



Recepten *Carta*

***255 recepten
(Carta2007-Dick)***

Ruud 's Kookboek

Inhoudsopgave.

1. Aardappel-amandelsoep
2. Aardappelpuree met spekjes
3. Aardappelschotel met snijbonen
4. Aardappelsoep met kokos 2
5. Abrikozen gevuld met notenroomkaas
6. Ajam paniki met verse koriander, gewokte prei en paprika en knoflooknoedels
7. Andijviestamppot met slavink en gebakken appelpartjes
8. Bami met citroengarnalen
9. Bananasplit 2
10. Berliner bollen 2
11. Beurre blanc (witte wijnsaus met boter)
12. Bieslook-citroenboter
13. Bladerdeeg-appelflappen
14. Bospadestoelensoep met knoflookcroûtons
15. Bosvruchtenbavarois met een frambozengelei
16. Bosvruchtentifle met apple pie cookies
17. Briochespiesjes met brie en druiven
18. Bruine bonensoep met uien-preibroodjes
19. Caesarsalade met mango en gegrilde varkenslapjes
20. CêlaVita Vitaal met broccoli en zalm
21. Cherrytomaatjes met avocadozalfdip
22. Ciabatta met kaas en chutney
23. Ciabattacrostini met rauwe ham en kruidige perensalsa
24. Citroensoep met varkenspootjes
25. Cocktail van meloenbolletjes met parmaham
26. Cocktailtomaten gevuld met sardinentapenade
27. Couscoussalade met kalkoen 2
28. Dilleboter
29. Entrecôte met mosterdjus en sjalottenpuree
30. Exotische fruittaart
31. Extra gevulde vissoep
32. Frappuccino met stroopwafelijs
33. Frisse vruchtentrifle
34. Fruitige chocodip
35. Fruitspiesjes met appel-pindasaus
36. Fusilli met kip
37. Garnalenspiesjes met chilisaus
38. Gebraiseerde varkenslapjes met mosterd
39. Gegrilde courgette en rode mulfilet
40. Gemarineerde tonijn
41. Gemarineerde varkenskarbonades met appelpilaf
42. Geroosterde kwarkbollen met abrikozensalsa
43. Geroosterde noten
44. Gevulde tomaatjes 2
45. Gevulde wildzwijnshaas omwikkeld met kattenspek
46. Groentetaart met pecorino kaas
47. Hachee met courgette en perzik
48. Haricots verts met sjalot uit de wok
49. Hartige olieballen en kruidige appelbeignets
50. Himmel und erde
51. Indische kippensoep
52. Italiaanse aardappelroerbak met kruidige gehaktballetjes
53. Italiaanse cocktail van groentejulienne
54. Kaasfondue met tomaat
55. Kaeng masaman
56. Kakaós almatorta
57. Kalkoenschnitzel met vijgenjus
58. Kerriesoep met broccoli, bloemkool en spekjes
59. Kip-kerriesandwich
60. Kip met groenten in witbier
61. Kip met salami en citroen

62. Kip tandoori met MonChou
63. Kippensoep met kerrie en taugé
64. Kleine bladerdeeg-appelvlaaitjes uit de oven met advocaatijes
65. Knoflook koriander wok roll met vis, snijbonen en lente-ui
66. Knoflookboter 2
67. Kokosijs met spekkoeke en passievrucht
68. Komkommersaus 3
69. Koolsla met kibbeling 2
70. Krokante pruimedanten
71. Kruidige boontjes met Hollandse rookworst
72. Kruidige mihoen met garnalen en paksoi
73. Kruidige yoghurt dipsaus met groenten
74. Kwarkbollen met limoenmascarpone en geroosterde perzik
75. Kwarkbollentaart met aardbeien
76. Lamssteak op groene puree
77. Lolly's van grote garnalen
78. Mexicaanse bonensoep
79. Miesalade met groene groenten en garnalen
80. Mini garnalen cocktail met sinaasappel en appel
81. Mosselcocktail
82. Mosterdboter
83. Mueslibol met marshmallows
84. Noisettes de chevreuil à la Solognaise (Reemedailles uit Sologne)
85. Noisettes de chevreuil Saint-Hubert (Reemedailles Sint-Hubertus)
86. Oliebollen uit eigen pan
87. Overheerlijke vruchtenbowl
88. Palingsandwich met appel en roomkaas
89. Pangafilet met geroosterde groenten
90. Panini met notenpesto en boerenkaas
91. Pasta met garnalen en knoflook
92. Pastasalade met groenten en geitenkaas
93. Penne met tonijn
94. Preisoep met spekjes en een knapperig broodje
95. Provençalse olijvenboter
96. Rabarbertaart 2
97. Ravigoteboter
98. Reebiefstuk met in witte wijn gepocheerde peertjes, röstischijfjes en cranberrysaus
99. Rendang vlees met tomaten, kokosrijst en spitskool
100. Rodebonenschotel met paksoi
101. Rodevruchtenjam zonder suiker
102. Romige tomatensoep met groentesterren en kruidencroûtons
103. Rosbief met avocadosalsa
104. Rosbief met witlof uit de oven
105. Rozijnenbroodsandwiches met appel en aardbeien
106. Sajoer boontjes met pittige gehaktballetjes
107. Salade met gerookte eendenborst en een Pedro Ximenez dressing
108. Salade met gevulde tomaten
109. Salade met rookvlees en gepocheerd ei
110. Salade van garnalen en saffraandressing
111. Salade van tonijn, aardappelen en bonen
112. Salade van zalm met avocado
113. Sambal goreng telur met satésaus
114. Schuimijs met studentenhaver
115. Sint-jakobsschelpen op witlofsalade
116. Spaanse maaltijdsoep 2
117. Spies met groenten
118. Spies met in spek gerolde zalm
119. Stampotje met knolselderij en appel
120. Stoofpeertjes 3
121. Struisvogelbiefstuk met veldsla, sinaasappel en walnoten
122. Stufato di manzo con pomodoro, radice e vino rosso (Rundvleesstoofpotje met tomaat, wortel en rode wijn)
123. Surinaamse pindasoep

124. Tagliatelle met mozzarella en prei
125. Tagliatelle met prei en camembert
126. Tagliatelle met romige paddestoelensaus
127. Tajine met aubergine
128. Tapa van tuinbonen en chorizo
129. Tartaartje met katenspek
130. Teriyaki gehaktballetjes met shii-take en prei
131. Thais groentepannetje met citroenrijst
132. Thais quorngehakt met basilicum
133. Thais wokrecept
134. Thaise bami
135. Thaise bouillon met tonijn en oesterzwammen
136. Thaise currykip 1
137. Thaise currykip 2
138. Thaise groentesoep uit de wok
139. Thaise knoflook-koriandermie met roerei en cashewnoten
140. Thaise knoflook-koriandernoedels met kabeljauw en limoen
141. Thaise rijstsoep met kip en champignons
142. Thaise soep uit de wok
143. Thaise sweet chili 'beef' met mini-maïs en pandan rijst
144. Thaise sweet chili noedelsoep met kip en paksoi
145. Thaise victoriabaars
146. Thaise visballetjes 2
147. Thaise visbouillon
148. Thaise wok roll met knoflook-koriander-biefstuk en komkommer
149. Thaise zalmsalade
150. Tilapia met groene groenten
151. Tilapia op zijn Italiaans
152. Toast met paprikapuree en asperges
153. Tomaat-basilicumboter
154. Tomaat met haring
155. Tomaten-groentesoep met kikkererwten
156. Tomatenbasilicumsorbet
157. Tomatensoep 4
158. Tomatensoep met doperwtjes
159. Tomatensoep met sardine-crostini's
160. Tomatensoep met spek en rijst
161. Tomatenspaghetti met Italiaanse groenten
162. Tongfilet met tomaten en rivierkreeftjes
163. Tortellini
164. Tortilla
165. Tortilla met parmaham en roomkaas
166. Tortilla's met valessgehakt, courgette en verse oregano
167. Toscaanse geroosterde paprikasoep
168. Toscaanse prei-bonensoep
169. Tournedos met kruiden-hazelnootboter
170. Tournedos Rossini
171. Tuinbonen met bacon en bonenkruidsaus
172. Tuinbonen met lamskoteletjes
173. Tuinbonensoep
174. Tuinbonensoep met feta
175. Turkse herdersalade
176. Turkse pilaf
177. Uien-camemberttaart
178. Uien met tijm en worst
179. Uientaart met ham en champignons
180. Varkenscurry met kokos
181. Varkensfilet met bosuisaus
182. Varkenshaasje met Italiaanse tomatensaus
183. Varkenshaasje met mosterd
184. Varkensleverbrochette met chili-looksaus
185. Varkensribbetjes met pikante aubergines
186. Varkensschnitzel met rösti
187. Vegetarische kaassoep

188. Vegetarische roerbak
189. Vegetarische wrap
190. Vegetarische wraps met avocadosaus en kaas
191. Verwenontbijt met yoghurt en banaan
192. Vis met pesto uit de oven
193. Visgratin
194. Viskoekjes 2
195. Visspiesen met avocadosalsa
196. Visspiesen met cocktailsaus
197. Visspiesen met tomatenpakketjes
198. Viveraburger met groene kool
199. Vla met chocoladekersen
200. Vlaamse mosselpan met tartaresaus
201. Vleespakketje met pesto
202. Vlugklaarsalade
203. Volkorenbruschette met rauwe ham en meloen
204. Vruchtensalade met schuimhoed
205. Vruchtensorbet
206. Waterkerssalade
207. Waterzooi
208. Waterzooi van vis
209. Waterzooi van zeevis
210. Wentelteefjes met appel en peer
211. Wildcocktail met frambozendressing
212. Witlofsalade met citrusfruit en een tartaartje
213. Witlofsoep met spekjes
214. Witlofstamppot met appel en walnoten
215. Wok roll met satévlees en pindasaus
216. Wok roll met teriyaki honing kip, prei en amandelen
217. Wok roll met zoete soja-kipreepjes en atjarsalade
218. Wokschtel met runderreepjes en spinazie
219. Woksoep van quornstukjes met kokos en groentenbouillon
220. Wortelsoep met kerrie en snijbonen
221. Wortelsoep met witte bonen en gember
222. Wrap gevuld met gerookte zalm
223. Wrap met gerookte zalm
224. Wrapper
225. Wrappuntjes met kaas en chorizo
226. Wraps gevuld met zeewolf
227. Wraps met kip en avocado
228. Yoghurt met krokante kussentjes en peer
229. Yoghurt met muesli en rood fruit
230. Yoghurtflip met druiven
231. Zalm-roomkaashapjes
232. Zalm met hollandaisesaus
233. Zalm met kruidentagliatelle
234. Zalm teriyaki
235. Zalmparpaccio met oosterse dressing
236. Zalmparpaccio met salade van rucola en druiven
237. Zalmpolletjes met rijst
238. Zeekraal salade
239. Zeewolf in oosterse saus
240. Zeewolf spiesjes met courgette en bacon
241. Zelfgemaakte aardappelpuree
242. Zelfgemaakte kerststol
243. Zoete minicroissants
244. Zoete soja-varkenshaas met paprika en boontjes
245. Zoete soja wok roll met tofu, paksoi en knapperige worteltjes
246. Zoete sojarijst met paddenstoelen
247. Zoetkruidig kalfsvlees
248. Zomerbrood met tomatensalsa
249. Zomerschtel
250. Zomerse keeltjes-salade met oude kaas en pijnboompitten
251. Zomerse maaltijdsalade 2

- 252. Zomerse salade met aardbeien**
- 253. Zomerse salade met aardbeien en een peperdressing**
- 254. Zomersterras clubsandwich**
- 255. Zuurkool gestoofd in donker bier**

Aardappel-amandelsoep

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	Jumbo - Carla Wisse uit Yerseke			Sterren	

Ingrediënten

100 g gepelde amandelen, in stukjes
350 g kruimige aardappelen, geschild en in blokjes gesneden
2 teentjes knoflook, gepeld en grof gehakt
2 kippenbouillontabletten
125 g chorizo, in kleine blokjes
10 groene olijven, in ringetjes
2 dl koksroom
peper
zout

Bereiding

Rooster de amandelen in een hete droge koekenpan.
Breng $\frac{3}{4}$ l water aan de kook met de aardappelen en knoflook, bouillontabletten en $\frac{3}{4}$ van de amandelen.
Laat dit 20 minuten zachtjes koken.
Pureer de soep met een staafmixer zo glad mogelijk en roer er de koksroom door.
Voeg tenslotte de chorizo, olijven en overgebleven amandelen erdoor.
Warm alles nog even goed door en breng op smaak met peper en zout.

Aardappelpuree met spekjes

Menugang Bijgerecht

Soort Vlees

Snel Ja

Keuken -

Type Aardappel

Slank Nee

Bron Super de Boer

Sterren

Ingrediënten

3 plakjes ontbijtspek, in reepjes

1 zakje aardappelpuree à la naturel (pak à 3 zakjes, Maggi)

250 ml kokend water

Bereiding

Bak de spekjes in een droge kokenpan knapperig.

Roer de inhoud van het zakje met het kokende water tot een puree.

Schep de spekjes door de puree.

Wijnadvies: Domaine de la serre AOC Faugères, Franse rode wijn

Aardappelschotel met snijbonen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	Boodschappen 8-2006			Sterren	

Ingrediënten

750 g kruimige aardappelen

500 g snijbonen

scheutje olijfolie

2 teentjes knoflook

(zee)zout

versgemalen peper

2 theelepels gedroogde oregano en/of marjoraan (naar smaak)

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 C.

Schil en was de aardappelen en snij ze in blokjes ter grootte van een flinke dobbelsteen.

Kook de blokjes 5 minuten in licht gezouten water.

Snij de snijbonen in stukjes van 1 - 2 cm en kook ze 5 minuten in ongezouten water.

Neem een vuurvaste ovenschaal of een braadslede.

Bedek de bodem van de schaal met olijfolie en pers de knoflook erover uit.

Voeg de aardappels en boontjes toe en bak het geheel op hoog vuur, al omscheppend, 5 minuten.

Breng op smaak met zout, peper en wat oregano en/of marjoraan.

Wees royaal met zout, anders smaakt het erg flauw.

Zet de schotel 20 - 30 minuten in de oven.

Schep de aardappels en boontjes elke 10 minuten even om, zodat ze aan alle kanten goed kleuren.

Variatietip: rul 300 g gehakt in de ovenschaal voor u de aardappeltjes toevoegt.

Variatietip: meng er uitgebakken spekjes door

Variatietip: in plaats van snijbonen kunt u sperziebonen of broccoli gebruiken

Aardappelsoep met kokos 2

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	www.c1000.nl			Sterren	

Ingrediënten

1 eetlepel vloeibare margarine
1 ui, gesnipperd
1 teentje knoflook, gesnipperd
1 eetlepel kerriepoeder
75 g ontbijtspek, in plakjes
500 g panklare kruimig kokende aardappelen, in blokjes
'2 kippenbouillontabletten
2 dl kokosmelk (blik)
1 blikje maïs à 300 g
1 dunne prei, in dunne ringetjes

Bereiding

Verhit de boter in een soeppan en fruit de ui met de knoflook en het kerriepoeder al omscheppend 5 minuten op een halfhoog vuur.
Bak de spekplakjes 3 minuten op een hoog vuur mee.
Neem de plakjes uit de pan en laat ze op keukenpapier uitlekken.
Scheep de aardappelblokjes door de ui en voeg 8 dl heet water en de kokosmelk toe.
Kook de aardappelblokjes in ± 15 minuten gaar.
Pureer de soep met een staafmixer en breng op smaak met zout en peper.
Scheep de maïs en prei erdoor en warm de soep op een hoog vuur 3 minuten door.

Info: net als maïs komen aardappelen uit Zuid-Amerika. De Spanjaarden namen ze mee naar Zuid-Europa en van daaruit veroverde deze gezonde knol de rest van Europa. Ze leveren vezels, B-vitamines, mineralen en vitamine C.

Abrikozen gevuld met notenroomkaas

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	Boodschappen 12-2006			Sterren	

Ingrediënten

20 gedroogde abrikozen
50 g walnoten
100 g roomkaas naturel
4 - 5 eetlepels melk
100 g geraspte belegen of oude kaas
versgemalen peper
zout

Bereiding

Wel de abrikozen in lauw water tot ze opzwellen.
Leg ze daarna op keukenpapier en zodat ze iets drogen.
Bewaar enkele walnoten voor garnering en hak de rest fijn.
Meng de roomkaas met melk, gehakte noten.
Vul een spuitzak met dit mengsel en spuit rozetten in de abrikozen.
Garneer met stukjes walnoot.

Variatietip: vervang gedroogde abrikozen eens door abrikozen op sap (blik), maar laat wel goed uitlekken.

Variatietip: vil de abrikozen eens met een kruidenroomkaas met fijngesnipperde sjalotjes of mierikswortel (potje)

Ajam paniki met verse koriander, gewokte prei en paprika en knoflooknoedels

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

Ingrediënten

400 g kipfilet
2 rode paprika's
2 teentjes knoflook
Conimex wok olie
1 bakje Conimex boemboe voor ajam paniki
400 g preiringen
1 zak Conimex woknoedels
2 eetlepels grofgehakte koriander

Bereiding

Snij de kipfilet in reepjes.
Maak de paprika's schoon en snij ze in reepjes.
Pel en snij de knoflok in plakjes.
Breng in een ruime pan een flinke laag water (met zout of ketjap) aan de kook.
Zet ondertussen een grote wok op het vuur laat goed heet worden.
Voeg een scheutje olie toe en wok de kipstukjes 3 minuten.
Voeg 200 ml water en de boemboe toe.
Goed mengen en 15 minuten laten pruttelen.
Verhit ondertussen een scheutje olie in een koekenpan of in een andere wok.
Voeg de paprikareepjes en de preiringen toe en wok deze 5 minuten.
Voeg de noedels toe aan het kokende water en kook deze in ca 2 minuten gaar.
Trek de noedels na 1 minuut koken uit elkaar.
Afgieten in een vergiet en goed laten uitlekken.
Bak ondertussen in een kleine koekenpan in een klein beetje hete olie de plakjes knoflook in 1 minuut goudbruin.
Meng de noedels met de knoflookolie.
Schep de koriander door de ajam paniki en verdeel over 4 borden.
Schep de gewokte prei en paprika ernaast.
Geef de knoflooknoedels er apart bij.

Serveertip: geef er voor een krokant accent Conimex cassave kroepoek og gebakken uitjes bij

Variatietip: vervang d ekipfilet door drumsticks. Deze moeten wel wat langer in de wok: laat de kip ca 15 minuten zachtjes pruttelen.

Andijviestamppot met slavink en gebakken appelpartjes

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vlees
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 kg stamppot aardappelen
zout
1½ eetlepel olijfolie traditioneel
4 slavinken
2 appels, geschild en in partjes
2 zakken andijvie fijn à 200 g
1 zakje jus voor stamppot

Bereiding

Kook de aardappelen in water met zout gaar.
Verhit de olie in een ruime koekenpan en bak de slavinken rondom bruin en in ± 15 minuten gaar.
Neem ze uit de pan en houd ze warm.
Bak de appelpartjes in het bakvet een beide kanten bruin, neem ze uit de pan en leg ze bij de slavinken.
Voeg 2½ dl water en het zakje juspoeder aan het bakvet toe en bereid de jus zoals aangegeven op het zakje.
Giet de aardappelen af en vang het kookwater op.
Stamp de aardappelen fijne en schep er de andijvie en zoveel van het kookwater door zodat een smeuijge stamppot ontstaat.
Warm de stamppot kort door.
Serveer met de slavink, de appel en de jus.

Bami met citroengarnalen

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

Ingrediënten

½ zak (250 g) Conimex Mie (nestjes)
1 citroen
Conimex wok olie
400 g rauwe gepelde grote garnalen
600 g (bami) groentepakket
1 bakje Conimex boemboe voor bami goreng
4 eetlepels peterselie

Bereiding

Breng in een ruime pan een flinke laag water (met wat zout of ketjap) aan de kook.
Voeg de mie toe, kook deze in ca 12 minuten gaar.
Afgieten in een vergiet en goed laten uitlekken.
Boen ondertussen de citroen schoon en rasp de schil boven een schaaltje.
Pers de citroen uit en vang het sap op.
Zet een grote wok op het vuur en laat de wok goed heet worden.
Voeg een scheutje olie toe en wok de garnalen en de citroenrasp 2 minuten.
Wok de groenten ca 2 minuten mee.
Voeg 50 ml water, citroensap en boemboe toe.
Goed mengen.
Schep de mie erdoor en wok nog 2 minuten.
Schep de bami in 4 diepe borden of kommen en bestrooi met de peterselie.

Serveertip: Conimex hot kroepoek voor een lekker pittig knappertje

Variatietip: Gebruik in plaats van garnalen eens blokjes tofu of kip

Bananasplit 2

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	Boodschappen 6-2006			Sterren	

Ingrediënten

4 bananen
1 reep chocolade (melk of puur)
20 g boter
8 bolletjes vanille-ijs
1 flesje chocoladesaus

Bereiding

Schil de bananen.
Rasp de reep chocolade boven een kom.
Verhit de boter in een koekenpan.
Leg de bananen in de pan en bak ze ongeveer 5 minuten op een matig vuur.
De bananen mogen zacht worden, maar moet wel heel blijven.
Draai de bananen tijdens het bakken voorzichtig rond.
Scheep de bananen uit de pan in 4 schaalpjes.
Scheep aan weerszijden een bolletje ijs.
Giet een beetje chocoladesaus erover en bestrooi met chocoladerasp.
De bananen kunnen zowel warm als koud gegeten worden.

Variatietip: u kunt ook ongebakken bananen gebruiken, die smaken minder zoet.

Berliner bollen 2

Menugang	Gebak	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Duits	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	Boodschappen 12-2006			Sterren	

Ingrediënten

300 g bloem
snuffje zout
25 g verse gist (of ca 12 g gedroogde)
50 ml lauwe melk
50 g suiker
65 g gesmolten boter
3 eieren
2 losgeklopte eiwitten
1 pot jam naar keuze (bv aardbeien of bosbessenjam)
olie om te frituren
ca 4 eetlepels rietsuiker
1 eetlepel kaneelpoeder

Bereiding

Zeef de bloem in een kom en voeg het zout toe.
Los de gist op in de melk en roer er een eetlepel suiker door.
Laat de gist ca 20 minuten staan.
Zodra er belletjes te zien zijn kan de gist worden gebruikt.
Voeg eerst de gist toe aan de bloem en vervolgens de gesmolten boter.
Meng door elkaar.
Voeg de rest van de suiker toe en één voor één de eieren.
Mix tot een dik deegachtig beslag en laat dit afgedekt een uur rijzen.
Bestuif het aanrecht met bloem.
Rol het deeg hierop uit tot een plak van 1 cm dik.
Steek er een gelijk aantal rondjes met een middellijn van ca 8 cm uit.
Bestrijk de randen met losgeklopt eiwit.
Druk in de helft van de rondjes een kuiltje.
Scheep een beetje jam in het kuiltje.
Dek de gevulde rondjes af met de overgebleven rondjes en druk de met eiwit besmeerde kanten op elkaar.
Dek de bollen af en laat ze een ½ uur rijzen.
Verhit de olie tot 160 C.
Bak enkele bollen tegelijk in de hete olie in ca 10 minuten gaar.
Draai ze tijdens het bakken af en toe om.
Laat ze op keukenpapier uitlekken.
Bestrooi de afgekoelde bollen met een mengsel van rietsuiker en kaneelpoeder.

Beurre blanc (witte wijnsaus met boter)

Menugang Bijgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Saus

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

2 dl visbouillon
2 dl droge witte wijn
1 dl Noilly Prat
2 sjalotjes, fijngehakt
5 gekneusde peperkorrels
4 dl slagroom
75 g gekoelde boter

Bereiding

Breng de wijn, bouillon, Noilly Prat, peper en sjalot samen aan de kook en laat dit samen inkoken tot 1/3 van de oorspronkelijke hoeveelheid.

Giet dit door een zeef in een schone pan en voeg al roerende de slagroom toe.

laat dit tot de helft inkoken.

Maak de saus af met zout en peper en klop de in kleine blokjes verdeelde boter erdoorheen.

Hou de saus warm. (deze mag niet meer koken)

Bieslook-citroenboter

Menugang Bijgerecht

Soort -

Snel Ja

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron Boodschappen 10-2006

Sterren

Ingrediënten

125 g zachte boter

fijngeraspte schil van ½ citroen

1 eetlepel gehakte bieslook

citroensap

Bereiding

Meng de boter met de citroenschil, bieslook en citroensap naar smaak.

Bladerdeeg-appelflappen

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

Ingrediënten

20 plakjes roomboter bladerdeegdeeg

5 à 6 appels

1 citroen

5 eetlepels kaneellikeur

frituurolie

50 g witte basterdsuiker

2 theelepels kaneelpoeder

Bereiding

Laat de bladerdeegplakjes ontdooien.

Schil de appels en boor de klokhuizen eruit.

Was de citroen en rasp de schil en pers de vrucht uit.

Snij de appels in dikke ronde plakken en doe ze met het citroensap, de rasp en kaneellikeur in een kom.

Laat ca 30 minuten marineren.

Verhit de frituurolie op 180 C.

Laat de appelplakken uitlekken.

Leg op elk plakje bladerdeeg een plak appel en maak hier vierkante pakketjes van door de 4 punten naar elkaar toe te vouwen en druk ze vast.

Frituur de appelflappen in delen en aan beide kanten gaar en goudbruin.

Laat ze op keukenpapier uitlekken.

Meng de basterdsuiker met kaneelpoeder en bestrooi de appelflappen ermee.

Wijnadvies: champagne

Bospadestoelensoep met knoflookcroûtons

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Boodschappen 10-2006			Sterren	

Ingrediënten

8 dl wildfond (2 potjes) of 8 dl vleesbouillon (van een tablet of uit pot)

1 eetlepel gehakte tijm (vers of diepvries) of 1 theelepel gedroogd

200 g gemengde paddestoelen (cantharellen, shii-take, oesterzwammen, kastanjechampignons)

2 teentjes knoflook

4 eetlepels olijfolie

2 sneetjes witbrood (niet te vers)

1 eetlepel balsamico azijn

Bereiding

Verwarm de wildfond met de tijm.

Borstel of veeg de paddestoelen schoon.

Snij ze in reepjes of plakjes.

Peld e teentjes knoflook en pers ze boven de olijfolie.

Snij het brood in blokjes.

Verwarmd e oven voor op 180 C.

Verhit 1 eetlepel knoflook-olijfolie en bak hierin de paddestoelen 2 minuten.

Blus dit af met balsamico-azijn en voeg dit bijd e wildfond.

Schepd e broodblokjes door de rest van de olie eb leg ze op een bakplaat ca 5 minuten in de hete oven totdat ze lichtbruin kleuren.

Serveer de soep in kommen en strooi de croûtons eroverheen.

Wijnadvies: Herfstbobbier zal hier bij smaken. U kunt ook kiezen voor een Vin de Pays chardonnay

Bosvruchtenbavarois met een frambozengelei

Menugang Nagerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Fruit

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

¼ l slagroom
200 g gemengde bosvruchten
1 eiwit
60 g suiker
4 blaadjes gelatine

voor de gelei

100 g frambozen
50 g suiker
1 blaadje gelatine
scheutje crème de cassis

Bereiding

Sla de slagroom stijf en zet deze koel weg.

Week de blaadjes gelatine in ruim koud water.

Verwarm de bosvruchten en doe hier de uitgeknepen blaadjes gelatine bij.

Meng goed en laat het afkoelen totdat deze 'hangend' geworden is.

Sla het eiwit stijf met de suiker.

Sp[atle nu de room door het vruchtenmengsel en vervolgens ook het eiwit.

Stort de bavaroise in vormpjes (bv PVC cylinders) en strijk de bovenkant vlak af.

Laat inde koelkast in ongeveer 1½ uur opstijven.

Voor de gelei:

Doe de frambozen en de suiker in een pannetje samen met 2 eetlepels water en laat dit voor 10 minuten zachtjes koken.

Doe het geweekte blaadje gelatine en de crème de cassis erbij en laat de gelei afkoelen.

Werk de bavarois af met een laagje frambozengelei en laat deze nog even opstijven.

Bosvruchtentifle met apple pie cookies

Menugang Nagerecht

Keuken -

Bron www.c1000.nl

Soort -

Type Fruit

Snel Ja

Slank Nee

Sterren

Ingrediënten

4 volle eetlepels bosvruchtenjam

4 apple pie cookies

4 dl frambozenvla

spritbus slagroom

1½ eetlepel suikerhartjes of funhagel (dr. Oetker)

Bereiding

Verwarm de jam met 2 eetlepels water op een laag vuur.

Laat de jam afkoelen tot op kamertemperatuur.

Breek de koekjes in stukjes en verdeel ze over 4 glazen.

Schenk er de helft van de vla op en verdeel de jam erover.

Schenk de rest van de vla erop.

Sprit er een flinke toef slagroom op en garneer met de hartjes of funhagel.

Briochespiesjes met brie en druiven

Menugang Hapje

Soort -

Snel Ja

Keuken -

Type Fruit

Slank Nee

Bron Baksels! - zomer 2005

Sterren

Ingrediënten

4 dikke sneetje briochebrood (of maïsbrood)

50 g zachte boter

1 eetlepel geraspte citroenschil

citroensap

150 g brie

24 rode druiven

24 witte druiven

Bereiding

Voor 8 grote of 24 kleine spiesjes bestrijk je de sneetjes brood dun aan beide kanten met citroenboter.

Meng hiervoor de boter met de geraspte citroenschil en sap.

Snij elk sneetje in blokjes en bak ze in een droge kokenpan met anti-aanbaklaag knapperig bruin.

Snij de brie in 8 plakken en elke plak in 3 stukken.

Was de druiven en dep ze droog.

Steek aan 8 spiesen om en om elk 3 rode druiven, 3 blokjes brood, 3 witte druiven en 3 stukjes brie.

Of voor 24 spiesjes om en om 1 rode druif, 1 blokje brood, 1 witte druif en 1 blokje brie.

Bruine bonensoep met uien-preibroodjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Peulvruchten	Slank	Nee
Bron	ww.c1000.nl			Sterren	

Ingrediënten

2 eetlepls olijfolie
4 uien, in ringen
2 teentjes knoflook, gesnipperd
1 eetlepel kerriepoeder
1 theelepel gemalen komiujn (djinten)
400 g winterwortels, in plakjes
1 por bruine bonen à 700 g
1 l kruidenbouillon (van tabletten)
2 preien, in ringen
peper
zout
4 pitabroodjes

Bereiding

Verhit 1 eetlepel olie in een soeppan en bak 1 ui met de knoflook al omscheppend in ± 5 minuten glazig. Voeg het kerriepoeder, komijn en de wortelplakjes toe en bak ze 3 minuten mee. Speel de bruine bonen in een zeef en laat ze uitlekken. Voeg de bruine bonen en de bouillon toe en breng alles aan de kook. Laat de soep 20 minuten zachtjes koken. Fruit intussen de rest van de uien en de helft van de prei in de rest van de olie goudgeel en glazig. Roer de rest van de prei door de soep en breng de soep en het ui-preimengsel op smaak met peper en zout. Verwarm de pitabroodjes volgens de aanwijzing op de verpakking en vul ze met het ui-preimengsel. Schep de soep in kommen en serveer met de gevulde broodjes.

Info: deze extra gevulde soep is uitermate geschikt om tijdens een balansdag te eten. Met de ui, de wortel, de bruine bonen en de prei bevat hij lekker veel vezels en geeft hij een vol en verzadigd gevoel.

Caesarsalade met mango en gegrilde varkenslapjes

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Salade	Slank	Nee
Bron	www.varkensvlees.be			Sterren	

Ingrediënten

200 g Romeinse salade

briochekorstjes

½ mango, in mooie stukjes

caesardressing

2 eigelen

1 dl maïsolie

1 dl olijfolie

100 g parmenzaanse kaas, geraspt

6 eetlepels melk

2 teentjes look, geperst

2 eetlepels grove mosterd

2 kleine ansjovis

1 theelepel zwarte peper, gemalen

400 g varkensgebraad, in sneetjes van ½ cm dik en in dunne reepjes

houten stokjes, in water geweekt

zout

zwarte peper

glaze

zeste van limoensap

2 theelepels limoensap

2 eetlepels glucose

1 theelepel chipolte chilipaste

siroop

1 dl balsamicoazijn

2 eetlepels suiker

Bereiding

Laat voor de siroop de balsamico en suiker inkoken.

Mix de eigelen met de look in een blender.

Voeg de oliën druppelsgewijs toe tot een mayonaise en mix met de rest van de ingrediënten.

Steek de varkensreepjes op de stokjes en kruid af met peper en zout.

Grilleer in een pan.

Meng alles voor de glaze en bestrijk de varkensreepjes er mee.

Bak de spiesjes gaar in de oven.

Meng de Romeinse salade met de caesardressing.

Verdeel over 4 borden en de mango en de briochekorstjes erbij.

Caesarsalade met mango en gegrilde varkenslapjes

Leg de stokjes er bovenop en werk af met de siroop.

CêlaVita Vitaal met broccoli en zalm

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

Ingrediënten

700 g CêlaVita Vitaal golfjes of Vitaal Mini-krieltjes

4 zalmfilets à 125 g

1 eetlepel fijngehakte peterselie

1 eetlepel fijngehakte lente-ui

1 teen knoflook, fijngehakt

1 fijngehakte rode peper

2 volle eetlepels paneermeel

2 eetlepels geraspte belegen kaas

4 eetlepels olijfolie

verse witte peper

zout

600 g broccoli, in roosjes, beetgaar.

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 C.

Meng in een kleine kom de peterselie, lente-ui, knoflook, rode peper, paneermeel, 2 eetlepels olijfolie, geraspte kaas, peper en zout.

Leg de visfilets op een ingevette bakplaat.

Bestrijk de bovenzijde met het kruidenmengsel.

Laat de zalm in 10 - 15 minuten in de oven gaar worden.

Bak de Vitaal golfjes zonder toevoegen van olie/margarine in een koekenpan lekker gaar.

Zet de oven na 10 - 15 minuten op de hoogste grillstand (ca 5 minuten) voor een lekker krokant korstje.

Serveer de aardappeltjes met de gegratineerde zalm en broccoli.

Cherrytomaatjes met avocadozalfdip

Menugang Hapje

Soort -

Snel Ja

Keuken -

Type Groente

Slank Nee

Bron Telegraaf 29-12-2006

Sterren

Ingrediënten

1 rijpe avocado

1 sjalotje

1 bakje cherrytomaatjes

2 eetlepels olijfolie

1 teentje knoflook

½ dl witte wijn

4 eetlepels room

Bereiding

Snipper het sjalotje en hak de knoflook fijn.

Verhit de olijfolie in een steelpannetje en bak daarin de ui en knoflook.

Blus af met de wijn en laat het vocht inkoken tot het bijna helemaal verdampt is.

Schenk dan de room erbij en haal de pan van het vuur.

Breng op smaak met zout en peper.

Schil de avocado en snij het vruchtvlees fijn.

Voeg het vruchtvlees toe aan de saus en pureer het geheel met een staafmixer tot een gladde zalf.

Doe de avocadozalf in een schaaltje en de tomaatjes in een ander schaaltje.

Dippen maar!

Ciabatta met kaas en chutney

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	Super de Boer			Sterren	

Ingrediënten

8 plakken wit ciabattabrood
mango-chutney (potje)
8 plakken castello Blue kaas
pompoenpitten

Bereiding

Rooster de broodjes knapperig.
Bestrijk het brood met de chutney en verdeel er de plakken kaas over.
Scheep op ieder broodje nog 1 theelepel chutney.
Garneer de broodjes met geroosterde pompoenpitten.

Ciabattacrostini met rauwe ham en kruidige perensalsa

Menugang Lunchgerecht
Keuken -
Bron Baksels! - zomer 2005

Soort Vlees
Type Brood/broodjes

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

2 ciabattaboodjes met walnoten
1 grote rijpe peer
1 limoen of een ½ sinaasappel
1 eetlepel walnootolie
1 eetlepel fijngeknipte bieslook
2 eetlepels verse basilicum
zout
versgemalen zwarte peper
snufje pimentpoeder
100 g rauwe (parma- of serrano) ham

Bereiding

Schil de peer en snij in blokjes.
Meng de peer in een kom met het sap en rasp van de limoen, walnootolie, bieslook en basilicum in reepjes.
Breng de salsa op smaak met zout, peper en pimentpoeder.
Snij de ham in brede repen.
Snij de broodjes in plakjes en bestrijk ze met de olie.
Rooster ze in een hete grillpan knapperig met mooie bruine strepen.
Schep op elke crostini een lepele salsa en drapeer er enkele repen ham op.

Citroensoep met varkenspootjes

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	www.varkensvlees.be			Sterren	

Ingrediënten

2 varkenspootjes
1 snuifje tijm en alurier
1 eetlepel gekneusde peperkorrels
zout
schil en sap van 1 citroen
50 g ronde rijst
2 eieren
2 eetlepels gehakte peterselie

Bereiding

Trek in een gesloten pan bouillon van de varkenspootjes met de tijm, laurier, peperkorrels, zout, citroenschil en 1½ l water/
Laat ongeveer 2 uur zachtjes sudderen.
Zeef de bouillon, snij het vlees van de varkenspootjes en voeg opnieuw bij de bouillon samen met de rijst.
Laat nogmaals ongeveer 20 minuten doorkoken.
Klop de eieren los en voeg er een soeplepel van de hete bouillon bij.
Klop dit al roerend door de rest van de soep en laat ze niet meer koken.
De soep moet lichtgebonden zijn.
Breng op smaak met peper, zout en citroensap en bestrooi met peterselie.

Cocktail van meloenbolletjes met parmaham

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

Ingrediënten

200 g parmaham, in dunne reepjes

½ galia meloen

½ cantaloupe

4 eetlepels ijskoude rode port

4 blaadjes munt

Bereiding

Schep met en parisienneboor kleine bolletjes uit de meloen en cantaloupe.

Meng de bolletjes met de ham.

Schep de fruitsalade in 4 gekoelde cocktailglazen.

Besprenkel elke portie net voor het opdienen met een eetlepel port en garneer met een blaadje munt.

Cocktailtomaten gevuld met sardinentapenade

Menugang	Hapje	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Boodschappen 12-2006			Sterren	

Ingrediënten

8 cocktailtomaten
zout
2 blikjes sardines (ca 120 g per stuk)
10 g groene olijven zonder pit
2 eetlepels kappertjes
1 eetlepel citroensap
2 - 3 eetlepels olijfolie
½ eetlepel gehakte basilicum (vers of diepvries)
versgemalen (zwarte) peper
75 g gemengde fijne bladsla

Bereiding

Snij aan de bovenkant de kapjes van de tomaten.
Hol de tomaten uit.
Bestrooi de binnenkant met zout en zet ze omgekeerd op een bord.
Giet de sardines af en verwijder de graatjes.
Pureer de sardines, olijven, kappertjes, citroensap, olijfolie, basilicum en peper tot een dikke pasta.
Vul de tomaten met de tapenade.
Serveer op een schaal met de sla.

