Hoofdgerechten XVIII v5.6

Inhoudsopgave.

Älplermagronen - Alpenmacaroni. 4
Ashak in roosjes. 5
Asperges met hazelnoot-botersaus. 7
Bietenrisotto met geitenkaas. 8
Bissara (thamarakt) - Marokkaanse erwtensoep. 9
Black pasta meatballs. 10
Bloemkool met spinazie uit de oven. 11
Boerenkoolfrittata met spek. 12
Broccolistamppot met noten I. 13
Cheesy meatloaf met cheddar en tijm. 14
Fassoelátha - Griekse bonen-rijstsoep. 15
Gegratineerd stoofvlees met rode ui. 16
Gegratineerde bloemkool met tartaar. 17
Gepaneerde zeeduivel met currysaus I. 18
Geurig gebraden kip. 19
Griekse aardappelschotel met feta (slowcooker) 20
Hollandse uiensoep met tostirepen. 22
Indiase groentestoof met pompoen. 23
Kerriesoep met linzen. 24
Kipsaté met pinda-chilisaus. 25
Libanese kibbeh. 26
Linguine met radijsjesloof. 28
Millefeuille van tarbot met stamppot van wortelen en uien op een coulis van bouillabaisse. 29
Mosselen met rode wijnsaus. 30
New York smash burger bagel. 31
Noedels met pindadressing. 32
Paling van de BBQ. 33
Paprikás csirke - paprikakip I. 34
Pasta met paddenstoelen, roomsaus en een frisse salade. 35
Pasta pesto. 36
Pestowraps. 37
Pitabroodje kipschnitzel met honingmosterdsaus. 38
Pizzarol 39
Pollo tonnato - kip met tonijnsaus en krieltjes. 40
Ricotta-citroensoufflé. 42
Riñones al Jerez - niertjes in sherrysaus. 43
Rollade met cranberrycompote (airfryer). 44
Romige aspergesoep met gerookte paling. 45
Salade Niçoise. 46
Shoarma zuurkool 47
Shoarmawrap. 48
Spiesen van zalm en kabeljauw. 49
Spinazie met pijnboompitten. 50
Stamppot andijvie met tartaar en jus. 51
Stoofpotje met (vega)worst. 52
Thais gehaktbrood. 53
Trio van rode mul, tarbot & zeeduivel. 54
Viscurry met zeeduivel en grote garnalen 56
Visschotel á la Nancy. 57
Waverse kaastaart. 58
Wiener rostbraten (Römertopf). 59
Zacht gegaarde spareribs met droge rub (airfryer). 60
Zalm pot-au-feu. 61
Zeebaars in zoutkorst met geroosterde kruiden. 62
Zeeduivel à la Bordelaise. 63
Zeeduivel met prei. 64
Gebruikte afkortingen. 65

Älplermagronen - Alpenmacaroni.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Zwitserse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Carta, Jumbo, Smulweb

Ingrediënten

400 g aardappelen
300 g kaas, Gruyère
1 tn knoflook
100 ml melk, halfvolle
1 snf nootmuskaat
1 snf peper, zwarte
300 g Pipe Rigate
200 ml room, slag-, onbereid
250 g spekreepjes
2 uien
1 snf zout

Bereiding.

Schil de aardappelen en snijd ze in blokjes.
Kook de aardappelblokjes en de pasta gaar.
Bak de spekreepjes krokant.
Voeg halve ringen ui en de fijngehakte knoflook toe aan de spekreepjes.
Bak tot ze de uien glazig zijn.
Giet de aardappelen en de pasta af en laat ze goed uitlekken.
Schep dit door het spek, ui en knoflook mengsel.
Meng er de helft van de geraspte kaas doorheen en doe het geheel in een ovenschaal.
Meng zout, peper en nootmuskaat door het room/melk mengsel.
Verdeel dit over de ovenschaal.
Strooi de rest van de kaas eroverheen.
Zet het geheel 15-20 min. in een voorverwarmde oven op 180°C.
De Älplermagronen zijn klaar als de kaas gesmolten is en het een mooi bruin korstje heeft gekregen.

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

Ashak in roosjes.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Afghaanse
Personen: 2
Sterren: *
Bron: ChefMaryam.nl

Ingrediënten

Voor het deeg:

200 g bloem
1 tl kurkumapoeder
100 ml water
1 tl zout

Voor de vulling:

1 tl chilivlokken, rode
1 tl kerriepoeder
1 tn knoflook, fijn-gesnipperd
15 ml olie, zonnebloem-
150 g prei (groene gedeelte)
½ tl zout

Voor de saus:

½ tl chilivlokken, rode
1 tn knoflook, geperst
50 ml olie, zonnebloem-
1 tl paprikapoeder
1 tomaat, in blokjes
1 tl tomatenpasta
½ ui, middelgrote, gesnipperd
125 ml water
½ tl zout

Bereiding.

Het deeg maken.
Meng alle ingrediënten onder het kopje "Voor het deeg" in een kom door elkaar (voeg stap voor stap het water toe).
Kneed het deeg goed door elkaar totdat het mooi zacht is en een egale kleur heeft.
Leg het deeg in een kom en dek het af met plastic folie.
Laat het deeg 60 min. op kamertemperatuur rusten.

Maak ondertussen de vulling.
Snijd de prei fijn in snippers.
Doe de prei in een kom en voeg de rest van de ingrediënten onder het kopje "Voor de vulling" toe.
Mix dit alles goed door elkaar.

Maak roosjes van het deeg.
Bestrooi een schoon werkblad met wat bloem.
Verdeel het deeg in drie stukken.
Neem een deel en rol het deeg langwerpig uit.
Maak met een deegroller het deeg plat (½ cm).
Snijd met een mes het deeg doormidden zodat je een langwerpig stuk deeg over houdt.
Verdeel met een lepel 1/3de van de vulling in het midden van het deeg.
Vouw het deeg dicht en rol het op.
Vorm er nu een roosje van.
Herhaal dit nog tweemaal voor de overige stukken deeg.

Stomen.
Neem een stoompan en vul die met water.
Breng dit aan de kook.
Smeer de tray in met zonnebloemolie.
Leg de roosjes op de tray en smeer er een beetje zonnebloemolie op.
Sluit de pan af met een deksel.
Stoom de roosjes ca. 30 min.

Maak de saus.
Verwarm de olie in een steelpan en bak de uien goudbruin.
Voeg het zout, de chilivlokken, de paprikapoeder, de tomatenpasta en de knoflook toe en roer het 2 min. goed door.
Voeg dan de verse tomaat toe en bak dit 1 min. mee.
Voeg nu water toe en meng alles goed door elkaar.
Laat het sudderen op laag vuur.
Na 20 min. is de saus klaar (als de olie aan de oppervlakte verschijnt).

Maak de yoghurtsaus.
Meng in een kommetje de yoghurt met het zout en de knoflook.

Ingrediënten (vervolg)

Voor de yoghurtsaus:

1 tn knoflook, uit-geperst
6 el kwark
1 sn zout, naar smaak

Voor de garnering:

2-3 tk koriander, verse
1 el mint, gedroogde

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

Het bord opmaken.
Pak een bord en verdeel 1 el yoghurtsaus over het oppervlakte.
Leg nu de gestoomde roosjes op het bord.
Verdeel wat tomatensaus en de olie van de saus tussen de roosjes.
Strooi wat gedroogde mint over de saus.
Garneer het met wat verse koriander.

Asperges met hazelnoot-botersaus.

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

Ingrediënten

3 bs asperges, witte, geschilde
100 g boter, ongezouten
50 g hazelnoten, grof-gehakt
- kaas, Parmezaanse, geschaafde (voor de garnering)
2 tn knoflook, uit-geperst
- peper, versgemalen
- zout, zee-

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

Bereiding.

Breng water aan de kook.
Kook de asperges 3-5 min. in het kokende water, giet ze af en zet ze op een warmhoud-plaatje weg.
Smelt de boter op een zacht vuur, voeg de knoflook en de hazelnoten toe en laat het 1 min. mee pruttelen.
Breng de saus op smaak met zeezout en peper.
Leg de asperges op de borden, giet er de boter-hazelnootsaus over en strooi er wat geschaafde Parmezaanse kaas over.

Bietenrisotto met geitenkaas.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Hoogvliet

Ingrediënten

400 g bieten, gekookte, geraspt
50 g boter
1 l bouillon, groente-
75 g kaas, geiten-, zachte
100 g kaas, Parmezaanse, geraspt
1 hv munt, fijngesneden
- peper, versgemalen
300 g rijst, risotto-
2 el rozemarijn, gedroogde
2 sjalotjes, gesnipperd
150 ml wijn, witte
- zout

Bereiding.

Verhit de helft van de boter in een pan met dikke bodem.
Voeg de sjalot-ten toe en fruit ze ca. 3 min.
Voeg de rijst toe en bak die al roerend 3 min. mee (tot de korrels glazig zijn).
Voeg de wijn toe en roer het geheel tot de wijn is opgenomen.
Voeg een scheut bouillon toe en blijf roeren tot deze is opgenomen.
Herhaal dit circa 20 min., tot de rijst gaar is.
Voeg de laatste 5 min. de biet en de rozemarijn toe.
Neem de pan van de warmtebron en voeg de helft van de Parmezaanse kaas en de rest van de boter toe.
Laat het afgedekt 3 min. staan.
Neem het deksel van de pan, roer de risotto door en breng die op smaak met versgemalen peper en evt. zout.
Verdeel de geitenkaas erover en garneer het met de rest van de Parmezaan en de munt.

Tip:

Maak je deze bietenrisotto met geitenkaas liever zonder wijn? Voeg dan extra bouillon toe.

