikje kikkererwten
olie
1 theelepel gemberpoeder
½ theelepel zwarte peper
½ zakje saffraandraadjes
½ theelepel kaneelpoeder
1 kruiden- of groentebouillontablet
300 g snelkookcouscous
zout
300 g doperwten (diepvries)
2 pakjes roerbaktahoe fijn gekruid (à 200 g)
2 eetlepels maïzena

Bereiding

Snijd de courgette in stukjes van 3 cm.
Snijd de uien in lengepartjes.
Was de rozijnen.
Laat de kikkererwten uitlekken.
Verhit 2 eetlepels olie en fruit de ui met het gemberpoeder op laag vuur ± 2 minuten.
Voeg de peper, 6 dl water, de saffraan, het bouillontablet en de rozijnen toe en laat het mengsel 10-15 minuten zachtjes koken.
Maak de couscous volgens de gebruiksaanwijzing.
Verhit 3 eetlepels olie in een wok of braadpan en roerbak de tahoe en de courgette hierin ± 2 minuten.
Voeg de doperwten en de kikkererwten toe en laat het mengsel in 3-5 minuten gaar worden.
Roer de couscous met een vork of met de vingertoppen los en schep hem door het tahoemengsel.
Zet het vuur hoog en bak tot alles is gemengd.
Breng de couscous en de saus op smaak met zout en peper.
Roer de maïzena in een kopje met 3 eetlepels water glad en bind de saus hiermee.
Serveer de couscous met de saus.

Variatietip: In plaats van gekruide tahoe kunt u ook tahoe naturel gebruiken.

Variatietip: Varieer door eens gesnipperde koriander over de couscous te strooien.

Crema con funghi porcini (paddestoelensoep)

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

Ingrediënten

25 g boter
1 gesnipperde ui
1 teentje knoflook
100 g grotchampignons in plakjes
100 g Italiaanse boleten in plakjes
100 g oesterzwammen in repen
100 g shii-take in plakjes
1 dl droge witte wijn
1 liter groente- of kippenbouillon
¼ l room
peper
zout

Bereiding

Verhit de boter in een braadpan en bak de ui en het uitgeperst teentje knoflook daarin zachtjes 3 minuten.
Voeg de paddestoelen toe en bak ze op laag vuur al omscheppend 7 minuten mee.
Voeg dan de wijn toe en blijf bakken tot het vocht is verdampt.
Roer de bouillon en de room erdoor en laat de soep nog 15 minuten zachtjes koken.
Breng op smaak met peper en zout.

Drentse koolraapstampot

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

750 g aardappelen
1 koolraap (± 700 g)
zout
½ potje verse bieslook
250 g kastanjechampignons
2 eetlepels kruidenboter
1 bekertje Bulgaarse yoghurt (125 ml)
versgemalen peper
100 g geraspte boeren Leidse 20+ kaas

Bereiding

Schil de aardappelen en de koolraap, snijd ze in stukken en kook ze met weinig water en zout in ± 20 minuten gaar.

Knip intussen de bieslook fijn en snij de champignons in vieren.

Verhit de kruidenboter in een koekenpan en bak de champignons ± 5 minuten tot al het vocht is verdampt.

Maal er peper over.

Giet de aardappelen en de koolraap af en stamp ze fijn.

Verwarm de grill voor op de hoogste stand.

Roer de yoghurt, $\frac{3}{4}$ deel van de kaas en $\frac{3}{4}$ deel van de bieslook door de stampot, breng op smaak met zout en peper en doe de stampot in een schaal.

Strooi de rest van kaas erover en laat onder de grill gratineren.

Schep de champignons erop en strooi er de rest van de bieslook over.

Duitse varkensschnitzelschotel

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Duits	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 kg varkensschnitzels

½ l slagroom

1 zakje Franse uiensoep

250 g champignons

Bereiding

Kruid de schnitzels met het soeppoeder, leg ze in een ovenschaal en giet er de slagroom over.

Meng er de schoongeveegde en in plakjes gesneden champignons door en sluit de schaal met een deksel af, anders verdampt de saus.

Bak het gerecht ± 1½ uur in een op 175-200°C voorverwarmde oven.

U kunt voor dit gerecht ook reepjes vlees gebruiken.

Geef er Klösse en/of noedelsalade bij.

Dunne sperziebonen op Chinese wijze

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

Ingrediënten

2 eetlepels olie

400 g dunne sperziebonen, afgehaald en eventueel gebroken

1 geschrapte wortel in dunne staafjes

3 boom- of wolkenoren, geweekt in heet water, stelen verwijderd en gehakt

1 voorjaarsuitje, schoongemaakt en zeer fijn gehakt

5-6 eetlepels kippenbouillon

1 mespunt ve-tsin

1 mespunt zout

versgemalen witte peper

1-2 eetlepels oestersaus

Bereiding

Verhit de olie in een diepe schaal in de magnetron 5 minuten op de hoogste stand.

Doe er de boontjes en de reepjes wortel in en schep alles goed om.

Dek de schaal af en zet hem 2 minuten op de hoogste stand in de magnetron terug.

Verdeel de gehakte paddestoelen en voorjaarsui over de groenten.

Vermeng de kippenbouillon met de ve-tsin, zout, peper en de oestersaus en schenk dit over de groenten.

Dek de schaal weer af en zet hem op half vermogen nog 2-3 minuten in de magnetron terug (de boontjes mogen niet te zacht worden).

Vindt u het lekkerder als de saus wat gebonden is, voeg dan aan de bouillon eerst 1 eetlepel maïzena toe.

Ei met augurkdressing en serranoham

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Spaans	Type	Ei	Slank	Nee
Bron	AllerHande mei 2000			Sterren	

Ingrediënten

4 eieren
2 augurken
1 teen knoflook
1 eetlepel gehakte peterselie (diepvries)
1 eetlepel olijfolie
zout
16 plakjes serranoham

Bereiding

Eieren in ca. 10 minuten hard koken.
Onder koud stromend water afspoelen, af laten koelen en pellen.
Intussen augurk fijnhakken.
Augurk en peterselie in kom doen.
Knoflook pellen en erboven uitpersen.
Olijfolie erdoor roeren, met zout op smaak brengen (= dressing of picada).
Van eieren aan beide kanten kapjes af snijden.
Eieren doormidden snijden zodat ei op onderkant kan staan.
Op elke helft theelepeltje dressing scheppen.
Aan elk prikkertje 2 opgerolde plakjes ham steken, in ei steken.

Tip: Voor alle hapjes waarin gemarineerd wordt geldt, hoe langer het in de marinade staat des te smaakvoller het wordt. Als u lang wilt marineren, zet bederfelijke ingrediënten dan in de koelkast.

El kefta (Siberische zomerschotel)

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

Ingrediënten

1 kg doorregen gemalen schapevlees
½ eetlepel gehakte peterselie
½ eetlepel fijngehakte kervel
200 g boter
1 fijngehakte ui
½ theelepel van elk: saffraanpoeder, peper, gemberpoeder, komijn
1 theelepel cayennepeper
¼ theelepel zout
2 dl water

Bereiding

Meng het vlees met de peterselie en ½ eetlepel kervel.
Maak balletjes van het vlees.
Doe de rest van de ingrediënten in een schotel en kook ze tot de boter is gesmolten.
Doe de balletjes in de schotel en zet die nog 15 minuten op een matig vuur tot de balletjes stevig zijn.
Serveer de balletjes met het kooknat in een diep bord.

Exotisch stampopotje

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

Ingrediënten

Bereiding

Kook 1 kg aardappelen gaar.

Snipper 2 uien en 2 teentjes knoflook.

Schil 3 cm gemberwortel en rasp hem fijn.

Snijd 1 winterwortel en 1 struik paksoi in dunne reepjes.

Rooster 50 g hazelnoten met vlies in een droge koekenpan en hak ze grof.

Smelt 40 g boter in een ruime pan en fruit de ui met de knoflook op laag vuur in ± 3 minuten glazig.

Voeg de geraspte gember, de wortelreepjes en 1 eetlepel ketoembar toe en bak ze omscheppend 5 minuten mee.

Breng 1 dl melk aan de kook.

Giet de aardappels af en stamp ze met de melk en peper naar smaak tot een luchtige puree.

Schep er het uimengsel, de paksoi en 3 eetlepels gesneden gember door en warm alles omscheppend goed door.

Garneer met de achtergehouden hazelnoten en 2 eetlepels fijngehakte koriander.

Exotische hutspot

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

Ingrediënten

1½ kg aardappelen (Eigenheimers of Irene)

1 kruidenbouillontablet

750 g panklare hutspotgroenten

1 zakje mix voor nasi goreng

100 g taugé

25 g boter

sambal oelek

peper

zout

3 eetlepels seroendeng

atjar tjampoer

Bereiding

Snijd de geschildde aardappelen in stukken.

Los het kruidenbouillontablet op in 4 dl water en kook de hutspotgroenten hierin 10 minuten.

Voeg de aardappelen toe en breng het, met het deksel op de pan, op hoog vuur aan de kook.

Temper het vuur en kook de groenten in ± 20 minuten gaar.

Wel intussen de nasimix volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Was de taugé.

Giet de groenten af en bewaar de bouillon.

Stamp de groenten met de boter en een scheutje bouillon fijn.

Schep de geweldde nasimix en de taugé door de hutspot en breng hem op smaak met sambal, peper en zout.

Doe de hutspot in een schaal en strooi de seroendeng erover.

Serveer met atjar tjampoer en oosterse speklapjes.

Feestelijke couscous

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

Ingrediënten

250 g kortkokende couscous
1-2 eetlepels groene pesto
± 5 tomaatjes op olie
50 g feta
een paar takjes verse koriander

Bereiding

Overgiet de couscous met kokend water en laat hem volgens de aanwijzingen op de verpakking wellen.
Roer er de pesto door.
Snijd de tomaatjes in reepjes en de feta in kleine blokjes.
Scheep beide met de couscous om.
Scheep de couscous kegelvormig op een schaal en garneer met de takjes koriander.

Feestmousse

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

Ingrediënten

voor de afwerking

250 g witte couverture chocolade

6 crêpes dentelles (Bretonse koekjes)

voor het chocoladeschuim

100 g fondantchocolade

½ dl melk

1 eidooier

1 eetlepel mandarijn- of sinaasappellikeur (bijvoorbeeld Mandarin

Napoleon of Grand Marnier)

2 dl room

50 g poedersuiker

1 eiwit

een snufje zout

Bereiding

Begin met de chocoladefiguurtjes.

Smelt de helft van de witte chocolade, onafgedekt, 4 minuten op ± 300 Watt.

Roer de chocolade glad en breng hem op temperatuur (24-28°C) door er al roerend de rest van de chocolade in te smelten.

Vul de chocoladevormpjes, verwijder de overtollige chocolade met een spatel en zet de vormpjes in de koelkast om ze te laten opstijven.

Maak intussen het chocoladeschuim.

Breek de chocolade in stukjes en smelt ze, onafgedekt, 5 minuten in de melk op ± 650 Watt.

Roer het mooi glad, klop er de eidooier en de likeur door en laat afkoelen.

Klop de room stijf en voeg er op het laatst de poedersuiker aan toe.

Klop het eiwit stijf met het snuifje zout.

Spatel eerst de room en dan voorzichtig de eiwitsneeuw door de afgekoelde chocolade.

Verdeel de mousse over 6 feestelijke coupes en zet ze in de koelkast om op te stijven.

Haal de chocoladefiguurtjes uit de vormpjes en bewaar ze in de koelkast.

Leg voor het serveren op elke coupe 1 figuurtje en geef er een crêpe dentelle bij.

Flensjes met kiwi-meloencompote

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

Ingrediënten

3 kiwi's
12 kant-en-klare flensjes
1 dl witte wijn
½ l vanille-ijs
4 eetlepels suiker
1 eetlepel sinaasappellikeur
2 eetlepels maïzena
4 eetlepels water
1 kleine meloen

Bereiding

Schil de kiwi's en snijd ze in 4 of 8 partjes.
Halveer de meloen, verwijder de pitten en steek er met een appelboor balletjes uit.
Breng de wijn en 3/4 van het water met de suiker in een glazen litermaat, onafgedekt, in ± 2 minuten op vol vermogen aan de kook.
Roer intussen de maïzena met de rest van het water glad en bind de suikerwijn hiermee.
Scheep de meloen en de kiwi erdoor en verwarm het, onafgedekt, 1-2 minuten op vol vermogen.
Breng de compote op smaak met de sinaasappellikeur.
Vouw de flensjes in vieren, leg ze op een ovenvaste schaal en laat ze, onafgedekt, in 3-5 minuten op vol vermogen door en door warm worden.
Verdeel er de compote en bolletjes vanille-ijs over en serveer de flensjes direct.

Focaccia al rosmarino (plat brood met rozemarijn)

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

Ingrediënten

500 g bloem

30 g verse gist

5 eetlepels olijfolie

grof zeezout naar smaak

2 theelepels verse rozemarijnnaaldjes

Bereiding

Los de gist in 1 dl lauw water op.

Vermeng de gist met 250 g bloem en kneed hier een elastisch deeg van.

Maak er een bol van, doe die in een kom en laat het deeg afgedekt op een warme plaats 1 uur rijzen.

Sla de lucht uit het deeg en kneed er de rest van de bloem, de olijfolie, het zout en de rozemarijn door.

Laat het deeg weer 1½ uur rijzen.

Kneed het deeg nog even door en rol het uit tot een ronde plak van 30 cm.

Leg de deegplak op een ingevette bakplaat, bestrijk met een beetje olijfolie en bak de foccaccia 15-20 minuten in een op 220°C voorverwarmde oven.

Serveer het brood in punten, warm of op kamertemperatuur.

Focaccia met zeezout en Parmezaanse kaas

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

Ingrediënten

Bereiding

Bestrijk een voorgebakken focaccia met wat olijfolie en strooi er zeezout en schilfers Parmezaanse kaas over.

Bak de focaccia volgens de aanwijzingen op de verpakking af.

Lekker bij soep of een Italiaans buffet.

Focaccine del giardinere (broodjes uit een bloempotje)

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

Ingrediënten

250 g aardappelen

30 g verse gist

250 g bloem

1 theelepel suiker

50 g zachte boter

½ theelepel zout

± 3 eetlepels olie

8 schone, met olie ingevette aardewerk bloempotjes, inhoud ± 1 dl

Bereiding

Kook de aardappelen in de schil in ± 20 minuten gaar.

Pel ze, laat ze iets afkoelen en pureer ze.

Roer de gist met 2 eetlepels lauwwarm water los.

Vermeng de bloem en de aardappelpuree.

Maak in het midden een kuiltje en doe de gistoplossing, de suiker en de boter erin.

Strooi het zout op de rand en meng de ingrediënten.

Voeg 1 dl lauwwarm water toe en kneed het mengsel tot een glad en soepel deeg.

Vorm het deeg tot een bal, besprenkel die met olie en laat het deeg afgedekt met plasticfolie ± 1 uur op een lauwwarme plaats rijzen.

Kneed het deeg nogmaals goed door en verdeel het in 8 gelijke stukken.

Vorm de stukken deeg tot ballen en doe die in de bloempotjes.

Besprenkel de bovenkant met olie en laat opnieuw afgedekt met plasticfolie ± 1 uur rijzen.

Verwarm de oven voor op 220°C en bak het brood in de potjes in 35-40 minuten goudbruin en gaar.

Forel met dragonsaus

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

Ingrediënten

voor 2 personen

2 forellen

2 eetlepels verse dragon in reepjes

zout

peper

1 eetlepel dragonazijn

½ dl witte wijn

¾ dl slagroom

Bereiding

Verwarm de forellen in een ondiepe schaal, afgedekt, 3 minuten op ± 750 Watt.

Draai ze om, dek ze af, verwarm ze nogmaals 2-3 minuten op ± 750 Watt en houd ze daarna op een schaal warm.

Voeg de dragon, zout, peper, de dragonazijn, de witte wijn en de slagroom aan het kookvocht toe en laat de saus, onder Tussentijds roeren, 3-4 minuten op ± 750 Watt indikken.

Fileer de forellen intussen en leg de filets op de borden.

Garneer de vis met de saus en verse dragon.

Lekker met gekookte aardappelen.

Frambozensorbet 2

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

Ingrediënten

3 dl frambozensap

150 g suiker

1 dl water

Bereiding

Doe het water en de suiker in een pan; goed doorroeren.

Laat het geheel 1 minuten koken en vervolgens afkoelen alvorens het aan het sap toe te voegen.

Doe het mengsel over in de ijsmachine.

Om de smaak te accentueren kunt u 5 cl frambozensap vervangen door sinaasappelsap.

U kunt de suiker en het water vervangen door 2 dl rietsuikerstroop.

U kunt deze sorbet in champagneglazen opdienen, overgoten met ijskoude champagne.

Franse boerenbonenpot

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Fillippijns	Type	Peulvruchten	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

Bereiding

Zet een grote soeppan of braadpan op het vuur en kook daarin 1 kopje geweekte bruine bonen met het aanhangende weekwater gaar.

Schil 1 grote aardappel en snijd deze in kleine blokjes.

Maak 1 stukje prei en 1 ui schoon en zet ze met de aardappel in weinig water op.

Laat 1 rookworst in heet water wellen en snijd deze in onregelmatige plakken.

Prak $\frac{1}{4}$ van de bruine bonen met een vork fijn en doe ze met de rest van de bonen bij de aardappel, prei en ui.

Giet er 2 kopjes rundvleesbouillon bij.

Snijd 100 g katenspek in dobbelsteentjes en doe die samen met de rookworst in de pan.

Strooi er royaal peper over, leg een deksel op de pan en laat de inhoud goed warm worden.

Voeg eventueel nog wat zout en/of peper toe en serveer het gerecht heet.

Frittata al basilico (omelet met basilicum en kaas)

Menugang Lunchgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Ei

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

6 eieren
1 gesnipperde ui
30 g basilicum
1 mespunt zout
1 mespunt zwarte peper
1 eetlepels olijfolie
50 g boter
3 eetlepels Parmezaanse kaas

Bereiding

Verhit de olijfolie in een koekenpan en fruit de ui 5 minuten.
Klop de eieren los, voeg de fijngehakte basilicum, de geraspte kaas en de gefruite ui toe en breng op smaak met zout en peper.
Smelt de boter in de pan en doe het eimengsel erin.
Bak de omelet aan beide kanten.
Schud de pan af en toe heen en weer om vastkleven te voorkomen.

Gaeng gari nuea (gekruid rundvlees)

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

Ingrediënten

450 g mager rundvlees
175 g mini-aubergines
8 gedroogde rode pepers
2 sjalotten
2 teentjes knoflook
1½ cm verse Kha gember aan een stuk
1½ cm verse gember aan een stuk
2 stengels citroengras
6 zwarte peperkorrels
1 theelepel gehakte Kaffir limeschil
½ theelepel komijnzaden
½ theelepel korianderzaden
75 ml kokosolie
¼ theelepel gedroogde basilicum
500 ml dikke kokosmelk
500 ml dunne kokosmelk
25 ml vissaus
verse basilicumbladeren
verse gesneden rode pepers

Bereiding

Snijd het vlees in dunne reepjes.

Week de pepers in warm water tot ze droog zijn, laat ze uitlekken en knijp ze droog.

Hak de pepers, de sjalotten, de knoflook, de gember en het citroengras in stukken en doe die in een vijzel.

Stamp een beetje, doe de peperkorrels, de limeschil, de komijn en de korianderzaden erbij en stamp tot alles fijn is.

Verwarm de olie in een wadjan tot ze matig warm is, doe er dan het kruidenmengsel bij en bak dat al roerend 4-5 minuten.

Doe de dikke kokosmelk erbij en blijf roeren tot de vloeistof tot de helft is ingedikt.

Doe het rundvlees, de vruchten van de eierplant, de gedroogde basilicum en de helft van de dunne kokosmelk erbij en breng het bijna aan de kook.

Laat het doorsudderen tot het vlees gaar is en doe er dan de vissaus en de rest van de kokosmelk bij.

Breng alles aan de kook en laat het fel doorkoken tot de vloeistof iets is ingedikt.

Schep alles in een kom en garneer met de verse basilicumbladeren en de reepjes rode peper.

Gebakken appels met vanillesiroop

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

Ingrediënten

8-10 appels van gelijke grootte

75 g gepelde walnoten

300 g suiker

vanille-extract

kaneel naar smaak

50 g boter

Bereiding

Schil de appels en boor er voorzichtig de klokhuizen uit.

Maak een vulling van de losgeklopte boter, 125 g suiker, de grofgehakte walnoten en kaneel.

Vul de appels hiermee en zet ze in een ingevette schaal.

Schenk er 1-2 eetlepels water over en bak ze in een matigwarme oven.

Serveer de appels koud, gezoet met een siroop, bereid van de rest van de suiker, $\frac{1}{4}$ l water en vanille-extract.

U kunt dit recept ook gebruiken voor kweeperen en peren.

Gebakken aubergines met yoghurt

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

Ingrediënten

1½ aubergine

olijfolie

1.4 dl yoghurt

1 geperst teentje knoflook

gedroogde munt

Bereiding

Snijd de aubergines in schijfjes van 1 cm dik, bestrooi ze met zout en laat een half uur trekken; spoel ze vervolgens met koud water en droog ze af.

Bak ze in de olie lichtbruin; voeg de knoflook toe en bak nog 2 minuten; haal alles uit de pan, laat uitlekken op keukenpapier en laat afkoelen.

Wissel in een schaal lagen aubergine af met lagen yoghurt, waarmee wordt begonnen en geëindigd.

Versier met munt.

Gebakken champignons met rozemarijn

Menugang Bijgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Bereiding

Maak 2 bakjes kleine champignons (à 250 g) schoon.

Verhit in een koekenpan 1 eetlepel olijfolie en bak hierin 1 gepelde en gesnipperde ui al omscheppend goudbruin.

Voeg de champignons toe en bak ze in ± 3 minuten gaar.

Schep er 2 theelepels rozemarijnblaadjes en naar smaak peper en zout door.

Druppel er 1 eetlepel citroensap over.

Serveer de champignons koud of warm.

Gebakken ei met spek in de magnetron

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Ei	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 ei

3 plakjes ontbijtspek

Bereiding

Leg de plakjes spek op een bord, dek ze af met een velletje keukenpapier en zet het bord 1 minuut op HOOG (100%) in de magnetron.

Haal het keukenpapier dan weg.

Kluts het ei en schenk dit over de spek.

Zet het bord nu 2 minuten op MIDDEN HOOG (70%) terug in de magnetron en laat het daarna even nagaren.

Gebakken hamreepjes

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

Ingrediënten

Bereiding

Snijd 125 g schouderham en 125 g rauwe ham (beide in iets dikkere plakken) in lange reepjes.

Verhit in een koekepan met anti-aanbaklaag 1 eetlepel olie en bak de hamreepjes al omscheppend 3 minuten.

Schep er ½ eetlepel grove mosterd door.

Gebakken kerrie-uitjes

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

Ingrediënten

300 g sjalotten

2 teentjes knoflook

1 eetlepel olie

½ eetlepel pittige kerriepoeder

1½ eetlepel grofgehakt korianderblad of peterselie

Bereiding

Pel de sjalotten en de knoflook.

Halveer de sjalotten en snijd de knoflook in plakjes.

Verhit de olie en fruit de sjalotten met de knoflook op halfhoog vuur in ± 5 minuten glazig.

Voeg het kerriepoeder toe en fruit dit 2 minuten mee.

Bak de sjalotten in ± 10 minuten gaar.

Bestrooi ze vlak voor het serveren met de koriander.

Gebakken krieltjes met salie en sjalot

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	AllerHande 15 2004			Sterren	

Ingrediënten

6 sjalotten, gepeld
500 g krieltjes (in de schil)
25 g boter mespunt foelie (gemalen)
3 eetlepels droge witte wijn
12 blaadjes salie (van plantje of uit zakje)

Bereiding

Sjalotten en krieltjes halveren.
In koekenpan met antiaanbaklaag helft van boter smelten en krieltjes, op matig vuur en afgedekt, 10 minuten bakken.
Deksel van pan nemen en krieltjes nog 5-10 minuten knapperig bruin en gaar bakken.
Intussen in steelpan sjalot in rest van boter snel goudbruin bakken.
Foelie en wijn toevoegen en sjalot op laag vuur in 10 minuten gaarsmoren.
Salie in reepjes snijden.
Sjalotten en salie door krieltjes scheppen en 1 minuut meebakken.
Op smaak brengen met zout en peper.
Serveren met broccoli.
Lekker bij varkensentrecote met champignonsaus met een vleugje armagnac en abrikozenchutney.

Gebakken vijgen

Menugang Nagerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Fruit

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

8 verse vijgen
2 eetlepels suiker
¼ theelepel kaneel
¼ dl zoete witte wijn
4 bollen vanille-ijs

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 'C.
Zet de vijgen rechtop en dicht tegen elkaar aan in een beboterde ovenschaal en schenk er de wijn bij.
Bestrooi ze met de suiker en de kaneel.
Bak de vijgen ± 15 minuten tot de suiker gekaramelliseerd is.
Verdeel de vijgen over vier bordjes en serveer ze met een bolletje vanille-ijs.

Gebraden rundvlees als wild bereid

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

Ingrediënten

1½ kg rundvlees zonder been
zout
paprikapoeder
suiker
citroensap
100 g ontbijtspek aan een stukje
60 g boter
1/8 l crème fraîche

voor de marinade

1 wortel
½ bosje peterselie
½ bosje selderij
1 ui
10 pimentkorrels
10 zwarte peperkorrels
1 laurierblad
20 jeneverbessen
2 citroenen
1 glas droge rode wijn
wat verse tijm

Bereiding

Marinade: Snijd de schoongemaakte wortel, peterselie, selderij en ui fijn en doe ze in een pan. Voeg er de korrels piment en zwarte peper, het laurierblad, de (licht gekneusde) tijm, de jeneverbessen, het sap van de citroenen, de wijn en bovendien 1/8 l water aan toe. Roer alle ingrediënten door elkaar, breng het mengsel aan de kook en laat het 1 minuut doorkoken. Giet de kokende marinade vervolgens over het vlees dat in een kom is gelegd (geen aluminium!) en zet de kom, afgedekt met een theedoek, 2 dagen op een koele plaats. Draai het vlees eenmaal per dag om. Haal het vlees na 2 dagen uit de marinade, wrijf het in met zout en paprikapoeder en lardeer het vlees met spek (maak met een puntig mes gaatjes in het vlees en stop hier stukjes spek in). Smelt de boter in een koekenpan en bak het vlees hierin rondom snel bruin. Leg het vlees vervolgens in een braadslede, giet er het braadvet over, voeg er de uit de marinade gezeefde groenten en kruiden aan toe en zet de braadslede afgedekt in een oven met de vlam op waterdruppel grootte. Bedruip het vlees afwisselend met de eigen saus en een lepel water. Neem het vlees, als het zacht en gaar is uit de braadslede en zeef het braadvocht. Voeg aan dit gezeefde braadvocht de crème fraîche toe voor het sausje en breng het op smaak met wat citroensap, een snufje suiker en wat zout. Snijd het vlees in niet te dunne plakken, schik deze op een schaal en giet er de saus over.

Gebraden rundvlees als wild bereid

Info: Met een geraffineerd gecomponeerde marinade, waarbij gedroogde jeneverbessen de hoofdrol spelen, kan worden bereikt dat gewoon rundvlees de karakteristieke smaak en het aroma van wild aanneemt.

Gedroogde tomaten in olie

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

Ingrediënten

2 kg vlezige, rijpe tomaten

zeezout

1 bosje verse kruiden, zoals basilicum, tijm, marjolein en wat rozemarijn

1 laurierblad of 2-3 takjes gedroogde oregano

4-5 teentjes knoflook

olijfolie

Bereiding

Verwarm oven voor op de laagste stand.

Bedek de bodem van de oven met folie om hem tegen het vrijkomende tomatenvocht te beschermen.

Halveer de tomaten in de lengte en schep de zaadjes eruit.

Zet iedere uitgeholde tomaat met de open kant naar beneden op een dubbele laag keukenpapier.

Bestrooi de tomaathelften lichtjes met zout, zet ze weer met de open kant naar beneden op een ovenrooster en laat voldoende ruimte tussen de tomaten.

Zet het rooster met de tomaten in de oven en laat de ovendeur op een kiertje staan (pollepel ertussen), zodat de tomaten niet gaan koken, maar uitdrogen.

Laat ze zo 6-12 uur zachtjes drogen (al naargelang het formaat en de oventemperatuur) tot ze tomaten droog, maar nog een beetje vlezig aanvoelen (ze mogen niet perkamentachtig worden).

Haal ze uit de oven en laat ze afkoelen.

Doe de tomaten in schoongemaakte, droge inmaakpotten, voeg de kruiden en eventueel knoflook toe, overgiet ze volledig met olijfolie en sluit de pot.

Bewaar de tomaten 2-4 weken op een koele, donkere, droge plaats voor u de inmaak gebruikt.

Gefrituurde kip in bananenblad

Menugang	Hapje	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 eetlepel maïzena
2 ½ eetlepel melk
2 eetlepels oestersaus
1 eetlepel lichte sojasaus
½ eetlepel sesamolie
2 fijngesneden teentjes knoflook
1 fijngeknipt pandanblad
witte peper
250 g in blokjes van 2 ½ cm gesneden kipfilet
2 bananenbladeren
olie

Bereiding

Roer de maïzena met de melk los.
Roer er de oestersaus, sojasaus, olie, knoflook, het pandanblad en peper door en marineer hierin de kipblokjes ± 30 minuten.
Knip de bananenbladeren in repen van 4 x 30 cm en week die ± 20 minuten in kokend water.
Leg op elke reep een stukje kip, rol ze op en zet ze met een prikkertje vast.
Stoom de pakketjes in een stoommandje in ± 10 minuten gaar.
Verhit olie en bak hierin 5-6 pakketjes tegelijk ± 5 minuten.

Gefrituurde mosselen 3

Menugang	Bijgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

150 - 200 g gekookte mosselen

1 klein ei

50 g paneermeel

1 theelepel zout

¼ theelepel peper

½ citroen

Bereiding

Doe het paneermeel, het zout en de peper in een grote plastic zak.

Knijp de plastic zak goed dicht en schud er flink mee om de inhoud te mengen.

Open de zak met paneermeel en rol de (open) zak naar beneden op tot de zak nog ongeveer 10 cm hoog is (zo gaat er straks makkelijker zonder knoeien wat in).

Zet de zak met paneermeel opzij en klop het ei met een vork - in een diep bord - los, laat de vork na afloop in het bord liggen (Als het ei supervers is lukt dit niet, voeg alleen in dat geval een theelepel water toe).

Dep de mosselen droog met keukenpapier.

Zet het bord met ei en de zak met paneermeel dicht naast elkaar in de buurt van de gootsteen op het werkblad.

Spreid het paneermeel in de zak uit en zet een schoon bord klaar voor de gepaneerde mosselen.

Leg een stuk of 8 mosselen in het bord met het losgeklopte ei en wentel één van de mosselen met de vork door het ei tot hij rondom goed met ei bedekt is.

Pak een (schone) lepel.

Prik de met ei bedekte mossel aan de vork, houd de lepel er onder - om ei dat er af lekt op te vangen - en laat de mossel in de plasticzak met paneermeel vallen, gebruik het puntje van de lepel om een handje te helpen als de mossel niet van de vork wil.

Houd de lepel zo schoon mogelijk en leg hem niet in het bord met ei, maar op de rand van het bord als ie even niet nodig is (oeeps...foutje? Schone lepel pakken!).

Wentel een volgende mossel door het ei, doe die ook - op dezelfde manier - in de zak met paneermeel en ga hier mee door tot de mosselen uit het bord met ei op zijn, leg de mosselen zo veel mogelijk vrij naast elkaar in de zak.

Schud de zak met mosselen voorzichtig om tot de mosselen rondom met paneermeel bedekt zijn (rol de zak zo nodig wat omhoog).

Vis de gepaneerde mosselen één voor één (met een hand) uit de zak, controleer of ze rondom goed met paneermeel bedekt zijn en leg ze op het klaargezette bord.

Spreid het paneermeel weer uit, klop de handen af boven de gootsteen en paneer de rest van de mosselen op dezelfde manier.

Frituur de gepaneerde mosselen in olie van 175 C.

Leg - afhankelijk van de grootte van de pan - een aantal keer een portie mosselen naast elkaar in een frituurmandje en laat ze in de hete olie zakken, het duurt ongeveer 2 - 3 minuten tot ze bruin en krokant zijn.

Leg de mosselen na het frituren even op en bord met een vel keukenpapier, schud er mee tot ze omrollen (zo zijn ze minder vet)

Gefrituurde mosselen 3

Serveer ze daarna meteen, geef er plakjes citroen bij.

Tip : Paneer de mosselen zo mogelijk circa een half uur (of enkele uren) voor het frituren en zet de gepaneerde mosselen tot gebruik in de koelkast (niet afdekken). Als de mosselen koud zijn is het ei stijf geworden en blijft het paneermeel beter zitten.

Gefrituurde mosselen 4

Menugang	Hapje	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

48 gekookte mosselen

2 eieren

4 eetlepels paneermeel

zout

peper

Bereiding

Haal de mosselen uit de schelp en wentel ze eerst in losgeklopt ei, gekruid met wat zout en peper, en dan in paneermeel.

Zet de mosselen 5 minuten in de koelkast, zodat het paneermeel wat stijver wordt.

Bak ze goudbruin in hete frituurolie.

Serveer met tartaarsaus.

Gefrituurde oesters

Menugang Hapje	Soort Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken Chinees	Type -	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

24 grote oesters
1 theelepel zout
1 eetlepel maizena
2 theelepels olie
3 cm gember, geschild en fijngeraspt
3 lente-uitjes, fijnggehakt
¼ theelepel witte peper
olie voor het frituren

voor het beslag

½ kop bloem
1/3 kop maizena
1/3 kop rijstmeel
1 eetlepel bakpoeder
1 theelepel zout
3¼ dl koud water
2 eetlepels olie
Voor de dipsaus
2 eetlepels sojasaus
2 theelepels worcestersaus
½ theelepel sesamolie

Bereiding

Voor het beslag: zeef meel, rijstmeel, maizena, bakpoeder en zout in een grote kom; maak een kuiltje in het midden en roer er beurtelings water en olie bij, tot er een dik beslag ontstaat.

Laat dit 30 minuten staan.

Voor de dipsaus: roer de sauzen en de olie goed door elkaar.

Roer in een kom het zout en de maizena door de oesters.

Spoel de oesters goed af onder de koude kraan.

Dompel ze 30 seconden in kokend water en laat ze uitlekken.

Verhit de olie in een pan op matig vuur en bak hierin de gember en lente-ui 1 minuut.

Voeg wijn en peper toe, doe het mengsel in een kom en roer er dan de oesters door.

Goed roeren.

Verhit 4-5 cm olie in een grote pan.

Doopt de oesters met twee lepels in het beslag, laat ze uitlekken en bak er steeds een aantal tegelijk in 2-3 minuten goudbruin.

Laat de oesters uitlekken op keukenpapier en serveer ze direct met de dipsaus.

Let op: het zout en de maizena trekken zand en onzuiverheden uit de oesters, waarna deze worden weggespoeld onder de koude kraan.

Gefrituurde reuzengarnaal

Menugang	Hapje	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

16 scampi
2 citroenen
4 druppels Worcestershiresaus
2 eetlepels sojasaus
1 eetlepel cognac
250 g bloem
2 eierdooiers
2 eiwitten
25 cl pilsbier
5 g suiker
peper
zout

Bereiding

Van de gepelde reuzengarnaalstaarten het darmkanaal verwijderen, ze spoelen met koud water en droogdeppen.

Een marinade bereiden met het citroensap, de Worcestershiresaus, de sojasaus en de cognac.

De reuzengarnalen hierin één uur laten marineren.

Voor het beslag de bloem, de eierdooiers en het bier tot een glad mengsel kloppen.

Op smaak brengen met peper, zout en suiker en een kwartiertje laten rusten op kamertemperatuur.

De eiwitten stijfkloppen en voorzichtig door het beslag scheppen met een houten spatel.

Het beslag verdelen over individuele kommetjes.

Olie of vet in een fonduepan opwarmen tot circa 180 °C .

De reuzengarnalen op een dienbord schikken en serveren met de kommetjes beslag.

De reuzengarnalen op een fonduevorkje prikken, door het beslag halen en onmiddellijk in de hete olie bakken.

Serveren met rémouladesaus of tartarensaus.

Gefrituurde scampi-brochetjes met tartaarsaus

Menugang	Hapje	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

20 scampi's

wat friseesalade

8 eetlepels zelfgemaakte mayonaise

1 eetlepel kappertjes

2 eetlepels gehakte kruiden (kervel, peterselie, basilicum, bieslook)

4 afgestreken eetlepels bloem

2 eierdooiers

2 eiwitten

2 eetlepels licht bier

Bereiding

Ondoe de scampi's van hun pantser, kruid ze en steek ze op een spiesje, m.a.w. maak er een brochette van.

Was de sla, en schik op een bord.

Meng ondertussen de mayonaise met de kappertjes en de gehakte verse kruiden.

Meng daarna de bloem met de eierdooiers en het bier en klop de eiwitten zeer stijf op.

Meng beide tot een soort beignetbeslag.

Haal de scampi-spiesjes door het beslag en frituur ze op 200°C tot ze bruin en krokant zijn.

Opgepast, vermijd overbevolking en frituur maximum 4 spiesjes tegelijk.

Schik de spiesjes op de sla en serveer met de saus.

Gefrituurde scampi met kappertjessaus

Menugang	Bijgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

24 grote rauwe scampi, gepeld maar met de staartvin er nog aan

4 eieren

2 eetlepels sojasaus

bloem

paneermeel

frituurolie

partjes citroen

voor de kappertjessaus

¼ l mayonaise

1 eetlepel geraspte ui

1 eetlepel kappertjes

1 eetlepel fijngesnipperde augurkjes

1 eetlepel citroensap

1 eetlepel verse gehakte peterselie

tabasco

Bereiding

Verwijder (indien nodig) de zwarte darmdraad uit de scampi.

Klop in een kommetje de eieren los met de sojasaus.

Bestuif de scampi lichtjes met bloem.

Dompel ze daarna in de losgeklopte eieren.

Wentel ze in paneermeel.

Zet ze, koel en afgedekt, een kwartiertje in de koelkast weg.

Maak intussen de tartaarsaus.

Vermeng de mayonaise met de overige ingrediënten.

Kruid ze naar smaak bij met een paar druppels tabasco.

Bak de gepaneerde scampi in hete frituurolie (175°C) goudbruin.

Bak hooguit 4 à 5 scampi in één keer.

Laat ze uitlekken op keukenpapier.

Serveer ze zo heet mogelijk, met de kappertjesmayonaise en partjes citroen.

Een groen slaatje mag er uiteraard altijd bij.