Tip: maak de tapenade iets pittiger door er 4 ansjovisfilets aan toe te voegen.

Varietietip: vervang de sardines door 150 g feta en maak er zo een vegetarische tapenade van

Couscoussalade met kalkoen 2

Menugang	Voorgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	www.c1000.nl			Sterren	

Ingrediënten

2 kalkoenschnitzels, in dunne reepjes
3 eetlepels olijfolie
400 g tuinerwtjes (diepvries)
1 citroen
3 sinaasappels
400 g couscous Marokkaans ekruid (pak à 250 g, Lassie)
100 g met piment gevulde olijven
2 rode uien, in ringen
4 eetlepels peterselie
3 eetlepels munt
versgemalen peper
zout

Bereiding

Bestrijk de kalkoenreepjes met olie en bestrooi met zout en peper naar smaak.
Bak ze in een koekenpan met antiaanbaklaag aan beide kanten bruin en gaar.
Kook de erwten in water met zout 3 minuten.
Boen de citroen schoon en rasp de schil dun af.
Pers de vrucht uit.
Schil de sinaasappel dik en snij de partjes tussen de vliezen uit.
Vang het uitlekkende sap op.
Bereid intussen de couscous volgens de aanwijzing op de verpakking.
Schep de couscous met de sinaasappelpartjes, olijven, uien, sinaasappelsap, citroenrasp en sap, peterselie en munt door elkaar.
Breng de couscous op smaak met peper en zout.
Leg de kalkoenrepen erop.

Info: couscous is een heerlijk product om in salades en warme gerechten te verwerken. Deze is zelfs al gekruid, daardoor krijgt de salade een heerlijke smaak zonder dat u daar zelf veel kruiden en specerijen aan toe hoeft te voegen.

Dilleboter

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Boodschappen 10-2006			Sterren	

Ingrediënten

125 g zachte boter
2 hardgekookte eierdooiers
2 eetlepels gehakte dille
citroensap

Bereiding

Meng de boter met de dooiers, dille en citroensap naar smaak.

Entrecôte met mosterdjus en sjalottenpuree

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vlees
Type Aardappel

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

30 g boter
100 g sjalotten, gepeld en gehalveerd
1½ dl rundvleesbouillon (van een tablet of fles)
4 argentijnse entrecôtes
1½ eetlepel olijfolie traditioneel
peper
zout
1 zakje mix voor aardappelpuree (pakje à 2 zakjes, maggi)
3 dl melk
1 eetlepel (grove) mosterd
2 eetlepels crème fraîche

Bereiding

Verhit de boter in een koekenpan en fruit de sjalotten al omscheppend goudgeel en glazig.
Scheep de sjalotten uit het bakvet en voeg de bouillon toe.
Breng het aan de kook.
Bestrijk de entrecotes met olie en bestrooi ze met peper en zout naar smaak.
Rooster ze in een grillpan aan beide kanten bruin en in 6-8 minuten rosé.
Breng de melk met 4 dl water en peper en zout naar smaak aan de kook en roer en van het vuur af de pureepoeder door.
Scheep de sjalotten door de puree.
Roer de mosterd en de crème fraîche door de jus en serveer de jus met de puree bij de entrecotes.
Lekker met kluitsla met een ceasardressing.

Exotische fruittaart

Menugang Gebak
Keuken -
Bron

Soort -
Type Fruit

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

150 g kokoskoekjes
75 g gesmolten boter
2 blikjes tropische fruitcocktail (430 ml)
4 blaadjes gelatine
2 pakjes MonChou à 100 g
75 g basterdsuiker
125 ml slagroom

Bereiding

Vet een springvorm (22 cm) in met boter.
Verkruimel de koekjes en meng de boter erdoor.
Verdeel het mengsel over de bodem en druk met een lepel aan.
Laat het fruit uitlekken en van het sap op (2½ dl).
Week de gelatine in koud water.
Verhit 6 eetlepels van het sap en los hierin, van het vuur af, de uitgeknepen gelatine op.
Roer dit door de rest van het sap.
Roer de MonChou met de suiker met de mixer glad.
Roer er het gelatinemengsel door.
Klop de slagroom stijf en spatel dit door de monChou.
Verdeel het mengsel over de koekjesbodem en laat in de koelkast minstens 3 uur opstijven.
Verdeel het fruit over de bovenkant van de taart en verwijder de rand van de springvorm.

Extra gevulde vissoep

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

Ingrediënten

1½ eetlepel olijfolie
1 sjalot, gesnipperd
1 teentje knoflook
200 g aardappelen, geschild en in blokjes
3 stengels bleekselderij, in dunne plakjes
250 g worteltjes, in schuine plakjes
250 g sperziebonen
1 prei, in ringen
3 vis- of groentebouillontabletten
1 pak kabeljauwfilet à 400 g (diepvries)
100 g Hollandse garnalen
1 bosuitje, in ringetjes
versgemalen peper
zout
2 eetlepels fijngehakte peterselie

Bereiding

Verwarm de olie in een ruime pan en fruit hierin de sjalot met de knoflook al omscheppend 3 minuten op een halfhoog vuur.
Voeg de aardappelen, bleekselderij, worteltjes en de sperziebonen toe en bak ze 3 minuten mee.
Schenk er 1¼ l kokend water bij.
Voeg de prei toe en verkruimel de bouillontabletten erboven.
Kook de soep ± 5 minuten.
Leg de vis voorzichtig in de soep en laat hem op een laag vuur in ± 7 minuten net gaar worden.
Neem de vis met een schuimspaan uit de pan en verdeel hem met de garnalen over de borden.
Roer de bosui en peper en zout naar smaak door de soep.
Schep de soep over de vis en strooi de peterselie erover.

Info: deze gevulde vissoep zit niet alleen vol vis, maar bevat ook nog eens ruim 250 g groente per persoon. Hierdoor is deze vissoep heel rijk aan mineralen. een supergezonde en bovendien slanke maaltijdsoep.

Frappuccino met stroopwafelijs

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

Ingrediënten

voor 2 personen

200 ml espresso (ijskoud)

200 ml volle melk

4 bolletjes Hertog Stroopwafelfeest

2 theelepels koffiesiroop

slagroom

cacaopoeder

Bereiding

Doe de espresso, melk, koffiesiroop en 2 bolletjes ijs in een blender.

Draai tot een gladde massa.

Schenk in een glas.

Schep in elk glas nog een bolletje ijs en garneer met wat slagroom en cacaopoeder.

Frisse vruchtentrifle

Menugang	Nagerecht	Soort -	Snel	Ja
Keuken	-	Type Fruit	Slank	Nee
Bron	Baksels! - zomer 2005		Sterren	

Ingrediënten

zakje bitterkoekjes

1 marmercake

vers rood of geel fruit, naar smaak

yoghurt

vanillevla

eiwit van 1 ei

suiker

amandelschaafsel

Bereiding

Verdeel de suiker voorzichtig over een bord.

Zet cocktailglazen eerst op hun kop in het eiwit en dan in de suiker.

Leg in elk glas een in viren gesneden bitterkoekje.

Giet er een laagje yoghurt overheen.

Snij het rood fruit in stukjes en leg op de yoghurt.

Bedek het fruit met vla.

Snij de cake in puntjes en zet deze op de vla.

Versier het geheel met stukjes fruit.

Garneer met amandelschaafsel.

Fruitige chocodip

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	Jumbo			Sterren	

Ingrediënten

250 g pure chocolade

125 ml slagroom

125 ml melk

fruit: aardbeien

plakjes banaan

stukjes appel

stukjes peer

stukjes ananas etc

Bereiding

Breek de chocolade in stukjes.

Doe de slagroom en de melk in een pannetje en doe de chocolade erbij.

Verwarm alles op een heel laag vuur en blijf steeds roeren.

Als alle chocolade gesmolten is, is de fondue klaar.

Hou hem warm boven een waxinelichtje en dip er met een fonduevork het fruit in.

Fruitspiesjes met appel-pindasaus

Menugang	Nagerecht	Soort -	Snel	Ja
Keuken	-	Type Fruit	Slank	Nee
Bron	Boodschappen 1-2006		Sterren	

Ingrediënten

1 peer
2 eetlepels citroensap
2 kiwi's
1 banaan
24 marshmallows

voor de saus

1 appel
2 eetlepels zoute pinda's
6 - 8 eetlepels tomatenketchup
2 eetlepels citroensap
1 eetlepel pindakaas
8 satéstokjes of spiesjes

Bereiding

Halveer de peer en schil deze.
Verwijder het klokhuis en de pitten en snij de peer in 8 partjes.
Besprenkel ze met 2 eetlepels citroensap.
Schil de kiwi's en snij ze in vieren.
Pel de banaan en verdeel deze in 6 dikke schijfjes.
Schil voor de saus de appel, verwijder het klokhuis en de pitten en rasp het vruchtvlees grof.
Hak de pinda's.
Schep de ketchup, appelrasp, 2 eetlepels citroensap, pindakaas en de gehakte pinda's door elkaar.
Leg houten prikkers eerst even in water zodat ze tijdens het grillen niet verbranden.
Prik aan elk stokje een partje peer, een marshmallow, en stukje banaan en weer een marshmallow.
Maak op deze manier 8 spiesjes.
Rooster de spiesjes even onder een grill of in een grillpan en keer ze af en toe om.
Serveer de saus erbij.

Fusilli met kip

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

Ingrediënten

1 pot heinz pasta sauce hot (600 g)

400 g fusilli

400 g kipfilet

1 courgette

olijfolie

Bereiding

Kook de pasta gaar.

Snij de kip in reepjes.

Halveer de courgettes in de lengte en snij deze in plakjes.

Bak de kip in wat olie gaar.

Voeg de courgetteplakjes toe en bak het geheel nog enkele minuten.

Voeg de saus toe.

Het geheel voorzichtig verwarmen.

Eventueel serveren met een frisse salade.

Eet smakelijk!

Garnalenspiesjes met chilisaus

Menugang	Hapje	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Boodschappen 12-2006			Sterren	

Ingrediënten

500 g gekookte cocktailgarnalen
200 g cherry-/kerstomaten
8 spiesen of houten satéprikkers

voor de saus

1 ui
2 teentjes knoflook
2 rode pepers
1 eetlepel olijfolie
1 eetlepel chilipoeder
1 theelepel koekkruiden
1 pak gezeefde tomaten (500 g)
1 eetlepel bruine basterdsuiker

Bereiding

Pel de ui en snipper de knoflook en hak ze fijn.
Halveer de pepers en snij zonder zaadjes fijn.
Verhit de olie en fruit hierin de ui, knoflook en peper 3 minuten.
Voeg chilipoeder, koekkruiden, gezeefde tomaten en basterdsuiker toe.
Breng aan de kook en laat 10 minuten zachtjes inkoken.
Laat afkoelen.
Halveer de tomaatjes.
Rijg ze afgewisseld met garnalen aan de spiesen.
Leg deze op een schaal met de saus er apart bij.

Variatietip: vervang de cocktailgarnalen eens door blokjes tonijnsteak. Deze blokjes dienen vooraf geroosterd te worden.

Serveertip: serveer eens met een knoflookkruidensausje: milde kwark met geperste knoflook, peper, zout, gehakte tuinkruiden zoals peterselie en bieslook.

Gebraiseerde varkenslapjes met mosterd

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.varkensvlees.be			Sterren	

Ingrediënten

4 varkenslapjes uit de schouder van elk 150 g

1 prei (gewassen en in plakjes gesneden)

20 Parijse champignons (geborsteld)

8 gekookte aardappelen

2 eetlepels graanmosterd

1 dl melk

2 dl zure room

peper

zout

boter

Bereiding

Bak de prei en champignons in boter.

Bak in een andere pan de lapjes gedurende een 3-tal minuten op beide kanten.

Snij de aardappelen in stukken en voeg ze met de prei, champignons, mosterd, melk en zure room bij het vlees.

Laat een 5-tal minuten zachtjes sudderen.

Breng op smaak met peper en zout.

Gegrilde courgette en rode mulfilet

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vis
Type Groente

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 courgette
4 mulfilets (of 8 kleine)
olijfolie
zout
peper

Bereiding

Snij de courgette in plakken van 5 mm dik.
Bestrooi ze royaal met zout en peper, en kwast ze in met olijfolie.
Laat dit 10 minuten intrekken.
laat de grillpan gloeiend heet worden en grill dan de courgetteplakjes.
Draai ze na een minuut een kwartslag zodat er een mooi ruitje op komt.
Draai ze om en herhaal dit.
Hou ze warm.
Breng de mulfilets op smaak met zout en peper en bestrijk de velkant in met olijfolie.
Leg ze in een ovenschaal en laat ze onder de grill in 5 minuten mooi gaar en krokant worden.
Dresseer de courgette dakpansgewijs in het midden van het bord en leg de visjes erop.
Serveer met een klassieke beurre blanc (witte wijnsaus met boter).

Gemarineerde tonijn

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	www.vitaminezee.nl			Sterren	

Ingrediënten

500 g tonijn
10 g zeezout
10 g suiker
schil van ½ sinaasappel
schil van ½ citroen
1 theelepel grove peperkorrels
1 theelepel venkelzaad, gekneusd
1 theelepel korianderzaad, gekneusd

Bereiding

Snijd de tonijn in lengteplakken van 3 cm dik.
Vermeng de rest van de ingrediënten en verdeel de massa gelijkmatig over de tonijn.
Leg steeds 2 plakken met de marinadekant op elkaar en dek af met plasticfolie.
Zet er iets zwaars op zodat de smaken onder druk in de tonijn kunnen trekken en plaats de tonijn 2 uur in de koelkast.
Schraap dan alle marinade van de tonijn en dep hem droog.
Zet tot gebruik terug in de koelkast.
Snijd de tonijn met een scherp mes in zeer dunne plakken en serveer ze op een bordje.

Gemarineerde varkenskarbonades met appelpilaf

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	Boodschappen 11-2006			Sterren	

Ingrediënten

50 g rozijnen
4 varkenskarbonades
zout
versgemalen peper
2 appels
200 g (wilde) rijst
2 theelepels paprikapoeder
2 eetlepels fijngeknipte bieslook

voor de marinade

2 eetlepels tomatenketchup
1 theelepel tabasco
2 eetlepels abrikozenjam
2 theelepels dijonmosterd of grove mosterd
2 eetlepels citroensap

Bereiding

Breng de rozijnen in een steelpan in ruim water aan de kook.
Haal de pan van de hittebron en laat minstens 1 uur wellen.
Maak de marinade: roer in een wijde kom de ketchup, tabasco, abrikozenjam, mosterd en citroensap door elkaar.
Bestrooi de karbonades met zout en peper en wentel ze door de marinade.
Laat het vlees ± 2 uur op smaak komen.
Keer het vlees tijdens het marineren af en toe om.
Laat de rozijnen uitlekken.
Snij de geschilde appels in blokjes.
Kook de rijst volgens de aanwijzing op de verpakking.
Leg de karbonades op en met een stuk aluminiumfolie beklede bakplaat.
Plaats de bakplaat ca 12 cm onder de ovengrill.
Dat voorkomt dat de karbonades aan de buitenkant wel gaar zijn, maar aan de binnenkant niet.
Gril de karbonades ongeveer 8 - 10 minuten per kant.
De juiste tijd hangt af van de dikte van de karbonades.
Controleer door in het dikste deel een sneetje te maken.
De karbonades zijn als het vocht wit is wat er uit komt.
Schep de appelblokjes, rozijnen en paprikapoeder door de rijst.
Bestrooi de karbonades met bieslook.

Serveertip: meng door de pilaf gekookte sperziebonen en gesnipperde gebakken uitjes.

Wijnadvies: probeer hier eens een 'moelleux' witte wijn, met een zoetje en toch fris. Uit de Bergerac, Zuid-Frankrijk of Spanje.

Geroosterde kwarkbollen met abrikozensalsa

Menugang	Gebak	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	Baksels! - zomer 2005			Sterren	

Ingrediënten

1 grote kwarkbol

1 citroen

2 takjes verse munt

500 g verse abrikozen

2 eetlepels gemberjam

50 g zachte boter

Bereiding

Boen de citroen schoon en rasp er 1 eetlepel gele schil af. \Pers de citroen uit.

Ris de blaadjes munt van de takjes en hak ze fijn.

Halveer de abrikozen.

Verwijder de pit en trek het velletje eraf.

Snij het vruchtvlees in kleine blokjes.

Schep in een schaal de abrikozen om met 1 eetlepel citroensap en de geraspte citroenschil, gemberjam en munt.

Laat minstens 15 minuten staan.

Snij de kwarkbol in 8 punten en bestrijk deze op de snijvlakken dun met boter.

Rooster de punten in een hete grillpan tot er mooie bruine strepen op komen.

Leg op vier borden elk twee geroosterde kwarkbollen en schep er de salsa naast.

Lekker met een bolletje walnoten- of slagroomijs.

Geroosterde noten

Menugang Hapje

Keuken -

Bron Super de Boer

Soort -

Type -

Snel Ja

Slank Nee

Sterren

Ingrediënten

300 g ongezouten gemengde noten

2 eetlepels arachideolie

zout

½ theelepel suiker

½ theelepel pittige paprikapoeder

½ theelepel komijnpoeder

Bereiding

Bak de noten in de olie en bestrooi ze met zout, suiker, paprikapoeder en komijnpoeder.

Schep ze voortdurend gedurende 2 minuten om.

Gevulde tomaatjes 2

Menugang	Hapje	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Boodschappen 12-2006			Sterren	

Ingrediënten

12 middelgrote tomaten
150 g verse tonijn of 250 g tonijnsteak
1 eetlepel (Japanse) sojasaus
1 eetlepel extra vierge olijfolie
150 g gepelde, gekookte (Hollandse) garnalen
2 eetlepels chilisaus
2 eetlepels mayonaise
1 eetlepel geknipte bieslook

Bereiding

Snij het kapje van de tomaatjes en hol ze met behulp van een lepel uit.
Snij de tonijn in kleine stukjes en roer de sojasaus en olijfolie erdoor.
Meng de garnalen, chilisaus, mayonaise en bieslook door elkaar.

Tip: zet ieder gevuld tomaatje in een papieren cakevormpje en plaats deze op een schaal.

Wijnadvies: schenk er een glas droge - echte - champagne bij, of een betere fino of manzanilla sherry.

Gevulde wildzwijnshaas omwikkeld met kattenspek

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

Ingrediënten

8 zwijnshaas tournedos (van 75 g)

8 plakken kattenspek

voor de vulling

100 g zwijnshaas

50 g gerookt spek

½ dl slagroom

100 g bospaddestoelen

peper

zout

Bereiding

Maak eerst de vulling.

Cutter de zwijnshaas en het spek in de keukenmachine.

Voeg langzaam de room toe en maak het geheel met peper en zout op smaak.

Bak de bospaddestoelen en hak ze daarna grof.

Laat ze afkoelen en spatel ze dan door de vulling.

Snij de haas open, peper en zout deze en smeer er een laagje farce op.

Rol hem op en rol nu het plakje kattenspek eromheen (door het bakproces zal deze er als het ware omheen geplakt blijven zitten).

Bak de zwijnshaasjes rondom bruin op hoog vuur en braad ze in de oven (225 C) nog 10 minuten door.

Even laten rusten en dan serveren met een lekkere wildgarnituur: spruitjes, rode kool, stoofpeertjes en aardappelpuree.

Groentetaart met pecorino kaas

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Hartige taart	Slank	Nee
Bron	Super de Boer			Sterren	

Ingrediënten

6 plakjes diepvries deeg voor hartige taart

200 g gegmengde groene bladgroente

6 takjes basilicum

1 prei

2 bosuitjes

2 eetlepels olijfolie

40 g pecorinokaas

2 eieren

150 g Griekse yoghurt

Bereiding

Laat het deeg ontdooien.

Vet een springvorm (18 - 20 cm) met olijfolie in en bekleed de bodem en rand met het deeg.

Verwarmd e oven voor op 210 C.

Was de groente en basilicum en laat uitlekken.

Snij het witte deel van de prei en bosuitjes in ringetjes.

Hak de bladgroente met de basilicum grof.

Verhit de olie in een koekenpan en bak de gronten met de basilicum ca 3 minuten op een laag vuur.

Breng op smaak met zout en peper en laat uitlekken in een vergiet.

Rasp de kaas.

Klop de eieren los en meng deze met de yoghurt en de kaas door het groentemengsel.

Verdeel het mengsel over de bodem eb bak de taart in het midden van de oven in ca 40 minuten gaar.

Hachee met courgette en perzik

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	Boodschappen 12-2006			Sterren	

Ingrediënten

2 eetlepels zonnebloemolie
500 g hacheevlees
3 vleestomaten
1 groene paprika
1 courgette
8 halve perziken (blik) of ½ l blik perzikschijfjes
1 flesje bier (pils)
2 laurierblaadjes
2 theelepels paprikapoeder
versgemalen peper
zout
2 eetlepels tomatenpuree

Bereiding

Verhit de olie in een bradpan en bak het vlees in ca 10 minuten rondom bruin aan.
Pel de uien en snipper ze.
Kruis de tomaten in, leg ze even in heet water, pel ze en snij in blokjes.
Snij de paprika zonder zaadjes in blokjes.
Verdeel de courgette in plakjes.
Giet de perziken af en snij ze in stukjes.
Voeg de ui bij het vlees en bak 5 minuten mee.
Voeg daarna het bier, de laurierblaadjes, paprikapoeder en peper en zout toe en de helft van de tomatenblokjes.
Laat zachtjes ca 2 uur stoven.
Schep er de laatste 15 minuten de rest van de tomaten, paprika, courgette en tomatenpuree door.
Voeg vlak voor het serveren de perzikstukjes toe en verwijder de laurierblaadjes.
Lekker met couscous of rijst.

Variatietip: de courgette kan worden vervangen door aubergine

Variatietip: voeg eens ½ theelepel sambal oelek toe zodat de schotel iets pittiger wordt

Wijnadvies: een goed biertje zal hier prima smaken, maar ook een volle rosé of witte huiswijn evenals een ruby cabernet uit Zuid-Afrika of Californië.

Haricots verts met sjalot uit de wok

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Super de Boer			Sterren	

Ingrediënten

2 sjalotjes, gepeld en in ringen

1 teentje knoflook, geplet

1 eetlepel olijfolie

1 pak diepvries haricots verts (300 g)

zout

peper

Bereiding

Verhit de olie in een wok en roerbak hierin de sjalot met knoflook ca 1 minuut.

Voeg de haricots verts toe en roerbak deze in ca 6 minuten beetgaar.

Verwijder de knoflook en breng op smaak met zout en peper.

Hartige olieballen en kruidige appelbeignets

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

Ingrediënten

1 pak mix voor olieballen (koopmans)
1½ dl bier
150 g salami, in kleine blokjes
100 g feta, in kleine blokjes
½ eetlepel gedroogde oregano
4 eetlepels pijnboompitten, geroosterd
1 kg zure appels (bijv. goudrenetten)
3 eetlepels kristalsuiker
1½ theelepel kaneelpoeder
1½ theelepel gemalen koriander
olie om in te frituren
150 g zelfrijzend bakmeel
1¼ dl melk
1 ei
zout

Bereiding

Roer de olieballenmix met 3½ dl lauw water (± 40 °C) en het bier tot een glad beslag.
Scheep de salami, de feta, de oregano en de pijnboompitten erdoor.
Laat het beslag afgedekt met een vochtige theedoek 30 minuten op een warme plaats rijzen.
Schil intussen de appels, boor de klokhuizen eruit en snijd de appels in plakken.
Roer de suiker met het kaneelpoeder en de koriander door elkaar.
Verwarm de olie voor tot 180 °C.
Klop een egaal beslag van het bakmeel, de melk, het ei en een snufje zout.
Haal de appelplakken door het beslag en bak de appelflappen met 3-4 tegelijk in de hete olie in ± 5 minuten bruin en gaar.
Keer ze halverwege de frituurtijd.
Laat ze op keukenpapier uitlekken en bestrooi met het suikermengsel.
Verhit voor de olieballen de olie tot 190 °C.
Vorm met twee in de olie gedoopte lepels of een metalen ijsboltang bergjes beslag en laat ze in de hete olie glijden.
Bak de ballen in ± 3 minuten bruin en gaar.
Keer ze halverwege met een vork.
Laat de olieballen op keukenpapier uitlekken.

Himmel und erde

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Duits	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	Boodschappen 11-2006			Sterren	

Ingrediënten

1 kg kruimige aardappels
1 kg zoete en zure appels
citroenschil
150 g ontbijtspek in blokjes
3 uien (fijngesneden)
boter of margarine

Bereiding

Kook de aardappels gar en stamp ze fijn.

Kook in een 2e pan de geskilde en in vieren gesneden appels met een beetje water, samen met de citroenschil.

Bak het spek uit en laat de ui meefruchten in wat extra boter.

Meng de grove appelmoes met de puree en giet er jus, spekblokjes en ui overheen.

Indische kippensoep

Menugang	Voorgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	Indisch	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 kipfilets, in stukjes
1 pakje boemboe ayam paniki (Conimex)
50 g taugé
1 prei, in ringetjes
2 teentjes knoflook, fijngehakt
1 grote ui, gesnipperd
2 eieren, hardgekookt

Bereiding

Verhit een scheutje olie in een soeppan en bak hierin de ui end e knoflook lichtbruin.
Voeg de gesneden kip, de boemboe en 1 l water toe en breng aan de kook.
Laat de bouillon ca 15 minuten zachtjes koken.
Schep op een bord en leg in het midden wat fijne preiringetjes en taugé op de soep.
Leg hierop een in de lengte gehalveerd hardgekookt ei.

Wijnadvies: Hardys Sailing Colombard-Chardonnay South Eastern Australia

Italiaanse aardappelroerbak met kruidige gehaktballetjes

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Italiaans
Bron www.c1000.nl

Soort Vlees
Type Aardappel

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 pak aardappelroerbak idee Toscaans
450 g rundergehakt
3 eetlepels olijfolie traditioneel
450 g voorgekookte krieltjes
2 rode uien, in partjes
1 bak bloemkool-broccoli-peen à 400 g
250 g cherrytomaatjes, in vieren
2 eetlepels verse basilicum, fijngesneden

Bereiding

Meng de roerbakmix (zakje 1) uit de verpakking met 1 dl koud water.
Meng de vleeskruiden (zakje 2) door het gehakt en vorm er kleine balletjes van.
Verhit de olie in een wok en bak de balletjes al omscheppend bruin.
Voeg de ui en het bloemkoolmengsel toe en roerbak alles 5 minuten.
Schep de geweldige kruidenmix erdoor en bak alles in ca 5 minuten gaar.
Roer de tomaatjes erdoor en garneer met de basilicum.

Wijnadvies: Huiswijn, Ribera de Guadiana, rosé, Spanje

Italiaanse cocktail van groentejulienne

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Jumbo			Sterren	

Ingrediënten

50 g geblancheerde aardappels, in reepjes

50 g wortel, in reepjes

50 g knolselderij, in reepjes

50 g augurk, in reepjes

50 g ham, in reepjes

2 dl vinaigrette

gesnipperd uitje

50 g geblancheerde haricots verts

zout

peper

groene olijven

Bereiding

Meng de vinaigrette met het uitje.

Mix alle reepjes met de haricots verts en de vinaigrette.

Verdeel over 4 cocktailglazen.

Breng op smaak met zout en peper.

Garneer met de groene olijven aan een prikker.

Kaasfondue met tomaat

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Boodschappen 10-2006			Sterren	

Ingrediënten

1 ui, gesnipperd
1 teentje knoflook, uitgeperst
scheutje olijfolie
1 blik gepelde tomaten à 400 g, gepureerd
2 theelepels gedroogde majoraan
2 theelepels gedroogde oregano
2 theelepels gedroogde Italiaanse kruiden
versgemalen peper
600 g belegen kaas, geraspt

Bereiding

fruit de ui en knoflook in een scheutje olijfolie.
Voeg de gepureerde tomaten toe, de kruiden en versgemalen peper.
Voeg tenslotte de kaas beetje bij beetje toe en laat alles op een laag vuur smelten.
Blijf goed roeren tot alle skaas gesmolten is.
Serveer direct.
Lekker met stukjes stokbrood.

Kaeng masaman

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Thais	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	recept uit Trouw			Sterren	

Ingrediënten

1 kg magere runderstooflapen
120 g santen
2 eetlepels vissaus (naam pblaa)
1 eetlepel tamarinde pasta
½ eetlepel suiker
75 g ongezouten pinda's

voor de currypasta

10 gedroogde rode pepertjes
1 theelepel laospoeder
2 theelepels gemalen koriander (ketoembar)
1 theelepel gemalen citroengras (sereh)
½ theelepel kaneel
1 theelepel gemalen kardemom
1 theelepel trasi
½ theelepel zout
3 kruidnagels
5 laurierblaadjes
1 eetlepel pindakaas
1 ui
5 teentjes knoflook
1 eetlepel olie

Bereiding

Eerst het vlees in grote dobbelstenen snijden.
In een grote pan doen en met 7½ dl water aan de kook brengen.
Laat hierin de santen al roerend oplossen.
De vissasu toevoegen en het vuur zo laag mogelijk zetten.
Met een deksel op de pan het vlees in 2 à 2½ uur gaar laten worden.
Ondertussen kunt u de masaman currypasta maken.
Hak hiervoor de ui en knoflook heel fijn.
Zet de overige ingrediënten, op de pindakaas na, alvast klaar.
Verhit in een koekenpan 1 eetlepel olie en fruit hierin de ui en knoflook.
De overige ingrediënten toevoegen en gedurende 3 minuten roosteren.
Uit de pan halen en met de pindakaas vermengen.
Zodra het vlees gaar en zacht is met een schuimspaan uit de pan halen.
Het kookvocht tot ongeveer 6 dl op een hoog vuur laten inkoken.
De curry-pasta en de tamarinde pasta erbij doen en een paar minuten zachtjes laten doorkoken.
Het vlees en de suiker toevoegen en het vlees in ca 5 minuten op een laag vuur warm laten worden.
Vlak voor het serveren de pinda's over het gerecht strooien.

Tip: voor dit gerecht geldt dat het de smaak ten goede komt als u het een dag van te voren maakt.
Serveertip: serveer bij deze schotel een grote kom witte rijst en bijvoorbeeld roergebakken taigé, op

Kaeng masaman

smaak gebracht met een beetje sojasaus.

Info: het bijzondere aan dit Thaise stoofgerecht is dat het vlees eerst wordt gaar gestoofd in santen dat in water is opgelost. Kokosmelk dus. Pas als het vlees gaar is komen de smaakmakers erbij. De Thaise naam betekent zoveel als 'schotel voor moslims'. Kip of lamsvlees worden in dit gerecht ook wel eens verwerkt, maar dus nooit varkensvlees.

Recepten verzameld door Aart Klos, Dronten uit dagblad Trouw.

Kakaós almatorta

Menugang	Gebak	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Hongaars	Type Gebak	Slank	Nee
Bron	recept uit Trouw		Sterren	

Ingrediënten

4 eieren
150 g poeder of basterdsuiker
3 stevige appels
20 g cacao
50 g griesmeel
1 lepel suiker
2½ dl slagroom
vanillesuiker
vers fruit of geconfijt fruit

Bereiding

3 eierdooiers met de poedersuiker en cacao schuimig roeren.
De appels schillen en raspen.
Deze bij de eierdooiers doen, samen met het griesmeel.
10 minuten laten staan.
Als het deeg te slap is (dat kan gebeuren als de appels teveel vocht hebben), dan 1-2 lepels gezeefd cakemeel of zelfrijzend bakmeel toevoegen.
De 4 eiwitten met 1 lepel (vanille) suiker stevig opkloppen.
Daarna voorzichtig door het eierdooiermeengsel spatelen.
een taartvorm invetten, bestrooien met bloem (overtollig eruit schudden), en het deeg er regelmatig in verdelen.
In een voorverwarmde oven ± 40 minuten op 175 C bakken.
10 minuten stroomloos laten staan.
Met een breinaald even conytoleren of de taart van binnen droog is.
Als de taart gaar is met een bord uit de oven halen om inzakken te voorkomen.
De taart op een taartrooster laten afkoelen.
Daarna horizontaal middendoor snijden en de onderste helft met abrikozen of een andere pittige jam besmeren.
Het bovenste deel erop leggen en de taart met slagroom en fruit (eventueel uit blik) versieren.

Recepten verzameld door Aart Klos, Dronten uit dagblad Trouw.

Kalkoenschnitzel met vijgenjus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Ja
Bron	www.c1000.nl			Sterren	

Ingrediënten

4 gedroogde vijgen
4 kalkoenschnitzels
peper
zout
3 eetlepels tarwebloem
3 eetlepels Bak & Braad vloeibaar
2 eetlepels rozijnen
½ dl rode port
2 dl kippenbouillon (van een tablet)
aardappelmeel

Bereiding

Snij de vijgen in stukjes.
Bestrooi de kalkoen met peper en zout naar smaak en wentel ze door de bloem.
Verhit het vloeibare bakvet in een koekenpan en bak de schnitzels aan beide kanten bruin en in ca 10 minuten gaar.
Neem ze uit de pan en hou ze warm.
Voeg de vijgen en de rozijnen aan het bakvet toe en bak 2 minuten.
Schenk de port en de bouillon erbij en voeg peper en zout toe naar smaak.
Laat de saus 5 minuten zachtjes koken.
Bind de saus met aardappelmeel en lepel een beetje over de schnitzels.
Serveer de rest van de saus er apart bij.
Lekker met aardappelpuree en spruitjes.

Wijnadvies: Macon beaujolais, rood, Frankrijk

Kerriesoep met broccoli, bloemkool en spekjes

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

Ingrediënten

125 g magere spekreepjes
1 ui, gesnipperd
2 eetlepels tarwebloem
1 eetlepel kerriepoeder
1 pakje kerriesoep
1 kleine winterwortel, in dunne plakjes
300 g bloemkool/broccoliroosjes
1 eetlepel olijfolie traditioneel
3 voorgebakken pistoletjes
250 g panklare prei
4 plakken beleggen kaas, ontkorst
peper
zout

Bereiding

Bak de spekreepjes in een soeppan knapperig uit.
Voeg de ui toe en bak het al omscheppend in ± 5 minuten op een halfhoog vuur glazig.
Roer de bloem en het kerriepoeder erdoor en laat het al roerende 1 minuut zachtjes pruttelen.
Voeg beetje bij beetje 2 dl water toe en breng alles telkens al roerende aan de kook.
Voeg 1¼ l water en de soepmix toe en breng alles aan roerende aan de kook.
Schep de wortel erdoor en kook de soep ± 5 minuten.
Voeg de bloemkool en broccoli toe en laat de groente in de soep beetgaar koken.
Bak intussen de broodjes af.
Verhit de olie in een koekenpan en bak de prei al omscheppend gaar.
Verdeel de kaas en de prei over de opengesneden broodjes en bestrooi met peper en zout.
Serveer de broodjes met de soep.

Kip-kerriesandwich

Menugang Lunchgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort -
Type Brood/broodjes

Snel Ja
Slank Ja
Sterren

Ingrediënten

8 sneetjes meergranenbrood
150 g kip-kerriesalade (Linera)
4 blaadjes sla
2 tomaten, in plakjes
½ bakje tuinkers

Bereiding

Bestrijk de helft van het brood met de salade.
Verdeel er de sla en de tomaat over.
Knip de tuinkers boven de boterhammen van het matje.
Dek af met de rest van het brood en snij de sandwiches schuin middendoor.

Drankadvies: halfvolle melk

Kip met groenten in witbier

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Boodschappen 10-2006			Sterren	

Ingrediënten

200 g winterwortel
400 g prei
250 g sperziebonen
2 lente-/bosuitjes
5 bolletjes gember
500 g kipfilet
peper
zout
1 theelepel gemberpoeder
25 g boter
1 flesje witbier
150 ml kippenbouillon (van een tablet of uit pot)
2 eetlepels gembersiroop (uit een potje)
1 eetlepel maïzena

Bereiding

Schrap de wortel, was hem en snij in stukjes.
Snij de prei in ringen en was hem.
Haal de sperziebonen af.
Snij de uitjes in ringen en de gember in stukjes.
Verdeel de kipfilets in blokjes en bestrooi met peper, zout en gemberpoeder.
Verhit de boter in een braadpan en bak de kip in ± 5 minuten lichtbruin.
Voeg wortel, prei, gember, bier, bouillon en gembersiroop toe.
Stoof met de deksel op de pan zachtjes 45 minuten.
Voeg de sperziebonen de laatste 15 minuten toe.
Roer de maïzena met 2 eetlepels koud water glad en voeg dit al roerend aan de stoofpot toe tot een lichtgebonden saus ontstaat.
Breng op smaak met peper en zout.
Strooi de bosuitjes erover.

Serveertip: geef de schotel met aardappelen in de schil.

Variatietip: neem pils in plaats van witbier

Variatietip: vervang de sperziebonen door peultjes

Wijnadvies: gember is hier de smaakmaker. een koel gemberbiertje of ginger ale zou er goed bij smaken, evenals een witbier of een Chileense sauvignon blanc/chardonnay

Kip met salami en citroen

Menugang	Bijgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	Boodschappen 11-2006			Sterren	

Ingrediënten

300 g kipfilet

100 g salami, in plakjes gesneden

1 citroen

1 eetlepel roerbakolie of zonnebloemolie

100 g geraspte belegen kaas

Bereiding

Snij de kipfilet in smalle reepjes of dunne plakjes.

Verdeel de plakjes salami in reepjes.

Snij de citroen in partjes.

Leg alles naast elkaar op een schaalte.

Verhit enkele druppeltjes olie in het gourmetpannetje.

Roerbak hierin wat kip en salamireepjes ± 3 - 4 minuten.

Besprenkel met citroensap.

Strooi er geraspte kaas over.

Zet het pannetje even onder de grill of plaats er een ander pannetje op zodat de kaas kan smelten.

Variatietip: neem biefreepjes of reepjes ongepaneerde schnitzel in plaats van kip.

