



Recepten

Carta

Ruud 's Kookboek

38 recepten
(Carta2005-Dick)

Inhoudsopgave.

1. Amerikaanse hamburgers
2. Bouillon de canard (bouillon van eend)
3. Bouillon de gibier (wildbouillon)
4. Bouillon de langue de boeuf (bouillon van ossetong)
5. Bouillon de veau (kalfsbouillon)
6. Bouillon de volaille (gevogeltebouillon)
7. Consommé double (dubbele bouillon)
8. Escargots au chablis (wijngaardslakken met chablis)
9. Escargots à la Bourguigonne (wijngaardslakken uit Bourgogne)
10. Escargots à la Cauderan (wijngaardslakken op de wijze van Claude)
11. Escargots à la Dijonnaise (wijngaardslakken uit Dijon)
12. Escargots à la Menetrel (wijngaardslakken op de wijze van Menet)
13. Fumet de poisson (visbouillon)
14. Gegrild varkensvlees en een aardappelslaatje met rode vodka
15. Gehakt roerbak met broccoli en paprika
16. Gewokte mie met worstjes en bloemkool
17. Groentepakketje met blauwaderkaas
18. Japanse biefstuk met wokgroente
19. Japanse kipspiesjes met paksoi
20. Kipfilet in sesamkorst met paksoi
21. Krieltjesschotel met kip in mosterdsaus
22. Meloensalade 1
23. Meloensalade 2
24. Meloensalade in gembermarinade
25. Meloensalade met kardemom
26. Meloensalade met krokante ham
27. Meloensalade met rauwe ham
28. Meloensalade met stracciatella-ijs
29. Met blauwaderkaas gevulde tomaten
30. Met blauwaderkaasgegratineerde witlof
31. Mie-wokschotel met paksoi
32. Miesalade met wasabidressing en tilapia
33. Notenrijst met kruidige paksoi
34. Ouverture de chasse (wild overture)
35. Paddestoelen-zuurkoolstamppot met blauwaderkaas
36. Paddestoelensalade met druiven en blauwaderkaas
37. Pot au feu simple (eenvoudige bouillon)
38. Sauce madère (maderasaus)

Amerikaanse hamburgers

Menugang Lunchgerecht
Keuken Amerikaans
Bron www.c1000.nl

Soort Vlees
Type Brood/broodjes

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

250 g rundergehakt
250 g tartaar
1 kleine ui, gesnipperd
50 g belegen kaas, in piepkleine blokjes
3 eetlepels chilisaus (Calvé)
peper
zout
1 eetlepel zonnebloemolie
1 blikje ananasschijven à 4 stuks, uitgelekt
4 blaadjes kropsla
4 zachte witte bolletjes
4 eetlepels mayonaise
ketchup

Bereiding

Meng het gehakt met de tartaar, de ui, de kaas, de chilisaus en peper en zout naar smaak en vorm er 4 hamburgers van.
Bestrijk de hamburgers met olie en bak ze in een grillpan in ± 10 minuten aan beide kanten mooi bruin en net gaar.
Neem ze uit de pan en houd ze warm.
Leg de ananasschijven in de pan en laat ze aan beide kanten mooi bruin kleuren.
Verdeel de sla over de opengesneden broodjes.
Leg de hamburgers en de ananas erop en verdeel de mayonaise en de ketchup erover.
Lekker met een salade.

Wijnadvies: Ernest & Julio Gallo Merlot

Bouillon de canard (bouillon van eend)

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Soep	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

300 g soepvlees

1 wortel

4 jeneverbessen

salie

peper

1 karkas van een wilde eend

150 g botten

100 g prei

tijm

bouillonblokken

dragon

Bereiding

Maak de groenten schoon en plet de jeneverbessen.

Hak het karkas in stukken en braad deze in de boter bruin.

Voeg dan het soepvlees, botten en de groenten bij.

Laat nog wat braden en voeg dan 2½ l water toe en de kruiden.

Breng aan de kook en laat 5 uur trekken.

Voeg eventueel de bouillonblokken toe.

Passer de bouillon door een zeef.

Wanneer een heldere bouillon gemaakt wordt, klaar hem dan.

Bouillon de gibier (wildbouillon)

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Soep	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

500 g wildafval
1 takje selderijgroen
1 blaadje foelie
1 blaadje laurier
5 jeneverbessen
50 g lichtgerookt spek, in blokjes
250 g kalfsbotten
1 wortel
1 kruidnagel
1 takje tijm
50 g boter
1 ui

Bereiding

Maak de groenten schoon en snij in stukken.
Was de wildafval en spoel de botten onder koud stromend water af.
Braad het afval, botten, spek en groenten in de hete boter mooi bruin.
Doe de ingredienten met 1½ l water in een pan en breng aan de kook.
Voeg de kruiden toe en laat 3 uur trekken.
Proef en voeg eventueel nog wat bouillonblokken toe.
Laat nogmaals 2 uur trekken.
Zeef de bouillon door een neteldoekse lap en klaar hem.