Gefrituurde tongscharreepjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

8 tongscharfilets

1 courgette

2 wortelen

boter

maïszetmeel

peper

zout

voor de saus

1 fijngesneden sjalot

1¼ dl witte vermouthe

1¼ dl visfumet

2 dl room

150 g boter

Bereiding

De tongscharfilets spoelen, droogdeppen, in reepjes snijden, kruiden met peper en zout en door het maïszetmeel halen.

Het frituurvet verwarmen op 180° C.

De wortelen en courgette in staafjes snijden en gaar smoren in boter en water.

Kruiden naar smaak.

Voor de saus: de sjalot even inkoken in de vermouthe en de visfumet, de room toevoegen en op een zacht vuur nog wat verder laten inkoken.

Vervolgens de koude boter, klont na klont, erdoor roeren, maar zeker niet meer laten koken.

Op smaak brengen met peper en zout.

De tongscharreepjes goudbruin frituren en goed laten uitlekken op keukenpapier.

Op elk bord een spiegel saus gieten. In het midden de wortel- en courgettestaafjes schikken en daarop gefrituurde visreepjes leggen.

Eventueel versieren met zeekraal of lamsoortjes.

Gefrituurde verse ansjovis

Menugang	Hapje	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Spaans	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g verse ansjovis

1,2 dl melk

300 g bloem om te paneren

olie om te frituren

zeezout

4 partjes citroen

Bereiding

Giet de melk over de vis en schud even, laat uitlekken.

Doe de bloem in een plastic zak, en doe er de ansjovis bij, blaas de zak op, knijp hem goed dicht en schud totdat alle visjes met bloem bedekt zijn. Doe nu de visjes in een zeef en schud er de overbodige bloem af.

Leg de visjes naast elkaar in de frituurmand en laat 3 minuutjes frituren, doe dit in 3 of 4 porties (anders plakken de visjes aan elkaar).

Bestrooi de warme ansjovisjes met fijn zeezout en serveer met partjes citroen, een paar stukken keukenrol en citroendoekjes.

Gefrituurde Zeeuwse mosselen met gribichesaus

Menugang	Bijgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g mosselen

frituurolie

1 sjalot of ui

1 eetlepel boter

2 eieren

50 g bloem

50 g paneermeel

Meng deze voorzichtig met elkaar voor de saus

1 eetlepel mayonaise

½ gekookt, ijskoud afgekoeld en met een vork geplet ei

1 koffielepel uitgelekte, gespoelde en fijngesneden kappertjes

1 koffielepel fijngesneden sjalot

1 koffielepel in blokjes gesneden augurk

1 koffielepel gepelde, ontpitte en in blokjes gesneden tomaat

enkele druppels citroensap

zout

peper

Bereiding

Stoof de sjalot in boter aan.

Voeg de mosselen toe, bestrooi met peper van de molen en laat onder deksel stoven.

De mosselen mogen niet te gaar zijn.

Haal ze uit de pot zodra ze open zijn, koel lichtjes af en haal ze uit de schelp.

Haal de mosselen eerst door de bloem, dan door licht opgeklopt ei met een beetje zout en olie en wentel ze tot slot in paneermeel.

Frituur ze ca. 2 minuten op 190°C tot ze een mooie gebruide kleur hebben.

Leg ze op een bord en zet er een potje saus naast.

Garneer eventueel met enkele kerstomaatjes, wat sla en/of gefrituurde peterselie.

Geglaceerde garnalen

Menugang	Hapje	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Spaans	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

12 grote garnalen; indien uit de diepvries eerst ontdooien

1 eierdooiers

2½ dl zelfgemaakte mayonaise

1 eetlepel slagroom

zwarte peper

½ theelepel paprikapoeder

tomaat, ontveld en in kleine blokjes

3 theelepels knoflook, uit de pers

1 eetlepel gehakte peterselie

Bereiding

Verwijder voorzichtig de schaal van de staart van de garnalen; laat de kop intact. Klop eierdooiers, slagroom, zwarte peper, paprikapoeder, tomaat en knoflook door de mayonaise.

Zet de grill aan.

Bestrijk een bakplaat met olie.

Leg de garnalen op de bakplaat en verdeel het mayonaisemengsel over de staarten.

Laat ze onder de grill liggen tot er bruine vlekken verschijnen.

Bestrooi de garnalen met gehakte peterselie.

Serveer ze direct met partjes citroen of limoen en knoflookbrood.

Geglaceerde griet met kreeft en mousselinesaus

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

Ingrediënten

1 kreeft (van 450 g)
5 blaadjes lavas
10 peperkorrels
zout
600 g grietfilet
2 preiwitten
3 eierdooiers
200 g geklaarde boter
5 cl citroensap
3 cl champagneazijn
1 dl visfumet
1 dl droge witte wijn
2 sjalotten
4 dl room
peper
zout

Bereiding

Kook de kreeft en de kruiden gedurende 10 minuten in water.
Laat afkoelen in het kooknat.
Maak de prei schoon.
Snijd in de lengte door en snijd daarna in fijne schijfjes.
Stoof in boter en zet opzij.
Bereid de roomsaus: laat de witte wijn inkoken met de visfumet, de sjalotten en de champagneazijn.
Kook in tot de helft van de hoeveelheid.
Voeg de helft van de room toe en laat opnieuw inkoken.
Zeef de saus en zet opzij.
Bereid de mousselinesaus: laat de geklaarde boter smelten.
Klop in een steelpan de eierdooiers samen met het citroensap en evenveel water tot een vast schuim.
Neem van het vuur en roer er geleidelijk de gesmolten boter door.
Verdeel de griet in gelijke porties van 150 g en stoom gaar.
Verwijder ondertussen het pantser van de kreeft en verdeel het vlees in porties.
Hou de scharen als garnituur.
Meng de mousselinesaus met de prei en schik in het midden van het bord.
Plaats de griet op dit bedje en omring met stukken kreeft en de scharen.
Meng de roomsaus met de rest van de room die eerst opgeklopt werd, kruid bij indien nodig en giet rond de vis.
Glaceer de schotels onder de grill.
Versier voor het opdienen met kaviaar en een toefje kervel.

Geglaceerde perencrème

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

Ingrediënten

4 halve peren (blik)
2 eetlepels amandelschilfers
1 eetlepel eau de vie Poire Williams
2 dl melk
2 afgestreken eetlepels suiker
2 eetlepels bloedsuiker
1 ei
1 afgestreken eetlepel maïzena

voor de versiering

enkele rode vruchten zoals aardbeien, frambozen, ...

Bereiding

Laat de peren uitlekken en vang ½ dl sap op.
Sla met de garde van uw mixer het ei met de suiker tot een vrij dikke massa (het best in een hoge beker).
Voeg al kloppend de maïzena toe.
Breng de melk aan de kook en giet ze op de luchtige eimassa.
Zet nog even op het vuur en roer verder tot de crème dik (niet laten koken).
Neem de pan van het vuur.
Voeg ½ dl sap van de peren toe en 1 eetlepel eau de vie Poire Williams.
Klop met de mixer tot een homogene crème.
Verdeel de perencrème over 4 borden.
Schik er een in waaivorm gesneden halve peer bovenop.
Bestrooi met amandelschilfers en bloedsuiker.
Laat even kleuren onder de grill.
Versier de borden met de rode vruchten en serveer meteen.

Tip : U kunt dit gerecht ook op voorhand klaarmaken. Bestrooi in dat geval de crème met wat bloedsuiker en dek af zodat er zich geen korst vormt bij het afkoelen. Schik er net voor het opdienen de peren op. Alvorens te grillen, laat u de perencrème ± 5 minuten verwarmen in de warme oven.

Gegratineerd citrusfruit met stragiatelle ijs

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

Ingrediënten

4 bloedsinaasappels
3 rode grapefruits
3 eidooiers
75 g suiker
6 cl slagroom
1 eetlepel sinaasappellikeur
takje munt

voor het ijs

2 dl slagroom
2 eidooiers
¼ vanillestokje
45 g suiker
1 stukje couverture-chocolade

Bereiding

Breng voor het ijs de room met het opengesneden vanillestokje op een klein vuur aan de kook.
Roer de eidooiers met de suiker lichtgeel roeren en schenk de room hier al roerend bij.
Doe de massa terug in de pan en laat op een lage hittebron al roerend binden.
Niet meer laten koken !
Roer de vla in een koud waterbad koud en draai vervolgens in de ijsmachine tot ijs draai.
Smelt de couverture (au bain marie) en spuit die vlak voor het ijs klaar is met bijvoorbeeld een klein spuitzakje bij het ijs.
Schil de sinaasappels en grapefruits zo dik, dat ook de witte velletjes worden weggesneden.
Snijd de partjes tussen de vliesjes uit en verdeel het citrusfruit over vier borden.
Klop de eidooiers met de suiker (au bain marie) schuimig en klop het geheel vervolgens in een koud waterbad koud .
Sla de slagroom lobbij en spatel die samen met de sinaasappellikeur door de eidooiermassa.
Schep deze saus over de partjes laat de gevulde borden onder de voorverwarmde ovengrill snel gratineren.
Leg twee bolletjes ijs op de borden en garneer met een takje munt.
Direct opdienen.

Gegratineerd mosselpannetje met groenten

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 kg mosselen
2½ dl droge witte wijn
2 wortelen
2 takjes selder
1 venkel
50 g boter
2 dl room
100 g geraspte kaas
peper

Bereiding

Breng de witte wijn aan de kook en laat de mosselen koken tot ze opengaan.
Laat ze afkoelen en haal ze uit hun schelp.
Filter het braadvocht.
Verwarm de oven voor op 180°C.
Maak alle groenten schoon en snijd ze in blokjes.
Stoof ze 5 minuten op een zacht vuurtje in een pan met de helft van de boter.
Wanneer ze gesmolten zijn, mengt u ze door de mosselen en verdeelt u dit alles over 4 ovenkommetjes.
Laat de rest van de boter smelten, klof er de room en 8 eetlepels kookvocht door, kruid met peper (niet met zout !).
Giet dit mengsel over de mosselen en de groenten, bestrooi met kaas.
Laat 10 minuten bakken in de oven en laat tenslotte een paar minuten gratineren.
Serveer gloeiend heet en geef er wat knapperig stokbrood bij.

Gegratineerde ananas met mascarpone

Menugang Nagerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Fruit

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

2 babyanassen
2 eetlepels sinaasappellikeur of sinaasappelsap
3 eetlepels donkere basterdsuiker
1 zakje vanillesuiker
6 eetlepels mascarpone

Bereiding

Halveer de anassen door het groene kroontje heen.
Hol ze uit, verwijder de harde kern en snijd het vruchtvlees in stukjes.
Scheep de ananas met de likeur of het sap door elkaar en vul de ananashelften ermee.
Bestrooi de anassen met de basterdsuiker en laat de suiker onder de hete grill smelten.
Roer intussen de vanillesuiker door de mascarpone.
Scheep de mascarpone op de ananashelften en serveer direct.

Wijnadvies: Domaine d'Arain, wit, Frankrijk

Gegratineerde asperges 2

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

Ingrediënten

1½ kg witte asperges
zout
2 oude witte boterhammen, verkruimeld
100 g geraspte belegen kaas
4 eetlepels fijngehakte peterselie
3 zakjes aardappelpuree naturel (pak à 10 zakjes)
250 g boerenachterham

Bereiding

Schil de asperges van het kopje naar beneden en snijd of breek het onderste stugge stukje (± 3 cm) er van af.

Kook de asperges afhankelijk van de dikte in 15-20 minuten gaar.

Giet ze af en leg ze in een ovenschaal.

Meng het broodkruim met de kaas en de peterselie en verdeel het over de asperges.

Laat de asperges in een voorverwarmde oven (200 °C) in ± 7 minuten gratineren.

Bereid intussen de aardappelpuree volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Rol de ham tot roosjes en leg ze bij de asperges in de schaal.

Serveer met de puree.

Wijnadvies: Cave d'Obernai, pinot blanc, wit, Frankrijk

Gegratineerde asperges 3

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

Ingrediënten

voor 2 personen

500 g asperges
4 eetlepels crème fraîche
50 g geraspte oude kaas
4 eetlepels volle melk
een snufje nootmuskaat
een snufje versgemalen peper
2 takjes peterselie
een snufje zout

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200°C.

Schil de asperges met een dunschiller van vlak onder het kopje naar beneden en snijd de houtachtige uiteinden eraf.

Kook de asperges in een wijde pan met ruim kokend water en zout in ± 8 minuten beetgaar en giet ze af.

Vet een lage ovenschaal in en leg de asperges met alle kopjes naar één kant in de schaal.

Meng de crème fraîche met de geraspte kaas en de melk in een schaal en voeg naar smaak zout, peper en nootmuskaat toe.

Strijk dit kaasmengsel voorzichtig over de asperges uit.

Schuif de schaal in de oven en laat de asperges in 15-20 minuten goudbruin kleuren.

Hak de peterselie fijn en strooi deze over de gratineerde asperges.

Gegratineerde boerenkool met rookworst

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

Ingrediënten

1 rookworst (à 250 g, in plakjes)
1½ kg aardappels (geschild en in stukjes)
300 ml melk
75 g boter
750 g boerenkool (grof gesneden)
4 tomaten (in blokjes)
1 ei (losgeklopt)
100 g geraspte kaas (beleg)
zout
peper (versgemalen)
een ovenschaal inhoud ca. 2½ l

Bereiding

Kook de aardappels in een pan met een bodem water en zout afgedekt in ca. 25 minuten gaar.
Verwarm intussen de ovengrill voor.
Smelt 50 g boter in een pan en smoor hierin de boerenkool met tomaat, zout en peper afgedekt ca. 10 minuten op zacht vuur.
Verwarm melk met de overige boter in een steelpan.
Giet na ca. 25 minuten de aardappels af, stamp de aardappels met een pureestamper tot puree en roer de warme melk door de puree.
Roer het ei door de warme aardappelpuree.
Scheptenslotte de boerenkool met tomaat door de aardappelpuree.
Breng de boerenkoolstamppot op smaak met zout en peper.
Schept de helft van de stamppot op de bodem van de ovenschaal.
Verdeel de plakjes rookworst over de stamppot.
Schept de overige stamppot over de rookworst.
Strooi de geraspte kaas over de boerenkoolschotel en laat deze onder de ovengrill gratineren tot het gerecht een bruin korstje heeft.

Gegratineerde oesters

Menugang	Hapje	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 15 2004			Sterren	

Ingrediënten

12 oesters (verpakt per 6 stuks, met oestermes)
2 eetlepels bieslook (van plantje of uit zakje), fijngeknipt
2 cups Hollandaisesaus (pak à 3 cups)
1 pak grof zeezout

Bereiding

Telkens een oester met een in theedoek verpakte hand vasthouden, met platte schelp boven.
Oestermes met punt in scharnier tussen beide oesterhelften steken.
Mes slag draaien zodat bovenste oesterschelp los komt.
Platte schelp verwijderen en oester in bolle schelphelft lossnijden.
Eventueel gruis met puntje van theedoek of schoon keukenkwastje verwijderen.
Ovengrill voorverwarmen.
In kom bieslook door saus roeren.
Oestervocht afgieten, 1 eetlepel gebruiken om hollandaisesaus te verdunnen.
Zeezout over bodem van ovenschaal verspreiden en oesterschelpen erin drukken.
In elke oester wat hollandaisesaus scheppen.
Oesters in ovenschaal onder grill schuiven en 4-5 minuten grillen, tot saus begint te bubbelen en kleuren.
Oesters iets laten afkoelen en serveren.

Tip: Het opensteken van oesters is een kunst op zich. Niet moeilijk, maar je moet er nét even handigheid in krijgen. Door de oesters in een roestvrijstalen zeef of vergiet 3-4 minuten in een met een deksel afgedekte pan boven een laagje kokend water te stomen, gaan de oesterschelpen iets open staan. Dan is de platte schelphelft makkelijker te verwijderen.

Gegratineerde witlof op z'n Italiaans

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

Ingrediënten

2 x 4 struikjes witlof
2 x 75 g Parmaham
1 duopak krieltjes (700 g)
boter of margarine
2 x 2 rundervinken
2 zakjes witte sauspoeder (a 25 g Knorr)
200 g gorgonzola (kaas)

Bereiding

Oven voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand 3.
Witlof schoonmaken, harde kern verwijderen en witlof in ca. 8 minuten halfgaar koken.
Intussen ham in reepjes snijden.
Krieltjes koken volgens gebruiksaanwijzing.
Boter verhitten en rundervinken in ca. 15 minuten bruin en gaar bakken.
Regelmatig keren.
Intussen witte saus bereiden volgens gebruiksaanwijzing.
Ham en kaas erdoor roeren.
Witlof in ovenschaal leggen en bedekken met saus en ca. 10 minuten in oven gratineren.
Gegratineerde witlof serveren met rundervinken en krieltjes.

Gegrilde oesters met Parmezaanse kaas

Menugang	Hapje	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

24 holle oesters

2 dl volle room

25 g vers geraspte Parmezaanse kaas

50 g gesmolten boter

versgemalen zwarte peper

grof zeezout

zeewier uit het oestermantje

Bereiding

Verwarm de grill voor tot hij goed heet is.

Strooi een dikke laag zeezout op een bakplaat.

Verdeel het zeewier over 4 platte borden.

Open de oesters en maak ze los uit de diepe schelp.

Giet het merendeel van het sap af.

Plaats de oesters op het zeezout op de bakplaat zodat ze stabiel staan.

Lepel zo'n 1½ koffielepel room over elke oester en kruid met wat zwarte peper van de molen.

Strooi er de versgeraspte Parmezaanse kaas over en bedruip met een beetje gesmolten boter.

Grill de oesters gedurende 1 minuut tot de Parmezaan goudbruin gekleurd is.

Zet de oesters stabiel op het zeewier en serveer meteen.

Gekruide snijbonen

Menugang	Bijgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Indiaas	Type Gebak	Slank	Nee
Bron			Sterren	

Ingrediënten

2 eetlepels sesamzaad
3 eetlepels olie
¼ theelepel zwart mosterdzaad
4-6 tenen knoflook, gepeld en gesnipperd
1-2 gedroogde rode chilipepers, grof gesneden
½ theelepel gemalen kurkuma
1 theelepel gemalen koriander
450 g snijbonen uit de diepvries, ontdooid en uitgelekt
¾ theelepel zout
1 eetlepel gedroogde kokos

Bereiding

Verhit een ijzeren bakplaat of een pan met een zware bodem op half vuur en rooster het sesamzaad al roerend lichtbruin.
Stort de zaadjes op een schoteltje en laat ze afkoelen.
Verhit de olie op half vuur en voeg er het mosterdzaad aan toe.
Voeg, zodra de zaadjes beginnen te springen, de knoflook toe en laat die lichtbruin worden.
Voeg de rode chilipepers, kurkuma en koriander toe en schep om.
Voeg de bonen toe, zet het vuur laag, sluit de pan goed af en kook de bonen in 15-20 minuten gaar.
Roer af en toe.
Maal het sesamzaad en de kokos en voeg ze aan de bonen toe.
Neem de pan van het vuur, schud de bonen om en dien ze op.

Gekruide spinazie

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Indiaas	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 theelepel komijnzaad

1 ui

2 theelepels komijnpoeder

2 teentjes knoflook

1 rood pepertje

1 kg spinazie

Bereiding

Pof het komijnzaad (droog verhitten).

Snipper de ui en fruit die met het komijnpoeder, de geperste knoflook het gesnipperd rode pepertje en de spinazie.

Schep alles goed om en strooi er het komijnzaad over.

Gemengde salade 2

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

Ingrediënten

5-6 paprika's
3-4 tomaten
1 kg komkommers
2-3 eetlepels olie
2 kleine uien
fijngesneden peterselie

Bereiding

Was de paprika's, verwijder de zaadjes, en snijd het vruchtvlees in dunne ringen.
Was de tomaten en snijd ze in plakjes.
Maak de komkommers schoon en snijd ze in plakjes.
Meng alles door elkaar en voeg naar smaak zout toe.
Meng er voorzichtig de olie door.
Snijd de uien fijn en leg ze als een net over de salade.
Bestrooi met fijngesneden peterselie.

Geroosterde aardappelen met kip en koriandermayonaise

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

Ingrediënten

1 zak vastkokende aardappelen à 1 kg
3 eetlepels olijfolie traditioneel
1 eetlepel paprikapoeder
(versgemalen) peper
zout
8 kipdrumsticks
kipkruiden
2 eetlepels fijngehakte verse koriander, bakje à 15 g
4 eetlepels mayonaise (Calvé)

Bereiding

Snijd de aardappelen in partjes en kook ze ± 10 minuten in water.
Giet ze af en laat ze uitdampen.
Scheep er 2 eetlepels van de olie, de paprikapoeder en peper en zout naar smaak door en verdeel de partjes over een met een bakmatje bekleed bakblik.
Bak de aardappeltjes in een voorverwarmde oven (225 °C) in ± 30 minuten mooi bruin en gaar.
Scheep ze tussentijds een paar maal om.
Wrijf de kip in met de kipkruiden en bak ze in de rest van de olie in een braadpan rondom bruin aan.
Temper het vuur en laat ze in ± 30 minuten op een laag vuur gaar braden.
Roer de koriander door de mayonaise en serveer met de gebakken aardappeltjes en de kip.
Lekker met gekookte sperziebonen.

Wijnadvies: Jean Balmont, Cabernet Franc, rosé, Frankrijk

Geroosterde lamsrack met aardappel

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

8 middelgrote aardappels
3 rode uien
4 teentjes knoflook
2 lamsracks (à 400 g)
6 takjes peterselie
4 takjes tijm
5 eetlepels olijfolie
(versgemalen) zwarte peper
zout

Bereiding

Aardappels schillen, wassen en in vieren snijden.
Uien pellen en in partjes snijden.
Knoflook pellen en halveren.
Met scherp mes in elke lamsrack 4 kleine inkepingen maken en hierin halve teentjes knoflook duwen.
Voor garnering 2 takjes peterselie en 2 takjes tijm achterhouden, rest fijn hakken en in kommetje door olie roeren.
Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4.
Lamsracks in midden van ovenschaal leggen en flink bestrooien met zwarte peper.
Aardappels en ui eromheen leggen.
Kruidenolie over vlees en groenten schenken.
Gerecht in midden van oven in 30 à 35 minuten gaar bakken.
Vlees af en toe keren.
Op smaak brengen met zout.
Rest van peterselie en tijm fijn hakken en over gerecht strooien.
Lamsracks halveren en op vier borden leggen.
Aardappels en uien ernaast leggen.

Geroosterde witlofsalade met krokante ham en amandeldressing

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande 15 2004			Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

½ zakje garneeramandelen (à 55 g)
1 rode grapefruit
mespunt vanillesuiker
mespunt gemalen kurkuma (koenjit)
2 theelepels (witte) balsamicoazijn
5 eetlepels olijfolie extra vierge
15 g verse bieslook (van plantje of uit zakje), fijngeknipt
3 plakken Serranoham, in brede repen
1 struik grote witlof
2 kleine struikjes (ca. 200 g)

Bereiding

Amandelen in droge koekenpan met anti-aanbaklaag lichtbruin roosteren.
Grapefruit schillen en boven kom partjes tussen vliezen uit snijden (1 eetlepel van sap bewaren).
Amandelen in keukenmachine tot poeder malen.
In kom amandelmeel mengen met vanillesuiker, kurkuma, azijn, 3 eetlepels olie, 1 eetlepel grapefruitsap en 2/3 van bieslook.
Op smaak brengen met zout en peper.
Dressing en grapefruit tot gebruik afgedekt in koelkast zetten.
Droge koekenpan met anti-aanbaklaag verhitten en serranoham krokant uitbakken.
Op keukenpapier laten uitlekken.
Blaadjes van witlof losmaken en dun met 2 eetlepels olie bestrijken.
Witlof in droge koekenpan lichtbruin roosteren en met zout bestrooien.
Witlof en grapefruitpartjes over twee borden verdelen.
Amandeldressing opnieuw doorkloppen en over salade scheppen.
Ham erop leggen en salade bestrooien met rest van bieslook.

Geroosterde wortel en sugar snaps met citroendressing

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande 15 2004			Sterren	

Ingrediënten

400 g winterpeen
200 g sugar snaps
3 eetlepels olijfolie extra vierge
1 eetlepel limoensap
2 takjes basilicum, fijngeknipt
2 takjes peterselie, fijngeknipt

Bereiding

Peen en sugar snaps schoonmaken.
Peen in plakken van ½ cm dik snijden en deze in reepjes van 5 cm lang snijden.
Peen en sugar snaps 1 minuut in porties in ruim water met zout 1 minuut koken.
Groenten in vergiet laten uitlekken en daarna in kom omschudden met 2 eetlepels olie.
Grote grillpan of koekenpan met antiaanbaklaag verhitten.
Groenten, indien nodig in gedeelten, op hoog vuur 3-4 minuten op hoog vuur grillen tot ze kleuren.
Regelmatig omscheppen, zodat alle groenten gelijkmatig gaar worden.
Van vuur af 1 eetlepel olie, limoensap, basilicum en peterselie door groenten scheppen.
Op smaak brengen met zout en peper.
Lekker bij zalmfilet (in zachte vissaus met witte wijn en limoen) en wilde & witte rijst.

Gevulde tomaten met kruidenrijst

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande 15 2004			Sterren	

Ingrediënten

4 grote vleestomaten
2 eetlepels pijnboompitten
2 eetlepels olie
1 rode ui, gesnipperd
1 teentje knoflook, geperst
1 eetlepel tomatenpuree
250 g basmatirijst (voorgekookt)
2 eetlepels fijngehakte verse munt (van plantje of uit zakje)
2 eetlepels fijngehakte basilicum (van plantje of uit zakje)

Bereiding

Kapje en plakje van onderkant van tomaten afsnijden.
Tomaten met theelepel uithollen.
Plakjes, pulp en zaadjes van uithollen fijnsnijden.
Tomaten omgekeerd op keukenpapier laten uitlekken.
Pijnboompitten in droge koekenpan roosteren en dan grof hakken.
Binnenkant van tomaten met zout en peper bestrooien.
In koekenpan olie verhitten en ui met knoflook 2 minuten fruiten.
Tomatenpuree 1 minuut meebakken.
Rijst en tomatenpulp toevoegen en geheel doorwarmen.
Mengsel pittig op smaak brengen met zout en (cayenne)peper.
Van vuur af pijnboompitten, munt en basilicum erdoor scheppen.
Tomaten hoog opvullen met rijst.
Tomaten tot gebruik afgedekt in ingevette ovenschaal in koelkast zetten.
Oven voorverwarmen op 200 °C.
Schaal in oven zetten en tomaten 20 minuten bakken.

Gevulde varkensschnitzels met wortel en prei

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

Ingrediënten

Bereiding

Snijd 10 cm van 1 dunne prei in de lengte in reepjes.

Snijd 10 cm winterwortel in dunne reepjes en kook die 3 minuten in kokend water met wat zout.

Blancheer de laatste minuut de preireepjes mee en laat de groenten uitlekken.

Verdeel de groenten overdwers over 4 ongepaneerde schnitzels, druppel er wat sesamolie over, vouw de schnitzels dubbel en steek ze met een cocktailprikker vast.

Klop 1 klein ei los met 1 theelepel sojasaus, 1 theelepel gemberpoeder, peper en zout.

Schep 4 eetlepels paneermeel en 2 eetlepels geraspte kokos door elkaar en wentel de schnitzelpakketjes eerst door het ei en dan door het paneermeel.

Verhit 40 g boter, zet het vuur direct lager en bak de schnitzelpakketjes op halfhoog vuur in ± 20 minuten aan beide kanten gaar.

Lekker met gebakken aardappeltjes en stoofpeertjes.

Gevulde visrolletjes

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

Ingrediënten

8 verse visfilets (tong, griet of schol)

citroensap

Voor de vulling:

100 g krabsticks

100 g garnalen

1 eetlepel crème fraîche

1 eidooier

zout

versgemalen zwarte peper

voor de saus

2 dl visbouillon (van tablet) of 2 dl witte wijn

1 eetlepel maïzena

3 eetlepels slagroom

2 eetlepels fijngehakte bieslook

2 eetlepels fijngehakte peterselie

voor de garnering

50 g garnalen

plakjes citroen

Bereiding

Snijdt voor de vulling de krabsticks klein, maak ze los en vermeng ze met de garnalen, de crème fraîche, de eidooier en naar smaak zout en peper.

Leg de visfilets op een plat oppervlak en verdeel de vulling erover.

Strijk de vulling goed glad en rol de visfilets op, beginnend bij de smalle kant.

Zet de visrolletjes met een cocktailprikker vast, leg ze met de naad naar beneden in een ondiepe ovenvaste schaal en besprenkel ze met citroensap.

Zet de vis afgedekt in de koelkast, terwijl u de saus maakt.

Doe hiervoor de bouillon of de wijn in een glazen litermaat.

Roer de maïzena met de slagroom tot een glad papje en voeg dit met de kruiden aan het vocht toe.

Breng de saus, afgedekt, in 3-4 minuten op 100% aan de kook en roer halverwege en na afloop met een garde goed door.

Laat de saus afgedekt op het aanrecht staan.

Zet de visrolletjes in de magnetron en verwarm ze, afgedekt, 7-9 minuten op 100%.

Warm de saus op 100% nog even door en schenk de warme saus over de warme vis.

Bestrooi de visrolletjes met de garnalen en garneer met plakjes citroen.

Gobi mussalum (aardappel-bloemkoolcurry)

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

Ingrediënten

500 g aardappelen
500 g bloemkool
zout
75 g ghee
1 middelgrote fijngehakte ui
2 fijngehakte teentjes knoflook
5 cm verse gemberwortel, geschild en fijngehakt
2 theelepels korianderzaad
1 theelepel zwart uiezaad (kalonji)
1 theelepel kurkuma
1 theelepel chilipoeder
1 theelepel versgemalen zwarte peper
50 g tomatenpuree
2 theelepels garam masala

Bereiding

Schil de aardappelen en snijd ze in stukjes van 3 cm.
Snijd de bloemkool in roosjes en gooi dikke stelen weg.
Kook aardappelen en bloemkool apart in kokend, gezouten water in 5-10 minuten beetgaar.
Smelt intussen de ghee in een grote pan met dikke bodem en bak ui, knoflook en gember op een laag vuur in 4-5 minuten zacht.
Voeg koriander en zwart uiezaad toe en bak nog 30 seconden.
Voeg dan kurkuma, chilipoeder, zwarte peper en 1 theelepel zout toe, roer goed om en bak nog 2 minuten.
Roer de tomatenpuree erdoor.
Laat de aardappelen en bloemkool uitlekken; bewaar wat water van de bloemkool.
Voeg aardappelen en bloemkool aan de pan toe en schud zachtjes om met de specerijen.
Voeg wat bloemkoolwater toe als de curry te droog is.
Laat 5-6 minuten stoven tot de groenten gaar zijn, bestrooi met garam masala en kook nog 1 minuut.

Variatietip: Bak voor een natte curry de aardappelen 1 minuut in de ghee en zet even apart. Bak de specerijen en doe de aardappelen terug met 6 dl water. Stoof 10 minuten en voeg dan de bloemkool toe. Stoof verder tot de groenten gaar zijn en de saus lobbijg is. Roer de garam masala erdoor en serveer de curry warm.

Griekse wokschotel met rijst en gestoofde groenten

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

Ingrediënten

3 eetlepels olijfolie traditioneel
1 ui, gesnipperd
1 blik tomatenblokjes à 400 g
1 zak Italiaanse roerbakgroenten à 400 g
1 schaal Griekse wokschotel (varkensreepjes met groenten)
2 zakjes C1000 magnetronrijst
peper
zout
3 eetlepels geroosterde pijnboompitten

Bereiding

Verhit de olie in een hapjespan en fruit de ui ± 3 minuten op een halfhoog vuur.
Voeg de tomatenblokjes toe en bak alles al omscheppend ± 3 minuten.
Scheep de roerbakgroenten erdoor en voeg peper en zout naar smaak toe.
Laat de groenten beetgaar stoven.
Roerbak gelijktijdig de Griekse wokschotel bruin en gaar.
Bereid de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Bestrooi de groenten met de pijnboompitten en serveer met de vleesroerbak en de rijst.

Wijnadvies: Tafelberg Cape white, wit, Zuid-Afrika

Groene lasagna met sprotfilet

Menugang	Hapje	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

ruitje groene lasagne

sprotfilet

tomaat

opgeslagen dilleroom

takje roomse kervel

balsamicoazijn

olijfolie

Bereiding

Kook een blad lasagne, afkoelen en in zeshoekvorm uitsnijden.

Tomaat pellen en in blokjes snijden.

Roomse kervel plukken en in ijswater leggen.

Dille fijnhakken en in room laten trekken (niet zoeten), opkloppen.

Lasagne op een bordje leggen, hierop de sprotfilet en de tomaat schikken.

Dilleroom vormen en bovenaan leggen en afwerken met takje Roomse kervel.

Olijfolie rond het hapje gieten en afwerken met enkele druppels Balsamicoazijn

Serveren als feestelijk hapje vooraf.

Groentencouscous

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

Ingrediënten

voor het groentemengsel

2 uien
1 aubergine
500 g pompoen
2 wortelen
boter
4 schorseneren of 1 courgette
2-3 theelepel Harissa
2 gepelde tomaten
3 eetlepels tomatenpuree
½ l groentebouillon
400 g kikkererwten (uit blik)
50 g rozijnen
1 theelepel zout

voor de couscous

2 eetlepels olijfolie
300 g couscous
3 dl water
1 theelepel zout

voor het garnituur

2 eetlepels gehakte peterselie

Bereiding

Snijd de groenten in grote stukken.

Fruit de uien, de aubergine, de pompoen en de wortelen 5 minuten in boter.

De schorseneren mogen vanaf het begin van de bereiding worden meegefruit.

Voeg de courgettes pas aan het eind van de bereiding toe.

Roer er na 5 minuten de Harissa, de tomaten, de tomatenpuree en de bouillon door.

Breng het mengsel aan de kook en roer goed door elkaar.

Laat het 15 minuten op een laag pitje sudderen.

Roer er dan de kikkererwten en de rozijnen door.

Breng op smaak met het zout.

Bereid intussen de couscous.

Verwarm 2 eetlepels olijfolie in een pot, voeg de couscous toe en laat die roosteren tot hij goed warm is (3 minuten).

Breng ondertussen het water aan de kook met het zout, voeg de geroosterde couscous aan het gekookte water toe, roer door en laat nog 10 minuten zwellen naast het vuur.

Pluk de couscous dan met een vork uit elkaar.

Serveer het gerecht in een diep bord met de saus in het midden.

Groentencouscous

Strooi er wat peterselie over.

Serveertip: In plaats van Harissa kunt u ook kerrie en geraspte kokos gebruiken om de groenten op smaak te brengen. De groentebouillon bestaat uit $\frac{1}{2}$ l water en 1 koffielepel vegetarische bouillonpasta of -poeder.

Harira 2 (kikkererwtensoup met lamsvlees uit Marokko)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Marokkaans	Type	Peulvruchten	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

150 g kikkererwten
2 eetlepels olijfolie
1 kg lamsvlees met bot in stukken
2 fijngesneden uien
100 g linzen
½ knolselderij in stukjes
2 stukjes geschilde gemberwortel van 1 cm
5 fijngesneden takjes peterselie
5 fijngesneden takjes koriander
15 draadjes saffraan
¼ theelepel kaneel
1 kg fijngesneden ontvelde tomaten
zout
peper
1-2 eetlepels limoensap
3-4 eetlepels fijngesneden korianderblaadjes

voor het serveren

plakjes limoen
dadels

Bereiding

Week de kikkererwten één nacht in ruim koud water.
Verhit de olie en bak de stukken vlees en de ui hierin in 5-10 minuten lichtbruin.
Voeg de uitgelekte kikkererwten, linzen, knolselderij, gemberwortel, peterselie, koriander, saffraan, kaneel, tomaten, zout, peper en 1½ l water toe en laat alles op zacht vuur 1½-2 uur koken.
Neem het vlees en de gemberwortel uit de pan.
Haal het vlees van de botten, snijd het in stukjes en doe die terug in de pan.
Breng de soep met zout, peper en limoensap op smaak en strooi er voor het serveren korianderblaadjes over.
Serveer de soep met plakjes limoen en dadels.

Info: Een goed gevulde soep, die vooral tijdens de Ramadan wordt gegeten, van kikkererwten, lamsvlees met bot (zodat de bouillon extra krachtig wordt) en geurige kruiden als koriander, gember en kaneel.

Hartige visschotel met tutti frutti en noten

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

Ingrediënten

200 g tutti frutti
1 courgette of komkommer in plakjes
1 gele en 1 oranje paprika in snippers
15 g boter
4 lente-uitjes of sjalotjes
400 g ongepaneerde kabeljauw- of koolvisfilet
2½ dl kerriesaus
1 dl Room Culinair of garderoom
4 eetlepels cashewnoten

Bereiding

Spoel de gedroogde tutti frutti in lauwwarm water.
Vul per 100 g een glazen litermaat of kom met ± 2 dl zoete witte wijn of appelsap of kruidenthee zonder looizuur of water met een scheutje likeur. Voeg de tutti frutti, 1 theelepel citroensap, 1 kaneelstokje en 1 zakje vanillesuiker of honing toe en dek dit af.
Zet de litermaat in de magnetron op vol vermogen en breng het in ± 5 minuten aan de kook.
Laat de tutti frutti een uur, losjes afgedekt met bijvoorbeeld folie, staan.
Bind het vocht eventueel bij met aangelengd aardappelmeel en voeg naar smaak suiker of honing toe.
Vul een magnetronschaal met de groenten en ½ dl water en zet de afgedekte schaal ± 5 minuten op 750 Watt in de magnetron.
Laat de groenten dan in een vergiet uitlekken.
Verwarm de boter in een pan en roerbak de gehakte uien hierin.
Bedek de bodem van de magnetronschaal met de tutti frutti en verdeel de vis hier in blokjes over.
Bedek met de uien en de groenten.
Verwarm de kerriesaus al roerend met de room in een glazen litermaat in de magnetron en voeg dit aan de schaal toe.
Bedek het geheel met plasticfolie en zet de schaal 6 minuten in de magnetron op 750 Watt.
Geef het gerecht dan 1 minuut rust en verwarm het daarna 6 minuten op 500 Watt.
Voeg op het laatst de noten toe.
Geef er gebakken rijst en een salade met banaan, ananas en rozijnen bij.