Serveertip: lekker met komkommersaus

Kip tandoori met MonChou

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Kip
Type Groente

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor 2 personen

300 g sperziebonen
4 aardappels, in blokjes
zout
peper
200 g kipfilet, in blokjes
3 eetlepels olie
1 klein blikje tomatenpuree
1 à 2 theelepel tandoorikruiden
1 pakje MonChou à 100 g

Bereiding

Kook de aardappels en sperziebonen in water met zout in 8 minuten beetgaar.
Giet ze af.
Bestrooi de kipfilet met zout en peper.
Verhit de olie in een groete koekenpan en bak de kipfilet bruin.
Voeg de tomatenpuree en de tandoorikruiden toe en bak nog 2 minuten.
Voeg de MonChou toe en roer tot die gesmolten is.
Voeg de aardappels en sperziebonen met een ½ dl water toe en verhit de kipschotel tot deze door en door warm is.

Kippensoep met kerrie en taugé

Menugang	Voorgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Boodschappen 1-2006			Sterren	

Ingrediënten

1 courgette
2 eetlepels fijngehakte lente-/bosuitjes
200 g kipfilet
2 tabletten voor kippebouillon
2 theelepels kerriepoeder
100 g taugé
4 plakjes citroen

Bereiding

Breng $\frac{3}{4}$ l water aan de kook.
Leg de kipfilet in het water en temper de hittebron.
Pocheer de kipfilet in ca 15 minuten gaar.
Schept de kipfilet uit de pan en snij in kleine blokjes of smalle reepjes.
Voeg de bouillontabletten en de kerriepoeder toe aan het water.
Breng de bouillon aan de kook en voeg de geraspte courgette toe.
Laat 1 minuut koken en roer de kip, taugé en uitjes door de soep.
Schept de soep in kommen en leg in elke kom een plakje citroen.

Serveertip: voeg aan de soep 100 g gekookte, gepelde garnalen toe.

Serveertip: roer een paar eetlepels kokosmelk door de soep.

Wijnadvies: bij soep is wijn eigenlijk overbodig, maar een glaasje sherry of een chardonnay van Jean Sablenay zal er altijd bij smaken (drink de wijn bij mate).

Kleine bladerdeeg-appelvlaaitjes uit de oven met advocaatijs

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

Ingrediënten

4 plakjes bladerdeeg
2 Granny Smith appels
boter
kristalsuiker
8 bolletjes Hertog Advocaat Royaal
poedersuiker voor garnering

Bereiding

Verhit de oven voor op 225 C.
Snij de plakjes bladerdeeg een mooie vorm: een cirkel, een hart of laat 'm mooi vierkant.
Druk met een mes een lijn rondom het deeg, ca 1½ cm van de rand af.
Niet door en door snijden dus, maar inkerven.
Dit is om straks een mooie rand om het taartje te krijgen.
Leg de lapjes op bakpapier op een bakplaat.
Prik met een vork gaatjes binnen de ingekerfde cirkel.
Schil de appels en snij ze in plakjes.
Verdeel de plakjes mooi over de deeglapjes en besmeer met de boter, ook de rand van het deeg.
Strooi er tot slot suiker over.
Zet de taartjes ongeveer 15 minuten in de oven.
Plaats ze op een bordje met 2 bolletjes ijs erbij of erop.
Bestrooi de taartjes met poedersuiker die je door een zeef klopt boven een bord.
Warm serveren.

Knoflook koriander wok roll met vis, snijbonen en lente-ui

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

Ingrediënten

4 lente-uitjes
400 g snijbonen
400 g kabeljauwfilet
Conimex Wok Olie
Conimex Woksaus Thaise Knoflook Koriander
1 pak Conimex Wok Rolls
100 g zeer fijngesneden wortel

Bereiding

Was en snijd de lente-uitjes (ook het groen) schuin in ringen.
Was en snijd de snijbonen in ruitjes.
Snijd de kabeljauw in blokjes van ca. 3 cm.
Zet een grote wok op het vuur en laat de wok goed heet worden.
Voeg een scheutje olie toe en wok de blokjes vis voorzichtig ca. 2 minuten.
Schep ze even uit de pan.
Zet de wok terug op het vuur, voeg eventueel nog een scheutje olie toe en roerbak de snijbonen ca. 2 minuten.
Voeg 10 eetlepels woksaus toe.
Wok nog 1 minuut.
Voeg de vis toe en warm goed door.
Besprenkel ondertussen de wok rolls met wat water en verwarm 20 seconden per wok roll of 1 minuut voor alle wok rolls tegelijkertijd op 750 watt in de magnetron.
Of warm ze aan beide kanten op in een hete koekenpan.
Verdeel over elke wok roll de kabeljauw met snijbonen en bestrooi met lente-uitjes en geraspte wortel.
Rol ze op en leg ze op borden.

Serveertip: Serveer er voor een fris accent Conimex Atjar Tjampoer bij.

Variatietip: Vervang de kabeljauw door gemengde zeevruchten (diepvries).

Knoflookboter 2

Menugang Bijgerecht

Soort -

Snel Ja

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron Boodschappen 10-2006

Sterren

Ingrediënten

125 g zachte boter

2 geperste teentjes knoflook

1 eetlepel gehakte peterselie

beetje citroensap

Bereiding

Meng de boter met de knoflook en peterselie en citroensap.

Kokosijs met spekkoek en passievrucht

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	Boodschappen 12-2006			Sterren	

Ingrediënten

6 witte gelatineblaadjes
2 blikken kokosmelk (à 400 ml)
150 g suiker
1 eiwit
100 g geraspte kokos
3 -4 passievruchten
½ spekkoek

Bereiding

Week de gelatine 5 minuten in koud water.
Schenk voorzichtig het heldere vocht dat bovenop drijft uit de blikjes kokosmelk in een pannetje.
Breng dit aan de kook en neem de pan van het vuur.
Roer er 100 g suiker bij, zodat het oplost.
Knijp de gelatine uit en roer ze ook het kokosvocht.
Laat het mengsel afkoelen.
Breng in een tweede pan water aan de kook., zet een kom op de pan en klop het eiwit met de rest van de suiker met de mixer ca 10 minuten glanzend wit en piekerig.
Roer de rest van de blikken kokosmelk en het geraspte kokos bij het gelatinemengsel.
Roer de helft van het eiwitschuim erbij en spatel de rest er luchtig door.
Schenk het mengsel in een platte bak en zet de bak in de vriezer.
Schep het mengsel elk half uur in kom en klop het los.
Schep het ijs na 4 uur (en 7 keer loskloppen) in een bewaarbak en bewaar tot gebruik in de vriezer.
Neem het kokosijs ½ uur voor gebruik uit de vriezer.
Halveer de passievruchten.
Snij van de spekkoek per persoon 2 plakken af.
Leg ze op borden met tussen de spekkoek 2 bollen kokosijs.
Lepel over elke portie de inhoud van een ½ passievrucht.

Tip: naast passievrucht kunt u er ook een salade van vers exotisch fruit bij serveren, bv stukjes mango, lychee of kiwi.

Komkommersaus 3

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Boodschappen 11-2006			Sterren	

Ingrediënten

1/3 geraspte komkommer
100 ml yoghurt
peper
zout
1 geperst teentje knoflook
2 eetlepels mayonaise

Bereiding

Meng de komkommer met de yoghurt, peper, zout, knoflook en mayonaise.

Koolsla met kibbeling 2

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

Ingrediënten

500 g rode kool, fijngeschaafd
½ komkommer, gewassen en in schuine plakjes
3 bosuitjes, in dunne ringetjes
1 rode paprika, in dunne reepjes
1 gele paprika, in dunne reepjes
2 stenhels bleekselderij
1 zakje wortelreepjes à 200 g
1 ui, gesnipperd
½ limoen, uitgeperst
½ eetlepel tabasco
6 - 8 eetlepels sladressing honing/mosterd
peper
zout
300 g kibbeling

Bereiding

Meng in een slakom de kool, komkommer, bosuitjes, paprika, bleekselderij, wortel en ui door elkaar. Roer een dressing van limoensap, tabasco, slasaus en peper en zout naar smaak en schep door de salade.

Laat de salade minimaal 30 minuten in de koelkast op smaak komen.

Bereid de kibbeling volgens de aanwijzing op de verpakking in de oven.

Serveer de vis met de salade.

Info: de echte Amerikaanse 'coleslaw' wordt over het algemeen gemaakt van witte kool. In dit gerecht wordt echter rode kool gebruikt, dit geeft meer kleur maar doet aan de smaak niets af. U kunt eventueel ook rode en witte kool combineren.

Krokante pruimedanten

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	Boodschappen 12-2006			Sterren	

Ingrediënten

6 lange plakjes ontbijtspek of katenspek
12 ansjovisfilets op olie (blik)
12 blanke amandelen
12 pruimen zonder pit
cocktailprikkers

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 C.
Snij de plakjes spek in de lengterichting door.
Laat de ansjovisfilets goed uitlekken.
Omwikkel elke amandel met een ansjovisfilet en druk deze in de pruim.
Rol om elke pruim een half plakje spek en zet vast met een prikker.
Leg de gevulde pruimedanten op een bakplaat en bak ze 10 - 15 minuten in de oven tot het spek goudbruin en krokant is.
Serveer warm.

Variatietip: neem in plaats van amandelen ongezouten cashewnoten

Variatietip: wel de pruimen vooraf eventueel in thee of een scheutje cognac

Kruidige boontjes met Hollandse rookworst

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vlees
Type Groente

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

500 g panklare sperziebonen

zout

2 eetlepels wokolie (Conimex)

1 ui, in partjes

1 kuipje boemboe voor sajoer boontjes (Conimex)

1 rookworst, in plakjes

Bereiding

Kook de boontjes 3 minuten in water met zout en giet ze af.

Verhit de olie in een wok en fruit de ui al omscheppend 3 minuten op een halfhoog vuur.

Voeg de boontjes toe en bak ze 2 minuten mee.

Schenk er 2 dl water bij en voeg de boemboe en de worst toe.

Schep alles goed om en stoof het gerecht nog 3 minuten.

lekker met witte rijst en een komkommerslade.

Drankadvies: wit biertje

Kruidige mihoen met garnalen en paksoi

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

Ingrediënten

400 g rauwe gepelde grote garnalen
1 pakje Conimex Mix voor Mihoen Speciaal
Conimex Wok Olie
1 zak Conimex Mihoen
1 grote paksoi

Bereiding

Meng de garnalen met de marinademix (uit het pakje) en 2 eetlepels olie.
Wel de groente-kruidenmix minstens 10 minuten in 0,5 dl heet water.
Kook ondertussen de mihoen volgens de aanwijzing op de verpakking.
Afgieten, met koud water afspoelen en goed laten uitlekken.
Was en snijd de paksoi in reepjes.
Verhit een grote wok, voeg een klein scheutje olie toe en wok hierin de garnalen 2 minuten.
Voeg de paksoi toe en wok ca. 2 minuten mee.
Voeg de geweldige groente-kruidenmix toe.
Voeg de mihoen toe en warm het geheel goed door.
Schep de kruidige mihoen in 4 diepe borden of kommen.

Serveertip: Serveer er Conimex Kroepoek Cassave bij voor een lekker knappertje en zet frisse Sambal Tjampoer op tafel voor degenen die van pittig houden.

Variatietip: Bak met de paksoi de fijngeraspte schil van een citroen mee. Bestrooi het gerecht met fijngehakte koriander.

Kruidige yoghurtdipsaus met groenten

Menugang Hapje

Soort -

Snel Ja

Keuken -

Type Groente

Slank Nee

Bron Boodschappen 6-2006

Sterren

Ingrediënten

½ l dikke yoghurt

125 ml zure room

5 eetlepels fijngehakte verse tuinkruiden (peterselie, bieslook, tijm, salie, etc)

± 1 theelepel zout

1 eetlepel Dijon mosterd

300 g kleingesneden groenten: bloemkoolroosjes, reepjes paprika, stukjes bospeen, gekookte krielaardappeltjes)

Bereiding

Roer in een kom de yoghurt, zure room, kruiden, zout en mosterd door elkaar.

Leg de groenten in verschillende kommen.

De gesneden groenten worden in de dipsaus gedoopt.

Tip: in deze dipsaus kunnen ook chips, stukjes taco etc worden gedoopt.

Wijnadvies: hier geen dure wijn maar een simpele, lekkere, dorstlessende droge witte wijn.

Kwarkbollen met limoenmascarpone en geroosterde perzik

Menugang Gebak

Keuken -

Bron Baksels! - zomer 2005

Soort -

Type Fruit

Snel

Ja

Slank

Nee

Sterren

Ingrediënten

4 minikwarkbollen

1 limoen

250 g mascarpone

2 - 3 eetlepels witte basterdsuiker

3 perziken

1 eetlepel honing

Bereiding

Boen de limoen schoon en rasp de groene schil er dun af.

Pers de limoen uit.

Roer in een kom de mascarpone los met 1 - 2 eetlepels limoensap en de geraspte limoenschil.

Voeg suiker naar smaak toe en roer nogmaals goed door.

Trek het schilletje van de perziken en snij elke perzik in 8 partjes.

Roer in een bakje de honing los met 1 eetlepel limoensap en bestrijk de partjes perziken met dit honingmengsel.

Rooster de partjes perzik in twee tot drie porties na elkaar in een hete grillpan 2 - 3 minuten tot ze beetgaar zijn en mooie bruine strepen krijgen.

Leg de partjes geroosterde perzik dakpansgewijs op vier borden en zet de kwarkbollen ernaast.

Schep er een bergje mascarpone naast en geef er de rest van de mascarpone apart bij.

Kwarkbollentaart met aardbeien

Menugang Gebak

Keuken -

Bron Baksels! - zomer 2005

Soort -

Type Fruit

Snel Ja

Slank Nee

Sterren

Ingrediënten

1 grote kwarkbol

250 g aardbeien

125 ml slagroom

2 eetlepels suiker

1 zakje slagroomversteviger

2 - 3 eetlepels Grand Marnier

poedersuiker

Bereiding

Was de aardbeien en laat ze op keukenpapier uitlekken.

Verwijder de kroontjes en snij in plakjes.

Klop in een kom de slagroom stijf met de suiker en slagroomversteviger.

Verwijder de kartonnen rand van de bol en snij overlangs in drie lagen.

Besprenkel de onderste twee lagen met likeur en strijk de slagroom erover uit.

Verdeel de aardbeien over de slagroom.

Leg de onderste laag op een platte schaal en leg de middelste laag erop, druk ze iets aan.

Zet de bovenste laag van de kwarkbol erop en bestuif royaal met poedersuiker.

Variatietip: vervang de aardbeien door ander rood zomerfruit zoals frambozen, rode bessen gemengd met suiker of bramen. Of neem gemengde bosvruchten uit de diepvries en laat deze eerst ontdooien. In andere seizoenen kunt u deze taart maken met stukjes appel die u eerst even pocheert in wat appelsap of stukjes peer.

Lamssteak op groene puree

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Super de Boer			Sterren	

Ingrediënten

1 takje rozemarijnnaaldjes
4 teentjes knoflook
4 eetlepels olijfolie
4 lamssteaks
¼ winterpeen
1 stengel bleekselderij
½ ui
200 g diepvries doperwten
laurierblaadje
1 gedroogd chilipepertje
zout
peper

Bereiding

Hak de rozemarijnnaaldjes.
Pel de knoflook, pers 2 teentjes uit boven een komen en voeg de olijfolie en de rozemarijn toe.
Wrijf de lamssteaks in met de knoflookolie.
Maak de winterpeen, bleekselderij en ui schoon en snij ze in stukken.
Breng de doperwten met de peen, ui, bleekselderij, de knoflook, laurierblaadje, chilipepertje met een weinig water aan de kook.
Laat de groenten ca 10 minuten zachtjes koken en giet ze af.
Haal de laurier eruit.
Pureer de groenten met een staafmixer en breng op smaak met zout en peper.
Verwarm de grillpan voor en grill de lamssteaks in ca 8 minuten rosé.
Verdeel de groene puree over voorverwarmde borden, snij het vlees in repen en leg die op de puree.
Garneer met verse rozemarijn en peterselie.

Lolly's van grote garnalen

Menugang Hapje

Keuken -

Bron www.vitaminezee.nl

Soort Zeevruchten

Type Groente

Snel Nee

Slank Nee

Sterren

Ingrediënten

2 eetlepels zonnebloemolie

1 teen knoflook, fijngesneden

peper

zout

8 grote gepelde garnalen

½ rode paprika, in reepjes

½ groene paprika, in reepjes

Bereiding

Leg 8 satéstokjes 30 minuten in koud water.

Meng de knoflook met de olie en peperen zout naar smaak en marineer de garnalen hierin 30 minuten.

Rijg aan elk stokje een garnaal en reepjes paprika.

Verhit een grillpan en bak de staeetjes hierin aan elke kant 2 minuten.

Mexicaanse bonensoep

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	Mexicaans	Type	Peulvruchten	Slank	Nee
Bron	www.c1000.nl			Sterren	

Ingrediënten

3 eetlepels olijfolie traditioneel
2 rode uien, in ringen
2 teentjes knoflook, gesnipperd
1 groen pepertje, in ringetjes
125 g magere spekreepjes
1 enkele kipfilet, in stukjes
1½ l kippenbouillon
1 blik kidneybonen in chilisaus à 400 g
1 blik maïs à 300 g
4 tomaten, in stukjes
1 blikje tomatenpuree à 70 g
4 eetlepels sour cream
4 eetlepels geraspte belegen kaas
2 eetlepels verse koriander

Bereiding

Verhit de olie in een soeppan en fruit de ui met de knoflook en het pepertje 3 minuten.
Voeg de spekreepjes en de kip toe en bak ze al omscheppend bruin.
Roer de bouillon, kidneybonen, maïs, tomaat en de puree erdoor en breng de soep aan de kook.
Laat de soep op een laag vuur 20 minuten zachtjes koken.
Schep de soep in kommen, schep er de zure room op en verdeel de kaas en fijngehakte koriander erover.
Lekker met stokbrood.

Info: deze lekkere en pittige bonensoep smaakt heerlijk na een lange wandeling of schaatstocht. U wordt er weer lekker warm van en het geeft u weer energie. De bonen geven die energie. Ze zijn rijk aan plantaardig eiwit, mineralen en B-vitamines.

Miesalade met groene groenten en garnalen

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Ja
Bron	www.c1000.nl			Sterren	

Ingrediënten

3 stengels bleekselderij
1 komkommer
200 g panklare peultjes
zout
350 g eiermie
2 eetlepels wokolie (Conimex)
3 eetlepels sojasaus
peper
2 eetlepels versgeperst limoensap
250 g roze garnalen
3 bosuitjes, in schuine ringetjes
2½ eetlepel verse koriander, grof gesneden

Bereiding

Was en schaaft de bleekselderij in dunne plakjes.
Was de komkommer en halveer hem in de lengte en schraap de zaadjes eruit.
Snij de helften in dunne plakjes.
Kook de peultjes in water met zout in ± 6 minuten beetgaar.
Giet ze af en speel ze onder koud stromend water.
Bereid de mie volgens de aanwijzing op de verpakking.
Klop de olie met de sojasaus, limoensap en peper en zout naar smaak door elkaar.
Giet de mie af en spoel hem onder koud stromend water.
Laat goed uitlekken.
Schep de bleekselderij, komkommer, peultjes, oliemengsel, garnalen en bosui erdoor.
Bestrooi met de koriander.

Info: heeft u geen trek in een koude salade maar lijkt dit gerecht u wel iets, dan kunt u deze salade ook warm of lauwwarm eten. Eventueel maakt u de salade van te voren klaar en verwamt u hem kort in de magnetron.

Mini garnalen cocktail met sinaasappel en appel

Menugang Hapje

Soort Zeevruchten

Snel Ja

Keuken -

Type Fruit

Slank Nee

Bron www.vitaminezee.nl

Sterren

Ingrediënten

250 g Hollandse garnalen

1 appel, in kleine blokjes

fijngehakte schil van ½ sinaasappel (wit van de schil niet meesnijden)

sap van 1 sinaasappel

1 tak dragon, waarvan de blaadjes gehakt en enkele hele blaadjes dragon

frisee

2 eetlepels mayonaise

Bereiding

Meng het sinaasappelsap met de mayonaise.

Mengd e garnalen met de sinaasappelschil, apel en dragon.

Was de frisee en laat dit goed drogen.

Doe de frisee in 4 glazen.

Bedek de bodem met garnalensaus.

Schep het mengsel van garnalen hier bovenop.

Afmaken met saus en garneren met een blaadje dragon.

Mosselcocktail

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

Ingrediënten

ijsbergsla
200 g gekookte en afgekoelde mosselen (zonder schaal)
Smaakmaker mosselsaus
versgemalen zwarte peper
takjes dille of dragon
citroenschil

Bereiding

Leg een bergje ijsbergsla in 4 cocktailglazen en verdeel de mosselen erover.
Scheep een beetje saus over de mosselen.
Bestrooi met peper en garneer met takjes dille of dragon en een mooi krul citroenschil.

Mosterdboter

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Boodschappen 10-2006			Sterren	

Ingrediënten

125 g zachte boter

1 theelepel Dijon mosterd

1 theelepel citroensap

1 eetlepel gehakte peterselie

Bereiding

Meng de boter met de mosterd, citroensap en peterselie.

Mueslibol met marshmallows

Menugang Lunchgerecht
Keuken -
Bron Baksels! - zomer 2005

Soort -
Type Brood/broodjes

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor 1 persoon

1 mueslibol
bosvruchtenjam
2 plakjes kokosbrood
2 aardbeien of 1 pruim
3 marshmallows

Bereiding

Snij de bol in 3 laagjes en bestrijk de onderste 2 lagen met jam.
Leg de plakjes kokosbrood op de onderste laag.
Leg hierop de middelste laag met de jamkant naar boven.
Snij de aardbei in vieren of de pruim in partjes en verdeel ze met de marshmallows over de bovenste laag.
Bestrijk de onderkant van et kapje met jam en dek de clubsandwich er mee af.
Snij de sandwich eventueel in vieren en steek door elk stapeltje een cocktailprikker.

Noisettes de chevreuil à la Solognaise (Reemedaillons uit Sologne)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

8 reemedaillons
4 sneden witbrood
1 l rode wijn
2 uien
2 takjes tijm
4 goudreinetten
200 g boter
2 wortels
peterselie
1 blaadje laurier

voor de saus

100 g wortel
peterselie
laurier
50 g boter
peper
zout
80 g ui
tijm
50 g bloem
8 peperkorrels
500 g wildafval

Bereiding

Maak de marinade.

Doe de wijn in een diepe schaal, schil de wortels en uien en snij ze in schijven.

Voeg bij de wijn en voeg hier ook een paar takjes peterselie bij, de tijm en het blaadje laurier.

Geef er ook flink peper over en wat zout.

Marineer hierin gedurende 6 uur de medaillons.

Maak dan de saus.

Maak wortel en ui schoon en snij ze in schijfjes.

Smelt de boter in een pan en bak hierin de uien, wortels en wildafval bruin.

Voeg dan wat peterselie toe, wat tijm en laurier.

Geef er zout en peper bij.

Voeg de bloem toe en roer goed totdat de bloem bruin is.

Laat de medaillons uitlekken en schenk de wijn bij het wildmengsel.

Schraap goed over de bodem van de pan, plet de peperkorrels, voeg ze bij de saus.

Zet het vuur klein en laat het 45 minuten sudderen.

Schil de appels, steek er met een appelboor het klokhuis uit en zet ze in een ovenvaste schaal.

Doe een stuk boter in de openingen, samen 50 g.

Zet de schaal in een oven van 170°C.

Bedruip ze af en toe met de gesmolten boter.

Noisettes de chevreuil à la Solognaise (Reemedaillons uit Sologne)

Smelt 50 g boter in een pan, bestrooi de medaillons met peper en zout en bak ze in 5 minuten bruin.

Snij 8 rondjes uit de sneden brood en bak deze in 50 g boter bruin.

Leg de croûtons op een voorverwarmde schaal, leg er de medaillons op en hou ze warm.

Zeef de saus en klof er de rest van de boter in stukjes door.

Geef wat saus over de medaillons, zet de appels rond de medaillons en serveer.

Noisettes de chevreuil Saint-Hubert (Reemedaillons Sint-Hubertus)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

8 reemedaillons
4 appels
1 takje peterselie
100 g aalbessengelei
7½ dl rode wijn
1 wortel
1½ dl slagroom
zout
peper
2 dl wildbouillon
1 laurierblad
8 gedroogde pruimen
1 kruidnagel
6 jeneverbessen
150 g boter
1 ui
1 mespuntje tijm
3 dl witte wijn
½ dl cognac

Bereiding

Schil de ui en wortel en snij de ui in ringen en de wortel in schijfjes.
Leg de groenten op de bodem van een schaal.
Leg er de reemedaillons op en geef er 5 dl wijn over, wat peper, tijm, laurier, kruidnagel en jeneverbessen.
Laat ze 8 uur marineren.
Droog ze dan af.
Week de pruimen in de rest van de rode wijn.
Schil de appels, steek het klokhuis eruit, halveer ze en pocheer ze 10 minuten in 3 dl witte wijn.
Smelt 50 g boter, strooi zout en peper over de medaillons en bak ze in 5 minuten bruin.
Haal ze uit de pan en hou ze warm.
Blus de braadboter af met wat cognac en wat wildbouillon, voeg de room toe en kook de saus wat in.
Klop er de rest van de boter in stukjes door.
leg de medaillons op een voorverwarmde schaal en geef er wat saus over.
Vul de openingen van de appels met aalbessengelei en omring de medaillons met de appels.
Serveer meteen.

Oliebollen uit eigen pan

Menugang	Gebak	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	Telegraaf 29-12-2006			Sterren	

Ingrediënten

1 kg tarwebloem
1 l lauw water
250 g ei
20 g zout
80 g gist
10 g kaneel
20 g citroensap
100 g verse appelstukjes
200 g rozijnen
frituurvet

Bereiding

Voeg het giset en het water samen en mix het.

Doe de bloem, het zout en het ei er ook bij en meng het tot een glad beslag met een mixer op de laagste stand.

Mix de rest van de ingrediënten erdoor en doe het geheel in een grote schaal of kom.

Het beslag nu 45 minuten op een warme plaats laten rijzen.

Roer hierna het beslag nog een keer door en schap dan met een ijslepel in olie van 180 C.

Bak de oliebollen ca 6 minuten en ververs het vet regelmatig.

Doe nooit meer dan maximaal 4 bollen per keer in de pan.

Gebruik vloeibaar frituurvet of olie aangezien deze gezondere vetten bevat dan vet dat hard wordt.

Als de ballen klaar zijn, laat ze dan even uitlekken boven de pan en leg ze daarna op een stuk keukenrol, dit neemt ook nog veel vet op.

Overheerlijke vruchtenbowl

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	Baksels! - zomer 2005			Sterren	

Ingrediënten

1 appel en/of peer

kersen op siroop (lekkerder dan kersen op water)

divers fruit: banaan, mandarijn, kersen en aardbeien

Spaanse wijn, Passoã of limonadesiroop

Bereiding

Schil de appel en snij in plakjes en blancheer deze in ene pannetje met laag water en suiker.

Giet een bodempje kersensiroop in een glas en leg de stukjes appel erin.

Schenk e rnaar smaak de wijn bij.

Voeg de overige stukjes fruit toe.

Vul het glas verder met kersensiroop tot het fruit er nog bovenuit steekt.

Tip: maak de bowl kort voor gebruik, anders verandert alles in één paars geheel!

Palingsandwich met appel en roomkaas

Menugang Voorgerecht
Keuken -
Bron Boodschappen 10-2006

Soort Vis
Type Brood/broodjes

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

2 eetlepels witte wijazijn
2 eetlepels appel-perenstroop
1 theelepel mosterd
versgemalen peper
4 eetlepels arachideolie of zonnebloemolie
2 appels
75 g veldsla of fijne bladsla
4 sneetjes grof volkoren of donker roggebrood
100 g roomkaas
200 g gerookte paling

Bereiding

Meng de azijn met de stroop, mosterd, peper en olie.
Snij de appels in vieren en daarna in dunne plakjes.
Giet de stroopdressing erover zodat ze niet verkleuren.
Verdeel de sla over 4 borden.
Besmeer de sneetjes brood royaal met roomkaas.
Maal er de peper over.
Snij de paling in mootjes en leg ze op de sneetjes brood.
Snij de sandwiches diagonaal door.
Leg ze op de sla met de appelschijfjes en de stroopdressing eromheen.

Variatietip: roomkaas naturel kan vervangen worden door romkaas met mierikswortel.

Wijnadvies: een moeilijke combinatie. Probeert u er eens een herfstbokbier of een oude jenever bij.

Pangafilet met geroosterde groenten

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vis
Type Groente

Snel Ja
Slank Ja
Sterren

Ingrediënten

1 ui, in partjes
1 teentje knoflok, gepeld
1 courgette, in plakjes
2 winterwortels, in plakjes
1 rode paprika, in repen
1 gele paprika, in repen
1 pak bimi à 230 g
3 eetlepels olijfolie traditioneel
peper
zout
400 g pangafilet (diepvries), ontdooid
2 eetlepels tarwebloem

Bereiding

Schep de ui met de knoflook, courgette, wortel, paprika, bimi, 1½ eetlepel van de olie en peper en zout naar smaak door elkaar.
Doe de groente over op een met een bakmatje of bakpapier bekleed bakblik en rooster de groente in een voorverwarmde oven (220 C) in ca 30 minuten lichtbruin en gaar.
Schep de groenten tussentijds tweemaal om.
Doe de bloem in een diep bord en bestrooi de drooggedroogde vis met peper en zout naar smaak.
Wentel de vis door de bloem en schud het overtollige bloem eraf.
Bak de vis in de rest van de olie mooi bruin en gaar.
Serveer de vis met de groenten.
Lekker met couscous.

Wijnadvies: Oranjerivier, rosé, Zuid-Afrika

Panini met notenpesto en boerenkaas

Menugang	Lunchgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	Boodschappen 9-2006			Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

50 g hazelnoten
1 sinaasappel
1 eetlepel honing
2 eetlepels notenolie of arachideolie
1 theelepel gehakte tijm (vers of diepvries)
2 kleine stokbroodjes of baquettes
50 g veldsla
100 g beleggen boerenkaas (in plakken gesneden)

Bereiding

Hak de noten fijn.
Boen de sinaasappel schoon.
Rasp 1 eetlepel van de schil en pers de vrucht uit.
Voeg rasp, 1 eetlepel sap, honing, olie, tijm en peper bij de noten en meng dit.
Snij de broodjes in de lengte open.
Besmeer de helften met de notenpesto.
Verdeel de sla over twee helften en leg daarop de plakken kaas.
Dek dit af met de bovenkanten van de broodjes.
Rooster ze in een hete contactgrill knapperig bruin of rooster ze in een hete grillpan.
Keer ze in de pan halverwege.

Variatietip: vervang hazelnoten door walnoten, pecannoten, amandelen of cashewnoten.

Variatietip: neem in plaats van veldsla rucola en in plaats van boerenkaas komijn- of mosterdkaas.

Wijnadvies: doe eens iets anders en schenk hier een zoete (oloroso) sherry!

Pasta met garnalen en knoflook

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Ja
Bron	Super de Boer			Sterren	

Ingrediënten

400 g penne pasta
zout
versgemalen peper
3 teentjes knoflook
1 rode ui
1 rode peper
1 bos peterselie
4 tomaten
6 eetlepels olijfolie
500 g cocktailgarnalen met staart

Bereiding

Kok de pasta in water met zout beetgaar.
Pel en pers de knoflook.
Pel en snipper de ui.
Was de peper, halveer deze en verwijder de zaadlijst.
Snij het vruchtvlees in reepjes.
Was de peterselie en hak deze grof.
Was de tomaten en snij deze in blokjes.
Verhit de olijfolie en bak de ui met de knoflook en rode peper ca 2 minuten op een laag vuur.
Voeg de garnalen toe en bak ze op een laag vuur ca 2 minuten mee.
Voeg de tomaten toe en warm het geheel nog even door en breng op smaak met zout en peper.
Serveer de pasta met de garnalen erover en bestrooi royaal met peterselie.

Serveertip: lekker met dik gesneden brood

Wijnadvies: Salutem Verdejo/Viura, Spaanse droge witte wijn

Pastasalade met groenten en geitenkaas

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

Ingrediënten

2 rode uien, in partjes
2 teentjes knoflook
2 rode paprika's, in dunne reepjes
250 g champignons
3 eetlepels olijfolie extra vierge
peper
zout
2 blikjes artisjokharten à 185 g
300 g pasta (bv fusilli tricolore)
2 eetlepels rode pesto (Grand'Italia)
1 eetlepel oregano
2 eetlepels pijnboompitten, geroosterd
150 g verse geitenkaas, in plakjes
3 eetlepels verse basilicum

Bereiding

Schep de uien met de knoflook, paprika's, champignons en 2 eetlepels olie door elkaar en verdeel de groenten over een met aluminiumfolie bekleed bakblik.
Bestrooi met peper en zout en rooster de groenten in een voorverwarmde oven (250 C) in ± 15 minuten beetgaar.
Schep ze tussentijds eenmaal om.
Snij intussen de artisjokharten in vieren.
Kook de pasta in ruim water met zout.
Giet ze af, spoel ze onder koud water en laat goed uitlekken.
Roer 1 eetlepel olie met de pesto door elkaar.
Schep de groenten met de artisjokharten, het pestomengsel, oregano en pijnboompitten door de pasta.
Verdeel de geitenkaas erover en schuif de salade kort onder de hete grill.
Bestrooi met de basilicum.

Info: het idee dat pasta een dikmaker is, is absoluut niet waar. Het zijn juist de room, spek en kaas die het vetgehalte en de calorieën in de pasta opdrijven. Wel is het zo dat volkoren soorten meer vezels, mineralen en B-vitamines bevatten. Dus regelmatig volkorenpasta eten is een goede zaak.

Penne met tonijn

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vis
Type Pasta

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor 2 personen

200 g penne
1 courgette
2 eetlepels olie
1 theelepel italiaans ekruiden
zout
peper
1 pakje MonChou à 100 g
2 blikjes tonijn met groenten

Bereiding

Kook de penne gaar volgens de aanwijzing op de verpakking.

Snij de courgette in blokjes.

Verhit de olie in een grote koekenpan en bak de courgette met de kruiden en zout en peper naar smaak tot ze goudbruin zijn.

Voeg de MonChou toe en roer tot de kaas gesmolten is.

Meng de tonijn met het vocht door de courgette.

Giet de pasta af en schep door het courgettemengsel.

Serveer direct.

Preisoep met spekjes en een knapperig broodje

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

Ingrediënten

1½ eetlepel olijfolie traditioneel
125 g magere spekreepjes
500 g panklare prei
2 teentjes knoflook
2 eetlepels kerriepoeder
1 l rundvleesbouillon
4 voorgebakken pistolets
4 eetlepels mayohalf
4 plakken boerenachterham
4 blaadjes kropsla
½ bakje tuinkers
½ flesje finesse voor koken

Bereiding

Verhit de olie in een soeppan en bak de spekreepjes knapperig uit.
Neem ze uit de pan en laat ze op keukenpapier uitlekken.
Bak de prei met de gesnipperde knoflook en het kerriepoeder 5 minuten in het bakvet.
Voeg de bouillon toe en breng alles aan de kook.
Kook de prei in 10 minuten helemaal gaar.
Bak intussen de broodjes volgens de aanwijzing op de verpakking af en laat ze iets afkoelen.
Snij ze open en bestrijk beide kanten met mayohalf.
Beleg ze met de ham en sla.
Knipp de tuinkers van het matje en sluit de broodjes.
Voeg de finesse en de spekjes aan de soep toe en breng aan de kook.
Serveer de soep met de broodjes.

Info: Prei en spek zijn echte winterse producten. maar ook zomers wordt er veel prei gegeten. De winterprei is wat stugger dan zomerprei. Daardoor heeft winterprei altijd een iets langere kooktijd.

Provençaalse olijvenboter

Menugang Bijgerecht

Soort -

Snel Ja

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron Boodschappen 10-2006

Sterren

Ingrediënten

125 g zachte boter

2 eetlepels fijngehakte zwarte olijven

1 theelepel gehakte Provençaalse kruiden (tijm, rozemarijn, basilicum)

citroensap

Bereiding

Meng de boter met de olijven en kruiden.

Voeg citroensap naar smaak toe.

Rabarbertaart 2

Menugang Gebak
Keuken -
Bron

Soort -
Type Groente

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

500 g rabarber (zonder blad)
50 g roomboter + voor invetten
20 g lichtbruine basterdsuiker
200 g zelfrijzend bakmeel
1 theelepel bakpoeder
2 bolletjes gember op siroop (Ambition)
2 eieren
200 ml karnemelk

Bereiding

Maak de rabarber schoon en snij in stukken van 2 cm en was ze.
Verwarm intussen de oven voor op 200 C.
Vet de rand van een springvorm (22 cm) in en bekleed de bodem met bakpapier.
Smelt in een pan met dikke bodem de boter met 100 g basterdsuiker op een matig vuur tot de suiker is opgelost.
Schenk de karamel in de springvorm en verdeel over de bodem.
Rangschik de rabarberstukjes in een waaier over de bodem van de vorm en laat 1cm van de rand vrij.
Zeef boven een kom het bakmeel met het bakpoeder en hak de gemberbolletjes fijn.
Mix 100 g basterdsuiker met de eieren en karnemelk.
Klop het meelmengsel door het eimengsel en roer de gember erdoor.
Schenk het beslag in de vorm en vul de rand goed af.
Bak de taart midden in de oven in ca 1 uur gaar.
Laat de taart even afkoelen en verwijder de springvorm.
Draai de taart om op een schaal.

Serveertip: serveer met halfgeslagen room en blaadjes munt.

Ravigoteboter

Menugang Bijgerecht

Soort -

Snel Ja

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron Boodschappen 10-2006

Sterren

Ingrediënten

1 fijngehakte sjalot

4 eetlepels fijngehakte peterselie, kervel, dragon en bieslook

125 g zachte boter

citroensap

Bereiding

Meng de gehakte sjalot en fijngehakte kruiden door de boter.

Voeg citroensap naar smaak toe.

Reebiefstuk met in witte wijn gepocheerde peertjes, röstischijfjes en cranberrysaus

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

Ingrediënten

400 g reebiefstuk
300 g röstischijfjes
200 ml cranberrysaus
1 kg stoofpeertjes
½ l witte wijn
½ l water
100 g suiker
1 pijpje kaneel

Bereiding

Stoof de peertjes op laag vuur ca 1 uur in hte mengsel van water, wijn, suiker en kaneel.
Bak de reebiefstuk aan beide kanten bruin (ca 5 minuten per kant).
Verwarm ondertussen de cranberrysaus en bak de röstischijfjes goudbruin.
Schep de saus over de biefstuk en serveer met de röstischijfjes.