Bouillon de langue de boeuf (bouillon van ossetong)

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Soep	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

1 rundertong
1 wortel
3 blaadjes foelie
2 uien
6 kruidnagels
2 blaadjes laurier

Bereiding

Maak de groenten schoon en snij in stukken.
Leg alle ingrediënten in een soeppan en voeg 2½ l water toe.
Breng aan de kook en laat minstens 3 uur zachtjes trekken tot de tong gaar is.
Dit is zo als het puntje zacht is en het vel gemakkelijk loslaat.
Zeef de bouillon.

Bouillon de veau (kalfsbouillon)

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Soep	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

500 g kalfsvlees

2 uien

peterseliestengels

750 g kalfsbotten

1 prei

¼ knolselderij

Bereiding

Was de groenten en snij in stukken.

Smelt de boter en laat hierin de groenten, vlees en botten op een laag vuur 20 minuten zachtjes koken.

Voeg 2½ l water toe.

Breng aan de kook en laat 5 uur trekken.

Zeef de bouillon.

Bouillon de volaille (gevogeltebouillon)

Menugang	Voorgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Soep	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

2 l eenvoudige bouillon

1 eiwit

1 wit van een prei

700 g kipafval

250 g tartaar

1 kleine wortel

½ soepkip

Bereiding

Braad de soepkip aan tot hij mooi bruin is.

Maak de groente klein en meng met eiwit en tartaar.

Doe dit in de koude bouillon.

Breng onder af en toe roeren aan de kook.

Voeg de soepkip en kipafval toe en laat zachtjes gedurende 2 uur trekken.

Zeef en ontvet de bouillon.

Breng eventueel op smaak met zout en peper.

Consommé double (dubbele bouillon)

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Soep	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

200 g soepvlees
500 g schenkel met been
1 ui
selderijgroen
tijm
lavas
boter
2 jeneverbessen
2 l water
bouillonblkjes
¼ selderijknol
1 prei
1 wortel
1 teentje knoflook
1 kruidnagel
laurier
zout

voor het klaren:

groen van 1 prei
peterselie
dragon
200 g tartaar
2 eiwitten
kervel

Bereiding

Snij de schoongemaakte groenten, behalve de ui, in stukken.

Prik de kruidnagel in de ui.

Smelt wat boter en voeg vlees, kruiden en groenten, zonder knoflook toe en laat 10 minuten zachtjes koken.

Voeg dan de kleingesneden knoflook toe en laat nogmaals 10 minuten koken.

Brng het water aan de kook en voeg toe.

Laat alles minstens 5 uur trekken.

Ontvet de bouillon.

Zeef het door een neteldoekselap en laat afkoelen.

Meng de eiwitten, gesneden groenten en kruiden en biefstuk tot een smeuge massa voor het klaren.

Roer door de koude bouillon en laat onder af en toe roeren zachtjes aan de kook komen.

Laat nog een uur trekken en zeef weer door de doek.

Escargots au chablis (wijngaardslakken met chablis)

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

Ingrediënten

24 slakken
8 champignons
12 kappertjes
1 glas chablis
50 g hazelnoten
50 g escargotboter
50 g boter
2 eetlepels cognac
1 eetlepel rozijnen
2 sjalotjes
zout
peper

Bereiding

Hak de sjalotjes fijn.
Laat de rozijnen weken in de chablis.
Droog de hazelnoten in de oven en hak ze fijn.
Smelt de boter en fruit de sjalotjes hierin 3 minuten.
Snij de champignons in vieren.
Voeg de champignons en de slakken toe en flambeer met de cognac.
Voeg de chablis, kappertjes, rozijnen en hazelnoter toe.
Laat op een zacht vuur tot de helft inkoken.
Voeg dan de escargotboter beetje bij beetje toe en blijf voortdurend roeren.
Schenk het mengsel in 4 potjes en serveer heet.
Serveer er stokbrood bij.

Escargots à la Bourguigonne (wijngaardslakken uit Bourgogne)

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	-	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

24 slakken
15 g peterselie
8 g zout
peper
175 g boter
8 g knoflook
15 g sjalotjes

Bereiding

Laat de slakken, als ze uit blik komen, uitlekken.
Hak de peterselie, knoflook en sjalotjes fijn.
Roer de boter zacht en meng goed met de gehakte kruiden.
Voeg zout en wat peper toe.
Leg de slakken in hun huisje en vul ze op met kruidenboter.
Warm ze in een oven van 160° op.

Escargots à la Cauderan (wijngaardslakken op de wijze van Claude)

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

Ingrediënten

24 escargots

75 g rauwe ham

10 sjalotjes

laurier

4 eetlepel droge witte wijn

peterselie

75 g boter

zout

peper

1 snee witbrood

kippenbouillon

tijm

Bereiding

Maak de sjalotjes schoon en hak ze fijn.