Bereidingstijd: 35 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 590
Eiwit: 22 g
Koolhydraten: 67 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 22 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 15 g
Vezels: 4 g
Groente: - g
Zout: 3,4 g

Bissara (thamarakt) - Marokkaanse erwtensoep.

Menugang: Hoofd-, lunch-, ontbijtgerecht
Keuken: Marokkaanse
Personen: -
Sterren: ***
Bron: SihamDaily.nl

Ingrediënten

300 g erwten, split-
4 tn knoflook
2 tl komijn
25 ml olie, olijf-
1 ui
700 ml water
1 tl zout

Bereiding.

Spoel de spliterwten goed af (totdat het water helder is).
Schil de ui, was deze en snijd hem in reepjes.
Voeg de gesneden ui en de spliterwten toe aan een pan.
Pel de knoflook, pers deze uit en voeg ook toe aan de pan.
Giet het water in de pan om de ingrediënten te bedekken en zet het op een middelhoog vuur.
Voeg de olijfolie, het zout en de komijn toe.
Laat de spliterwten langzaam gaar worden (controleer regelmatig of er genoeg water in de pan zit; voeg zo nodig extra kokend water toe).
Kook de spliterwten in 35 min. gaar (ze moeten een dikke, maar nog niet pureerbare substantie hebben; iets dikker dan gewone soep, maar niet zo dik als puree).

Zorg ervoor dat de spliterwten volledig gaar zijn.

Pureer de spliterwten met een staafmixer tot een gladde soep.
Zet de pan weer op laag vuur en voeg nog een scheutje (ca. 20 ml) olijfolie toe.
Meng het goed met een spatel en laat de soep nog 2 min. pruttelen.
Serveer de soep met een extra snufje komijn en een beetje olijfolie bovenop.

Tip:

Serveer dit traditionele gerecht met heerlijk (huis-gemaakt) vers brood.

Voorb. tijd: 5 min.
Bereidingstijd: 35 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Black pasta meatballs.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Halloweenkrantje

Ingrediënten

- basilicum
8 eieren, kwartel-, gekookte
800 g gehakt
2 dl olie, olijf-
1 ptj olijven, groene, ontpitte
1 el oregano
500 g pasta, zwarte
1 kg tomaten
1 ui, gesnipperd

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

Bereiding.

Snijd de tomaten in blokjes.
Breng water aan de kook.
Stoof de uien in een pan met olijfolie.
Voeg de tomatenblokjes samen met de oregano en de gehakte basilicum bij de uien en zet dit even opzij.
Kruid het gehakt op smaak en maak van 100 g een platte burger.
Leg het kwartelei in het midden en vouw de hamburger dicht
tot je een ronde gehaktbal krijgt.
Bak alle balletjes goudbruin in een pan met olijfolie.
Voeg ze dan bij de saus en laat ze nog 30 min. met de deksel op de pan l garen tot de saus is ingedikt is en de balletjes gaar zijn.
Kook de pasta beetgaar, giet ze af en schik ze op een bord.
Giet er saus over, snijd de balletjes doormidden en vorm ogen met olijfringen.

Bloemkool met spinazie uit de oven.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Grootmoeders keuken

Ingrediënten

4 el bloem
1 bloemkool, grote
4 el boter
2 el broodkruim
2-3 drp sap, citroen-
100 g Emmertaler, geraspte
¼ l melk
- nootmuskaat, geraspte
- peper, versgemalen
75 g sjalotjes
500 g spinazie
- zout

Bereiding.

Maak de bloemkool grondig schoon.
Verdeel de bloemkool in roosjes en kook die in kokend water met zot in ca. 8 min. gaar.
Neem de roosjes met een schuimspaan uit de pan en spoel ze kort onder koud water af.
Zet het kookvocht apart.
Pel de sjalotjes, snipper ze en bak ze glazig in 2 el hete boter.
Bestrooi de sjalotjes met bloem en bruin het kort mee.
Giet ¼ l kookvocht onder voortdurend roeren bij de sjalotjes en laat ze enige minuten zachtjes koken.
Voeg al roerend de melk toe.
Laat de saus op een laag vuur indikken en roer die af en toe door.
Breng de saus op smaak met zout, nootmuskaat en citroensap.
Verwarm de oven voor op 200°C (hetelucht-oven 180°C).
Was de spinazie, zoek die goed uit en doe ze met aanhangend vocht in een pan.
Laat het op een middelhoog vuur met de deksel op de pan slinken.
Voeg 2 el boter toe en breng het op smaak met zout, peper en nootmuskaat.
Vet een ovenschaal in met boter en doe er de bloemkool en de spinazie in laagjes in.
Roer de kaas door de saus en giet deze over de groenten.
Bestrooi het geheel met broodkruimen gratineer het 30 min. in de oven.

Bereidingstijd: 75 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Boerenkoolfrittata met spek.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Boodschappen.nl, Hoogvliet

Ingrediënten

1 aardappel, zoete, grote
½ bouillonblokje, groente-
6 eieren
2 tn knoflook
200 g kool, boeren-
2 el olie
- peper, versgemalen
1 peper, rode
150 g spekreepjes, gerookte
1 ui, middelgroot
- zout

Bereiding.

Snijd de ui in halve ringen en hak de knoflook fijn.
Halveer de peper in de lengte en verwijder de zaadlijsten.
Snijd de helften in dunne reepjes.
Schil de zoete aardappel en snijd hem in kleine blokjes.
Verhit de olie in een ovenbestendige koekenpan.
Bak de spekreepjes ca. 3 min. en voeg de ui, de knoflook, de rode peper en de zoete aardappel toe.
Bak het 2 min. en voeg dan de boerenkool in 2 delen toe (voeg het volgende deel toe als het eerste is geslonken).
Bak de boerenkool ca. 3 min en schep het regelmatig om.
Los het bouillonblokje op in 100 ml heet water en roer het door de kool.
Leg een deksel op de pan en laat alles nog 5 min. zachtjes stoven.
Verwarm de oven voor op 180°C.
Klop de eieren los in een kom en breng ze op smaak met peper en zout.
Roer de eieren door het boerenkoolmengsel en bak de omelet 2 min. op een middelhoge stand.
Zet de pan in de oven en gaar de omelet nog 10 min.
Leg een groot bord op de pan en draai de pan met bord en al om, zodat de frittata op het bord komt te liggen (let op, de pan is heet).
Snijd de boerenkoolfrittata in punten en serveer.

Tip:

Lekker met een frisse salade met een balsamicodressing.

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: 10 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 465
Eiwit: 22 g
Koolhydraten: 31 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 23 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 7 g
Vezels: 7 g
Groente: - g
Zout: 1,7 g

Broccolistamppot met noten I.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: **
Bron: Kanker-Actueel.nl

Ingrediënten

500 g aardappelen, bloemige (Eigenheimer, Resonant)
500 g broccoli
1 ei, klein
100 g hazelnoten en/of amandelen, gehakte
100 g kaas, oude, geraspte
1 tl mosterd
- nootmuskaat
2 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
2 el room, zure
- zout

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

Bereiding.

Schil de aardappelen, kook ze op een matig vuur in ca. 20 min. gaar en giet ze af.
Maak intussen de broccoli schoon, verdeel hem in roosjes en snijd de stronk in dunne plakjes.
Kook de broccoli in een laagje kokend water in ca. 10 min. gaar, giet ze af maar bewaar het kookvocht.
Verhit 1 el olijfolie in een (tefal)-koekenpan.
Bak hierin de noten even aan tot ze kleuren en geuren (dit komt de smaak sterk ten goede; blijf ze wel omscheppen en let op dat ze niet verbranden).
Verwarm de grill voor op de hoogste stand.
Stamp de broccoli met de aardappelen fijn met een pureestamper.
Roer de zure room, het ei, versgemalen peper en nootmuskaat (naar smaak), de helft van de kaas en de helft van de noten door de stamp-pot.
Voeg wat broccoli-kookvocht toe als het geheel te droog is.
Vet een ovenvaste schaal in met wat olijfolie, doe de stamppot erin en strooi de rest van de kaas en de noten erover.
Laat het gerecht onder de hete grill snel bruin worden.

Cheesy meatloaf met cheddar en tijm.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: *
Bron: Oma's recepten

Ingrediënten

1 kp broodkruimels
1 ei, groot
500 g gehakt, runder-
250 g gehakt, varkens-
2 el honing
½ kp kaas, cheddar-, geraspte
¼ kp kaas, Parmezaanse, geraspte
½ kp ketchup
2 tn knoflook, fijngehakt
½ kp melk
½ tl peper, zwarte
1 el tijm, verse, fijngehakt
1 ui, kleine, fijngehakt
1 el worcestersaus
1 tl zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 175°C.
Vet een cakevorm in of bekleed deze met bakpapier.

Bereid het gehaktbroodmengsel voor:

Meng in een grote kom het rundergehakt, het varkensgehakt, de broodkruimels, de gehakte ui, de melk, het ei, de cheddar kaas, de Parmezaanse kaas, de knoflook, de worcestersaus, zout, peper en tijm goed door elkaar.

Vorm en bak:

Doe het mengsel in de broodvorm en druk het goed aan tot een gelijkmatige vorm.
Bak in de voorverwarmde oven gedurende 45-50 min. of tot het gehaktbrood gaar is (de interne temperatuur moet 160°F / 71°C zijn).

Maak het glazuur:

Meng, terwijl het gehaktbrood bakt, de ketchup en honing in een kleine kom.
Zet dit opzij.

Glazuur het gehaktbrood:

Haal het gehaktbrood uit de oven als het gaar is.
Bestrijk de bovenkant met de ketchup-honingglazuur en zet het dan nog 10 min. terug in de oven, of tot de glazuur bubbelt en gekarameliseerd is.