Hazenrugfilet met hazelnootkorstje

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 15 2004			Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

1 eiwit mespunt gemalen kruidnagel
1 theelepel kaneel
1 theelepel koriander (gemalen, ketoembar)
2 hazenrugfilets
1 zakje hazelnoten (75 g), fijngehakt
25 g boter
2 eetlepels bessenjenever (slijter)
1 theelepel honing
100 ml rode wijn (smaakcategorie 9)
125 ml slagroom

Bereiding

In diep bord eiwit met helft van specerijen en ½ theelepel zout en peper loskloppen.
Punten van hazenrugfilets terugvouwen en met cocktailprikker vaststeken (zo wordt vlees gelijkmatig gaar).
Hazelnoten op plat bord strooien.
Filets door eiwit wentelen en vervolgens door hazelnoten rollen (stevig aandrukken), zodat ze rondom door hazelnoten omhuld zijn.
In koekenpan helft van boter verhitten en hazenrugfilets op matig vuur 4-5 minuten rondom bakken, zodat vlees vanbinnen rosé blijft.
Op warm bord leggen en met aluminiumfolie afdekken.
Rest van specerijen door bakvet roeren.
Bessenjenever en honing toevoegen en even laten bruisen.
Wijn en slagroom in pan schenken, aanbaksels losroeren en saus 3 minuten op hoog vuur laten inkoken.
Hazenrugfilets schuin in plakken snijden en over twee warme borden verdelen.
Saus erover lepelen.
Lekker met spruitjesstampot en haricot verts.

Heerlijke wittebonensoep

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

Ingrediënten

600 g rundergehakt
3 blikken (4 dl per blik) Italiaanse witte bonen (uitgelekt)
300 g in reepjes gesneden wortel
200 g in reepjes gesneden bleekselderij
200 g in blokjes gesneden aardappel
1 grote, fijngesneden ui
3 grote tomaten (ontveld, zaadjes verwijderd en in stukjes gesneden)
2 in dunne ringen gesneden preien
2 takjes tijm
2 blaadjes laurier
2 plakjes witbrood zonder korst
3 heel fijngesneden salieblaadjes
5 eetlepels melk
4 eetlepels olijfolie
3 eetlepels fijngesneden peterselie
3 eetlepels fijngesneden bladselderij
wat peper
zout

Bereiding

Bak de bleekselderij, ui, wortel, aardappel en prei gedurende 10 minuutjes in de olie op een klein vuur.
Bak de tomaat zo'n 2 minuutjes mee.
Schenk hierna al roerende 2 l water bij en breng het geheel aan de kook.
Voeg tijm en laurier toe en laat het mengsel circa 20 minuten zachtjes koken.
Week vervolgens de plakjes witbrood in de melk.
Knijp het brood uit en meng het met het gehakt, het zout, de salie en de peper.
Draai hiervan kleine balletjes en voeg deze samen met de witte bonen toe aan de soep.
Laat de soep nog eens zo'n 10 minuten zachtjes koken.
Roer er voor het serveren de selderij en peterselie door.

Heldere bouillon uit Thailand

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

Ingrediënten

100 g shii-takepaddestoelen, in plakjes.
1 eetlepel olie
1 gesnipperde ui
2 in ringen gesneden rode pepertjes
2 djeroek poeroetblaadjes of een stukje limoenschil
8 dl kippenbouillon
het sap van ½ limoen
een paar druppels vissaus (Nam Pla)
200 g maïskorrels (uit blik)
2 in ringetjes gesneden bosuitjes
zout
korianderblaadjes

Bereiding

Verhit de olie in een wok en bak hierin al omscheppend de ui, rode pepertjes en djeroek poeroetblaadjes 1 minuut.
Voeg de kippenbouillon, limoensap en vissaus toe en breng het aan de kook.
Voeg de paddestoelen, maïskorrels en bosuitjes toe en warm goed door.
Breng de soep op smaak met zout en garneer met korianderblaadjes.

Tip: Als u gedroogde Chinese paddestoelen (bijvoorbeeld wolkenoren) gebruikt, neem er dan 8 en week die 20 minuten in heet water.

Hete bliksem 4

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

400 g licht gerookt, doorregen spek

750 g zoete appels

750 g zure appels

1-½ kg aardappelen

peper

Bereiding

Zet het spek met water op en kook het 30 minuten voor.

Schil de appels en snijd de klokhuizen eruit.

Schil en was de aardappelen en leg ze met het spek in de pan.

Leg de appels erop en kook alles 25 minuten.

Haal het spek uit de pan en stamp de aardappelen en de appels samen fijn.

Voeg naar smaak peper toe.

Snijd het spek in plakken en leg die op de stampot.

Variatietip: Deze stampot wordt ook wel gemaakt van half appels en half peren. Wordt ze gemaakt met alleen stoofperen (kook de stoofperen eerst voor), dan heet deze stampot 'blauwe bliksem'; deze komt uit Noord-Holland. Bij hete bliksem smaakt een plak gebakken bloedworst of rolpens met daarop een gebakken plak appel goed.

Hete bliksem 5

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

Ingrediënten

2 kg aardappelen
750 g zoete appels
1 kg zure appels
water
zout
peper
50-80 g boter of vet

Bereiding

Breng de geschilde, gewassen aardappelen en de geschilde, gewassen en in vieren gesneden appels met weinig water aan de kook, zet het vuur laag en kook alles in de gesloten pan in ± 25 minuten gaar. Giet het kookvocht af, maar bewaar het.
Stamp de aardappelen en de appels door elkaar en roer er de boter of het vet en zo nodig wat van het kookvocht door.
Breng op smaak af met wat versgemalen peper.
Geef er gebakken rolpens of bloedworst bij.

Hete bliksem 6

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

Ingrediënten

1½ kg geschilde, gepitte en in stukjes gesneden aardappelen

zout

1½ kg geschilde en in partjes gesneden zure appels

75-100 g boter

versgemalen peper

Bereiding

Breng in een grote pan een bodem water met wat zout aan de kook.

Doe de aardappelen in de pan, leg de parten appel erop en breng het geheel weer aan de kook.

Zet het vuur laag en leg, zodra het water weer kookt, het deksel op de pan.

Laat het geheel in ± 30 minuten gaar koken (controleer de gaarheid door met de punt van een mesje in de aardappelen te prikken).

Leg het deksel schuin op de pan en giet het kookvocht af; houd dit apart.

Pureer de aardappelen en de appels met een stamper en werk er bij gedeelten het kookvocht en de boter door.

Voeg naar smaak zout en peper toe.

Hete bliksem met chorizo en paprika

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 kg aardappelen
3 goudrenetten
3 stevige appels, bijvoorbeeld Elstar of Jonagold
2 theelepels tijm
zout, peper
1 grote ui
1 rode paprika
200 g chorizo aan een stukje
2-3 eetlepels olijfolie
± ¼ dl melk

Bereiding

Schil de aardappelen en snijd ze in stukjes.
Schil de appels en snijd ze in stukjes.
Breng de aardappelen met de appels en de tijm in een pan met weinig water en zout aan de kook en kook ze in 15 minuten zachtjes gaar.
Laat zo veel mogelijk vocht verdampen, maar pas op voor aanbranden.
Pel en snipper de ui.
Maak de paprika schoon en snijd hem in reepjes.
Snijd de chorizo in blokjes en bak die in een koekenpan zachtjes uit.
Scheep de paprika en de ui erdoor en bak ze ± 3 minuten zachtjes mee.
Stamp de aardappelen grof en roer het geheel tot een smeuiige stampot.
Roer er de olijfolie en eventueel ook een scheutje melk door en breng de hete bliksem op smaak met zout en peper.
Scheep de hete bliksem op 4 warme borden en verdeel er het chorizomengsel erover.

Hete bliksem met pittige gehaktsaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

115 g boter
4 fijngesneden uien
5 zure appels, waarvan 4 in plakjes en 1 geraspt
1 pakje aardappelpuree (inh. 130 g)
2 dl melk
zout, peper
1 ei
400 g rundergehakt
1 kruidenbouillonblokje
2 theelepels groene peperkorrels (potje)
¼ theelepel gemalen jeneverbessen
3 eetlepels paneermeel
een ovenschaal

Bereiding

Bak $\frac{3}{4}$ deel van de uien 5 minuten zachtjes in 50 g boter.
Voeg de plakjes appel toe en bak ze 3 minuten mee.
Bereid de aardappelpuree met de melk en wat water volgens de aanwijzing op de verpakking en roer er het ei en 25 g boter door.
Bak de rest van de uien 5 minuten zachtjes in 25 g boter, voeg het gehakt toe, bak het in 10 minuten rul en breng op smaak met zout en peper.
Voeg $1\frac{1}{2}$ dl water en het verkruidde bouillonblokje toe en laat met het deksel op de pan 5 minuten stoven.
Roer de peperkorrels erdoor.
Verwarm de oven voor op 200°C.
Meng de gebakken ui met de plakjes appel, de geraspte appel, zout, peper en de jeneverbessen door de aardappelpuree en schep de helft van de stampot in de ovenschaal.
Verdeel het gehaktmengsel erover en dek af met de rest van de stampot.
Strooi er paneermeel over en verdeel er 15 g boter in vlokjes over.
Laat de stampot in het midden van de oven in 10 minuten goudbruin worden.

Hete curry van scampi's

Menugang	Bijgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 stengels citroengras of 2 theelepels citroenschil
2 fijngesneden sjalotjes
3 fijngesneden teentjes knoflook
2 theelepels geraspte verse gember
2 theelepels korianderzaadjes
6 fijngesneden gele of groene chilipepers
½ kop Kaffir citroenbladeren of 1 theelepel citroenschil
4 takjes gehakte peterselie
1 theelepel honing
1¼ dl kokosnootmelk
500 g gepelde scampi's
2 theelepels Canolaolie
½ dl limoensap
0,6 dl witte wijn
½ theelepel zout

Bereiding

Hak het citroengras in grove stukken.

Meng het citroengras, de sjalot, de knoflook, de gember, de koriander, de chilipepers, de peterselie, de Kaffirbladen, de honing en de kokosnootmelk in een keukenmachine tot een glad mengsel.

Sauteer de scampi's 5 minuten in de olie.

Voeg het limoensap, de witte wijn, het zout en het citroengrasmengsel toe en roerbak nog 3-4 minuten of tot de scampi's gaar zijn.

Hoy lai paad prig (schelpen met hete saus)

Menugang Hapje	Soort Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken -	Type -	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

675 g kleine schelpen
2 sjalotten
2½ cm Kha gember aan een stuk
4 verse pepers
1 teentje knoflook
75 g (1/3 kopje) plantaardige olie
1 theelepel gehakte korianderwortel
2 theelepels vissaus
25 ml (2 eetlepels) chilisaus
300 ml (1¼ kopje) visbouillon
25 g maïsmeel
zout naar smaak
versgemalen zwarte peper
verse korianderbladeren

Bereiding

Borstel de schelpen goed schoon en spoel ze met koud stromend water goed af.
Hak de sjalotten, de knoflook, de pepers en de gember in stukken.
Verwarm de olie in een wadjan, smoor de sjalotten, de gember en de knoflook 3-4 minuten en voeg dan de pepers, de korianderwortel, de vissaus en de chilisaus toe.
Kook alles op matig vuur 2 minuten, voeg de visbouillon en de schelpen toe en breng het weer aan de kook.
Kook door tot de schelpen opengaan, verwijder de schelpen die niet opengaan en doe de overige schelpen in een schaal.
Meng het maïsmeel met een beetje koud water en doe dat bij het overgebleven kruidenmengsel.
Breng het op smaak met zout en versgemalen zwarte peper en roer goed tot de saus dikker wordt.
Giet de saus over de schelpen en garneer met de korianderbladeren.

Hutspot 2

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type Groente	Slank	Nee
Bron			Sterren	

Ingrediënten

50 g boter
4 dik gesneden ribkarbonades
zout
peper
1 fijngesneden sjalotje
600-800 g geschilde aardappelen
800 g wortelen in stukjes
1 kleine bloemkool in grote roosjes
300 g peultjes
1 stuk mager gezouten spek van 300 g in 4 plakken
1 eetlepel donkere basterdsuiker

Bereiding

Verhit de boter in een grote braadpan en bak de karbonades hierin in 8 minuten rondom bruin.
Bestrooi de karbonades met zout en peper en neem ze uit de pan.
Bak de sjalot 5 minuten in het achtergebleven bakvet.
Voeg de aardappelen toe (de bodem van de pan moet met aardappelen zijn bedekt), schenk er zoveel water bij tot de aardappelen half onder staan en voeg zout toe.
Leg de wortelen, de bloemkool en de peultjes op de aardappelen en verdeel er de karbonades en het spek over.
Breng het geheel aan de kook en laat het op middelhoog vuur 1 uur koken.
Neem de karbonades en het spek uit de pan, leg ze op een voorverwarmde schaal en dek af met aluminiumfolie.
Neem de pan van het vuur, bestrooi de groenten met de suiker en laat ze afgedekt nog 15 minuten zachtjes koken.
Serveer de groenten en de aardappelen op de schaal met het vlees en het spek.

Indische hutspot met tartaarballetjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

250 g tartaar
1 teentje knoflook
2 eetlepels ketjap manis
1 theelepel sambal oelek
750 g aardappelen
1 pakket panklare hutspotgroenten (inh. 1 kg)
2 kippebouillontabletten
1 zakje boemboe nasi goreng (gedroogde nasigroente Conimex)
1 eetlepel boter
zout
peper
aluminiumfolie

Bereiding

Doe de tartaar in een kom.
Pel de knoflook en pers die erboven uit.
Voeg de ketjap en de sambal toe en meng alles goed door elkaar.
Vorm van de tartaar 24 kleine balletjes en zet die tot het gebruik in de koelkast.
Schil de aardappelen, was ze, snijd ze in stukjes en bewaar ze tot het gebruik onder water.
Verwarm de schaal voor.
Doe de hutspotgroenten, de aardappelen, de bouillontabletten en water in een pan, breng het geheel aan de kook en laat het ± 25 minuten koken.
Laat intussen de boemboe nasi goreng volgens gebruiksaanwijzing op verpakking weken.
Verhit de boter in een koekepan en bak de tartaarballetjes op matig vuur in ± 4 minuten rondom bruin.
Scheep ze met een schuimspaan uit de pan op een bord en dek dat met aluminiumfolie af.
Roer de geweekte boemboe nasi goreng door het bakvet in de koekepan en laat het ± 3 minuten zachtjes bakken.
Giet het aardappelen-groentenmengsel af en stamp het met een stamper door elkaar.
Roer er de boemboe nasi goreng door en laat alles al roerend nog ± 2 minuten door en door warm worden.
Breng op smaak met zout en peper.
Scheep de stampot in een warme schaal en serveer met seroendeng (gebakken kokos met pinda's).

Indische paksoistamppot met gehaktballetjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor de balletjes

300 g rundergehakt
1 eidooier
2 eetlepels ketjap
1 eetlepel mosterd
1 theelepel komijnpoeder
1 theelepel gemberpoeder
een snufje kaneel
1 theelepel sambal
zout en peper uit de molen
1 eetlepel boter

voor de stamppot

1½ kg kruimige aardappelen
1 grote ui
2 preien
1 struik paksoi
1 eetlepel zonnebloemolie
1-2 eetlepels sambal badjak
½ dl magere melk
100 g taugé
25 g boter
peper
zout uit de molen

Bereiding

Knead alle ingrediënten voor de gehaktballen, behalve de boter door elkaar en vorm er 4 balletjes van. Bak ze in een pan met dikke bodem in de boter rondom bruin, blus af met een scheutje water en laat ze, met het deksel half op de pan, in ± 15 minuten garen.
Kook intussen de aardappelen in gezouten water gaar.
Snipper de ui en snijd de prei en de paksoi in heel dunne reepjes.
Fruit de ui in de olie glazig, voeg de sambal toe en bak de prei hierin omscheppend 2 minuten.
Roer de melk erdoor, warm goed door, zodat alle vocht verdampt en schep de taugé erbij.
Giet de aardappelen af en stamp ze fijn.
Schep het preimengsel en de boter erdoor en op het laatst ook de rauwe reepjes paksoi.
Serveer direct met het gehakt.

Variatietip: Bak de prei met een geperst teentje knoflook en 1 theelepel kerriepoeder.

Variatietip: Vervang voor een vegetarische variant de gehaktballetjes door een handje emping.

Variatietip: Maak er atjar ketimoen bij: Snijd ½ komkommer in maantjes en ½ rood pepertje in reepjes en

Indische paksoistamppot met gehaktballetjes

roer er 5 eetlepels azijn, 2 eetlepels gembersiroop en een snufje komijn door. Zwak eventueel af met een scheutje water en laat het een uurtje intrekken.

Indonesische spruitjesstamppot

Menugang Hapje	Soort -	Snel	Nee
Keuken Indisch	Type Groente	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

1½ kg aardappelen

zout

1 zakje nasigroenten

30 g boter

700 g spruitjes

3 eetlepels ketjap

2 eetlepels melk

50 g dry roasted pinda's

100 g taugé

½ zakje cassave kroepoek (Conimex)

Bereiding

Kook de geschilde aardappelen in water met wat zout gaar.

Wel de nasigroenten volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Verhit de boter en roerbak de schoongemaakte spruitjes 5 minuten.

Voeg de geweldde kruiden en de ketjap toe en stoof ze in ± 5 minuten gaar.

Stamp de aardappelen met de melk, de spruitjes, de pinda's en de taugé door elkaar.

Garneer met de cassave kroepoek.

Inktvis gevuld met tuinkruiden

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

Ingrediënten

75 g broodkruim
3 eetlepels fijngehakte verse tuinkruiden naar keuze
2 eetlepels geraspte Parmezaanse kaas
zout
peper
1 losgeklopt ei
1 middelgrote schoongemaakte inktvis van 250 g (bewaar de tentakels)
250 g gepelde en kleingesneden tomaten
3 kleingehakte ansjovisfilets
1½ dl droge witte wijn
1½ dl vis- of groentebouillon
takjes tuinkruiden voor de garnering

Bereiding

Meng voor de vulling het broodkruim, de tuinkruiden, de kaas en zout en peper in een kom.
Voeg het losgeklopte ei toe om het mengsel te binden en vul de inktvis met dit mengsel.
Naai de inktvis met naald en draad voorzichtig dicht.
Doe de tomaten, de ansjovis, de wijn, de bouillon en zout en peper in een grote schaal, leg de gevulde inktvis hierin en voeg de in stukjes gesneden tentakels toe.
Zet de schaal, afgedekt, 10-12 minuten op de halfhoge stand in de magnetron tot de inktvis zacht is.
Neem de inktvis uit de saus.
Schakel de magnetron 8-10 minuten in op de hoogste stand tot de saus tot de helft is gereduceerd.
Leg de inktvis terug in de saus en schakel de magnetron 2-3 minuten in op de hoogste stand tot de inktvis warm is.
Verdeel de saus over 4 borden.
Trek het draadje uit de inktvis en snijd hem in plakken.
Verdeel de plakken inktvis en de tentakels over de borden, garneer met een tuinkruidentakje naar keuze en serveer de vis direct.

Inktvistajine

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

Ingrediënten

1 kg kleine inktvisjes (schoongemaakt houdt u iets minder dan 500 g over)
2 uien
1 rode paprika
½ bosje peterselie
½ bosje koriander
1 kg ontvelde tomaten in stukjes
2 teentjes knoflook
olijfolie
zout
peper

Bereiding

Verhit de olijfolie in een koekenpan en fruit de knoflook, de ui en de paprika hierin enkele minuten.
Voeg zout, peper, de tomaten, de kruiden en de inktvis toe en warm even door.
Doe alles over in een aardewerk ovenschaal en laat het in een oven van 180°C 3 kwartier pruttelen.
Lekker met Turks brood.

Italiaanse broccolistamppot

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1200 g kruimige aardappelen

750 g broccoli

200 g kerstomaten

150 g rauwe ham

2 dl magere melk

3 eetlepels rode pesto

peper

zout uit de molen

Bereiding

Kook de aardappelen in gezouten water gaar en giet ze af.

Snijd de broccoli in roosjes en kook deze in 10 minuten gaar.

Snijd de tomaatjes in vieren en de ham in brede repen.

Verwarm de melk, zonder ze te koken.

Stamp de aardappelen fijn en stamp de broccoli er grof doorheen.

Giet er tijdens het stampen de warme melk bij.

Schep de partjes tomaat en de pesto door de stampot en breng op smaak met peper en eventueel met zout.

Verdeel het gerecht over vier borden, garneer met de hamrepen en serveer direct.

Variatietip: Vervang de pesto door een tapenade van zwarte olijven of tomaat.

Variatietip: Schep de stampot in een ovenschaal, vervang de ham door 2 eetlepels geraspte Parmezaanse kaas, strooi die over de stampot en gratineer in ± 15 minuten onder een hete grill.

Italiaanse pastapan

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type Pasta	Slank	Nee
Bron			Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Kook 300 g macaroni 10 minuten in ruim water, giet ze af en houd de pan in een handdoek warm (of gebruik een tweede kookpit).

Maak een stoofpot van 350 g rundergehakt, 1 teentje knoflook, 1 gesnipperde ui, 150 g champignons in plakjes, 1 kleine courgette in reepjes, ½ literblik sperziebonen, ½ literblik tomaatstukjes met vocht, wat gedroogde basilicum, zout en peper.

Schep de macaroni erdoor en strooi er geraspte kaas over.

Jachtschotel 6

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

Ingrediënten

600 g sukadelappen (of magere runderlappen) in dobbelstenen
bloem
100 g boter
1 eetlepel spekvet
1 grote gesnipperde ui
1 geschilde en gesnipperde zure appel
3 kruidnagels
2 laurierbladen
zout, versgemalen peper
10 gekneusde jeneverbessen
10 zilveruitjes uit het zuur
2 dl jonge rode wijn
aardappelpuree
2 verkruimelde beschuiten

Bereiding

Bestrooi de stukjes vlees met bloem.

Laat in een braadpan 50 g boter en het spekvet heet worden, bak de stukjes vlees hierin snel aan alle kanten goudbruin, voeg dan de ui en de appel toe en laat ook deze wat kleur aannemen.

Voeg dan de kruidnagels, de laurierbladen, zout, royaal peper, de jeneverbessen en de zilveruitjes toe en giet over dit alles de voorverwarmde wijn.

Roer een keer door, leg een deksel op de pan en laat het geheel op laag vuur 3 uur stoven.

Giet er, als het te droog wordt, wat heet water bij.

Schep het vlees, de uien en het stoofvocht over in een vuurvaste schotel en bedek het geheel met een laagje aardappelpuree.

Strooi er het beschuitkruim over en leg er hier en daar een klontje boter op.

Zet de schotel ± 15 minuten boven in een op 250 °C voorverwarmde oven tot hij een goudbruin korstje heeft gekregen.

Joegoslavische vis-groentenschotel

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

Ingrediënten

600-800 g vis in moten
1½ eetlepel paprikapoeder
peper
zout
50 g boter of 4 eetlepels maïsolie
300 g in smalle repen gesneden uien
300 g panklare worteltjes
4 kleine paprika's (2 rode en 2 groene)
1-2 teentjes knoflook uit de knijper
4 eetlepels citroensap
4 eetlepels fijngehakte peterselie
sojasaus of aroma

Bereiding

Was de vis en dep die met keukenpapier droog.
Roer ½ eetlepel paprikapoeder met wat peper door ½ eetlepel zout en bestrooi de vis aan weerszijden met dit mengsel.
Verhit de boter of de olie en fruit de ui daarin glazig.
Snijd of schaaf intussen de worteltjes in dunne plakjes en smoor die met de ui in een gesloten pan op laaggedraaid vuur mee.
Verwijder de zaadlijsten uit de paprika's en snijd ze in smalle repen; snijd die 1 of 2 maal door en doe ze bij de ui en wortel in de pan.
Leg na 2-3 minuten ook de vis in de pan.
Roer de knoflook door het citroensap en sprenkel dat over de vis.
Doe het deksel op de pan en laat de vis langzaam gaar worden.
Strooi dan de rest van het paprikapoeder met de peterselie erover.
Schep de inhoud van de pan voorzichtig om, maar beschadig de vis niet.
Proef het gerecht en voeg naar smaak paprikapoeder, peper of soja en citroensap toe.
Geef er drooggekookte rijst of pilaf bij.

Info: Voor de bereiding van dit gerecht kunt u snoek, baars, forel, kabeljauw, schelvis of andere zeevis gebruiken.

Kaas-tapas

Menugang Hapje
Keuken -
Bron

Soort Vegetarisch
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

150 g parrano 45 (Uniekaas)
4 zongedroogde tomaten (pot á 190 g, Royal Mail)
1 teentje knoflook
2 eetlepel olijfolie
1 takje tijm
2 theelepel citroensap
zout
peper

Bereiding

Snijd de Parrano in blokjes en de tomaten in stukjes.
Pel de knoflook en pers hem boven de olijfolie uit.
Pluk de blaadjes tijm van het takje.
Meng de kaas met de tomaat, de knoflookolie, de tijm en het citroensap en breng op smaak met zout en peper.
Serveer in kleine schaalpjes, op een blaadje sla.

Kaasfondue in de magnetron

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

Ingrediënten

¼ l droge witte wijn
500 g geraspte belegen kaas
2 eetlepels koffieroom
1 teentje knoflook
2 eetlepel maïzena
50 g blauwgeaderde kaas
peper
zout
nootmuskaat

Bereiding

Snijd het knoflookteentje open en wrijf de schaal daarmee in.
Schenk de wijn in de schaal en breng dit in 3½ minuut op HOOG (100%) aan de kook.
Roer de kaas door de wijn en zet de schaal 4 minuten op HOOG (100%).
Roer de fondue iedere minuut even door.
Roer de maïzena door de koffieroom en voeg dit tot slot, samen met de blauwgeaderde kaas aan de fondue toe.
Breng de fondue op smaak met zout, peper en nootmuskaat en zet de schaal nog 1 minuut op HOOG (100%).

Kaasrisotto met champignons

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

Ingrediënten

1 grote ui
4 eetlepels olijfolie
300 g risottorijst
225 g diepvriesdoperwten
1 doosje MAGGI 4-Kazen Saus
25 g boter
250 g kleine champignons

Bereiding

Pel en snipper de ui.
Verhit 2 eetlepels olie in een pan en fruit de ui.
Bak de rijst zachtjes ca. 1 minuut mee.
Voeg 3 dl water toe en kook de risotto 10 minuten.
Voeg de erwten en weer 3 dl water toe en kook de rijst nog 10 minuten.
Bereid de MAGGI 4-Kazen Saus met de boter volgens de aanwijzingen.
Roer de saus door de rijst en laat de risotto afgedekt 5 minuten staan.
Maak de champignons schoon.
Verhit de rest van de olie in een koekenpan en bak de champignons op hoog vuur bruin en gaar.
Scheep de risotto in vier diepe borden en verdeel de champignons erover.

Serveertip: Serveer bij deze heerlijke romige kaasrisotto met champignons een frisse salade.

Kabeljauwstampot met mosterdsaus

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

Ingrediënten

400 g kabeljauw- of koolvisfilet (diepvries)

1½ kg geschilde aardappelen in blokjes

zout, peper

1 krop ijsbergsla

30 g boter

1 dl melk

2 eetlepels fijngehakte peterselie

1½ eetlepel fijngehakte dille (diepvries)

Voor de mosterdsaus:

2½ dl kippebouillon (van tablet)

1 dl slagroom

3 eetlepels grove mosterd

allesbinder

1 eidooier

Bereiding

Laat de kabeljauw in 5 minuten in water tegen de kook aan gaar worden en laat de vis afkoelen.

Kook de aardappelen in water met zout in 20 minuten gaar.

Houd 4 mooie buitenste bladeren van de sla apart en snijd de rest in dunne reepjes.

Breng de bouillon met de slagroom en de mosterd aan de kook en laat dit

zonder deksel 4 minuten zachtjes koken.

Bind eventueel met allesbinder.

Roer er van het vuur af de eidooier door.

Stamp de aardappelen met de boter en de melk tot een gladde puree en meng er de vis, de reepjes sla, de peterselie, de dille, zout en peper door.

Verdeel de stampot over de 4 slabladeren en leg die op de borden.

Schep de saus eromheen.

Kabeljauwtimbaaltjes met saffraansaus

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 15 2004			Sterren	

Ingrediënten

2 sjalotten, gesnipperd
200 ml droge witte wijn
½ potje vis- of gevogeltefond (380 ml)
400 g verse kabeljauwfilet
1 eetlepel citroensap
1 ei
½ eetlepel gedroogde dragon
200 ml slagroom
1 enveloppe saffraan
1 bakje mosselen (voorgekookt, 150 g)
2 tomaten
25 g ijskoude boter, in vlokjes

Bereiding

In steelpan sjalottnippers met wijn en fond in 15 minuten tot helft inkoken.
Kabeljauw met citroensap, ei, dragon, 2 eetlepels slagroom en zout en peper tot gladde massa pureren.
Vormpjes hiermee vullen, in plasticfolie wikkelen en in diepvries zetten.
Ingekookte vloeistof zeven, saffraan en slagroom erdoor roeren en saus opnieuw tot helft inkoken.
Op smaak brengen met zout en peper.
Saus laten afkoelen en in diepvriesdoos invriezen.
Vis en saus tijdig uit diepvries nemen en (in koelkast) laten ontdooien.
Oven voorverwarmen op 175 °C.
Tomaten ontvellen, zaadjes verwijderen en vruchtvlees in blokjes snijden.
Plasticfolie rond vormpjes verwijderen, bovenkant afdekken met aluminiumfolie.
Vormpjes in braadslede of ovenschaal zetten en zoveel kokend water bijschenken dat vormpjes voor driekwart onder staan.
Vis in oven in ca. 15 minuten gaar en stevig laten worden.
Intussen saus zachtjes opwarmen.
In andere pan mosselen in aanhangend vocht zachtjes opwarmen.
Boter snel door saus kloppen.
Vocht uit vormpjes gieten en op elk vormpje een bord leggen.
Samen keren en timbaaltjes uit vormpjes laten glijden.
Saus rond vis scheppen en gerecht garneren met mosselen en tomatenblokjes.

Kalfssoep

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

Ingrediënten

Bereiding

Leg 500 g mager kalfsvlees in koud water en breng het aan de kook.

Voeg er, zodra het kookt, zout, 2-3 wortelen, enkele middelgrote takjes selderij, 1 peterseliewortel en 2 in vieren gesneden uien bij en laat het ± 1 uur koken.

Voeg dan 5-6 geschilde aardappelen toe.

Neem, als de aardappelen en het vlees gaar zijn, de groenten uit de pan, snijd ze in plakjes of stukjes en snijd het vlees in kleine stukjes.

Doe alles terug in de pan en serveer de soep, bestrooid met fijngesneden peterselie.

Kalfszwezerik met bier

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

Ingrediënten

4 kalfszwezeriken
150 g champignons
3 sjalotten
1 eetlepel azijn
peterselie
100 g boter
1 snee witbrood zonder korst
½ l abdijbier
peper
zout

Bereiding

Laat de zwezeriken enige tijd in ruim water met een beetje azijn staan en droog ze dan zeer goed af.
Breng ruim water aan de kook en leg de zwezeriken daarin.
Doe wat zout in het water en laat de zwezeriken op vrij hoog vuur 15 minuten koken.
Haal ze met een schuimspaan uit het water en droog ze met een schone doek goed af.
Snijd de peterselie, de champignons en de schoongemaakte sjalotten fijn en vermeng ze met een eetlepel boter en het verkrumelde brood.
Kruid met peper en zout en meng alles tot een homogene massa.
Doe de helft van de zwezeriken in een pan, bedek ze met de farce en voeg ¼ l bier toe.
Leg dan de andere zwezeriken in de pan en voeg het restant van het bier toe.
Breng het geheel aan de kook, zet het vuur lager en leg het deksel op de pan.
Laat het gerecht op laag vuur 30-40 minuten zachtjes doorkoken.
Voeg vlak voor het serveren het restant van de boter toe en leg dan het deksel weer op de pan om de boter de gelegenheid te geven om te smelten en met het gerecht warm te worden.

Opmerking: in principe is de hoeveelheid bier voldoende; wilt u echter tijdens het stoven meer bier toevoegen, verwarm dat dan eerst voor.

Kalfszwezerik met witlof en Witkap Stimulo

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

Ingrediënten

800 g schoongemaakte kalfszwezerik
150 g boter
1 dl kalfsfond
500 g bladspinazie
1 dl Witkap Stimulo
1 dl muskaatwijn
peper, zout
notenolie
4 stronken witlof

Bereiding

Bak de zwezerik kort in boter, pocheer (het water tegen het kookpunt aan houden) ze daarna 20 minuten tot ze helemaal gaar zijn.
Blancheer intussen de gewassen bladspinazie een paar minuten en haoud de groente warm.
Snijd de stronken witlof in kwarten en laat ze in boter en olie stoven.
Doe de kalfsfond met het bier en de wijn erbij en laat het tot de helft inkoken.
Neem De pan van het vuur en klop er beetje bij beetje klontjes koude boter door kloppen tot een glanzende saus ontstaat.
Snijd de zwezerik in plakjes en houd ze warm.
Verdeel de spinazie over de voorverwarmde borden, zodat een bedje ontstaat, leg de witlofstronken erbij en leg de plakjes zwezerik op de spinazie.
Serveer met bijvoorbeeld kastanjepuree en uiteraard Witkap Stimulo, bij voorkeur van een jaar oud.

Info: Witkap Stimulo is een bier van brouwerij Slaghmuylder uit Ninove, België. Te koop bij de betere slijterij en bierspeciaalzaak.

Kalkoen met abdijbier

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

Ingrediënten

1 kalkoen van 2½ kg
100 g reuzel
4 uien
¾ l donker abdijbier
1 takje tijm
2 laurierblaadjes
200 g veenbessenmoes
100 g boter
peper
zout

Bereiding

Doe een beetje reuzel in een braadslede, leg de schoongemaakte en met wat zout en peper ingewreven kalkoen daarin en laat de kalkoen in de oven ± 40 minuten aan iedere kant braden. Voeg de rest van de reuzel toe en laat de kalkoen op de rug liggen. Leg na 15 minuten de uien rondom de vogel. Voeg het bier, de tijm en de laurier toe en laat het geheel in een matigwarme oven in ± 2 uur gaar worden. Maak de saus eventueel dik met beurre manié (50 g boter met bloem). Warm de veenbessenmoes op. Smelt de boter en schenk deze over de kalkoen. Snijd de vogel in stukken en serveer die eventueel in de braadslede. Serveer de warme veenbessenmoes samen met de kalkoen.

Kalkoenfilet met groene groenten uit de braadzak

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande 15 2004			Sterren	

Ingrediënten

2 zakjes mix van broccoli, peultjes en groene asperge (koelvak)
(250 g)
3 bosuitjes in stukjes van 1 cm
1 sinaasappel
2 eetlepels grove mosterd
2 theelepels gemalen kurkuma (koenjit)
2 theelepels koriander (gemalen ketoembar)
2 theelepels chilipoeder versgemalen zwarte peper
25 g zachte boter
2 kalkoenfilets (van 250 g)
1 pot gevogeltefond (380 ml)

Bereiding

In pan met ruim kokend water en wat zout groentemix 2 minuten koken.
Groenten in vergiet onder koud water afspoelen en laten uitlekken.
Bosuitjes erdoor mengen en groenten overdoen in braadzak.
Sinaasappel schoonboenen en helft van schil eraf raspen.
In kom sinaasappelpulp mengen met mosterd, kurkuma, korianderzaad, chilipoeder, zout, peper en boter.
Kalkoenfilets rondom met dit mengsel bestrijken en op groenten leggen.
Helft van fond in braadzak scheppen en zak afsluiten met bindertje.
Braadzak en rest van fond invriezen.
Braadzak uit vriezer nemen en enkele gaatjes in bovenkant prikken.
Braadzak in braadslede of lage ovenschaal in oven schuiven.
Oven inschakelen op 200 °C en kalkoen in 45-55 minuten laten ontdooien en gaarbraden.
Fond ontdooien (in magnetron).
Braadzak uit oven nemen.
Puntje van braadzak knippen en vocht in steelpan schenken.
Fond erbij schenken en vocht op hoog vuur laten inkoken tot lichtgebonden jus.
Op smaak brengen met zout en peper.
Groenten uit braadzak over vier warme borden verdelen.
Kalkoen in dunne plakken snijden en ernaast leggen.
Beetje jus erover scheppen, rest apart erbij geven.
Lekker met (zelfgemaakte) torentjes van aardappelpuree.

Karamelsaus

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

Ingrediënten

50 g suiker

1/8 l slagroom

Bereiding

Laat de suiker met 1 eetlepel water in een vuurvaste schaal, onafgedekt, op vol vermogen (750 Watt) in 3 minuten karameliseren.

Voeg de room toe en breng het mengsel, onafgedekt, op vol vermogen in ± 1 minuut aan de kook.

Roer goed door en laat de saus, onafgedekt, op 400 Watt ± 2 minuten inkoken.

Roer tweemaal goed door en laat de saus afkoelen.

Karbonade de boeuf á la Flamande

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

Ingrediënten

1½ kg rundsstaartstuk
peper
zout
75 g braadvet
6 kleine uien in plakjes
25 g bloem
5 ¾ dl donker bier
1½ dl rundvleesbouillon
1 eetlepel azijn
bouquet garni

Bereiding

Snijd het vlees in dunne plakjes en kruid die goed met peper en zout.
Smelt het vet in een grote koekenpan en bak het vlees met een paar plakjes tegelijk vlug aan beide kanten bruin.
Neem het vlees uit de pan en zet het apart.
Zet het vuur laag, doe de uien in de pan, bak ze al roerend bruin en schep ze (met een schuimspaan) uit de pan.
Leg het vlees en de uien laag om laag in een vuurvaste schaal.
Roer de bloem door het vet in de koekenpan, schenk er het bier en de bouillon bij en roer tot een gladde saus ontstaat.
Roer de azijn erdoor.
Schenk de saus over het vlees en de uien en voeg het bouquet garni toe.
Dek de schaal af en laat het gerecht 1½-2 uur gaar sudderen (op het fornuis of in een op 175°C voorverwarmde oven).

Info: Een goed bier hiervoor is Grimbergen Dubbel, omdat er geen gist in de fles zit. Maar u kunt hiervoor iedere dubbel gebruiken; laat het gist wel in de fles achter door het bier minstens 24 uur rechtop te laten staan en voorzichtig uit te schenken, zodat het laatste restje in de fles achterblijft. U kunt voor dit gerecht ook Oud Bruin gebruiken. Het wordt dan wat zoeter van smaak en je mist het wat kruidige van de dubbel bieren.

Karbonades en perzik van de grill

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

Ingrediënten

voor 2 personen

2 rijpe perziken
1 theelepel citroensap
2 eetlepels slaolie
1 eetlepel bruine basterdsuiker
2 eetlepels tomatenketchup
2 theelepels kerriepoeder
zout
peper
2 schouderkarbonades

Bereiding

Schil de perziken, halveer ze en verwijder de pit.

Snijd de halve perziken elk in 3 partjes en besprenkel die met het citroensap.

Meng de slaolie met de basterdsuiker, de tomatenketchup, het kerriepoeder, zout en peper en bestrijk de karbonades met dit mengsel.

Verwarm de grill voor op de hoogste stand.

Leg de karbonades op het rooster onder de hete grill en laat ze in ± 20 minuten aan beide kanten bruin en gaar worden.