Smelt de boter in een pan en voeg de sjalotjes toe.

Snij de ham in kleine stukjes en voeg deze toe.

Laat zachtjes bakken en bruin worden.

Drenk het witbrood in de wijn en verkruimel het.

Voeg het brood ook toe.

Breng op smaak met zout en peper.

Voeg wat bouillon toe en laat onder af en toe roeren 30 minuten zachtjes sudderen.

Voeg, indien nodig, nog wat bouillon toe.

Leg dan de slakken in de saus en laat nog 10 minuten meewarmen.

Roer regelmatig.

Serveer direct.

Escargots à la Dijonnaise (wijngaardslakken uit Dijon)

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

Ingrediënten

24 slakken
100 g rundermerg
2 teentjes knoflook
10 g gehakte truffel
100 g boter
4 sjalotjes
zout
peper
bouillonblokje
2 dl witte wijn

Bereiding

Hak de sjalotjes zeer fijn.
Stamp de knoflook fijn in een vijzel.
Roer de boter zacht.
Pocheer het rundermerg even in wat bouillon van een blokje.
Druk door een zeef.
Maak een kruidenboter van de zachtgeroerde boter, knoflook, zout, peper, rundermerg en truffel.
Voeg ½ dl van de bouillon bij de wijn.
Voeg de sjalotjes toe en kook dit in tot 2 cl.
Doe dit ingekookte mengsel op de bodem van de slakkenhuizen en leg er een slak in.
Vul op met kruidenboter.
Zet de slakken in een oven van 160° tot ze goed doorgewarmd zijn.
Serveer met vers stokbrood.

Escargots à la Menetrel (wijngaardslakken op de wijze van Menet)

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

Ingrediënten

24 escargots
10 g sjalotjes
1 teentje knoflook
1 dl witte wijn
paneermeel
125 g boter
10 g peterselie
3 ansjovisfilets
zout
peper

Bereiding

Maak eerst een escargotboter: Leg als de ansjovis te zout is een uur in water.
Hak de sjalotjes, knoflook en peterselie fijn.
Snij de ansjovis klein.
Roer de boter zacht en meng de genoemde ingrediënten erdoor.
Voeg zout en peper toe.
Druk de boter door een zeef.
Leg in elke schelp een klein nootje van de boter.
Leg er een slak op en vul de schelp af met de boter.
Druk deze een beetje aan.
Leg de schelpen in een platte schaal.
Schenk wat wijn over de schelpen.
Bestrooi met paneermeel en zet de schaal 10 minuten in een oven van 200°.
Serveer direct.

Fumet de poisson (visbouillon)

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Soep	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

1½ l water
2 dl azijn
3 kruidnagels
5 ontpitte schijfjes citroen
20 gekneusde witte peperkorrels
½ l witte wijn
2 laurierbladen
1 kg visafval
1 wortel, in schijfjes
1 ui, in schijven

Bereiding

Doe alle ingredienten in een pan.
Breng aan de kook en laat 30 minuten trekken.
Schuim af en toe af.
Passeer de bouillon door een neteldoekse lap.

Gegrild varkensvlees en een aardappelslaatje met rode vodka

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

Ingrediënten

600 g varkenshaasje

1 kleine ui

1 gele paprika

6 nieuwe aardappelen (geschild en in schijfjes gesneden van een ½ cm dik)

4 eetlepels yogonaise

1 zure appel

½ dl rode vodka

1 bosje bieslook

1 kropje krulsla (gewassen)

Bereiding

Kruid het varkensvlees met peper en zout.

Grill het daarna 5 minuten langs beide kanten in een hete grillpan of op de barbecue.

Kook de aardappelen in gezouten water tot ze gaar zijn.

Giet ze vervolgens voorzichtig af en droog ze op een handdoek.

Maak een mengsel van de aardappelen, de gesnipperde ui, de geschilde en in reepjes gesneden paprika, de appelblokjes en de fijngehakte bieslook.

Kruid met peper en zout.

Doe de rode vodka bij de yogonaise en meng dit dan samen met de aardappelsalade.

Leg een beetje krulsla op het bord, daarop de aardappelsalade, en leg daarbij wat sneetjes gegrild varkenshaasje.

Gehakt roerbak met broccoli en paprika

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vlees
Type Groente

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

250 g rundergehakt
100 g magere spekreepjes
600 g broccoli, in kleine roosjes
1 rode paprika, in stukjes
1 groene paprika, in stukjes
1 zakje Knorr Groente Roerbakgerecht bloemkool-gehakt

Bereiding

Bak het gehakt met de spekreepjes in een braadpan al omscheppend bruin en rul.
Voeg de paprika toe en bak ze 3 minuten mee.
Schep de broccoli erdoor en bak alles 2 minuten.
Voeg 4 dl water en de inhoud van het zakje groente roerbakgerecht toe en breng alles aan de kook.
Roerbak alles ± 6 minuten.
Lekker met gekookte aardappelen.