Serveer:

Laat het gehaktbrood enkele min. rusten voordat je het aansnijdt.
Garneer het brood indien gewenst met wat extra verse tijm.

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

Fassoelátha - Griekse bonen-rijstsoep.

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

Ingrediënten

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

4 timbaaltjes of kleine kopjes, ingevet

Bereiding.

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

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

Gegratineerd stoofvlees met rode ui.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: DekaMarkt

Ingrediënten

2 el bloem
2 el boter, room-
1 bouillontablet, runder-
½ brood, stok-
150 g gruyère
2 el mosterd
- peper, versgemalen
600 g runderlappen
6 tk tijm, verse
1 kg ui, rode
250 ml wijn, witte, droge
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 150°C.
Schil de rode uien en snijd ze in reepjes.
Dep de runderlappen droog en snijd ze in blokjes van 4x4 cm.
Ris de blaadjes van de tijm.
Verhit de roomboter in een braadpan tot deze bruin kleurt.
Bak het rundvlees rondom aan en breng het op smaak met peper en zout.
Voeg de rode uien toe en bak ze 5 min. mee.
Voeg de bloem toe en schep het goed om.
Voeg de mosterd, de witte wijn, het bouillontablet en de tijmblaadjes toe.
Schenk er 250 ml water bij en breng aan de kook.
Doe de deksel op de pan en zet het in de oven.
Laat het 3½ uur stoven (kijk af en toe of er nog voldoende vocht in de pan zit).
Snijd het stokbrood in plakken en rasp de gruyère.
Verhoog de oventemperatuur naar 180°C.
Neem de deksel van de braadpan, roer de stoof door en leg de broodjes dakpansgewijs op de stoof.
Bestrooi ze met de kaas.
Gaar de stoof nog 30 min. in de oven, tot de kaas gesmolten is en de broodjes krokant.
Bestrooi het met de rest van de tijm.

Bereidingstijd: 270 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 679
Eiwit: 48 g
Koolhydraten: 40 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 30 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 16 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Gegratineerde bloemkool met tartaar.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: *
Bron: -

Ingrediënten

1 bloemkool (à 800 g)
20 g kaas, geraspte
2 el olie
- peper, versgemalen
- suiker
- tabasco
250 g tartaar
1 bl tomaten, gepelde
3 el tomatenpuree
- zout

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

Bereiding.

Maak de bloemkool schoon, was hem en kook hem 15-20 min. in water met zout.
Bak de tartaar in de hete olie kruimelig en roer er de tomatenpuree door.
Blus af met de inhoud van het blik gepelde tomaten en laat dit op een matig vuur 10 min. inkoken.
Breng het op smaak met zout, versgemalen peper, suiker en tabasco naar smaak.
Doe het tartaarmengsel over in een ovenvaste schaal, zet de uitgelekte bloemkool hierop en bestrooi die met de kaas.
Zet de schaal in een op 200°C voorverwarmde oven en laat de kaas in 20-30 min. gratineren.

Gepaneerde zeeduivel met currysaus I.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Hans Houtsmuller, Kanker Actueel

Ingrediënten

- bieslook
1½ dl bouillon, vis-
- dille
150 g doperwtjes, diepvries-
4 tn knoflook
- olie, zonnebloem-
2 prei
- tamari of shoyu
1 bl tomaten, gepelde (of tomatenblokjes op sap)
2 uien
- worteltjes (4 pers.)
400-600 g zeeduivel
- zilvervliesrijst (4 pers.)

Bereiding.

Hak de uien klein.
Snijd de knoflook in kleine schijfjes.
Maak de prei schoon en snijd de prei in stukjes.
Maak de zeeduivel schoon (of laat dat bij de visboer doen).
Verhit de olie.
Fruit de u olie.
Voeg de knoflook, de prei, tomaten en bouillon toe en stoof dit met de deksel op de pan een minuut of 5.
Voeg daarna de zeeduivel toe.
Stoof het nogmaals een 15-20 min. op een zacht vuur.
Maak op smaak met tamari of shoyu, bieslook en dille.
Serveer de zeeduivel met zilvervliesrijst en mix van beetgaar gekookte worteltjes (vers) en doperwtjes (diepvries).

Bereidingstijd: 35-40 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Geurig gebraden kip.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Grootmoeders keuken

Ingrediënten

600 g aardappelen, nieuwe, schoon-gemaakt, in vieren
4 tl boter, vloeibare
1 kip, braad- (ca. 1½ kg)
1 bs peterselie
1 tk lavas
5 tk tijm
1 ui, kleine, in dikke plakken
1 ui, kleine, in vieren
100 ml water
500 g worteltjes, in dikke plakjes
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 250°C (hete lucht 230°C).
Spoel de kip af met koud water en dep hem droog.
Roer de boter los met ½ tl zout en wrijf de kip met dit mengsel aan de binnen- en de buitenkant in.
Vul de buikholte van de kip met de stukken ui en de kruiden.
Meng in een licht ingevette braadslee de aardappelen, de worteltjes en de in plakken gesneden ui door elkaar.
Breng het op smaak met wat zout en voeg het water toe.
Leg de braadkip met de borstzijde naar beneden op het aardappel-groentemengsel.
Zet de braadslee ca. 10 min. in de oven.
Zet de temperatuur lager tot 225°C (hete lucht 200°C).
Braad de kp aan elke kant een kleine 20 min.
Zet de temperatuur weer lager tot 175°C (hete lucht 150°C).
Braad de kip nog eens 45 min. tot het vel lekker krokant is (de kip is gaar als het vocht dat eruit loopt als u er met een scherp mes in prikt, helder van kleur is).
Neem de braadslee uit de oven en doe de kip over op een schaal.
Leg de groenten en aardappelen erbij en serveer.

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

Griekse aardappelschotel met feta (slowcooker).

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Griekse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Sabine Koning

Ingrediënten

800 g aardappelen, in stukken
100 g feta, verkruimeld
2 el gyroskruiden
400 g kippendijfilet, in reepjes
1 tl komijn, gemalen
1 tl knoflookpoeder
1 el munt, verse, fijn-gehakt
50 g olijven, zwarte, zonder pit
1 tl oregano
1 paprika, rode, in blokjes
- peper, versgemalen
1 el peterselie, verse, fijngehakt
1 tl tijm

Bereiding.

Doe de aardappelen samen met de komijn, de oregano, het knoflookpoeder, de tijm, een snuf peper en een snuf zout in een kom en schep dit even goed om.
Kruid de kip met de gyroskruiden en doe die samen met de gekruide aardappelen, paprika, olijven, munt, peterselie en ui in de pot van de slowcooker.
Gaar de aardappelschotel 2½ uur op 'High' of 5 uur op 'Low'.
Verkruimel de laatste 10 min. de feta over het gerecht.

Ingrediënten vervolg:

1 ui, rode, in halve ringen
- zout

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

Hollandse uiensoep met tostirepen.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: AllerHande, Pinterest, Uiensoep.nl

Ingrediënten

2 el bloem, tarwe-
1 l bouillon, kippen- (van een tablet)
8 sn brood, casino-, wit
4 pl ham, achter-
150 g kaas, Goudse, geraspte
½ tl kaneelpoeder
4 el olie, olijf-
1 tl suiker, kristal-
600 g uien

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 505
Eiwit: 19 g
Koolhydraten: 41 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 30 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de ui in ringen.
Verhit in een pan de helft van de olie en bak de uienringen glazig.
Bestrooi ze met de bloem, de suiker en de kaneel en bak ze nog 1 min.
Schenk de bouillon erbij en breng de soep aan de kook.
Laat het afgedekt 15 min. zacht koken en breng de soep op smaak met versgemalen peper en evt. zout.
Verwijder de broodkorsten.
Beleg de helft van de sneden brood met de helft van de kaas.
Verdeel de ham erover en dek af met de rest van het brood.
Snijd elke dubbele snee in 2 repen.
Verhit in een pan de rest van de olie en bak de tostirepen aan beide kanten goudbruin en krokant.
Schep de uiensoep in de kommen, bestrooi deze met de overgebleven kaas en geef de tostirepen erbij.

Tip:

Je kunt de soep gerust een uur laten koken. Dat maakt 'm extra lekker.

Indiase groentestoof met pompoen.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: DekaMarkt, Eatertainment

Ingrediënten:

1 pt Indiase Curry-Kokossoep
3 tk koriander
60 g kwark, volle
80 g pappadums, knof-look en koriander
1 pompoen, fles-
1 spitskool
4 tomaten
2 uien

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 300
Eiwit: 13,7 g
Koolhydraten: 29,5 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 11,9 g
w/v verzadigd: 3,7 g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwijder de schil van de pompoen, verwijder de pitten en snijd de pompoen in blokjes van 3 cm.
Snijd de tomaten in blokjes van 3 cm.
Pel en snijd de uien fijn.
Snijd de spitskool fijn.
Verhit een pan met de olijfolie op een middel-hoog vuur en bak de ui en pompoen glazig.
Voeg de spitskool, de tomaten en de Indiase curry-kokossoep toe.
Stoof dit gedurende 15 min. op een laag vuur met de deksel op de pan.
Ris ondertussen de blaadjes van de koriander.
Verdeel de groentestoof over de borden en garneer ze met de kwark en koriander.
Serveer de stoof met de pappadums.

Tip:

Voeg extra rijst toe wanneer de stoof niet koolhydraatarm hoeft te zijn.