Leg halverwege de grilleertijd de partjes perzik naast de karbonades op het rooster.

Leg de karbonades en de partjes perzik op 2 borden.

Lekker met een koolsalade met knoflook en gebakken aardappelen.

Karbonades met ananaspiccalilly

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

Ingrediënten

voor 2 personen

4 schijven ananas
2 schouderkarbonades
zout, peper
1 theelepel gemberpoeder
25 g boter
1 eetlepel mosterd
½ theelepel koenjit
½ theelepel kerriepoeder
2 eetlepels suiker
1 dl azijn
½ eetlepel maïzena

Bereiding

Snijd de ananas in kleine stukjes.
Wrijf het vlees in met zout, peper en gemberpoeder.
Verhit de boter in een koekenpan en bak de karbonades in ± 20 minuten aan beide kanten bruin en gaar.
Roer intussen de mosterd, de koenjit, het kerriepoeder en de suiker door elkaar.
Breng de azijn aan de kook en roer het mosterdmengsel erdoor.
Roer de maïzena glad met 1 eetlepel water en bind het mosterdmengsel hiermee.
Neem de saus van het vuur en roer de ananas erdoor.
Breng de piccalilly op smaak met ± ½ theelepel zout en laat hem tot lauw afkoelen.
Scheep het vlees op 2 borden en scheep de piccalilly ernaast.
Lekker met gekookte aardappelen en worteltjes met honing en geitenkaas.

Karbonades met appel

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

Ingrediënten

voor 2 personen

1 stevige appel, bijvoorbeeld Cox Orange

2 ribkarbonades

zout, peper

1 theelepel gemberpoeder

35 g boter

½ eetlepel bruine basterdsuiker

1 dl appelsap

(scheutje calvados)

Bereiding

Schil de appel, verwijder met een appelboor het klokhuis en snijd de appel in plakken.

Wrijf het vlees in met zout, peper en gemberpoeder.

Verhit 25 g boter in een koekenpan en bak het vlees in ± 20 minuten gaar.

Keer het af en toe.

Verhit de rest van de boter in een andere koekenpan en bak de schijven appel in ± 5 minuten lichtbruin, keer ze halverwege.

Neem het vlees uit de pan en voeg de bruine suiker, het appelsap en eventueel een scheutje calvados toe.

Breng de jus aan de kook en roer de aanbaksels los.

Leg de karbonades op 2 borden en rangschik de plakken appel erop.

Doe de jus in een juskom.

Serveer met aardappelpuree en rode bietjes met gember.

Karbonades met cranberrysaus

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

Ingrediënten

voor 2 personen

2 ribkarbonades

zout

peper

½ eetlepel Franse mosterd

1 theelepel tijm

25 g boter

1 sinaasappel

4 eetlepels cranberrycompote

2 eetlepels rode port

allesbinder

Bereiding

Bestrooi de karbonades met zout en peper.

Bestrijk ze met de mosterd en bestrooi ze met de tijm.

Verhit de boter in een koekenpan en bak de karbonades in ± 20 minuten aan beide kanten bruin en gaar.

Was intussen de sinaasappel en rasp de helft van de schil.

Pers de sinaasappel uit.

Verwarm het sap al roerend met de cranberrycompote en de port en bind de saus licht met allesbinder.

Roer de sinaasappelrasp erdoor.

Leg de karbonades op 2 borden en schep de saus eraan.

Serveer ze met roomaardappeltjes.

Kashtani desert (kastanje dessert)

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

Ingrediënten

450 g kastanjes in de dop

wat suiker

¼ l stijfgeklopte slagroom

¼ theelepel vanillesuiker

Bereiding

Splijt de doppen van de kastanjes, pof ze 30 minuten in een op 180 °C voorverwarmde oven en laat ze afkoelen.

Pel ze, hak ze fijn en draai ze door een zeef of maal ze in een groentemolen.

Roer er wat suiker door en laat het mengsel verder afkoelen.

Breng de room met suiker op smaak en voeg de vanillesuiker toe.

Serveer de room bij de kastanjepuree.

Keizersbaarsfilet met tomatensaus

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

Ingrediënten

2 sjalotjes
1 teentje knoflook
6 tomaten
boter
1 theelepel bloem
1 eetlepel tomatenpuree
1½ dl visbouillon
2 laurierblaadjes
250 g zilvervliesrijst
4 takjes verse koriander
2 eetlepels zure room
4 keizersbaarsfilets á 180 gr
een scheutje citroensap
peper
zout

Bereiding

<| >

Pel de sjalotten en het teentje knoflook en snipper beide fijn.

Snijd de tomaten kruiselings in, zet ze op een velletje keukenpapier 6 minuten in de magnetron op de ontdooistand (± 30%) en pel ze.

Snijd 4 tomaten in stukken en houd er 2 apart voor de afwerking van de saus.

Verhit 1 eetlepel boter in een diepe schaal, afgedekt met keukenpapier, 1 minuut op de hoogste stand.

Voeg er de sjalot- en knoflooksnippers aan toe en zet de schaal, opnieuw afgedekt met keukenpapier, 3 minuten op de hoogste stand.

Roer er de bloem en de tomatenpuree door.

Voeg de stukken tomaat, de bouillon, wat versgemalen peper en de laurier toe en breng het geheel, afgedekt met een deksel of bord, 8-9 minuten op de hoogste stand aan de kook.

Zet de saus opzij.

Kook de rijst met 5 dl water en een klontje boter 3 minuten op de hoogste stand en laat hem vervolgens 20-25 minuten op de sudderstand (650 Watt) zachtjes gaar koken.

Houd de rijst daarna in de gewone oven warm.

Druk intussen de saus door een zeef.

Ontpit de overige tomaten en snijd ze in reepjes.

Was de koriander en houd enkele blaadjes apart voor de afwerking.

Hak de rest van de koriander fijn en voeg dit bij de saus.

Roer er de zure room door en voeg de tomaatreepjes toe.

Leg de vis in een platte ovenschaal op enkele klontjes boter en besprenkel met citroensap.

Dek de schaal af met magnetronfolie en laat de vis in ± 10 minuten op de hoogste stand gaar worden.

Zet hem bij de rijst in de oven, terwijl u de saus, onder af en toe roeren, nog ± 4 minuten laat koken.

Breng de saus op smaak met peper en zout.

Verdeel de vis over 4 warme borden en schep de saus erover.

Keizersbaarsfilet met tomatensaus

Garneer met een korianderblaadje en serveer met de rijst.

Info: Keizersbaars is een diepzeevis, die qua stevigheid en smaak vergelijkbaar is met zeeduivel.

Kela kari (bananencurry)

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

50 g ghee
7 cm verse gemberwortel, geschild en in schijfjes
1 eetlepel garam masala
2 theelepels komijnzaad
1 theelepel chilipoeder
1 theelepel kurkuma
1 theelepel zout
1 theelepel versgemalen zwarte peper
750 g halfrijpe bananen
5 dl yoghurt
sap van 1 citroen
verse koriander of peterselie ter garnering

Bereiding

Smelt de ghee in een grote pan met dikke bodem, voeg de gember toe en fruit die zacht in 4-5 minuten. Voeg garam masala, komijn, chilipoeder, kurkuma, zout en peper toe en roerbak het mengsel nog 2 minuten.

Pel de bananen en snijd ze in stukjes van 3 cm. Voeg ze toe en schep ze losjes door het specerijenmengsel.

Meng yoghurt en citroensap in een kom en schenk ze over in de pan. Schep om en breng al roerend tot net tegen het kookpunt. Temper het vuur en laat 10 minuten zacht pruttelen tot de banaan zacht is, maar niet uiteenvalt. Schep alles voorzichtig op een warme schotel en garneer naar keuze met toefjes koriander of peterselie.

Info: Bananen zijn volop verkrijgbaar in India en vormen vaak een belangrijk deel van het dagelijks voedsel. Gebruik voor deze curry beslist halfrijpe bananen, anders koken ze tot pap.

Kip met sperziebonen in kerrie-kokossaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	Oosters	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g sperziebonen, schoongemaakt
3 eetlepels olijfolie
400 g kipfilet, in blokjes
2 knoflooktenen, uitgeperst
1 theelepel sambal oelek
200 ml kokosmelk
1 doosje MAGGI Kerrie Saus
2 eetlepels koriander of peterselie, fijngesneden

Bereiding

Kook de sperziebonen in 6-8 minuten in ruim water met wat zout beetgaar.
Verhit de olie in een wok en roerbak de kip, knoflook en sambal 2-3 minuten.
Scheep de boontjes en kokosmelk erdoor en laat alles 5 minuten zachtjes pruttelen.
Bereid de MAGGI Kerrie Saus volgens de aanwijzingen en scheep de saus door de kip met boontjes.
Warm het geheel nog enkele minuten door.
Strooi de koriander erover.
Lekker met mie.

Kitcheri (hartige rijst met linzen)

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

Ingrediënten

350 g basmatirijst

175 g linzen

100 g ghee

1 grote gesnipperde ui

2 gesnipperde teentjes knoflook

1 ½ theelepel kurkuma

10 kruidnagels

6 kardemompeulen

7 cm pijpkaneel

zout

1 theelepel versgemalen zwarte peper

9 dl kokend water

Bereiding

Was de rijst en linzen grondig, doe beide in een kom en zet ze onder koud water; laat ze 2 uur weken.

Smelt de ghee in een grote pan met dikke bodem en fruit er de ui en knoflook op een laag vuur in 4-5 minuten zacht in. Voeg de specerijen, zout naar smaak en peper toe en roerbak nog 3 minuten.

Laat de rijst en linzen uitlekken, voeg ze toe en schep 5 minuten om tot alle korrels met kruiden zijn bedekt. Voeg het water toe en breng aan de kook. Temper het vuur en laat goed afgedekt 20-30 minuten heel zacht koken tot de rijst en linzen gaar zijn.

Neem het deksel eraf en kook het mengsel, al omscheppend tegen het aanbranden, nog wat droger. Serveer meteen.

Info: Kitcheri of Kedgerree is in het Westen vooral bekend als een gerecht voor restjes, meestal van vis. In India wordt het echter zeer gewaardeerd; vooral aan de Keralanese kust, waar kitcheri's van vis beroemd zijn.

Klassieke martini

Menugang	Drank	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Koude drank	Slank	Nee
Bron	AllerHande 15 2004			Sterren	

Ingrediënten

8 groene olijven (zonder pit) wat ijsblokjes

250 ml droge witte vermout

750 ml gin (slijter)

8 cocktailglazen cocktailprikkers keukenpapier grote meng- of maatbeker

Bereiding

Laat de cocktailglazen koel worden in de koelkast of diepvries.

Olijven laten uitlekken op keukenpapier en steek er schuin een cocktailprikkertje door.

Schep wat ijsblokjes in een grote meng- of maatbeker.

Schenk er de vermout en gin op en roer de cocktail een paar keer om.

Verwijder de ijsblokjes met een lepel, verdeel de cocktail over de glazen en leg in elk glas een olijf.

Variatietip: Geen liefhebber van olijven? Garneer de Martini dan met een lang reepje citroenschil, waarin eerst een knoopje is gelegd.

Info: De verhouding van deze cocktail varieert, van 1 deel vermout op 3 tot wel 9 delen gin. Een kwestie van experimenteren welke sterkte u zelf het lekkerst vindt. Ook wordt de gin vaak vervangen door wodka. James Bond drinkt zijn Wodka Martini niet geroerd, maar 'geschud' in een cocktailshaker. Net zo lekker, maar een beetje troebel om te zien.

Koffie-crème brûlée met kardemom

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Frans	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 15 2004			Sterren	

Ingrediënten

6 eierdooiers
125 g kristalsuiker
1 theelepel gemalen kardemom
100 ml versgezette sterke koffie, iets afgekoeld
250 ml slagroom
150 ml melk

Bereiding

Oven voorverwarmen op 125 °C.
In kom eierdooiers loskloppen met 75 g suiker en kardemom.
Koffie, slagroom en melk erdoor kloppen en mengsel voorzichtig in schaaltjes schenken.
Schaaltjes in braadslede zetten en kokend water in braadslede schenken tot kwart onder rand van schaaltjes.
Braadslede in midden van oven schuiven en crèmemengsel in 40-50 minuten laten stollen (= au bain marie).
Crème laten afkoelen en in koelkast in minstens 3 uur door en door koud laten worden.
Ovengrill voorverwarmen.
Schaaltjes crème uit koelkast nemen en gelijkmatig bestrooien met rest van 50 g suiker.
Schaaltjes op rooster zetten en vlak onder heet grillelement schuiven.
Suikerlaagje in 1-3 minuten goudbruin laten kleuren.
Direct serveren.

Kool met kaneel

Menugang	Bijgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Indiaas	Type Groente	Slank	Nee
Bron			Sterren	

Ingrediënten

4 eetlepels olie

1 grote ui, in dunne ringen gesneden

2 verse groene chilipepers, in de lengte doorgesneden, van zaden ontdaan voor een zachtere smaak

3 kaneelstokjes, elk 5 cm lang en in 2-3 stukjes gebroken

1 grote aardappel, geschild en in blokjes van 2 ½ x 2 ½ cm gesneden

½ theelepel gemalen kurkuma

¼ theelepel chilipoeder

1¼ dl warm water

1 wit kooltje, in dunne reepjes gesneden

1 theelepel zout

1 eetlepel gehakte korianderblaadjes

Bereiding

Verhit de olie op half vuur. Fruit de uiringen met de groene chilipepers en de kaneel tot ze glazig zijn (± 5 minuten).

Voeg de aardappelblokjes toe en roerbak 6-8 minuten op laag vuur.

Voeg de kurkuma en het chilipoeder al roerend toe.

Voeg het water toe en breng het aan de kook.

Leg het deksel op de pan en laat zacht koken tot de aardappelen halfgaar zijn (6-8 minuten).

Voeg de kool en wat zout toe, schep om en zet het vuur laag.

Leg het deksel op de pan en laat sudderen tot de groenten gaar zijn (de kool mag niet al te zacht worden).

Laat het gerecht vooral niet droog koken.

Blijft er een bodempje vocht in de pan, dan laat u dit verdampen door tegen het eind van de kooktijd het deksel weg te nemen.

Roer de gehakte korianderblaadjes erdoor en neem de pan van het vuur.

Variatietip: Voeg voor wat meer kleur 50 g doperwten uit de diepvries toe.

Krieltjes in de magnetron

Menugang Bijgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Aardappel

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

400 g krieltjes

Bereiding

Doe de schoongewassen krieltjes in een schaal en leg er een deksel op.
Kook de krieltjes 4 minuten op HOOG (100%) en laat ze 1 minuut nagaren.

Kruidige broodstengels

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	AllerHande 15 2004			Sterren	

Ingrediënten

250 g witbroodmix

1 eetlepel gedroogde tijm

4 eetlepels kruidenolie peterselie-knoflook

Bereiding

In kom broodmix mengen met 1 theelepel tijm, 150 ml lauwwarm water en 2 eetlepels kruidenolie.

Geheel volgens instructies op verpakking tot soepel deeg kneden.

Kom afdekken met plasticfolie, deeg bij kamertemperatuur 10 minuten laten rijzen.

Oven voorverwarmen op 200 °C.

Bakpapier op 2 bakplaten invetten met rest van kruidenolie, gelijkmatig bestrooien met rest van tijm.

Deeg in ca. 24 stukjes verdelen.

Stukjes deeg tussen twee handen tot smalle worstjes vormen en vervolgens op werkvlak verder uitrollen tot dunne 'potloden' van 20 cm lang.

Broodstengels op enige afstand van elkaar op bakplaten leggen en door rest van olie en tijm rollen, zodat ze aan alle kanten bedekt zijn.

Broodstengels in 10 minuten lichtbruin en gaar bakken.

Oven uitzetten, ovendeur op kier zetten en broodstengels zo nog 10 minuten krokant laten worden.

Laten afkoelen en tot gebruik bewaren in luchtdicht afgesloten trommel.

Kruidige wortelsoep

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Soep	Slank	Nee
Bron	www.c1000.nl			Sterren	

Ingrediënten

2 eetlepels olijfolie traditioneel
1 ui, gesnipperd
3 teentjes knoflook, gesnipperd
600 g winterwortels, -geschild en in gehalveerde plakjes
1½ eetlepel wereldkruiden Marokko (Silvo)
2 tuinkruidenbouillon-tabletten
1 dl slagroom
3 eetlepels gepelde walnoten

Bereiding

Verhit de olie in een soeppan en fruit de ui ± 3 minuten.
Voeg de knoflook en de wortel toe en bak ze ± 5 minuten mee.
Roer de kruiden erdoor en voeg 9 dl heet water en de bouillontabletten toe.
Kook de wortels in ± 15 minuten helemaal gaar.
Pureer de soep met een staafmixer en verwarm de soep met de slagroom.
Lekker met naanbrood.

Wijnadvies: Osborne, Solaz, Tempranillo, rosé, Spanje

Tip: Bestrooi de soep met grof gesneden koriander.

Lamscarpaccio

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

Ingrediënten

300 g lamsfilet
2 pistachenoten
2 hazelnoten
2 walnoten
1 sjalot
4 eetlepels olijfolie
1 theelepel mosterd
½ theelepel tijm

voor het garnituur

rode krulsla
knolselderij
het sap van 1 citroen
radijsjes
peper
zout

Bereiding

Rol de lamsfilet in aluminium en plaats deze 1 uur in de diepvries.
Spoel de krulsla en droog ze.
Maak de knolselderij schoon, snijd hem in juliënne en vermeng die met het citroensap.
Breng op smaak met peper en zout.
Maak de radijsjes schoon en snijd ze in schijfjes.
Hak de noten.
Pel de sjalot en snipper hem fijn.
Meng de olie met de mosterd, voeg er de tijm en de sjalotnippers aan toe en spatel er de gehakte noten door.
Breng op smaak met peper en zout.
Haal de vleesrol uit de diepvries en snijd er met een scherp mes of een snijmachine dunne plakjes af.
Overgiet het vlees met de marinade en laat het 15 minuten in de marinade rusten.
Draai dan het vlees om en laat nog 15 minuten marineren.
Breng op smaak met peper en zout.
Schik de knolselderij op een serveerschaal, schep het lamsvlees in het midden en leg er een kring van radijsschijfjes omheen.
Versier met de krulsla.
Geef er Italiaans stokbrood (ciabatta) bij.

Lamssoep met peterselie

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

Ingrediënten

Bereiding

Snijd 500 g lamsvlees in kleine stukjes van gelijke grootte, was ze, leg ze in koud water en breng het aan de kook.

Voeg er, zodra het water kookt, zout bij.

Fruit, als het vlees halfgaar is, enkele in dunne ringen gesneden jonge uien en 1 eetlepel bloem even in 2-3 eetlepels boter aan en fruit dan 2-3 bosjes heel fijn gesneden peterselie mee.

Doe dit mengsel bij de soep en laat de soep verder koken tot het vlees gaar is.

Serveer de soep met 1-2 in plakjes gesneden gekookte eieren en 3-4 eetlepels yoghurt.

Lamsstoofpot met bonen

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

Ingrediënten

500 g lamsschouderlappen
2½ l blikken reuzen- of boterbonen
2 uien
1 kg aardappelen
1 blikje tomatenpuree
paneermeel
zout, peper
melk
verse tijm
laurier
1 bouillontablet
boter
olijfolie

Bereiding

Snijd het vlees in blokjes en bak die, in delen, in wat olie met een klontje boter goudbruin.
Snipper de uien en schep ze met de tomatenpuree bij het vlees.
Bak het al omscheppend nog 5 minuten.
Verkruimel er het bouillontablet over, voeg 3 dl water, 1 laurierblad en 1 takje tijm toe en stoof het vlees afgedekt in 30 minuten gaar.
Kook de aardappelen gaar, giet ze af en stamp ze fijn.
Verwarm 1½-2 dl melk en roer die met een klont boter door de puree.
Breng deze op smaak met zout en peper.
Laat de bonen uitlekken.
Verwarm de oven voor op 200°C.
Vet een ovenschaal in en vul deze in lagen met de bonen, het lamsvlees met stoofvocht en de puree.
Leg bovenop klontjes boter, strooi er een dun laagje paneermeel over en zet de schotel 30 minuten in de oven.

Liefdevolle pasta met tempura van langoustines

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

½ pak tagliatelle of farfalle
2 tomaten
½ komkommer
1 sjalot
½ ontpit rood pepertje
1 eetlepel kappertjes
2 ansjovisfilets
balsamico-azijn
olijfolie
zout
1 teentje look
1 busseltje koriander
1 stukje verse gember
8 gamba's of langoustines of 16 scampi's
tempuramix (Aziatische winkel of maak een beslag van bloem,
bronwater en eigeel)

Bereiding

Kook de tagliatelle al dente in ruim kokend water waaraan een snuifje zout en een paar druppels olijfolie zijn toegevoegd.

Ontpit de tomaat (niet ontvellen), ontpit de komkommer (niet schillen) en snijd beiden in kleine stukjes. Meng.

Snipper de sjalot, snipper de gember en versnijdt de koriander en meng door het tomatenmengsel.

Snijd de ansjovis klein en meng dat eveneens, samen met de kappertjes door de tomaten.

Breng de salsa op smaak met zout, peper (of het versnipperd rood pepertje) en balsamico.

Warm wat olijfolie op (niet verhitten).

Meng de groenten onder de warme olie, draai het vuur uit en meng onmiddellijk met de pasta.

Haal de gamba's, langoustines of scampi's door het tempurabeslag en bak ze krokant in hete olie (wok of frituur).

Schik de gamba's boven op de pasta en serveer direct.

Limoenpudding met granaatappelsaus

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

Ingrediënten

2 granaatappels
2 eetlepels grenadine
2½ theelepel limoensap
3 theelepels maïzena
vet en 1 eetlepel griesmeel voor de vormpjes
2 eieren
½ dl room
30 g gezeefde poedersuiker
de fijngeraspte schil van 2 limoenen
2 eetlepels tarwegriesmeel
citroenmelisse om te garneren

Bereiding

Haal de pitjes uit de granaatappels.
Pureer 2/3 van het vruchtvlees, wrijf het sap door een zeef en kook het 2 minuten op de hoogste stand.
Roer 2 theelepels maïzena glad in 1 theelepel limoensap en de grenadine.
Meng deze liaison door het sap en kook nog 2 minuten op de hoogste stand.
Vet 4 vormpjes in en strooi er griesmeel in.
Splits de eieren en klop het eiwit en de room stijf.
Klop de eidooiers met de poedersuiker, 1 theelepel maïzena, de limoenschil, de rest van het limoensap en 1 eetlepel water crèmig.
Spatel er het tarwegriesmeel, de room en het eiwitschuim door en vul de vormpjes hiermee.
Zet de vormpjes in kruisvorm in de magnetron en gaar de puddinkjes ong 3 minuten op de hoogste stand.
Verdeel de saus over 4 borden, maak de rand los van de vormpjes en stort de puddinkjes op de borden.
Strooi er de granaatappelpitten over en garneer met citroenmelisse.

Limoentaart met meringue

Menugang	Gebak	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 rol kant-en-klaar bladerdeeg
3 limoenen
3 eetlepels maizena
160 g suiker
2 eieren
40 g boter
5 eetlepels water

Bereiding

Ontrol het deeg en leg met papier en al in de vorm, duw goed in de hoekjes en tegen de ribbeltjes van de vorm.

Plooi het teveel aan deeg naar buiten en rol over de rand van de vorm met de deegrol, het teveel valt eraf en je krijgt een mooi gekartelde taartrand.

Prik met een vork gaatjes in de taartbodem.

Snijd het teveel aan papier tegen de vorm af.

Verwarm de oven voor op 170° C.

Meng de maizena met 50 g suiker en de 5 eetlepels water tot een glad mengsel.

Breng 2 dl water met wat flinterdunne reepjes zetse van de limoen aan de kook.

Voeg het maizena-papje toe en laat het koken tot het geheel gebonden is.

Splits de eieren.

Klop de eiwitten met de rest van de suiker tot een zeer stevige sneeuw.

Roer de 2 eierdooiers, het limoensap en de boter door het limoenpapje.

Besmeer de taartbodem met dit papje.

Bedek de taart met het eiwit en bak gedurende 40 minuten in de voorverwarmde oven.

Een variatie hierop is : Bak de taartbodem met alleen het limoenpapje gedurende 20 minuten, bedek de taart dan met eiwitsneeuw en bak nog eens 20 minuten. De meringue is dan nog zacht binnenin.

Ontvorm de taart, trek er het papier van onder en laat afkoelen op een taartrooster.

Lingon päron (perenbavarois met lingoncoulis)

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

Ingrediënten

voor de bavarois

3 rijpe zoete peren, geschild en in stukken gesneden

1 eetlepel limoensap

1 eetlepel suiker

2½ dl melk

1 vanillestok, in de lengte doormidden gesneden

2 eierdooiers

50 g griessuiker

1½ dl opgeklopte slagroom

2 blaadjes gelatine

voor de lingoncoulis

100 g lingonbessen of veenbessen

75 g suiker

voor de chocoladestaaf

180 g donkere chocolade

1½ dl room

4 blaadjes filodeeg

1 eiwit

olie om te frituren

Bereiding

Maak de bavarois: kook de stukken peer zacht met de suiker en het limoensap.

Pureer alles en wrijf het door een zeef.

Breng de melk met het vanillestokje aan de kook.

Klop intussen de eierdooiers met de griessuiker schuimig wit en giet er al roerend de niet meer kokende vanillemelk bij.

Laat dit mengsel op een zacht vuurtje indikken, maar absoluut niet koken.

Roer de in water geweekte en uitgeknepen gelatineblaadjes erdoor en laat alles wat afkoelen.

Schep de opgeklopte room en de perenpuree er voorzichtig door. Verdeel het mengsel over 4 ronde vormen.

Dek af met plasticfolie en laat opstijven in de koelkast .

Maak de lingoncoulis: doe alle in een pannetje, kook ze enkele minuten, en pureer ze in de keukenmachine.

Giet ze door een fijne zeef en zet ze in de koelkast.

Maak de chocoladestaaf: smelt de chocolade in de microgolfoven op half vermogen.

Zorg dat de chocolade niet te warm wordt.

Laat de melk opwarmen tot fingerwarmte en giet die al roerend bij de chocolade.

Laat het mengsel volledig afkoelen en vorm er vier rolletjes van.

Bestrijk de randen van de vellen filodeeg met eiwit.

Lingon päron (perenbavarois met lingoncoulis)

Leg in het midden van elk vel een rolletje chocolade en vouw het deeg eromheen.

Stort de bavarois op vier borden en giet er wat lingoncoulis over.

Frituur de chocoladestaafjes 2 minuten op 175°C.

Haal ze uit de olie en strooi er een beetje griessuiker en cacao over.

Leg ze naast de bavarois en serveer onmiddellijk.

Linguine ai frutti di mare (linguine met gemengde zeevruchten)

Menugang	Hapje	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 kg gemengde schaal-en schelpdieren als tapijtschelpen, tellines of venusschelpen, mosselen, cigarela of langoestines en kleine ongepelde, rauwe garnalen

50 ml droge witte wijn

450 g kerstomaten of kleine trostomaten

450 g linguine

120 ml olijfolie

5 teentjes knoflook, in heel dunne plakjes

1 snuifje gedroogde chiliflinters

3 eetlepels gehakte, platbladige peterselie
zout

versgemalen zwarte peper

Bereiding

Maak de schelpen schoon en zandvrij.

Doe ze in een grote pan met de wijn, sluit de pan en laat de schelpen bij hoge temperatuur 3 tot 4 minuten koken tot ze opengegaan zijn (gooi de schelpen die dicht blijven, weg).

Zet ze apart. Knijp de tomaten uit, zodat het meeste zaad en sap eruit is, en hak ze grof.

Breng $\frac{3}{4}$ l water aan de kook in een grote pan, voeg 2 eetlepels zout toe.

Doe hierin de linguine, breng het water weer aan de kook en laat de pasta in ongeveer 9 minuten al dente koken.

Doe ondertussen de olijfolie en de knoflook in een grote pan en verhit deze geleidelijk aan tot de knoflook begint te bruisen.

Doe de chiliflinters en de tomaten erin en laat dit 5 minuten pruttelen.

Zeef er dan het kookvocht van de schelpen bij, op twee eetlepels na.

Breng dit weer aan de kook en laat het pruttelen tot het mengsel de consistentie van een saus heeft gekregen.

Roer de cigarela of langoestines door de saus en roer deze door tot ze roze worden.

Voeg dan de garnalen toe en laat deze 2 tot 3 minuten pruttelen tot ze gaar zijn.

Roer de gekookte schelpdieren en de peterselie erdoor en schep het een paar keer om tot alles doorgewarmd is.

Breng het geheel, indien nodig, op smaak met zout en wat peper.

Laat de pasta goed uitlekken en doe hem over op een grote, voorverwarmde schaal.

Schenk hier de zeevruchtensaus overheen en schep dit goed door.

Info: In de jaren '60 en '70 betekende pasta met zeevruchten meestal een dunne, waterige tomatensaus, op smaak gebracht met gedroogde marjolein, die stukjes rubber bevatte die dan de venusschelpen, mosselen en garnalen waren. Hier worden verse tomaten, knoflook en peterselie heel kort gekookt in de beste olijfolie, daarna wordt er wat kort gekookt, vers zeebanket doorheen geschept en de saus wordt gegoten over een perfect gekookte pasta die in het midden nog wat stevig is. Het geheim van alle goede pasta- en zeebanketgerechten is dat u ervoor moet zorgen dat de saus wat je noemt stevig is als hij bij de pasta wordt gedaan. Dat wil zeggen: de saus moet niet uitlopen, zodat alles goed aan de pasta vastkleeft.

Linguine alle cozze (linguine met mosselen)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

1 kg kleine mosselen
zout
250 g linguine
2 tot 3 eetlepels olijfolie
1 teen knoflook, in flinters gesneden
1 verse, lange, rode Spaanse peper, zonder zaadjes, in reepjes gesneden
1½ dl amontillado-sherry
3 eetlepels gehakte verse peterselie

Bereiding

Leg de mosselen in de gootsteen in koud water - schraap er met een mes eventuele restjes pok of baard af - terwijl je het water voor de pasta aan de kook brengt.

Voeg wanneer het water kookt zout toe en als het dan weer kookt de linguine.

Kook die bijna gaar : later kook je het nog een minuut mee in het zilde wijnnat van de mosselen.

Terwijl de pasta kookt heb je tijd om de mosselen af te gieten, de exemplaren die open blijven als je erop tikt weg te gooien en de andere in een vergiet te doen.

Neem nu een grote pan (zo groot dat de pasta er later ook in kan) en giet de olie erin.

Voeg de flinters knoflook en reepjes rode peper toe en zet ze op laag vuur tot ze zachtjes beginnen te sissen.

Zorg dat de knoflook niet bruin wordt, anders wordt hij bitter en wrang.

Kieper de mosselen bij de knoflook en pepers in de pan, zet het gas hoog, giet de sherry erbij en leg een deksel op de pan.

Schud de pan een paar keer flink, stevig genoeg om de warmte goed te verdelen, maar ook weer niet zo stevig dat je de schelpen kapot schudt.

Na een paar minuten horen de mosselen open gestoomd te zijn; exemplaren die stijf dicht blijven zijn niet goed en moeten weggegooid worden.

Doe de uitgelekte, bijna gare pasta erbij, leg het deksel weer op de pan en beweeg de pan draaiend boven het vuur.

Na een minuutje heeft de pasta de gewenste gaarheid - het lekkere aan linguine is dat deze pasta een robuuste, prettig taai en volle beet houdt - en is het grootste deel van de lokige, rokerige, met sherry geparfumeerde mosselsappen geabsorbeerd.

De pasta ligt opgezwollen in een prachtige, naar de Riviéra geurende zeesiroop.

Mocht je denken dat de pasta nog iets meer tijd nodig heeft, dan leg je gewoon het deksel weer op de pan en zet je hem nog een minuut of daaromtrent op het vuur.

Het gaat er eenvoudig om dat alles lekker op elkaar inwerkt.

Doe de helft van de peterselie erbij, schud de pan om de peterselie goed te verdelen, kieper alles in een grote kom en strooi er ten slotte de rest van de peterselie op.

Info: Deze pasta serveer je niet met kaas; in het algemeen kan ik niet erg goed tegen autoriteit, maar sommige regels - zoals de Italiaanse regel die verbiedt om kaas te strooien over pasta met sauzen waar vis in zit - zijn terecht. Je kunt hiervoor het best kleine mosseltjes gebruiken, gewoon omdat je anders

Linguine alle cozze (linguine met mosselen)

te veel klepperend schelpenspul per sliert pasta hebt, maar het is geen halszaak. De mosselen die voorgewassen en schoongemaakt in zakken verkocht worden zijn meestal van een redelijke maat. Je moet ze wel even in koud water in de gootsteen leggen (mosselen die dan open blijven moet je weggooien, evenals exemplaren die niet opengaan als ze later in kokend water liggen), en het kan zijn dat je nog een enkele achtergebleven pok of baard van de schelpen af moet schrapen, maar dat kan tegenwoordig nooit al te veel werk zijn.

Linguine met oesterzwammen en citroen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type Pasta	Slank	Nee
Bron			Sterren	

Ingrediënten

3 citroenen
1 teen knoflook, geperst
4 eetlepels extra vergine olijfolie
2 eetlepels (citroen)tijm, fijngehakt
1 eetlepel olijfolie
400 g oesterzwammen
1 bakje gemarineerde gedroogde tomaten
350 g linguine

Bereiding

Doe 1 citroen in een pannetje en voeg water toe tot de citroen onder staat.
Breng aan de kook en laat, onder deksel, 1 uur zachtjes koken.
De citroen zal zeer mals aanvoelen.
Snij de citroen open en verwijder al het vruchtvlees tot enkel de schil overblijft.
Hak deze fijn.
Voeg hieraan de knoflook, olijfolie, het sap van de overige 2 citroenen en 1 eetlepel tijm toe.
Breng op smaak met peper en zout.
Maak de oesterzwammen schoon en bak ze in de eetlepel olijfolie goudbruin.
Hak de tomaten fijn, maar hou enkele heel voor de afwerking.
Kook de pasta beetgaar in gezouten water.
Meng de citroendressing met de nog warme pasta en voeg dan de oesterzwammen toe.
Werk af met de hele tomaten en de resterende tijm.

Linzenburgertjes met tomatensalsa

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

Ingrediënten

1 kop bruine linzen
1 laurierblaadje
1 ui, grof gesnipperd
1 teentje knoflook, geperst
1 kleine prei, in ringen
1 kleine wortel, geraspt
1 kop vers broodkruim
2 eierdooiers
2 eetlepels verse dragon (of koriander), fijngehakt
2-3 eetlepels olie
brood als bijgerecht, naar keuze
kant-en-klare tomatensalsa

Bereiding

Doe de linzen en het laurierblaadje in een grote pan met ruim water.
Breng het aan de kook en laat het zonder deksel 20 minuten sudderen, of tot de linzen zacht zijn.
Giet de linzen af en verwijder het laurierblaadje.
Doe de helft van de linzen samen met de ui en knoflook in een keukenmachine en maak er een fijne puree van.
Schep de puree in een kom en voeg restant linzen, prei, wortel, broodkruim, eierdooiers en dragon toe.
Breng alles op smaak met zout en versgemalen zwarte peper.
Maak burgers van 1 afgestreken eetlepel van het linzenmengsel.
Verhit wat olie in een koekenpan en bak de schijven aan beide kanten bruin (doe zonodig extra olie in de pan).
Laat de burgers op keukenpapier uitlekken en serveer ze warm met een schepje tomatensalsa, eventueel op een sneetje casinobrood of toast.

Tip: u kunt de burgers een dag van tevoren bereiden en vlak voor het serveren in de oven opwarmen.

Linzenschotel met ham

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type -	Slank	Ja
Bron	AllerHande mei 2000		Sterren	

Ingrediënten

250 g blonde linzen
1 winterwortel
1 ui
1 teentje knoflook
1 stengel bleekselderij
½ zakje verse peterselie
3 grote tomaten
1 rode peper
2 eetlepels olijfolie
½ dl witte wijn
1 laurierblaadje
250 g achterham
zout
peper

Bereiding

Linzen ca. 1 uur volgens gebruiksaanwijzing laten weken.
Peterselie fijn knippen.
Ui pellen en heel fijn snipperen.
Bleekselderij wassen en in heel fijne stukjes snijden.
Wortel wassen en heel fijn snijden.
Knoflook pellen en fijn snijden.
Peper schoonmaken en in flinterdunne reepjes snijden.
Tomaten inkruisen, enkele seconden onderdompelen in kokend water, afspoelen onder koud water en ontvellen.
Tomaten halveren, zaadjes verwijderen en vruchtvlees in kleine blokjes snijden.
In roerbakpan olie verhitten.
Ui, bleekselderij, wortel en knoflook ca. 5 minuten bakken.
Afblussen met wijn.
Linzen afgieten en met peper en tomaten aan gebakken groenten toevoegen.
Beetje water en laurierblaadje toevoegen en afgedekt in ca. 40 minuten laten garen.
Ham in blokjes snijden en tot slot met peterselie door linzen roeren.
Op smaak brengen met zout en peper.

Linzenschotel met paprika

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Peulvruchten	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

2 rode uien
2 teentjes knoflook
1 kleine winterwortel
3 eetlepels olijfolie
2 blikjes gekookte linzen (à 400 g)
2 potten peperonata (à 190 g)
100 g gemalen pittige kaas (bijv. grana padano)
1 ciabatta (brood)

Bereiding

Ui en knoflook pellen en snipperen.
Wortel schillen en in blokjes snijden.
In braadpan ui, knoflook en wortel in olijfolie fruiten.
Linzen laten uitlekken.
Linzen en paprika toevoegen en schotel door en door verwarmen.
Schotel met kaas garneren en met ciabattabrood serveren.

Linzensoep 2

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

Ingrediënten

125 g groene linzen
½ l water
1 ui
2 wortels
1 takje selderij
boter
7½ dl kippenbouillon
1 takje tijm
kardemompoeder
50 g reepjes gerookt spek
peper
zout
4 sneetjes bruinbrood

Bereiding

De dag vooraf:

Spoel de linzen en week ze in ½ l water.

De dag zelf:

Maak de ui, de wortels en het seldertakje schoon en snipper alles fijn.

Smelt een klontje boter in een diepe schaal, afgedekt met een velletje keukenpapier, 2 minuten op de smeltstand (± 500 Watt).

Roer er de groenten door en zet de schaal, afgedekt (met een bord), 3-5 minuten op de hoogste stand in de magnetron.

Voeg dan de linzen, het weekvocht, de kippenbouillon, de tijm en 1 mespunt kardemompoeder toe en breng het gerecht, afgedekt, in 4-6 minuten op de hoogste stand aan de kook.

Laat de soep, afgedekt, op de sudderstand (650 Watt) in 35-40 minuten verder gaar koken.