Wijnadvies: Côtes du Rhone

Gewokte mie met worstjes en bloemkool

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

Ingrediënten

1 bloemkool
1 blikje (ca. 400 g) party knaks
1 bakje Conimex Boemboe voor Sajoer Tjampoer
Conimex Wok Olie
1 zak Conimex Chinese Eiermie

Bereiding

Breng in een ruime pan een flinke laag water (met wat zout) 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.
Was en verdeel de bloemkool in roosjes.
Zet een grote wok op het vuur en laat de wok goed heet worden.
Voeg een scheutje olie toe en roerbak de bloemkoolroosjes 5 minuten.
Roer er de boemboe en 2 dl water door en laat het geheel 5 minuten pruttelen.
Scheep de mie en de uitgelekte party knaks erdoor en goed laten doorwarmen.
Scheep de gewokte party knaks in diepe borden of kommen.

Serveertip: Zet Conimex Kroepoek Naturel op tafel, om naar eigen smaak erbij te nemen.

Variatietip: Vervang de bloemkool door broccoli of 800 g gebroken sperzieboontjes. Gebruik in plaats van cocktailworstjes in plakjes gesneden rookworst, uitgebakken spekblokjes of reepjes gerookte kipfilet.

Groentepakketje met blauwaderkaas

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Ja
Bron	AllerHande juni 2002			Sterren	

Ingrediënten

1 struik bleekselderij
2 grote rode uien
1 bakje oesterzwammen (150 g)
2 eetlepels olie
peper
100 g Danish blue (kaas)

Bereiding

Bleekselderij wassen, schoonmaken en stengels in stukken van ca. 5 cm snijden.
Uien pellen en elk in 6 parten snijden.
Oesterzwammen schoonvegen met keukenpapier en in repen snijden.
In wok olie verhitten.
Bleekselderij en uien al omscheppend ca. 2 minuten bakken.
Oesterzwammen erdoor scheppen en op hoog vuur nog 2 minuten roerbakken.
Op smaak brengen met peper.
Iets laten afkoelen.
Van aluminiumfolie 6 stukken van ca. 30x30 cm scheuren.
Groenten in midden van aluminiumfolie scheppen.
Kaas in blokjes snijden en over groenten verdelen.
Folie rond groenten omhoog vouwen en tot pakketjes dichtvouwen.
Pakketjes op barbecue leggen en ca. 5 minuten verwarmen.

Japanse biefstuk met wokgroente

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Japans	Type	Rijst	Slank	Ja
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

300 g snelkookrijst
1 teentje knoflook
1 eetlepel sesamolie
4 eetlepels Japanse sojasaus
1 eetlepel lichtbruine basterdsuiker
4 biefstukken
2 schaaltjes Japanse wokgroenten (a 400 g)
3 eetlepels zonnebloemolie

Bereiding

Rijst volgens gebruiksaanwijzing koken.
In kom knoflook uitpersen en sesamolie, sojasaus en suiker erdoor roeren.
Biefstukken in ondiepe schaal leggen, marinade erover verdelen en 10 minuten laten intrekken.
Grillpan verhitten.
Vlees uit marinade nemen en in 2 minuten per zijde van buiten bruin en van binnen rosé grillen.
In wok zonnebloemolie verhitten.
Wokgroenten 5 minuten roerbakken en meeverpakte teriyakisaus erdoor scheppen.
Biefstuk, rijst en wokgroenten over vier borden verdelen.

Wijnadvies: Gallo Sierra Valley Merlot

Japanse kipspiesjes met paksoi

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	Japans	Type	Rijst	Slank	Ja
Bron	AllerHande 03 2004			Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

150 g witte snelkookrijst
2 theelepels gembersiroop
4 eetlepels lichte sojasaus
3 eetlepels medium dry sherry
200 g kipfilet, in blokjes
1 paksoi
½ eetlepel olie
3 bosuitjes, in ringetjes

Bereiding

Rijst volgens gebruiksaanwijzing koken.
Ruim water met zout aan de kook brengen.
In steelpan marinade roeren van gembersiroop, sojasaus en sherry.
Kip erdoor mengen.
Paksoiblad grof snijden, stengeldeel in brede repen snijden.
Paksoi wassen.
Kip uit marinade aan satéstokjes rijgen en bestrooien met peper.
(Grill)pan met antiaanbaklaag licht bestrijken met olie en verhitten.
Spiesjes op hoog vuur in 5 minuten rondom bruin en gaar roosteren.
Intussen paksoirepen in 3-4 minuten beetgaar koken, laatste minuut paksoiblad meekoken.
Marinade (in magnetron) kort verhitten en bosuitjes erdoor roeren.
Paksoi over borden verdelen, saté erop leggen en saus erover gieten.
Serveren met rijst.