Rendang vlees met tomaten, kokosrijst en spitskool

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

Ingrediënten

400 g rijst
2 vleestomaten
8 eetlepels Conimex geraspte kokos
400 g rundvleesreepjes
1 bakje Conimex boemboe voor rendang vlees
600 g gesneden spitskool

Bereiding

Breng in een ruime pan een flinke laag water (met wat zout of ketjap) aan de kook.
Voeg de rijst toe en kook deze in ca 8 minuten gaar.
Afgieten en terug in de pan met het deksel erop nog 2 minuten laten staan.
Was en snij de tomaten in partjes.
Bak ondertussen de kokos lichtbruin in een droge koekenpan.
Zet een grote wok op het vuur en laat de wok goed heet worden.
Voeg een scheutje olie toe en wok de vleesreepjes 1 minuut.
Roer er de boemboe en 150 ml water door en laat het geheel 3 à 4 minuten op een hoog vuur koken totdat het meeste vocht verdampt is.
Voeg er de laatste minuut de tomatenpartjes aan toe.
Verhit ondertussen een scheutje olie in een andere wok.
Voeg de spitskool toe en wok deze 2 minuten.
Schep de kokos door de rijst en verdeel de rijst over 4 borden.
Schep het rendang vlees en de spitskool ernaast.

Serveertip: lekker met pittige Conimex sambal badjak en ketjap manis op tafel als extra smaakmakers.

Variatietip: gebruik in plaats van vleestomaten eens kerstomaaatjes en bestrooi het rendang vlees met fijngehakte peterselie

Rodebonenschotel met paksoi

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron Boodschappen 12-2006

Soort Vlees
Type Peulvruchten

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

400 g magere speklapjes
versgemalen peper
zout
2 teentjes knoflook
1 theelepel chilipoeder
2 uien
2 blikjes (ca 850 g) rode bonen (kidneybonen)
1 struik paksoi
2 eetlepels olijfolie
4 eetlepels sojasaus (ketjap manis)
enkele druppels tabasco

Bereiding

Snij de speklapjes in reepjes.
Bestrooi ze met peper, zout en chilipoeder.
Pel de knoflook en de uien en snipper ze.
Giet de bonen af.
Snij de paksoi in reepjes.
Verhit de olie in een wok of hapjespan.
Bak hierin de spekreepjes lichtbruin.
Voeg knoflook en ui toe en roerbak nog 5 minuten.
Scheep de bonen en paksoi erdoor en verwarm alles, al omscheppend, 3 - 4 minuten.
Voeg sojasaus en tabasco toe.
Lekker met tomatensalade en augurken.

Wijnadvies: volle Zuid-Amerikaanse of Zuid-Afrikaanse rosé of witte wijn

Rodevruchtenjam zonder suiker

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Broodbeleg	Slank	Nee
Bron	Boodschappen 6-2006			Sterren	

Ingrediënten

350 g aardbeien
350 g aalbessen
300 g frambozen
20 ml vloeibare suikervervanger
15 g geleerhulp (Marmello Nr. 1) of 25 g geleipoeder
6 glazen (jam)potten (à ca 200 ml)

Bereiding

Verwijder de kroontjes van de aardbeien.
Ris de bessen.
Spoel de potten en dekseles goed schoon in heet water.
Zet op een schone doek of plank.
Kook de vruchten tot moes in een roestvrijstalen pan.
Meng de geleerhulp met de vloeibare suikervervanger en voeg toe aan de moes.
Kook de massa al roerend 1 minuut goed door.
Vul de potten tot iets onder de rand.
Druk of schroef de deksel er stevig op en zet ze omgekeerd op de plank of doek.

Variatietip: Kies ook eens voor de volgende vruchtencombinaties: druiven-vijgen, ananas-abrikozen, pruimen-vlierbessen of blauwe bessen-bosbessen

Romige tomatensoep met groentesterren en kruidencroûtons

Menugang Voorgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

4 sneetjes wit casinobrood
2 eetlepels kruidencrème (kuipje à 100 g)
1 winterpeen
¼ koolraap
1 pot basis voor soep, gebonden tomatensoep (Maggi, 610 ml)
1 dl slagroom
100 g cocktailtomaatjes, in vieren
150 g hamreepjes
½ doosje tuinkers

Bereiding

Steek met een stervormig uitsteekvormpje (2 cm) zoveel mogelijk sterretjes uit de sneetjes brood.
Bestrijk ze aan beide kanten met de kruidencrème en bak de sterren in 10 minuten in het midden van een voorverwarmde oven (220 C) bruin en krokant.
Snij de winterpeen en koolraap in plakken van 1 cm en steek er zoveel mogelijk sterretjes uit.
Doe de inhoud van de pot basis voor soep in een pan en voeg 1½ pot water toe.
Breng al roerend aan de kook.
Voeg de room, winterpeen en koolraapsterren toe en laat de soep 5 minuten doorkoken.
Voeg de tomaat en de ham toe en warm de soep door.
Verdeel de soep over 4 borden en bestrooi met de broodsterren en tuinkers.

Rosbief met avocadosalsa

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron Super de Boer

Soort Vlees
Type Fruit

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

500 g rosbeef à 1 minute

zout

versgemalen peper

2 tomaten

½ groene paprika

½ rode peper

1 avocado

½ limoen

1 eetlepel witte wijnazijn

3 eetlepels olijfolie

2 eetlepels boter

Bereiding

Bestrooi de rosbeef met peper.

Was de tomaten en snij ze in plakjes.

Leg de plakken tomaat op een platte schaal.

Was de paprika en verwijder de zaadlijst.

Snij de paprika in kleine blokjes.

Was de rode peper, verwijder de zaadlijst en hak fijn.

Schil en halveer de avocado.

Verwijder de pit en snij in blokjes.

Meng de avocado met de paprika en rode peper en knijp de limoen erboven uit.

Schep de wijnazijn en de olijfolie door de groente.

Verhit de boter in een koekenpan en bak het vlees aan beide kanten in ca 3 minuten rosé.

Serveer het vlees op de schaal en schep de salsa erop.

Garneer met verse koriander.

Wijnadvies: Chili rosé, Chileense droge rosé

Rosbief met witlof uit de oven

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

Ingrediënten

1 eetlepel olijfolie traditioneel
20 g boter
50 g salami, in blokjes
peper
zout
750 g osbief
1 ui, in partjes
1 rode paprika, in stukjes
1 dl rode wijn
2 pakjes witlof in ham (diepvries, Agro)
3 eetlepels paneermeel
3 eetlepels geraspte belegen kaas
1 dl slagroom

Bereiding

Bak de salami in de olie en de boter 3 minuten op een halfhoog vuur.

Schep het uit de pan.

Bestrooi intussen de rosbeef met peper en zout en bak hem in het bakvet rondom bruin aan.

Verdeel de salami, ui en paprika rond de rosbeef in de pan en voeg de wijn aan het bakvet toe.

Breng alles aan de kook en laat het vlees met de deksel schuin op de pan in ± 20 minuten rosé braden.

Bestrooi de witlof met het paneermeel en de kaas en laat het in een voorverwarmde oven (200 C) door en door warm worden en gratineren.

Neem de rosbeef uit de pan en laat hem 10 minuten onder aluminiumfolie rusten.

Schenk intussen de room en ½ dl water bij het bakvet en breng alles aan de kook.

Serveer met de gratineerde witlof.

Lekker met aardappelpuree.

Rozijnenbroodsandwiches met appel en aardbeien

Menugang Lunchgerecht
Keuken -
Bron Baksels! - zomer 2005

Soort -
Type Brood/broodjes

Snel Ja
Slank Ja
Sterren

Ingrediënten

8 sneetjes rozijnenbrood
1 appel
sap en rasp van 1 limoen
200 g aardbeien
200 g verse roomkaas
suiker

Bereiding

Schil de appel, verwijder het klokhuis en snij in flinterdunne schijfjes.
Besprenkel ze met limoensap.
Was de aardbeien en snij ze in plakjes.
Roer de rest van het limoensap en geraspte schil door de roomkaas en roer er suiker naar smaak door.
Bestrijk de sneetjes rozijnenbrood met de verse roomkaas.
Verdeel de appel en aardbei over 4 sneetjes en leg de andere sneetjes erop.
Snij de sandwiches diagonaal door en steek eventueel vast met een cocktailprikker.

Sajoer boontjes met pittige gehaktballetjes

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

Ingrediënten

2 uien

500 g gehakt

Conimex Sambal Brandal

Conimex Wok Olie

1 eetlepel Conimex Ketjap Manis

1 bakje Conimex Boemboe voor Sajoer Boontjes

500 g gebroken sperziebonen

400 g (pandan) rijst

Bereiding

Pel de uien.

Snipper 1 ui fijn en snijd de andere ui in halve ringen.

Meng het gehakt met de fijngesnipperde ui, 2 theelepels sambal (hoe meer, hoe heter!), de ketjap en maak er kleine balletjes van.

Breng in een ruime pan een flinke laag water (met wat zout of ketjap) aan de kook.

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

Voeg een scheutje olie toe en wok de boontjes en de halve uienringen 2 minuten.

Voeg 200 ml water en de boemboe toe.

Goed mengen en ca. 15 minuten laten pruttelen.

Voeg de rijst toe aan het kokende water en kook deze in ca. 8 minuten gaar (kijk op de verpakking voor de exacte kooktijd).

Afgieten en terug in de pan met het deksel erop nog 2 minuten laten staan.

Verhit een flinke scheut olie in een koekenpan en bak de gehaktballetjes op een hoog vuur in ca. 2 minuten rondom bruin.

Draai het vuur laag.

Laat de gehaktballetjes in ca. 5 minuten gaar worden.

Geregeld voorzichtig draaien.

Schep de sajoer boontjes en de rijst op 4 borden.

Verdeel de gehaktballetjes over de rijst.

Serveertip: Zet knapperige Conimex Gebakken Uitjes op tafel om erover te strooien.

Variatietip: Vervang 100 g boontjes door 150 g schoongemaakte champignons.

Salade met gerookte eendenborst en een Pedro Ximenez dressing

Menugang Voorgerecht
Keuken -
Bron

Soort Gevogelte
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

100 g gerookte eendenborst
diverse gewassen sla

voor de dressing

1 dl balsamicoazijn
2 dl Pedro Ximenez sherry
4 dl maïskiemolie
1 eetlepel fijne Franse mosterd
1 eetlepel poedersuiker
1 sjalot
zout
peper
kervel, voor de garnering

Bereiding

Doe alle ingrediënten (behalve de olie) in de keukenmachine of litermaat met de staafmixer.

Mix en maal alles goed fijn en voeg dan langzaam de olie toe.

Maak de dressing op smaak af peper en zout.

Draai de sla in de slacentrifuge goed droog en maak deze aan met de dressing.

Schik de sla mooi op het midden van het bord en garneer deze met de dingesneden eendenborst.

Afwerken met wat versgemalen peper, wat kervel en wat druppeltjes PX-dressing.

Salade met gevulde tomaten

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Boodschappen 8-2006			Sterren	

Ingrediënten

4 grote tomaten
1 bosje radijs
ca 125 g gorgonzola
2 eetlepels fijngehakte peterselie
2 eetlepels crème fraîche
ca 50 g gemengde slablaadjes
1 eetlepel olijfolie

Bereiding

Snij het kapje van de tomaten en hol ze uit met een lepel of een scherp mesje.
Bewaar het vruchtvlees voor eventueel het hoofdgerecht.
Snij de gewassen radijzen in plakjes en de gorgonzola in kleine stukjes.
Roer de gorgonzola, peterselie en crème fraîche door elkaar.
Was en droog de blaadjes sla.
Vul de tomaten met het gorgonzolamengsel.
Verdeel de sla over de borden en besprenkel met olijfolie.
Strooi een beetje zout over de sla.
Leg de gevulde tomaten op de sla en garneer het gerecht met de plakjes radijs.

Serveertip: Garneer het gerecht met plakjes avocado. Schil de avocado en snij hem in de lengte tot de pit in. Draai de helften van elkaar en snij in plakjes en besprenkel met citroensap om verkleuring te voorkomen. Leg de plakjes om de tomaten heen.

Variatietip: vervang de gorgonzola door kleine reepjes of blokjes belegen Hollandse kaas

Salade met rookvlees en gepocheerd ei

Menugang Voorgerecht

Soort Vlees

Snel Ja

Keuken -

Type Ei

Slank Nee

Bron Boodschappen 1-2006

Sterren

Ingrediënten

Bereiding

Salade van garnalen en saffraandressing

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.vitaminezee.nl			Sterren	

Ingrediënten

voor de dressing

1 eetlepel citroensap
1 klein sjalotje, gesnipperd
versgemalen peper, zout
½ theelepel saffraanpoeder
4 eetlepels olijfolie

voor de salade

200 g grote garnalen
200 g Hollandse garnalen
100 g gerookte zalm, in blokjes
150 g gemengde sla
takjes verse kruiden, bijv. peterselie, dille en basilicum
1 rode ui, in dunne ringen

Bereiding

Klop de ingrediënten voor de dressing door elkaar.

Schep de garnalen en de zalm door elkaar.

Vermeng de sla met de kruidentakjes.

Verdeel de sla en het garnalen/zalmmengsel over 4 bordjes en garneer met de uiringen.

Maal er nog wat peper boven.

Salade van tonijn, aardappelen en bonen

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

Ingrediënten

500 g vastkokende aardappelen, geschild en in blokjes

zout

250 g sperziebonen, gebroken

1 pot witte bonen à 360 g

2 blikjes John West-tonijn naturel à 185 g

1 prei, in dunne ringen

1 eetlepel citroensap

2 teentjes knoflook, fijngehakt

250 g cherrytomaten, in vieren

3 eetlepels fijngesneden basilicum

Bereiding

Kook de aardappelen in water met zout in ± 7 minuten gaar.

Giet ze af en laat ze uitdampen.

Kook de sperziebonen in water met zout in 5 - 7 minuten beetgaar.

Spoel ze onder koud water af en laat ze uitlekken.

Spoel de witte bonen in een zeef af en laat ze uitleken.

Laat de tonijn uitlekken en vang 4 eetlepels van de olie op.

Overgiet de prei met kokend water en laat uitlekken.

Schep alle ingrediënten door elkaar en laat de salade in ± 30 minuten op smaak komen.

Lekker met 3 sneetjes stokbrood.

Info: Tonijn is een populaire vissoort en in verschillende gerechten te verwerken. Niet alleen in salades maar ook in pastagerechten, op pizza's en op de boterham. een supermakkelijk visproduct, rijk aan onmisbare mineralen en omega-3 vetten.

Salade van zalm met avocado

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	Boodschappen 10-2006			Sterren	

Ingrediënten

400 g zalmfilet
1 sinaasappel
1 eetlepel chilipoeder
mespunt gemalen komijn (djinten)
1 theelepel oregano of basilicum (vers of diepvries)
3 eetlepels olijfolie
peper
zout
2 eetlepels pijnboompitten
1 avocado
½ theelepel dijonmosterd
3 eetlepels (noten)olie
75 g veldsla
75 g rucola
2 eetlepels bloem

Bereiding

Snij de zalm in repen van 3 cm breed.
Boen de sinaasappelschoon, rasp de schil en pers de vrucht uit.
Roer in een kommetje geraspte sinaasappelschil met chilipoeder, komijn, oregano, 1 eetlepel sinaasappelsap en 1 eetlepel olijfolie door elkaar.
Voeg zout en peper naar smaak toe.
Bestrijk de repen zalm met dit mengsel en laat ± 5 minuten intrekken.
Rooster de pijnboompitten in een hete droge koekenpan goudbruin.
Schil de avocado en snij het vruchtvlees in dunne plakken en halveer ze.
Roer in een kom 2 eetlepels sinaasappelsap met de mosterd, (noten)m olie en de rest van de geraspte schil tot een dressing.
Voeg zout en peper naar smaak toe.
Schep de veldsla, rucola en avocado erdoor.
Wentel de zalmrepen door de bloem.
Verhit de rest van de olie in een koekenpan.
Bak de repen zalm in ± 5 minuten krokant en gaar en keer ze halverwege voorzichtig met een spatel.
Verdeel de salade over 4 kommen of borden en strooi de pijnboompitten erover.
Leg de zalmrepen erop.

Serveertip: lekker met volkorenbrood

Variatietip: vervang de zalm door tilapia

Variatietip: combineer de zalm eens met grot garnalen

Wijnadvies: extra lekker met een Sunny Mountain chardonnay of een Berg Schaduw sauvignon blanc

Sambal goreng telur met satésaus

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

Ingrediënten

1 limoen
1 eetlepel wokolie
3 sjalotten, gesnipperd
1 teentje knoflook, gesnipperd
8 scharreleieren, hardgekookt en gepeld
1 - 2 theelepels sambal oelek
stukje trassi zo groot als een erwt
1 eetlepel gemalen kemirie (Koningsvogel)
1 dl kokosmelk
peper
zout
1 bakje schenksaus saté (Remia)

Bereiding

Boen de limoen schoon onder stromend water, rasp de groene schil dun af en pers de helft uit.
Verhit de olie en fruit de ui met de knoflook al omscheppend 5 minuten op een halfhoog vuur.
Voeg de eieren toe en bak ze op een hoog vuur zodat de eieren gebakken plekjes krijgen.'
Voeg de sambal en de trassi toe en maak de trassi met een vork fijn.
Roer de limoenrasp, het sap, de kemirie en de kokosolie erdoor en breng alles aan de kook.
Voeg peper en zout naar smaak toe en laat de eieren op een laag vuur 10 minuten zachtjes koken.
Verwarm de satésaus.
Neem de eieren uit de pan en roer de satésaus door de kokossaus.
Lekker met nasi en roergebakken paksoi.

Schuimijs met studenten haver

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

Ingrediënten

2 zakken schuimkoekjes

500 ml slagroom

1 zakje slagroom versteviger

150 g studenten haver, de noten gehakt

2 eetlepels rozijnen (uit de studenten haver)

een scheut gembernat of -siroop

Bereiding

Klop de slagroom met de versteviger.

Hak de studenten haver fijn.

Verkruimel de schuimkoekjes met een deegroller.

Doe de gembersiroop met de rozijnen, stukjes noot, koekkruimels bij de slagroom.

Door elkaar roeren en in het vriesvak en nacht laten opstijven.

Serveer 2 boletjes per persoon, gegarneerd met vers fruit.

Wijnadvies: Mas Llaro Muscat de Rivesaltes, Frankrijk

Sint-jakobsschelpen op witlofsalade

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.vitaminezee.nl			Sterren	

Ingrediënten

1 eetlepel ciderazijn
½ sjalotje, gesnipperd
versgemalen peper
zout
mespunt mosterd
4 eetlepels olijfolie
2 tomaten, ontveld en in blokjes gesneden
½ appel, geschild en in blokjes gesneden
200 g witlof
100 g bleekselderij
1 bosje tuinkers
2 eetlepels margarine
12 Sint-jakobsschelpen

Bereiding

Klop een dressing van de azijn met de sjalot, peper en zout naar smaak, de mosterd en de olie.
Scheep de tomaat en de appel erdoor.
Snij de witlof en de bleekselderij in zeer dunne reepjes (julienne) en schep er de helft van dressing door.
Maak op smaak met peper en zout.
Knip boven 6 bordjes wat tuinkers en verdeel de salade erover.
Bestrooi de Sint-jakobsschelpen met peper en zout en bak ze rondom gaar in een anti-aanbakpan.
Zet ze om de salade heen op de bordjes.
Knip er nog wat tuinkers boven.
Meteen serveren.

Spaanse maaltijdsoep 2

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Spaans	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	www.c1000.nl			Sterren	

Ingrediënten

100 g chorizo
1 eetlepel olijfole traditioneel
1 ui, gesnipperd
2 teentjes knoflook
1 theelepel chilipoeder
300 g vastkokende aardappelen, geschild en in dobbelsteentjes gesneden
250 g panklare prei
2 runderbouillontabletten
1 pot witte bonen à 720 g (Hak)
1 voorgebakken ciabattabrood à 300 g
2 eetlepels fijngehakte peterselie

Bereiding

Bak de chorizo al omscheppend in een soeppan ± 5 minuten in de hete olie.
Neem de worst uit de pan en bak de ui met de knoflook ± 3 minuten in het hete bakvet.
Voeg het chilipoeder en de aardappelen toe en bak ze 5 minuten mee.
Schept de prei erdoor en bak alles nog 2 minuten.
Voeg 1¼ l water, de bouillontabletten, bonen en de chorizo toe en brang alles aan de kook.
Kook de soep in ± 15 minuten gaar.
Verwarm intussen de ciabatta volgens de aanwijzing op de verpakking.
Schept de soep in kommen en garneer met de peterselie.
Serveer het brood bij de soep.

Info: met het recept van deze maaltijdsoep kunt u eindeloos variëren; vervang de chorizo bijvoorbeeld door salami en voeg in plaats van chilipoeder een paar eetlepels pesto toe.
Of gebruik reepjes kip en kruid de soep met milde currypasta.

Spies met groenten

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Boodschappen 8-2006			Sterren	

Ingrediënten

1 rode paprika
1 groene paprika
12 champignons
8 sjalotjes of kleine uien
12 kleine tomaten
4 eetlepels zonnebloemolie
4 teentjes knoflook
2 theelepels Provençaalse of barbecuekruiden
zout
2 stokbroden
1 potje tomatenpesto

Bereiding

Maak de paprika's schoon en verwijder de kapjes.
Snij in de lengte door en verwijder de zaadlijsten.
Snij de helften eerst nog een keer in de lengte door en vervolgens alle stukken in tweeën.
Borstel de champignons schoon.
Pel de sjalotjes.
Rijg aan (bij voorkeur platte) spiesen de verschillende groenten: een stukje rode paprika wordt gevolgd door een champignon.
Daarnaast komen een stukje groene paprika, een tomaatje, een sjalotje, een stukje rode paprika etc.
Giet de olie in een kom.
Pel de knoflook en knijp deze boven de olie uit.
Roer de knoflookpulp door de olie.
Bestrijk de aan de spiesen geregen groenten eerst met een kwastje met deze olie en bestrooi ze ten slotte met de kruiden.
Leg de spiesen op de barbecue, onder de ovengrill of op een grillpan en rooster ze ca 10 minuten.
Draai de spiesen tijdens het grillen af en toe om.
Bestrooi de groenten na het roosteren met een beetje zout.
Snij de stokbroden eerst in de lengte door en vervolgens doormidden.
Bestrijk de binnenkanten van de 4 stukken stokbrood met de tomatenpesto.
Leg de spiesen op het stokbrood.

Variatietip: vervang de rode tomatenpesto door groene basilicumpesto.

Variatietip: geef in plaats van stokbrood gekookte rijst bij dit gerecht

Wijnadvies: een rosé uit de Provence

Spies met in spek gerolde zalm

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Boodschappen 8-2006			Sterren	

Ingrediënten

800 g zalmfilet
250 g in plakjes gesneden ontbijtspek
12 kleine tomaten
16 zure uitjes (uit een pot)
2 venkelknollen
1 eetlepel kappertjes (uit een potje)

Bereiding

Snij de zalmfilet in grote dobbelstenen.
Wikkel om elk stuk zalm één of meerder plakjes ontbijtspek.
Rijg aan een (bij voorkeur platte) spiesen om en om een tomaatje, een stukje ingepakte zalm en een zuur uitje.
Maak de knollen schoon.
Verwijder de lelijke buitenste bladen.
Snij de knollen doormidden en verwijder de harde kern en onderkant en schaaf of snij de knollen in dunne plakjes.
Leg de spiesen onder de ovengrill, op de grillpan of op de barbecue.
Rooster de spiesen ca 10 minuten en draai ze tijdens het roosteren af en toe voorzichtig om.
De spek om de zalm dient knapperig te zijn en de zalm nét gaar.
Kook de geschaafde venkel ca 8 minuten in een pan voorzien van een bodempje water.
Laat uitlekken.
Verdeel de spiesen en de venkel over de borden.
Garneer met venkel groen.
Bestrooi met de kappertjes.

Variatietip: vervang de zalm door een andere stevige (wit)visfilet

Wijnadvies: tijd voor een betere Spaanse of Chileense rosado, niet te koud geschonken, of een volle Viña Maipo Chardonnay

Stamppotje met knolselderij en appel

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

Ingrediënten

1 knolselderij, geschild en in dobbelstenen gesneden
1250 g kruimig kokende aardappelen, geschild en in stukken
zout
2 appels
125 g magere spekreepjes
1 zakje jus met uitjes
1 zak veldsla à 75 g

Bereiding

Doe de aardappelen in een ruime pan en verdeel de knolselderij erover en voeg water en zout naar smaak toe.
Kook de aardappelen met de knolselderij in 20 minuten gaar.
Schil de appels en verwijder het klokhuis en snij in stukjes.
Bak de spekjes knapperig uit en neem ze uit de pan.
Schenk 2½ dl heet water in de kokenpan en roer er het zakje juspoeder door.
Laat de jus op een laag vuur zachtjes pruttelen.
Giet de aardappelen met de groenten af maar vang het kookvocht op.
Stamp de aardappelen met de knolselderij fijn en voeg zoveel kookvocht ote totdat een lekkere smeùige stamppot ontstaat.
Schep er de appel, spekjes en veldsla door en serveer met de jus.

Wijnadvies: La Marouette, biologische Sauvignon Blanc, wit, Frankrijk

Info: Knolselderij is een belangrijk ingrediënt van erwtensoep, maar deze knol smaakt ook erg lekker bij bv een balletje gehakt met mosterdjus of in een stamppot.

Stoofpeertjes 3

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	Boodschappen 10-2006			Sterren	

Ingrediënten

8 stoofpeertjes, liefst met steeltje

1 fles witte wijn

200 g geleisuiker

1 citroen

1 vanillestokje

1 kaneelstokje

Bereiding

Schil de peertjes met een dunschiller vanaf het steeltje naar beneden.

Verwijder het klokhuis vanaf de onderkant met een meloenboortje of appelboor.

De peren blijven daardoor na het stoven mooi staan.

Zet de peertjes in een pannetje, voeg de wijn en de suiker toe en zorg dat de peren onder staan.

Boen de citroenen schoon en schil ze met een dunschiller.

Voeg de schilletjes bij de peertjes.

Halveer de citroen en pers deze uit.

Voeg het sap en de uitgeperste citroenhelften bij de peertjes.

Snij het vanillestokje open en leg het er samen met het kaneelstokje bij.

Breng de peertjes aan de kook en laat ze daarna zachtjes garen.

Zorg dat de peertjes onder het vocht blijven, leg eventueel een bordje op de peren zodat ze onder blijven staan.

Serveertip: serveer de peertjes een anders dan anders, bijvoorbeeld in een doorzichtige weckpot.

Tip: voeg eens rode wijn of bessensap toe zodat de peertjes rood stoven

Tip: peertjes wecken: stop de peertjes naast elkaar, 3 - 5 cm onder de rand, in een weckpot. Giet het stoofvocht in de pot, zodat de peertjes net onder staan. Sluit de weckpot af en zet deze in een pan water net tegen de kook aan. Zorg ervoor dat het waterniveau in pan gelijk is aan het perenvocht in de pot. Verwarm, dus weck de pot ± 40 minuten en laat hem daarna afkoelen.

Struisvogelbiefstuk met veldsla, sinaasappel en walnoten

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

Ingrediënten

2 sinaasappels
1 pot witte bonen à 380 g, afgespoeld
4 eetlepels olijfolie extra vierge
1 eetlepel versgeperst limoensap
2 theelepels Dijon mosterd
peper
zout
4 struisvogelbiefstukken
1½ eetlepel boter
1 rode ui, in dunne partjes
200 g veldslamix
50 g walnoten, grof gehakt

Bereiding

Schil de sinaasappels dik en snij de partjes tussen de vliezen uit en van het uitlekkende sap op.
Klop eend ressing van de olie, limoensap en opgevangen sinaasappelsap, mosterd en peper en zout naar smaak.
Bestrooi de biefstukken met zout en peper.
Bak ze in de boter aan beide kanten bruin en rosé.
Neem ze uit de pan en laat ze afgedeket even rusten.
Schep de veldsla met de bonen, sinaasappel, rode ui, walnoten en dressing door elkaar.
Server de sla bij de biefstukken.

Wijnadvies: Golden Kaan, Pinotage, rood, Zuid-Afrika

Stufato di manzo con pomodoro, radice e vino rosso (Rundvleesstoofpotje met tomaat, wortel en rode wijn)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.bertolli.nl			Sterren	

Ingrediënten

500 g runderlappen

3 eetlepels Bertolli Vloeibare Margarine voor Koken, Bakken en Roerbakken

1 ui

6 trostomaten

350 g kastanjechampignons

1 winterwortel

1 fles Bertolli Passata Tomatenbasis met Basilicum

4 eetlepels gesneden basilicumblaadjes

125 g verse ricotta

50 ml rode wijn

Bereiding

Snijd de runderlappen in stukken en kruid ze met peper en zout.

Pel en snipper de ui.

Snijd de tomaten en de champignons in vieren en de wortel in schijfjes.

Ris de tijmblaadjes van de takjes.

Verwarm de vloeibare margarine in een pan en schroei daarin het vlees rondom dicht.

Voeg na 5 minuten de ui en de wortelschijfjes toe.

Roerbak dit enkele minuten en doe er dan de kastanjechampignons, trostomaten en de passata bij.

Schep alles goed om en roer er ook de hele takjes rozemarijn, de tijmblaadjes en de wijn door.

Laat het gerecht een half uurtje rustig sudderen.

Haal de takjes rozemarijn uit de pan en serveer het stoofpotje met ciabattabrood en een lekkere risotto.

Surinaamse pindasoep

Menugang	Voorgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	Surinaams	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.c1000.nl			Sterren	

Ingrediënten

150 g witte rijst
zout
1 pakje kippensoep (Knorr)
¼ l halfvolle melk
250 g kipfilet, in reepjes
1 blik maïs, uitgelekt
1 prei, in dunne ringetjes
100 g pindakaas
1 theelepel sambal oelek
100 g taugé
1 eetlepel ketjap manis
2 eetlepels gebakken uitjes

Bereiding

Kook de rijst volgens de aanwijzing op de verpakking.
Breng het soeppoeder met 8 dl warm water en de melk al roerend aan de kook.
Voeg de kip, de maïs, de prei, de pindakaas en de sambal toe en laat de soep met het deksel schuin op de pan, onder af en toe roeren ± 10 minuten zachtjes koken.
Voeg de taugé en ketjap toe en warm de soep nog even goed door.
Schept de rijst in borden en schep de soep erover.
Bestrooi met de gebakken uitjes.

Info: met deze soep zet u in een wip een lekkere maaltijdsoep op tafel. Voor de liefhebbers van pittig kunt u wat extra sambal toevoegen. Bent u meer een liefhebber van milde gerechten laat dan de sambal uit de soep.

Tagliatelle met mozzarella en prei

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort -
Type Pasta

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

400 g tagliatelle
zout
1 teentje knoflook, gesnipperd
500 g panklare prei
3 tomaten, in stukjes
2½ eetlepel olijfolie traditioneel
1 pakje honig mix voor italiaanse kruidensaus
150 g hamreepjes
1 mozzarellakaasje, in blokjes
2 eetlepels basilicum, in dunne reepjes

Bereiding

Kook de tagliatelle in ruim water met zout beetgaar.
Bak de knoflook met de prei en de tomaten 5 minuten in de hete olie.
Voeg ½ l koud water en de inhoud van het pakje mix toe en breng alles al roerende aan de kook.
Laat de saus 10 minuten zachtjes koken.
Schep de hamreepjes en de mozzarella door de saus en verdeel de saus over de tagliatelle.
Bestrooi met de basilicum.
Lekker met een rucolasalade met tomaat en kappertjes.

Wijnadvies: Canaletto, Pinot Grigio, wit, Italië

Tagliatelle met prei en camembert

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

Ingrediënten

2 preien
400 g groene tagliatelle
zout
250 g gekookte ham (dikke plak)
250 g camembert
2 dl kookroom
2 theelepels kerriepoeder
2 teentjes knoflook
versgemalen peper
1 eetlepel gehakte basilicum of Italiaanse kruiden (diepvries)

Bereiding

Snijd de preien in smalle ringen.
Kook de tagliatelle volgens de gebruiksaanwijzing in ruim kokend water met een mespuntje zout.
Kook de prei de laatste 2 minuten mee met de tagliatelle.
Giet de tagliatelle en prei af.
Snijd de ham in reepjes en de camembert in stukjes.
Verwarm de room met kerriepoeder, geperste teentjes knoflook, versgemalen peper en de hamreepjes.
Schep 1 eetlepel basilicum, camembertstukjes en tagliatelle met prei erdoor.
Verwarm even en serveer het gerecht met een komkommer-tomatensalade.

Variatietip: Neem in plaats van camembert eens zachte geitenkaas.

Wijnadvies: Lekker met een verfrissende Soave of Frascati uit Midden-Italië. Maar ook een sappige Pinot Blanc komt tot zijn recht (9-11°C).

Tagliatelle met romige paddestoelensaus

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

Ingrediënten

Bereiding

Tajine met aubergine

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

Ingrediënten

100 g kikkererwten, 1 nacht geweekt en uitgelekt
1 kg aubergines, in plakken van 2 cm dik
400 g lamsbout of schapenvlees, in blokjes van 3 cm
2 dl zout
3 teentjes knoflook, fijngenhakt
6 eetlepels plantaardige olie
1 theelepel gemberpoeder
1 theelepel geelwortel (kurkuma koenjit)
½ theelepel kaneel
½ theelepel karwij
1 theelepel zwarte peper

Bereiding

Strooi het zout over de plakken aubergine, schud om en laat 30 minuten intrekken.
Spoel de plakken af en dep ze droog met keukenpapier.
Verhit 2 eetlepels olie in een braadpan.
Voeg het vlees en alle kruiden toe en bak 5 minuten (al omscheppend).
Zet de tajine op het vuur en doe er het vlees, de kikkererwten en 2 kopjes water in (of laat alles in de braadpan garen).
Breng aan de kook, draai het vuur laag en laat met het deksel erop 60 minuten zachtjes koken.
Als het vlees en de kikkererwten bijna gaar zijn: verhit 4 eetlepels olie in een ruime koekenpan.
Bak hierin de plakken aubergine aan beide kanten bruin.
Laat ze uitlekken en leg ze op het vlees in de tajine (of braadpan).
Laat nog 15 minuten zachtjes koken tot het kookvocht is ingedikt.
Zet de tajine op tafel en eet uit de schaal of van kleine bordjes.
Serveer met couscous of brood.

Wijnadvies: Tessoro Rosado Spanje

Tapa van tuinbonen en chorizo

Menugang Hapje

Keuken -

Bron Boodschappen 10-2002

Soort Vis

Type Groente

Snel

Ja

Slank

Nee

Sterren

Ingrediënten

100 g chorizo (aan één stuk of in plakjes)

1 kleine rode ui

100 g tuinbonen (diepvries)

3 eetlepels olijfolie

1 eetlepel citroensap

2 theelepel paprikapoeder

Bereiding

Snijd de chorizo in dikke plakken.

Snijd de plakken in vieren of maak rolletjes van de plakjes chorizo.

Snipper de gepelde rode ui.

Kook de tuinbonen in enkele minuten beetgaar.

Laat ze uitlekken en afkoelen.

Meng olijfolie, citroensap en paprikapoeder door elkaar.

Leg de stukjes chorizo, de uisnippers en tuinbonen in een schaal en giet de saus eroverheen.

Variatietip: Vervang de chorizo eventueel door stukjes salami.

Tartaartje met katenspek

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	www.c1000.nl			Sterren	

Ingrediënten

1 rode ui
4 tartaartjes
8 plakken katenspek
2½ eetlepel olijfolie traditioneel
1½ dl runderbouillon (van een tablet)
½ dl rode port
2 eetlepels bosbessenjam

Bereiding

Pel de ui en snijd hem in ringen.
Laat 4 plakken heel en haal de rest van de ringen los.
Leg op elk tartaartje een plak uiringen en omwikkel de tartaartjes met katenspek.
Verhit de olie en bak de tartaartjes aan beide kanten mooi bruin en vanbinnen rosé.
Neem ze uit de pan en houd ze warm.
Schenk de bouillon en de port bij het bakvet en breng de saus aan de kook.
Roer de jam erdoor en kook 3 minuten op een hoog vuur.
Serveer de saus bij de tartaartjes.
Lekker met frietjes en worteltjes.

Wijnadvies: Vina Montesa Cabernet Sauvignon, rood, Spanje

Teriyaki gehaktballetjes met shii-take en prei

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

Ingrediënten

voor 2 personen

200 g (witte) rijst

1 prei

1 bakje (ca. 75 g) shii-takepaddestoelen

1 kleine ui

1 ei

200 g gekruid gehakt

Conimex Woksaus Japanse Teriyaki Honing

Conimex Wok olie

Bereiding

Breng in een ruime pan een flinke laag water (met wat zout of ketjap) aan de kook.

Voeg de rijst toe en kook deze in ca. 8 minuten gaar.

Afgieten en terug in de pan met het deksel erop nog 2 minuten laten staan.

Was en snijd ondertussen de prei in dunne smalle reepjes.

Maak de shii-takes schoon en halveer de grote paddestoelen.

Pel en snijd de ui fijn en klof het ei los.

Meng het gehakt met 1½ eetlepel losgeklopt ei en de ui.

Vorm er kleine gehaktballetjes van.

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

Voeg een scheutje olie toe en wok voorzichtig de gehaktballetjes ca. 3 minuten.

Haal de gehaktballetjes uit de wok.

Zet de wok terug op het vuur, voeg een klein scheutje olie toe en roerbak de prei en de shii-takes ca. 2 minuten.

Voeg de gehaktballetjes en ca. 5 eetlepels woksaus toe en wok nog 1 minuut.

Verdeel de warme rijst over 2 kommen of diepe borden en schep de teriyaki gehaktballetjes erbij.

Serveertip: Zet voor een fris accent Conimex Atjar Taugé op tafel en Hot Kroepoek voor een pittig krokant tintje!

Variatietip: Gebruik half-om-half; kalfs- of kipgehakt. Voeg eventueel een fijngehakt teentje knoflook en een ½ fijngesneden Spaanse peper toe aan het gehakt.