Steek intussen vormpjes uit het brood en bak die samen met de spekreepjes op de traditionele wijze in de pan.

Verwijder het tijmtakje uit de soep en maak de soep (eventueel met een mixer) fijn.

Breng op smaak met peper, zout en nog een snufje kardemom.

Serveer de broodjes en de spekreepjes erbij.

Tip: Als u sneller wilt werken, kunt u de broodvormpjes door ongebakken dobbelsteentjes brood vervangen.

Loempia 6

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type Groente	Slank	Nee
Bron			Sterren	

Ingrediënten

¾ kop water
½ kippenbouillonblokje
1 theelepel honing
sap en geraspte schil van 1 citroen
1 eetlepel ketjap
1 theelepel verse koriander, fijngehakt
3 wortels, geschild
1 rode paprika
2 courgettes
2 lente-uitjes
1 eiwit, losgeklopt
1/3 kop korianderblad
10 vellen rijstpapier (17 cm doorsnee)

Bereiding

Saus: meng water, bouillonblokje, honing, citroensap en -rasp en ketjap.
Laat alles sudderen tot het mengsel voor de helft is ingedikt.
Neem de pan van het vuur, zeef de saus, voeg koriander toe en laat hem afgedekt afkoelen.
2. Snijd de groente julienne en schep eiwit en koriander erdoor.
3. Week de velletjes rijstpapier een voor een 1 minuut in warm water en laat ze op een theedoek uitlekken.
Leg op elk velletje een schepje groente.
Vouw de zijken naar binnen en rol het velletje op.
Leg een enkele laag loempia's in een stoompan en stoom ze in 7 minuten gaar.
Serveer ze met dipsaus en gameer ze eventueel met lente-ui en rode paprika.

Tip: stoom de loempia's vlak voor u ze serveert. U kunt ze 2 uur eerder bereiden en afgedekt in de koelkast bewaren.

Loempia met mosselvulling

Menugang	Bijgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor de vulling

gekookte en uit de schelp gehaalde mosselen van ½ kg mosselen
in slierten gesneden ui, gember, pijpajuin en sluimerwten
kleine roosjes broccoli
donkere sojasaus
zwarte peper

voor de saus

1 sjalotje
gehakte tomaat uit blik
1 klein doosje tomatenpuree
hot chili of zoete Chinese azijn
kookvocht van de mosselen
eventueel : wat glace van kip
arachideolie om te wokken

Bereiding

De saus: Kook een halve kg mosselen samen met mosselgroenten en een scheut witte wijn.
Haal de mosselen uit hun schelp en bewaar koel.
Zeef het mosselkookvocht door een dubbele neteldoek.
Snipper de sjalot fijn en stoof deze zachtjes aan in boter: niet laten kleuren!
Voeg er het gezeefde kooknat bij en laat tot 1/3 inkoken.
Voeg een koffielepel tomatenpuree toe en één à twee eetlepels gehakte tomaat.
Nu heb je de keuze: Pikant: dan voeg je chili toe.
Eerder zoet: dan voeg je wat zoete Chinese azijn toe.
Zout is niet nodig omdat het mosselkookvocht zout genoeg is.
De loempia: Laat een pakje loempiavellen zover ontdooien tot je er een paar vellen van kan afnemen.
Bedek die vellen met een handdoek opdat ze niet zouden uitdrogen.
Laat een wok op hoog vuur zeer heet worden en giet er een scheutje arachideolie in.
Als de olie lichtjes walmt gaan alle groenten, behalve de broccoli, samen in de wok.
Roerbak energiek.
Na anderhalve minuut mag de broccoli erbij.
Roerbak nog anderhalve minuut en blus met een beetje donkere sojasaus.
Schep de groenten uit de wok.
Laat wat afkoelen en haal er de mosselen, loempiavellen, een beetje water en een keukenpenseel bij.
Leg een loempiavel voor je op tafel en leg op ongeveer 1/3 van de rand een hoopje groenten.
Daarop komen een tiental mosselen.
Vouw de zijde van het loempiavel, dat dichtst bij jou ligt, over de vulling heen.
Druk alles enigszins aan.
Vouw nu de linkse zijde van het loempiavel naar het midden toe.
En vervolgens hetzelfde met de rechterkant.
Druk een beetje aan en rol verder op tot er een smalle strook overblijft.

Loempia met mosselvulling

Maak deze overblijvende strook helemaal nat met water of losgeklopt ei.

Rol nog één slag en druk lichtjes aan.

Doe dit identiek met de andere loempia's en laat ze minimum één uur rusten in de koelkast.

Giet een bodempje arachideolie in de wok en laat warm, maar (deze keer) niet heet worden.

Bak de loempia's per twee, de 'dichtgeplakte' zijde eerst.

Bak ze tot krokant-goudgeel en dep even af op keukenpapier zodat het teveel aan olie wordt opgeslorpt.

Presenteer op een warm bordje met warme dipsaus - hetzij de hot versie, hetzij de zoete versie.

Tip : Bak deze loempia's niet in een frituur, want dan worden ze héél vet, maar in een bodempje arachideolie in de wok.

Maaltijdsalade met ham en grapefruit

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

Ingrediënten

3 grapefruits
125 ml yoghurt dressing
1 zak familiesla à 400 g
1 rode ui, in ragdunne partjes
250 g gegrilde boerenbraadham
75 g gepelde walnoten, grof gehakt
3 eetlepels fijngeknipte bieslook, bakje à 15 g

Bereiding

Schil de grapefruits dik, snijd de partjes tussen de vliezen uit en vang het uitlekkend sap op.
Roer het sap door de dressing.
Schep de sla met de grapefruit, de ui, 2/3 van de walnoten en de dressing door elkaar.
Verdeel de salade over een ruime platte schaal en leg de ham er in roosjes tussen.
Bestrooi met de rest van de walnoten en de bieslook.
Lekker met dikke frieten.

Wijnadvies: Huiswijn Colombard/Chardonnay, wit, Zuid-Afrika

Macaroni of spaghetti in de magnetron

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

Ingrediënten

200 g macaroni of spaghetti

1 l heet water

zout

een klontje boter

Bereiding

Doe de macaroni of spaghetti in een schaal en doe er het water en eventueel wat zout bij.

Leg een deksel op de schaal en kook de macaroni of spaghetti op HOOG (100%) in 6 minuten gaar.

Giet de pasta af en roer er wat boter door.

Manchego-gemarineerde biet prikker

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Spaans	Type	Groente	Slank	Ja
Bron	AllerHande mei 2000			Sterren	

Ingrediënten

4 eetlepels walnotenolie
1 eetlepel sherry
1 eetlepel azijn
1 teen knoflook
10 g verse dille
2 kleine gekookte bietjes
150 g manchego (Spaanse schapenkaas)

Bereiding

In kom olie, sherry en azijn tot dressing kloppen.
Knoflook erboven uitpersen.
Van dille 3 takjes achterhouden.
Rest van dille boven dressing fijn knippen.
Bietjes schillen en in stukjes van ca. 1½ cm dik snijden.
In dressing instens 1 uur marinieren, af en toe omscheppen.
Manchego in driehoekige plakjes van ca. ½ cm dik snijden.
Aan elke prikker om en om 2 plakjes manchego en 2 stukjes biet steken.
Steek hierbij stukjes van de achtergehouden takjes dille ertussen vast.

Mangochutney

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

Ingrediënten

3 grote mango's
1 theelepel zout
2½ dl witte azijn
1½ kop rietsuiker
2 kleine rode pepers, van zaden ontdaan en fijngesneden
5 cm verse gember, geraspt
½ kop fijngesneden dadels

Bereiding

Mango's schillen en in stukjes snijden (pitten verwijderen); met zout bestrooien.
Azijn en suiker in een grote pan aan de kook brengen.
Op laag vuur 5 minuten laten koken.
Mango, rode peper, gember en dadels toevoegen.
1 uur laten koken, tot de mango zacht is.
In verwarmde, gesteriliseerde potten gieten.
Afsluiten; koel en donker bewaren.

Serveertip: bij curry's, sandwiches met ham, worstjes of bij koud vlees.

Marokkaanse spinaziestamppot

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Marokkaans	Type Groente	Slank	Nee
Bron			Sterren	

Ingrediënten

1½ kg kruimige aardappelen
800 g wilde spinazie
3 tomaten
1 bosje verse munt
1 bosje verse koriander
2 dl groentebouillon
3 eetlepels olijfolie
½ theelepel kaneel
1 theelepel komijn
150 g zachte geitenkaas
zwarte peper
zout uit de molen

Bereiding

Kook de aardappelen in gezouten water gaar.
Was de spinazie twee keer, verwijder de harde stelen en hak de bladeren fijn.
Snijd de tomaten in kwarten, verwijder de zaadlijsten en snijd het vruchtvlees in reepjes.
Snijd de munt en de koriander fijn.
Giet de aardappelen af, stamp ze fijn met de hete bouillon, de olie, de kaneel en de komijn en breng op smaak met zout en peper.
Schep de kruiden, de spinazie en de tomaatreepjes erdoor, verkruimel de geitenkaas erboven en maal er royaal zwarte peper over.

Variatietip: Schep 2 eetlepels uitgelekte kikkererwten en eventueel 1 theelepel harissa door de stampot.

Variatietip: Vervang de tomaatreepjes door dobbelsteentjes courgette.

Mayonaise in de keukenmachine

Menugang Bijgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Saus

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Bereiding

Gebruik dezelfde ingrediënten als voor het basisrecept, maar doe de dooiers, mosterd en het citroensap in een keukenmachine; meng gedurende 10 seconden.

Laat de motor draaien en voeg langzaam de olie toe.

In een kom op smaak brengen met zout en peper.

Mediterrane boerenkoolstampot

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

Ingrediënten

1½ kg aardappelen (Eigenheimers of Irene)

1 grote ui

1 teentje knoflook

500 g gesneden boerenkool

175 g salami in dikke plakken

1 mozzarellakaasje

50 g zwarte olijven zonder pit

zout, peper

3 eetlepels olijfolie

1 dl hete melk

3 eetlepels pijnboompitten

Bereiding

Snijd de geschilde aardappelen in stukken.

Snipper de ui en de knoflook.

Was de boerenkool.

Snijd de salami in dobbelsteentjes.

Snijd het mozzarellakaasje in plakken.

Snijd de olijven in vieren.

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

Verhit de olie in een ruime pan en fruit de ui met de knoflook al omscheppend 5 minuten.

Voeg de boerenkool toe en bak die al omscheppend 5 minuten mee.

Schenk ± 1½ dl heet water in de pan en voeg naar smaak zout toe.

Kook de boerenkool op laag vuur in ± 20 minuten gaar.

Giet de aardappelen af en stamp ze met de melk en de boerenkool fijn.

Schep de salami erdoor en doe de stampot over in een ovenschaal.

Verdeel er de plakjes mozzarella, de olijven en de pijnboompitten over en laat de kaas onder de hete grill in ± 5 minuten smelten en de pijnboompitten lichtbruin kleuren.

Melk banitsa

Menugang Hapje
Keuken -
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

400 g bloem
9 eieren
3½ dl melk
300 g suiker
100 g griesmeel
1 eetlepel zonnebloemolie
1 eetlepel azijn
¼ l water
180 g boter

Bereiding

Maak een soepel deeg van de bloem, 1 ei, de olie, de azijn en het water en rol het uit tot dunne lappen.
Bestrijk elke deeglap met gesmolten boter en leg ze op een bakplaat.
Breng de melk aan de kook, voeg onder voortdurend roeren de suiker, de rest van de boter, het griesmeel en de losgeklopte eieren toe, meng alles goed, laat het afkoelen en schenk het mengsel over de deeglapjes.
Bak ze in een matigwarme oven.
Serveer ze in stukjes gesneden en bestrooi met poedersuiker.

Meringuerijst met appelen

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

4 mooie geschilde, uitgeholde en in dikke schijven gesneden
appelen
5 dl melk
1 vanillestok
wat zout
190 g griessuiker
40 g boter
2 eieren
indien gewenst een beetje kaneel
125 g Amerikaanse "long grain" rijst

Bereiding

Giet de rijst in een kookpan met lichtjes gezouten kokend water, breng opnieuw aan de kook op fel vuur en vervolgens 8 minuten laten koken op middelmatig vuur.
Laten uitlekken, afspoelen en in de melk gieten die u aan de kook bracht met vanillestok.
Mengen, opnieuw aan de kook brengen af en toe roerend, afdekken en ongeveer 30 minuten op een zacht vuur laten koken tot de rijst zacht is en de melk volledig is opgeslorpt.
Neem de kookpan van het vuur.
Verwijder de vanillestok.
Voeg ± 75 g griessuiker toe, mengen en vervolgens de eierdooiers, één voor één, toevoegen terwijl u stevig klopt na elke dooier.
Laat de boter smelten in een bakpan en laat de appelschijven op een fel vuur snel bakken.
Zodra zij lichtjes gekleurd zijn, bestrooien met 100 g griessuiker en indien gewenst een beetje kaneel
Laten lichtjes karameliseren en er vervolgens de omtrek van een gratineerschotel mee bekleden.
Giet de rijst in het midden.
Klop het wit van de eieren tot een stevig schuim.
Lichtjes suikeren (± 15 g) als het bijna stevig is en verder gaan met het kloppen tot volledige stevigheid.
Er de rijstebrij mee napperen.
Enkele minuten in een hete oven (200°C) zetten om lichtjes te kleuren.
Warm, lauw of koud opdienen.

Meringues met ijs en Irish-coffeeroom

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 15 2004			Sterren	

Ingrediënten

3 eiwitten
200 g fijne kristalsuiker
1 theelepel maïzena
1 theelepel azijn
50 g pure chocolade
250 ml slagroom
2 eetlepels whisky (slijter)
3 eetlepels koude espressokoffie
4 bollen slagroomijs
4 bollen aardbeienijs
2 zakjes minismarties

Bereiding

Oven voorverwarmen op 100 °C.
In vetvrije kom eiwitten stijfkloppen.
Geleidelijk 175 g suiker, maïzena en azijn erdoor kloppen.
Tweederde van chocolade boven eiwitten fijnraspen.
Chocoladerasp erdoor scheppen.
Bakplaat met bakpapier beleggen.
Eiwitmengsel in spuitzak scheppen en in 8 cirkels van 8 cm doorsnee op bakplaat spuiten.
Eiwitschuim 1 uur in lauwe oven tot meringues laten drogen.
Meringues uit oven nemen, voorzichtig bakpapier eraf trekken en laten afkoelen.
Tot gebruik in luchtdichte trommel bewaren.
In kom slagroom met rest van suiker stijfkloppen.
Tweederde van slagroom in andere kom scheppen en whisky en espresso erdoor roeren.
Meringues over acht borden verdelen.
Op 4 meringues bol slagroomijs scheppen en whiskyroom erover verdelen.
Op andere 4 meringues aardbeienijs scheppen en gewone slagroom erover verdelen.
Met fijne rasp rest van chocolade over meringues met koffieroom raspen.
Over aardbeienmeringues smarties strooien.

Kindertip: Een feestelijke afsluiter voor jong en oud. De ouders krijgen een meringue met slagroomijs en Irish-coffeeroom; de kinderen staat een meringue met aardbeienijs en snoepjes te wachten.

Met appel gevulde varkensfiletrollade

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

Ingrediënten

750 g varkensfiletrollade
1 snee brood (wit, oud, zonder korstje)
10 blaadjes salie
30 g boter
1 kleine ui (gesnipperd)
1 appel (goudreinet, geschild, in stukjes)
½ dl melk
1¼ kg aardappels (vastkokende, schoongeboend, in stukken)
2 eetlepels olijfolie
snufje zout
snufje peper
rolladetouw

Bereiding

Verkruimel het brood.
Snijd 4 salieblaadjes fijn.
Smelt 15 g boter en fruit de ui ca. 3 minuten.
Bak de appel toe 5 minuten mee.
Scheep er de broodkruim, de salie, de melk, zout en peper door.
Snijd de varkensfilet iets in en vouw het vlees tot een lange lap open.
Verdeel het afgekoelde appelmengsel erover, druk het aan en laat aan beide korte kanten 5 cm vrij.
Rol het vlees op en bind het vlees met rolladetouw.
Verwarm de oven voor tot 180°C.
Verhit de rest van de boter met de olie in een braadslede.
Braad de met peper en zout bestrooide rolladerondom mooi bruin aan.
Scheep de aardappels door het bakvet.
Leg ze met en de rest van de salie rondom de rollade.
Bestrooi met zout en peper en zout.
Laat de rollade en de aardappels in ca. 45 minuten gaar worden in oven.
Laat het vervolgens afgedekt 10 minuten rusten.
Snijd het vlees in plakken.
Leg de aardappels er omheen.
Lekker met knoflookmayonaise en spruitjes met amandeltjes en gember.

Met gehakt gevulde courgette

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

Ingrediënten

500 g rundergehakt
2 courgettes
2 eetlepels citroensap
2 uien
1 eetlepel olie
1 teentje knoflook
2 vleestomaten
2 eetlepels ketchup
2 eieren
3 eetlepels paneermeel
5 takjes peterselie
2 eetlepels geraspte kaas (oude)
2 theelepels bouillonpoeder
peper
zout

Bereiding

Verwarm de oven voor op 175 °C.
Halveer de courgettes in de lengte en hol de helften met een theelepel uit tot op een halve cm van de wand.
Besprenkel de uitgeholde courgettehelften met het citroensap.
Snijd vervolgens het vruchtvlees in kleine stukjes.
Pel de ui en snipper deze heel fijn.
Verhit olie in een koekenpan (met anti-aanbaklaag) en fruit vervolgens de ui en courgette ca. 2 minuten zachtjes.
Pel het teentje knoflook en pers deze erboven uit.
Laat het geheel vervolgens iets afkoelen.
Vermeng in een kom het gehakt met de blokjes tomaat, tomatenketchup, ei, paneermeel, ui-courgettemengsel, zout en peper.
Knip de peterselie erboven fijn en meng het erdoor.
Vul de courgettehelften hoog op met het gehaktmengsel en bestrooi ze met geraspte kaas.
Zet deze vervolgens naast elkaar in een ovenschaal.
Los de bouillonpoeder in 1 dl heet water op en schenk het in de ovenschaal.
Laat de gevulde courgettes in het midden van de oven in ca. 30 minuten bruin en gaar worden.
Lekker met rösti-aardappeltjes.

Met komijn en sinaasappel geglaceerde varkensoester met geroosterde groenten

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

Ingrediënten

2 wortelen
2 pastinaak
2 sjalotten
6 aardappelen
2 eetlepels olie
1 theelepel zout
½ theelepel witte peper
2 dl zure room
1 theelepel paprikapoeder
1 theelepel chilipoeder

700 g filetgebraad zonder been
3 eetlepels donkere suikersiroop
½ eetlepel komijnzaad
1 sinaasappel
1 theelepel zout
zwarte peper

Bereiding

Verwarm de oven voor op 150°C.
Snijd de wortels en de pastinaak in staafjes (=dikke frieten).
Snijd de gewassen aardappel en de sjalotjes in partjes.
Meng de groenten met de olie en leg ze in een ovenschotel.
Kruid met peper en zout en bak ze gaar gedurende een 35-tal minuten.
Snijd het gebraad in vier stukken.
Meng de siroop met het komijnzaad en de geraspte sinaasappelschil.
Bak het vlees rondom in boter en leg het in een ovenschaal.
Giet het siroopmengsel erover en bak het gaar gedurende 10-15 minuten.
Kruid de zure room met paprikapoeder en chilipoeder.
Serveer met het vlees en de groenten.

Milano broodje met geroosterde paprika

Menugang Lunchgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort -
Type Brood/broodjes

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

4 Italiaanse bollen
2 eetlepels mayohalf
4 blaadjes kropsla, gewassen en gedroogd
4 plakken mortadella (vleeswaar)
4 plakken extra beleggen kaas, ontkorst
1 geroosterde paprika (uit pot), in repen
extra nodig: saté stokjes

Bereiding

Halveer de broodjes.
Bestrijk de onderste helft met de mayohalf.
Verdeel de sla, de mortadella en de kaas erover en leg de paprikarepen erop.
Sluit het broodje en serveer direct.

Serveertip: Bestrooi de paprika met geroosterde pijnboompitten.

Variatietip: Vervang voor een vegetarisch broodje de mortadella door geroosterde plakken courgette.

Minihamburger met truffelpaté

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 15 2004			Sterren	

Ingrediënten

1 sjalot
250 g rundertartaar
1 eetlepel worcestershiresauce
1 eetlepel roomboter
100 g truffelpaté
8 witte minibolletjes (zak à 10 stuks)
8 plukjes veldsla (zak à 75 g)

Bereiding

Sjalot pellen en boven kom raspen.
Tartaar en worcestershiresaus met sjalotrasp mengen, op smaak brengen met zout en peper.
Van mengsel 8 kleine burgertjes vormen.
Afdekken met plasticfolie en tot gebruik in koelkast bewaren.
In koekenpan boter verhitten en burgertjes in 8 minuten bruin en gaar bakken.
Paté in 8 gelijke stukjes snijden.
Broodjes opensnijden en beleggen met veldsla, hamburger en truffelpaté.
Direct serveren.

Miniquiches met groene asperges

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type Groente	Slank	Nee
Bron			Sterren	

Ingrediënten

250 g groene asperges of mini-asperges
zout
4 plakjes hartig taartdeeg (diepvries), ontdooid
2 scharreleieren, losgeklopt
½ dl halfvolle melk
versgemalen peper
4 plakjes bacon

Bereiding

Breek de onderste harde stukjes van de asperges (± 3 cm) af, snijd ze in stukjes van 4 centimeter en kook ze 5 minuten in water met zout.
Vet 4 kleine lage taartvormpjes in met olie en bekleed ze met het deeg.
Snijd de overhangende randjes er af.
Klop de eieren los met de melk en peper en zout.
Verdeel de bacon, de uitgelekte asperges en het eimengsel over de taartbodempjes.
Bak de taartjes in een voorverwarmde oven (200 °C) in ongeveer 15 minuten goudbruin en gaar.
Lekker met roergebakken sperziebonen en rode paprika.

Okra met kokos

Menugang	Bijgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Indiaas	Type Groente	Slank	Nee
Bron			Sterren	

Ingrediënten

225 g bhindi (okra)
2 eetlepels sesamzaad
1 eetlepel wit maanzaad
1-2 gedroogde rode chilipepers
2 eetlepels gedroogd kokosvlees
1 verse groene chilipeper, grof gesneden
3 eetlepels olie
½ theelepel zwart mosterdzaad
1/4 theelepel fenegriekzaad
2 teentjes knoflook, gepeld en geperst
½ theelepel zout

Bereiding

Was de bhindi, snijd de toppen eraf en snijd elke bhindi in twee stukken.
Verhit een ijzeren bakplaat of een pan met een zware bodem op half vuur en rooster het maan- en sesamzaad tot ze lichtbruin zijn.
Doe de zaadjes op een schoteltje en laat ze afkoelen.
Verhit de bakplaat opnieuw en rooster al roerend de kokos tot de kleur ervan lichtbruin is.
Laat de kokos op een schoteltje afkoelen.
Doe de rode chilipepertjes met het sesam- en maanzaad in een koffiemolen en maal ze niet helemaal fijn.
Voeg de kokos en de groene chilipeper toe en maal alles tot een glad mengsel.
Verhit de olie op half vuur en voeg de mosterdzaad toe.
Doe er, zodra de zaadjes beginnen te springen, het fenegriekzaad en vervolgens de knoflook bij.
Laat de knoflook lichtbruin worden en voeg dan de bhindi en het zout toe.
Scheep om, leg het deksel op de pan en laat 10 minuten sudderen.
Roer af en toe.
Scheep tenslotte de gemalen ingrediënten erdoor.
Neem het gerecht van het vuur en dien het op.

Oliebollen stap-voor-stap

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 15 2004			Sterren	

Ingrediënten

1 ei
500 ml melk
1 citroen
1 appel
500 g bloem
1 zakje gedroogde gist
1 theelepel suiker
1 theelepel kaneel
1 theelepel zout
100 g rozijnen
50 g krenten
50 g sukade (bakje à 100 g), in stukjes
poedersuiker uit strooibus
frituurolie (of vloeibaar frituurvet)

Bereiding

Ei en melk op kamertemperatuur laten komen.
Citroen schoonboenen, schil eraf raspen en vrucht uitpersen.
Appels schillen en in blokjes snijden.
Besprenkelen met citroensap.
Basisbeslag: Bloem (1 eetlepel apart houden) in beslagkom doen en gist, suiker, kaneel en zout erdoor scheppen.
Ei loskloppen. In midden van bloem kuiltje maken en ei erin schenken.
Melk erbij schenken, al roerend met houten lepel of kloppend met mixer.
Blijven roeren of kloppen tot glad beslag ontstaat.
Vulling (optioneel): In kom citroenrasp, appelblokjes, rozijnen, krenten en sukade omschudden met 1 eetlepel bloem.
Vulling door beslag roeren.
Kom afdekken met plasticfolie en oliebollenbeslag op warme, tochtvrije plaats 1 uur laten rijzen, tot volume verdubbeld is.
In frituurpan olie verhitten tot 175 °C.
Ijsbolletjestang in hete olie dopen en uit gerezen beslag bolletje scheppen.
Bolletje in hete frituurolie laten glijden door ijsbolletjestang boven olie in te knijpen.
Zo 4-5 oliebollen tegelijk in ca. 5 minuten goudbruin en gaar frituren.
Halverwege baktijd oliebollen keren, als ze dat niet vanzelf doen.
Oliebollen met schuimspaan uit frituurolie nemen en in vergiet bekleed met keukenpapier laten uitlekken.
Frituurolie eerst weer op juiste temperatuur laten komen alvorens volgende serie oliebollen te bakken.
Oliebollen op schaal leggen en royaal bestrooien met poedersuiker.
Oliebollen warm serveren.

Tip: Frituurolie: Oliebollen heten niets voor niets oliebollen. Bak ze liever in frituurolie dan in frituurvet, en zeker niet in vast frituurvet. Als de oliebollen wat afkoelen stolt frituurvet namelijk als een dun filmpje rond de oliebollen. Dat geeft een naar mondgevoel, vooral bij koude oliebollen. Frituurolie blijft gewoon vloeibaar en dat zorgt voor lekkere oliebollen, bij elke serveertemperatuur.

Oliebollen stap-voor-stap

Tip: Vooruit bakken: Geen punt, want olieballen zijn uitstekend enkele dagen tevoren te bakken. Bewaar ze zolang in de koelkast, maar invriezen kan ook. Warm de olieballen dan op oudejaarsavond weer op in de oven. Leg ze in een ovenvaste schaal en dek losjes af met aluminiumfolie. Schuif de schaal in een voorverwarmde oven van 175 °C. Gekoelde olieballen hebben 10-15 minuten nodig om warm te worden, bevroren olieballen zo'n 5 minuten langer.

Variatietip: Liever gewone olieballen zonder vulling? Laat de appel, rozijnen, krenten en sukade dan achterwege. Het recept blijft hetzelfde. Gebruik een mengsel van gedroogde abrikozen, vijgen of dadels. Gebruik in plaats van appel fijngesneden verse ananas (koelvak). Vervang de suiker en kaneel door 1 eetlepel kerriepoeder en gebruik als vulling reepjes ham, salami of gerookte kip (vleeswaren). Roer in plaats van appel en sukade 150 gram verkruimelde zachte geitenkaas en 1 eetlepel gedroogde oregano door het beslag.

Variatietip: Zoete mangobollen: Een tropische variant op onze Hollandse oliebol. Verwarm 150 gram rozijnen met 100 ml pina colada (kokosdrank, fles 700 ml, Siebrand) en laat het vocht zachtjes verdampen. Rasp de schil van 1 limoen en pers de limoen uit. Snijd 1 rijpe mango in kleine stukjes en besprenkel ze met limoensap. Snijd 4 gemberbolletjes in stukjes. Meng in een kom 500 gram bloem, 1 zakje gist, 1 theelepel suiker, 1 theelepel zout, 1 theelepel gemalen koriander (ketoembar) en 1 theelepel gemalen kardemom. Roer er met 1 losgeklopt ei en 500 ml lauwe melk een glad beslag van. Meng de gewelde rozijnen, mango, gember en limoenrasp erdoor en ga verder te werk volgens het basisrecept.

Variatietip: Thaise borrelbolletjes: Een lekker pittige variant op de zoete oliebol, ideaal voor feestjes met veel gasten. Bereid volgens het basisrecept een beslag van 500 gram bloem, 1 zakje gist, 1 theelepel zout en 1 losgeklopt ei, maar vervang de melk door 200 ml kokosmelk en 300 ml water. Roer als vulling 2 eetlepels Thaise rode currypasta, 2 bosuitjes in dunne ringetjes, 150 gram grof gehakte peenjulienne, 50 gram grof gehakte cashewnoten en 1 zakje fijngehakte verse koriander (15 g) door het beslag. Gebruik voor de minibolletjes een kleinere maat ijsbolletjestang of maak bolletjes met behulp van 2 dessertlepels.

Oma's bietjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

750 g rauwe bietjes
1 theelepel grof zeezout
6 grote tenen knoflook
zwarte peper uit de molen
4 takjes verse tijm
1 dl olijfolie
1 dl donkere sherryazijn
1 ui
1 frisure appel
4 hardgekookte eieren
200 g versnipperd ontbijtspek
klontjes boter (of één grote klont boter)
1 kg aardappelen

Bereiding

Doe de schoongeboende bietjes (laat 1 cm van het groen zitten, zodat ze niet 'leegbloeden') en alle ingrediënten tot en met de azijn in een ovenschaal.
Dek de schaal goed af met aluminiumfolie, leg het deksel daarop en zet hem 1-1½ uur (afhankelijk van het formaat van de bietjes) in een op 160°C voorverwarmde oven.
Kook de aardappelen gaar.
Bak intussen het ontbijtspek in de boter uit (of laat alleen de boter smelten).
Hak de appel en de ui in de foodprocessor tot bijna moezig en roerbak ze in het vet tot ze zacht zijn.
Pel de gare bieten en rasp ze in de foodprocessor.
Wip de nu heel zachte tenen knoflook uit hun vel en stamp ze, met de aardappelen fijn.
Roer of stamp alles door elkaar.
Maak de stampot smeug met het (gezeefde) stoofvocht van de bietjes en roer er de in kleine stukjes gesneden hardgekookte eieren door.

Omeletrolletjes, gegrilde kabeljauwreepjes en komkommersalade

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Drank	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

150 g diepvrieskabeljauwfilet in reepjes
cayennepeper
zout, peper
knoflookpoeder
3 eieren
2 bos-uitjes in ringen
1 rode peper (zaadjes verwijderd) in ringen
1 eetlepel olie
½ komkommer
munt

Bereiding

Visreepjes: Verwarm de grill voor.

Bestrooi de visreepjes met cayennepeper, zout en knoflookpoeder en bak ze op een bakplaat onder de hete grill in ± 4 minuten goudbruin en gaar; keer ze halverwege.

Omeletrolletjes: Klop de eieren los met de bosuitjes, de helft van de rode peper, zout en peper.

Verhit de olie en bak van het eimengsel een dunne omelet.

Rol de omelet stevig op en snijd de rol in plakjes.

Komkommersalade: Snijd de ongeschilde komkommer in blokjes en bestrooi die met zout en peper.

Schep de helft van de rode peper erdoor.

Verdeel de komkommersalade over 2 borden en garneer met een takje munt.

Schep de visreepjes en de omeletrolletjes ernaast.

Omgekeerd aardappel-stoofpeertaartje

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	AllerHande 15 2004			Sterren	

Ingrediënten

500 g vastkokende aardappels

3 eetlepels olijfolie

1 bak stoofpeertjes (400 g, koelvak)

1 eetlepel boter

2 eetlepels suiker

½ theelepel gemberpoeder

5 plakjes roomboterbladerdeeg (diepvries), ontdooid

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C.

Aardappels schillen en in flinterdunne plakjes schaven of snijden.

Droogdeppen en bestrooien met zout en peper.

In grote koekenpan aardappels in olie in 5 minuten lichtbruin bakken, halverwege keren.

Stoofperen afgieten, droogdeppen en in plakjes snijden.

Vorm dik insmeren met boter, suiker en gemberpoeder erover strooien.

Plakjes peer op bodem rangschikken, afdekken met aardappels.

Op met bloem bestoven werkvlak deegplakjes op elkaar leggen en uitrollen tot lap die iets groter is dan vorm.

Deeglap op aardappels leggen en rond aardappels vouwen (binnen schaal).

In oven taart in 30-35 minuten goudbruin en gaar bakken.

Vorm uit oven nemen, schaal erop leggen en voorzichtig samen keren.

Taart in 4-6 punten snijden.

Lekker met kalkoengebraad met kruidenboter en veldslamelange.

Oosterse groenteschotel met kokosmelk

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor 2-3 personen

2 blokjes Knorr Kruiden-Bouquet Kerrie-Koriander

2 eetlepels olie

250 g broccoli in kleine roosjes

250 g gehalveerde dunne sperziebonen

1 fijn gesneden rood pepertje

4 lente-uitjes in schuine ringetjes

2 dl kokosmelk (blik)

2 eetlepels fijn gesneden verse koriander

Bereiding

Verhit de olie in een pan of wok en roerbak de broccoli, de sperzieboontjes en het pepertje hierin ± 5 minuten.

Voeg de lente-ui en de kokosmelk toe, breng het gerecht aan de kook en laat het ± 5 minuten zachtjes stoven.

Roer de blokjes KruidenBouquet door het gerecht tot ze zijn gesmolten en bestrooi met verse koriander. Lekker met gegrilde grote garnalen en gekookte witte rijst.

Oosterse speklapjes

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

Ingrediënten

Bereiding

Leg 4 speklapjes 15 minuten in een marinade van 4 eetlepels ketjap manis, 1 eetlepel honing, 2 eetlepels olie en 1 gesnipperd rood pepertje.

Bak de speklapjes in een koekenpan met anti-aanbaklaag in ± 25 minuten bruin en gaar.

Bak de laatste 2 minuten 1 in ringen gesneden prei mee.

Serveer de speklapjes met de prei bij hutspot.

Ovenschotel met courgette en gehakt

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

Ingrediënten

4 eetlepels olijfolie traditioneel
400 g pastagehakt
1 rode paprika, in ringen
2 courgettes, in plakjes
2 teentjes knoflook, gepeld
(versgemalen) peper
zout
50 g geraspte pizzakaas (Finello)

Bereiding

Verhit 1 eetlepel van de olie en bak het gehakt al omscheppend bruin en rul.
Verhit 3 eetlepels van de olie en bak de paprika al omscheppend 5 minuten.
Voeg de courgette toe en bak 5 minuten mee.
Pers de knoflook er bovenuit en bak alles nog 1 minuut.
Breng op smaak met peper en zout.
Verdeel het gehakt over de bodem van een ovenschaal.
Scheep de groenten erop en bestrooi met de kaas.
Laat het gerecht in een voorverwarmde oven (200 °C) in ± 15 minuten door en door warm worden en gratineren.
Lekker met notenrijst.

Paddestoeltimbaaltjes

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande 15 2004			Sterren	

Ingrediënten

25 g boter
2 bosuitjes, gesnipperd
400 g gemengde paddestoelen, in reepjes
1 teentje knoflook, geperst
4 eetlepels droge witte wijn
1 eetlepel tijm
1 takje selderij (van plantje of uit zakje), fijngesneden
100 g magor (kaas), in kleine stukjes

Bereiding

In hapjespan boter verhitten en bosui, paddestoelen en knoflook 10 minuten zachtjes bakken.
Bestrooien met zout en peper.
Wijn toevoegen en op hoog vuur laten verdampen.
Tijm en selderij door paddestoelen roeren en pan van vuur nemen.
Timbaaltjes snel vullen met afwisselend een laagje paddestoelen en magor.
Eindigen met paddestoelen.
Laagjes licht aandrukken en timbaaltje naast vlees op warme borden keren.
Lekker bij kogelbiefstuk (met port-kaassaus en cranberychutney) met Franse frites.

Paksoiquiche met cashewnoten

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Hartige taart	Slank	Nee
Bron	www.c1000.nl			Sterren	

Ingrediënten

1 blik croissantdeeg (danerolles)
2 eetlepels Oosterse roerbakolie
2 struiken paksoi
50 g ongezouten cashewnoten
4 eieren
200 ml romige kokosmelk
100 g geraspte jonge kaas
peper
zout

Bereiding

Bekleed de bodem en randen van een lage taart- of quichevorm (24 cm ø) met het croissantdeeg.
Snijd een plakje van de paksoi en snijd de stengels en het blad in reepjes.
Verhit de olie in een wok en roerbak de paksoi tot de stengels knapperig gaar zijn.
Verdeel de paksoi met de cashewnoten over de deegbodem.
Klop de eieren los met de kokosmelk en meng er de kaas, peper en zout naar smaak door.
Schenk het eimengsel over de vulling.
Bak de taart in een voorverwarmde oven (200 °C) in ± 40 min. goudbruin en gaar.
Laat de taart uit de oven 5 min. rusten. Snijd de paksoiquiche in punten en serveer warm.

Wijnadvies: Oranje Rivier Colombard/Chardonnay, wit, Zuid-Afrika

Tip: Voeg voor een niet-vegetarische quiche 150 g kip- of hamreepjes toe. Of leg 400 g tilapia- of roodbaarsfilet (rauw) in blokjes tussen de paksoi. Laat bij een visquiche de noten achterwege.

Paksoistamppot met garnalen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vleesvervanger	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor 2-3 personen

1 struik paksoi in kleine stukjes
± 500 g geschilde aardappelen
150 g gepelde garnalen
150 g varkensfilet in blokjes
2 geperste teentjes knoflook
olijfolie
ketjap manis
seroendeng naar smaak
peper
zout

Bereiding

Kook de aardappelen.
Roerbak het varkensfilet met de knoflook en de olijfolie ± 5 minuten in een wok.
Voeg de paksoi toe en bak die ± 3 minuten mee.
Giet het overtollige vocht in een schaaltje af (dit kunt u eventueel later gebruiken om de stampot smeùiger te maken).
Roer naar smaak ketjap door het vlees-paksoimengsel en warm het even op.
Voeg de garnalen toe en roer alles even door.
Maak de aardappelen fijn en roer ze erdoor.
Serveer met seroendeng.