Wijnadvies: Rheinhessen

Kipfilet in sesamkorst met paksoi

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Oosters
Bron AllerHande 02 2004

Soort Kip
Type Pasta

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor 1 persoon

1 kleine kipfilet (ca. 125 g)
1 ei, losgeklopt
2 eetlepels sesamzaad
3 eetlepels roerbakolie
3 mienestjes (pak a 500 g)
1 struikje paksoi, in repen
2 eetlepels ketjap manis
1 eetlepel azijn

Bereiding

Kipfilet bestrooien met zout en peper, door ei halen en dan aan beide kanten in sesamzaad drukken.
In kleine koekenpan 2 eetlepels olie verhitten en kipfilet in 10-12 minuten zachtjes gaarbakken.
In kleine pan met ruim water mienestjes in 10 minuten gaarkoken.
In wok 1 eetlepel olie verhitten en paksoi 1 minuut roerbakken.
Ketjap, azijn en 3 eetlepels water toevoegen en paksoi nog 3 minuten zachtjes verwarmen.
Mie in zeef laten uitlekken en overdoen op bord.
Paksoi erop scheppen en kipfilet ernaast leggen.

Wijnadvies: Nouaison Syrah Vin de Pays d'Oc

Krieltjesschotel met kip in mosterdsaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Ja
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

1 rode paprika
2 zakjes boontjesmix (a 250 g)
2 schaaltjes kipfilet in blokjes (a ca. 250 g)
3 eetlepels zonnebloemolie
1 zakje krieltjes (450 g)
1 beker crème fraîche (125 ml)
1 eetlepel grove mosterd
1 eetlepel citroensap

Bereiding

Paprika schoonmaken en in stukjes snijden.
Boontjesmix 3 minuten kort voorkoken.
Kipblokjes met zout en peper bestrooien.
In wok of koekenpan 1 eetlepel olie verhitten en kipblokjes in 5 minuten rondom bruinbakken.
Kipblokjes uit pan nemen en warmhouden.
Rest van olie verhitten.
Krieltjes 7 minuten bakken.
Paprika en boontjes toevoegen en 3 minuten meebakken.
Crème fraîche, mosterd en citroensap zachtjes verwarmen.
Kip en mosterdsaus over vier borden verdelen.
Krieltjes ernaast serveren.

Wijnadvies: Rémy Pannier Chardonnay Vin de Pays du Jardin de la France

Meloensalade 1

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Salade	Slank	Ja
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

1 Galia meloen
1 zakje gepelde walnoten (45 g)
2 pakjes Coburger rauwe ham (a 100 g)
6 eetlepels olijfolie
2 eetlepels witte wijnazijn
1 theelepel honing
1 zakje veldsla (75 g)

Bereiding

Meloen halveren, zaadjes verwijderen en vruchtvlees in grove stukken snijden.
Walnoten grof hakken.
Hamplakjes één voor één strak oprollen.
Rolletjes halveren.
Dressing roeren van olie, azijn en honing.
Op smaak brengen met zout en peper.
Meloen, ham, walnoten en dressing voorzichtig door elkaar scheppen.
Veldsla over vier borden verdelen.
Meloensalade erop scheppen en direct serveren.

Wijnadvies: E&J Gallo Chardonnay

Meloensalade 2

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Salade	Slank	Ja
Bron	AllerHande 09 2004			Sterren	

Ingrediënten

2 kleine galiameloenen, goed gekoeld
200 g rauwe ham (bijv. Jambon d Ardenne)
4 eetlepels milde olijfolie
1 - 2 eetlepels citroensap
versgemalen peper
1 zakje verse basilicum (15 g), grofgescheurd
2 bakjes bramen (a 200 g)

Bereiding

Meloenen halveren, met lepel pitjes eruit scheppen en grove krullen uit vruchtvlees scheppen (of met meloenbolletjessteker bolletjes uit vruchtvlees steken).
Lege meloenhelften ondersteboven in vergiet laten uitlekken.
Ham in stukken scheuren.
In schaal dressing kloppen van olie, citroensap en wat grofgemalen peper.
Meloen en ham erdoor mengen.
Basilicum met bramen losjes door salade scheppen.
Salade over vier borden verdelen of eerst in lege meloenhelft scheppen.
Klein plakje van onderkant afsnijden, dan staat meloen steviger.

Wijnadvies: Etchart Cafayate Torrontés

Meloensalade in gembermarinade

Menugang	Nagerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Chinees	Type Salade	Slank	Ja
Bron	AllerHande augustus 2002		Sterren	

Ingrediënten

2 cm gemberwortel

½ limoen

125 g suiker

½ galiameloen

½ cantaloupemeloen

1 stuk watermeloen

Bereiding

Gember schillen en raspen.

Limoen uitpersen.

In pan 2½ dl water met suiker, limoensap en gemberrasp zachtjes verhitten tot alle suiker is opgelost.

Gembersiroop ca. 1 uur laten afkoelen, tot kamertemperatuur.

Galia- en cantaloupemeloen halveren, met lepel pitten eruit scheppen.

Meloenhelften in 6 parten snijden, vruchtvlees langs schil lossnijden en in stukken snijden.