Thais groentepannetje met citroenrijst

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

Ingrediënten

1 rode peper
2 teentjes knoflook
2 sjalotjes
1 gele paprika
250 g broccoli
200 g sugarsnaps
1 mango
2 limoenen
2 eetlepels sesamolie
1½ dl groentebouillon (van tablet)
5 eetlepels sojasaus
1 eetlepel honing
1 eetlepel gembersnippers op siroop
zout
versgemalen zwarte peper
250 g pandanrijst
½ eetlepel citroenrasp

Bereiding

Halveer de rode peper, verwijder de zaadjes en snijd het vruchtvlees in reepjes.
Hak de gepelde knoflook en sjalotjes fijn.
Halveer de paprika, verwijder de zaadlijsten en verdeel het vruchtvlees in blokjes.
Verdeel de broccoli in roosjes en maak de sugarsnaps schoon, kook ze beide 2 minuten.
Giet ze af en spoel er koud water over.
Schil de mango, verwijder de pit en verdeel de vrucht in blokjes.
Pers de limoenen.
Verhit 1 eetlepel sesamolie.
Fruit hierin de rode peper, knoflook en sjalotjes.
Voeg 2 eetlepels bouillon en 2 eetlepels sojasaus toe.
Voeg ¾ deel van het limoensap, honing en gembersnippers toe.
Verwarm alles tot een lichtgebonden saus.
Verhit de rest van de olie.
Roerbak hierin de groenten 3 minuten, voeg de rest van de bouillon toe en schep de mango erdoor.
Voeg peper en zout naar smaak toe.
Kook intussen de rijst volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking. Schep citroenrasp en de rest van het limoensap door de rijst.
Verdeel de rijst over de borden, schep de groenten erop en giet de saus erover.

Variatietip: Neem notenolie in plaats van sesamolie.

Serveertip: Garneer het gerecht met cashewnoten.

Thais quorngehakt met basilicum

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Thais	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.vday.nl			Sterren	

Ingrediënten

1 pak Quorn fijngehakt
blikje kokosmelk
1 pak mihoen
1 rode paprika
140 g sperziebonen
6 lente uitjes
4 eetlepels rode curry pasta (conimex)
1 eetlepel poedersuiker
10-12 verse basilicum blaadjes
zout
peper
(wok)olie

Bereiding

Bereid de mihoen volgens aanwijzingen op de verpakking.
Doe de olie in een wok en bak hierin de Quorn fijngehakt gedurende 2 minuten.
Voeg de parika, boontjes en lente uitjes toe en roer 2 minuten doorelkaar.
Roer de currypasta en de kokosmelk erdoor en breng het aan de kook.
Laat 10 minuten sudderen zonder deksel, totdat het ingedikt is.
Roer de suiker erdoor met de basilicum blaadjes en eventueel zout en peper.
Eventueel garneren met rode peper stukjes en basilicum blaadjes.

Thais wokrecept

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Thais	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Jumbo			Sterren	

Ingrediënten

scheut sesamolie
400 g zalmfilet, in stukjes
sap van 1 citroen
2 grote (rode) uien, fijngesneden
4 tenen knoflook, fijngehakt
1 cm gember, fijngehakt
1 grote struik paksoi
3 tomaten, in stukjes
2 worteltjes, in schijfjes
de roosjes van 1 stronk broccoli
scheutje tomatenketchup
scheutje zoete ketjap
2 theelepels sambal oelek
versgemalen peper
zout

Bereiding

Leg de zalm in de citroensap en laat enkele uren afgedekt in de koelkast marineren.
Snij het wit van de paksoi in stukjes en scheur het groen in stukken.
Doe dit in aparte schaalpjes.
Laat de wok heet worden en giet er een scheut sesamolie in.
Bak de uien kort op hoog vuur, samen met het witte deel van de paksoi, wortels, broccoli en de sambal.
Voeg de gember en knoflook toe en doe er zout en peper bij.
Giet het citroensap van de zalm af en voeg de stukjes bij de groenten.
Bak dit even door en schep de tomaten en paksoigroen erdoor.
Voeg vervolgens een scheutje ketchup en ketjap toe en laat het geheel al roerend 5 minuten sudderen.
Serveer met rijst of mihoen.

Wijnadvies: Rudisbourg Pinot

Thaise bami

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	Thais	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	www.c1000.nl			Sterren	

Ingrediënten

250 g eiermie
peper
zout
1 limoen
3 eetlepels Conimex Wok olie
1 ui, gesnipperd
1 teentje knoflook, gesnipperd
500 g kipfilet, in kleine stukjes
1 zak Thaise roerbakgroenten à 400 g
100 g taugé
2-3 eetlepels sojasaus
3 eetlepels koriander, grof gesneden

Bereiding

Bereid de mie volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Boen de limoen schoon onder stromend water, rasp de groene schil dun af en pers de vrucht uit.
Verhit de olie in een wok en roerbak de ui met de knoflook en de kip 5 minuten op een hoog vuur.
Voeg de roerbakgroenten toe en bak ze al omscheppend beetgaar.
Schep de mie, de taugé, de limoenrasp en het -sap, de sojasaus en peper en zout naar smaak erdoor en roerbak alles totdat de mie goed warm is.
Bestrooi met koriander.
Lekker met een komkommersalade.

Wijnadvies: Golden Kaan, Chardonnay, wit, Zuid-Afrika

Thaise bouillon met tonijn en oesterzwammen

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Thais	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Boodschappen 9-1999			Sterren	

Ingrediënten

1½ l kippenbouillon zelfgetrokken uit een pot of van tabletten

2 stelen sereh (citroengras)

2 teentjes knoflook

3 eetlepels kokos geraspt

150 g oesterzwammen

cica 200 g verse tonijn filet

2 eetlepels Thaise vissaus (nam pla)

paar druppels tabasco

scheutje citroensap

handje mihoen

handje taugé

2 eetlepels fijngehakte koriander

Bereiding

Breng de bouillon aan de kook met de in ringen gesneden sereh en de geplette knoflook.

Draai het vuur laag en laat met een deksel op de pan circa 15 minuten zachtjes trekken.

Zeef de bouillon.

Rooster intussen de kokos omscheppend in een droge koekenpan en laat op een bord afkoelen.

Verwijder de stelen van de oesterzwammen en snijd de hoeden in reepjes.

Snijd de tonijn in blokjes van circa 1x1 cm.

Breng de bouillon aan de kook en breng stevig op smaak met de vissaus, de tabasco en het citroensap.

Voeg de oesterzwammen en de mihoen toe en laat 2 minuten koken.

Laat de tonijn 1 minuut meekoken.

Verdeel de taugé over de soepkoppen of -borden.

Schep er de soep op en bestrooi met de kokos en de koriander.

Wijnadvies: Zachtsmakende Chardonnay: een Vin de Pays van Chardonnay, Cépage Chardonnay, een Mâcon of Mâcon-Villages, een Italiaanse Tocai del Veneto (7-9°C).

Thaise currykip 1

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	Thais	Type	-	Slank	Nee
Bron	Boodschappen 5-2000			Sterren	

Ingrediënten

2 eetlepels groene currypasta uit een pot (of meer naar smaak)

1 ui

2 teentjes knoflook

2 theelepels versgeraspte gemberwortel

1 limoentje

1 bosje koriander

1 bosje basilicum

3 eetlepels arachide- of olijfolie

circa 500 g kipfilets

1 blikje kokosmelk (400 g)

zout

suiker of scheutje gembersiroop

1 eetlepel sesamolie

Bereiding

Doe de currypasta in een kom en meng er de gesnipperde ui, de geperste knoflook, de geraspte gemberwortel, de fijngesneden buitenste groene schil en het geperste sap van het limoentje, de fijngehakte koriander, de fijngehakte basilicum en een eetlepel van de olie door.

Of meng alles samen in de foodprocessor.

Snijd de kipfilets schuin op de draad in reepjes.

Verhit de twee resterende eetlepels olie in een wok of grote koekenpan en braad de reepjes kipfilet rondom aan.

Schep er de groene pasta en de kokosmelk door, breng aan de kook en laat op laag vuur circa 5 minuten stoven.

Breng op smaak met wat zout en suiker (of gembersiroop) en schep er de sesamolie door.

Lekker met rijst of mihoen en komkommersalade.

Tip: Deze currypasta is ook uitstekend geschikt voor het stoven van rundvlees, varkensvlees, kalkoen of vis.

Wijnadvies: Een levendige Pinot Blanc uit de Elzas of een Rijnse Riesling Kabinett, lekker gekoeld (9-11°C).

Thaise currykip 2

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Thais	Type	-	Slank	Nee
Bron	www.c1000.nl / Mevr. Marjola Lapre uit Blerick			Sterren	

Ingrediënten

voor 3 personen

250 g kip
1 eetlepel vissaus
200 g bamboe strips
3 kopjesrijst
3 eetlepels curry pasta
1 eetlepel citroenblad
1 theelepel basilicumblad
40 g cocosmelkpoeder

Bereiding

Week de citroenblaadjes en de zoete basilicum in een opje water gedurende 10 minuten.
Snijdt de kip in stukjes en doe dit in een kom, met de vissaus besprenkelen, en omroeren.
Meng de cocosmelkpoeder met 400 ml water en verdeel het in 3 delen.
De curry pasta met 1/3 deel cocosmelk mengen en al roerend aan de kook brengen.
Vervolgens de gesneden kip met de bamboestrips en de overige 2 delen cocosmelk aan de kook brengen.
Op klein vuur laten doorsudderen tot de kip gaar is.
Het gerecht op smaak brengen met de citroenblaadjes, zoete basisilum, suiker en extra vissaus.
Serveren met Jasmijn rijst.

Thaise groentesoep uit de wok

Menugang	Voorgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	Thais	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Boodschappen 6-2006			Sterren	

Ingrediënten

250 g peultjes
100 g bospeen
250 g champignons
2 uien
100 g paksoi
250 g (maïs)kipfilet
3 eetlepels zonnebloemolie
½ theelepel gemberpoeder
1 l kippenbouillon
2 eetlepels sojasaus (ketjap manis)
2 theelepels sambal oelek

Bereiding

Maak de peultjes schoon.
Snijd de bospeen in lucifertjes.
Borstel de champignons schoon en snijd ze in plakjes.
Snipper de gepelde uien.
Snijd de paksoi in smalle repen.
Snijd de kipfilet in kleine blokjes.
Verhit de olie in de wok en fruit de gesnipperde ui in ca. 10 minuten zacht en glazig.
Roer na 5 minuten het gemberpoeder door de uisnippers.
Giet de bouillon in de wok en breng aan de kook.
Doe de peultjes in de bouillon en kook deze ca. 3 minuten.
Voeg de plakjes champignon, de kipblokjes en de paksoi toe en breng opnieuw aan de kook.
Roer na ca. 3 minuten de sojasaus en sambal door de soep.
Roer vlak voor het opdienen de wortellucifertjes erdoor.
Schep de soep in grote kommen.

Wijnadvies: Wijn hoeft hier niet, maar mag wel... Het liefst een dorstlessende (half)droge witte wijn.

Thaise knoflook-koriandermie met roerei en cashewnoten

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	www.conimex.nl			Sterren	

Ingrediënten

1 zak Conimex Chinese Eiermie
6 eieren
6 lente-uitjes
600 g bahmigroentepakket met rode peper
Conimex Wok Olie
Conimex Woksaus Thaise Knoflook Koriander
75 g gezouten cashewnoten

Bereiding

Breng in een ruime pan een flinke laag water (met wat zout of ketjap) aan de kook.
Voeg de mie toe aan het kokende water en kook deze in ca. 4 minuten gaar.
Trek de mie na 1 minuut koken met 2 vorken los en roer tijdens het koken nog even om.
Afgieten in een vergiet, met koud water afspoelen en goed laten uitlekken.
Klop de eieren los.
Was en snijd de lente-uitjes (ook het groen) in ringetjes.
Halveer de rode peper (uit het groentepakket), verwijder de zaadlijsten en snijd in smalle reepjes.
Zet een grote wok op het vuur en laat de wok goed heet worden.
Voeg een scheutje olie toe en wok de groenten en de peperringetjes ca. 3 minuten.
Roer de losgeklopte eieren erdoor en laat ze stollen.
Voeg 10 eetlepels woksaus toe.
Wok nog 1 minuut.
Schep de uitgelekte mie en de lente-ui erdoor en warm het geheel goed door.
Schep de mie in 4 diepe borden of kommen en bestrooi met de cashewnoten.

Serveertip: Zet voor een lekker knappertje Conimex Gebakken Uitjes en Kroepoek Bali op tafel.

Variatietip: Deze mie is ook lekker met Conimex Woksaus Thaise Sweet Chili. Vervang de cashewnoten eventueel door gezouten pinda's of Seroendeng.

Thaise knoflook-koriandernoedels met kabeljauw en limoen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Ja
Keuken	Thais	Type -	Slank	Nee
Bron	www.conimex.nl		Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

½ zak (125 g) Conimex Woknoedels
300 g kabeljauw
3 eetlepels Conimex Wok Marinade
1 limoen
Conimex Wok olie
1 wokgroentepakket (400 g)
Conimex Woksaus Thaise Knoflook Koriander

Bereiding

Breng in een ruime pan een flinke laag water (met wat zout of ketjap) aan de kook.
Voeg de noedels toe en kook deze in ca. 2 minuten gaar.
Trek de noedels na 1 minuut koken uit elkaar.
Afgieten in een vergiet, met koud water afspoelen en goed laten uitlekken
Snijd de kabeljauw in stukken en meng ze met de wok marinade.
Laat het 3 minuten staan om te marineren.
Boen de limoen schoon onder de kraan en rasp de schil met een fijne rasp boven de vis.
Snijd de limoen in partjes.
Zet een grote wok op het vuur en laat de wok goed heet worden.
Voeg een scheutje olie toe en wok de kabeljauw ca. 3 minuten.
Scheep de vis even uit de wok.
Zet de wok terug op het vuur, voeg nog een scheutje olie toe en wok de groenten 5 minuten.
Scheep de noedels, de vis en ca. 5 eetlepels woksous door de groenten.
Wok nog 1 minuut.
Scheep in 2 diepe borden of kommen.
Leg de partjes limoen erbij zodat ieder die naar smaak over de noedels kan uitknijpen.

Serveertip: Zet voor een lekker extra smaakje Conimex Geraspte Kokos op tafel en geef er voor een krokant accent Cassave Kroepoek bij.

Variatietip: Vervang de kabeljauw door grote gepelde rauwe garnalen en gebruik een kleine sinaasappel in plaats van limoen.

Thaise rijstsoep met kip en champignons

Menugang	Voorgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	Thais	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	Boodschappen 2-2002			Sterren	

Ingrediënten

200 g (maïs)kipfilet
200 g champignons
2 eetlepels zonnebloemolie
2 teentjes knoflook
¾ l kippenbouillon (van tabletten)
150 g pandan rijst
125 ml kant-en-klare kokosmelk
1 eetlepel Japanse sojasaus
1 eetlepel fijngehakte korianderblaadjes

Bereiding

Snijd de kipfilets in kleine stukjes.
Borstel de champignons schoon en snijd ze in dunne plakjes.
Doe de olie in een soeppan en bak hierin de stukjes kip een minuut of twee.
Roer ze af en toe om.
Voeg de uitgeperste teentjes knoflook toe.
Giet de bouillon in de pan en breng alles aan de kook.
Doe de rijst in de bouillon en kook deze op een niet te hoog vuur in ongeveer 20 minuten gaar.
Voeg na 10 minuten de kokosmelk en plakjes champignon toe.
Schep de soep in kommen zodra de rijst gaar is.
Giet in elke kom een klein scheutje sojasaus.
Strooi wat fijngehakte koriander op de soep.

Tip: • In de Thaise keuken wordt veel gebruik gemaakt van nam pla, een vissaus. Flessen nam pla zijn verkrijgbaar bij de toko. In plaats van sojasaus kan aan deze soep tijdens het koken een scheutje nam pla worden toegevoegd. Ook kan de sojasaus worden vervangen door 'oyster sauce'; deze wordt gemaakt van soja en oesterextract.

Serveertip: • Voor liefhebbers van pittige gerechten kan aan deze soep een in dunne ringen gesneden rood pepertje worden toegevoegd.

Variatietip: • In plaats van fijngesneden koriander kunt u dit gerecht ook garneren met fijngehakte peterselie.

Wijnadvies: Elzasser Riesling of Pinot Blanc, Italiaanse Pinot Grigio of een Zuid-Afrikaanse Sauvignon Blanc. Serveer ze rond 8°C.

Thaise soep uit de wok

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

Ingrediënten

voor 2 personen

½ prei
½ winterpeen
1 stengel bleekselderij
1 bosuitje
8 champignons
1 theelepel citroengraspoeder
6 verse gamba's
150 g heilbotfilet
4 eetlepels sojaolie
zout
versgemalen peper
2 blokjes runderbouillon
4 takjes koriander
120 g mihoen (Conimex)

Bereiding

Was de groenten en snijd ze in zo schuin mogelijke plakken en halveer de champignons.
Pel de gamba's, snijd ze aan de bovenkant in de lengte in en verwijder het darmkanaal.
Snijd de heilbotfilet in grove stukken.
Verwarm de wok op een hoog vuur en schenk de sojaolie erin.
Bestrooi de gamba's met zout en peper bak ze kort in de wok.
Haal ze er direct uit.
Bak dan de groenten kort in de wok samen met het citroengraspoeder.
Voeg de gamba's en de heilbot met 700 ml heet water en de bouillonblokjes toe aan de groenten.
Breng dit aan de kook en laat de soep ca. 2 minuten koken.
Bereid de mihoen volgens de gebruiksaanwijzing en verdeel deze over 2 kommen.
Was de koriander.
Scheep de bouillon met vis en de groenten over de mihoen en garneer met de koriander.

Variatietip: Je kunt er natuurlijk ook voor kiezen om vers citroengras te gebruiken

Variatietip: Vervang de champignons door shii-takes

Thaise sweet chili 'beef' met mini-maïs en pandan rijst

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

Ingrediënten

200 g pandan rijst
1 kleine limoen
4 jonge preien
400 g malse biefstuk
Conimex wok olie
300 g mini-maïskolfjes (vers, blik of uitgelekte maïskorrels)
1 pakje Conimex Romige Kokosmelk
Conimex Woksaus Thaise Sweet Chili

Bereiding

Breng in een ruime pan een flinke laag water (met wat zout of ketjap) aan de kook.
Voeg de rijst toe en kook deze in ca. 8 minuten gaar.
Afgieten en terug in de pan met het deksel erop nog 2 minuten laten staan.
Snijd ondertussen de limoen in partjes.
Was en snijd de prei in lange smalle repen van ca. 15 cm.
Snijd het vlees in dunne reepjes.
Zet een grote wok op het vuur en laat de wok goed heet worden.
Voeg een scheutje olie toe en wok de biefstuk 1-2 minuten.
Scheep ze uit de pan.
Zet de wok terug op het vuur, voeg nog een scheutje olie toe.
Wok de mini-maïskolfjes 5 minuten.
Roerbak de prei vervolgens 2 minuten mee. (Maïskolfjes uit blik of maïskorrels kunnen veel korter samen met de prei worden gewokt).
Voeg de kokosmelk toe en laat het 2 minuten pruttelen.
Voeg de biefstuk en ca. 10 eetlepels woksaus toe en wok nog 1 minuten.
Scheep de rijst en 'beef' met maïs op 4 borden, en garneer met de partjes limoen.

Serveertip: Zet voor een knapperig element met pit Conimex Kroepoek Hot op tafel en geef er ook Conimex Gebakken Uitjes bij.

Variatietip: Vervang de biefstuk eens door kip en wok deze iets langer. Voeg aan het gerecht een handje basilicumblaadjes toe.

Thaise sweet chili noedelsoep met kip en paksoi

Menugang	Voorgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Thais	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.conimex.nl			Sterren	

Ingrediënten

1 Spaanse rode peper
600 g paksoi
4 lente-uitjes
400 g kipfilet
Conimex Wok Olie
Conimex Woksaus Thaise Sweet Chili
1½ l kippenbouillon (van 1 tablet)
1 zak Conimex Wok Noedels

Bereiding

Was en snijd de rode peper in de lengte doormidden, verwijder de pitjes en hak de peper fijn.
Was en snijd de paksoi in reepjes of trek van kleine paksoi alleen maar de blaadjes los.
Snijd de lente-uitjes (ook het groen) schuin in ringen.
Snijd de kipfilet in reepjes.
Zet een grote wok op het vuur en laat de wok goed heet worden.
Voeg een scheutje olie toe en wok de kip 3 minuten.
Voeg de rode peper toe en bak deze 1 minuut mee. (Als je het minder heet wilt, kun je gewoon minder peper toevoegen).
Voeg de paksoi toe en roerbak deze 2 minuten mee.
Roer er vervolgens ca. 10 eetlepels woksauz door en wok nog 1 minuut.
Voeg de bouillon toe en breng deze aan de kook.
Voeg de noedels toe en kook deze in ca. 2 minuten gaar.
Trek de noedels na 1 minuut koken uit elkaar.
Voeg de lente-uienringetjes toe en serveer direct in 4 grote kommen.

Serveertip: Zet voor een lekker knappertje Conimex Gebakken Uitjes op tafel en geef er versgehakte koriander bij om naar eigen smaak toe te voegen.

Variatietip: Je kunt in plaats van kip ook reepjes vis of zeevruchten gebruiken voor de soep. Vervang dan de kippenbouillon door visbouillon en geef er een partje limoen bij om aan tafel zelf boven de soep uit te knijpen.

Thaise victoriabaars

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

Ingrediënten

1 limoen
500 g victoriabaars, (zak 750 g diepvries), ontdooid
3 eetlepels arachideolie
2 uien, in partjes
1 kuipje rode currypasta (Conimex)
1 pakje kokosmelk à 200 ml (Conimex)
150 g peulen, schoongemaakt
2 rode paprika's, in stukjes
5 bosuitjes, in schuine stukjes van ± 4 cm
peper
zout
3 eetlepels verse koriander, grof gesneden

Bereiding

Boen de limoen schoon, rasp de groene schil er dun af en pers de vrucht uit.
Snijd de vis in stukken.
Verhit de olie en fruit de ui al omscheppend 5 minuten op een halfhoog vuur.
Voeg de currypasta, de limoenrasp en het -sap, 1 dl water en de kokosmelk toe en breng alles aan de kook.
Leg de vis in de pan en verdeel de peulen, de paprika en de bosui eromheen.
Stoof de vis in ± 5 minuten gaar.
Breng eventueel op smaak met peper en zout en bestrooi met de koriander.
Lekker met mie en plakjes komkommer.

Wijnadvies: Die Breedekloof, Chardonnay, wit, Zuid-Afrika

Thaise visballetjes 2

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Thais	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Boodschappen 10-1999			Sterren	

Ingrediënten

300 g kabeljauwfilet vers of uit de diepvries
3 sneetjes wittebrood zonder korst
1 rode spaanse peper
2 bosuitjes
1 theelepel korianderpoeder
1 theelepel basterdsuiker bruine
1 eetlepel Thaise vissaus (nam pla) of droge sherry
1 eetlepel citroensap
1 eierdooier
1 snufje zout
2 eetlepels peterselie fijngehakt
2 eetlepels bloem
olie om in te frituren

Bereiding

Laat de kabeljauw zonodig ontdooien en snijd in blokjes.
Snijd het brood zonder de korst in blokjes.
Snijd de rode peper zonder de zaadjes in stukjes.
Snijd de bosuitjes in smalle ringetjes.
Hak de kabeljauw met het brood, de Spaanse peper, het korianderpoeder, de suiker, de vissaus, het citroensap, de eierdooier en wat zout tot een samenhangend mengsel.
Doe het visgehakt in een kom en meng er de bosui en de peterselie door.
Zet het mengsel afgedekt minimaal 1 uur in de koelkast.
Rol met vochtige handen balletjes met een doorsnee van circa 3 cm van het visgehakt.
Leg ze op een met bloem bestrooid bord, scheid de laagjes met een velletje plastic folie en zet de balletjes in de koelkast tot ze worden gefrituurd.
Haal de balletjes door de bloem en bak ze in de hete olie in circa 6 minuten gaar en goudbruin.
Keer ze in die tijd een keer om.
Geef er een kruidige tomatensaus of tomatenketchup bij.

Thaise visbouillon

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Thais	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Boodschappen 3-2006			Sterren	

Ingrediënten

stukje gemberwortel van ca. 3 cm
1 limoen of citroen
1 l visbouillon (van visbouillontablet of visfond)
4 bosuitjes
200 g tilapiafilet
2 eetlepels Thaise vissaus (nam pla) of sojasaus
150 g diepvries doperwten
125 g mihoen
1 eetlepel gehakte koriander (vers of diepvries)

Bereiding

Rasp of hak de geschilde gemberwortel fijn.
Boen de limoen of citroen schoon onder heet water en rasp 2 theelepels van de schil.
Pers de vrucht.
Voeg gember, citroenrasp, de helft van het citroensap en de vissaus bij de visbouillon, verwarm dit en laat het 10 minuten trekken.
Snijd de bosuitjes in schuine reepjes.
Verdeel de tilapiafilet in smalle repen en sprenkel er citroensap over.
Zeef de bouillon.
Breng de gezeefde bouillon aan de kook, voeg de doperwten en bosuitjes toe en kook 3 minuten.
Voeg de vis en de mihoen toe en laat deze tegen de kook aan 4 minuten garen.
Bestrooi de soep voor het serveren met koriander.

Serveertip: • De soep wordt extra pittig als u er een in stukjes gesneden rode peper aan toevoegt.

Wijnadvies: Een frisse witte wijn, bijvoorbeeld uit de Gascogne, is hier op zijn plaats.

Thaise wok roll met knoflook-koriander-biefstuk en komkommer

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

Ingrediënten

voor 3 personen

1 grote komkommer
2 rode uien
300 g biefstuk
Conimex Wok olie
Conimex Geraspte Kokos
Conimex Woksaus Thaise Knoflook Koriander
1 pak Conimex Wokrolls
4 eetlepels grofgehakte verse koriander

Bereiding

Schil en snijd de komkommer in de lengte doormidden.
Verwijder het zaad en snijd de komkommer in plakjes van ½ cm dikte.
Pel de uien en snijd ze in reepjes.
Snijd het vlees in stukjes.
Zet een grote wok op het vuur en laat de wok goed heet worden.
Voeg een scheutje olie toe en wok het vlees 1-2 minuten.
Wok vervolgens de komkommer, de uien en 4 eetlepels kokos 2 minuten mee.
Roer er vervolgens ca. 6 eetlepels woksaus door en wok nog 1 minuut.
Besprenkel de wok rolls met wat water en verwarm 20 seconden per wok roll of 1 minuut voor alle wok rolls tegelijkertijd op 750 watt in de magnetron.
Of warm ze aan beide kanten op in een hete koekenpan.
Schep het biefstuk-groentemengsel op de wok rolls.
Strooi de koriander erover en rol ze op.
Leg ze op 3 of 4 borden.

Serveertip: Zet als extra smaakmakers Conimex Mango Chutney en Seroendeng op tafel om zelf naar keuze toe te voegen.

Variatietip: Voeg aan het gerecht 50 g gehakte cashewnoten toe. In plaats van komkommer is het ook lekker om reepjes spitskool te gebruiken.

Thaise zalmsalade

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Thais	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Boodschappen 7-2000			Sterren	

Ingrediënten

2 stukken gefileerde zalm van circa 200 g per stuk

1 scheutje olie om te bakken

blaadjes sla

ringetjes bosui

plakjes komkommer

blokjes ananas

voor de dressing

4 eetlepels citroensap

2 eetlepels Thaise vissaus (nam pla)

1 rode Spaanse peper

1 steel citroengras (sereh)

1 eetlepel fijngeraspte gemberwortel

2 eetlepels bruine basterdsuiker

Bereiding

Maak eerst de dressing.

Doe het citroensap met de vissaus en 1 dl water in een steelpannetje.

Snipper het pepertje zonder de zaadjes.

Verwijder het harde buitenblad van het citroengras en snijd het binnendeel in ringetjes.

Doe de Spaanse peper, het citroengras, de gemberwortel en de suiker bij het vocht in het pannetje en breng op laag vuur aan de kook.

Laat zachtjes koken tot ongeveer de helft van het vocht is verdampt.

Giet het siroopachtige vocht door een zeef en verdeel het in twee gelijke porties.

Bestrijk de stukken zalm aan beide kanten met de ene helft van de siroop en laat intrekken.

Klop de olie door de andere helft van de siroop.

Verhit een scheutje olie in een koekenpan en bak de stukken zalm in circa 3 minuten per kant goudbruin en net gaar.

Verdeel de sla over een platte schaal.

Verdeel de warme zalm in grove stukken en schep ze in het midden van de schaal.

Garneer de rand met plakjes komkommer en blokjes ananas.

Bedruppel de salade met de resterende dressing en bestrooi met de bosui.

Wijnadvies: Lekker met een Pinot Blanc uit de Elzas, of een droge Riesling van Rijn of Moezel (9-11°C).

Tilapia met groene groenten

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

Ingrediënten

150 g sperziebonen
150 g sugarsnaps of peultjes
200 g broccoli
zout
2 lente/bosuitjes
2 teentjes knoflook
12 groene olijven zonder pit
500 g tilapiafilet
3 eetlepels olijfolie
2 eetlepels balsamicoazijn
versgemalen peper
2 eetlepels Italiaanse kruiden (oregano, tijm, basilicum; vers of diepvries)

Bereiding

Haal de sperziebonen en sugarsnaps af.
Verdeel de broccoli in kleine roosjes.
Kook de groenten in 4 minuten in water met zout beetgaar, giet ze af en spoel er koud water over.
Snijd de uitjes in schuine stukken van 3 cm.
Pel de teentjes knoflook en snijd ze in plakjes.
Halveer de olijven.
Snijd de tilapiafilet in brede repen.
Verhit de olijfolie in de wok, bak de knoflook 1 minuut, schep de tilapiafilet erdoor en roerbak op een hoge stand 3 minuten.
Schep de groenten erdoor met de ui, olijven, balsamicoazijn, peper, zout en Italiaanse kruiden. Verwarm nog 2-3 minuten op halve stand.

Variatietip: • In plaats van tilapia is kabeljauw, tonijn of zalm ook heel lekker.

Variatietip: • Vervang de sugarsnaps eens door peultjes en de Italiaanse kruiden door groene pesto.

Wijnadvies: Dit verrukkelijk mediterrane gerecht vraagt om een mooie Verdicchio of Soave.

Tilapia op zijn Italiaans

Menugang Bijgerecht

Keuken Italiaans

Bron www.vitaminezee.nl

Soort Vis

Type Groente

Snel Ja

Slank Nee

Sterren

Ingrediënten

4 tilapiafilets à 100 g

1 tomaat, in plakjes

2 eetlepels fijngehakt basilicumblad

2 teentjes knoflook, uit de pers

versgemalen peper

zout

1 bolletje mozzarella, in plakjes

Bereiding

Leg de tilapiafilets op ruime stukken aluminiumfolie en verdeel de tomaat erover.

Bestrooi met de basilicum en de knoflook en maal er peper en zout naar smaak boven.

Leg de mozzarella erop en vouw het folie dicht zó, dat er niets uit kan lopen.

Grill de pakketjes in ± 3 minuten gaar.

Toast met paprikapuree en asperges

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Boodschappen 4-1999			Sterren	

Ingrediënten

1 grote rode paprika
1 ui
1 teentje knoflook
1 eetlepel (olijf)olie
1 eetlepel tomatenpuree
1 glas droge witte wijn of water
zout
versgemalen peper
6 witte en 6 groene asperges
6 sneetjes wit- of bruin brood
1 blikje ansjovisfilets

Bereiding

Snijd de paprika in blokjes en snipper de ui en de knoflook.

Verhit de olie in een pan en laat de paprika, de ui en de knoflook zachtjes fruiten zonder ze te laten kleuren.

Laat de tomatenpuree kort meebakken.

Blus af met de wijn of het water en laat inkoken tot het vocht bijna is verdampt.

Roer het mengsel met de achterkant van een soeplepel door een fijne zeef en breng de puree op smaak met wat zout en peper.

Schil de witte asperges helemaal en de groene alleen aan de onderkant, verwijder het houtachtige onderste deel en snijd iedere asperge in drie gelijke stukken.

Kook ze in water met wat zout in circa 10 minuten beetgaar (de juiste kooktijd is afhankelijk van de dikte), giet ze af en laat ze uitlekken.

Rooster de sneetjes brood in de broodrooster of onder de ovengrill goudbruin.

Bestrijk de sneetjes brood met de paprikapuree en verdeel er de groene en witte asperges over (let op een eerlijke verdeling van de aspergepunten).

Beleg de sneetjes met ansjovisfiletjes en serveer meteen.

Variatietip: • Vervang de ansjovisfilets desgewenst door een opgerold plakje rauwe ham of rookvlees.

Variatietip: • Vervang de sneetjes door uitgestoken broodrondjes of door gehalveerde gebakken pitabroodjes.

Tomaat-basilicumboter

Menugang Bijgerecht

Soort -

Snel Ja

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron Boodschappen 10-2006

Sterren

Ingrediënten

125 g zachte boter

1 eetlepel tomatenpuree

1 theelepel gehakte basilicum

of

1 eetlepel gehakte gedroogde tomaten

1 eetlepel pesto

Bereiding

Meng de boter met de tomatenpuree, basilicum of meng de boter met de gedroogde tomaten en pesto.

Tomaat met haring

Menugang Hapje

Keuken -

Bron www.vitaminezee.nl

Soort Vis

Type Groente

Snel

Ja

Slank

Nee

Sterren

Ingrediënten

10 kleine tomaatjes

3 nieuwe haringen

2 lente-uitjes

10 takjes shiso purper

Bereiding

Was de tomaten en snijd e kapjes eraf.

Verwijder de zaadjes.

Snij van de haringen 10 dunne reepjes en apart houden, de rest fijn snijden.

Van de lente-uien 10 schuine plakjes snijden en de rest fijnsnijden.

Rest van de haring met de fijngesneden lente-ui mengen.

Vul de tomaatjes en zet het kapje er weer op.

Garneer met de reepjes haring, plakjes lente-ui en takje shiso purper.

Tomaten-groentesoep met kikkererwten

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

Ingrediënten

1½ eetlepel olijfolie traditioneel
1 ui, gesnipperd
2 teentjes knoflook
1 rode paprika
1 groene paprika
1 theelepel gemberpoeder
½ theelepel koenjit
2 theelepels djinten
2 theelepels ketoembar
1 theelepel kaneelpoeder
2 blikken tomatenblokjes à 400 g
9 dl rindvleesbouillon
1 blik kikkererwten à 400 g
150 g soepgroenten
200 g salami, in plakjes
2 eetlepels gesneden koriander

Bereiding

Verhit de olie in een ruime soeppan en fruit de ui met de knoflook al omscheppend 3 minuten op een halfhoog vuur.

Voeg de paprika, gemberpoeder, koenjit, djinten, koriander en het kaneelpoeder toe en bak al omscheppend 3 minuten mee.

Voeg de tomatenblokjes met het vocht en de bouillon toe.

Kook de soep 10 minuten.

Spoel de kikkererwten af onder stromend water en voeg ze met de soepgroenten en de plakjes worst toe.

Kook de soep nog 15 minuten op een laag vuur.

Bestrooi de soep met koriander.

Lekker met bruin stokbrood.

Info: de stof lycopene in tomaten speelt een belangrijke rol bij de bescherming tegen prostaatkanker en hart- en vaatziekten. Bereide en bewerkte tomaten bevatten bovendien veel meer lycopene dan verse tomaten. Dus eet regelmatig tomaten uit blik, zongedroogde tomaten, tomatenpuree en ketchup.

Tomatenbasilicumsorbet

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Boodschappen 3-2002			Sterren	

Ingrediënten

¾ dl water
2 eetlepels citroensap
75 g witte basterdsuiker
200 g gezeefde tomaten (pakje)
enkele druppels tabasco
1 eetlepel gehakte basilicum (vers of diepvries)
zout
enkele blaadjes basilicum of citroenschilletje

Bereiding

Verwarm het water met de basterdsuiker en het citroensap tot een suikersiroop.
Laat het mengsel afkoelen.
Schep de gezeefde tomaten, de tabasco en basilicum erdoor.
Maak op smaak met een snufje zout.
Schenk het mengsel in een diepvriesschaaltje of ijslaatje en laat het minimaal 3 uur bevriezen.
Roer het mengsel elk uur even door met een vork om kristalvorming te voorkomen.
Verdeel het mengsel over smalle hoge glaasjes of platte coupes en garneer met een blaadje basilicum of een citroenschilletje.

Tip: • De sorbet wordt luchtiger als er een stijf geslagen eiwit door de halfbevroren sorbet wordt geschept.

Variatietip: • Een citroenspoon is ook heel verfrissend. Verwarm daarvoor 100 g basterdsuiker met 1 dl water en 1½ dl citroensap met 1 eetlepel citroenrasp. Bevries dit en presenteer een citroenijsbolletje overgoten met champagne of mousserende witte wijn.

Tomatensoep 4

Menugang	Voorgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	-	Type Groente	Slank	Nee
Bron	Boodschappen 11-2006		Sterren	

Ingrediënten

1½ kg tomaten
scheutje olijfolie
1 rode ui, gesnipperd
1 teentje knoflook, uitgeperst
15 - 20 blaadjes basilicum, in reepjes gesneden
(zee)zout
versgemalen peper

Bereiding

Maak aan de onderkant van de tomaten kruislings twee inkepingen met een schepr mes.
Leg de tomaten 5 minuten in een schaal met heet water.
Daarna kun je eenvoudig het vel verwijderen.
Snij de tomaten in vieren en verwijder eventueel de zaadjes en de harde witte stukken.
Doe dit boven een zeef en vang het sap op.
Verwarm een scheut olijfolie in een soeppn met dikke bodem (of een ruime braadpan).
Fruit hierin de ui en knoflook.
Voeg de stukken tomaat en het opgevangen sap en het grootste deel van de basilicum, zout en peper toe.
Bak alles even mee.
Draai het vuur laag en laat de soep 45 minuten pruttelen.
Pureer daarna de soep met een staafmixer of keukenmachine en verdeel over de kommen.

Serveertip: lekker met dik gesneden brood met een flinke laag gezouten roomboter. Ook lekker met balletjes gehakt erin.

Tomatensoep met doperwtjes

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

Ingrediënten

200 g (diepvries)doperwtjes
2 uien
2 eetlepels olijfolie
6 sneetjes stokbrood of 6 witte boterhammen zonder korst
1 l blik gepelde tomaten
2 vleesbouillontabletten
zout
peper
6 eetlepels geraspte Hollandse
geitenkaas of 6 eetlepels verkruimelde Franse geitenkaas
6 blaadjes basilicum of peterselie

Bereiding

Laat de doperwten ontdooien.
Snijd de gepelde uien in dunne ringen.
Verhit de olie in een koekenpan en bak de uiringen in ongeveer 10 minuten zacht en glazig.
Rooster het stokbrood of de boterhammen.
Giet de inhoud van het blik tomaten in de soeppan en druk de tomaten met een stamper plat.
Voeg een ½ l water en de bouillontabletten toe en breng aan de kook.
Laat alles ongeveer 5 minuten koken en pureer de soep met behulp van een staafmixer.
Roer de doperwten door de hete soep.
Breng de soep op smaak met zout en peper.
Verdeel de gebakken uiringen over het geroosterde brood en strooi er kaas op.
Leg het brood op een met aluminiumfolie bedekt rooster en plaats het onder de ovengrill.
Laat de kaas smelten.
Schep de soep in kommen of diepe borden en leg er een broodje met gesmolten kaas naast waarop een blaadje basilicum wordt gelegd.