Kerriesoep met linzen.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: *
Bron: -

Ingrediënten

¼ appel
2-3 stl bieslook
¼ stl bleekselderij
6 g bloem (of meel)
½ bouillonblokje
1 sn brood, wit, in blokjes
1 cm gember
¼ el kerriepoeder
½ tn knoflook
1 mp kurkuma
25 g linzen, rode
1 el olie, zonnebloem-
¼ prei
½ tomaat
¼ winterpeen
¼ ui
250 ml water

Bereiding.

Zet de oven aan op 180°C (boven- en onder-warmte).
Snijd de prei in de lengte doormidden, was hem zorgvuldig en snijd hem in halve ringen.
Schil en was de winterpeen en de selderij en snijd ze brunoise.
Verhit de zonnebloemolie in een pan en fruit hierin de ui.
Doe na een paar minuten de wortel en bleek-selderij erbij.
Pel en snijd de knoflook en de gember in kleine stukjes en voeg die toe.
Snijd de tomaat en de appel in kleine stukjes en voeg die toe.
Voeg de linzen toe en roer het geheel goed door.
Schep kerriepoeder, de kurkuma en de bloem door de groenten en laat het geheel enkele minuten garen.
Voeg het bouillonblokje toe en giet er 250 ml water bij.
Laat het 25 min. zachtjes koken.
Roer het af en toe door.
Pureer het met de staafmixer tot een gladde soep.
Rooster de boterhamblokjes in de oven in enkele minuten knapperig.
Schep de soep in een kom en garneer die met de croutons en de bieslook.
Bon appetit!

Tip:

Brunoise snijden is een snijtechniek waarbij je de groente eerst in de lengte snijdt en daarna in blokjes.

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

Kipsaté met pinda-chilisaus.

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

Ingrediënten

3 el chilisaus, zoete
3 el ketjap manis
600 g kippendijen
2 tn knoflook, fijn-gemalen
3 el olie, zonnebloem-
500 g saus, saté-
3 el uitjes, gebakken

- barbecue
- satéprikkers

Bereiding.

Week de satéprikkers in water.
Snijd de kippendijen in stukjes en meng ze met de ketjap, de zoete chilisaus, de olie en de knoflook.
Laat de kip minstens 30 min. afgedekt marineren in de koelkast.
Verwarm de pindasaus op een laag vuur.
Houd de saus warm op een laag vuur of warm de saus later opnieuw op.
Rijg de kippendijen aan de satéprikkers en gril ze 6-8 min. op de BBQ (draai ze regelmatig om).
Zeef de overgebleven marinade.
Meng de helft van de pindasaus met de gezeefde marinade.
Leg de satéstokjes op een schaal, schep er wat pinda-chilisaus over en bestrooi de satéstokjes met de gebakken uitjes.
Serveer de rest van de pindasaus erbij.

Tip:

Voeg sambal oelek toe voor een pittigere satésaus.

Bereidingstijd: 60 min.
Grill-/oventijd: 6-8 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 439
Eiwit: 35 g
Koolhydraten: 27 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 21 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Libanese kibbeh.

Menugang: Hoofd-erecht
Keuken: Libanese
Personen: -
Sterren: *
Bron: Smaack

<u>Ingrediënten</u>

<u>Voor het gehakt-mengsel</u>:

380 g bulgur, fijne (verkrijgbaar bij de toko)
500 g gehakt, runder-
1 tl kaneel
½ tl peper, zwarte
1 ui, grote, witte
- zout, naar smaak

<u>Voor de vulling</u>:

2 el boter
300 g gehakt, runder-
½ tl kaneel
½ tl peper, zwarte
25 g pijnboompitten
1 ui, grote, witte

<u>Bereiding.</u>

Kibbeh staat bekend als hét nationale gerecht van Libanon. Het bestaat uit een mengsel van gehakt en deeg, dat je vult met uien, pijnboom-pitten en vlees. Hoewel de kroketachtige ovale vorm iets anders impliceert, is het woord 'kibbeh' afgeleid van het Arabische 'kubbah', wat balletje betekent. Let op: gebruik voor dit recept geen normale bulgur van een reguliere supermarkt, maar een fijnere variant (verkrijgbaar bij de Turkse of Aziatische supermarkt).

Verwarm de oven voor op 180°C.

<u>Maak het gehaktmengsel</u>:

Was de ongekookte bulgur in een zeef met koud water.
Snipper de ui en maal het vervolgens fijn in een keukenmachine.
Voeg de bulgur, het gehakt, de ui, de zwarte peper, de kaneel en zout naar smaak toe en mix het door elkaar.
Voeg vervolgens een klein beetje koud water toe en maak van het mengsel een deegbal.

<u>Bereid de vulling</u>:

Laat de boter op een laag vuur smelten.
Snipper de ui en fruit het in de pan met boter.
Voeg, zodra de ui glazig is, de pijnboompitten toe.
Roer het regelmatig door totdat de pijnboompitten bruin zijn.
Voeg het gehakt toe en zet het vuur hoger.
Voeg al roerend de zwarte peper en de kaneel toe.
Zodra het gehakt gaar is, haal je de pan van het vuur en laat je het mengsel goed afkoelen.

<u>Maak de kibbeh</u>:

Neem een klein beetje deeg en rol hier een balletje van met een doorsnede van 4cm.
Druk met je vingers een gat in het balletje en vul het met ongeveer 1 el van de vulling.
Kneed het balletje dicht en vorm het naar een ovale kibbeh.
Herhaal deze stappen totdat de ingrediënten op zijn.
Bak ze vervolgens ca. 60 min. op 180°C in de oven totdat de kibbeh bruin is gekleurd.

Voorb. tijd: 30 min.
Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: 60 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Tip:

Lekker met tzatziki en/of tahinsaus.

Linguine met radijsjesloof.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Mirom

Ingrediënten:

80 g kaas, Parmezaanse, geraspte
1-2 tn knoflook
400 g linguine
- olie, olijf-
- peper, versgemalen
75 g pijnboompitten
250 g radijzen, met loof
2 tl sap, citroen-
250 g scampi
2 sjalotten
2 dl wijn, witte, droge
- zout

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

Bereiding.

Rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan.
Snijd de radijzen in plakjes en het loof in reepjes.
Snipper de sjalotten fijn en pers de knoflook.
Bak de sjalotten, de knoflook, de radijzen en de loof aan in wat olijfolie.
Blus het af met de witte wijn en laat het even inkoken.
Pel de scampi, verwijder het darmkanaal en bak ze kort aan in wat olijfolie.
Kruid ze met versgemalen peper en zout en besprenkel ze met citroensap.
Meng de scampi met de radijzen.
Kook de linguine volgens de instructies op de verpakking.
Meng ze met de radijzen en scampi.
Verdeel het gerecht over 4 borden en werk het af met de Parmezaanse kaas.

Millefeuille van tarbot met stamppot van wortelen en uien op een coulis van bouillabaisse.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Belgische
Personen: 4
Sterren: *
Bron: CharliesDinner.be

Ingrediënten

500 g aardappelen
- bisque (soep) van schaaldieren en boter
- kruiden
- peper, versgemalen
8 pl tarbot
250 g uien
1 varkenspoot
250 g wortelen
- zout

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

Bereiding.

Maak een bouillon van de varkenspoot en voeg de aardappelen, de uien en de wortelen toe.
Kook deze gaar en giet ze af.
Pureer ze daarna en breng ze op smaak brengen met versgemalen peper en zout.
Kruid ook de plakjes tarbot en pocheer deze kort in een visfumet (visbouillon).
Kook de bisque van schaaldieren in en monteer wat boter.
Vul een ronde vorm op met een beetje stamppot.
Plaats daarop een plakje tarbot.
Herhaal dat en sluit het af met de stamppot.
Garneer het gerecht met wat verse kruiden en giet de saus rondom.

Tip:

Monteren is het binden van een warme vloeistof met klontjes boter. De koude boter wordt met een garde door de warme vloeistof geroerd. Hierdoor krijgt de vloeistof een dikkere structuur en een vollere smaak.

Mosselen met rode wijnsaus.

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

Ingrediënten

40 g bloem
40 g boter
200 g champignons
½ l kookvocht van de mosselen, gezeefd (of visbouillon)
1 zk kruiden, mossel-
1 kruidnagel
1 laurierblad
2 kg mosselen, verse
- peper, versgemalen
½ el suiker
1 ui, gesnipperde
1 dl wijn, rode
- zout

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

Bereiding.

Kook de mosselen met de mosselkruiden.
Haal het mosselvlees uit de schelp en leg het in een vuurvaste schotel.
Zeef het kookvocht en houd dit apart.
Kook de schoongemaakte champignons in water met wat zout half gaar.
Schep ze uit het vocht en laat ze goed uitlekken.
Snijd ze in tweeën en leg ze op de mosselen.
Smelt de boter in een pan en doe er, als deze gaat bruisen, de ui, het laurierblad en de kruidnagel in.
Voeg er als laatste, onder goed roeren met een garde, de bloem aan toe.
Laat dit alles gaar worden.
Doe er het kooknat of de visbouillon bij en breng het geheel, onder goed roeren, aan de kook.
Voeg vervolgens de rode wijn, de suiker en naar smaak peper en zout toe.
Giet de saus over de mosselen en de champignons en laat dit alles ca. 5 min. in een oven van 180øC zachtjes stoven.

Tip:

Serveer het gerecht met witte rijst en rode wijn.

New York smash burger bagel.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Jumbo, Jummm, de BBQ kan aan

Ingrediënten

4 bagels, sesam-
4 burgers, rundvlees-
4 pl cheddar
4 el ketchup, tomaten- (Heinz Tomato Ketchup Pickle Flavour)
4-8 bld little gem
4 el mayonaise (Heinz)
3 el mosterd, milde
80 zuurkool, verse

- bakpapier
- gietijzeren pan (skillet)

Bereiding.