Watermeloen schillen en ook in stukken snijden.

Pitten met theelepels verwijderen.

Meloen in schaal scheppen.

Gembersiroop boven meloen door zeef schenken en omscheppen.

Meloen in koelkast minstens 3 uur marineren en dan (naar keus met of zonder marinade) over 4 schaalpjes verdelen.

Tip: Dit frisse dessert kan ook met een bakje voorgesneden meloen worden gemaakt.

Wijnadvies: Conqueror White Port

Meloensalade met kardemom

Menugang Bijgerecht

Soort -

Snel Ja

Keuken -

Type Fruit

Slank Ja

Bron AllerHande juni 2000

Sterren

Ingrediënten

1 Galia meloen

125 ml Griekse yoghurt naturel

2 theelepels vloeibare bloemenhoning

1 eetlepel citroensap

½ theelepel gemalen kardemom (specerijen)

Bereiding

Meloen schillen, zaadjes verwijderen en vruchtvlees in stukjes snijden.

In kom yoghurt, honing, citroensap en kardemom door elkaar roeren.

In schaal saus over meloen schenken en salade direct serveren.

Meloensalade met krokante ham

Menugang Voorgerecht
Keuken -
Bron www.ah.nl

Soort Vlees
Type Salade

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

6 eetlepels olijfolie
2 eetlepels azijn
1 theelepel honing
½ zakje veldsla (a 75 g)
2 bakjes verse meloensalade (a 250 g)
100 g Galiaham

Bereiding

Van olie, azijn en honing dressing kloppen, met zout en peper op smaak brengen.
Veldsla en meloensalade over vier borden verdelen.
Dressing over salade verdelen.
In koekenpan met antiaanbaklaag ham kort bakken.
Ham over salade verdelen.
Direct serveren.
Lekker met stokbrood.

Wijnadvies: Cape 1652 Chenin Blanc/Chardonnay

Meloensalade met rauwe ham

Menugang Nagerecht

Soort Vlees

Snel Nee

Keuken -

Type Salade

Slank Nee

Bron AllerHande juli 2003

Sterren

Ingrediënten

¼ watermeloen

½ cantaloupemeloen

½ galiameloen

2 eetlepels vloeibare honing

2 eetlepels citroensap

½ theelepel kardemom

200 g Galliaham (of Coburgerham)

1 bakje blauwe bessen (150 g)

Bereiding

Pitjes uit meloenen verwijderen.

Met meloenbolletjeslepel bolletjes uit vruchtvlees steken of er met theelepel grove krullen uit scheppen.

Meloenbolletjes in kom omscheppen met honing, citroensap en kardemom.

Kom afdekken met plasticfolie en 5-10 minuten in vriezer zetten, zodat meloen door en door koud wordt.

Ham in lange repen snijden.

Bessen door meloen mengen en salade over vier borden verdelen.

Hamrepen erop rangschikken.

Wijnadvies: Moselland Piesporter Michelsberg

Meloensalade met stracciatella-ijs

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

50 g pistachenoten
1 cantaloupemeloen
1 limoen
2 eetlepels vloeibare honing
½ liter stracciatella-ijs

Bereiding

Pistachenootjes pellen en in zeef onder heet stromend water afspoelen.
Nootjes tussen keukenpapier droogwrijven.
Nootjes grof hakken.
Meloen halveren en pitten verwijderen.
Vruchtvlees in dunne plakken snijden, schillen en over vier bordjes verdelen.
Limoen schoonboenen en schil eraf raspen.
Limoen uitpersen.
In kommetje limoenrasp met limoensap en honing tot dressing roeren.
Dressing over plakken meloen scheppen.
Met ijstang op elk bord 1 grote bol stracciatella-ijs scheppen.
Meloensalade met pistachenootjes garneren en direct serveren.

Met blauwaderkaas gevulde tomaten

Menugang Voorgerecht
Keuken -
Bron www.ah.nl

Soort Vegetarisch
Type Groente

Snel Ja
Slank Ja
Sterren

Ingrediënten

8 tasty tom tomaten
3 bosuitjes
1 zakje rucola (sla, 30 g)
1 pakje Castello blue (blauwaderkaas, 150 g)

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C.
Tomaten schoonmaken, kapje eraf snijden en met lepeltje uithollen (tomatenvocht wordt niet gebruikt).
Binnenkant van tomaten bestrooien met zout en peper.
Bosuitjes in ringetjes snijden.
Helft van rucola fijnsnijden.
Blauwaderkaas met vork fijnprakken en met bosui en fijngesneden rucola mengen.
Tomaten met blauwaderkaasmengsel vullen en met kapjes tomaat afdekken.
Tomaten in ingevette ovenschaal zetten en ca. 8 minuten in oven bakken.
Rest van rucola over vier borden verdelen en gebakken tomaatjes erop zetten.