Serveertip: • Roer 125 ml crème fraîche door de tomatensoep.

Serveertip: • Rooster sneetjes stokbrood. Schep roerei op het brood en leg ze in de hete soep.

Wijnadvies: U kunt doorgaan met dezelfde wijn of kiezen voor een betere Italiaanse witte wijn, een Verdicchio of Orvieto bijvoorbeeld.

Tomatensoep met sardine-crostini's

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Soep	Slank	Ja
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

4 tomaten (Biologisch)
2 uien
1 eetlepel (olijf)olie
1 pakje tomatensoep (Italiaans, 110 g)
8 sneetjes volkorenbrood
2 blikjes sardinefilets (à 120 g)
1 teentje knoflook

Bereiding

Grill verwarmen.
Tomaten wassen en in stukjes snijden.
Uien pellen en snipperen.
Olijfolie in pan verhitten en ui en tomaat zachtjes verhitten.
Soep volgens gebruiksaanwijzing bereiden.
Brood diagonaal halveren en op bakplaat leggen.
Sardinefilets afgieten, olie opvangen.
Knoflook boven olie uitpersen en over brood verdelen.
Brood enkele minuten onder grill knapperig bakken.
Tomaat en ui door soep roeren.
Sardinefilets in stukjes verdelen en op brood (crostini's) leggen.
Soep serveren met crostini's.

Tomatensoep met spek en rijst

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	www.c1000.nl			Sterren	

Ingrediënten

2 eetlepels olijfolie traditioneel
100 g ontbijtspek, in dunne reepjes
1 kg romatomen, ontveld en in stukjes
1 teentje knoflook, gesnipperd
1 eetlepel oregano
3 tuinkruidenbouillontabletten
1 ui in ragdunne partjes
100 g witte rijst

Bereiding

Verhit de olie in een soeppan en bak het ontbijtspek 3 minuten.
Voeg de tomaten en de knoflook toe en bak alles al omscheppend 5 minuten.
Strooi de oregano erover en schenk er 1¼ l heet water bij.
Breng alles aan de kook en verkruimel de bouillontabletten erboven.
Schep de ui en de rijst door de soep en laat de soep 20 minuten op een laag vuur koken.
Lekker met uienstokbrood.

Wijnadvies: WineTime, rood, Frankrijk, Rond en soepel

Info: Wat is er lekkerder dan een pan verse tomatensoep met (uien)stokbrood? Serveer er eventueel een groene salade of stukjes komkommer bij.

Tomatenspaghetti met Italiaanse groenten

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Italiaans
Bron www.ah.nl

Soort Vlees
Type Pasta

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

400 g spaghetti
4 eetlepels olijfolie
1 schaaltje rundergehakt (ca. 300 g)
1 zak wokmix Italiaans (diepvries, 750 g)
2 potten (tomatensaus met mascarpone (à 185 g)

Bereiding

Spaghetti volgens gebruiksaanwijzing koken.
In koekenpan 2 eetlepels olie verhitten en gehakt rulbakken.
In braadpan rest van olie verhitten en wokmix 5 minuten bakken.
Tomatensaus door gehakt roeren, zachtjes verwarmen en met zout en peper op smaak brengen.
Tomaten-gehaktsaus door spaghetti roeren en over vier borden verdelen.
Groenten erop scheppen.

Tongfilet met tomaten en rivierkreeftjes

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

Ingrediënten

2 dl visbouillon
2 sjalotten, grofgesneden
250 g tomaten, in stukjes
2 courgettes, in plakken
1 eetlepel olijfoie
500 g tongfilet
4 eetlepels margarine
250 g rivierkreeftjes
bieslook

Bereiding

Verwarm de visbouillon, voeg de sjalot en de tomaat toe en laat 10 minuten inkoken op middelhoog vuur.
Wrijf door een zeef.
Bestrijk de courgette met olijfolie en grill ze licht aan beide kanten in een hete grillpan.
Bestrooi ze met peper en zout en laat ze uitlekken op keukenpapier.
Bestrooi de tongfilet met zout.
Verhit de helft van de boter en bak hierin de tong op laag vuur net gaar.
Verwarm de rivierkreeftjes in een bodempje visbouillon.
Klop de rest van de boter in vlokjes door de tomatensaus.
Voeg de bieslook toe en maak op smaak met peper en zout.
Leg de courgette op het midden van 4 bordjes en leg de tongfilet erop.
Lepel er wat saus omheen.
Verdeel de rivierkreeftjes over de vis en de saus.

Tortellini

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vegetarisch
Type Pasta

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor 3 personen

500 g tortellini (gevuld met noten en/of kaas)
150 g geraspte belegen kaas
450 g spinazie à la crème (deelblokjes)
1 bakje Boursin Cuisine Tomaat & Mediterrane Kruiden

Bereiding

Laat de spinazie ontdooien.
Kook de pasta in 8 minuten beetgaar.
Verwarm de oven op 200 C.
Verwarm in een pannetje de Boursin Cuisine.
Giet de pasta af en doe het in een grote ovenschaal en voeg de helft van de Boursin Cuisine toe.
Voeg de spinazie bij de andere helft van Boursin Cuisine in het pannetje, roer dit goed door en strooi het over de pasta.
Zout en peper naar smaak toevoegen en strooi de geraspte kaas er over heen.
Zet de schaal zo'n 20 minuten in de voorverwarmde oven (tot de kaas mooi bruin is).

Tortilla

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

Ingrediënten

4 eetlepels olijfolie traditioneel
2 zakken Spek-ui aardappelschijfjes à 425 g
8 scharreleieren
1 dl slagroom
peper
zout

Bereiding

Verhit de olie verdeeld over 2 koekenpannen en bak de aardappelschijfjes 10 minuten.
Klop de eieren met de slagroom en peper en zout naar smaak los en schenk het mengsel in de 2 koekenpannen.
Laat het ei, met een deksel op de pannen, op een laag vuur stollen.
Keer de tortilla's met behulp van de deksels en laat ook de andere kant lichtbruin kleuren.
Serveer de tortilla's in punten gesneden met een salade van tomaat, rucola en komkommer.

Wijnadvies: Huiswijn, Ribera del Guadiana, rosé

Info: Met de kant-en-klare aardappelschijfjes maakt u snel en eenvoudig deze lekkere tortilla. Hij smaakt ook heel lekker als hartig tussendoortje. Houd het dan wel bij een klein puntje.

Tortilla met parmaham en roomkaas

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Super de Boer			Sterren	

Ingrediënten

2 bloemtortilla's

100 g roomkaas

12 blaadjes basilicum

4 plakken parmaham

4 geroosterde paprika's (pot)

rucola

Bereiding

Bestrijk de tortilla's met de roomkaas en verdeel er de basilicum, ham en paprika's over.

Rol de tortilla's op en snij ze in plakken.

Serveer ze op een schaal met rucola.

Tip: maak de tortilla's 's morgens al klaar en zet weg tot serveren in de koelkast.

Tortilla's met valessgehakt, courgette en verse oregano

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Mexicaans
Bron www.vday.nl

Soort Vegetarisch
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

2 uien
2 tenen knoflook
1 courgette
2 eetlepels olie
2 schaaltjes Valessgehakt, à 240 g
1 pot tacosaus Casa Fiesta, à 200ml
15 g verse oregano
peper
zout
8 tortilla's
1 krop ijsbergsla
150 g geraspte belegen kaas
125 ml zure room

Bereiding

Pel en snipper de uien en de knoflook.
Snijd de courgette in blokjes.
Verhit 2 eetlepels olie in een pan en bak het gehakt in een pan met antiaanbaklaag rul en gaar.
Haal het gehakt uit de pan.
Bak dan in dezelfde pan de uien en de knoflook zachtjes aan.
Doe hier de courgette blokjes bij en roer er een pot tacosaus door.
Laat dit even sudderen.
Doe vervolgens het gebakken gehakt en de grof gesneden oregano bij het courgettemengsel en warm even door, voeg vers gemalen peper en zout toe naar smaak.
Haal de tortilla's door een hete pan en leg er wat reepjes ijsbergsla en gehaktmengsel in en strooi er wat vers geraspte kaas over, rol dan de tortilla op.
Serveren met losgeklopte zure room.
Lekker om met de rest van de ijsbergsla een frisse groene salade te maken.
In plaats van zure room kan je er ook een paprikasausje of verse guacomole bij serveren.

Toscaanse geroosterde paprikasoep

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.superdeboer.nl			Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

3 gele paprika's
2 eetlepels olijfolie + voorbestrijken
2 sjalotjes
1 teentje knoflook
2 blokjes tuinkruidenbouillon
65 g Conchiglie pasta (zak à 500 g)
zout
versgemalen peper
250 g Vega balletjes (Vivera)
5 takjes basilicum

Bereiding

Verwarm de oven voor op de grillstand.

Halveer de paprika's, verwijder de zaadlijsten en bestrijk ze met olijfolie.

Leg ze met de bolle kant naar boven op een rooster of een bakplaat en zet ze net onder de grill tot ze zwart beginnen te worden.

Doe ze daarna in een plastic zak, laat ze afkoelen en verwijder de schil.

Pel de sjalotjes en de knoflook en snipper ze fijn.

Verhit de olijfolie in een pan en fruit hierin sjalotjes ca. 2 minuten op een matig vuur.

Voeg de paprika's met de knoflook toe en bak dit ca. 3 minuten.

Voeg 650 ml warm water en de bouillonblokjes toe, breng het aan de kook en laat de soep ca. 5 minuten zachtjes koken.

Pureer de soep met een staafmixer, voeg de pasta toe en breng op smaak met zout en peper.

Laat de soep nog ca. 10 minuten zachtjes koken en voeg de laatste 5 minuten de vega balletjes toe.

Verdeel de soep over 4 schaaltes en garneer met de blaadjes van de basilicum en druppel er nog wat olijfolie over.

Serveertip: Lekker met ciabatta brood besmeerd met pesto of tapenade.

Toscaanse prei-bonensoep

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

Ingrediënten

1 zakje Knorr Toscaanse groentesoep
1 groot blik witte bonen in tomatensaus
2 preien, in dunne ringen
1 blik tomatenblokjes
1 eetlepel gedroogde oregano
peper
zout
3 eetlepels basilicum, in dunne reepjes

Bereiding

Bereid de soep met 1½ l water volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Voeg de bonen, de prei, de tomatenblokjes, de oregano en peper en zout naar smaak toe en laat de soep 15 minuten zachtjes koken.
Scheep de basilicum erdoor.
Lekker met stokbrood met pesto.

Wijnadvies: Huiswijn, Ribera del Guadiana, rosé, Spanje

Tournedos met kruiden-hazelnootboter

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Boodschappen 8-2005			Sterren	

Ingrediënten

1 sjalotje
25 g blanke hazelnoten
2 teentjes knoflook
2 eetlepels fijngehakte tuinkruiden (peterselie, tijm, kervel, bieslook etc.)
1 theelepel worcestershiresaus
100 g boter
1 eetlepel zonnebloemolie
4 tournedos of kogelbiefstukken
peper
zout

Bereiding

Snipper het gepelde sjalotje zo fijn mogelijk.
Hak de hazelnoten in piepkleine stukjes.
Zorg dat de tournedos op kamertemperatuur zijn.
Maak de knoflook schoon en pers deze uit in de knijper.
Roer in een kom het gesnipperde sjalotje, de knoflook uit de knijper, de fijngehakte kruiden, de worcestershiresaus en hazelnootstukjes door 80 g boter.
Dek de kom af met folie en laat deze kruidenboter minstens een uur op smaak komen.
Verhit 20 g boter en 1 eetlepel olie in een koekenpan.
Braad de tournedos snel aan beide kanten bruin volgens de gewenste gaarheid.
Bestrooi het vlees met zout en peper.
Verdeel de tournedos over de borden en schep op elke tournedos een klontje kruidennotenboter.

Serveertip: Eet hier gebakken aardappeltjes en peultjes bij.

Wijnadvies: Kies voor een mooie Spaanse rode wijn (Cariñena of Vadepeñas reserva, Rioja crianza).

Tournedos Rossini

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	Boodschappen 9-2003			Sterren	

Ingrediënten

2 eetlepels groene peperkorrels (uit een potje)
100 g boter
75 g kalfssmeerworst
1 eetlepel zonnebloemolie
4 tournedos of dikke kogelbiefstukken van 200 g
zout
peper

Bereiding

Spoel de peperkorrels af.
Meng 75 g boter en 75 g smeerworst door elkaar.
Maak van dit mengsel een rol met een middellijn van circa 5 cm.
Wikkel de rol in huishoudfolie en leg deze 'paté' een uur in de koelkast om op te stijven.
Verhit 25 g boter en 1 eetlepel olie in een koekenpan.
Bak de tournedos snel aan beide kanten.
Temper de hittebron en bak het vlees nog eens enkele minuten per kant.
De juiste baktijd hangt af van de dikte van het vlees en de voorkeur van de eter.
Tournedos worden tussen 'rood' en 'medium' gegeten.
De buitenkant van het vlees is knapperig, de binnenkant is zacht en mals.
Bak de laatste minuut de groene peperkorrels mee.
Schep het vlees uit de pan, bestrooi het met zout en versgemalen peper en houd het warm door het af te dekken met aluminiumfolie.
Giet een beetje water in de koekenpan en roer de aanbaksels los.
Leg de tournedos op de borden.
Giet er braadvet over.
Snijd de rol paté in vier dikke plakken.
Verwijder het folie.
Leg de plakken paté op de tournedos.
Eet bij dit gerecht bijvoorbeeld gebakken champignons en/of haricots verts en kleine gebakken of gekookte aardappeltjes of frites.

Tip: Voeg behalve een klein beetje water aan het braadvet een scheutje cognac toe. De alcohol verdampt, maar het aroma blijft.

Wijnadvies: Dit gerecht vraagt om een stevige rode wijn: een rijke Pinotage uit Zuid-Afrika, een brave Châteauneuf-du-Pape, een pure Shiraz uit Zuid-Afrika of Australië. Goedkoop alternatief: koop een Côtes du Rhône (16-18°C).

Tuinbonen met bacon en bonenkruidsaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Boodschappen 6-2006			Sterren	

Ingrediënten

1 bosje bonenkruid (ca. 50 g) of 1 bosje peterselie
200 ml kookroom
1 eetlepel maïzena
750 g gedopte tuinbonen
150 g plakjes bacon
zout
peper

Bereiding

Haal de blaadjes van de steeltjes van het bonenkruid of de peterselie en hak de blaadjes klein.
Roer een klein scheutje kookroom door de maïzena en meng door elkaar tot een papje.
Kook de tuinbonen in ca. 8 minuten *nét* gaar.
Bak intussen de plakjes bacon in een koekenpan met anti-aanbaklaag knapperig en lichtbruin.
Verhit in een saus- of steelpan de kookroom.
Roer het bonenkruid/peterselie erdoor.
Voeg als de kookroom kookt het maïzenapapje toe en bind hiermee de room tot een saus.
Breng de saus op smaak met zout en peper.
Laat de tuinbonen uitlekken.
Schep de bonen in een warmgemaakte schaal en giet de saus over de bonen.
Leg de plakjes bacon er bovenop.

Variatietip: Vervang de bacon door gegrilde lamskoteletten. Reken 2 koteletten per persoon.

Wijnadvies: Bij bacon schenkt u een frisse, zonnige, droge rosé of lichte rode wijn. Liever lamskoteletten? Kies dan voor een lekkere rode Spaanse wijn uit Cariñena, Valencia of Valdepeñas.

Tuinbonen met lamskoteletjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Boodschappen 4-2002			Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

6 enkele lamskoteletjes
1 kg tuinbonen in de schil
250 g champignons
25 g boter
25 g bloem
¼ l melk
4 eetlepels fijngehakt bonenkruid (vers of uit een potje)
zout
peper

Bereiding

Vraag indien nodig de slager dubbele lamskoteletten te halveren.
Dop de tuinbonen.
Borstel de champignons schoon en snijd ze in plakjes.
Kook de tuinbonen in circa 15 minuten gaar.
Smelt de boter in een steelpan met dikke bodem.
Roer de bloem erdoor en laat deze roux ongeveer 3 minuten zachtjes pruttelen.
Roer de roux af en toe om.
Het mengsel mag niet bruin worden.
Voeg dan beetje bij beetje, steeds roerend, de warmgemaakte melk toe.
Meng het bonenkruid en de champignonplakjes door de saus.
Voeg eventueel wat extra melk toe als de saus al te dik wordt.
Breng de saus op smaak met zout en peper.
Zet de lamskoteletjes rechtop, de rug met het vetrandje naar beneden gericht, op een grillpan of in de koekenpan.
Het toevoegen van extra braadvet is niet nodig.
Laat de koteletjes tegen elkaar aanleunen zodat ze niet omvallen.
Gril of bak ze rechtopstaand gedurende enkele minuten op een niet te hoog vuur.
Zodra de vetrandjes knapperig en lichtbruin zijn worden de koteletjes plat neergelegd.
Gril of bak ze aan beide zijden.
Reken op ongeveer 3 minuten per kant.
De juiste tijd hangt af van de dikte van het vlees, dat binnenin roze van kleur dient te zijn.
Bestrooi de lamskoteletjes met zout en peper.
Serveer de warme saus in een sauskom.

Serveertip: • Eet bij dit gerecht nieuwe aardappeltjes die in de schil worden gekookt.

Tip: • Smeer de lamskoteletjes voor het grillen of bakken in met knoflook uit de knijper.

Wijnadvies: Kies voor een elegante, complexe rode wijn: een Médoc of Haut-Médoc, een goede Chianti Classico of een licht gerijpte Rioja (16-18°C).

Tuinbonensoep

Menugang	Voorgerecht	Soort -	Snel	Ja
Keuken	Israëlish	Type Groente	Slank	Nee
Bron	Boodschappen 3-2001		Sterren	

Ingrediënten

2 eetlepels olijfolie
3 teentjes knoflook
1 theelepel komijnpoeder
2 theelepels paprikapoeder
1 snufje cayennepeper
1 l groentebouillon
450 g tuinbonen uit de diepvries
sap van 1 citroen
1 eetlepel fijngehakte koriander

Bereiding

Verwarm de olijfolie in een soeppan.
Bak de knoflook uit de knijper in de olie en voeg de komijnpoeder, paprikapoeder en cayennepeper toe.
Laat alles even meebakken.
Voeg de bouillon toe.
Breng de bouillon aan de kook en kook de tuinbonen hierin gaar.
Gebruik de foodprocessor of staafmixer om de tuinbonen te pureren.
Roer vlak voor het opdienen de citroensap door de soep en roer de korianderblaadjes erdoor.

Tuinbonensoep met feta

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Boodschappen 2-2005			Sterren	

Ingrediënten

450 g diepvries tuinbonen
1½ l bouillon (van tablet of uit pot)
1 dl melk
1 courgette
2 gele of groene paprika's
2 teentjes knoflook
100 g zwarte olijven zonder pit
150 g feta
½ dl olijfolie
100 g magere gerookte spekblokjes of hamreepjes
2 limoenen of 1 citroen
1 eetlepel tijm (vers of diepvries) of 1 theelepel gedroogd

Bereiding

Kook de tuinbonen in de bouillon 10 minuten.
Voeg de melk toe.
Snijd de courgette in dunne plakken, de paprika's zonder zaadjes in blokjes en hak de knoflook fijn.
Halveer de olijven en snijd de feta in blokjes.
Verhit de olijfolie in een wok of hapjespan, voeg de courgette, paprika, knoflook en spekblokjes toe en roerbak 5 minuten.
Meng het roerbakmengsel door de soep en kook zachtjes 5 minuten.
Voeg de olijven en feta de laatste 2 minuten bij de soep.
Verdeel de gewassen limoenen of citroen in plakjes.
Meng ze met de tijm door de soep.

Serveertip: Lekker met pitabrood of Turks brood.

Wijnadvies: Schenk hier een frisse zuidelijke witte wijn bij in verband met de frisheid van de limoen/citroen, bijvoorbeeld een Vin de Pays Sauvignon blanc of een Soave.

Turkse herderssalade

Menugang	Lunchgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Turks	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Boodschappen 7-2003			Sterren	

Ingrediënten

1 komkommer
1 rode ui
2 vleestomaten
200 g tuinbonen (pot of diepvries)
1 rode paprika
1 bosje radijs
1 krop ijsbergsla
150 g feta
1 eetlepel fijngehakte dille (vers, gedroogd of diepvries)
250 ml Griekse yoghurt
20 groene olijven zonder pit
12 takjes peterselie

Bereiding

Snijd de komkommer in blokjes.
Snijd de gepelde ui in zeer dunne ringen.
Snijd de ontvelde tomaat in partjes.
Kook de tuinbonen volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Snijd het kapje van de paprika.
Verwijder het zaad en de zaadlijsten.
Snijd de paprika in dunne ringen.
Snijd de radijzen in plakjes.
Was en droog de slablade.
Prak de feta en roer deze kaas met de dille door de yoghurt.
Leg de slablade in een grote wijde schaal.
Leg op de sla de gesneden groenten en de afgekoelde tuinbonen.
Garneer de sla met olijven en de takjes peterselie.
Schep in het midden van de sla het yoghurtmengsel en schep het aan tafel door de salade.
De yoghurt kan ook apart in een kom worden geserveerd.
Eet er warm (Turks) bruinbrood of stokbrood bij.

Variatietip: - Vervang de ijsbergsla door ca. 150 g gewassen en gedroogde spinazieblaadjes.

Variatietip: - Strooi geroosterde zonnebloempitten over de sla.

Wijnadvies: Wijnen van Sauvignon Blanc uit o.a. Chili, Zuid-Afrika, Australië of Nieuw-Zeeland. Heerlijk is ook een Zuid-Afrikaanse Chenin Blanc/Steen (9-11°C).

Turkse pilaf

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Turks	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	Boodschappen 2-2004			Sterren	

Ingrediënten

300 g (basmati) rijst
500 g rundergehakt
4 eetlepels zonnebloemolie
zout
1 theelepel cayennepeper
1 ui
2 teentjes knoflook
1 winterwortel
1 aubergine
250 g diepvriessperziebonen
1 theelepel kaneelpoeder
1 eetlepel kerriepoeder
2 dl yoghurt
75 g blanke rozijnen
2 eetlepels gehakte peterselie (vers of diepvries)

Bereiding

Kook de rijst volgens de aanwijzing op de verpakking.
Bak het gehakt rul in 2 eetlepels zonnebloemolie en voeg zout en cayennepeper toe.
Pel de ui en teentjes knoflook en snipper deze.
Schrap de winterwortel en snijd deze in dunne plakjes.
Snijd de aubergine in blokjes van 1 cm.
Verhit de rest van de olie en fruit hierin de ui en knoflook 1 minuut en voeg wortel, aubergine, sperziebonen, kaneel- en kerriepoeder toe.
Roerbak 4 minuten.
Roer de yoghurt en rozijnen door het groentemengsel en laat dit afgedekt nog 10 minuten garen.
Schep de gare rijst en het gehakt erdoor.
Serveer het gerecht bestrooid met peterselie.

Variatietip: Vervang diepvriessperziebonen eventueel door doperwten of tuinbonen.

Wijnadvies: Het rundergehakt vraagt om een stevige rode wijn. Zoek een passende Merlot of Cabernet Sauvignon uit Chili of Argentinië. Californië biedt een Zinfandel, Zuid-Afrika een Pinotage (16-18°C).

Uien-camemberttaart

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

Ingrediënten

6 lapjes diepvriesbladerdeeg
650 g uien
100 g ontbijtspek
1 eetlepel olie
4 eieren
versgemalen peper
zout
2 dl kookroom of slagroom
200 g camembert
quichevorm of springvorm ø 24-26 cm

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200°C.
Laat de bladerdeeglapjes ontdooien.
Pel de uien en snijd ze in dunne ringen.
Snijd het ontbijtspek in reepjes.
Bak ze even in hete olie en schep ze uit de pan.
Fruit de uien goudgeel in het spekvet.
Voeg de spekreepjes bij de ui en laat het mengsel afkoelen.
Bekleed de ingevette vorm met bladerdeeg.
Prik de bodem hier en daar in met een vork.
Klop de eieren los met peper, zout en room.
Verdeel de uien met spek over de deegbodem en giet het eiroommengsel erover.
Zet de taart in het midden van de oven en bak hem in 35-40 minuten goudbruin en gaar.
Snijd de camembert in lange repen, leg deze de laatste 5 minuten op de taart en laat de kaas in de oven licht smelten.

Serveertip: Voeg eens 2 eetlepels gehakte ongezouten noten aan het ui-spekmengsel toe.

Wijnadvies: Schenk er een goede Elzasser of droge Duitse wijn bij, of een muscadet.

Uien met tijm en worst

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

Ingrediënten

35 g boter
750 g zoete uien, in parten
4 braadworsten
4 takjes tijm
2½ dl rundvleesbouillon (van een tablet)
2 eetlepels peterselie, fijngehakt

Bereiding

Smelt de boter in een braadpan en bak de uien al omscheppend lichtbruin.
Leg de braadworsten ertussen en bak ze rondom bruin.
Voeg de tijm, de bouillon en peper en zout naar smaak toe en laat de uien en de worst in ± 20 minuten gaar worden.
Garneer met de peterselie.
Lekker met aardappelpuree.

Wijnadvies: Canaletto, Nero d'Avola/Merlot, rood, Frankrijk

Uientaart met ham en champignons

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

Ingrediënten

6 plakjes bladerdeeg of een ronde lap bladerdeeg met een doornee van 30 cm (diepvries)
bakpapier en droge bonen voor het blindbakken
6 flinke uien
4 eetlepels olie
1 eetlepel suiker
zout
versgemalen peper
1 eetlepel citroensap
250 g (kastanje)champignons
150 g gekookte ham
25 g boter
1 theelepel verse of ½ theelepel gedroogde tijm
¼ l slagroom
2 eierdooiers
1 eetlepel maïzena

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200°C.
Laat het bladerdeeg ontdooien, leg de plakjes op elkaar en rol ze op een met bloem bestrooid werkvlak uit tot een ronde lap met een doorsnee van 30 cm.
Bekleed daarmee de vorm en prik de bodem met een vork op regelmatige afstanden in.
Bekleed de vorm met een velletje bakpapier en verdeel de droge peulvruchten over de bodem.
Zet de vorm circa 15 minuten in de voorverwarmde oven.
Verwijder het bakpapier en de bonen en laat de taartbodem nog 5 minuten bakken.
Snijd intussen de schoongemaakte uien in halve ringen en bak ze op middelhoog vuur regelmatig omscheppend in de hete olie tot ze bruin gekleurd zijn.
Bestrooi ze met de suiker en wat zout en peper en bedruppel met het citroensap.
Laat nog een paar minuten bakken en van het vuur af afkoelen.
Snijd de schoongemaakte champignons in plakjes.
Snijd de ham in reepjes.
Bak de champignons in de boter tot ze beginnen te kleuren en schep er de ham en de tijm door.
Doe de slagroom in een kom en roer er de eierdooiers, de maïzena en wat zout en peper door.
Verdeel de uien over de voorgebakken taartbodem.
Verdeel er het champignonmengsel over.
Begiet met het roommengsel.
Zet de taart nog circa 30 minuten in de voorverwarmde oven.
Serveer lauwwarm.

Varkenscurry met kokos

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Thais	Type	-	Slank	Nee
Bron	www.varkensvlees.be			Sterren	

Ingrediënten

600 g heupstuk (in kleinere stukken gesneden)

2 eetlepels olie

1 gesnipperde ui

1 eetlepel vers geraspte gember

1 stengel citroengras (gekneusd en fijngehakt)

3 eetlepels milde kerriepasta

6 kaffir-limoenblaadjes (fijngesneden)

6 dl kokosmelk

1 bundel basilicum

1 bot koriander (fijngesneden)

Bereiding

Verwarm de olie en fruit de ui, de gember en het citroengras ongeveer 4 minuten.

Zorg ervoor dat de specerijen niet verbranden.

Voeg de kerriepasta en de limoenblaadjes toe en roerbak nog 2 minuten verder.

Voeg dan het vlees en de kokosmelk toe en laat 20 minuten rustig sudderen.

Werk het gerecht op het allerlaatste moment af met de geplukte basilicum en de koriander.

Serveer met noedels of gestoomde rijst.

Tip: Kaffir-limoenblaadjes zijn werkelijk onmisbaar in de Thaise keuken. Je vindt ze in de oosterse speciaalzaak. Je hoeft niet telkens naar de winkel te hollen, want de verse blaadjes kan je zonder kwaliteitsverlies in het diepvriesvak bewaren.

Info: Ken je het verschil tussen kerrie en curry ? Kerrie is een specerijenmengsel. In Indië of Sri Lanka gaat het meestal om een poeder, in Thailand worden eerder vochtige pasta's gebruikt. Er is zowel rode als groene kerriepasta. De groene wordt vooral bij vis gebruikt, de rode bij vlees en schaaldieren. Een curry is dan weer een bereiding waarin kerrie een hoofdrol speelt.

Varkensfilet met bosuisaus

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vlees
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

4 varkensfilets
kerriepoeder
peper
zout
3 eetlepels Bak & Braad vloeibaar
3 bosuitjes, fijngesneden
1½ dl kookroom
1 dl droge witte wijn

Bereiding

Wrijf de filets in met kerriepoeder, peper en zout naar smaak.
Bak ze in het vloeibare bakvet bruin en in ± 15 minuten gaar.
Voeg 5 minuten voor het einde van de baktijd de bosuitjes toe en schep ze door het bakvet.
Neem de filets uit de pan en houd ze warm.
Schenk het bakvet met de bosui in een steelpan en voeg de kookroom en de wijn toe.
Breng alles aan de kook.
Laat de saus 2 minuten doorkoken.
Pureer de saus met een staafmixer.
Serveer de saus met het vlees.
Lekker met witte rijst en snijbonen.

Wijnadvies: Die Bredekloof, Chardonnay, wit, Zuid-Afrika

Varkenshaasje met Italiaanse tomatensaus

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vlees
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

4 takjes basilicum
1 eetlepel olijfolie traditioneel
125 g magere spekreepjes
± 400 g varkenshaas
peper
zout
1 pakje Heinz tomato fritto
1 dl slagroom
250 g cherrytomaatjes, in vieren
cocktailprikkers

Bereiding

Snijd de blaadjes basilicum in reepjes.
Bak in een hapjespan de spekjes in de olie knapperig.
Scheep ze uit de pan en houd ze apart.
Neem het uit de pan en houd het warm.
Doe de tomato frito in de pan, daarna de room, tomaatjes en de helft van de basilicum en kook kort door.
Snijd het vlees in plakjes en serveer met de saus, bestrooi met de rest van de basilicum en de spekjes.
Lekker met broccoli en tagliatelle.

Wijnadvies: Kaapse Vreugd, rosé, Zuid-Afrika

Varkenshaasje met mosterd

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.varkenvlees.be			Sterren	

Ingrediënten

1 varkenshaasje van ± 750 g
3 eetlepels mosterd
4 eetlepels broodkruim of paneermeel
boter
1 eetlepel gehakte peterselie
verse bieslook
peper
zout

voor de puree

500 g wortelen
1 ui
750 g bloemig kokende aardappelen
nootmuskaat

Bereiding

Braad het vlees rondom aan in boter.
Kruid het met peper en zout en laat wat afkoelen.
Vermeng het broodkruim (of paneermeel) met de gehakte peterselie.
Bestrijk het varkenshaasje rondom met mosterd en wentel in het kruim.
Leg in een beboterde braadschaal.
Leg bovenop enkele nootjes boter.
Zet het vlees 25 tot 30 minuten in een op 175°C voorverwarmde oven.
Snipper de gepelde ui.
Schraap de wortelen, schil de aardappelen en snij ze in stukken.
Stoof de uisnippers aan in boter.
Doe er $\frac{3}{4}$ van de wortelen en al de aardappelen bij.
Overgiet met water tot de groenten net onder staan.
Laat ze een tiental minuten koken.
Giet af en pureer.
Blancheer de rest van de wortelblokjes 5 minuten in lichtgezouten water.
Giet ze af en vermeng ze met de puree.
Kruid met een snuifje nootmuskaat, peper en zout.
Snij de varkenshaasjes in duimdikke plakken.
Schik ze op de borden met een portie worteltjespuree.
Werk af met gehakte bieslook.

Varkensleverbrochette met chili-looksaus

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.varkensvlees.be			Sterren	

Ingrediënten

500-600 g varkenslever, goed gekuist

10 plakjes bacon (vleeswaar)

zout

peper

16 laurierblaadjes

8 brochettestokjes, in water geweekt

saus

2 lenteuitjes

1 bussel bladpeterselie

2 teentjes look

1 sjalotje

1 kleine rode chili

3 eetlepels olijfolie

1 limoen

1 dl kippenbouillon

Bereiding

Snijd de varkenslever in 20 blokjes en wikkel elk blokje in een half plakje bacon.

Steek het vlees op de stokjes afgewisseld met een laurierblaadje (gebruik 2 stokjes, dat is gemakkelijker om het vlees om te draaien in de pan).

Bak ze gaar aan elke kant gedurende een paar minuten.

Snijd de lenteuitjes fijn.

Hak de peterselie, look, sjalotje en de chilipeper fijn en meng met de olie en het limoensap.

Giet de kokende bouillon erover en laat afkoelen.

Serveer de brochettes met de koude saus en eventueel een champignonrisotto.

Varkensribbetjes met pikante aubergines

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.varkensvlees.be			Sterren	

Ingrediënten

1250 g varkensribbetjes
4 dl sesamolie
2 eetlepels ketchup
6 eetlepels sojasaus
3 eetlepels lichtbruine suiker
1 snuifje chilipoeder
vers gemalen peper
zout

voor de aubergines

2 aubergines
2 eetlepels arachide-olie
1 stukje gekonfijte gember op siroop
3 lookteentjes
1 pimento (Spaans pepertje)
1 bos lente-uitjes
2 eetlepels droge sherry of Noilly Prat
1 eetlepel sojasaus
1 koffielepel griessuiker
1 eetlepel witte wijnazijn

Bereiding

Laat de ribbetjes met een stuk of vier aan elkaar en marineer ze in een mengsel van de sesamolie met ketchup, sojasaus, bruine suiker, chilipoeder, peper en zout.

Snijd de aubergines in smalle reepjes en bestrooi ze met zout.

Bedek ze met een bord, leg er een gewicht op (bv. een pak suiker of zout) en laat ze in 30 minuten hun vocht verliezen.

Spoel ze vervolgens grondig onder de koude kraan en dep ze droog met keukenpapier.

Verhit de olie in een pan met dikke bodem (of een wok) en voeg gesnipperde look en gehakte lente-uitjes toe.

Breng op smaak met de gehakte gekonfijte gember en de gesnipperde pimento zonder de zaadjes! Laat al roerend 3 minuten bakken zonder te kleuren.

Voeg de aubergines toe en laat 4 minuten bakken tot ze gaar zijn.

Breng op smaak met suiker, sherry en sojasaus en laat om hoog vuur nog even doorstoven.

Voeg er tot slot de wijnazijn bij en hou warm.

Bak intussen de ribbetjes mooi gaar en goudbruin in de grillpan (of de barbecue) en bestrijk geregeld met de marinade.

Serveer vervolgens met de aubergines en stokbrood.

Varkensschnitzel met rösti

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.c1000.nl / Mevr. J. Lagrand uit Almere			Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

250 g sperziebonen

2 varkensschnitzels

2 eetlepels boter

½ zak rösti (a 600 g)

2 eetlepels tapenade van gedroogde tomaatjes (pot à 140 g)

Bereiding

In ruime pan water met zout aan de kook brengen.

Sperziebonen schoonmaken, in ca. 5 minuten beetgaar koken en in vergiet laten uitlekken.

Intussen varkensschnitzels in lengte halveren en in reepjes snijden.

In koekenpan 1 eetlepel boter verhitten.

Van rösti 4 koekjes vormen en volgens gebruiksaanwijzing aan beide zijden goudbruin bakken.

In wok rest van boter verhitten.

Schnitzelreepjes ca. 5 minuten roerbakken.

Sperziebonen en tomatentapenade aan vlees toevoegen, nog 1-2 minuten meebakken. Boontjes-vleesmengsel op bord leggen, rösti ernaast scheppen.

Vegetarische kaassoep

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Boodschappen 2-2006			Sterren	

Ingrediënten

1 klein blikje maïskorrels (ca 100 g)
1 eetlepel maïzena
 $\frac{3}{4}$ l kruidenbouillon (van een tablet)
100 g versgeraspte extra belegen kaas
1 mespunt nootmuskaatpoeder
2 eetlepels fijngeknijpte bieslook

Bereiding

Giet de inhoud van het blikje maïskorrels in een vergiet.
Spoel de korrels af en laat ze uitlekken.
Doe de maïzena in een kopje en doe er een klein beetje water bij.
Roer maïzena en water door elkaar tot een dik papje ontstaat.
Breng de bouillon aan de kook.
Roer eerst de korrels door de soep en dan bij kleine beetjes tegelijk en steeds roerend de geraspte kaas.
Roer als de kaas gesmolten is de maïzenapap erdoor.
De maïzena zorgt ervoor dat de soep iets dikker wordt.
Schep de soep in kommen.
Strooi een beetje nootmuskaatpoeder en bieslook op de soep.

Serveertip: bestrooi de soep met croûtons en geef er soepstengels bij.

Vegetarische roerbak

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

Ingrediënten

3 eetlepels wokolie (Conimex)
350 g Roerbak Naturel vegetarisch
1 ui, in dunne partjes
1 teentje knoflook, gesnipperd
1 zak Chinese roerbakgroenten à 400 g
1 bakje shii-take, in plakjes
100 g taugé
2 eetlepels sojasaus
1½ dl tuinkruidenbouillon (van een tablet)
peper
zout
2 eetlepels koriander, fijngesneden

Bereiding

Verhit de olie in een wok en bak de roerbakstukjes bruin.
Neem ze uit de pan en roerbak de ui met de knoflook al omscheppend 3 minuten.
Bak de roerbakgroenten met de shii-take 5 minuten mee.
Schep de roerbakstukjes, de taugé, de sojasaus, de bouillon en peper en zout naar smaak erdoor en warm alles goed door.
Bestrooi de roerbak met de koriander.