Verhit de BBQ tot 200°C.
Snijd de bagels doormidden en rooster ze 1-2 min.
Bestrijk de onderste helft met mayonaise en mosterd.
Leg hier de little gem op.
Zet een gietijzeren pan op de BBQ en laat deze heet worden.
Leg een burger in de pan, dek die af met een vel bakpapier en druk de burger stevig plat met een kleine pan of grote spatel.
Verwijder het bakpapier en bak de burger 1-2 min. (tot de randen krokant zijn).
Keer de burger om en leg er direct een plak cheddar op.
Bak de burger nog 1 min.
Leg de burger op de bagel.
Verdeel de zuurkool erover en top het af met de ketchup.
Leg de bovenste helft van de bagel erop.

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

Noedels met pindadressing.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Mariëlle Oussoren

Ingrediënten

1-2 el azijn, rijst-
1 snf gemberpoeder
3 el kaas, pinda-
1 tn knoflook
1 komkommer
200 g kool, spits-
1 bs koriander
200 g noedels
1 el olie, sesam-
- peper, versgemalen
- pinda's en/of sesamzaad, om te bestrooien, voor de pindadressing
15 radijsjes
- sap, limoen-
(2 el saus, chili-, (hot))
2 el saus, soja-, lichte
½ el suiker, fijne (of honing)
1 el tahin
4 uitjes, bos-
200 g wortels
- zout

Bereiding.

Bereid de noedels volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Giet ze af in een vergiet en spoel ze na met koud water en laat ze goed uitlekken.
Maak de wortel en de komkommer schoon en snijd ze in dunne reepjes.
Schaaf of snijd de kool in zo dun mogelijke reepjes.
Hak de radijsjes in kleine blokjes.
Snijd de bosui in ringetjes.
Hak de koriander grof (de steeltjes kun je ook gebruiken).
Roer voor de pindadressing eerst de tahin en de pindakas glad.
Klop dan de overige ingrediënten erdoor.
Proef en pas gerust iets aan de eigen smaak aan...
Iets zoeter? Dan meer honing.
Iets zouter? Extra sojasaus of wat extra zout toevoegen.
Iets pittiger? Voeg 1-2 el chilisaus toe.
Voeg wat neutrale olie en/of wat water toe als de dressing erg dik is.
Schep de noedels, de groenten en bijna alle koriander door elkaar in een grote kom.
Meng de pindadressing erdoor.
Bestrooi het gerecht met de overige koriander en de pinda's of het sesamzaad.
Serveer he gerecht koud.

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

Paling van de BBQ.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Ik hou van paling

Ingrediënten

- olie, olijf-
1 kg paling, rauwe zonder ingewanden en huid, in mootjes van ± 6cm.*
- viskruiden
- woksaus, teriyaki-

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

Bereiding.

Neem 4 mootjes paling per persoon.
Dep de mootjes goed droog.
Bestrijk ze met olijfolie.
Bestrooi ze daarna ruim met de viskruiden.
Gril de mootjes in ca. 20 min. gaar op een indirect verhitte grill of BBQ.
Keer ze halverwege even om.
Lak ze, als de mootjes gaar zijn, af met de teriyaki-saus en laat ze nog ca. 5-10 min. doorgaren (daar-door karameliseert de teriyaki-saus ook mooi.

Tips:

Het lekkerst zijn ze als ze goed gaar zijn!
Heb je een kamado, dan kan het met de deksel dicht, op ca. 160ºC-180ºC. Rookhout toevoegen kan, maar is niet persé nodig.

*** (Je kunt kant-en-klaar gestripte verse paling kopen. Deze bestel je een week van te voren bij de visboer, als ze deze niet standaard hebben liggen. Je kunt ze vaak ook al in mootjes bestellen.)**

Paprikás csirke - paprikakip I.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Hongaarse
Personen: 2
Sterren: *
Bron: Culinaire kalender 2004

Ingrediënten:

1½ tl bloem
2 kippenbouten
1 tl paprikapoeder (edelzoet of iets scherper)
2 paprika's, punt-, rode, in repen
- reuzel of boter
2 dl room, zure
1 tomaat, ontveld, zonder zaad, in stukken
1 ui, fijngesnipperd
- zout

Bereidingstijd: 50 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Braad de kip en de ui aan in de reuzel of boter.
Fruit daarna de paprikapoeder heel even mee.
Voeg dan de tomaat, de rode paprika en een snuf zout toe en smoor alles met de deksel op de pan op een laag vuur in 30 min. gaar.
Roer de bloem door de zure room en voeg het bij de saus.
Laat het onafgedekt op een iets hoger vuur inkoken tot sausdikte.

Tip:

Als je de chique restaurantversie van het gerecht mooi vindt, wrijf je de saus door een zeef, anders laat je huiselijk de stukken paprika zitten.

Pasta met paddenstoelen, roomsaus en een frisse salade.

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

Ingrediënten

125 ml crème fraîche (of slagroom)
- dressing, kruiden-
50 g kaas, Parmezaanse (of Grana Padano)
2 tn knoflook
2 el olie
400 g paddenstoelen
400 g pasta, naar keuze
- peper, versgemalen
200 g salade, gemengde
3 tomaten
2 uien
- zout

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

Bereiding.

Kook de pasta in ruim kokend water met wat zout in 10 min. beetgaar en spoel het af met koud water, zodat het kookproces stopt.
Snijd de paddenstoelen in grove stukken (laat de kleine paddenstoelen heel).
Verhit de olie in een grote koeken- of braadpan.
Snijd de knoflook fijn.
Bak de paddenstoelen op een hoog vuur al omscheppend, 3-5 min.
Fruit de knoflook met de ui in de koekenpan met paddenstoelen tot deze glazig zien en lichtbruin kleuren.
Voeg de crème fraîche (of de slagroom) toe en roer dit erdoor.
Breng het op smaak met zout en peper.
Schep de pasta door de saus.
Snijd de tomaten in mooie gelijkmatige blokjes en meng deze met de salade.
Schenk de kruidendressing over de salade heen en serveer de salade in een aparte schaal bij de pasta.
Serveer de pasta in een diep bord en strooi er wat geraspte kaas (Parmezaanse kaas of Grana Padano) overheen.

Pasta pesto.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: *
Bron: -

Ingrediënten

1 el crème fraîche
15 g kaas, geraspte-
70 g kipfilet
½ tn knoflook
1 el olie
75 g pasta
- peper, versgemalen
1 el pesto
75 g spinazie
4 tomaatjes, cherry-
¼ ui
- zout

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

Bereiding.

Snijd de kipfilet in stukjes (het is belangrijk dat de stukjes dezelfde dikte hebben zodat alles gelijk gaar is).
Breng de kip op smaak met zout en versgemalen peper.
Vul een kookpan tot de helft met heet water, doe de deksel op de pan en zet de pan op een hoog vuur.
Snipper de ui en snijd de knoflook fijn.
Snijd de cherrytomaatjes in tweeën.
Kook de pasta in ca. 8 min. gaar.
Giet de pasta af en spoel deze kort af met water.
Verwarm de olie in de koekenpan en bak de kip ca. 2-3 min.
Voeg de ui, knoflook en cherrytomaten toe.
Voeg de spinazie toe en laat deze ontdooien/opwarmen.
Voeg de pesto en crème fraîche toe.
Meng het geheel met de pasta.
Proef of het op smaak is en breng indien nodig op smaak met zout/peper.
Serveer de pasta met geraspte kaas.

Pestowraps.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: AllerHande 2005

Ingrediënten

2 courgettes
4 el olie, olijf-
100 g Pesto Alla Genovese
350 g Quorn stukjes
75 g rucolaslamelange
8 tortillawraps
1 ui

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 655
Eiwit: 26 g
Koolhydraten: 58 g
w/v suikers: - g
Natrium: 880 mg
Vet: 34 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 5 g
Vezels: 9 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snipper de ui.
Maak de courgette schoon en snijd ze in blokjes.
Verhit de olie in een braadpan en fruit de ui 2 min.
Voeg de courgette en quorn toe en bak het geheel 5 min. op een zacht vuur.
Roer pesto door mengsel.
Verwarm wrap volgens aanwijzingen op de verpakking.
Vul wrap met pestomengsel en sla.

Tip:

Lekker met tomatensalade.

Pitabroodje kipschnitzel met honingmosterdsaus.

Menugang: Hoofd-, lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten:

½ tl honing
1 kipschnitzel
1 tl mayonaise
½ tl mosterd
- peper, versgemalen
1 pitabroodje
2 bld sla
2 pl tomaat
1 el yoghurt
- zout

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

Bereiding.

Bereid eerst het pitabroodje volgens de beschrijving op de verpakking.
Bak de kipschnitzel in ca. 5 min. aan beide kanten goudbruin (eerst op een hoog vuur, zodat je een mooi korstje krijgt, daarna op een laag vuur, zodat de schnitzel niet verbrand maar wel mooi gaart).
Maak, terwijl de kipschnitzel op het vuur staat, de saus door de yoghurt, de mayonaise, de honing, de mosterd, een snufje zout en wat versgemalen peper door elkaar te mengen (proef of de saus op smaak is; breng de saus indien nodig verder op smaak).
Snijd het pitabroodje open, leg er 2 blaadjes sla in, de halve plakjes tomaat en de kipschnitzels.
Doe als laatst de saus erover.

Pizzarol.