Paksoistamppot met kalkoen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

750 g kruimige aardappelen
zout
2 laurierblaadjes
1 stukje foelie
500 g kalkoenpoelet
¼ theelepel kruidnagelpoeder
50 g boter
1 eetlepel tomatenpuree
1 struik paksoi

Bereiding

Schil de aardappelen, was ze en snijd ze in blokjes.
Doe 2 dl water, de laurierblaadjes en de foelie in een pan, voeg de aardappelen toe en kook ze in ± 15 minuten gaar.
Bestrooi het vlees intussen met het kruidnagelpoeder.
Verhit de helft van de boter in een koekepan en bak het vlees hierin al omscheppend in ± 4 minuten bruin.
Roer er de tomatenpuree, 1½ dl water en zout door en laat het vlees, afgedekt, ± 5 minuten sudderen.
Maak de paksoi schoon, snijd hem in reepjes en was die.
Giet de aardappelen boven een kom af en verwijder de laurierblaadjes.
Stamp de aardappelen met een aardappelstamper fijn en roer er de rest van de boter en zoveel kookvocht door, dat een smeulige puree ontstaat.
Scheep er de paksoireepjes door en warm de stampot nog ± 2 minuten door.
Breng het gerecht zo nodig met wat zout op smaak.
Scheep de stampot op 4 borden, maak in het midden een kuiltje en scheep daar het vlees met de jus in.

Palak panir (spinazie met roomkaas)

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Indiaas	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1½ kg verse spinazie
2 eetlepels korianderzaad
4 grofgesneden uien
4 cm geschilde gemberwortel
8 teentjes knoflook
6 eetlepels olie of 100 g ghee
400 g panir (Indiase roomkaas)
2 theelepels kurkuma (geelwortelpoeder)
4 grof gesneden vleestomaten
3 dl yoghurt
2-3 fijngesneden groene pepers, zaadjes verwijderd
zout
2-3 theelepels garam masala (kerriemengsel)

Bereiding

Blancheer de spinazie in ruim kokend water ± 3 minuten en druk het vocht eruit.
Rooster het korianderzaad in een droge koekenpan en stamp het in een vijzel fijn.
Pureer de uien, gember en knoflook.
Bak de panir in de hete olie of ghee goudbruin en laat hem op keukenpapier uitlekken.
Bak in het achtergebleven vet het uimengsel met de koriander in ± 4 minuten goudbruin en bak de kurkuma even mee.
Roer er de spinazie, tomaat, panir, yoghurt, pepers en zout door en laat nog ± 5 minuten stoven; schep af en toe om.
Bestrooi het gerecht met garam masala.

Pane con noci met kruidige kippenlevertjesmousse

Menugang	Bijgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

250 g kippenlevertjes
1 sjalotje
10 takjes selderij
1 eetlepel (olijf)olie
5 eetlepels droge witte wijn
1 eetlepel kappertjes
1 theelepel kruidenbouillonpoeder
zout
peper
1 voorgebakken pane con noci (220 g)
12 walnoten
keukenmachine

Bereiding

Snijd de kippenlevertjes klein.
Pel en snipper het sjalotje.
Hak de selderij fijn.
Verhit de olie in een pan en bak de kippenlevertjes, sjalot en selderij ± 2 minuten al omscheppend.
Voeg de wijn, kappertjes en bouillonpoeder toe en laat onafgedekt ± 8 minuten zachtjes koken tot de wijn is verdamppt.
Verwarm de grill op de hoogste stand voor.
Pureer intussen in een keukenmachine het kippenlevertjesmengsel en breng op smaak met zout en peper.
Snijd de pane con noci in 12 plakjes en rooster die op het rooster in ± 3 minuten ± 10 cm onder grill goudbruin; keer ze halverwege.
Besmeer de plakjes dik met de levermousse en garneer met de walnoten.

Panini con funghi crudi (broodjes met paddestoelen en gorgonzola)

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

Ingrediënten

250 g kastanjechampignons
250 g oesterzwammen
6 eetlepels olijfolie
het sap van 1 citroen
zout, peper uit de molen
2 eetlepels fijngehakte peterselie
1 teentje knoflook
4 panini's (Italiaanse broodjes)
150 g gorgonzola in stukjes

Bereiding

Snijd grote paddestoelen in reepjes.

Klop een dressing van de olie, het citroensap, zout, peper, de peterselie en het uitgeperste teentje knoflook.

Schep de dressing door de paddestoelen en zet de salade afgedekt ± 30 minuten in de koelkast.

Snijd de broodjes open en beleg ze met de helft van de gorgonzola, de salade en de rest van de gorgonzola.

Tip: Bestrooi de salade met vers geraspte Parmezaanse kaas of voeg in stukjes gesneden ansjovis aan de dressing toe.

Panir

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Indiaas	Type	Saus	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Breng 2 l volle melk aan de kook.

Van het vuur af en al roerend iets laten afkoelen.

Roer er 4 eetlepels citroensap of 8 eetlepels yoghurt door.

Blijf roeren totdat het mengsel schift en er 'kazige' stukjes ontstaan.

Zeef het mengsel door een kaasdoek.

Neem de doekpunten samen en knijp het restant vocht eruit.

Leg de massa met doek en al in een zeef en verzwaar die met bijv. een bord met een zware steen.

Laat dit nog 2 uur uitlekken en snijd het in blokjes.

Paprikakip 2

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 kg kip TV-sticks of kipvleugeltjes
1 flesje ketchup (300 ml)
2 rode paprika's
2 groene paprika's
6 uien
1 prei
3 tomaten
4 eetlepels bruine basterdsuiker
rijst

Bereiding

Snijd de groentes in grove stukken, kook ze 10 minuten in een grote pan met wat water, zet het vuur uit en giet de groentes niet af.
Bak de kipstukjes goed door en laat ze in een vergiet uitlekken.
Kook de rijst.
Zet de pan met de groentes weer op het vuur en doe de ketchup erbij.
Laat even door pruttelen en voeg er dan de suiker bij.
Roer goed door, voeg de kipstukjes toe en laat het gerecht op laag vuur 20-30 minuten stoven.
Serveer met rijst en een groene (komkommer)salade.

Paprikakip 3

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

Ingrediënten

1 flinke braadkip
zout
4 eetlepels dobbelsteentjes mager spek
1 fijngesneden ui
3 eetlepels reuzel
½ l bouillon
3 eetlepels paprikapoeder
1 flinke theelepel tomatenpuree
3 eetlepels maïzena
1 bekertje zure room
½ uitgeperste citroen

Bereiding

Fruit de stukken kip licht in de hete reuzel (boter mag ook), doe de uien en het spek erbij en laat dit 10 minuten smoren.

Voeg het paprikapoeder, de tomatenpuree en de bouillon toe.

Zet het mengsel in een afgedekte pan of vuurvaste schotel in een warme oven en laat het in ± 40 minuten gaar worden.

Haal de stukken kip eruit en leg ze in een voorverwarmde schotel.

Bind de saus vrij dik en breng haar met de zure room en het citroensap op smaak.

De saus moet lichtroze zijn, maar toch goed naar paprika smaken.

Geef er met boter verwarmde macaroni bij.

Paprikakip 4

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

4 middelgrote fijngehakte uien
4 eetlepels varkensreuzel
2 grote schoongemaakte en in stukken verdeeld kippen
een scheut witte wijn
1 klein schepje suiker
4 grote, ontvelde, in kleine stukjes gesneden tomaten zonder zaad(lijsten)
2 volle eetlepels scherpe paprikapoeder
2 theelepels zout
2 groene paprika's in kleine stukjes
4 eetlepels zure room
3 eetlepels bloem
4 eetlepels slagroom

Bereiding

Braad de uien in het vet aan en zet ze, met het deksel op de pan, 5 minuten op laag vuur; de ui mag niet bruin worden.

Voeg de stukken kip en de tomaten toe en braad ze ± 10 minuten aan.

Neem de pan van het vuur en roer er het paprikapoeder en het zout door tot deze goed zijn opgenomen.

Doe er al roerend de wijn bij, zet de pan weer op het vuur en laat het gerecht met het deksel op de pan 30 minuten stoven.

Laat het vocht desgewenst wat inkoken.

Maak de bloem met wat water aan.

Haal de kip uit de pan, voeg al roerend de zure room en het bloempapje toe en blijf roeren tot de saus is gebonden.

Voeg dan de kip en de paprika toe en laat het op laag vuur nog wat nagaren.

Voeg vlak voor serveren de opgeklopte slagroom toe.

Serveer dit gerecht met (zelfgemaakte) knoedels of rijst.

Parelhoenboutjes met vijgen en Maredsous 8

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

± 4 parelhoenboutjes, totaal 700 g
1 dl kippenbouillon
2 eetlepels tomatenpuree
1 ui
2 tenen knoflook
75 g gedroogde vijgen
1 flesje van 33 cl Maredsous 8
1 takje verse tijm
2 eetlepels roomboter
2 eetlepels zonnebloem- of olijfolie
1 eetlepel fijngehakte peterselie
peper uit de molen
zout naar smaak

Bereiding

Smeer de parelhoenboutjes in met peper en weinig zout en braad ze in een mengsel van de boter en de olie aan.

Zet het vuur lager, doe er de tomatenpuree, de fijngehakte ui, de knoflook, de fijngesneden vijgen, het takje tijm, de helft van het bier en de bouillon bij en laat dit geheel 1 uur zacht stoven.

Haal de boutjes uit de braadpan en houd ze warm.

Haal het takje tijm uit het stoofvocht.

Pureer het stoofvocht en doe het terug in de pan.

Roer er de rest van het bier door en verwarm het, met de boutjes erbij, nog 5 minuten.

Verdeel de parelhoenboutjes en de saus over 4 voorverwarmde borden en garneer met de fijngehakte peterselie.

Serveer met aardappelpuree, in boter gestoofde groene kool en in boter gebakken plakjes appel en drink er een glas Maredsous 8 op keldertemperatuur bij.

Info Maredsous 8 is een bier van brouwerij Moortgat in Breendonk-Puurs. 8% vol.alc. Te koop bij de betere slijterij en bierspeciaalzaak.

Pasta bolognese con pomodorini e mozzarellini (Pasta bolognese met kerstomaatjes en mozzarella)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	www.Bertolli.nl			Sterren	

Ingrediënten

350 g spaghetti

1 zak Bertolli Pastasaus Bolognese

1 eetlepel Bertolli Robusto extra vergine olijfolie

1 teentje knoflook

250 g kerstomaatjes

2 bosuitjes

1 bakje kleine mozzarellabolletjes

Bereiding

Kook de spaghetti volgens de bereidingswijze op de verpakking.

Pel en snijd de knoflook fijn.

Halveer de tomaatjes en snijd de bosuitjes in ringetjes.

Verwarm de olijfolie in een pan en fruit hierin de knoflook met de bosuitjes.

Voeg vervolgens de pastasaus en de kerstomaatjes toe.

Laat dit 8 á 10 minuten zachtjes sudderen.

Voeg in de laatste 2 minuten de mozzarella toe.

Pasta met groene asperges in kaassaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	AllerHande mei 2000			Sterren	

Ingrediënten

300 g fusilli
(versgemalen) zwarte peper
3 bosuitjes
500 g groene asperges
2 eetlepels (olijf)olie
100 g gorgonzola
1 bakje salsa ai 4 formaggi (200 g Buitoni)

Bereiding

In pan met ruim kokend water en zout pasta in ca. 10 minuten beetgaar koken.
Bosuitjes schoonmaken en in stukjes van ca. 1 cm snijden.
Van asperges houtachtige uiteinden afsnijden.
Asperges in stukjes van 3 cm snijden.
In wok olie verhitten.
Asperges en bosui erdoor scheppen, 1 dl water toevoegen en asperges in ca. 4 minuten beetgaar smoren.
Gorgonzola in stukjes snijden en met kaassaus door asperges roeren.
Nog ca. 3 minuten al roerend verwarmen tot mooie saus ontstaat.
Op smaak brengen met peper.
Pasta afgieten en over vier diepe borden verdelen.
Asperge-kaassaus erop scheppen.

Pittige notenmelange

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 15 2004			Sterren	

Ingrediënten

300 g luxe notenmelange
2 theelepels olijfolie
2 theelepels milde paprikapoeder
½ theelepel cayennepeper
grofgemalen zeezout

Bereiding

Oven voorverwarmen op 175 °C (maar gerecht kan ook in wok bereid worden).
In kom notenmelange mengen met olie, paprikapoeder, cayennepeper en beetje zeezout.
Notenmengsel op bakplaat uitspreiden en in midden van oven enkele minuten roosteren, tot noten lichtbruin kleuren.
Geen oven?
Notenmengsel dan in droge wok in 2-3 minuten lichtbruin roosteren, noten regelmatig omschudden of omscheppen met houten spatel.
Notenmelange uit oven of wok nemen en overdoen in schaalpje.
Iets laten afkoelen voor serveren.

Tip: Ook lekker met macadamianoten. Voeg eventueel nog wat andere specerijen toe, zoals komijnpoeder of gedroogde oregano of vervang de cayennepeper door nog scherpere chilipeper.

Pork badun (varkenscurry)

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

Ingrediënten

800 g varkenslappen
3 eetlepels olie
8 kerriebladeren
0,2 theelepel fenegriekzaden
2 middelgrote gesnipperde uien
1½ theelepel fijngeraspte verse gember
3 eetlepels ceylonees kerriepoeder
3 teentjes knoflook
1 theelepel chilipoeder
1 eetlepel azijn
1 eetlepel tamarindepulp
1 klein pijpje kaneel
4 kardemompeulen
1 kop dikke kokosmelk

Bereiding

Snijd het varkensvlees in grote stukken.

Verhit de olie in een grote pan en bak de kerriebladeren en fenegriekzaden tot zij bruin beginnen te worden.

Voeg dan de ui en knoflook toe en bak op een laag vuur tot de ui zacht en goudgeel is.

Voeg de gember, kerriepoeder, chilipoeder, zout, azijn en het varkensvlees toe.

Bak op een hoog vuur onder goed roeren tot het vlees goed bedekt is met het kruidenmengsel.

Knijp de tamarindepulp uit in een kop heet water, pers het door een zeef en verwijder de zaden. Voeg het tamarinde-extract, het pijpje kaneel en de kardemompeulen aan de pan toe, plaats een deksel op de pan en kook boven een laag vuur tot het vlees gaar is (± 1 uur).

Voeg de kokosmelk toe en kook 10 minuten langer, zonder deksel.

Schenk de jus in een andere pan en braad het vlees in zijn eigen vet (voeg, als het vlees niet vet genoeg is, 1 eetlepel ghee of olie toe).

Voeg, als het vlees mooi bruin is, de jus weer toe en verhit de jus zonder deksel, tot dies heet en dik geworden is.

Preitaart met gorgonzola

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

Ingrediënten

6 plakjes bladerdeeg (diepvries), ontdooid
4 eetlepels paneermeel
2 eetlepels olijfolie traditioneel
2 rode uien, in partjes
750 g panklare prei
3 scharreleieren (M)
1 dl kookroom
peper
zout
100 g gorgonzola, in stukjes

Bereiding

Leg de plakjes bladerdeeg op elkaar, rol ze uit tot een ronde lap (ø 30 cm) en bekleed een met bakpapier beklede lage taartvorm (ø 26 cm) ermee.
Snijd de overhangende randjes eraf.
Strooi het paneermeel over de bodem van de vorm.
Verhit de olie en fruit de ui 3 minuten.
Voeg de prei toe en bak hem op een hoog vuur 3 minuten al omscheppend mee.
Klop de eieren los met de room en roer er peper en zout, het afgekoelde preimengsel en de gorgonzola door.
Schenk het mengsel in de taart en bak deze in een voorverwarmde oven (200 °C) in ongeveer 30 minuten goudbruin en gaar.
Laat hem iets afkoelen en serveer hem in punten gesneden.

Info: Bij het bereiden van prei gooien veel mensen het donkergroene gedeelte van de bladeren weg. Maar deze groene gedeelten bevatten bètacaroteen dat door het lichaam wordt omgezet in vitamine A. U kunt het groen in het vervolg dus gewoon opeten.

Raapstelenpotje

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

Ingrediënten

750 g aardappelen

750 g zoete aardappelen

boter

melk

versgemalen zout

peper

100 g hazelnoten

2 bosjes raapstelen

4 eetlepels geraspte oude kaas

Bereiding

Kook de aardappelen gaar en giet ze af.

Stamp de aardappelen fijn en klof er met boter en melk een gladde, maar stevige puree van.

Breng op smaak met zout en peper.

Verwarm de grill voor op de hoogste stand.

Rooster de hazelnoten in een droge koekenpan lichtbruin en hak ze grof.

Snijd de worteltjes van de raapstelen en snijd ze grof.

Roer de raapstelen en $\frac{3}{4}$ van de noten door de puree, schep deze in grote kommen en strijk de bovenkant glad.

Vermeng de rest van de noten met de kaas, verdeel dit mengsel over de kommen en laat het gerecht onder de grill een lichtbruin, knapperig korstje krijgen.

Raapstelenstampot met gebakken appel

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vlees
Type Groente

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

400 g raapstelen
1½ kg aardappelen
200 g magere spekblokjes
2 stevige appels
1½ dl melk
een beetje citroensap
zout
peper naar smaak

Bereiding

Kook de aardappelen in water met een beetje zout gaar.
Was de raapstelen en laat ze uitlekken.
Bak de spekblokjes in een koekenpan lichtbruin en knapperig.
Schil de appels, verwijder het klokhuis met de appelboor, snijd iedere appel in 4 plakken en besprenkel die met citroensap.
Giet de aardappelen af en maak er met de melk, zout en peper een luchtige puree van.
Voeg de spekblokjes, het spekvet en de raapstelen aan de puree toe, schep alles door elkaar en houd het warm.
Verwarm dan de boter in de koekenpan en bak de appelschijven aan beide kanten bruin.
Doe de stampot in een schaal en dek deze af met de gebakken appelschijven.

Ratatouille

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

3-4 uien

4-5 tomaten

5-6 paprika's

1-2 aubergines

4-5 aardappelen

100 g okra

100 g haricots verts

1 theelepel paprikapoeder

peterselie

2 dl zonnebloemolie

zout

Bereiding

Bak de gehakte uien in de olie en wat water bruin en doe ze in een ovenschaal.

Voeg de kleingesneden paprika's, tomaten, haricots verts en aubergines, het paprikapoeder, zout en wat water toe, laat sudderen en voeg, als de groenten zacht zijn, de in schijfjes gesneden aardappelen en nog wat warm water toe.

Bak het gerecht in een matigwarme oven gaar en bestrooi het voor het serveren met fijngehakte peterselie.

Rijst koken in de magnetron

Menugang Bijgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Rijst

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

250 g gewassen rijst
3½ dl (heet) water
zout

Bereiding

Doe de rijst in een ruime schaal en doe er het water en eventueel wat zout bij.
Kook de rijst eerst 5 minuten op ± 750 Watt en laat hem daarna 10 minuten op ± 350 Watt doorkoken.
De nagaartijd is 5-10 minuten.

Rijstpudding met vanillesaus

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

Ingrediënten

voor de pudding

2 blaadjes gelatine van ± 3 g elk
75 g rijstvlokken
6 dl melk
2 zakjes vanillesuiker
2 eetlepels kristalsuiker
1 theelepel kaneel
1 doosje lampionkersjes

voor de saus

1 vanillestokje
2 dl melk
2 eidooiers
½ eetlepel maïzena
40 g kristalsuiker
2 eetlepels water

Bereiding

Week de gelatine in koud water.

Doe de rijstvlokken, de melk, de vanillesuiker en de kristalsuiker en de kaneel in een diepe schaal en zet die 20 minuten op de op één na laagste stand in de magnetron.

Roer tussendoor driemaal goed door.

Knijp de gelatine goed uit.

Neem de schaal uit de magnetron en roer er de uitgeknepen gelatineblaadjes goed door.

Haal het omhulsel van de lampionkersjes en was ze.

Snijdt 8 kersjes in kleine stukjes en meng ze door de pudding.

Spoel 4 puddingschaaltjes met koud water om en vul ze met de pudding.

Laat ze afkoelen en zet ze ± 1 uur in de koelkast om op te stijven.

Maak de saus.

Snijdt het vanillestokje in de lengte open, doe het met de melk in een glazen schenkan of maatbeker en laat de melk op ± 650 Watt 8 minuten trekken.

Verwijder het vanillestokje.

Klop de eidooiers los met de maïzena, de suiker en 2 eetlepels water.

Voeg hieraan al kloppend de hete melk toe en zet het mengsel opnieuw 3 minuten op ± 650 Watt in de magnetron tot het is gebonden.

Roer enkele malen in de saus.

Laat de saus al roerend in een koudwaterbad afkoelen om velvorming te voorkomen.

Halveer de overige kersjes.

Ga met een mesje langs de rand van de schaaltes en keer de puddinkjes op dessertbordjes om.

Giet er de vanillesaus over en serveer met halve kersjes.

Rivierkreeftjes met Pinot Auxerrois en xeresazijn

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vleesvervanger	Snel	Ja
Keuken	Frans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

32 rivierkreeftjes

1 bleekselder

20 g sjalotjes

4 kleine worteltjes

2 cl xeresazijn

2 tomaten

100 g boter

1 dl Pinot Auxerrois

zout

peper van de molen

Bereiding

De tomaten in kokend water dompelen, verfrissen en pellen.

De tomaten in plakjes van 1 cm dik snijden en bewaren.

De wortels, selder en sjalotjes schoonmaken en in fijne blokjes snijden.

Deze brunoise met 1 dl water en 20 g boter in een pannetje doen en 15 minuten laten koken.

De rivierkreeftjes in de resterende boter gedurende 2 minuten op groot vuur bakken.

De warmte in de pan blussen met xeresazijn en Pinot Auxerrois.

De tomaten toevoegen en kruiden met zout en peper van de molen.

De pan afdekken en de 10 minuten op gereduceerd vuur laten pruttelen.

De rivierkreeftjes met een schuimspaan verwijderen.

De scharen en staarten van hun pantsers ontdoen en warm houden.

Het kookvocht op groot vuur $\frac{1}{4}$ inkoken en zeven.

De brunoise van groenten toevoegen en alles flink door elkaar kloppen.

De staarten en scharen in vier verwarmde borden doen en met hete saus overgieten.

Rivierkreeftjes met prei

Menugang	Bijgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 dunne preien
1 rode peper
2 eetlepels zonnebloemolie
1 eetlepel pernod
1 eetlepel oestersaus
1 eetlepel geraspte gember
2 eetlepels gevogeltefond
200 g gepelde rivierkreeftjes

Bereiding

De prei wassen, schoonmaken en schuin in stukjes van ca. 2 cm snijden.
De peper wassen, halveren, de zaadjes verwijderen en de peper in reepjes snijden.
In een wok de olie verhitten.
De prei en de peper ca. 1 minuut op hoog vuur roerbakken.
De pernod toevoegen en snel laten verdampen.
De oestersaus, de gember, de fond en 3 eetlepels water toevoegen.
De rivierkreeftjes erdoor scheppen en ca. 1 minuut zachtjes meewarmen.
Serveer meteen.

Riz á la Condé

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

Ingrediënten

voor de garnering

100 g gedroogde abrikozen

2 dl water

2 eetlepels suiker

1 theelepel aardappelmeel

voor de pudding

4 dl melk

30 g paprijs

½ vanillestokje

zout

2 blaadjes witte gelatine

2 eidooiers

80 g witte basterdsuiker

1½ dl slagroom

Bereiding

Was de gedroogde abrikozen goed, doe ze met het water en de suiker in een klein ovenvast schaaltje en verwarm ze, afgedekt, 3 minuten op 100% en 5 minuten op 50%.

Roer intussen het aardappelmeel met 1 eetlepel water los.

Neem de gare abrikozen uit het kookvocht en bind het vocht met het aardappelmeel tot een dunne saus.

Doe de abrikozen erin terug en laat alles afkoelen.

Doe de melk met de rijst, het opengesneden vanillestokje en het zout in een ovenvaste schaal van 2 l inhoud en breng het, afgedekt, in 6-8 minuten op 100% aan de kook.

Roer de massa door en kook de rijstebrij, afgedekt, in 50-60 minuten op 30% gaar.

Vul intussen een puddingvorm van 1 l inhoud met koud water.

Week de gelatine in ruim koud water.

Roer de eidooiers met de suiker schuimig.

Verwijder het vanillestokje uit de hete rijstebrij, roer het eidooiermengsel erdoor en verwarm de brij, onafgedekt, 2-3 minuten op 100% tot deze is gebonden.

Roer tussen door eenmaal door.

Knijp de gelatine uit, roer hem door de warme pap en laat deze afkoelen.

Klop de slagroom stijf en schep hem luchtig door de afgekoelde, lobbige rijstebrij.

Giet het water uit de vorm, vul de vorm en laat de pudding in de koelkast tenminste enkele uren opstijven.

Stort de pudding en garneer met de abrikozen.

Info: Het koken van de rijstebrij in de magnetron levert in vergelijking met het 'gewone' koken geen tijdswinst op. Het voordeel van de magnetron is echter dat de rijstebrij nooit aanbrandt en ook minder inkookt.

Riz condé met gekonfijte mandarijn en crumble van speculaas

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

4 mandarijnen
5 dl suikersiroop
1 dl mandarijnenlikeur
chocoladefantasie
passievruchtencoulis

voor de rijst

4 dl volle melk
100 g rijstvlokken
½ vanillestok
5 g vanillesuiker
1 eetlepel vanillepudding
2 dl opgeklopte room

voor de crumble

2 stuks speculaas
1 eetlepel noten naar keuze

Bereiding

Maak een dag van tevoren: Breng de melk met de rijstvlokken, vanille, suiker en vanillepudding aan de kook en laat zacht gaarkoken in 5 tot 6 minuten.

Haal van het vuur en laat afkoelen.

Dek af en zet in de koelkast.

Pel de mandarijnen en snij de pel van 1 mandarijn in julienne.

Warm de suikersiroop met de likeur op tot tegen het kookpunt, doe er de julienne in en haal van het vuur.

Laat 1 dag afkoelen en konfijten.

Doe de gekonfijte mandarijnenschil bij de riz condé en meng er de opgeklopte room onder.

Zet even koud.

Plet voor de crumble de speculaas met de noten grof.

Verdeel de riz condé in metalen ringen op de borden en bestrooi met de crumble.

Werk de borden af met mandarijn, chocolade en passievruchtencoulis.

Rode-parikasalsa

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

Ingrediënten

Bereiding

Verwarm de grill.

Leg 2 rode paprika's, overdwers in vieren gesneden en van zaden ontdaan met de schil naar boven op een met folie bedekte plaat.

Vet schil met olie in.

Paprika's 8-10 minuten grillen, tot de schil blaren krijgt en zwart wordt (niet laten verbranden).

Van de grill halen en 10 minuten in een plastic of papieren zak doen.

Leg intussen 1 rode ui (in ringen van 1 cm dik) en 1-2 ongepelde teentjes knoflook onder de grill; 5 minuten grillen tot ui en knoflook zacht zijn. (Niet laten verbranden, dan worden ze bitter.)

Paprika's ontvellen en grof snijden.

Gegrilde ui grof snijden en knoflook pellen.

Paprika, ui, knoflook en 1-2 rode pepertjes in een keukenmachine fijnhakken (niet te fijn).

Doe het mengsel in een glazen of aardewerken kom.

Roer hierdoor 2 eetlepels olijfolie, ¼ kop fijngehakt basilicum, 1 theelepel citroenrasp, 1 eetlepel rodewijnazijn of balsamico-azijn, en zout en versgemalen zwarte peper.

Roemeense moussaka

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Roemeens	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

300 g half om half gehakt

750 g aardappelen

1 ui

50 g olie

10 g boter

100 g tomaten

2 eieren

zout

peper

paprikapoeder

Bereiding

Kruid het vlees met zout, peper en paprika-poeder.

Snijd de ui in stukjes en fruit die samen met het gehakt in de helft van de olie.

Schil de aardappelen, snijd ze in plakjes en bak die in de resterende olie gaar, maar laat ze niet bruin worden.

Vet een vuurvaste schaal met boter in en leg er afwisselend aardappelen en vlees in, begin en eindig met een laagje aardappelen.

Giet de losgeklopte eieren hierover en garneer met plakjes tomaat.

Laat de schotel ± 20 minuten in een middelmatig hete oven gratineren.

Serveer met stokbrood en tomatensaus.

Roerei uit de magnetron

Menugang Lunchgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Ei

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

3 eieren
3 eetlepels melk
peper
zout
eventueel 20 g geraspte kaas
peterselie

Bereiding

Breek de eieren in een schenkkan en klop ze met de melk, zout en peper en eventueel met kaas en peterselie los.

Zet de kan in de magnetron en laat de eieren in 5 minuten op MIDDEN (50%) stollen.

Roodbaars ratatouille

Menugang Hapje
Keuken Frans
Bron

Soort Vis
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

roodbaars
ratatouille
looksaus
bieslook
toastbrood
rode frisésla

Bereiding

Roodbaars in olie bakken.

Looksaus bereiden (mayonaise met room en zeer fijn geplette look en cayennepeper).

Ratatouille (champignons, tomaat, paprika, sjalot, aubergine, courgette) in fijne blokjes snijden en garen in olijfolie.

Een lepeltje ratatouille op een bordje leggen (warm of koud).

Bovenaan een blaadje frisésla schikken.

Hierop komt de roodbaars.

Afwerken met de looksaus, bieslook en een rond toastje.

Roomborstplaat 1

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

Ingrediënten

300 g suiker

200 g witte basterdsuiker

1 dl slagroom

1 stukje boter

Bereiding

Maak de vormpjes van tevoren goed dicht en leg ze in koud water.

Leg een flink stuk bakpapier plat op een werkvlak.

Verwarm de suiker al roerend met de basterdsuiker (gebruik voor donkere borstplaat eventueel bruine suiker), 1 dl slagroom en een klontje boter tot de suiker is opgelost.

Breng de massa dan al roerend aan de kook en laat zachtjes koken tot een druppel in een kopje met ijskoud water niet meer uitvloeit, maar een kort, dik draadje vormt.

De temperatuur op de suikerthermometer is dan 92°C.

Leg de borstplaatvormen op het bakpapier, schenk ze vol met de suikermassa en laat die in de vormen opdrogen.

Zet de vormen, zodra de borstplaat hard genoeg is, op een kant, zodat ook de onderkant kan drogen.

Acht variaties: Volg het recept van roomborstplaat.

Voeg de vloeibare ingrediënten direct toe en de droge pas als de suikermassa dik genoeg is.

Verwarm alles al roerend nog even tot de temperatuur weer goed is.

Variatietip: Met 4 eetlepels koude espressokoffie (vers gezet of uit een zakje) en 4 kleine, gehalveerde (amaretti) bitterkoekjes.

Variatietip: Met een papje van 2 eetlepels cacao en 2 eetlepels room en 50 g gepelde (ongebrende) pistachenootjes.

Variatietip: Met 2 eetlepels vruchtenlikeur en 3 eetlepels fijngehakte Franse vruchtjes.

Variatietip: Met 2 eetlepels culinair-rozenwater en 3 kleingehakte blokjes Turks fruit met rozensmaak.

Variatietip: Met 1-2 eetlepels amandellikeur en 50 g gehakte, blanke amandelen.

Variatietip: Met 1 eetlepel kaneel (door de droge suiker gemengd) en 4 eetlepels rozijnen.

Variatietip: Met 2 eetlepels sterke koude koffie, 1 eetlepel sinaasappelsiroop of -likeur en 2 eetlepels gekonfijte sinaasappelschil.

Variatietip: Met 3 eetlepels bessen- of frambozengelei, 50 g frambozensnoepjes.

Roomborstplaat 2

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

Ingrediënten

500 g witte basterdsuiker
1½ dl koffieroom
50 g boter
ingevet vetvrij papier
ingevette metalen borstplaatvormen

Bereiding

Breng de suiker en de koffieroom in een pan met dikke bodem aan de kook en laat de suikerstroop, onder af en toe roeren, op hoog vuur inkoken tot de stroop in draden aan een lepel blijft hangen. Roer de boter erdoor, neem de pan van het vuur en blijf roeren tot een krassend geluid hoorbaar is. Schenk het mengsel in de met het papier beklede vormen en verwijder het papier, zodra de borstplaat witte vlekjes krijgt. Laat de borstplaat helemaal afkoelen en verwijder de vormen. Voeg voor chocoladeborstplaat aan de suiker 2 eetlepels cacaopoeder toe en ga verder te werk volgens bovenstaand recept. Roer voor koffieborstplaat 3 theelepels oploskoffie door het borstplaatmengsel.

Runderpoulet in rode wijn

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

Ingrediënten

35 g boter
600 g runderpoulet
250 g sjalotten, gepeld?en gehalveerd
(versgemalen) peper
zout
3 eetlepels tarwebloem
1 blikje tomatenpuree à 70 g
2½ dl rode wijn (Chamarre)
1 rundvleesbouillon-tablet (Maggi)
1 laurierblad

Bereiding

Verhit de boter in een braadpan, bestrooi het vlees met peper en zout naar smaak en bak het al omscheppend bruin.
Voeg de sjalotten toe en bak ze 5 minuten mee.
Strooi de bloem over het vlees en schep alles om.
Voeg de puree, de wijn, 1-1½ dl heet water (zodat het vlees net onder staat) de bouillontablet en het laurierblad toe en breng alles aan de kook.
Stoof het vlees op en laag vuur in ± 2 uur helemaal gaar.
Lekker met boerenkoolstampot.

Wijnadvies: Chamarre rood, Frankrijk

Tip: Voeg 25 minuten voor het einde van de bereidingstijd 150 g grof gesneden champignons toe.
Bestrooi het gerecht met fijngeknipt bieslook.

Saag bhaji (In kruiden gesmoorde spinazie met gebakken aardappel)

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Indiaas	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

6 eetlepels olie
½ theelepel zwart mosterdzaad
1 theelepel komijnzaadjes
8-10 fenegriekzaadjes (eventueel)
1 eetlepel kerrieblaadjes
2-3 tenen knoflook, gepeld en gesnipperd
2-4 gedroogde rode chilipepers, grof gesneden
450 g verse bladspinazie, fijngesneden
1 eetlepel geklaarde boter
1 grote aardappel, geschild en in blokjes gesneden
1 grote ui, in dunne ringen gesneden
½ theelepel gemalen kurkuma
1 theelepel gemalen komijn
½ theelepel garam masala
½ theelepel chilipoeder
2-3 rijpe tomaten, ontveld en in stukjes gesneden
1 theelepel zout

Bereiding

Verhit op half vuur 2 eetlepels olie en bak de mosterdzaadjes erin tot ze beginnen te springen.
Voeg de komijnzaadjes, het fenegriekzaad en de kerrieblaadjes toe en meteen daarna de knoflook en de rode chilipeper.
Laat de knoflook goudbruin worden.
Voeg de spinazie toe.
Roer de gefruite kruiden door de spinazie en laat het mengsel een kwartier zacht koken met een deksel op de pan.
Roer af en toe.
Verhit de boter op half vuur.
Bak de aardappelblokjes bruin, neem ze van het vuur en houd ze apart.
Verhit het restant van de olie op half vuur en fruit de uiringen erin (± 10 minuten).
De uiringen mogen niet te donker worden, want dan krijgen ze een bittere smaak.
Zet het vuur laag.
Voeg de kurkuma, komijn, garam masala en chilipoeder toe en roerbak 2-3 minuten.
Voeg de spinazie, aardappelen, tomaten en zout toe en laat met een deksel op de pan zacht koken tot de aardappelblokjes gaar zijn.
Roer af en toe.
Neem het gerecht van het vuur.

Saffraanwodka

Menugang Drank
Keuken -
Bron

Soort -
Type Koude drank

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Bereiding

Laat $\frac{1}{4}$ theelepel saffraandraadjes 24 uur op kamertemperatuur in $4\frac{1}{2}$ dl wodka trekken.
Zeef het en bewaar het in de koelkast.

Salade met sesamquorn

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

Ingrediënten

175 g Quornstukjes naturel
2 eieren
een snufje zout
4 eetlepels sesamzaadjes
4 eetlepels sesamolie
1 geplukte krop romaanse sla of lollo biondo
100 g zwarte (Kalamata) olijven
10 gedroogde tomaten op olie in reepjes
1 eetlepel olijfolie
1 eetlepel (frambozen)azijn
50 g dun geschaafde pecorino of Parmezaanse kaas
2 eetlepels oreganoblaadjes

Bereiding

Klop de eieren in een diep bord met wat zout los.
Haal de stukjes Quorn door het ei en rol ze daarna door de sesamzaadjes.
Verhit 2 eetlepels sesamolie in een koekenpan met antiaanbaklaag en bak de stukjes Quorn rondom goudbruin.
Verdeel de sla over 4 borden met daarop de olijven en de reepjes tomaat en verdeel daar de stukjes sesam-Quorn over.
Klop in een kommetje 2 eetlepels sesamolie met de olijfolie, de frambozenazijn en een snufje zout tot een dressing.
Sprenkel de dressing over de salade en garneer met de plakjes kaas en oreganoblaadjes.

Salade van gekookte venkel

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

Ingrediënten

4 venkelknollen (± 750 g)

zout

witte peper

1 bosje peterselie

1 citroen

Bereiding

Verwijder de stelen, wortelaanzet, harde vezels en de buitenste bladeren van de venkel.

Was de venkelknollen en kook ze in ruim kokend water met wat zout in ± 15 minuten beetgaar.

Laat ze in een vergiet uitlekken en afkoelen.

Was de peterselie en hak die fijn.

Snijd de afgekoelde venkelknollen in grote stukken.

Pers de citroen uit.

Doe de venkelknollen in een schaal en besprenkel ze met het citroensap.

Garneer de salade met de fijngehakte peterselie.

Voeg aan tafel naar smaak zout en witte peper toe.

Salade van gevulde paprika's

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

Ingrediënten

Bereiding

Rooster lange, rechte paprika's, pel ze, leg ze neer en verwijder de zaadjes.

Rooster enkele aubergines, voeg er knoflook, zout en olie bij en vul de paprika's met dit mengsel.

Zet de paprika's op een (sla)schaal en doe er een beetje olie en fijngesneden peterselie over.

Versier de schaal met in dunne plakjes gesneden tomaten.

Salade van schaal- en schelpdieren

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Frans	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

4 oesters
8 St Jakobsschelpen
4 kreeftenscharen
4 langoestines
250 g mulfilet
2 eetlepels tomatensap
1 eetlepel balsamicoazijn
8 eetlepels sojaolie
1 eetlepel gepelde tomaten, in blokjes
4 verse, gekookte kreeften
4 eetlepels olijfolie
paneermeel
paprikapoeder
kerriepoeder
eierdooier
1 toefje verse, gehakte peterselie
1 toefje verse dragon
1 toefje spinazie
1 toefje verse kervel
1 toefje postelein
1 toefje zuring
1 toefje selderij
1 toefje frisée
peper
zout

Bereiding

De kreeft uit de schaal nemen.
De langoestinestaartjes paneren met paneermeel met kerriepoeder.
De oesters open steken, droog deppen met keukenpapier en paneren met paneermeel en paprikapoeder.
De Jakobsmosselen en mulfilet onder de koude kraan wassen en droog deppen met keukenpapier.
Voor de dressing de tomaatblokjes met tomatensap, balsamicoazijn, citroensap, eidooier, peper en zout met de staafmixer mengen.
Drievierde van de olie hier druppelsgewijs door kloppen.
De kruiden en sla voorzichtig schoonmaken, wassen en uit laten lekken.
De mulfilet op de velzijde in hete olijfolie in enkele minuten mooi bruin bakken, de vis omdraaien en nog 1 minuut aan de andere kant bakken.
De Jakobsmosselen, langoestinestaartjes en oesters in de (resterende) hete olijfolie mooi bruin bakken.
De salade mengen met een beetje dressing en over de borden verdelen.
De kreeftenscharen, stukjes kreeft, gebakken langoestinestaartjes, oester en Jakobsmosselen hiernaast leggen.
De rest van de dressing ernaast scheppen en eventueel garneren met zalmeitjes, kaviaar en tomaatblokjes.