Wijnadvies: Andes Peaks, Chardonnay, wit, Argentinië

Info: Voor wie geen vlees eet, zijn deze roerbakstukjes een goede ijzerleverancier. Andere goede bronnen van ijzer: dadels, courgette, doperwten, groene bladgroenten in combinatie met vitamine C en volkorengranen.

Vegetarische wrap

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vegetarisch
Type Fruit

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 avocado
1 ui, gesnipperd
1 teentje knoflook
2 el olijfolie traditioneel
2 pakjes Sofine Tofu stripes pittig gekruid
4 wraptortilla's
40 g sla naar keuze
1 bekertje zure room à 125 ml
2 eetlepels verse koriander, fijngesneden

Bereiding

Halveer de avocado, wip de pit eruit, trek de schil eraf en snijd het vruchtvlees in blokjes.
Fruit de ui met de knoflook 3 minuten in de hete olie goudgeel en glazig.
Bak de tofu stripes 5 minuten mee.
Verwarm de tortilla's volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Verdeel de sla en de tofu over de wraps.
Lepel de zure room erover en verdeel er de avocado en de koriander over.
Rol de wraps op en serveer direct.
Lekker met een tomatensalade met plakken sinaasappel.

Wijnadvies: Kaapse Vreugd, Chenin Blanc, wit, Zuid-Afrika

Vegetarische wraps met avocadosaus en kaas

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

Ingrediënten

1 rijpe avocado
4 eetlepels knoflooksaus (flesje)
2 eetlepels olijfolie traditioneel
1 ui, gesnipperd
1 teentje knoflook, gesnipperd
350 g vegetarisch rulgehakt
1 zakje taco seasoningmix (Casa Fiesta)
1 pak wrap tortillas (Casa Fiesta)
2 tomaten, in kleine stukjes
100 g geraspte belegen kaas
1 zakje rucola

Bereiding

Halveer de avocado, wip de pit eruit en trek de schil eraf.
Snijd het vruchtvlees in stukjes en pureer het met de knoflooksaus met een staafmixer in een hoge kom.
Verhit de olie en fruit de ui met de knoflook al omscheppend goudgeel en glazig.
Bak het rulgehakt al omscheppend mee.
Voeg de seasoningmix en 1,2 dl water toe en laat alles 10 minuten zachtjes pruttelen.
Verwarm de wrap tortillas volgens de aanwijzingen op de verpakking en vul ze met de rucola, het gehaktmengsel, de tomaat, de avocadosaus en de kaas.
Lekker met een gemengde salade van rucola, tomaat en komkommer.

Wijnadvies: Tanguero Chardonnay, wit, Argentinië

Info: Ziek of herstellende? Eet dan regelmatig gepureerde avocado. De puree is makkelijk verteerbaar en bevat veel natuurlijk antibioticum en schimmelwerende stoffen.

Verwenontbijt met yoghurt en banaan

Menugang Lunchgerecht
Keuken -
Bron www.superdeboer.nl

Soort -
Type Fruit

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor 1 persoon

250 ml magere yoghurt
50 g krokante muesli luchtig (pak à 375 g)
1 banaan
10 g chocolade extra puur (reep à 75 g)

Bereiding

Schenk de yoghurt in een kom.
Strooi de muesli over de yoghurt.
Pel de banaan, snijd deze in dikke plakken en verdeel de banaan over de yoghurt.
Rasp met een dunschiller chocola over de plakken banaan.
Gebruik in plaats van banaan ook eens stukjes appel, peer of verse ananas.

Vis met pesto uit de oven

Menugang	Hapje	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

1 pak koolvisfilet (diepvries, 4 x 100 g)
4 eetlepels olijfolie
600 g prei
2 tomaten
8 eetlepels pesto genovese (potje à 185 g)
2 kleine stokbroden (afbak, 300 g)

Bereiding

Oven op 200 °C voorverwarmen.
Vis in ovenschaal leggen, met zout en peper bestrooien en met 2 eetlepels olie besprenkelen.
Vis 10 minuten in oven bakken.
Intussen prei schoonmaken en in ringen snijden.
In pan rest van olie verhitten en prei 5 minuten bakken.
Tomaat in plakjes snijden.
Vis uit oven halen, dik met pesto besmeren en met plakjes tomaat bedekken.
Prei en bakvocht rondom vis verspreiden.
Schotel afgedekt in oven in 15 minuten gaar stoven.
Laatste 8 minuten stokbrood in oven meebakken.
Visschotel met brood serveren.

Visgratin

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Boodschappen 2-2000			Sterren	

Ingrediënten

500 g gefileerde kabeljauw (vers of diepvries)
1 ui
½ l melk
1 laurierblad
zout
versgemalen peper
puree van 1 kg aardappelen
2 eetlepels mosterd
250 g champignons
75 g boter
50 g bloem
1 bekertje crème fraîche (125 g)
4 eetlepels fijngehakte groene kruiden (vers of diepvries)
100 g gekookte mosselen
100 g grote garnalen
3 eetlepels paneermeel
vlokjes boter

Bereiding

Snijd de (ontdooide) vis in niet te kleine blokjes.
Snijd de ui in ringen.
Zet de melk met de ui, de laurier en wat zout en peper in een pan op het vuur en breng langzaam aan de kook.
Doe er de visblokjes in en laat circa 5 minuten pocheren.
Giet door een zeef en verwijder de ui en de laurier.
Bewaar de melk voor de saus.
Maak aardappelpuree van verse aardappelen of uit een pak.
Roer er de mosterd door.
Snijd de schoongemaakte champignons in plakjes.
Verhit de boter in een pan en laat de champignons omscheppend bakken tot ze beginnen te kleuren.
Roer er de bloem door en laat nog kort bakken.
Roer er scheut voor scheut de gekruide melk (waarin de vis is gepocheerd) door en laat koken tot een dikke saus.
Voeg zonodig wat extra melk toe en roer er de crème fraîche door.
Breng de saus op smaak met wat citroensap, zout en peper en schep er de groene kruiden door.
Scheep wat van de champignonsaus in een ovenschaal, verdeel er de vis, de mosselen en de garnalen over en dek af met de resterende saus.
Laat afkoelen en afgedekt in de koelkast opstijven.
Verwarm de oven voor op 180°C.
Verdeel de aardappelpuree over de visragout in de ovenschaal.
Trek er met een vork een mooi patroontje in, bestrooi met het paneermeel en beleg met vlokjes boter.
Zet de schaal 30 tot 40 minuten in de oven.
Geef er een salade bij.

Visgratin

Wijnadvies: Kies voor een Chardonnay of een stevige witte Bergerac. Schenk beide wijnen goed gekoeld: 7-9°C.

Viskoekjes 2

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Ja
Bron	Super de Boer			Sterren	

Ingrediënten

1 ei
1 limoen
150 g witbrood
500 g heilbotfilet
100 g maïskorrels
½ fles zoete chilisaus
3 eetlepels bloem
200 ml maïskiemolie

Bereiding

Splits het ei boven 2 kommen, de dooier wordt niet gebruikt.

Was de limoen en rasp de schil.

Ontkorst het brood en snij het in stukjes.

Maal in een keukenmachine de visfilet met het eiwit, limoenrasp, maïskorrels, 3 eetlepels chilisaus, brood en bloem tot een stevig mengsel.

Maak met vochtige handen koekjes van het vismengsel.

Verhit de olie in een koekenpan en bak de koekjes aan beide kanten op een matig vuur in ca 6 minuten gaar en goudbruin.

Laat uitlekken op keukenpapier.

Serveer de koekjes warm met de rest van de chilisaus.

Serveertip: lekker op wat groene sla met partjes limoen en Turks brood

Wijnadvies: Grand Sud chardonnay, Franse droge witte wijn

Visspiesen met avocadosalsa

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

Ingrediënten

1 avocado
2 eetlepels versgeperst limoensap
1 sjalot, gesnipperd
1 teentje knoflook, gepeld
3 eetlepels zwarte olijven zonder pit, fijngehakt
½ rood pepertje, ontzaad en gesnipperd
2 eetlepels verse koriander, fijngehakt
peper
zout
1½ eetlepel olijfolie traditioneel
3 bakjes Griekse pangasiusspiesen à 3 stuks

Bereiding

Halveer de avocado, wip de pit eruit en snijd het vruchtvlees in kleine blokjes.
Schep de avocado met het limoensap, de sjalot, de uitgeperste knoflook, de olijven, de rode peper, de koriander en peper en zout naar smaak door elkaar.
Bestrijk de visspiesen met de olie en rooster ze op het rooster van een gloeiende barbecue rondom bruin en gaar.
Lekker met dikke frieten en een geroosterde maïskolf.

Visspiesen met cocktailsaus

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vis
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 doos kibbeling (diepvries, 400 g)
1 zak worteltjes (geschraapt, 500 g)
2 uien
1 groene paprika
1 pak aardappelpuree à la minute (180 g)
1 pot cocktailsaus met Schotse whisky (à 300 ml)
satéstokjes

Bereiding

Oven op 240 °C voorverwarmen.
Vis iets laten ontdooien.
Wortels in stukken snijden.
Ui pellen en in stukken snijden.
Paprika schoonmaken en in stukjes snijden.
Aan spiesen om en om vis, ui en paprika steken.
Visspiesen op bakplaat leggen en in oven in ca. 10 minuten gaar en bruin bakken.
Af en toe keren.
Wortels in 8 minuten in weinig water gaarkoken.
Aardappelpuree volgens gebruiksaanwijzing bereiden.
Visspiesen op bedje van aardappelpuree met worteltjes en cocktailsaus serveren.

Visspiesen met tomatenpakketjes

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

Ingrediënten

2 zoete uien, in ringen
500 g tomaten, in plakjes
2 eetlepels olijfolie traditioneel
2 eetlepels verse tijmblaadjes
versgemalen peper
zout
3 bakjes Griekse pangasiuspiesen à 3 stuks

Bereiding

Verdeel de uiringen en de tomaatplakjes over het midden van een stuk ingevet aluminiumfolie en bestrooi met de tijm en peper en zout naar smaak.

Vouw de folie dicht en laat de ui en de tomaat op het rooster van de gloeiende barbecue in ± 7 minuten gaar worden.

Bestrijk intussen de visspiesen met olie en laat ze op het rooster van de gloeiende barbecue rondom bruin en gaar worden.

Lekker met een gepofte aardappel met knoflooksaus.

Wijnadvies: Jean Balmont, Sauvignon Blanc, wit, Frankrijk

Info: Ongeveer drie jaar geleden maakte de Nederlandse vishandel een voorzichtige start met - pangasius, een zoetwatervis uit Vietnam. Inmiddels is deze kweekvis volop te koop. De neutrale smaak, de afwezigheid van graatjes en de lage prijs hebben pangasius in korte tijd razend populair gemaakt.

Viveraburger met groene kool

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.vday.nl			Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

1 verpakking Vivera Vegaburger 2 x 100g

½ groene kool

1 kleine ui

1 zakje aardappelpuree voor stampot

1 eetlepel kerriepoeder

75 g geraspte oude kaas

1 zakje kerriesaus

1 eetlepel olijfolie

zout

peper

Bereiding

Snijd de kool en de ui in stukjes.

Verhit in een de olijfolie en bak de ui in ca, twee minuten glazig.

Voeg de kool en de kerriepoeder toe en bak dit nog eens 5 minuten mee.

Voeg 1 dl water toe en laat het geheel ca. 10 minuten zachtjes koken.

Bereid de aardappelpuree volgens de bereidingswijze op de verpakking.

Bak intussen de Vivera Vegaburgers volgens de bereidingswijze op de verpakking.

Maak een kerriesaus volgens de bereidingswijze op de verpakking.

Meng de kaas en het groentemengsel door de aardappelpuree.

Breng het geheel op smaak met zout en peper.

Serveer de kerriesaus over de burgers en schep de stampot ernaast.

Vla met chocoladekersen

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	Super de Boer			Sterren	

Ingrediënten

200 ml slagroom

300 ml vanillevla

2 cacaomuffins met stukjes chocolade

20 kersen met steel

150 g pure chocolade

Bereiding

Klop de slagroom stijf en spatel deze door de vla.

Zet tot gebruik in de koelkast.

Breek de muffins in stukjes en verdeel de helft over 4 glazen.

Schep de vla erop en verdeel de rest van de muffins erover.

Was de kersen en laat de steeltjes eraan zitten.

Laat de chocolade au bain marie smelten en soop de kersen erin.

Laat de kersen drogen.

Schenk de rest van de gesmolten chocolade over de muffin en garneer met de chocolade kersen.

Tip: ook kersen uit een pot kunnen gedoopt worden aan een cocktailprikker. Laat drogen op vetvrij papier

Wijnadvies: Port ruby, Portugese zoete versterkte wijn

Vlaamse mosselpan met tartaresaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Belgisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Boodschappen 6-2001			Sterren	

Ingrediënten

3 - 4 kg mosselen
2 uien
klein bosje bladselderij
klein bosje peterselie
2 preien
2 flesjes donker bier
50 g boter
laurierblaadje
versgemalen peper

voor de tartaresaus

2 hardgekookte eieren
2 sjalotjes
versgemalen peper
zout
2 eetlepels rode wijnazijn
2 eetlepels gehakte bieslook (vers of diepvries)
8 eetlepels mayonaise

Bereiding

Was de mosselen en verwijder de beschadigde of open mosselen.
Maak de uien, selderij, peterselie en prei schoon en snijd deze grof.
Breng in een ruime pan 1 dl water, het bier, de boter, het laurierblaadje, de peper en de gesneden groenten aan de kook en laat dit zachtjes in een gesloten pan 3 minuten koken.
Voeg de mosselen toe en kook ze, onder af en toe omscheppen, 5 minuten totdat alle mosselen open en gaar zijn.
Verwijder dichtgebleven mosselen.
Hak de eieren en snipper de sjalotjes voor de tartaresaus en meng ze met peper, zout, azijn en bieslook door de mayonaise.
Scheep de mosselen op diepe borden en serveer de tartaresaus erbij.

Serveertip: Serveer er Vlaamse frieten of grof bruinbrood bij.

Wijnadvies: Een knisperend droge Muscadet de Sèvre et Maine biedt de aanvullende aroma's bij mosselen (9-12°C).

Vleespakketje met pesto

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

Ingrediënten

4 ongepaneerde varkensschnitzels
4 eetlepels pesto Genovese (Grand'Italia)
2 plakken parmaham, gehalveerd
2 plakken beleggen kaas, ontkorst en gehalveerd
1 scharrelei
peper
zout
6 eetlepels paneermeel
20 g boter
1½ eetlepel olijfolie traditioneel

Bereiding

Bestrijk de schnitzels met pesto en verdeel er de ham en de kaas over.
Vouw de schnitzels dicht en steek ze vast met een cocktailprikker.
Klop het ei met 1 eetlepel water en peper en zout naar smaak in een diep bord los en wentel de vleespakketjes erdoor.
Strooi het paneermeel in een ander bord en wentel het vlees door het paneermeel.
Verhit de boter met de olie en bak de pakketjes op een halfhoog vuur aan beide kanten lichtbruin en in ± 20 minuten gaar.
Lekker met gebakken krielaardappeltjes en gekookte broccoli.

Vlugklaarsalade

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.c1000.nl / Mevr. A Wesselink-Post uit Almelo			Sterren	

Ingrediënten

1 komkommer
6 tomaten
1 prei
1 flesje Calvé whiskey-cocktailsaus

Bereiding

De komkommer, tomaten, prei én de whiskey-cocktailsaus na aankoop in de koelkast bewaren.
Koud is dit recept 't lekkerst !
Was de komkommer en de tomaten.
Snij de komkommer, in de lengte, in vieren. Verwijder het zachte, binnenste gedeelte van de komkommer.
Snij de komkommer in, hapklare, stukjes.
Snij de tomaten in grote blokjes, verwijder hierbij weer het natte, met zaadjes gevulde gedeelte. Anders wordt de salade te nat.
Snij de prei heel fijn en was deze.
Goed uit laten lekken.
Doe de komkommerblokjes, de tomatenblokjes en een hoeveelheid prei, naar smaak, in een schaal. Doe er, naar smaak, een hoeveelheid whiskey-cocktailsaus overheen (wees niet ál te zuinig).
Even door elkaar roeren en dan ongeveer een 15 minuten eventjes in de koelkast op smaak laten komen.
Héérlijk bij gebakken aardappeltjes als hoofdgerecht.
Maar ook heerlijk om bij sla te serveren.
Bij een restaurant geproefd, recept gevraagd en er achter gekomen dat makkelijk ook héél erg lekker kan zijn.
Eet smakelijk !

Volkorenbruschette met rauwe ham en meloen

Menugang Lunchgerecht
Keuken -
Bron Baksels! - zomer 2005

Soort Vlees
Type Brood/broodjes

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

4 dikke sneden donker volkoren vloerbrood
¼ meloen
2 - 3 eetlepels olijfolie extra vierge of 25 g boter
honing
8 plakjes rauwe ham
zwarte peper
basilicum

Bereiding

Rooster de sneden brood in een grillpan of in een broodrooster mooi bruin.
Schil de meloen en verwijder de pitjes.
Snij in 8 dunne plakken.
Leg de sneden brood op 4 bordjes en sprenkel er de olijfolie over.
Strijk over elk sneetje de honing uit.
Voeg de plakken ham losjes en rangschik ze samen met de plakken meloen op het brood.
Maal er eventueel de peper over.
Snij de blaadjes van de basilicum en snij ze in reepjes en bestrooi het brood ermee.

Vruchtensalade met schuimhoed

Menugang Nagerecht

Soort -

Snel Ja

Keuken -

Type Fruit

Slank Nee

Bron www.c1000.nl / Mevr. Susan Horstra uit Utrecht

Sterren

Ingrediënten

600 g vers fruit (afhankelijk van het seizoen)

200 ml sinaasappelsap

2 eiwitten

zout

Bereiding

Maak het fruit schoon.

Verdeel het over bordjes en sprenkel het sinaasappelsap eroverheen.

Klop in een vervrije kom de eiwitten zeer stijf met een snuffje zout.

Verwarm de grill goed voor.

Schep op de vruchten een flinke dot eiwit zodat ze ermee afgedekt worden en laat dit toetje onder de grill iets bruin worden.

Vruchtensorbet

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	Boodschappen 6-2003			Sterren	

Ingrediënten

voor 1 persoon

500 g vruchten

ca. 2 dl suikersiroop (100 g suiker en 1 dl water)

2 eetlepels citroensap

Bereiding

Pureer de vruchten met een staafmixer of een keukenmachine.

Los de suiker op in heet water en citroensap en meng de afgekoelde siroop door de vruchtenpuree.

Schep de massa in een lage diepvriesschaal en zet deze minimaal 4 uur in de diepvries.

Roer ieder uur even door zodat vorming van ijskristallen wordt voorkomen.

Variatietip: • Aardbeien- of frambozensorbet: 500 g aardbeien of frambozen, 1 dl water, 1 eetl. citroensap, 100 g suiker.

Variatietip: • Perziksorbet: 400 g perzikpuree (van verse perziken), 4 dl water, 2 eetlepels citroensap, 200 g (basterd-) suiker, 1 eetl. honing.

Variatietip: • Bosbessensorbet: 500 g bosbessen, ½ l water, 2 eetlepels citroensap, 225 g suiker, 1 eetlepel cassislikeur (crème de cassis) of cassissiroop.

Variatietip: • Citroensorbet: 3 dl. citroensap of limoensap, 1½ dl water, 150 g suiker, 1 eetlepels gehakte munt of citroenmelisse.

Wijnadvies: Kies als dessertwijn een zachtzoete Riesling Spätlese of Auslese van Rijn of Moezel. Ook een Bergerac Moelleux is zachtzoet en zeer geschikt (9-11°).

Waterkerssalade

Menugang Lunchgerecht

Soort -

Snel Ja

Keuken -

Type Groente

Slank Nee

Bron www.c1000.nl / Mevr. Ietje Vermeijden uit Den Haag

Sterren

Ingrediënten

een bos bospeen

4 zakjes waterkers

verse gember

grof zeezout

olijfolie

balsamico azijn

pijnboompitjes

komkommer

1 limoen

Bereiding

Was de waterkers, verdelen over 4 borden.

De bospeen met wat groen aanbakken tot beetgaar, met sesamzaad en grof zeezout.

Komkommer dun snijden.

Bospeen verdelen over borden, komkommer ernaast, met grove rasp de verse gember erover raspen, pijnboompitjes verdelen, als laatste olijfolie en balsamico azijn er over, wat grof zeezout en besprenkelen met limoen.

Warm brood erbij serveren.

Waterzooi

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

Ingrediënten

2 uien in ringen
2 stengels bleekselderij in plakjes
500 g winterwortel in ½ plakjes
2 prei in ½ ringen
20 g boter
2 slibtongfilets in 2 gesneden
300 g zalm in blokjes
peper
zout
1 eetlepel citroensap
1 dl witte wijn
1 dl slagroom
125 g garnalen
5 dl visbouillon (evt. blokje)
2 eetlepels gesneden dille
2 eetlepels aardappelzetmeel met 1 dl water

Bereiding

Boter smelten, ui, bleekselderij en wortel aanfruiten.
Slibtongfilets toevoegen en afblussen met citroensap en witte wijn.
Voeg de zalm toe en de visbouillon en ± 10 minuten laten pruttelen.
Prei en slagroom toevoegen en nog ± 5 minuten laten pruttelen, af en toe roeren.
De met water aangemaakte aardappelzetmeel toevoegen en voorzichtig doorroeren.
Afmaken met de garnalen en gesneden dille; op smaak brengen met peper en zout.
Serveren met vers brood of aardappelpuree.

Waterzooi van vis

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Boodschappen 6-2001			Sterren	

Ingrediënten

800 g gefileerde verschillende soorten vis, bijvoorbeeld kabeljauw, zalm, wijting, schol, enz.

1 prei

2 stengels bleekselderij

4 worteltjes

2 takjes verse tijm

zout

peper

½ l visbouillon (van een tablet)

300 ml droge witte wijn

2 eetlepels fijngehakte peterselie

2 eetlepels fijngehakte selderij

4 plakjes citroen

Bereiding

Snijd de stukken visfilet zoveel mogelijk in stukken van gelijke grootte.

Controleer de vis op achtergebleven graten.

Snijd de prei in stukken van 2 cm.

Snijd de bleekselderij in reepjes en de wortels in plakjes.

Leg alle gesneden groente in een grote pan.

Voeg tijm, zout en peper, de visbouillon en de witte wijn toe.

Breng aan de kook en leg nu de stukken vis in de pan.

Temper de hittebron en laat de vis in ongeveer 8 minuten gaar worden.

Verdeel de waterzooi, de vis en de groenten over voorverwarmde diepe borden.

Strooi er de fijngehakte groene kruiden op en garneer met een plakje citroen.

Waterzooi wordt met mes, vork en lepel gegeten.

Lekker met warm brood en boter.

Variatietip: Waterzooi kan ook gemaakt worden van zeevis én (ongefileerde) zoetwater vis.

Bijvoorbeeld met in moten gehakte paling, snoekbaars en forel. Ook mosselen in de schelp kunnen aan de waterzooi worden toegevoegd. Kook ze kort: als de schelpen zich openen zijn de mosselen klaar.

Wijnadvies: Liefst een frisse witte Elzasser Pinot Blanc of een nog drogere Muscadet de Sèvre et Maine uit de Loire (9-11°C).

Waterzooi van zeevis

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Boodschappen 8-2005			Sterren	

Ingrediënten

200 g bos- of waspeen
1 dunne prei
4 stukken zalmfilet van ongeveer 100 g
200 g witvisfilet (bijvoorbeeld tilapia of schol)
3 eidooiers
125 ml slagroom
¾ l visbouillon (van tabletten)
2 eetlepels fijngehakte bladselderij of peterselie

Bereiding

Maak de worteltjes schoon en snijd ze in plakjes van ½ cm.
Snijd de schoongemaakte prei in dunne ringen en de zalmfilet en witvis in grote dobbelstenen.
Klop in een kom de eidooiers met een scheutje slagroom los.
Breng de visbouillon in een grote pan aan de kook.
Kook hierin de wortelplakjes en preiringen ongeveer 3 minuten.
Scheep de groenten met een schuimspaan uit de pan.
Houd de bouillon tegen de kook aan en pocheer de stukken vis in enkele minuten *nét* niet gaar.
Zorg dat de stukken vis heel blijven.
Scheep ze uit de pan in een schaal - de vis gaart nog iets na.
Dek de vis met aluminiumfolie toe, dan blijft hij warm.
Giet de room bij de visbouillon. Klop met een garde enkele lepels hete visbouillon door de losgeklopte eidooiers in de kom.
Giet dit eimengsel bij de visbouillon en blijf met een garde kloppen totdat deze licht bindt.
Houd de visbouillon tegen de kook aan.
Verdeel de wortel en prei en de stukken vis over warmgemaakte diepe borden.
Scheep de hete, iets gebonden bouillon op de vis.
Strooi er bladselderij over.
Eet dit gerecht met een lepel.

Serveertip: • Voeg aan de waterzooi stukjes tonijn uit blik en/of gekookte garnalen en mosselen toe.

Variatietip: • Vervang de wortel en prei door ongeveer 150 gram gesneden soepgroente.

Wijnadvies: U kunt hier doorgaan met de chenin blanc of overgaan op een Zuid-Afrikaanse chardonnay.

Wentelteefjes met appel en peer

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	Boodschappen 11-2006			Sterren	

Ingrediënten

10 gedroogde abrikozen
4 sneetjes oud witbrood
100 ml melk
1 ei
50 g suiker
1 appel
1 rijpe handpeer
4 eetlepels appelsap
60 g boter

Bereiding

Wel de abrikozen enkele uren in water.
Laat ze uitlekken.
Snij de korsten van het brood.
Klop in een kom de melk, ei en de suiker door elkaar.
Snij de geschilde appel en peer in 8 partjes.
Verwijder de klokhuizen.
Pureer de abrikozen met het appelsap met behulp van de elektrische keukenmachine
Scheep de puree in een kom.
Verhit 20 g boter in een wijde koekenpan.
bak de appel en peerstukjes snel aan beide kanten lichtbruin.
Scheep ze uit de pan in een kom.
Verhit de rest van de boter in de koekenpan.
Dompel de sneetjes brood in het ei-melkmengsel en bak ze aan beide kanten lichtbruin.
Verdeel deze wentelteefjes over de borden.
Verdeel de appel en peerpartjes over de wentelteefjes en scheep er de puree bovenop.

Wijnadvies: aanbevolen zijn hier een zoet muscat wijn uit Zuid-Frankrijk, een moscato d'Asti of een niet al te zware Spaanse moscatel of pale cream sherry

Wildcocktail met frambozendressing

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

Ingrediënten

100 g voorgesneden eendenborst
4 eetlepels walnoten
125 g kastanjechampignons
olijfolie
peper
zout
eikenbladsla
Smaakmaker pittige frambozendressing
verse bieslook
bosbesjes

Bereiding

Snij de plakjes eendenborst doormidden.
Hak de walnoten in kleine stukjes.
Snij de kastanjechampignons in kwarten.
Bak ze in de olijfolie en bestrooi met zout en peper.
Laat afkoelen.
Leg een beetje eikenbladsla in een cocktailglas en leg hierop 5 plakjes eendenborst, de walnoten en champignons.
Scheep een eetlepel dressing op elke portie.
Garneer met bieslook en bosbesjes.

Witlofsalade met citrusfruit en een tartaartje

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

Ingrediënten

2 rode grapefruits
3 sinaasappels
400 g witlof
25 g boter
1 eetlepel fijngehakte rozemarijnblaadjes
2 sneetjes witbrood
4½ eetlepel olijfolie extra vierge
1 eetlepel (grove) mosterd
1 theelepel honing
1 eetlepel fijngeknipt bieslook
4 tartaartjes

Bereiding

Schil het citrusfruit dik, snijd de parten tussen de vliezen uit en vang het uitlekkende sap op.
Maak de witlof schoon, haal de blaadjes los en snijd ze in de lengte middendoor.
Smelt de boter met de rozemarijn en bestrijk hiermee de beide kanten van de sneetjes brood.
Snijd het brood in blokjes en rooster deze op een met bakpapier bekleed bakblik onder de hete grill in ongeveer 5 minuten rondom mooi bruin.
Klop een dressing met 4 eetlepels van de olie, het uitgelekte sap, de mosterd, de honing en peper en zout.
Schep de dressing, de witlof en het citrusfruit door elkaar.
Garneer met het bieslook.
Bestrijk de tartaartjes met olie en bestrooi ze met peper en zout.
Bak ze in de hete grillpan mooi bruin en rosé.
Lekker met gekookte krielaardappelen in schil.

Info: De lichtbittere smaak van witlof combineert heel goed met citrusfruit. In veel recepten staat dat je de kern uit de struikjes moet snijden, maar daar zit juist dat lekkere bittertje in. Dus als u daar van houdt, lekker laten zitten.

Witlofsoep met spekjes

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

Ingrediënten

125 g magere spekreepjes
1½ eetlepel olijfolie traditioneel
1 ui, gesnipperd
1 pot krachtbouillon rund (Struik)
750 g witlof, in reepjes
100 g verse roomkaas knoflook (Boursin), verkruimeld
1 dl slagroom
2 eetlepels slamix pijnboompitten, geroosterd

Bereiding

Bak de spekreepjes in de hete olie knapperig uit.
Neem ze uit de pan en laat ze op keukenpapier uitlekken.
Fruit de ui in het bakvet goudgeel en glazig.
Voeg de bouillon, 3 potten water en de witlof toe en breng alles aan de kook.
Laat de soep 5 minuten zachtjes koken.
Pureer de soep met een staafmixer en voeg de kaas en de slagroom toe.
Laat de kaas al roerende smelten.
Verdeel de soep over 4 kommen en verdeel de spekjes en de pijnboompitten erover.
Lekker met warm focacciabrood.

Wijnadvies: Chantecaille, Bordeaux Sauvignon, wit, Frankrijk

Witlofstamppot met appel en walnoten

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Boodschappen 12-2006			Sterren	

Ingrediënten

1 kg kruimig kokende aardappelen
500 g witlof
2 zure appels
2 eetlepels citroensap
50 g walnoten
150 ml melk
versgemalen peper
zout
nootmuskaat
1 theelepel gehakte tijm (vers of diepvries) of ½ theelepel gedroogde

Bereiding

Schil de aardappelen en kook ze in water met zout in ca 20 minuten gaar.
Verwijder de stronkjes uit de struikjes witlof en snij in smalle reepjes.
Schil de appels en rasp ze grof of snij ze in kleine stukjes.
Besprenkel ze met citroensap.
Hak de walnoten grof.
Maak van de gare aardappelen puree met melk, peper, zout, nootmuskaat en tijm.
Meng de witlofreepjes met de appel en noten erdoor.
Warm alles goed door.

Wijnadvies: lekker en makkelijk: een Sauvignon de Touraine of een witte huiswijn

Wok roll met satévlees en pindasaus

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

Ingrediënten

600 g magere vleesblokjes
6 eetlepels Conimex Wok Marinade
1 komkommer
2 kroppen sla
300 g taugé
Conimex Wok Olie
1 beker (400 ml) Conimex Indonesische Pinda Satésaus
2 pakken Conimex Wok Roll
Conimex Seroendeng

Bereiding

Meng de vleesblokjes met de wok marinade.
Laat het 3 minuten staan om te marineren.
Was en snijd de komkommer in dunne plakjes.
Haal de slabladeren los, was en droog de sla.
Leg de sla met de taugé en de komkommer op een schaal.
Zet een grote wok op het vuur en laat de wok goed heet worden.
Voeg een klein scheutje olie toe en wok de vleesblokjes 5 minuten.
Doe ze in een schaaltje.
Prik met een vork enkele gaatjes in de folie van de beker satésaus.
Verhit de satésaus 2 minuten in de magnetron (850 watt) en roer hem even door.
Besprenkel de wok rolls met wat water en verwarm 20 seconden per wok roll of 1 minuut voor alle wok rolls tegelijkertijd op 750 watt in de magnetron.
Of warm ze aan beide kanten op in een hete koekenpan.
Zet de sla, taugé en komkommer, het vlees, de pinda satésaus, de seroendeng en de wok rolls op tafel.
Iedereen kan zelf zijn eigen wok roll vullen en oprollen.

Serveertip: Zet voor een lekker pittig accent ook Conimex Sambal Badjak op tafel en voor een zoetzuur tintje Atjar Tjampoer.

Variatietip: Gebruik Sofine Tofu balletjes of kipreepjes in plaats van vleesblokjes. En zet ook plakjes banaan op tafel om de wok roll mee te vullen.

Wok roll met teriyaki honing kip, prei en amandelen

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

Ingrediënten

2 grote tomaten
300 g kipfilet
1 kropje ijsbergsla
2 eetlepels (gerookte) amandelen
Conimex Wok Olie
400 g gesneden prei
Conimex Woksaus Japanse Teriyaki Honing
1 pak Conimex Wok Rolls

Bereiding

Was en snijd de tomaten in partjes.
Snijd de kipfilet in reepjes.
Trek de slabladeren los.
Was en droog de sla en scheur eventueel de grote blaadjes wat kleiner.
Hak de amandelen grof.
Zet een grote wok op het vuur en laat de wok goed heet worden.
Voeg een scheutje olie toe en wok de kip 5 minuten.
Wok vervolgens de prei 2 minuten mee.
Voeg de tomaat toe en roerbak 1 minuut mee.
Roer er vervolgens ca. 6 eetlepels woksaus door en wok nog 1 minuut.
Besprenkel de wok rolls met wat water en verwarm 20 seconden per wok roll of 1 minuut voor alle wok rolls tegelijkertijd op 750 watt in de magnetron.
Of warm ze aan beide kanten op in een hete koekenpan.
Verdeel de sla over de wok rolls.
Schep het teriyaki-honingkipmengsel op de sla.
Strooi de amandelen erover en rol ze op.
Leg ze op 3 borden.

Serveertip: Zet voor een kruidig en pittig accent Conimex Sambal Badjak op tafel en serveer Atjar Taugé om er als lekker frisse salade bij te nemen.

Variatietip: Je kunt in plaats van een wok roll het gerecht ook met noedels of rijst serveren. Het is ook lekker om de kip te vervangen door in reepjes gesneden eendenborst.

Wok roll met zoete soja-kipreepjes en atjarsalade

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

Ingrediënten

voor 3 personen

1 kropje sla
2 uien
2 rijpe tomaten
Conimex wok olie
300 g kipreepjes
Conimex Woksaus Indonesische Zoete Soja
1 pak Conimex wokrolls
8 eetlepels Conimex Atjar Tjampoer

Bereiding

Haal de slabladeren los, was en droog ze.
Pel en snijd de uien in reepjes.
Was en snijd de tomaten in stukjes.
Zet een grote wok op het vuur en laat de wok goed heet worden.
Voeg een scheutje olie toe en wok de kipreepjes 3 minuten.
Wok vervolgens de ui 3 minuten mee.
Voeg de tomaat toe en wok deze 2 minuten mee.
Roer er vervolgens ca. 6 eetlepels woksaus door en wok nog 1 minuut.
Besprenkel de wokrolls met wat water en verwarm 20 seconden per wok roll of 1 minuut voor alle wokrolls tegelijkertijd op 750 watt in de magnetron.
Of warm ze aan beide kanten op in een hete koekenpan.
Vul de wokrolls met de sla, de zoete soja-kipreepjes en de atjar tjampoer.
Rol ze op en leg ze op 3 of 4 borden.

Serveertip: Zet Conimex Seroendeng op tafel om er zelf een extra lekker smaakje aan toe te voegen en Sambal Tjampoer voor een pittig effect.

Variatietip: Vervang de uien door een prei en snijd deze in smalle ringen. In plaats van verse tomaat kunnen tomaten uit blik worden gebruikt. Vervang de atjar tjampoer eventueel door atjar taugé.

Wokschtel met runderreepjes en spinazie

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Iers	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

arachideolie

450 g biefstuk, in kleine stukjes gesneden

1 grote rode paprika, in kleine reepjes gesneden

75 g jonge maïskolfjes

75 g peultjes, steeltjes verwijderd

3- 4 sjalotjes, fijngehakt

sesamolie

450 g spinazie, gewassen en schoongemaakt

marinade

1 eetlepel arachideolie

2 teentjes knoflook, fijngesneden

1 grote rode / groene chilipeper, fijngehakt

1 eetlepel ketjap

½ eetlepel bruine basterdsuiker

1 eetlepel sherry

Bereiding

Meng de ingrediënten voor de marinade door elkaar.

Voeg het vlees toe en laat het geheel 15 minuten staan.

Verhit de wok.

Voeg de arachideolie toe en roerbak de paprika, maïskolfjes, peultjes en sjalotjes.

Neem de groenten uit de wok zodra ze gaar zijn.

Roerbak vervolgens het vlees in kleine porties.

Voeg indien nodig extra olie toe.

Doe de groenten bij het vlees in de wok.

Laat kort doorwarmen.

Maak af met een scheutje sesamolie.

Blancheer de spinazie in kokend water 2-3 minuten.

Meng er een beetje sesamolie door.

Verdeel de spinazie over de borden.

Verdeel het vlees en de groenten over de warme spinazie en serveer meteen.

Woksoep van quornstukjes met kokos en groentenbouillon

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Oosters	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.day.nl			Sterren	

Ingrediënten

1 pak Quorn Stukjes
1 l groenten bouillon
blikje kokosmelk
1 pak mihoen
2 eieren, hardgekookt
2 eieren, geklutst
1 bosje lente uitjes
1 limoen
1 rode peper
4 teentjes knoflook
1 ui fijngesneden
(wok)olie

Bereiding

Doe de olie in een wok en bak hierin de ui en de geperste knoflook tot ze glazig zijn.

Doe de Quorn stukjes erbij en laat even smoren.

Giet de bouillon erbij en het pakje kokosmelk.

Laat een beetje inkoken.

Snijd ondertussen de lente uitjes in fijne ringetjes en de limoen in dunne plakjes.

Snijd de rode peper open en verwijder de zaadjes en snijd in kleine reepjes.

Kook twee eieren hard en snijd er plakjes van.

De andere twee eieren loskloppen en er dunne pannenkoekjes van bakken.

Na het bakken direct oprollen en er dunnen schijfjes van snijden.

Week de mihoen in heet water tot ze zacht zijn.

Doe per persoon wat van de noedels in een soepbord, giet er wat van de bouillon met Quorn stukjes over.

Strooi er wat van de gesneden lente uitjes in, wat stukjes rode peper en plakjes limoen, hardgekookt ei en omelet stukjes.