Menugang: Hoofd-, lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: *
Bron: Elisabeth's kitchen

Ingrediënten

1 courgette, gele (of groene)
75 gorgonzola
75 g ham (soort en smaak naar eigen keuze)
4 el kaas, Parmezaanse, geraspte
1 el keukenkruiden, Italiaanse, gedroogde
- peper, witte
1 rl Pizzadeeg (koelvak)
10 tomaten, zon-gedroogde, in kruiden-olie
1 el tomatenketchup

Bereiding.

Rol het pizzadeeg uit op een bakplaat.
Dek het af met een vochtige doek.
Was de courgette en droog die af.
Snijd het kroontje eraf.
Snijd de courgette in de lengte in dunne plakken.
Verwijder de vochtige doek van het deeg.
Leg de plakken ham op het deeg.
Verdeel de plakjes courgette over de ham .
Strooi de Italiaanse keukenkruiden erover en maal er naar smaak peper over.
Verdeel de tomaten erover.
Verdeel daar dan gorgonzola over.
Rol het pizzadeeg vanaf de lange kant naar het midden.
Pak dan de andere kant van het deeg en rol dat ook naar het midden.
Vouw het over de andere helft heen.
Strijk de tomatenketchup erover en strooi daar de geraspt kaas op.
Bak de pizza ca. 20 min. in een voorverwarmde oven op 200°C.

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

Pollo tonnato - kip met tonijnsaus en krieltjes.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Libelle

Ingrediënten

1 scht azijn
2 kipfilets
700 g krieltjes
2 tl mosterd
- olie, olijf-
- peper, versgemalen
2 el peterselie, blad-, fijngesnipperd
1 sjalot
60 g sla, veld-
200 g tomaten, kers-
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Spoel de krieltjes af en kook ze in ca. 12 min. gaar in lichtgezouten water.
Spoel de kerstomaten af en leg ze in een ovenschaal.
Bedruppel met olijfolie en kruid ze met peper en zout.
Gaar ze 15 min. in de oven.
Kruid de kipfilets met peper en zout en bak ze goudbruin en gaar in olijfolie.

Maak de saus.
Laat de tonijn en kappertjes uitlekken.
Mix de mayonaise glad met de yoghurt, de tonijn, de ansjovisfilets, de kappertjes en het citroensap.
Breng de saus op smaak met peper.

Pel en snipper de sjalot.
Meng een scheutje olijfolie met de azijn, de mosterd, de sjalot en de peterselie tot een dressing.
Giet de krieltjes af en meng er de dressing door.
Spoel de veldsla.
Snijd de gebakken kipfilet in plakken.
Serveer ze met de krieltjes, de veldsla, de kerstomaten en de tonnatosaus.

Ingrediënten (vervolg):

Voor de tonijnsaus:

3 ansjovisfilets, zoute
50 g kappertjes
2 el mayonaise
- peper, versgemalen
1 el sap, citroen-
200 g tonijn, in eigen nat
3 el yoghurt

Bereidingstijd: 40 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Ricotta-citroensoufflé.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: *
Bron: Astrid Veltman, Receptenplein.nl

Ingrediënten

1 snf bakpoeder
- boter, voor de vorm
2 citroenen
4 eieren
500 g ricotta (of magere kwark)
1 dl room
120 g suiker
4 el suiker, poeder-

- soufflévorm (± 1½ l)

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 160°C.
Was de citroenen goed en droog ze af.
Rasp de schil van 1 citroenhelft en pers beide citroenen uit.
Splits de eieren, klop de eidooiers met de suiker met een garde tot een romige, gele massa en voeg de room, de ricotta, het citroensap en de citroenschil toe.
Sla het eiwit met 3 el poedersuiker en het snufje bakpoeder zeer stijf en schep het voorzichtig door de eidooiermassa.
Vet de soufflévorm in en schep de massa er tot ± 1½ cm onder de rand in.
Zet de soufflé in het midden van de op ± 160°C voorverwarmde oven en bak hem 35-40 min.
Bestrooi hem voor het serveren met de overgebleven poedersuiker.

Tip:

Serveer direct uit de oven, evt. met een bolletje vanille-ijs.

Wijntip:

Een zoete dessertwijn, zoals een Moscato d'Asti of een Vin Santo.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: 35-40 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 300
Eiwit: - g
Koolhydraten: 25 g
w/v suikers: 20 g
Natrium: - mg
Vet: 18 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: 0,5 g

Riñones al Jerez - niertjes in sherrysaus.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Spaanse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: -

Ingrediënten

2 el bloem
3 tn knoflook
500 g niertjes, lams-
2 el olie, olijf-
1 tl peper
150 ml sherry, droog
100 g spek
1 tl tijm
2 tomaten
1 ui
½ tl zout

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

Bereiding.

Verwijder het vliesje van de niertjes, verwijder de kern en snijd ze in blokjes van tapas-formaat.
Ssnijd de spek in kleine blokjes.
Snijd de ui fijn en hak de tomaat fijn.
Verhit in een pan de olie en bak de ui samen met het spek ca. 3 min. Schep deze uit de pan en bak vervolgens de niertjes ca. 5 min.
Voeg de ui, het spek, de bloem, de sherry, de tomaat, de tijm, de peper en het zout toe.
Laat het geheel zachtjes sudderen totdat de niertjes gaar zijn en de saus is ingedikt.

Tip:

Lekker met boerenbrood.

Rollade met cranberrycompote (airfryer).

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Noord-Amerikaanse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Boodschappen.nl, DekaMarkt, Hoogvliet

Ingrediënten

8 el cranberrycompote (pot)
2 tl kruiden, Provençaalse
- peper, versgemalen
1 rollade, varkensfilet- (op kamertemperatuur)
1 sinaasappel
- zout

Bereidingstijd: 110 min.
Airfryertijd: 40 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 10 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 248
Eiwit: 31 g
Koolhydraten: 20 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 5 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 2 g
Vezels: 2 g
Groente: - g
Zout: 0,7 g

Bereiding.

Verwarm de airfryer voor op 180°C.
Dep de rollade droog met keukenpapier en bestrooi het vlees rondom met zout en peper.
Meng de Provençaalse kruiden met de helft van de cranberrycompote en smeer de rollade er rondom mee in.
Leg de rollade in een passende ovenschaal of op een stuk aluminiumfolie in de airfryer en rooster hem in ca. 40 min. lichtbruin en gaar (keer het vlees na 20 min.).
Neem de rollade uit de airfryer en laat het vlees, losjes afgedekt met aluminiumfolie, 10 min. rusten.
Boen intussen de sinaasappel schoon en snijd hem in plakken.
Snijd de rollade in plakken en leg ze op een schaal.
Garneer de plakken rollade met de plakken sinaasappel en serveer de rest van de cranberrycompote erbij.

Romige aspergesoep met gerookte paling.

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

Ingrediënten

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

Bereiding.

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

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

Salade Niçoise.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Franse
Personen: 1
Sterren: *
Bron: -

Ingrediënten

1 ansjovisfilet, zwarte
2-3 el dressing
1 ei
100 g sperziebonen
½ tomaat
45 g tonijn
¼ ui, rode

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

Bereiding.

Zet je ei in een steelpan op met water (ei moet onder staan).
Zet, zodra het water kookt, de kookwekker op 7 min.
Laat het ei schrikken onder koud water en pel het ei.
Breng ondertussen een ander pannetje halfvol met water en wat zout op hoog vuur aan de kook.
Haal de puntjes van de sperziebonen af en doe ze in het kokende water.
Zet de kookwekker op 6 min.
Proef na 6 min. of de sperziebonen beetgaar zijn.
Snijd ondertussen de tomaat in blokjes van ongeveer 1 cm groot.
Pel de ui en snipper deze fijn.
Snijd het ei in 6 partjes.
Snijd de ansjovis zo fijn mogelijk.
Snijd de olijven in dunne plakjes.
Meng alle ingrediënten (op de olijven na) met elkaar tot de salade 1 geheel is geworden.
Proef of de salade op smaak is en breng indien nodig verder op smaak met zout en/of peper.
Leg de salade op een bordje en verdeel de olijfringen eroverheen.

Shoarma zuurkool.

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

Ingrediënten

1-2 el olie of bak-en-braadproduct
½ paprika, rode
1 ui
200 g vlees, shoarma-
225 g zuurkool

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

Bereiding.

Schil de ui en snipper hem in stukjes.
Was de paprika en snijd ook die in stukjes.
Verhit de olie of het bak-en-braadproduct en bak de shoarmareepjes bruin.
Voeg, zodra de reepjes gaar zijn, de ui toe en bak het even mee.
Voeg dan de rode paprika toe en bak die mee.
Voeg tot slot de zuurkool toe, doe de deksel op de pan en stoof het op een laag vuur in 20 min. gaar.

Shoarmawrap.

Menugang: Hoofd-, lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: C1000

Ingrediënten

50 g kaas, belegen
300 g maïs
2 el olie, olijf-
1 bk room, zure
50 g rozijnen
1 dl saus, tomaten-
350 g shoarma, lams-
75 g sla, veld-
8 tortilla's, wrap-

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 3465
Energie kcal: 825
Eiwit: 35 g
Koolhydraten: 90 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 36 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Rasp de kaas.
Verhit de olie.
Bak de shoarma al omscheppend gaar.
Voeg de tomatensaus, de rozijnen en de maïs toe.
Breng alles tegen de kook aan.
Verwarm de tortilla's volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Bestrijk ze dun met zure room.
Verdeel er de veldsla en het shoarmamengsel over.
Rol ze op.
Leg ze naast elkaar in een ovenschaal.
Strijk de rest van de zure room erover.
Bestrooi met kaas.
Laat de kaas onder de hete grill smelten

Tip:

Lekker met een tomatensalade.

Wijntip:

Tafelberg, Cape Red, soepele rode wijn, Zuid Afrika.