Salade van sinaasappelen met kaneel

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

Ingrediënten

4 onbehandelde sinaasappelen
2 kaneelstokjes
8 verse muntblaadjes
1 eetlepel oranjebloesemwater
150 g bloedsuiker

Bereiding

Was de sinaasappelen, droog ze af en schil ze tot op het vruchtvlees.
Snij ze in fijne schijfjes en vang het sap op.
Hak 4 verse muntblaadjes fijn.
Giet het opgevangen sap in een steelpan, voeg er suiker, de gehakte munt en de kaneel bij.
Breng zachtjes aan de kook en laat 5 minuten op zacht vuur sudderen totdat u een dikke siroop bekomt.
Giet de sinaasappelschijfjes, de siroop en het oranjebloesemwater in een slakom.
Meng alles voorzichtig. D
ek af met krimpfolie en laat 3 uur in de koelkast weken.
Verwijder bij het opdienen de kaneel en versier met de rest van de muntblaadjes.

Salade van sprotjes met courgette en champignons

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

Ingrediënten

20 sprotjes
1 courgette
1 avocado
200 g champignons
2 tomaten
4 cl notenolie
6 cl witte wijnazijn
cayennepeper
1 eetlepel citroensap
peper
zout

Bereiding

De oven voorverwarmen op 200° C.
De sprotjes schoonmaken.
De courgette en de champignons in fijne reepjes snijden, mengen en op smaak brengen met notenolie en azijn.
De avocado mixen, het citroensap toevoegen en kruiden met cayennepeper en zout.
De sprotjes kruiden en in een oven van 200° laten bakken, of roosteren onder de grill.
De avocadosaus over het bord verdelen, in het midden de groentereepjes schikken en de warme sprotjes er rond leggen.
Versieren met blokjes gepelde en ontpitte tomaat.

Salade van tonijn en rijst

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

Ingrediënten

4-6 koppen gekookte rijst
2 blikjes tonijn in water van 200 g
1 blikje erwten van 480 g, afgegoten
60 g gehakte pepertjes
1 gehakte ui
2 gehakte stelen selderij
2 grote gehakte augurken
1 theelepel knoflookpoeder
1 theelepel tijm
mayonaise

Bereiding

Doe alle ingrediënten in een grote slakom.
Voeg mayonaise naar smaak toe.
Garneer met paprika en peterselie.

Salag tamatar (spinazie met tomaten)

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Indiaas	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 kg verse spinazie
175 g ghee
2 grote gesnipperde uien
2 gesnipperde teentjes knoflook
150 g verse gemberwortel
2 theelepels chilipoeder
2 theelepels kurkuma
2 theelepels garam masala
2 theelepels korianderzaad
1 theelepel gemalen koriander
1 theelepel komijnzaad
1 ½ theelepel zout
2 theelepels versgemalen zwarte peper
400 g tomaten (blik)

Bereiding

Was de spinazie en schud de blaadjes droog. Snijd ze in reepjes van 2 cm breed en verwijder dikke steeltjes. Smelt de ghee in een grote pan met dikke bodem, voeg uien en knoflook toe en fruit ze op een laag vuur in 4-5 minuten zacht.

Schil intussen de gember en snijd hem in reepjes van 3 mm dik. Doe de gember ook in de pan en bak 5-6 minuten zachtjes verder. Voeg chilipoeder, kurkuma, garam masala, korianderzaad en -poeder, komijn, zout en peper toe. Roer goed om en bak nog 1 minuut.

Voeg de spinazie toe en schep luchtig om met de specerijen. Voeg de tomaten met sap toe en breng al roerend aan de kook. Giet er zoveel kokend water bij dat de spinazie niet aanbakt. Roer goed om en laat 5-10 minuten stoven tot zowel spinazie als tomaten gaar zijn.

Serveer zo warm mogelijk.

Info: Spinazie is een zeer populaire groente op het hele Indiase subcontinent, waar evenals in het Westen de voedingswaarde wordt onderkend. De spinaziesoorten die men verbouwt, zijn echter veel sterker van smaak; sommige zijn nogal bitter, vandaar dat er zoete tomaten als tegenwicht in deze schotel zitten.

Samak tarator

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

Ingrediënten

Bereiding

Kies een grote vis, bijvoorbeeld een zeebaars.

Maak hem schoon en was hem.

Laat de kop eraan zitten, maar verwijder de ogen.

Smeer hem in met peper, zout en olijfolie en bak hem in folie in een warme oven.

Serveer de vis op een bed peterselie of sla.

Versier met schijfjes citroen, gesneden augurken, zwarte olijven, gebakken amandelen en stukjes piment.

Serveer koud met taratorsaus in een kommetje.

Santa-Fé salade

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	www.Bonduelle.nl			Sterren	

Ingrediënten

50 g plakjes bacon in reepjes
1 eetlepel olie
1 eetlepel limoensap
2 eetlepels tacosaus
1,2 dl zure room
1 jalapeño peper (zaadjes verwijderen) fijngesneden
½ theelepel gemalen koriander
1 blik Bonduelle Rode Kidneybonen 425ml
1 blik Bonduelle Crispy Maïskorrels 425ml
1 groene paprika in blokjes
½ rode paprika in blokjes
1 courgette in blokjes
2 tomaten in stukjes
2 eetlepels fijngesneden peterselie

Bereiding

Bak de bacon in een droge koekenpan lichtbruin en laat afkoelen.
Klop een dressing van olie, limoensap, tacosaus en zure room.
Jalapeño peper, ui en koriander erdoor scheppen.
Lek de kidneybonen uit.
Schep de bonen, maïskorrels, rode en groene paprika, courgette en dressing luchtig door elkaar.
Garneren met tomaat en peterselie.

Sataras 1

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

Ingrediënten

750 g mager varkenspoelet
6 tomaten
2 uien
2 teentjes knoflook
1 groene en 1 rode paprika
2 preien
4 aardappelen
5 eetlepels olie
1 eetlepel paprikapoeder
½ theelepel tijm
zout, zwarte peper
¼ l vleesbouillon
3 eetlepels tomatenpuree

Bereiding

Giet kokend water over de tomaten, pel ze en snijd ze door.
Schil de uien en de knoflook en hak ze grof.
Was de paprika's, verwijder de zaadlijsten en snijd ze in stukken.
Maak de prei schoon en snijd ze in ringen.
Schil de aardappelen en snijd ze in grove stukjes.
Maak in een pan de olie heet en braad het vlees 15 minuten aan.
Doe alles erbij, roer er het paprikapoeder, de tijm, zout en peper door en giet er de bouillon op.
Laat alles afgedekt ± 1 uur zachtjes koken.
Toer er voor het serveren de tomatenpuree en eventueel enkele eetlepels zure room door.

Scholfilet op een bedje van wintergroenten

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

Ingrediënten

500 g aardappelen
2 winterwortelen
een stukje koolraap van 400 g
1 teen knoflook
1 bakje champignons
zout
peper
(diepvries)bieslook
1/8 l halfvolle koffieroom
4 scholfilets van 125 g
1 vleestomaat
boter of margarine
1 citroen

Bereiding

Snijd de aardappelen in plakken, schrap de winterwortelen, snijd ze in dunne halve plakken en kook ze met de koolraapreepjes 15 minuten voor.

Schep de aardappelen, winterwortelen en koolraapreepjes met de in plakjes gesneden champignons in een met knoflook ingewreven en dik ingevette ovenschaal.

Verdeel er zout en peper, 2 eetlepels bieslook en de koffieroom over.

Wrijf de scholfilets in met zout en peper, bestrooi ze met bieslook en leg ze op de groenten.

Leg op elke filet een schijf tomaat en een klontje boter, dek af met folie en zet de schaal, afgedekt met magnetronfolie, 6 minuten op 600 Watt in de magnetron.

Scholrolletjes 2

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

Ingrediënten

500 g boswortelen

¼ l water

1 eetlepel suiker

boter

peterselie

300 g eierlintmacaroni

per persoon 2 mooie scholfiletjes, liefst ontveld

citroensap

voor elke filet 1 plakje gerookte zalmforel (koelvitrine supermarkt)

cocktailprikkers

1 pakje mierikswortelroomkaas (100 g)

1½ dl droge witte wijn

1 ei

dillegroen (vers of diepvries)

Bereiding

Schrap de wortelen en kook ze 15 minuten in het water met de suiker.

Giet ze af en schud ze met een klontje boter en wat peterselie om.

Kook water voor de macaroni en kook de pasta 8-10 minuten.

Bedruppel de scholfiletjes met citroensap en bestrooi ze met dillegroen.

Leg op elk filetje een plakje gerookte zalmforel en rol ze op.

Steek ze met een cocktailprikker vast en leg ze in een magnetronschaal.

Klop de mierikswortelroomkaas los met de witte wijn en het ei en lepel dit over de visrolletjes.

Laat ze, Afgedekt, bij 600 Watt in de magnetron in 8-10 minuten gaar worden.

Roer nog wat dille door het visvocht en geef dit als saus bij de macaroni.

Scholrolletjes met ham en spinazie

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

Ingrediënten

6 scholfilets
50 g verse spinazie
6 plakjes ham
2 eetlepels mosterd
1 dl sinaasappelsap
1 bekertje crème fraîche
2 eetlepels maïzena

Bereiding

Snijd de scholfilets en de plakjes ham in 2 helften.
Leg de filets met de huid naar boven op een plank en besmeer ze dun met mosterd.
Leg de ham en wat blaadjes spinazie op de vis en rol ze op.
Leg ze op hun kant tegen elkaar in een ronde magnetronschaal en giet het sinaasappelsap erover.
Dek af met magnetronfolie en gaar de vis op 500-600 Watt in 8-9 minuten.
Giet het kookvocht voorzichtig af en zet de scholfiletrolletjes afgedekt weg.
Roer de maïzena en de crème fraîche door het pocheervocht en bind het tot een gladde saus.
Serveer met aardappelpuree en spinazie.

Sgroppino

Menugang Drank

Keuken -

Bron AllerHande 15 2004

Soort -

Type Koude drank

Snel

Ja

Slank

Nee

Sterren

Ingrediënten

1 citroen, uitgeperst

wat suiker

1 beker citroensorbetijs (500 g)

wodka (slijter)

1 fles mousserende witte wijn (bijv. Vin Mousseux Chardonnay

Brut, 750 ml)

8 champagnecoupes

garde

Bereiding

Schenk het citroensap op een schoteltje en strooi wat suiker op een tweede schoteltje.

Druk de champagnecoupes omgekeerd in het citroensap en daarna in de suiker, voor een mooi randje op het glas.

Laat intussen het sorbetijs iets zachter worden.

Schep het ijs in een grote kom en schenk er de wodka en wijn bij.

Klop het geheel met een garde tot een schuimende drank.

Verdeel de cocktail snel over de coupes en serveer onmiddellijk.

Shikar kari (varkenscurry)

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

Ingrediënten

100 g gedroogde tamarinde
2 dl kokend water
500 g varkensfricandeau
50 g ghee
1 grote gesnipperde ui
3 gehakte teentjes knoflook
2 groene chilipepers, ontpit en gehakt
1 theelepel gemalen gember
3 kruidnagels
5 cm pijpkaneeel
1 eetlepel gemalen koriander
1 theelepel kurkuma
½ theelepel chilipoeder
½ theelepel komijnzaad

Bereiding

Week de tamarinde 2 uur in het kokende water.
Snijd het vlees in blokjes van 3 cm; verwijder alle vet en zenen.
Smelt de ghee in een grote pan met dikke bodem en fruit er de ui en knoflook op een laag vuur in 4-5 minuten zacht in. Voeg de chilipepers en specerijen toe en roerbak nog 3 minuten. Voeg het vlees toe en roerbak nog 5 minuten tot alle blokjes goed gekruid zijn.
Zeef het tamarindewater en roer dit door het vlees. Breng aan de kook, temper het vuur en laat het geheel afgedekt 1 uur stoven tot het vlees gaar is.
Dien warm op.

Info: Het tamarindewater in dit recept neutraliseert eventueel vet varkensvlees. Met magere varkenslappen is dit recept uitstekend te bereiden.

Sinaasappel schijven

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

Ingrediënten

3 sinasappels

1 theelpel kaneel

2 eetlepels suiker

Bereiding

Schil de sinasappels zo dat je ook het wittevel wegsnijdt, dus je ziet dan het vruchtvlees.

Snijd ze in schijven en strooi er de kaneel en suiker over.

De suiker kun je naar smaak minderen.

Doe dit in een grote kom en daarna in de koelkast.

Als je dit een paar uur later eruit haalt, heb je heerlijke sinasappel schijven in een sausje.

Slavinken met roergebakken witlof

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vlees
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

700 g witlof
4 eetlepels Mediterrane roerbakolie
1 teentje knoflook, gesnipperd
½ eetlepel fijngehakte tijm
4 slavinken
2 schaaltjes Stoom bouillonaardappeltjes (CêlaVita)
(versgemalen) peper
zout

Bereiding

Maak de witlof schoon en haal de blaadjes los.
Verhit 2½ eetlepel van de olie en roerbak de witlof met de knoflook en de tijm al omscheppend beetgaar.
Verhit 1½ eetlepel van de olie en braad de slavinken rondom bruin aan.
Voeg 1½ dl heet water toe en laat ze met de deksel schuin op de pan gaar braden.
Stoom de aardappeltjes volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar.
Breng de witlof op smaak met peper en zout en serveer met de slavinken en de aardappeltjes.

Spaghetti met tomaatjes en kalfsoester

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

Ingrediënten

350 g spaghetti

zout

4 eetlepels olijfolie traditioneel

1 zoete ui, gesnipperd

2 teentjes knoflook, gesnipperd

3 bakjes cherrytomaten à 250 g, gehalveerd

4 kalfsoesters

(versgemalen) peper

2 eetlepels kappertjes, grof gehakt

Bereiding

Kook de spaghetti in ruim water met zout beetgaar.

Verhit de helft van de olie en fruit de ui met de knoflook op een halfhoog vuur goudgeel en glazig.

Voeg de tomaatjes toe en bak ze ±5 minuten mee.

Bestrooi het vlees met peper en zout naar smaak.

Verhit de rest van de olie in een koekenpan en bak het vlees aan beide kanten bruin en rosé.

Schep de afgegoten spaghetti en de kappertjes door het tomatenmengsel en serveer met de kalfsoesters.

Wijnadvies: Giacondi Nero d'Avola Sangiovese, rood, Italië

Tip: Lekker met geraspte parmezaanse kaas.

Speculaaskruiden 2

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

Ingrediënten

30 g kaneel

10 g geraspte nootmuskaat

10 g gemalen foelie

10 g gemalen kruidnagelen

Bereiding

Gebruik ± 10 g speculaaskruiden op 250-300 g bloem.

Speculaaskruiden 3

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

Ingrediënten

20 g kaneel

10 g geraspte nootmuskaat

5 g gemalen kruidnagelen

een snufje kardemompoeder

Bereiding

Gebruik ± 10 g speculaaskruiden op 250-300 g bloem.

Speklapjes met pittige tomatensaus

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vlees
Type -

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

4 speklappen
2 uien
4 eetlepels olie
2 eetlepels bieslook (fijngesneden)
6 eetlepels ananasjam
2 eetlepels chilisaus
2 eetlepels tomatensaus

Bereiding

Pel en snipper de ui.
Snijd de speklapjes in zeer smalle reepjes.
Verhit de wok of braadpan op een hoog vuur.
Schenk de olie erin en laat deze heet worden.
Bak hierin ± 7 minuten het vlees al omscheppend.
Voeg de ui toe en bak deze 2 minuten al omscheppend mee.
Schep de chilisaus, de ananasjam en de tomatensaus erdoor en laat het gerecht goed warm worden.
Bestrooi met bieslook.
Lekker met bietjes, gekookte aardappels, gemengde salade.

Spruitjes met volkoren-notenkruim

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande 15 2004			Sterren	

Ingrediënten

1 zak spruitjes (geschoond, 400 g)
2 sneetjes oud bruinbrood (volkoren), ontkorst
25 g boter
25 g hazelnoten, fijngehakt
½ zakje verse bieslook (à 25 g), fijngeknipt
(versgeraspte) nootmuskaat

Bereiding

Spruitjes in ruim water met zout 1 minuut koken.
Afgieten en in vergiet laten uitlekken.
Brood (in keukenmachine) zo fijn mogelijk verkruimelen.
In wok spruitjes in helft van boter op matig vuur in 5 minuten beetgaar bakken, regelmatig omscheppen.
In koekenpan rest van boter verhitten.
Broodkruim en hazelnoten op laag vuur in 5 minuten bruinbakken.
Af en toe omschudden.
Van vuur af bieslook door broodkruim roeren.
Spruitjes overdoen in warme schaal enop smaak brengen met zout en nootmuskaat.
Broodkruim erover strooien.
Serveren bij hertenbiefstuk (met wildsaus en perenchutney).

Sri Lankaans sperziebonencurry

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g sperziebonen in stukjes van 2 cm
150 g fijngesneden uien
1 fijngesneden groene peper zonder pitjes
2 eetlepels Maldive fish (= gedroogd vismaatsel) of garnalenwol
1 kopje kokosmelk of aangemaakte santen
½ theelepel geelwortelpoeder (kurkuma)
1 theelepel cayennepeper
1 theelepel komijnpoeder (djinten)
2 theelepels korianderpoeder
1 ½ theelepel zout
2 eetlepels olie of boter

Bereiding

Meng alle ingrediënten, behalve de olie en de kokosmelk, in een kom.
Verhit de olie in een hapjespan en roerbak de gemengde ingrediënten 5 minuten.
Voeg dan de kokosmelk en 1 kopje water toe en kook de curry, onder af en toe roeren, in 20 minuten gaar.
Wordt het te droog, voeg dan wat water toe.

Sri Lankaanse milde preicurry

Menugang	Bijgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type Groente	Slank	Nee
Bron			Sterren	

Ingrediënten

500 g gewassen prei in ringetjes

1 fijngesneden ui

1 fijngesneden groene peper zonder pitjes

½ theelepel geelwortelpoeder

½ theelepel fenegriek

1 theelepel zoet of mild Sri lankaans kerriepoeder of garam masala

100 g ± 1 uur voorgeweekte gedroogde kokosvlokken

3 kerrieblaadjes of 2 laurierblaadjes

olie of boter

1 dl kokosmelk of aangemaakte santen

zout naar smaak

Bereiding

Smoor alle ingrediënten, behalve de kokosmelk en het zout in een hapjespan met verhitte olie op halfhoog vuur gaar.

Voeg dan de kokosmelk toe en laat het geheel 5 minuten doorsudderen voordat u naar smaak zout toevoegt.

Stamppotje met vegetarische roerbakstukjes

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

Ingrediënten

1½ kg kruimig kokende aardappelen, geschild en in stukken

zout

3 eetlepels olijfolie traditioneel

2 grote uien, in partjes

1½ eetlepel kerriepoeder

1 zak koolraap à 500 g

350 g vegetarische roerbakstukjes

(versgemalen) peper

2 eetlepels amandelschaafsel, geroosterd

Bereiding

Kook de aardappelen in water met zout gaar.

Verhit 2 eetlepels van de olie en fruit de ui al omscheppend goudgeel en glazig.

Voeg op 1 volle theelepel na de kerriepoeder en de koolraap toe en bak alles al omscheppend ± 3 minuten.

Voeg zout naar smaak en een beetje water toe en stoof de groenten gaar.

Verhit de rest van de olie en roerbak de roerbakstukjes al omscheppend bruin.

Schep de rest van het kerriepoeder en peper en zout naar smaak erdoor en bak nog ± 1 minuut.

Giet de aardappelen af maar van 1 dl van het kookvocht op.

Stamp ze fijn en schep er de groenten door.

Voeg zoveel van het kookvocht toe zodat een smeuijge stamppot ontstaat.

Verdeel de roerbakstukjes en

het amandelschaafsel erover en serveer direct.

Wijnadvies: Mesa Mayor, crianza, rood, Spanje

Sudderlapjes met peper en citroen

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

Ingrediënten

500 g runderriblapen

2 uien

1 bouillonblokje

2 eetlepels tomatenpuree

1½ citroen

1 kleine rode peper

50 g boter

1 cm trassi

2 vleestomaten

2 blaadjes djeroek poeroet (verkrijgbaar bij de toko)

Bereiding

Snijd de tomaten in partjes.

Pel de uien en hak ze fijn.

Halveer de rode peper, verwijder de zaadjes en hak de rode peper fijn.

Pers de citroenen uit, bewaar de schil.

Verhit de boter in een diepe braadpan en bak hierin op een matig vuur het vlees om en om bruin.

Neem het vlees uit de pan.

Voeg de ui en rode peper aan het braadvet toe en bak deze 3 minuten op een hoog vuur.

Voeg de tomaat toe en bak deze 1 minuut mee.

Verkruimel de trassi erover, roer de tomatenpuree erdoor en bak het geheel nog 2 minuten.

Voeg het citroensap, de schillen, (eventueel de djeroek poeroet), de vleesbouillontablet en 1 dl water toe en breng het geheel al roerende aan de kook.

Leg het vlees terug in de pan, leg de deksel erop en laat het vlees op een heel laag vuur in ca. 2 uur gaar worden.

Verwijder de djeroek poeroet en de citroenschillen.

Lekker met vier granenrijst en snijbonen.

Taai taainoten (de èchte pepernoten)

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

Ingrediënten

250 g vloeibare honing
1 ei
1 eetlepel speculaas- of koekkruiden
1 theelepel gemalen anijszaad
zout
250 g gezeefd zelfrijzend bakmeel
een ingevette bakplaat

Bereiding

Vermeng de honing, het ei, de speculaaskruiden, de anijs en het zout in een kom en roer het bakmeel erdoor.
Laat het deeg afgedekt in de koelkast ± 1 uur rusten.
Verwarm de Oven voor op 200°C.
Vorm van het deeg repen en snijd die in dobbelstenen.
Leg ze op de bakplaat en bak ze in 10-15 minuten bruin en gaar.

Taaitaipop:

Vorm het deeg op de bakplaat tot 1 of 2 poppen van ± 1 cm dik en versier ze.
Bak de taaitaai in het midden van de oven in ± 20 minuten goudbruin.

Tagliatelle con verdure verdi (tagliatelle met groene groenten)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type Pasta	Slank	Nee
Bron			Sterren	

Ingrediënten

200 g broccoli
100 g peultjes
2 bosuitjes
125 g tagliatelle
zout
1 bekertje slankroom (200 ml)
100 g verse roomkaas
50 g geraspte belegen kaas
(versgemalen) zwarte peper

Bereiding

Was de broccoli, maak hem schoon en verdeel hem in roosjes.
Was de peultjes en maak ze schoon.
Maak de bosuitjes schoon en snijd ze in dunne ringetjes.
Kook de tagliatelle in een pan met ruim kokend water en zout volgens de gebruiksaanwijzing beetgaar.
Kook de broccoli in een andere pan in weinig water en zout ± 2 minuten.
Voeg de peultjes toe en kook het geheel nog ± 3 minuten.
Laat de tagliatelle en de groenten uitlekken.
Breng in een steelpan de slankroom aan de kook en laat die ± 2 minuten doorkoken.
Voeg de roomkaas toe en laat die al roerend zachtjes smelten.
Roer de geraspte kaas erdoor en laat die smelten.
Breng de saus op smaak met zout en peper.
Leg op het midden van 4 borden een 'nestje' tagliatelle, schep er wat saus naast en leg de groenten eromheen.
Garneer met de bosuitjes.

Tagliatelle met kip-notenballetjes in pikante saus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

4 eetlepels blanke hazelnoten
400 g kipgehakt
8 eetlepels paneermeel
1 ei
1½ eetlepel kipkruiden
50 g boter
1 blik Saus Tomaat-pikant (Unox)
350 g witte en/of groene tagliatelle

Bereiding

Rooster de noten in een droge koekenpan al roerend lichtbruin, laat ze afkoelen en hak ze een beetje fijn.

Vermeng het gehakt met het paneermeel, het ei, de kruiden en de gehakte noten en vorm er kleine balletjes van.

Verhit de boter in een ruime braadpan en bak de balletjes rondom bruin.

Voeg de saus toe en laat het geheel 15 minuten zachtjes pruttelen.

Kook intussen de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar en giet ze af.

Serveer de saus met de gehaktballetjes en de tagliatelle apart of roer ze door elkaar.

Zet een schaalje Parmezaanse kaas op tafel.

Tagliatelle met kip en bonen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

350 g kipfilet
paprikapoeder
versgemalen peper
zout
30 g boter
1 teentje knoflook
150 g peultjes
150 g sugarsnaps
150 g doperwtten (diepvries)
2 dl kruidenbouillon (van een tablet)
450 g tagliatelle
2 dl Koksroom (Friesche Vlag)
100 g geraspte Parmezaanse kaas
2 eetlepels fijngehakte peterselie

Bereiding

Wrijf de kipfilet naar smaak in met paprikapoeder, peper en zout.
Verhit de boter in een kleine braadpan en bak de kipfilet rondom bruin en op halfhoog vuur in ± 20 minuten gaar.
Pel intussen de knoflook en maak de peultjes en de sugarsnaps schoon.
Pluk de kipfilet in reepjes.
Kook de peultjes met de sugarsnaps en de doperwtjes in de bouillon in ± 5 minuten beetgaar.
Giet ze af en vang 1 dl van het kookvocht op.
Kook intussen de tagliatelle volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar.
Breng het groentekookvocht met de Koksroom aan de kook.
Schep de groenten erdoor, pers het teentje knoflook erboven uit en warm alles kort door.
Giet de tagliatelle af, schep er het groentemengsel met de kipreepjes en de helft van de kaas door en breng alles op smaak met peper en zout.
Bestrooi met de rest van de kaas en de peterselie.

Tajine met appel en kip

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 uien
8 kippenpoten
peper, zout
30 g boter
50 g blanke amandelen
1 eetlepel sesamzaad
1 theelepel gemalen komijn (djinten)
1 theelepel gemalen koriander (ketoembar)
½ theelepel gemberpoeder
1 dl kippenbouillon (van tablet)
3 stevige appels

Bereiding

Snijd de uien in ringen.
Wrijf de kip in met peper en zout.
Verhit de boter in een ruime braadpan of tajine en fruit de uien met de amandelen, het sesamzaad, het komijnzaad, de koriander en het gemberpoeder op halfhoog vuur in 5 minuten glazig.
Voeg de kippenpoten toe en bak ze in 10 minuten rondom bruin.
Voeg de bouillon toe en stoof de kip in 30 minuten helemaal gaar.
Boor de appels en snijd ze in dikke plakken.
Leg de appelplakken na ± 15 minuten stoven op de kip. De appels mogen een beetje stevig blijven.

Tajine met aubergine 2

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Tunesisch	Type Groente	Slank	Nee
Bron			Sterren	

Ingrediënten

2 uien
3 stengels bleekselderij
3 kleine aubergines
2 teentjes knoflook
3 eetlepels olijfolie
2 theelepels paprikapoeder
2 theelepels gemalen koriander
1 theelepel gemalen komijn
½ groentebouillontablet
1 blik tomaatblokjes (400 g)
2 eetlepels rode wijnazijn
zout
peper

Bereiding

Pel de uien en snijd ze in parten.
Snijd de bleekselderij in schuine stukjes van ± 2 cm.
Maak de aubergines schoon en snijd ze in blokjes.
Pel de knoflook en hak ze grof.
Verhit de olie in een grote braadpan of tajine en roerbak de ui, de knoflook en de bleekselderij ± 2 minuten.
Schep de aubergine, het paprikapoeder, de koriander en de komijn erdoor, verkruimel het bouillontablet erboven, voeg de tomaatblokjes toe en schenk de azijn in de pan.
Stoof het gerecht, onder af en toe roeren, op laag vuur en met het deksel op de pan ± 45 minuten.
Breng op smaak met zout en peper.
Lekker met couscous en blokjes feta.

Tajine met kip en citroen

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

Ingrediënten

1 kg kipbraadstukjes
versgemalen zeezout
zwarte peper
50 g boter
2 eetlepels olijfolie
1 rode ui
2 teentjes knoflook
1 theelepel saffraanpoeder
1 theelepel gemberpoeder
1 courgette
1 winterwortel
2 gepekeldde citroenen (Turkse of Marokkaanse winkels, of zelfgemaakt)
100 g ontpitte groene olijven
2 eetlepels fijngesneden koriander

Bereiding

Wrijf de kip in met zout en peper, ook onder het vel, en laat ± 15 minuten intrekken.
Verwarm de boter en de olie in een braadpan.
Snipper de ui en fruit deze goudgeel.
Pers de knoflook erboven uit en roer de specerijen erdoor.
Schenk er 1/4 liter water bij en roer goed.
Zet de tajine op middelhoog vuur, leg de kip erin, schenk er het kruidige water bij en stoof het geheel in ± 1 uur gaar.
Keer de kip af en toe.
Snijd de courgette en de winterwortel in repen en de citroenen in stukken en warm ze, samen met de olijven, de laatste 15 minuten met de kip mee.
Breng vlak voor het serveren op smaak met zout en peper en bestrooi met de koriander.
Geef er Marokkaans brood bij.

Tajine met lamsvlees en rijst

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

Ingrediënten

1 kg lamsvlees (schouder of bout)
2 kg rapen
1 theelepel gemalen zwarte peper
zout naar smaak
1 zakje saffraan
1 theelepel rode paprikapoeder
4 eetlepels olie
1 grote ui
2 tomaten
een handvol peterselie
300 g langkorrelrijst
40 g boter
groene ontpitte olijven

Bereiding

Snijd het vlees in stukken, schil de rapjes en snijd ze in vieren.
Breng water aan de kook, blancheer de rapen 5 minuten en laat ze uitlekken.
Verhit de olie in een braadpan of tajinepot, bak het vlees aan alle kanten mooi bruin en voeg alle kruiden toe.
Snijd intussen de ui in schijfjes.
Leg na 5 minuten bakken de rapen, de schijfjes ui en de in plakjes gesneden tomaat op het vlees.
Hak de peterselie grof en bestrooi de groenten ermee.
Leg het deksel op de pan en stoof alles 20 minuten op een zacht vuurtje.
Kook de rijst in dubbel zoveel water en roer er vlak voor het opdienen de boter door.
Garneer de tajine met ontpitte olijven.

Tajine van oker en aardappelen

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

Ingrediënten

300 g gewassen okers
300 g geschilde aardappelen in blokjes
400 g lamsvlees in blokjes van 3 cm
½ kopje plantaardige olie
300 g ontvelde tomaten in stukjes
5 takjes fijngehakte verse koriander of verse peterselie
1 theelepel gemalen koriander
1 theelepel gemberpoeder
1 theelepel koenjit of saffraan
1 theelepel paprikapoeder
½ theelepel chilipoeder
½ theelepel zout, voor het vlees
1 mespuntje zout voor de okers
1 kopje water of bouillon voor het vlees
½ kopje water voor de okers

Bereiding

Verwijder de uiteinden van de okers.
Verhit de olie op middelhoog vuur in een braadpan.
Voeg het vlees, het gemberpoeder, de koenjit of saffraan, het paprikapoeder en het chilipoeder toe en bak alles onder regelmatig omscheppen 10 minuten.
Strooi het zout over het vlees en doe het water erbij.
Breng aan de kook, zet het vuur laag en laat met het deksel op de pan 50 minuten zachtjes koken.
Scheep het vlees dan uit de pan en leg het apart.
Doe de aardappelen en de tomaten bij het kookvocht, schep om en voeg het korianderpoeder en de verse koriander of peterselie toe.
Breng aan de kook, zet het vuur laag en laat 15 minuten koken.
Doe de okers met 1 mespunt zout, 5 eetlepels kookvocht van de aardappelen en ½ kopje water in een andere pan.
Breng aan de kook, zet het vuur laag en kook de okers in 15 minuten gaar.
Doe het vlees bij de aardappelen, schep voorzichtig om en kook nog 5 minuten.
Scheep het aardappel-vleesmengsel op een platte schaal en leg de okers hier bovenop.
Giet er al het kookvocht (ook van de okers) over en serveer met een eenvoudige couscous.

Tali saag (roergebakken spinazie)

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Indiaas	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 kleine gesnipperde ui
1 theelepel garam masala
1 theelepel zout
500 g verse gewassen spinazie, zonder steeltjes

Bereiding

Smelt de ghee in een grote pan met dikke bodem en fruit er de ui op een laag vuur in 4-5 minuten zacht in.
Voeg de garam masala en het zout toe en roerbak het geheel nog 2-3 minuten.
Voeg de spinazie toe en roerbak 5 minuten.
Schep op een warme schotel en dien op.

Info: Voor dit recept hebt u verse spinazie nodig; halveer bij diepvries de aangegeven hoeveelheid.

Tarator met yoghurt

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Albanees	Type	Saus	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Pers enkele teentjes knoflook uit, klop dit voorzichtig door wat olie, voeg met een mixer of vork losgeklopte yoghurt toe en doe er dan water tot het mengsel de gewenste dikte heeft.

Voeg naar smaak zout toe.

Schil een komkommer, snijd hem in kleine stukjes en voeg die bij de tarator.

Serveer de soep met fijngesneden venkel en peterselie of zwarte peper.

Desgewenst kunt u er ook nog 1-2 eetlepels azijn en/of 75-100 g gehakte of gemalen walnoten aan toevoegen.

Taratorsaus

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

Ingrediënten

2 sneden witbrood zonder korst

250 g gemalen amandelen

2 geperste teentjes knoflook

sap van 1-2 citroenen

visbouillon of water

Bereiding

Week het brood in water en knijp het uit.

Voeg de gemalen amandelen toe en maak er samen met de knoflook, het citroensap en de bouillon of water een romige massa van (keukenmachine gebruiken!)

Deze saus past ook goed bij gefrituurde scampi's.

Tarka dal (linzenmoes met knoflook en tomaten)

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Indiaas	Type	Peulvruchten	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

moes

500 g rode linzen

50 g ghee

1 middelgrote gesnipperde ui

1 gesnipperd teentje knoflook

1 ½ theelepel kurkuma

½ theelepel zout

1 theelepel versgemalen zwarte peper

1 l water

4 verse groene chilipepers, ontpit

deklaag

2 eetlepels sesamololie

4 gesnipperde teentjes knoflook

1 kleine gesnipperde ui

1 theelepel lavaszaad

Bereiding

Was de linzen goed in koud water, laat uitlekken en verwijder verkleurde linzen en steentjes.

Smelt de ghee in een grote pan met dikke bodem en fruit er de ui en knoflook op een laag vuur in 4-5 minuten zacht in.

Strooi kurkuma, zout en peper erbij en roer dan de linzen erdoor, zodat alles met de specerijen bedekt raakt.

Giet het water erbij, breng aan de kook en voeg de hele pepers toe.

Laat 20 minuten koken onder af en toe roeren tot de linzen gele 'snert' zijn geworden (voeg meer water toe, als het te dik is).

Giet de linzenmoes in een warme schaal, dek af en houd haar warm in een op 180 °C voorverwarmde oven.

Voor de deklaag (torka):

Verhit de olie in een koekenpan tot hij walmt.

Voeg knoflook en ui toe en fruit snel tot de knoflook net begint te bruinen.

Voeg het lavaszaad toe, bak nog 10 seconden en giet alles over de linzen uit.

Serveer warm.

Info: Dal of linzenmoes behoort tot de meest genoten dagelijkse kost op het hele Indiase subcontinent. Het geheim van dit recept is de deklaag, die vlak voor het serveren over de moes wordt gegoten. De combinatie van knoflook en lavas geeft de schotel net een verrassende pikante smaak.

Tilapiafilet met ananas in kerriesaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	www.maggi.nl			Sterren	

Ingrediënten

3 eetlepels olie
400 g tilapia- of koolvisfilet, in grove repen
2 knoflooktenen, uitgeperst
4 schijven ananas, in stukjes
3 bosuitjes, in stukjes van 3 cm
1 doosje Maggie Kerriesaus
2 eetlepels peterselie of koriander, fijngehakt

Bereiding

Verhit de olie in een koekenpan en bak de vis in 3 minuten lichtbruin.
Bak de knoflook, ananas en bosui 2 minuten mee.
Bereid de Maggi Kerrie saus volgens de aanwijzing op de verpakking en schenk de saus over de vis.
Stoof de vis in 5 minuten zachtjes gaar.
Strooi de kruiden erover.
Lekker met zilvervliesrijst en wortelsalade.

Info: Tilapia is een stevige zoetwatervis die zowel bij de visboer als de supermarkt verkrijgbaar is.

Toast met pittige kaas en wijngelei

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	AllerHande 15 2004			Sterren	

Ingrediënten

400 ml rode wijn
1 takje tijm (van plantje of uit zakje)
1 eetlepel suiker
3 blaadjes witte gelatine
1 plakje fourme dambert (of andere blauwaderkaas, ca. 200 g)
3 ciabattina's (voorgebakken)

Bereiding

In ruime pan wijn met takje tijm en suiker aan de kook brengen.
Wijn op laag vuur tot helft laten inkoken.
Gelatine 5 minuten in koud water weken.
Pan van vuur nemen, tijm verwijderen, wijn iets laten afkoelen.
Gelatine uitknijpen en al roerend in warme wijn laten oplossen.
Wijn in schaal schenken en in koelkast minimaal 3 uur tot gelei laten opstijven.
Ovengrill of oven op 200 °C voorverwarmen.
Kaas in plakken snijden.
Van ciabattina's zijkanten afsnijden en broodjes met scherp mes in flinterdunne plakken snijden.
Sneetjes in oven lichtbruin roosteren.
Uit oven nemen en laten afkoelen.
Wijngelei op werkblad storten en in flinters snijden.
Toastjes met kaas beleggen en garneren met wijngelei.

Tuinkridentortilla

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Boodschappen 9-2006			Sterren	

Ingrediënten

4 grote vastkokende aardappelen
2 uien
8 eieren
8 eetlepels melk (Melkan)
8 eetlepels creme fraîche (Melkan)
versgemalen peper
zout
2 eetlepels gehakte peterselie (vers of diepvries)
3 eetlepels olijfolie (Mediterrane)

Bereiding

Schil de aardappelen en was ze.
Snijd ze in dikke plakken; snijd deze plakken in repen en die weer in blokjes.
Pel de uien en snipper ze.
Klop de eieren los met de melk, creme fraîche, peper, zout en peterselie.
Verhit de olie in een grote koekenpan.
Bak hierin de aardappelblokjes 5 minuten.
Schep ze regelmatig om.
Voeg de ui toe en bak deze nog 5 minuten mee.
Zet de warmtebron iets lager.
Giet het eimengsel erbij en laat dit zachtjes stollen totdat de onderkant stevig is.
Laat de tortilla voorzichtig op een deksel of een platte schaal glijden.
Zet de pan er omgekeerd op zodat de tortilla omgekeerd in de pan komt.
Leg de deksel erop en bak de tortilla af in ongeveer 5 minuten.
Zorg ervoor dat de bovenkant gestold is.
Serveer de tortilla op een schaal en snijd hem in punten.