Serveertip: Lekker met kroepoek

Wortelsoep met kerrie en snijbonen

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Boodschappen 6-2002			Sterren	

Ingrediënten

500 g bospeen

250 g snijbonen

½ l groentebouillon

2 eetlepels kerriepoeder

2 eetlepels fijngehakte peterselie

Bereiding

Snijd het loof van de worteltjes, schrap ze en snijd ze in kleine stukjes.

Snijd eerst de punten van de snijbonen en snijd ze daarna in kleine stukjes

Breng de bouillon aan de kook.

Doe de stukjes snijboon in de bouillon en kook ze in circa 7 minuten beetgaar.

Schep ze met een schuimspaan uit de pan.

Zet ze even weg.

Doe de stukjes wortel in de pan en kook ze in circa 15 minuten gaar.

Pureer ze met behulp van een staafmixer of andere keukenmachine.

Klop met een garde de kerriepoeder door de soep.

Breng de soep weer aan de kook en voeg de snijbonen toe.

Roer ten slotte de peterselie door de soep.

Variatietip: Voeg voor een niet-vegetarische variatie in stukjes gesneden gare kipfilet en een beetje crème fraîche toe. De kipfilet kan samen met de wortelstukjes gaar worden gekookt.

Wortelsoep met witte bonen en gember

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.ah.nl

Soort Vegetarisch
Type Soep

Snel Ja
Slank Ja
Sterren

Ingrediënten

2 uien
2 eetlepels olie
700 g winterwortels
2 cm verse gember
1 l groentebouillon (van blokjes)
½ bakje stoneleeks (a 6 stuks)
1 potje witte bonen (360 g)
1 bruin stokbrood
boter

Bereiding

Uien pellen en snipperen.
In soeppan olie verhitten en ui 3 minuten fruiten.
Wortels schillen en in plakjes snijden.
Gember schillen en raspen.
Wortel en gember door uimengsel scheppen en bouillon erbij schenken.
Aan de kook brengen en soep 15 minuten koken.
Stoneleeks schoonmaken en in ringetjes snijden.
Witte bonen afgieten.
Met staafmixer soep pureren.
Bonen door soep roeren en soep opnieuw aan de kook brengen.
Soep met zout en peper op smaak brengen.
Soep over vier borden verdelen en met stoneleeks garneren.
Met brood en boter serveren.

Wrap gevuld met gerookte zalm

Menugang Hapje

Keuken -

Bron www.vitaminezee.nl

Soort Vis

Type -

Snel Ja

Slank Nee

Sterren

Ingrediënten

1 eetlepel bieslook, fijngehakt

125 ml mascarpone

2 wraps

2 ansjovis fijngehakt

100 g gerookte zalm

Bereiding

Meng de mascarpone, ansjovis en bieslook en breg op smaak met verse peper en zout.

Spreid de wraps uit en smeer de wraps in met het mascarpone mengsel.

Leg hierop 2/3 van de gerookte zalm en rol het geheel strak op.

Snij de wraps in even grote stukken 1 x schuin en 1 x recht en zet ze op een schaal.

Eventueel opmaken met bieslook.

Wrap met gerookte zalm

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.c1000.nl / Mevr. MJ Kemperink uit Vught			Sterren	

Ingrediënten

200 g gerookte zalmfilet in plakken

1 courgette

1 zakje Burrito mix (Casa Fiesta)

2 Tortillawraps

1 zakje slamelange

1 avocado

4 eetlepels yoghurt dressing

Bereiding

Snijdt de courgette middendoor en de helften in plakjes.

Roerbak de courgette in een beetje olie gaar en voeg de burritomix met water toe.

Warm de tortillawraps op in de magnetron en verdeel er de plakken zalm over.

Schep het courgettemengsel erop.

Rol de wrap op en snijdt deze middendoor en zet de helften vast met een prikker.

Serveer met sla, yoghurt dressing en avocado.

Wrapper

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Boodschappen 1-2006			Sterren	

Ingrediënten

voor 1 persoon

1 tortilla (25 cm), kant en klaar
1 eetlepel mayonaise
1 eetlepel tomatenketchup
peper
2 eetlepels geraspte kaas
enkele blaadjes sla
1 kleine wortel
3 plakken kipfilet, vleeswaar

Bereiding

Leg de tortilla 20 seconden op een bord in de magnetron (800 watt) of even in een warme koekenpan.
Meng de mayonaise met tomatenketchup en een snufje peper.
Leg de tortilla op een plank en besmeer met de saus.
Bestrooi met de geraspte kaas.
Verdeel daarover de blaadjes sla.
Schil of schrap de wortel.
Snij de kipfilet in stukjes.
Leg de wortel en kipfilet op de sla.
Rol de tortilla stevig op en verpak in huishoudfolie.
Snij voor serveren in stukken.

Wrappuntjes met kaas en chorizo

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vlees
Type -

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 zak Casa Fiesta wrap tortilla's à 280 g
8 eetlepels salsa hot dipsaus
100 g chorizo
125 g geraspte belegen kaas
2 theelepels zonnebloemolie

Bereiding

Bestrijk 2 wrap tortilla's met de salsa, verdeel er de chorizo en de kaas over.
Leg er de andere wrap tortilla's op en druk ze met de vlakke hand een beetje aan.
Verhit 1 theelepel van de olie in een koekenpan met antiaanbaklaag.
Leg een dubbele tortilla in de pan en laat de onderkant lichtbruin kleuren.
Keer de tortilla met behulp van een spatel en bak ook de andere kant lichtbruin.
Laat de tortilla op een bord glijden en bak op dezelfde wijze de andere dubbele tortilla.
Snijd de tortilla's in puntjes en serveer ze warm of op kamertemperatuur.

Wijnadvies: Oranjerivier, rosé, Zuid-Afrika

Info: Dit lekkere snackje is zo gemaakt en u kunt naar hartelust variëren. Maak het eens met pesto en kleine blokjes mozzarella of met tapenade, -gesnipperde bosui en pizzakaas.

Wraps gevuld met zeewolf

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

Ingrediënten

4 wraps
600 g zeewolf filet graatvrij in blokjes van 2 cm
1 teentje knoflook fijngesneden
mespuntje gember
3 eetlepels sojasaus
100 g shii-taken gesneden
1 rode paprika in reepjes
100 g taugé
250 g Chinese kool in repen gesneden
5 lente-ui schuin gesneden
3 eetlepels olie
1 eetlepel sesamololie
1 eetlepel azijn
1 eetlepel aardappelzetmeel
peper
zout
suiker

Bereiding

Azijn, knoflook, gember, sojasaus, peper, zout, suiker en aardappelzetmeel mengen.
Blokjes zeewolf hierin ± 15 minuten marineren.
Wok verhitten met de helft van de olie.
De gemarineerde vis in de olie bakken en uit de wok scheppen op een bord.
Rest olie toevoegen, shii-taken, paprika, taugé en chinese kool wokken en op smaak brengen met de marinade van de vis.
Eventueel afmaken met peper en zout.
zeewolf toevoegen en met de lente-uitjes doorverwarmen en de warme wraps hiermee vullen.

Wraps met kip en avocado

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	Boodschappen 2-2002			Sterren	

Ingrediënten

4 kant-en-klare bloemtortilla's
2 vleestomaten
1 groene peper
1 ui
300 g gerookte kipfilet, in dikke plakken gesneden (vleeswaren)
1 avocado
mespuntje chilipoeder of enkele druppels tabasco
1 eetlepel sojasaus
1 eetlepel citroensap
125 ml zure room
4 eetlepels geraspte belegen kaas

Bereiding

Kruis de tomaten in, leg ze enkele tellen in kokend water, pel ze en snijd ze in blokjes.
Snijd de peper zonder zaadjes in smalle reepjes.
Pel de ui en snipper deze.
Verdeel de kipfilet in reepjes.
Halveer de avocado, verwijder de pit en schep het vruchtvlees uit de schil.
Besprenkel het met citroensap.
Meng alle ingrediënten luchtig behalve de geraspte kaas.
Verwarm de bloemtortilla's volgens de aanwijzing op de verpakking.
Rol de tortilla's in de vorm van een hoorntje, schep er de vulling in, zet ze rechtop in een glas om te presenteren en strooi de kaas erover.

Variatietip: • Gebruik pitabroodjes in plaats van wraps. Snijd ze aan de zijkant in. Leg ze 2-3 minuten in de oven op 180°C. Verdeel de vulling over de pitabroodjes en strooi de geraspte kaas erover.

Variatietip: • In plaats van gerookte kip is tonijn (blik) ook erg lekker.

Wijnadvies: Côtes du Rhône, Côtes du Ventoux. Passend zijn ook Rioja en Valpolicella (circa 16°C).

Yoghurt met krokante kussentjes en peer

Menugang Lunchgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort -
Type Fruit

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

2 rijpe peren
4 dl magere yoghurt
8 eetlepels krokante kussentjes (ontbijtgraan)
2 eetlepels XXL hagel melk

Bereiding

Schil de peren, verwijder de klokhuizen en snijd de parten in stukjes.
Verdeel de yoghurt over 4 schaalpjes.
Verdeel er de peer, de krokante kussentjes en de hagel over.
Serveer direct.

Yoghurt met muesli en rood fruit

Menugang Lunchgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort -
Type Fruit

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

250 g bramen, rode bessen en frambozen
6 dl magere yoghurt
8 eetlepels muesli
4 eetlepels vloeibare honing

Bereiding

Maak de bramen en de frambozen schoon en ris de bessen.
Verdeel de yoghurt met de muesli over 4 schaalpjes.
Verdeel het fruit erover en druppel de honing erop.

Yoghurtflip met druiven

Menugang Nagerecht

Keuken -

Bron www.superdeboer.nl

Soort -

Type Fruit

Snel Ja

Slank Nee

Sterren

Ingrediënten

1 tros blauwe pitloze druiven (à 250 g)

2 eetlepels honing

400 ml magere yoghurt

200 ml magere bosvruchtenyoghurt

enkele lange vingers

Bereiding

Was de druiven, trek de druiven van de tros en laat ze in een vergiet uitlekken.

Roer in een kom de honing door de yoghurt.

Verdeel de helft van de honingyoghurt over 4 schaalpjes.

Schenk de bosvruchtenyoghurt over de schaalpjes met honingyoghurt.

Verdeel de overige honingyoghurt over de bosvruchtenyoghurt en garneer de yoghurtflips met blauwe druiven en een lange vinger.

Zalm-roomkaashapjes

Menugang	Hapje	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Brood/broodjes	Slank	Ja
Bron	www.vitaminezee.nl			Sterren	

Ingrediënten

100 g verse roomkaas light
2 eetlepels balsamicoazijn
2 eetlepels bieslook, fijngesneden
versgemalen zwarte peper
zout
100 g gerookte zalm
16 kleine melbatoastjes
blad krulandijvie

Bereiding

Vermeng de roomkaas met de azijn, bieslook en peper en zout naar smaak.
Leg de zalm op platsicfolie en bestrijk de plakken met het kaasmengsel.
Rol strak op en leg tot 30 minuten voor serveren in de koelkast.
Verwijder het folie, snij de zalmrollen in plakjes van 1 cm dik en leg deze op een toastje.
Garneer met een toefje krulandijvie.

Zalm met hollandaisesaus

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

Ingrediënten

½ citroen
4 stukken zalmfilet
3 eetlepels olijfolie traditioneel
peper
zout
5 bosuitjes, in schuine ringetjes
1 bakje Remia Schenksaus hollandaise

Bereiding

Knijp de citroen uit boven de zalm en laat hem 15 minuten liggen.
Wrijf de zalm in met 1 eetlepel olie en bestrooi hem met peper en zout naar smaak.
Verhit de rest van de olie in een koekenpan en bak de bosuitjes op een hoog vuur 3 minuten.
Neem ze uit de pan en bak de vis aan beide kanten bruin, en nét gaar.
Verwarm de schenksaus volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Verdeel de bosui over de vis en schenk de saus erover.
Lekker met gekookte aardappelen, groene asperges en haricots verts.

Wijnadvies: Macon-Villages, wit, Frankrijk

Info: Vette vis is een belangrijke bron van vitamine D. Vitamine D zorgt ervoor dat ons lichaam calcium opneemt.

Zalm met kruidentagliatelle

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vis
Type Pasta

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

2 pakjes zalm met tomaat en mozzarella (Costa, diepvries)
350 g tagliatelle
zout
1 eetlepel bieslook, geknipt
3 eetlepels basilicum, fijngehakt
75 g geraspte Parmezaanse kaas
2 eetlepels olijfolie extra vierge

Bereiding

Bereid de zalm volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Kook de tagliatelle in ruim water met zout volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar.
Giet de tagliatelle af maar vang 2 eetlepels van het kookwater op.
Scheep dit met de bieslook, de basilicum, de kaas en de olie door de tagliatelle.
Serveer met de zalm.
Lekker met een tomatensalade.

Wijnadvies: Canaletto, Chardonnay Verdeca, wit, Italië

Zalm teriyaki

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

Ingrediënten

4 zalm moten
4 eetlepels olie
1 eetlepel donkere basterdsuiker
4 eetlepels sake of droge sherry
1 dl sojasaus
1 theelepel fijngehakte gember
1 teentje fijngehakte knoflook
peper
zout
1 eetlepel aardappelzetmeel aangemaakt met water

Bereiding

Verhit de helft van de olie en fruit de gember en de knoflook aan.
Basterdsuiker, sake, sojasaus en peper toevoegen en breng aan de kook.
Afmaken met de aangemaakte aardappelzetmeel en goed doorroeren.
± 2 minuten zachtjes laten koken en eventueel op smaak maken met peper en zout.
Rest olie verwarmen, zalm moten dorgen en peperen en zouten.
Aan beide zijden in ± 4 à 5 minuten rosé bakken.
zalm in een schaal, saus erover gieten, rijst apart serveren.

Zalmp Carpaccio met oosterse dressing

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Boodschappen 3-2005			Sterren	

Ingrediënten

300 g gerookte zalmfilet

versgemalen peper

2 eetlepels citroensap

2 lente-/bosuitjes

Voor de dressing:

1 eetlepel ketjap manis of Japanse sojasaus

1 eetlepel citroensap

2 eetlepels Thaise vissaus (nam pla)

2 eetlepels wittewijnazijn

1 eetlepel sesamzaadjes of sesamolie

Bereiding

Verdeel de gerookte zalmfilet over 4 borden.

Maal er peper over en besprenkel de vis met citroensap.

Snijd de uitjes in smalle ringetjes.

Houd wat van het groen apart voor de dressing.

Verdeel de uiringetjes over de zalm.

Meng de ingrediënten voor de dressing en voeg het uitjesloof toe.

Sprenkel een beetje dressing over de zalm en geef de rest er apart bij.

Serveertip: Geef er repen geroosterd pitabrood of naanbrood met knoflookolie (roerbakolie of arachideolie met een geperst teentje knoflook) bij.

Wijnadvies: Een verrukkelijk voorgerecht, maar met het citroensap, de uitjes, de zoute vissaus en de zoetere sojasaus is het vrij moeilijk combineren. Kies voor een exotische Chenin Blanc, uit Zuid-Afrika.

Zalmp Carpaccio met salade van rucola en druiven

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	Boodschappen 7-2004			Sterren	

Ingrediënten

400 g verse zalmfilet
½ dl sojasaus (Kikkoman) of ketjap manis
1 theelepel grove mosterd
1 theelepel gemberpoeder
½ dl arachideolie
100 g rucola
200 g pitloze witte druiven
4 plakken (à 25 g) parmezaanse of pittig beleggen kaas
sprieten bieslook
4 kookringen Ø 10 cm

voor de dressing

½ dl olijfolie
zout
versgemalen peper
2 eetlepels witte wijnazijn of citroensap

Bereiding

Verwarm de oven voor op 180°C.
Vries de zalm iets aan (45 minuten in de diepvries) zodat deze gemakkelijk (met een fileermes) in dunne plakken te snijden is.
Verdeel de plakken zalm naast elkaar over 4 borden.
Meng sojasaus met mosterd, gemberpoeder en arachideolie.
Bestrijk de zalm met het mengsel.
Meng de rucola met gehalveerde druiven (bewaar enkele druiven voor garnering).
Roer de olijfolie, peper, zout en witte wijnazijn tot een dressing.
Zet de kookringen op de bakplaat, leg de kaas erin en bak deze in het midden van de oven circa 5 minuten tot de kaas een goudbruine kleur heeft.
Verwijder de ringen, schep de kaas met een spatel voorzichtig van de bakplaat op een plank en laat afkoelen en hard worden.
Schep de dressing door de rucola.
Verdeel de salade in een bergje op de zalm.
Leg de kaaskoekjes erop en garneer met sprieten bieslook en druiven.

Wijnadvies: Vul de glazen met een frisse witte Chardonnay (de huiswijn bijvoorbeeld). Deze heeft iets vetigheid die bij de zalmp carpaccio prima combineert. Of schenk een Kaapse Chardonnay (9-11°C).

Zalmrolletjes met rijst

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	Boodschappen 10-2000			Sterren	

Ingrediënten

2 eetlepels risottorijst

1 eetlepel crème fraîche

4 plakjes gerookte zalm

Bereiding

Kook de risottorijst in circa 20 minuten gaar.

Voeg aan de rijst 10 eetlepels water toe en roer de rijst af en toe om.

Laat de rijst afkoelen en roer de crème fraîche erdoor.

Schep op elk plakje zalm wat rijst en rol de zalm er omheen.

Leg de zalmrolletjes op de schaal.

Tip: De risottorijst kan in visbouillon (van een tablet) worden gekookt.

Wijnadvies: Functionele begeleiders zijn droge Rieslings van Rijn of Moezel, een Elzasser Riesling of de Italiaanse Soave (9-11°C).

Zeekraal salade

Menugang Voorgerecht
Keuken -
Bron

Soort Zeevruchten
Type Groente

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor 2 personen

1 kuipje Boursin Cuisine Kruiden
200 g Zeekraal
100 g Hollandse garnalen
1 limoen
2 trostomaten

Bereiding

Was de zeekraal en haal de bruine stukjes eraf.

Snij de tomaten in blokjes.

Voeg de tomaten en de garnalen toe aan de zeekraal.

Maak een dressing van Boursin Cuisine met wat vocht van de gesneden tomaten en limoensap.

Breng het op smaak met peper en smaak.

Zeewolf in oosterse saus

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

Ingrediënten

600 g zeewolf, ontgraat
1 gote ui
1 theelepel sambal
1 eetlepel verse gember gehakt
½ theelepel serreh
½ theelepel kardamon
1 eetlepel tomatenpuree
2 theelepelscitroensap
1 eetlepel vissaus
4 dl kokosmelk
2 eetlepels fijngehakte koriander
1 eetlepel olie
2 dl water

Bereiding

Zeewolf marineren met citroensap.
Ui, sambal, gember, kardamon, tomatenpuree en serreh met de staafmixer tot gladde pasta malen.
Olie in de wok en de pasta zachtjes fruiten tot het zachtjes begint te geuren.
Vissaus, kokosmelk en water toevoegen en aan de kook brengen.
Als het kookt, de zeewolf toevoegen en ± 10 minuten zachtjes garen.
Gehakte koriander toevoegen en 2 minuten meekoken.
Serveren met rijst.

Zeewolf spiesjes met courgette en bacon

Menugang Bijgerecht

Soort Vis

Snel Ja

Keuken -

Type Groente

Slank Nee

Bron www.vitaminezee.nl

Sterren

Ingrediënten

800 g zeewolf

12 dunne plakken bacon

2 kleine courgettes, in dikke plakken

3 kleine uien, in parten

25 g boter of margarine, gesmolten

vers gemalen zwarte peper

zout

Bereiding

Week 6 satéprikkers in koud water.

Snijd de zeewolf in 12 stukken en omwikkel ieder stuk met een plak bacon.

Rijg om en om vis, courgette en ui aan de prikkers.

Leg de spiesjes op het hete rooster en kwast ze in met de boter.

Rooster ze rondom in ± 8 minuten gaar.

Zelfgemaakte aardappelpuree

Menugang Bijgerecht

Soort -

Snel Ja

Keuken -

Type Aardappel

Slank Nee

Bron www.superdeboer.nl

Sterren

Ingrediënten

1¼ kg kruimige aardappels

zout

250 ml melk

50 g boter

nootmuskaat

Bereiding

Schil de aardappels, was ze en snijd de aardappels in stukken.

Kook de aardappels in een pan met water en wat zout in ca. 20 minuten gaar.

Giet de aardappels af en laat ze uitdampen.

Verwarm intussen de melk met boter in een steelpan.

Pureer (of stamp) de aardappels fijn en roer er warme melk door tot een smeùige aardappelpuree.

Breng de aardappelpuree op smaak met zout en nootmuskaat.

Roer voor gegratineerde aardappelpuree een ei door de warme puree.

Schep de puree in een ingevette ovenschaal en bestrooi de bovenzijde met geraspte kaas.

Zet de puree ca. 10 minuten in een voorverwarmde oven op 225°C (hetelucht 200°C) tot de puree een bruin korstje krijgt.

Zelfgemaakte kerststol

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

Ingrediënten

7 g gedroogde gist (Dr. Oetker)

100 ml warme melk

1 citroen

100 g roomboter

400 g bloem

1 theelepel zout

3 eetlepels suiker

1 theelepel kaneel

2 eieren

50 ml melk

300 g krenten en rozijnen

100 g blanke amandelen

Bereiding

Los de gist op in 50 ml warme melk en laat dit ca. 10 minuten staan tot het schuimig wordt.

Was de citroen en rasp de schil.

Smelt de roomboter.

Meng in een kom de bloem met zout, suiker, kaneel en de citroenrasp.

Maak in het midden van het bloemmengsel een kuiltje, breek hierin 1 ei en voeg het gismengsel, 50ml melk en de gesmolten boter toe.

Meng dit tot een elastisch deeg.

Bestuif een werkvlak en de handen met bloem.

Kneed het deeg, totdat het niet meer aan de handen plakt.

Laat het deeg, afgedekt met een lichtvochtige schone theedoek, op een warme plaats ca. 45 minuten rijzen.

Laat krenten en rozijnen in heet water ca. 5 minuten wellen, laat ze uitlekken en dep ze droog.

Hak de blanke amandelen grof.

Klop 1 ei los en meng deze met een vork door het amandelspijs.

Vorm van het spijs een rolletje van ca. 20 cm lang.

Druk het deeg uit en verdeel de amandelen, krenten en rozijnen erover.

Kneed het deeg nogmaals.

Maak van het deeg een ovaal brood en leg deze op een ingevette bakplaat.

Leg de amandelrol in de lengte op het deeg (deze moet iets korter zijn dan het deeg) en vouw het deeg dicht.

Bedek het deeg met een lichtvochtige theedoek en laat het deeg weer ca. 45 minuten rijzen.

Verwarm de oven voor op 235°C (hetelucht 220°C).

Smelt 25g roomboter en bestrijk hiermee de bovenkant van het deeg.

Bak het brood in het midden van de oven in ca. 25 minuten gaar, zet de oven uit en laat het brood nog ca. 5 minuten in de oven staan.

Laat het brood op een rooster verder afkoelen.

Bestrooi de kerststol royaal met poedersuiker.

Zoete minicroissants

Menugang Lunchgerecht
Keuken -
Bron Baksels! - zomer 2005

Soort -
Type Brood/broodjes

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

12 mini croissants
1 banaan
125 g frambozen
chocoladepasta
frambozenjam
3 plakjes kokosbrood
3 fijngesneden blaadjes munt

Bereiding

Snij de banaan in plakjes.
Was de frambozen en laat ze op keukenpapier uitlekken.
Snij de croissants overdwers doormidden.
Bestrijk de onderkanten van 6 croissants royaal met chocoladepasta en leg er de plakjes banaan dakpansgewijs erop.
Leg hierop een framboos en dek af met de bovenkanten van de croissants.
Bestrijk de andere 6 onderkanten met frambozenjam.
Snij 3 plakjes kokosbrood in heel dunne reepjes en verdeel deze over de jam.
Leg op elk croissantje een paar frambozen.
Strooi er tot slot de blaadjes fijngesneden munt over.

Zoete soja-varkenshaas met paprika en boontjes

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

Ingrediënten

400 g varkenshaas
4 eetlepels Conimex Wok Marinade
600 g sperziebonen
400 g witte rijst
1 rode paprika
Conimex wok olie
Conimex Woksaus Indonesische Zoete Soja

Bereiding

Snijd het vlees in stukjes.
Meng ze met de wok marinade.
Laat het 3 minuten staan om te marineren.
Maak ondertussen de boontjes schoon, verwijder de uiteinden. Kook de boontjes in ruim kokend water (met wat zout of ketjap) in 5 minuten gaar.
Afgieten en laten uitlekken.
Breng in een ruime pan een flinke laag water (met wat zout of ketjap) aan de kook.
Voeg de rijst toe en kook deze in ca. 8 minuten gaar.
Afgieten en terug in de pan met het deksel erop nog 2 minuten laten staan.
Was en snijd de paprika in stukjes.
Zet een grote wok op het vuur en laat de wok goed heet worden.
Voeg een scheutje olie toe en wok de stukjes vlees 4 minuten.
Voeg de paprika en boontjes toe en wok die 3 minuten mee.
Roer er ca. 10 eetlepels woksaus door en wok nog 1 minuut.
Schep de rijst en de zoete soja-varkenshaas met paprika en boontjes op 4 borden.

Serveertip: Zet voor een fris accent Conimex Atjar Taugé op tafel en Sambal Manis om het gerecht zelf iets pittiger te maken.

Variatietip: Voeg met de woksaus stukjes (verse) ananas toe en bestrooi het gerecht met pinda's.

Zoete soja wok roll met tofu, paksoi en knapperige worteltjes

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

Ingrediënten

300 g paksoi
150 g geschrapte worteltjes
Conimex Wok Olie
1 pakje SoFine Tofu reepjes licht gekruid
Conimex Woksaus Indonesische Zoete Soja
3 eetlepels fijngehakte koriander
1 pak Conimex Wok Rolls
Conimex Gebakken Uitjes

Bereiding

Was en snijd de paksoi in reepjes of trek van kleine paksoi alleen maar de blaadjes los.
Snijd de worteltjes schuin in plakjes.
Zet een grote wok op het vuur en laat de wok goed heet worden.
Voeg een scheutje olie toe en roerbak de tofu ca. 1 minuut.
Wok de worteltjes 3 minuten mee.
Voeg vervolgens de paksoi toe en wok nog 1 minuut.
Roer er vervolgens ca. 6 eetlepels woksaus door en wok nog 1 minuut.
Schep de koriander erdoor.
Besprenkel de wok rolls met wat water en verwarm 20 seconden per wok roll of 1 minuut voor alle wok rolls tegelijkertijd op 750 watt in de magnetron.
Of warm ze aan beide kanten op in een hete koekenpan.
Verdeel het tofumengsel over de wok rolls.
Bestrooi met gebakken uitjes en rol ze op.
Leg ze op 3 borden.

Serveertip: Zet voor een heerlijk smaakaccent Conimex Mango Chutney op tafel. Geef er de frisse sambal: Conimex Sambal Tjampoer bij voor de pit.

Variatietip: Je kunt deze wok rolls ook lekker pittig maken door wat fijngehakte rode peper met de tofu mee te wokken. En het is ook heel lekker om de wok rolls met grofgehakte cashewnoten in plaats van met Conimex Gebakken Uitjes te bestrooien.

Zoete sojarijst met paddenstoelen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	www.conimex.nl			Sterren	

Ingrediënten

200 g (witte) rijst
40 g gezouten pinda's
300 g gemengde paddenstoelen
1 wokgroentepakket (400 g)
Conimex Wok Olie
Conimex Woksaus Zoete Soja

Bereiding

Breng in een ruime pan een flinke laag water (met wat zout of ketjap) aan de kook.

Voeg de rijst toe en kook deze in ca. 8 minuten gaar.

Afgieten en terug in de pan met het deksel erop nog 2 minuten laten staan.

Hak de pinda's grof.

Maak de paddenstoelen schoon.

Laat kleine paddenstoelen heel en snij grote in stukken.

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

Voeg een scheutje olie toe en wok de paddenstoelen en de groenten ca. 5 minuten.

Voeg ca. 6 eetlepels woksaus toe en schep vervolgens de rijst en pinda's erdoor.

Schep de zoete sojarijst in 2 kommen of op borden.

Serveertip: Zet voor een pittig accent Conimex Sambal Oelek op tafel om naar eigen smaak toe te voegen en Seroendeng om erover te strooien.

Variatietip: Vervang de gemengde paddenstoelen door 100 g shiitakes en Sofine Tofu. Gebruik cashewnoten in plaats van pinda's.

Zoetkruidig kalfsvlees

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

Ingrediënten

600 g kalfsribblappen
peper
zout
3 eetlepels olijfolie traditioneel
2 uien, gesnipperd
2 teentjes knoflook, gesnipperd
300 g pomodoritomaten, in stukjes
1½ dl versgeperst sinaasappelsap
1 dl rundvleesbouillon (van een tablet)
2 theelepels gemalen koriander
1 theelepel gemalen komijn
theelepel kaneelpoeder
50 g rozijnen
1 blik kikkererwten à 400 g

Bereiding

Wrijf het vlees in met peper en zout naar smaak.
Verhit de olie in een braadpan en bak het vlees op een halfhoog vuur aan beide kanten bruin.
Neem het vlees uit de pan.
Fruit de uien met de knoflook al omscheppend 5 minuten op een halfhoog vuur.
Bak de tomaten al omscheppend 5 minuten op een hoog vuur mee.
Voeg het sinaasappelsap, de bouillon, de koriander, de komijn, het kaneelpoeder, de rozijnen en peper en zout naar smaak toe en breng alles aan de kook.
Leg het vlees terug in de pan en stoof het met de deksel op de pan in ± 75 minuten gaar.
Spoel intussen de kikkererwten onder stromend water af en schep ze een ½ uur voor het einde van de bereidingstijd door het tomatenmengsel.
Lekker met couscous.

Wijnadvies: Canaletto, Montepulciano d'Abruzzo, rood, Italië

Info: Kalfsvlees is een magere vleessoort. Het bevat gemiddeld slechts 133 kcal per 100 g.

Zomerbrood met tomatensalsa

Menugang Lunchgerecht
Keuken -
Bron www.superdeboer.nl

Soort -
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

150 g courgette
zout
50 g zonnebloempitten
500 g Maïs Dageraad mix
3 zongedroogde tomaten

Bereiding

Was de courgette en rasp de courgette grof boven een vergiet.
Bestrooi de courgette met zout en laat het ca. 15 minuten uitlekken.
Druk het vocht eruit.
Rooster de zonnebloempitten in een droge koekenpan goudbruin en laat ze afkoelen.
Meng de courgetterasp en de zonnebloempitten met de broodmix en schep het mengsel in de bak van de broodmachine.
Hak de zongedroogde tomaten fijn.
Voeg de helft van de zongedroogde tomaten toe aan de broodmix en schenk er 320 ml lauw water langs de rand bij.
Schakel de machine in op Basic, druk op de start en bak het brood in ca. 130 minuten gaar.
Indien nodig kan het brood daarna nog 60 minuten warm gehouden worden, het brood krijgt daardoor ook een knapperige korst.
Neem het brood uit het bakblik en laat het op een rooster uitdampen.
Als lunchgerecht lekker met geitenkaas, gegrilde kipfilet of dip stukjes brood in een verse kruidenolie, grof zeezout en versgemalen peper

Serveertip: Lekker met een tomatensalsa. Ontvel 3 tomaten en snijd de tomaten, ½ ui en een ½ rode peper fijn. Breng op smaak met olijfolie, suiker, limoensap en limoenrasp

Zomerschotel

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.c1000.nl / Mevr. Nellie ter Horst uit Meppel			Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

½ krop ijsbergsla
klein blikje doperwtjes
1 groot blik zalm
1 lepel azijn
1 lepel olie
1 theelepel suiker
peper zout
mayonaise
theelepel mosterd
dille

Bereiding

Dressing maken.
Sla snijden.
Sla met dressing in kom.
Doperwtjes er boven leggen.
Mayonaise mengen met mosterd en op de doperwtjes leggen.
Zalm erboven.
Bestrooien met wat dille.
Lekker met aardappeltjes of aardappelsalade.

Zomerse keeltjes-salade met oude kaas en pijnboompitten

Menugang Bijgerecht

Soort -

Snel Ja

Keuken -

Type Groente

Slank Nee

Bron www.c1000.nl / Mevr. Miranda Kester uit Naaldwijk

Sterren

Ingrediënten

200 g raapstelen

2 eetlepels pijnboompitten

1 theelepel rode diksap

4 plakjes oude kaas

1 snufje zout

1 snufje vers gemalen peper

2 eetlepels balsamico-azijn

1 stuk lente-uitje

4 eetlepels olijfolie

Bereiding

Worteltjes van de raapstelen snijden, raapstelen wassen, droogmaken in theedoek of slacentrifuge en in stukjes snijden.

Ui in stukjes van ½ cm snijden.

Olie, azijn, diksap en ½ eetlepel water tot een sausje kloppen.

Op smaak brengen met zout en peper.

Pijnboompitten goudgeel roosteren in een droge koekenpan.

Kaas in stukjes breken.

Sausje door de raapstelen scheppen.

Over 4 borden verdelen.

Garneren met de pijnboompitten en kaas.

Zomerse maaltijdsalade 2

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

Ingrediënten

voor 2 personen

olie

180 g tofu reepjes pittig gekruid

peper

zout

2 theelepels oregano

4 eetlepels pittenmix (pijnboom-, zonnebloem- en pompoenpitten)

1 krop sla

1 rode paprika

2 tomaten

2 wortels

1 mozzarella

4 eetlepels sladressing naar keuze

Bereiding

Verwarm in een pan wat olie.

Roerbak de tofu reepjes gedurende 3-5 minuten krokant.

Voeg peper, zout en oregano toe.

Voeg daarna de pittenmix erbij en laat nog een paar minuten op het vuur staan.

Maak ondertussen de sla, paprika, tomaten en wortels schoon.

Snijd de groenten en de mozzarella en verdeel het mooi over 2 borden.

Voeg de sladressing toe en verdeel als laatste de tofu reepjes en de pittenmix erover.

Zomerse salade met aardbeien

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

Ingrediënten

2 venkelknollen
1 bakje Boursin Cuisine Knoflook & Fijne Kruiden
4 eetlepels slagroom
100 g gerookte zalmnippers
zout
peper
75 g geraspte belegen kaas

Bereiding

Maak de venkel schoon en snijd ze in 4 stukken.
Kook de venkel in water met een snufje zout beetgaar (circa 8 minuten).
Verwarm de oven voor op 180 C.
Laat de venkel goed uitlekken.
Roer de Boursin Cuisine los met de room.
Leg de venkel in een platte ovenschaal, verdeel de zalmnippers erover en schep de Boursin met slagroom erover.
Voeg peper naar smaak toe en bestrooi het gerecht met de geraspte kaas.
Zet de schaal in de voorverwarmde voor ongeveer 15-20 minuten tot de kaas mooi bruin is.

Zomerse salade met aardbeien en een peperdressing

Menugang	Bijgerecht	Soort -	Snel	Ja
Keuken	-	Type Fruit	Slank	Nee
Bron	ww.c1000.nl		Sterren	

Ingrediënten

250 g aardbeien
4 eetlepels olijfolie extra vierge
sap van ½ sinaasappel
½ eetlepel (dijon)mosterd
versgemalen peper
zout
2 zakken ijsbergsla naturel à 200 g
1 rode ui, in ragdunne ringen
2 eetlepels fijngeknipt bieslook

Bereiding

Maak de aardbeien schoon en snijd ze in vieren.
Klop een dressing van de olie, het sinaasappelsap, de mosterd, ruim peper en een beetje zout naar smaak.
Doe de sla, de uiringen en de aardbeien in een slakom en schep de dressing erdoor.
Bestrooi met het bieslook.
Lekker met gebakken kipfilet en frietjes.

Toetjestip: aardbeienkwark gemaakt van 250 g gepureerde aardbeien en 300 g magere kwark
gegarneerd met geraspte extra pure chocolade.

Wijnadvies: Jonkershof, Ruby Cabernet, Zuid-Afrika

Zomerterras clubsandwich

Menugang	Lunchgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.c1000.nl / Mevr. Miranda Kester uit Naaldwijk			Sterren	

Ingrediënten

voor 1 persoon

1 bosje raapstelen
3 sneetjes bruin of wit brood
3 plakjes gerookte kalkoen
2 plakjes uitgebakken bacon
1 theelepel mosterd
1 theelepel mayonaise
1 stuk tomaat in plakjes
1 plak avocado
snufje verse peper

Bereiding

Rooster drie sneetjes brood en leg ze naast elkaar op een broodplank.

Spuut of smeer op alle sneetjes mayonaise en voeg op de eerste ook mosterd toe (dit wordt de top van het broodje).

Bedek de sneetjes met alleen mayo met enkele raapsteeltjes.

Leg op het rechter broodje (dit wordt het onderste) de plakjes kalkoen en een paar plakjes tomaat.

Het middelste sneetje bedek je met een plak avocado, plakjes tomaat en uitgebakken bacon.

Voeg naar smaak verse peper toe. Klap nu het middelste broodje op het sneetje met raapsteeltjes, kalkoen en tomaat, en sluit de club sandwich met het geroosterde broodje met mayonaise en mosterd.

Steek er twee prikkers in en snij het brood diagonaal door.

Lekker fris voor op het terras, de picknick of bij high-tea !

Zuurkool gestoofd in donker bier

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Boodschappen 10-2006			Sterren	

Ingrediënten

1 rode paprika, in blokjes
1 ui, in ringen
50 g boter
1 flesje donker bier of bokbier
500 g zuurkool naturel
2 kruidnagels
2 laurierblaadjes
1 eetlepel gehakte tijm (vers of diepvries) of 1 theelepel gedroogde
2 eetlepels blanke rozijnen
200 g zuurkoolspek
1 rookworst

Bereiding

Verhit de boter in een kookpan en fruit hierin de ui met de paprika 10 minuten op een laag vuur.
Giet het bier erbij en breng het langzaam aan de kook.
Doe de zuurkool, kruidnagel, laurierblaadjes en tijm erbij.
Scheep alles door elkaar, doe de deksel op de pan en stoof op een zeer lage stand 1 uur.
Voeg de laatste 25 minuten de rozijnen toe en leg het zuurkoolspek en de worst op de zuurkool.
Snij de worst voor het serveren in stukken en het spek in blokjes of plakjes.
Verwijder de kruidnagels en laurierblaadjes.

Lekker met gekookte aardappelen of aardappelpuree en appelcompote

Wijnadvies: u kunt hier natuurlijk hetzelfde abdij- of trappistenbier schenken, maar ook een fris kruidig Vlaams bruin bier of een frisse Elzasser riesling of pinot blanc