Spiesen van zalm en kabeljauw.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Boodschappen.nl, Dekamarkt, Hoogvliet

Ingrediënten

10 g bieslook
1 citroen
1 courgette
2 tl dille, gedroogde
500 g kabeljauwfilets
1 tn knoflook
4 el olie, zonnebloem-
10 g peterselie, platte
400 g zalmfilets

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: 5-10 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 405
Eiwit: 45 g
Koolhydraten: 2 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 23 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 4 g
Vezels: 1 g
Groente: - g
Zout: 0 g

Bereiding.

Snijd de zalm, de kabeljauw en de courgette in gelijke blokjes.
Snijd de citroen in partjes.
Pers de knoflook.
Pureer de peterselie, de dille, de bieslook, de knoflook en de olie met een staafmixer in een maatbeker tot een gladde olie.
Schep de olie door de vis- en courgetteblokjes.
Steek de barbecue aan of verhit de grillpan op een hoge stand.
Rijg de vis en courgette om en om aan de spiesen.
Gril de spiesen in 5-10 min. rondom gaar.
Serveer ze met de citroenpartjes.

Spinazie met pijnboompitten.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: *
Bron: Stg. Vergeten Groenten

Ingrediënten

1 tn knoflook, uitgeperst
- olie, olijf-
- peper, versgemalen
20 g pijnboompitten, geroosterde
500 g spinazie
- zout

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

Bereiding.

Was de spinazie, laat het goed uitlekken en snijd het fijn.
Kook de spinazie even in het aanhangende water.
Verhit wat olijfolie en bak hierin de uitgelekte spinazie en de uitgeperste knoflook.
Voeg naar smaak versgemalen peper en zout toe.
Fruit dit geheel enkele minuten maar laat het niet bruin worden.
Roer de geroosterde pijnboompitten door de spinazie , doe een deksel op de pan en laat het ca. 10 min. op een laag vuur garen.

Tip:

Lekker met pasta of rijst.

Stamppot andijvie met tartaar en jus.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: AllerHande, DeNieuwsbode.nl

Ingrediënten:

1 kg aardappelen, iets kruimige
800 g andijvie, verse, gesneden
50 g boter, room-, ongezouten
1 zk jus, rundvlees-
1 tl nootmuskaat, gemalen
- peper, versgemalen
300 g tartaar, runder-
- zout

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 450
Eiwit: 22 g
Koolhydraten: 44 g
w/v suikers: 5 g
Natrium: 360 mg
Vet: 19 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 11 g
Vezels: 7 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schil en snijd de aardappelen in gelijke stukken en kook ze in 20 min. gaar.
Giet ze af, maar bewaar een kopje kookvocht.
Voeg het kookvocht toe en stamp de aardappelen met de pureestamper tot een puree.
Schep de andijvie erdoor.
Breng het op smaak met de nootmuskaat, peper en evt. zout.
Smelt ondertussen de boter in een koekenpan.
Rol 4 balletjes van de tartaar en bak ze volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Breng ze op smaak met peper en evt. zout.
Schep de tartaartjes uit de pan, maar laat het bakvet zitten.
Voeg de inhoud van het zakje jus toe aan dezelfde pan en maak de jus volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Verdeel de stamppot en tartaartjes over 4 borden.
Schep de jus erover.

Stoofpotje met (vega)worst.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: *
Bron: -

Ingrediënten

250 g aardappelen
½ appel, zoetzure
100 g bonen, kidney-
10 g boter
200 ml bouillon*
½ tn knoflook
25 ml melk
1 el olie
- peper, versgemalen
2 saucijsjes (of vega-worstjes)
4 el tomatenblokjes (uit blik)
1 tl tomatenpuree
½ ui
½ winterpeen
- zout

Bereiding.

Schil de aardappelen en snijd ze, afhankelijk van de grootte, door de helft of in vieren.
Doe ze in een pan en doe daar water bij totdat de aardappelen net onder staan.
Voeg een snufje zout toe.
Breng dit aan de kook en laat ze 20 min. koken.
Giet ze af, pureer ze met een stamper, voeg zout en peper naar smaak, de melk en de boter toe en meng dit door elkaar.
Zodra alle klontjes weg zijn proef je of je puree op smaak is.
Schil de appels en snijd ze door de helft.
Haal het klokhuis eruit en snijd ze dan in brunoise (in blokjes van 5x5 x5 mm).
Snipper de ui en knoflook en snijd de winterpeen brunoise.
Verhit de olie in een diepe steelpan (diepe pan) en bak de saucijsjes ca. 5 min. op een middelhoog vuur (totdat ze aan alle kanten mooi goudbruin zijn).
Haal de worstjes uit de pan en bak de ui en de winterpeen al roerend ca. 5 min.
Voeg de knoflook en zout en peper naar smaak toe en roer alles goed door.
Voeg de bonen, de tomatenblokjes, tomatenpuree, appels en worstjes toe.
Voeg de bouillon toe en breng het aan de kook.
Roer alles goed door.
Zodra het stoofpotje kookt zet je het vuur lager (het moet nog wel blijven koken) en roer je om de paar minuten even door je pan.
Laat het stoofpotje 15-20 min. koken.
Proef of het gerecht op smaak is en breng indien nodig verder op smaak met zout/peper.
Serveer de aardappelpuree met de stoofpot.

Tips:

- **Serveer het gerecht evt. samen met sperziebonen, sugar snaps of doperwtjes.**
- **200 ml bouillon → 200 ml water en ½ bouillonblokje.**

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

Thais gehaktbrood.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Thaise
Personen: 4
Sterren: *
Bron: -

Ingrediënten

4 sn brood, wit-
2 el currypasta, rode (Penang)
1 ei, middelgroot
900 g gehakt, kip-, naturel
5 cm gember
800 g groenten, wok-, Thaise
50 ml melk, halfvolle
200 g mihoen
1 el olie, arachide-
3 uien, bos-
1-2 tl zout

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

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Bekleed de cakevorm met bakpapier.
Snijd de bosui in zo dun mogelijke ringetjes.
Snijd de korstjes van het brood en week de boterhammen in de melk. Knijp ze goed uit en meng ze samen met de bosui, het ei, de currypasta en het zout door het kipgehakt.
Verdeel het gehakt over de cakevorm en laat het in ca. 40 min. gaar worden in de oven.
Schil en rasp de gember.
Verhit de olie in een wok en roerbak de wokgroenten en de gember 6 min.
Breng de groenten evt. op smaak met zout.
Bereid ondertussen de mihoen volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Meng de groenten met de mihoen en serveer het met een plak gehaktbrood erop.

Trio van rode mul, tarbot & zeeduivel.

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

Ingrediënten

1 avocado
- boter, naar smaak
1 citroen
1 courgette
1 dl crème fraîche
½ bs dille, verse
1 el kappertjes
½ bs kervel, verse
1 tn knoflook
½ knolselderij
3 el olie, olijf-
- peper, versgemalen, naar smaak
½ bs peterselie
1 bs peterselie
2 el peterselie, verse, gehakte
1 prei
300 g rode mulfilet
- sap, citroen-, naar smaak
500 g spinazie, wilde
300 g tarbotfilet
2 tomaten, vlees-
4 dl visfumet
1 wortel, winter-
300 g zeeduivelfilet
- zout, naar smaak

Bereiding.

Snijd de helft van de courgette en de wortel, de avocado en de tomaten in blokjes (brunoise).
Besprenkel de avocado met citroensap.
Blancheer de courgette en de wortel beetgaar.
Was de spinazie zorgvuldig, verwijder de stelen en laat de spinazie uitlekken.
Snijd de rest van de courgette en de wortel, de prei en de knolselderij in ragdunne reepjes (julienne).
Was de vis onder de koude kraan, dep ze droog met keukenpapier en met bestrooi ze met peper en zout.
Bak de tarbot in hete boter goudbruin en laat de vis op keukenpapier uitlekken.
Bedek de talbot met kappertjes, knoflook en citroenpartjes.
Bak de mulfilets eveneens goudbruin.
Stoom de zeeduivel gaar.
Laat voor de saus de fumet tot de helft inkoken.
Voeg de crème fraîche toe en laat het geheel verder inkoken.
Breng de saus op smaak met peper en zout en roer er op het laatste moment de gehakte kruiden doorheen.
Bak de groenteblokjes in wat boer op en breng het op smaak met peper en zout.
Bak de courgette-, wortel- en preireepjes in hete boter op en breng het met peper en zout op smaak.
Verhit de olijfolie en laat de uitgelekte spinazie hierin al roerend slinken.
Laat de spinazie uitlekken en breng die op smaak met peper en zout.
Frituur de knolselderij en de peterselietakjes krokant, laat het op keukenpapier uitlekken en bestrooi het met zout.
Verwarm de rode mul- en tarbotfilets 5 min. in de op 200°C voorverwarmde oven.
Verdeel de groenteblokjes over 4 voorverwarmde borden.
Verdeel daarna de opgebakken groentereepjes en de spinazie eveneens over de borden.
Leg vervolgens de rode mul op de groenteblokjes, de tarbot op de spinazie en de zeeduivel op de groentereepjes.
Verdeel de gefrituurde knolselderij over de zeeduivel.
Schenk de saus rond de vis of serveer die er apart naast.

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

Viscurry met zeeduivel en grote garnalen.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: FrancescaKookt.nl

Ingrediënten

8 garnalen, grote, ongepeld
4 tn knoflook
1 bl melk, kokos- (400 g)
- olie, zonnebloem-
70 g Tikka masala pasta (bijv. Patak's)
1 bl tomatenblokjes (400 g)
1 el tomatenpuree
2 uien
1 venkel
350 g zeeduivel, in grove stukken

Bereiding.