Wijnadvies: Cave Beblenheim Pinot Blanc d'Alsace

Met blauwaderkaasgegratineerde witlof

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande 01 2004			Sterren	

Ingrediënten

1 bakje paddestoelenmelange (200 g)
8 struikjes witlof
2 sjalotten, gesnipperd
2 eetlepels olie
250 g casselerrib (vleeswaren)
800 g aardappels (Lady Christl, zak a 3 kg), geschild
1 zakje bechamelsaus (pak a 2 zakjes)
500 ml melk
150 g blauwaderkaas (bijv. roquefort)

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C.
Paddestoelen schoonvegen en in grove stukken snijden.
Witlof schoonmaken, harde kern verwijderen en struikjes 8 minuten koken.
In koekenpan sjalot in olie 2 minuten fruiten.
Paddestoelen toevoegen en ca. 3 minuten meebakken.
Geheel op smaak brengen met zout en peper.
Witlof in vergiet laten uitlekken.
Struikjes witlof omwikkelen met casselerrib en in ingevette ovenschaal leggen.
Paddestoelen erover scheppen.
Aardappels in 20 minuten in weinig water met zout gaarkoken en afgieten.
Intussen in steelpan bechamelsaus volgens gebruiksaanwijzing bereiden met melk.
Kaas boven saus verbrokkelen en zachtjes verwarmen tot kaas is gesmolten.
Saus over witlof en paddestoelen in ovenschaal schenken.
Schotel in oven in 15 minuten gaar en goudbruin laten worden.
Witlof serveren met gekookte aardappels.

Mie-wokschotel met paksoi

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

1 pak Chinese eiermie (250 g)
1 struik paksoi
1 rode paprika
1 ui
4 eetlepels zonnebloemolie
1 schaal tofu roerbak pittig gekruid (180 g)
50 ml ketjap manis (zoet)
4 eetlepels seroendeng (kokos-pindamengsel)

Bereiding

Mie koken volgens gebruiksaanwijzing, afgieten en laten uitlekken.
Paksoi schoonmaken en in repen snijden.
Paprika schoonmaken en in stukjes snijden.
Ui pellen en in halve ringen snijden.
In wok olie verhitten.
Ui en tofu 2 minuten roerbakken.
Paprika en paksoi door tofu scheppen en 3 minuten meebakken.
Ketjap 1 minuut meewarmen.
Mie door groentemengsel scheppen en 1 minuut roerbakken.
Mie over vier borden verdelen en bestrooien met seroendeng.
Lekker met Thaise chilisaus.

Wijnadvies: Concilio Pinot GrigioTrentino

Miesalade met wasabidressing en tilapia

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Japans	Type	Salade	Slank	Ja
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

250 g eiermie
2 komkommers
1 rode paprika
2 eetlepels limoensap
4 eetlepels roerbakolie
2 theelepels wasabipasta (Japanse mierikswortelpasta, tube a 45 g)
2 schaaltjes tilapiafilet (a 220 g)
1 zak veldsla (75 g)

Bereiding

Mie bereiden volgens gebruiksaanwijzing.
Kommers wassen, in de lengte doorsnijden en zaadjes eruit lepelen.
Komkommerhelften schuin in dunne plakjes snijden.
Paprika schoonmaken en in dunne reepjes snijden.
Dressing kloppen van limoensap, 3 eetlepels olie en wasabipasta.
Tilapia met zout en peper bestrooien.
In koekenpan met antiaanbaklaag rest van olie verhitten en tilapia in 8 minuten bruin en gaar bakken.
Mie, komkommer, paprika en dressing door elkaar scheppen.
Veldsla over vier borden verdelen.
Miesalade erop scheppen.
Tilapia in stukjes snijden en op salade leggen.

Wijnadvies: Etchart Cafayate Torrontés

Notenrijst met kruidige paksoi

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

250 g pandanrijst (pak a 400 g)
150 g gemengde noten (ongezouten)
75 g geweldige abrikozen (zakje a 200 g)
1 teentje knoflook
1 rode paprika
2 struikjes paksoi
3 eetlepels zonnebloemolie
1 bakje verse roomkaas met kruiden (125 g)

Bereiding

Rijst koken volgens gebruiksaanwijzing.
Noten grof hakken.
Abrikozen in stukjes snijden.
Knoflook pellen en in stukjes hakken.
Paprika wassen, schoonmaken en in blokjes snijden.
Paksoi schoonmaken, wassen en in reepjes snijden.
In wok olie verhitten. Knoflook en paprika ca. 2 minuten bakken.
Paksoi toevoegen en ca. 4 minuten roerbakken.
Roomkaas toevoegen en laten smelten.
Noten en abrikozen door rijst scheppen.
Rijst serveren met kruidige paksoi.