Serveertip: Bestrooi de tortilla met geraspte kaas en laat deze even onder de deksel of onder een hete grill smelten.

Serveertip: Een tomaten- of komkommersalade is hier heel lekker bij.

Variatietip: In plaats van blokjes aardappel kun je ook schijfjes aardappel gebruiken.

Valentijn chocolade-kokoscake

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	www.koopmans.com			Sterren	

Ingrediënten

Koopmans Mix voor Chocladecake

200 g boter (of margarine)

4 eieren (m)

100 g geraspte kokos

50 g suiker

Bereiding

Laat de boter en eieren in ca. 4 uur op kamertemperatuur komen.

De boter moet zacht zijn.

Verwarm de oven voor.

Bekleed de bodem van de springvorm met een stuk bakpapier en vet dit dun in.

Knip voor de valentijndecoratie uit karton of (bak)papier een hart iets kleiner dan de doorsnede van de springvorm.

Bereid het chocoladecakebeslag volgens het recept op het pak, maar voeg extra 75 g geraspte kokos en de suiker toe.

Schep het beslag in de springvorm, verdeel het gelijkmatig en strijk de bovenkant glad.

Leg het uitgeknipte hart in het midden van de vorm op het cakebeslag.

Strooi de rest van de geraspte kokos in het sjabloon.

Verwijder voorzichtig het papieren hart.

Bak de cake gaar.

Leg na ca. 35 minuten bakken een stukje aluminiumfolie over de cake, om te voorkomen, dat de kokos te donker wordt.

Laat de cake 10 minuten in de uitgeschakelde, open oven staan.

Neem de vorm dan uit de oven en verwijder voorzichtig de rand van de vorm.

Schuif de cake met bakpapier, op een taartrooster en laat hem uitdampen.

Of serveer de cake warm.

Koopmans wenst je een romantische Valentijn!

Varkensfilet in mosterdsaus

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

Ingrediënten

600 g varkensfilet
2 eetlepels bloem
1 eetlepel paprikapoeder
peper
zout
100 g boter
2 eetlepels koffieroom
2 eetlepels mosterd
bouillon of water

Bereiding

Maak een mengsel van de bloem, het paprikapoeder, peper en zout.
Wrijf dit mengsel in het gehele stuk varkensfilet en laat het vlees zo 15 minuten staan.
Laat de boter in een diepe braadpan bruin worden en schroeï het vlees hierin rondom aan.
Zet het vuur laag, leg het deksel schuin op de pan en braad de filet onder af en toe keren in 40-.45 minuten af.
Giet het meeste van de boter uit de pan.
Giet de koffieroom in de pan en roer het aanbaksel van de bodem los.
Doe de mosterd erbij, roer goed terwijl de massa pruttelt en giet er een beetje bouillon of water bij.
Snijd de filet in 8 plakken en leg die dakpansgewijs op een voorverwarmde schaal.
Giet wat van de saus over het vlees en geef de rest er apart bij.
Serveer hier aardappelpuree en een verse groente bij.
Dit recept geeft niet zoveel saus.
Wilt u meer saus, laat de boter dan in de pan en roer er een eetlepel bloem door alvorens de saus als boven beschreven af te maken.
Om tot een gladde saus te komen, is hierbij iets meer bouillon of water nodig en voor de smaak waarschijnlijk ook wat meer mosterd, maar dat proeft u wel.

Varkenshaasmedaillons met paddestoelensaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande 15 2004			Sterren	

Ingrediënten

3 varkenshaasjes (à ca. 200 g), op kamertemperatuur

3 eetlepels olijfolie

2 teentjes knoflook, gesnipperd

400 g paddestoelenmelange, in stukken

200 ml slagroom

2 theelepels aardappelzetmeel

4 eetlepels madera (slijter)

1 stengel bleekselderij, in zeer dunne plakjes

Bereiding

Varkenshaasjes in 20 plakken snijden.

In koekenpan helft van olie verhitten en medaillons in 6 minuten aan beide zijden bruin en gaar bakken.

Vlees in aluminiumfolie verpakken en 5 minuten laten rusten.

Intussen rest van olie door achtergebleven bakvet roeren.

Knoflook hierin 30 seconden bakken.

Paddestoelen toevoegen en 3 minuten al omscheppend bakken.

Slagroom erdoor roeren en 1 minuut zachtjes verwarmen.

Aardappelzetmeel met 1 eetlepel water losroeren en dan door kokende saus mengen.

Even laten doorkoken, al roerend, tot saus dikker wordt.

Voor kinderen helft van saus in warme kom schenken.

Op smaak brengen met zout en peper.

Voor volwassenen madera door resterende saus roeren en nog 1 minuut verwarmen.

Indien nodig maderasaus binden met extra aardappelzetmeel.

Saus op smaak brengen met zout en peper.

Vlees over borden verdelen (kinderen 2 medaillons).

Paddestoelensaus met madera over vlees voor volwassenen schenken, saus zonder madera over vlees voor kinderen schenken. Bleekselderijplakjes over borden van volwassenen strooien.

Serveren met spruitjes en aardappel-knolselderijpuree met oude kaas voor de volwassenen, voor kinderen met aardappelkroketjes in de vorm van dennenappeltjes, koelverse appelcompote en een mix van bloemkool, haricots verts en minimaïs.

Info: Voor de kinderen een eenvoudige, maar lekkere paddestoelenroomsaus, voor de volwassenen een rijke saus met madera.

Varkenslapjes met champignon-kaassaus

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

Ingrediënten

1 ui
150 g champignons
75 g boter
2 ½ eetlepel bloem (25 g)
1½ dl melk
50 g geraspte belegen kaas
1 eetlepel citroensap
zout
peper
6 eetlepels paneermeel
1 ei
4 magere varkenslapjes á 100 g

Bereiding

Pel de ui en snipper hem fijn.
Maak de champignons met keukenpapier schoon en snijd ze in plakjes.
Verhit in een steelpan 2 ½ eetlepel boter en bak de ui 3 minuten zachtjes.
Voeg de champignons toe en bak ze 4 minuten mee.
Roer er de bloem door en voeg al roerend de melk en 1 dl water toe.
Blijf roeren tot een gebonden saus ontstaat.
Laat deze 5 minuten zachtjes koken, onder af en toe roeren.
Voeg de kaas en het citroensap toe en laat de kaas smelten.
Breng de saus op smaak met peper en zout.
Strooi in een diep bord het paneermeel.
Roer in een ander diep bord het ei los.
Wrijf het vlees in met zout en peper.
Haal het vlees eerst door het ei en wentel het dan door de paneermeel.
Verhit in een koekenpan de rest van de boter en bak het vlees in 10 minuten goudbruin en gaar; keer het af en toe.
Verwarm intussen de grill op de hoogste stand voor.
Verwarm al roerend de saus.
Leg het vlees in een ovenschaal en schenk de saus over.
Laat de saus op het rooster vlak onder de grill in 1 minuut lichtbruin kleuren.

Varkenslapjes met Pas de Bleu

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	www.varkensvlees.be			Sterren	

Ingrediënten

4 varkenslapjes

200 g Pas de Bleu (of andere blauwe schimmelkaas naar smaak)

2 dl droge witte wijn

vers gemalen zwarte peper

zout

100 g boter om te bakken

Bereiding

Verhit de boter in een braadpan en laat daarin het vlees aan alle kanten mooi kleuren. Kruid met peper en zout en bak gaar.

Neem het vlees uit de pan en hou warm.

Deglaceer de braadjus met de witte wijn en laat even verdampen.

Roer vervolgens de helft van de blauwe kaas door de wijn en laat smelten tot een mooi smeugig mengsel.

Schik de varkenslapjes op warme borden en overgiet met de saus.

Garneer bovenop met een stukje van de resterende blauwe kaas en serveer met luchtige aardappelpuree en gestoofd witloof.

Varkensschnitzel met warme aardappelsalade

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

Ingrediënten

600 g varkenslapjes

2 dl bloem

3 eieren

2 dl Japans broodkruim of gewoon broodkruim

zout

peper

olie

geklaarde boter

8 francelineaardappelen

1 rode ajuin, fijngesneden

1 bussel roquettesla, goed gewassen

2 stronken witloof, fijngesneden

2 dl druivenpitolie

½ dl rode wijnazijn

2 eetlepels suiker

1 eetlepel grove mosterd

zout

peper

100 g veenbessen, diepvries

75 g suiker

of kant-en-klare bosbessenconfituur

Bereiding

Kook de ongeschilde aardappelen in gezouten water en houd ze warm.

Meng de druivenpitolie met de rode wijnazijn en de mosterd, suiker, zout en peper en vlak voor het serveren met de ajuin, witloof en roquettesla.

Kruid het varkensvlees met peper en zout en paneer het eerst in de bloem, dan in het ei en ten slotte in het broodkruim.

Bak goudbruin in de geklaarde boter en olie aan twee kanten en laat uitlekken op keukenpapier.

Roer de bessen onder de suiker tot de suiker is opgelost.

Snijd de aardappelen open en verdeel ze over 4 borden.

Verdeel de salade met vinaigrette over de aardappelen.

Leg de schnitzels ernaast en serveer met de koude bessen.

Varkensschnitzels met rauwe ham en salie

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

Ingrediënten

voor 2 personen

2 varkensschnitzels

zout

peper

2 plakjes rauwe ham

4 verse blaadjes salie

25 g boter

2 eetlepels medium sherry

Bereiding

Sla de schnitzels zo nodig platter en bestrooi ze met zout en peper.

Leg de plakjes rauwe ham op de schnitzels en klap ze dubbel.

Leg de blaadjes salie erop en steek ze met een cocktailprikker vast.

Verhit de boter in een koekenpan en bak de schnitzels in 20 minuten gaar en bruin.

Neem ze uit de pan en verwijder de cocktailprikkers.

Leg de schnitzels op 2 borden.

Voeg aan het bakvet 1 dl water en de sherry toe en breng het aan de kook.

Roer de aanbaksels los.

Schenk de jus in een juskom.

Serveer met gekookte aardappelen en bleekselderijssalade.

Varkensvlees met appel

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

Ingrediënten

250 g varkensvlees in blokjes

peper

zout

marjolein

10 sjalotjes

½ bakje champignons

2 appels

een klein klontje boter

voor de saus

1 dl appelsap

1 eetlepel rode saus (bijvoorbeeld ketchup)

3 eetlepels halvanaise of yogonaise

peper

Bereiding

Bak het vlees in ± 5 minuten gaar en bruin en kruid het met peper, zout en marjolein.

Snijd de ui in grove stukken.

Maak de champignons schoon en snijd ze in plakjes.

Was de appels, haal het klokhuis eruit en snijd de appels in partjes van ± 1 cm dik.

Fruit, als het vlees gaar is, de ui en de champignons mee en fruit als laatste de appelpartjes mee, maar vooral niet te lang.

Haal dan alles uit de pan.

Roer een saus van het appelsap, de rode saus, de halvanaise en peper.

Zet het vuur onder de pan laag en laat de saus voorzichtig warm worden, maar laat niet koken, want dan schift het.

Voeg dan het vlees en de groenten weer toe en maak het gerecht af met wat peper.

Lekker met aardappelpuree en rode kool.

Vegetarische paddenstoelensaus

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort -
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

2½ eetlepel olijfolie -traditioneel
4 uien, in ringen
500 g kastanje-champignons, grof gesneden
300 g tomaten, in partjes
1 pot formaggio saus (Grand'Italia)
1 schaaltje basilicum à 15 g
3 zakjes aardappelpuree, pak à 10 zakjes

Bereiding

Verhit de olie en fruit de ui 3 minuten op een hoog vuur.
Voeg de champignons toe en bak ze met de uien al omscheppend 3 minuten.
Temper het vuur en laat ze in ± 5 minuten zachtjes gaar worden.
Schep de tomaten erdoor en bak ze kort mee.
Voeg de saus toe en warm alles kort door.
Snijd de basilicumblaadjes in reepjes.
Bereid de aardappelpuree volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Bestrooi de saus met de basilicum en serveer met de aardappelpuree.

Wijnadvies: Eclat du Rhône, rood, Frankrijk

Vis met taratorsaus

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

Ingrediënten

1 hele schoongemaakte vis met stevig vlees
zeezout
versgemalen zwarte peper
olijfolie
2 citroenen
120 g pijnboompitten, amandelen of hazelnoten
1 dikke snee witbrood zonder korst
1-2 grote tenen knoflook

Bereiding

Wrijf de vis goed in met zout, peper en olijfolie en kerf hem met een scherp mes enkele malen in, zodat de kruiden goed kan intrekken.

Snijd 1 citroen in schijfjes, schik die op de vis, verpak hem in aluminiumfolie en bak de vis ± 10 minuten in een op 180°C voorverwarmde oven tot het vel gemakkelijk loslaat.

Haal de vis uit de oven, ontvel hem voorzichtig en fileer hem, maar bewaar de kop en de staart.

Schik de filets tussen kop en staart op een schaal en versier ze rijkelijk met schijfjes citroen, geroosterde pijnboompitten of amandelsnippers, plakjes olijf, reepjes paprika, takjes verse koriander, zoetzuur en/of radijsjes.

Ontvlies de noten (week amandelen 5 minuten in kokend water en druk ze uit hun vliesjes; of rooster hazelnoten in een lauwe oven en wrijf de vliesjes eraf), maal de noten of pijnboompitten in een keukenmachine fijn en pureer ze samen met het brood, de knoflook, ½ theelepel zout, het sap van de tweede citroen, het kookvocht van de vis en nog 1½ dl water tot het een vrij gladde saus is.

Voeg zo nodig nog wat extra water toe, zodat de saus wat dunner wordt.

Breng de saus op smaak en serveer hem in een kom bij de vis.

Vlindermacaroni met ham en kaas

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Pel de uien en snijd ze in parten.

Snijd de bleekselderij in schuine stukjes van ± 2 cm.

Maak de aubergines schoon en snijd ze in blokjes.

Pel de knoflook en hak ze grof.

Verhit de olie in een grote braadpan of tajine en roerbak de ui, de knoflook en de bleekselderij ± 2 minuten.

Schep de aubergine, het paprikapoeder, de koriander en de komijn erdoor, verkruimel het bouillontablet erboven, voeg de tomaatblokjes toe en schenk de azijn in de pan.

Stoof het gerecht, onder af en toe roeren, op laag vuur en met het deksel op de pan ± 45 minuten.

Breng op smaak met zout en peper.

Lekker met couscous en blokjes feta.

Vogelnestjes met bonen

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

Ingrediënten

600 g varkensgehakt
8 kwarteleitjes
200 g gedroogde witte bonen
3 dl vloeibare tomatenpuree
1 sjalotje
1 koffielepel boter of olie
paneermeel
nootmuskaat
peper
zout
frituurolie

Bereiding

Laat de bonen een nacht weken in water.
Giet ze af, overgiet ze met vers water.
Breng aan de kook, schuim af en laat op een zacht vuur in 35 tot 40 minuten gaarkoken.
Kook de kwarteleitjes hard in 4 tot 5 minuten.
Laat ze afkoelen.
Pel ze.
Kruid het gehakt met nootmuskaat, peper en zout.
Rol er 8 balletjes van, met in het midden een kwarteleitje.
Druk het gehakt goed aan.
Rol de balletjes door paneermeel.
Giet de gare bonen af.
Stoof de gesnipperde sjalot aan in wat boter of olie.
Schenk er de tomatenpuree bij.
Kruid en laat op een zacht vuur tot tegen de kook aan komen.
Voeg er de bonen aan toe.
Laat enkele minuten goed doorwarmen.
Bak de vogelnestjes 3 tot 4 minuten in hete frituurolie (150°C).
Gebruik geen frituurmandje, maar schep de balletjes met een schuimspaan in en uit de olie.
Laat ze uitlekken op keukenpapier.
Serveer met de bonen in tomatensaus en gekookte of gestoomde aardappelen.

Warme wijngrog

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

Ingrediënten

1 sinaasappel
5 dl rode wijn
1 dl water
2 eetlepels eucalyptushoning
1 kaneelstokje
1 zakje vanillesuiker
1 zakje rozenbottelthee
2 eetlepels bruine rum
4 kandisuikerstokjes

Bereiding

Pers de sinaasappel uit en zeef het sap.
Doe het sap, samen met het water en de wijn, in een glazen maatbeker of schenkan.
Voeg er de honing, het kaneelstokje en de vanillesuiker bij, hang het theebuiltje erin en laat het in de magnetron op de hoogste stand enkele minuten trekken.
Voeg de rum toe, verwijder het kaneelstokje en het theezakje en verdeel de drank over 4 theeglazen.
Warm de drank in het glas op vol vermogen nogmaals op (1 minuut per glas).
Zet er een kandijstokje in om te roeren en te zoeten.

Wethani kyet (curry met varkensvlees)

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

Ingrediënten

600 g mager varkensvlees, b.v. hamlappen
2 gesnipperde uien
2 uitgeperste teentjes knoflook
2 eetlepels geraspte verse gemberwortel
zout
2 theelepels citroensap
1 theelepel sambal oelek
2 eetlepels sesamolie
1 theelepel koenjit

Bereiding

Maak het vlees droog met keukenpapier en snijd het in blokjes van 2 cm.
Doe de uien, knoflook, gemberwortel, een beetje zout, citroensap, sambal oelek en 1 eetlepel sesamolie in de mengbeker van een elektrische keukenmachine. Laat deze zolang draaien tot een gladde pasta is verkregen.
Scheep de pasta in en zeef en druk er zoveel mogelijk vocht uit.
Besprenkel het vlees met het vocht. Scheep het even om en laat het een half uurtje staan.
Voeg de resterende sesamolie en 2 eetlepels zonnebloemolie aan de pasta toe en breng dit aan de kook.
Laat het 20 minuten zachtjes doorkoken, voeg het vlees eraan toe en laat het onder voortdurend omscheppen de oorspronkelijke kleur verliezen.
Voeg dan de koenjit toe en giet er 4 eetlepels water bij.
Temper de warmtebron en laat het gerecht een half uurtje heel zachtjes sudderen. Voeg telkens een eetlepel water toe, als er gevaar voor aanbranden bestaat.
Dien het gerecht op met eiermie.

Wijnbladeren gevuld met auberginerijst

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

Ingrediënten

12 wijnrankbladeren (Turkse winkel of betere supermarkt)

1 grote aubergine in kleine blokjes

1 eetlepel bloem

¾ dl zonnebloemolie

½ theelepel zout

1 gesnipperde ui

1 gesnipperd teentje knoflook

2 eetlepels krenten

150 g risottorijst

3 dl kruidenbouillon

1 eetlepel versgehakte rozemarijn

2 uitgeperste citroenen

½ dl olijfolie

Bereiding

Week de wijnrankbladeren in een schaal koud water.

Strooi de bloem op de aubergineblokjes.

Verhit de olie in een ruime hapjespan en bak de blokjes aubergine bruin en gaar.

Haal ze uit de pan, bestrooi ze met zout en laat ze op keukenpapier uitlekken.

Bak de ui met de krenten in dezelfde pan glazig.

Schep de risottorijst in de pan en bak die even mee.

Schenk beetje bij beetje de bouillon bij de rijst en roer goed.

Kook de rijst al roerend in 20 minuten gaar.

Schep dan de aubergineblokjes en de rozemarijn door de rijst.

Leg de wijnrankbladeren opengevouwen op een schoon aanrecht en schep op elk blad 1 eetlepel rijst.

Vouw de zijkanten van de bladeren naar binnen en rol ze op tot pakketjes.

Leg de rolletjes in de pan en schenk er het citroensap en de olijfolie bij.

Dek de rolletjes af met een zwaar bord en het deksel van de pan en laat ze op heel laag vuur 5 minuten garen.

Serveer de rolletjes warm of koud.

Wijngelei met vruchten

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

Ingrediënten

4 blaadjes witte gelatine
300 g zacht fruit, bijvoorbeeld kleine aardbeien, frambozen en/of
bramen
75 g suiker
2 dl droge rode wijn
eventueel wat citroensap
gezoete stijfgeslagen slagroom

Bereiding

Week de gelatine in ruim koud water.
Maak het fruit schoon, was het en laat het uitlekken.
Doe het fruit met de suiker in een ovenschaal van 1½ liter inhoud en verwarm het, afgedekt, ± 3
minuten op 100% tot het zacht is.
Voeg de wijn en eventueel nog wat suiker en/of citroensap toe.
Knijp de gelatine uit en laat hem in een klein ovenvast schaaltje, onafgedekt, in ± 10 seconden op 100%
smelten.
Roer de gelatine door het wijn-fruitmengsel, doe de gelei in 4 schaaltjes
en laat opstijven.
Stort de geleitjes en garneer ze met stijfgeslagen slagroom en eventueel wat fruit en verse blaadjes
munt.

Wijnperen

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

Ingrediënten

4 handperen

6 jeneverbessen

1 citroen

½ l volle rode wijn (bijvoorbeeld een Cabernet Sauvignon)

150 g suiker

Bereiding

Schil de peren, maar laat het steeltje zitten en leg ze met het steeltje naar binnen in een hoge schaal.

Plet de jeneverbessen en strooi ze erbij.

Schil wat citroenschil af en leg ook dit ertussen.

Meng de wijn met de suiker en schenk dit over de peren.

Verwarm het, onafgedekt, 6 minuten op 800 Watt.

Draai de peren, roer het vocht om en verwarm ze weer 4 minuten op 800 Watt.

Neem de peren uit het vocht en zet ze in een glas.

Zet het vocht terug en kook het, onafgedekt, 15 minuten op 800 Watt.

Laat de vloeistof en de peren tot lauw afkoelen, lepel het vocht over de peren en zet ze ijskoud weg.

Geef er slagroom bij (geklopt met suiker en kaneel).

Wintersalade met hamblokjes en honing-mosterddressing

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

Ingrediënten

½ knolselderij, geschild en in blokjes
zout
1 rode ui, in flinterdunne ringen
1 zakje gepelde walnoten, grof gehakt
1 bakje hamblokjes à 125 g
5-6 el honing-mosterddressing (Remia Salata)
peper
1 zak rucola à 75 g
2 el tuinkers, van het bed geknipt

Bereiding

Kook de knolselderij in weinig water met zout in ± 12 minuten beetgaar en giet af.
Spoel de knolselderijblokjes onder stromend water koud.
Meng de knolselderijblokjes met de rode ui, de walnoten en de hamblokjes.
Scheep de dressing erdoor en breng de salade op smaak met peper en zout.
Verdeel de rucola over een schaal en scheep er de knolselderijsalade op.
Bestrooi met de tuinkers.

Wijnadvies: Beaujolais, Cave des vigneronns de Bully, rood, Frankrijk

Tip: Maak de salade een paar uur of een dag eerder zodat alle smaken kunnen intrekken. Scheep de salade pas op het laatste moment op de rucola zodat de sla lekker knapperig blijft.

Witte bonensoep met tapenade stokbrood

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort -
Type Peulvruchten

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 eetlepel olijfolie traditioneel
1 ui, gesnipperd
2 tuinkruidenbouillon-tabletten (Maggi)
1 zak boersensoep-groenten à 300 g
1 pot witte bonen in tomatensaus à 680 g
peper
zout
1 afbakstokbrood
6 eetlepels tapenade Toscaans (koelvers)

Bereiding

Verhit de olie in een soeppan en fruit de ui 3 minuten op een halfhoog vuur.
Voeg 1 l water en de bouillontabletten toe en breng alles aan de kook.
Scheep de soepgroenten en de bonen erdoor en laat de soep op een laag vuur nog 10 minuten zachtjes koken.
Breng de soep op smaak met peper en zout.
Bak intussen het stokbrood af, snijd het in sneetjes en bestrijk met tapenade.
Serveer het brood bij de soep.

Wijnadvies: Giacondi Grillo Sicilia, wit, Italië

Witte koolsalade met tonijn

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.vitaminezee.nl			Sterren	

Ingrediënten

500 g witte kool fijngesneden
½ rode paprika in kleine blokjes
lente-ui in dunne ringetjes
½ theelepel kummelzaad
peper
zout
300 g tonijn
1 eetlepel verse peterselie
2 eetlepels witte wijnazijn
6 eetlepels olijfolie
1 theelepel mosterd

Bereiding

Doe olie in een pan en gaar hierin de tonijn.
Laat de tonijn afkoelen.
Olie; mosterd, witte wijnazijn, peper, zout en kummel door elkaar mengen.
Giet dit over de witte kool, paprika en lente-ui; alles goed mengen.
Doe er plastic folie op en zet onder druk een ½ uur weg.
Meng peterselie en kleingesneden tonijn erdoor.
Breng eventueel op smaak en serveer met brood.

Wortelraita

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

Ingrediënten

2 eetlepels olie

1 theelepel mosterdzaad

wat asafoetida (duivelsdrek)

225 g geraspte wortel

½ theelepel zout

½ l yoghurt

versgemalen peper

1/8 theelepel cayennepeper

Bereiding

Verhit de olie en bak de mosterdzaadjies.

Voeg, als de zaadjies na enkele seconden beginnen te ploffen, de asafoetida toe.

Roerbak even en voeg dan de wortel toe.

Roerbak nog 15 seconden en neem de pan van het vuur.

Voeg 1/4 theelepel zout toe en laat het mengsel tot kamertemperatuur afkoelen.

Doe intussen de yoghurt in een kom, klop hem met een vork door en voeg zout, peper en cayennepeper toe.

Schep er tot slot de afgekoelde wortel door.

Yaam nuea 1 (vleessalade)

Menugang	Nagerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Thais	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

450 g eerste kwaliteit rundvleesfilet
2 teentjes knoflook
6 verse korianderbladeren
50 g suiker
2 theelepels lichte sojasaus
2 theelepels vers limesap
zout naar smaak
versgemalen zwarte peper
2 lente-uitjes
6 verse rode pepers
25 ml plantaardige olie
slabladeren

Bereiding

Kook het vlees tot het de gewenste gaarte heeft en snijd het in plakjes.
Kneus de knoflook, hak 2 korianderbladeren fijn, doe ze, samen met de suiker, de sojasaus, het limesap, het zout en de versgemalen zwarte peper in een vijzel en stamp alles fijn.
snijd de lente-uitjes en de pepers in kleine stukjes.
Verwarm de olie in een wadjan en bak het kruidenmengsel al roerend 3-4 minuten.
Doe het vlees erbij en bak nog 1 minuut door.
Haal het vlees uit de pan en laat het afkoelen.
Leg de slabladeren op een schotel en leg het vlees erop.
Strooi de lente-uitjes en de pepers erover en garneer verder met de overgebleven korianderbladeren.

Yaam nuea 2 (rundvleessalade)

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

Ingrediënten

5 entrecôtes van ± 180 g
het sap van 15 limoenen
5 eetlepels Thaise zoete chilisaus
½ eetlepel suiker
2 eetlepels vissaus
2 rode uien in dunne ringen
1 bosje lente-uitjes in ringen
6 eetlepels korianderblaadjes
5 tomaten in partjes
½ krop frisésla
1 ½ eetlepel verse muntblaadjes

Bereiding

Verwarm de grill voor.
Zet de entrecôtes ± 6 minuten onder de grill; keer ze halverwege.
Laat ze afkoelen en snijd ze in flinterdunne plakjes (snijd eventueel vet eraf).
Klop een sausje van het limoensap, de chilisaus, suiker en vissaus.
Scheep de rode ui, lente-ui, entrecôtes en de helft van de koriander erdoor.
Dek de schaal af en laat alles 1 nacht in de koelkast intrekken.
Meng ± 1 uur voor het serveren de tomaat en komkommer door de salade.
Bekleed een kom met sla en scheep de salade erin.
Garneer met munt en de rest van de koriander.

Yaam som-o 1 (pomelosalade)

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

Ingrediënten

1 rijpe pomelo
150 g gekookte garnalen
75 g geroosterd varkensvlees
25 ml limesap
25 ml vissaus
25 g chilijam
25 g palmsuiker
25 g geroosterde gemalen kokos
175 g kokoscrème
zoete basilicumbladeren

Bereiding

Schil de pomelo en breek het vruchtvlees in stukjes.
Pel de garnalen.
Maal de helft van de garnalen en hak het varkensvlees fijn.
Doe het limesap, de vissaus, de chilijam en de suiker in en kom en roer alles goed door elkaar.
Voeg dan de gemalen garnalen, het varkensvlees, de geroosterde kokos en de kokoscrème toe en ga door met roeren tot alles goed is vermengd.
Doe het fruit erbij en roer dat goed door het mengsel, zodat de stukjes fruit overal zin bedekt.
Leg het fruit op een schaal, leg de overgebleven garnalen eromheen en garneer alles met de basilicumbladeren.

Yaam som-o 2 (Thais gekruide pomelosalade)

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Thais	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

200 g kipfilet
1 eetlepel plakjes sjalot
1 eetlepel plakjes knoflook
1 eetlepel olie
1 eetlepel gedroogde garnalen
1 pomelo of 2 grapefruits
2 eetlepels versgeperst limoensap
1 eetlepel vissaus
1 eetlepel suiker
150 gekookte gepelde garnalen
2 eetlepels gemalen kokos
1 dl kokosmelk (santen)
4 fijngesneden kleine pepers

Bereiding

Kook de kipfilet in ± 10 minuten gaar.
Laat de filet afkoelen en snijd hem in reepjes.
Bak De plakjes sjalot en knoflook in de olie krokant.
Week de gedroogde garnalen ± 5 minuten in heet water; laat ze uitlekken en snijd ze fijn.
Schil de pomelo of grapefruits dik en snijd het vruchtvlees tussen de vliesjes uit.
Meng het limoensap met de vissaus en de suiker.
Meng er de garnalen, kip, kokos, kokosmelk, sjalot en knoflook door, schep de pomelo erdoor en garneer de salade met gedroogde garnalen en de pepers.

Zalmparpaccio

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

Ingrediënten

400 g zalmlfilets zonder vel en graten

1 grote roze grapefruit

cayennepeper

¼ krop lollo bionda in plukjes

1 rijpe avocado in kleine blokjes

2 eetlepels kleine kappertjes

(takjes dille)

Bereiding

Laat de zalm in flinterdunne plakjes snijden en verwijder de donkere delen.

Schil de grapefruit dun en snijd de schil in heel dunne reepjes.

Kook de reepjes even in kokend water en spoel ze koud.

Pers de grapefruit uit en breng het sap pittig op smaak met cayennepeper.

Laat de zalm in het sap afgedekt ± 1 uur in de koelkast marineren.

Schik de sla op de borden leg de zalm erop en schenk de marinade erover.

Verdeel de avocado en de kappertjes over de zalm en garneer met reepjes schil (en dille).

Variatietip: Schik 250 g rauwe tonijnfilet in zeer dunne plakjes op 4 borden. Klop een dressing van 1 eetlepel Japanse sojasaus, 6 eetlepels druivepitolie, ½-1 eetlepel balsamico-azijn en 2 eetlepels kippenbouillon, zout en peper. Schep er 4 shii-take (paddestoelen) in heel kleine blokjes door. Serveer de dressing bij de tonijn en garneer met lollo rosso.

Zalmfilet met tagliatelle met basilicumpesto

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	www.c1000.nl			Sterren	

Ingrediënten

350 g tagliatelle

zout

4 zalmfilets

3 eetlepels olijfolie traditioneel

(versgemalen peper)

4 eetlepels pesto Genovese, groen (Grand'Italia)

50 g geraspte parmezaanse kaas

1 zak familiesla à 400 g

5 eetlepels sladressing -tuin-kruiden (Calvé)

Bereiding

Kook de tagliatelle in ruim water met zout volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar.

Bestrijk de vis met een beetje olie en bestrooi met peper en zout naar smaak.

Verhit een koekenpan met antiaanbaklaag en bak de vis eerst op de velzijde 3 minuten op een hoog vuur en vervolgens de andere kant nog 2-3 minuten.

Schep de pesto met 2/3 deel van de kaas en de rest van de olie door de afgegoten tagliatelle.

Breng op smaak met peper.

Schep de dressing door de slamix.

Leg de zalm op de pasta en bestrooi met de rest van de kaas.

Serveer met de salade.

Wijnadvies: Canaletto, Chardonnay Verdeca, wit, Italië

Zalmforel met gorgonzola

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

Ingrediënten

voor 2 personen

4 stengels bleekselderij
150 g sugar snaps of peultjes
200 g prei
2 zalmforelfilets
1 eetlepel mosterd
peper
zout
30 g boter
150 g gorgonzola
2 eetlepels fijngesneden peterselie

Bereiding

Snijd de bleekselderij in plakjes, haal de sugar snaps af en snijd de prei in ringen.
Wrijf de zalmforelfilets in met de mosterd en bestrooi ze met peper en zout.
Smelt de boter, onafgedekt, in ± 1 minuut op 700 Watt.
Leg de zalmforelfilets in de schaal en schik de groenten eromheen.
Bestrooi de groenten met wat peper en zout en laat de zalmforelfilets en de groenten, afgedekt, in ± 12 minuten op 400 Watt gaar worden.
Verdeel 2 minuten voor het einde van de bereidingstijd de verkruimelde gorgonzola over de vis.
Bestrooi het geheel met peterselie.

Zeewolf met sinaasappel en kappertjes

Menugang	Hapje	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	www.vitaminezee.nl			Sterren	

Ingrediënten

4 zeewolffilets van 150 g
2 sinaasappels
50 g bloem
3 eetlepels olijfolie
3 ansjovisfilets, in stukjes
100 ml droge sherry of witte wijn
1 eetlepel kappertjes
2-3 eetlepels (platte) peterselie, fijngehakt

Bereiding

Schil de sinaasappels dik en snijd de partjes tussen de vliezen uit, vang het sap dat eruit loopt op.
Wrijf de zeewolffilets in met zout en peper en wentel ze door de bloem.
Verhit de olijfolie in een koekenpan en bak de vis in 6-8 minuten mooi bruin en gaar.
Leg de filets op een warme bord houd ze warm.
Laat de ansjovisfilets al roerende in het bakvet smelten.
Schenk de wijn (of droge sherry) en het sinaasappelsap erbij en laat dit even bruisend inkoken.
Roer dan de partjes sinaasappel, kappertjes en peterselie erdoor.
Warm het geheel nog even door en voeg peper naar smaak toe.
Serveer de zeewolffilets op warme borden met de saus erover.
Lekker met aardappelpuree en gegrilde tomaatjes.

Zoete aardbeienomelet

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

Ingrediënten

6 eieren
75 g suiker
6 cl room
125 g rode bessen
125 g aardbeien
40 g boter
15 g poedersuiker

Bereiding

De eieren klutsen met de room en de griessuiker.
De boter verhitten in een pan met antikleeflaag en de eierstruif erin gieten.
Kort laten stollen en daarop de schoongemaakte, gewassen en goed uitgelekte vruchten verdelen.
Laten bakken en net voor het serveren bestuiven met poedersuiker.
De omelet dubbel klappen en uit de pan laten glijden.
Onmiddellijk serveren.

Tip: In plaats van aardbeien en rode bessen kunnen ook andere seizoenvruchten worden gebruikt (kersen, perziken, pruimen,...).

Zoete kaasballetjes met siroop

Menugang Hapje
Keuken -
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

150 g cottage cheese
3 eieren
250 g bloem
300 g suiker
vanille-extract
1 theelepel bakpoeder
 $\frac{3}{4}$ l water
 $\frac{1}{4}$ l zonnebloemolie

Bereiding

Vermeng de cottage cheese goed met de eieren en voeg dan geleidelijk de bloem en het bakpoeder toe.
Vorm er met een lepel balletjes van en frituur die in de hete olie.
Schenk er, als ze zijn afgekoeld, een siroop over, bereid van het water, de suiker en vanille-extract.

Zoete Mexicaanse bonen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Mexicaans	Type	Peulvruchten	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

300 g tartaar
700 g kleingesneden groenten of een groot dagvers pakket
roerbakgroenten
700 g uitgelekte kidneybonen
300 g vers fruit (appel, banaan, peer, mandarijn) of 1½ blik
fruitcocktail
3 fijngesneden sjalotjes
4 eetlepels olijfolie
6 theelepels Mexicaanse kruiden
2 theelepels cayennepeper
6 eetlepels ketjap manis
wat zout naar smaak

Bereiding

Verhit de olijfolie in een braadpan en fruit hierin de sjalotjes.
Voeg de tartaar en de Mexicaanse kruiden toe en doe er vervolgens de roerbakgroenten, de cayennepeper en de ketjap bij.
Bak dit mengsel pakweg 5 minuten.
Roer hierna de kidneybonen en het fruit (zonder het vocht!) door het mengsel.
Verwarm tot slot het gerecht gedurende 20 minuutjes op een laag vuurtje met het deksel op de pan.
Voeg naar smaak zout toe.
Een salade van komkommer, radijs en bieslook met yoghurt dressing rondt het gerecht perfect af.

Zoete polenta met kaneelkersen

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

Ingrediënten

voor de polenta

100 g instant polenta

½ l halfvolle melk

¼ theelepel kaneelpoeder

50 g boter

1 ei

50 g suiker

voor de kersen

600 g ontpitte kersen

sap van 1 sinaasappel

1 kaneelstokje in stukjes gebroken

25 g suiker

2 eetlepels kirsch

25 g geroosterde amandelschilfers

Bereiding

Breng de melk aan de kook.

Strooi de polenta over de melk en blijf roeren om klonters te voorkomen.

Roer enkele minuten tot het mengsel loslaat van de pan en voeg de suiker, het ei en de kaneel toe.

Giet de polenta op een vochtige bakplaat en laat enkele uren opstijven in de koelkast.

Doe de kersen in een pan met de suiker, het kaneelstokje en sinaasappelsap.

Breng aan de kook, roer tot de suiker is opgelost en laat 10 minuten zachtjes koken, onder deksel, tot de kersen zacht zijn.

Verwijder de kersen en laat het sap tot een derde inkoken.

Voeg de kirsch en de kersen weer toe.

Snij de polenta in repen of ruiten.

Laat de boter smelten in een pan en bak de polenta aan beide kanten goudbruin en knapperig.

Laat even uitlekken op keukenpapier en serveer warm met de kersen.

Werk af met amandelschilfers.

Zoetzuur pikant sausje

Menugang Bijgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Saus

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1½ eetlepel suiker
1½ dl azijn
zout
groene peper

Bereiding

Los de suiker op in de azijn en laat de saus iets kleuren.
Breng op smaak met zout en gesnipperde groene peper.