Snipper de uien en snijd de knoflooktenen in dunne plakjes.
Snijd de venkel in kleine blokjes en houd het loof apart.
Verhit een grote hapjes- of braadpan en fruit de uien en de knoflook in 2 el zonnebloemolie.
Voeg de venkelblokjes, de tikka masala pasta en de tomatenpuree toe en roer het goed door.
Bak dit alles, al roerend, een paar minuten op een middelhoog vuur.
Schenk het blik tomatenblokjes en de kokosmelk in de pan.
Meng het goed en laat het 8 min. pruttelen met de deksel schuin op de pan (roer geregeld door).
Voeg de stukken zeeduivel en grote garnalen toe aan de saus, roer het rustig door en laat het nog 5-8 min. pruttelen tot de garnalen roze en omgekruld zijn.
Heb je nog loof van de venkel liggen?
Hak dit dan fijn en roer het op het laatst door de saus heen.

Tip:

Serveer de viscurry met witte rijst (en grof gehakte koriander voor de liefhebbers).

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

Visschotel á la Nancy.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: *
Bron: Foodwise

Ingrediënten:

- groenterestjes (bijv. wortels of champig-nons)
- marinade (knoflook, sesam, curry/kerrie)
1 paprika
1 prei (incl. groene delen)
450 g visrestjes (bijv. koolvis en zalmfilet)

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

Bereiding.

Leg de zalm en koolvis om en om in een ovenschaal.
Breng de marinade aan met een kwast.
Strooi de in stukjes gesneden prei en andere groenten eroverheen.
Verdeel vervolgens de reepjes paprika eroverheen.
Zet de schaal in een voorverwarmde oven op 180°C.
Bak het geheel ca. 15 min.

Tip:

Serveer het gerecht met rijst, pasta of aardappelen.

Waverse kaastaart.

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

Ingrediënten

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

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

Bereiding.

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

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

Tip:

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

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

Wiener rostbraten (Römertopf).

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Oostenrijkse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: -

Ingrediënten

4 biefstukken, lende- (tot.750 g)
2 el boter
½ citroen
- paprikapoeder
- peper, versgemalen
1 tomaat, ontvelde
3 uien, grote
- zout
⅛ l room, zure
1 el bloem

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: 60 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Maak in de vette rand van de biefstukken met een scherp mesje enkele inkepingen, bestrooi ze met versgemalen peper en zout, besprenkel ze met citroensap en leg ze op elkaar in de natgemaakte Römertopf.
Bak in een koekenpan de in ringen gesneden uien in de hete boter goudgeel.
Verdeel deze met de in vieren gesneden tomaat over het vlees en giet er de zure room over.
Leg de deksel op de schotel, plaats hem in een koude oven en stel de oven in op 200°C.
Smoor het vlees mals (1 uur) en leg het op een verwarmde schotel.
Doe het vocht over in een pannetje, bind het met de aangemengde bloem en maak de saus af met het citroensap, het paprikapoeder en zo nodig wat bouillon.

Tips:

- **Serveer deze schotel op met aardappelpuree en sla of fijne groente.**
- **Bestrijk de vleeslagen eens met ansjovispasta en strooi er kappertjes en/of in schijfjes gesneden olijven over.**

Zacht gegaarde spareribs met droge rub (airfryer).

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Jan Aalvink

Ingrediënten

1 kg spareribs
- rub, droge

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

Bereiding.

Verwarm de airfryer voor op 160°C.
Wrijf de spareribs in met de rub.
Leg de spareribs in de airfryer.
Bak de spareribs in ca. 45 min. goudbruin en gaar (keer de spareribs halverwege de baktijd).

Tips:

- **Gebruik ribbetjes van goede kwaliteit voor het beste resultaat.**
- **Laat de spareribs na het bakken 5 min. rusten voordat je ze aansnijdt.**
- **Serveer de spareribs met je favoriete bijgerechten, zoals aardappelpuree, koolsalade of gebakken aardappels.**

Zalm pot-au-feu.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: *
Bron: -

Ingrediënten

1 bouquet garni (kruidentuiltje)
1 st citroen, goed schoongewassen
3 tk citroenmelisse (of 2-3 drp citroensap)
2 tn knoflook
6 knolraapjes
3 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
4 uien
3 wortelen
800 g zalm, verse
- zout

Bereidingstijd: 60 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Controleer de zalm op graten en verwijder ze eventueel.
Snijd hem dan in hapklare blokken.
Pel en snipper de uien en de knoflook.
Schil de wortelen en snijd ze in de lengte doormidden (als het dikke zijn in vieren).
Schil de knolraapjes en snijd ze in blokjes.
Pluk de blaadjes van de takjes citroenmelisse (of zorg straks voor een paar druppels citroen).
Rasp de schil van de goed geborstelde en gewassen citroen.
Neem een pot en doe er de olijfolie in.
Bak hierin de ui en de knoflook zachtjes in 10 min. goudbruin.
Doe er 1 l water, de citroenmelisseblaadjes of een paar druppels citroensap, de citroenrasp en het kruidentuiltje bij.
Laat dit 30 min. zachtjes trekken.
Zeef de bouillon.
Zet de bouillon terug op het vuur en en doe er de wortelen en de knolraapjes bij.
Laat dit nog 15 min. sudderen.
Breng het op smaak met peper en zout.
Leg er dan de zalmblokken bij.
Laat het geheel nog max. 1 min. sudderen.
Dien het direct op.

Tips:

- **Zalm is het lekkerst als hij niet volledig doorgaar is. Voor het opdienen kan je dit nog even controleren.**
- **Serveer er brood of een paar gekookte aardappeltjes bij.**
- **Kruidentuiltje: laurier, tijm, evt. peterselie-stengels.**

Zeebaars in zoutkorst met geroosterde kruiden.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron:
Daniël Vergouwen, Kooktijdschrift.nl

Ingrediënten

4 baarzen, zee-
1 citroen
4 eiwitten
- olie, olijf-
- peper, versgemalen
1 bs peterselie (75 g)
1 bs rozemarijn (75 g)
1 bs tijm (75 g)
4 tk tomaten, tros-
2 venkels
2 kg zout, zee-, grof

Bereiding.

Dit gerecht is zo puur als het kan zijn. Door de garing in de zoutkorst blijft de vis sappig en kun je genieten van het heerlijke visvlees van de zeebaars!.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Maak de buikholte van de zeebaars schoon en vul deze met de verse kruiden.
Breng het evt. verder op smaak met vers-gemalen peper.
Meng het grove zeezout met de eiwitten en roer deze goed door.
Leg een stuk bakpapier in een ovenschaal en voeg het zeezoutmengsel toe.
Leg de vissen erop en dek de vis af met een zeezoutlaag van ongeveer 1 cm. dik.
Gaar de vis 25 min. in de voorverwarmde oven.
Bestrooi de trostomaten met olijfolie en snijd de venkel in dunne plakken.
Rooster deze samen mee in de oven, zodat alles gelijktijdig gaar is.
Haal ten slotte de vis voorzichtig uit de zoutkorst en fileer de vis.

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: 25 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Zeeduivel à la Bordelaise.

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

Ingrediënten

8 sn brood, wit-
1 laurierblaadje
4 el olie, zonnebloem-
- peper, versgemalen, naar smaak
1 el peterselie, verse
2 sjalotjes
½ el tijm, verse
4 tomaten, vlees-
1 dl wijn, witte, droge
800 g zeeduivel
- zout, naar smaak

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

Bereiding:

Spoel de vis af onder de koude kraan en snijd hem in stukken van 2 cm.
Verhit de helft van de olie in een flinke braad-pan en bak de stukken vis rondom bruin.
Schep ze uit de pan en houd ze apart.
Doop de tomaat in kokend water, haal de velletjes eraf, verwijder de harde kern, het zaad en het vocht en snijd het vruchtvlees in stukken.
Pel de sjalotjes en snijd ze in vieren.
Maak een bouquet garni van het laurierblad, de gewassen peterselie en de tijm.
Bak de stukken tomaat in de pan van de vis aan, voeg de stukken sjalot en het bouquet garni toe en giet de wijn erover.
Breng alles op smaak met zout en peper en laat het enkele min. zachtjes koken.
Leg de vis in de wijnsaus, draai het vuur laag en laat de vis 25 min. zachtjes koken.
Verwijder het bouquet garni.
Bak de sneetjes brood in de rest van de olie bruin en serveer ze bij de vis.

Zeeduivel met prei.

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

Ingrediënten

100 g boter
2 el broodkruim
- kervel (of peterselie)
1 el mosterd
- peper, versgemalen
2-3 preistengels
4 el water
4 st zeeduivel (à 200 g)
- zout

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

Bereiding.

Dep de vis goed droog en kruid die met wat versgemalen peper en zout.
Verwarm de oven voor op 180°C.
Bak de stukken vis even aan in wat boter.
Leg ze dan in een ovenschaal; bestrijk ze met een beetje mosterd en bestrooi ze met wat broodkruim.
Was de prei grondig (zand smaakt niet echt lekker).
Snijd de prei in sliertjes (Julienne) en stoof ze in de pan van de vis.
Doe het water en de rest van de mosterd bij de prei.
Zet de vis ca. 12 min. in de warme oven.
Werk, als de prei gaar is, die af met de rest van de koude boter tot een gebonden saus.
Schik wat prei op een bord en daarop een stuk vis.
Garneer het geheel met wat kervel of peterselie.

Tip:

Lekker met gekookte aardappelen.

Gebruikte afkortingen.

v2.5

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

v2.5

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

Compressed by
PDF24
https://ruudskookboek.nl