Wijnadvies: Etchart Cafayate Torrontés

Ouverture de chasse (wild overture)

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

Ingrediënten

1 hazerug
1 pijpje kaneel
375 g suiker
1 glas cognac
25 g bloem
2 appelen
¼ l witte wijn
½ l water
100 g champignons
50 g boter
¼ l bouillon
1 ui

Bereiding

Fileer de hazerug en leg de filets koel weg.
Hak de botten in stukken.
Maak de ui schoon en snij in stukjes.
Smelt 50 g boter en bak de ui bruin.
Haal de ui uit de pan en bak de botten goed bruin.
Flambeer het braadsel met cognac.
Voeg de ui er weer bij.
Strooi er de bloem over en laat deze ook meekleuren.
Voeg de bouillon en de witte wijn toe en laat de saus langzaam inkoken.
Steek met een appelboor het klokhuis uit de appels.
Snij ze in 2 cm dikke plakken.
Vul de holtes met wat boter en suiker.
Breng het water met 375 g suiker aan de kook.
Leg er het in de lengte doorgesneden pijpje kaneel bij en pocheer de appelschijven 10 minuten in de stroop.
Smelt wat boter en bak hierin de hazerugfilets in 7 minuten bruin en niet gaar.
Maak intussen de champignons schoon en snij ze in plakjes.
Zeef de saus en laat de champignons er 3 minuten in garen.
Snij de hazerug in escalopes.
Leg ze op de borden samen met schijven appel.
Schep er wat saus over en serveer direct.

Paddestoelen-zuurkoolstamppot met blauwaderkaas

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Ja
Bron	AllerHande januari 2003			Sterren	

Ingrediënten

1½ kg kruimige aardappels
zout
250 g kastanjechampignons
1 rode paprika
2 eetlepels boter
1 zakje wijnzuurkool (500 g)
125 g blauwaderkaas
1 - 2 dl melk
peper

Bereiding

Aardappels schillen, in stukken snijden en wassen.
In pan met weinig water en zout aardappels afgedekt in ca. 20 minuten gaar koken.
Intussen champignons schoonvegen.
Grote exemplaren in vieren snijden, kleine halveren.
Paprika schoonmaken en in stukjes snijden.
In grote koekenpan boter verhitten, paddestoelen en paprika al omscheppend ca. 5 minuten op hoog vuur bakken.
Zuurkool erdoor scheppen en ca. 5 minuten meebakken.
Korstjes van kaas snijden en kaas in kleine blokjes snijden.
(In magnetron) melk verwarmen.
Aardappels afgieten en met (deel van) melk tot smeulige puree stampen.
Zuurkoolmengsel en kaasblokjes erdoor scheppen.
Stamppot op smaak brengen met zout en peper en even verwarmen.

Wijnadvies: Beaumonte Navarra Blanco

Paddestoelensalade met druiven en blauwaderkaas

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Frans	Type	Salade	Slank	Nee
Bron	AllerHande 02 2004			Sterren	

Ingrediënten

2 eetlepels olijfolie
2 teentjes knoflook, fijnggehakt
1 kleine venkelknol, in dunne repen
200 g paddestoelenmelange, in grove stukken
250 g pitloze witte druiven
125 g stevige blauwaderkaas, in blokjes
1 zakje veldsla (75 g)
balsamicoazijn

Bereiding

In koekenpan olie verhitten.
Knoflook 30 seconden fruiten.
Venkel 2 minuten meebakken.
Paddestoelen toevoegen en geheel al omscheppend 4 minuten bakken, tot vocht uit paddestoelen vrijkomt.
Druiven toevoegen en 1 minuut doorwarmen.
Pan van vuur nemen en blokjes kaas erdoor scheppen.
Op smaak brengen met zout en peper.
Veldsla over vier borden verdelen en druivenmengsel erop scheppen.
Enkele druppels azijn erover sprenkelen.

Tip: Neem voor dit gerecht blauwaderkaas die goed in blokjes te snijden is, zoals blue stilton, Danish blue of roquefort.

Wijnadvies: Kangaroo Ridge Chardonnay

Pot au feu simple (eenvoudige bouillon)

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Soep	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

1 kg gehakte runderbotter
100 g raapjes
800 g runderschenkel met been
1 ui, bestoken met kruidnagel
1 prei
100 g selderijknol
2 l water
1 wortel

Bereiding

Zet de beenderen op in koud water.
Breng aan de kook en schuim af.
Voeg het vlees toe en schuim als het kookt weer af.
Voegd e groenten en wat zout toe en laat minstens 5 uur zachtjes trekken.
Zeef de bouillon.

Sauce madère (maderasaus)

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Saus	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

½ l runder, gevogelte of lamstongbouillon

25 g bloem

peper

zout

35 g boter

1 dl madera

Bereiding

Maak van boter en bloem een bruine roux.

Wanneer de roux de juiste kleur heeft zetten we ze 5 minuten van het vuur af en voegen de koude bouillon toe.

Zet op een laag vuur en laat de saus onder af en toe roeren zachtjes trekken.

Voeg aan het eind de madera toe en breng op smaak met zout en peper.



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun...

 **Blind Elephant**
Stg. **Experience**

...U ook???

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