



Recepten *Carta*

Ruud 's Kookboek

***367 recepten I
(Carta2008-Dick)***

Inhoudsopgave.

1. Aardappel-artisjok-gratin
2. Aardappel-basilicumsoep
3. Aardappel-camembertschotel
4. Aardappel-erwtensoepp uit Peru
5. Aardappel-hamtortilla
6. Aardappel-kaaskoekjes
7. Aardappel-kaassoepp
8. Aardappel-kervelsoep
9. Aardappel-knoflooksaus
10. Aardappel-vissoep
11. Aardappelpuree met kruidendressing
12. Aardappelsoep 2
13. Aardappelsoep 3
14. Aardappelsoep uit Midden- en Zuid-Limburg
15. Aardbeien-kwarkpuddinkje
16. Acht-schattensoep
17. Ansjovissaus
18. Appelstampot met chorizo
19. Asperges met ossenhaas en kerriesaus
20. Asperges met rode pesto
21. Asperges met zalm
22. Aspergeschotel met Parmezaanse kaas
23. Aspergesoepp met zalmreepjes
24. Aspergetimbaaltjes met aspergesaus
25. Atjar van komkommer en tomaat
26. Aubergine in saké
27. Auberginekaviaar
28. Babi ketjap 4
29. Babi ketjap 5
30. Babi pangang 5
31. Babi pangang 6
32. Babi rendang (scherp gekruid varkensvlees)
33. Babi tjau pudak
34. Bami goreng
35. Basisrecept kippensoep met vermicelli
36. Beef sukiyaki met lente-ui, rijst en Japanse sesamsalade
37. Blauwe kaassoepp
38. Bleekselderijsoep met stilton 2
39. Bloemkool-kerriesoepp uit de magnetron
40. Bloemkoolsoep 5
41. Bloemkoolsoep 6
42. Boerenkoollasagne met shoarmavlees
43. Bonen-balsamicoepp
44. Bosduivensoep met wintergroenten
45. Botertagliatelle met pesto-scampi
46. Broccoli-tomatensaus
47. Broccolitaart met kaas en salami 2
48. Brocheta de rape (spies van zeeduivel en gambas)
49. Brocoli stufati al vino (gestoofde broccoli met rode wijn en ansjovis)
50. Caesar club met kiprollade
51. Cajun bonensoep uit New Orleans
52. Chili-groentesoepp
53. Chilisoep met tacochips
54. Chinese kippensoep 2
55. Chocolade-cappucinomousse met amaretti
56. Chocoladelasagne met kersen
57. Citroenkippensoep
58. Citroensoep
59. Citroensoep met rijst
60. Cock-a-leekie
61. Consommé van houtduif

62. Corn and chili gumbo
63. Cups met pina colada-ananasroom en meloen
64. Dadar isi 4
65. Dobin-mushi soep (Japanse soep met vis en kip)
66. Ei- crèmesoep uit Zagreb
67. Erwtensoepp met zalm en croûtons
68. Exotische stoofpot met ketjap en verse gember
69. Farfalle met kalfsschnitzel en appel
70. Feestelijke groentesoep
71. Filodriehoekje met prei en feta
72. Fluwelige bloemkoolsoep
73. Focaccia met mozzarella en ham uit de oven
74. Fricandeau met peultjes en mango
75. Fusilli met oesterzwammen en zongedroogde tomaten
76. Garnalen-roomsaus met kervel
77. Gateau de patate
78. Gá sao xa (pittige kip met citroengras)
79. Gebakken zalmfilet met kruidige tomatensaus
80. Gebonden kippensoep
81. Gebonden kippensoep 2
82. Gefrituurde zonnevis met groentenravioli
83. Gegratineerde oesters met witlof
84. Gegratineerde ossenhaas met olijventapenade en mozzarella
85. Gegratineerde penne met tonijn
86. Gegratineerde peren 3
87. Gegratineerde peren met amandelen
88. Gegratineerde slakken met asperges
89. Gegratineerde soep
90. Gegratineerde soep met slagroom
91. Gegratineerde st jakobsschelpen met prei
92. Gegratineerde stampot met spruiten en prei
93. Gegratineerde venkel met kruidige kipfilet
94. Gegratineerde vissoep met pain de campagne
95. Gegrilde appel met honing en geitenkaas
96. Gegrilde biefstuk met gebakken aardappeltjes
97. Gegrilde tomatensalsa
98. Gehaktballetjes (voor soepen, sauzen en ragoûts)
99. Geheime notentaart van Piet
100. Geitenkaasje neergevleid op rabarbercompote en kriek
101. Gekarameliseerde perziktaart
102. Gekruide kokoscustard
103. Germaineschuim
104. Gevulde chocoladetaartjes
105. Goedgevulde wrap
106. Haaievinnesoep
107. Hamburgers met courgette en guacamole
108. Hartige taart met spinazie en brie
109. Hernhuttertjes 1
110. Hernhuttertjes 2
111. Honing-gemberkoek
112. Honingbrood
113. Horto supal kalokariano (zomerse groentesoep)
114. Ierse theecake
115. IJscoupe met fruitbolletjes en slagroom
116. Inktvistaglierini met gerookte zalm
117. Italiaanse poffertjes met zalm
118. Italiaanse poffertjes met zalm en tomaten-tapenade
119. Italiaanse spitskoolstampot
120. Japanse lunchsoep
121. Kaassaus met mortadella en gedroogde tomaat
122. Kaassoep met kervel
123. Kaastimbaaltje met selderij-witlofsalade
124. Kabeljauw uit de Römertopf
125. Kalfsroomsoep met brie

126. Kastanjesoep
127. Kerriekip
128. Kerriekip met fruit
129. Kerriesaus met rauwe ham
130. Kersencrêpes met likeur
131. Kersencroissants
132. Kersentaart 3
133. Kerstkransjes 3
134. Kerstquiche met courgette en tomaat
135. Kerststerren 2
136. Kibbeh met een yoghurt-muntsaus
137. Kip-champignongoulash
138. Kip-curryschotel met ananas en kokos
139. Kip-kerrie-ovenshotel
140. Koekjestaartjes met mascarpone
141. Koffietaartjes met mokkasaus
142. Kokoskoekjes
143. Koude frambozensoufflé
144. Kwark met banaan en noten
145. Lamsgehaktsaus
146. Lasagne gevuld met vis en kaas
147. Lasagne met gemengde paddestoelen
148. Lasagne met Gueuzebier
149. Lasagne met ham en peren
150. Lasagne met kaassaus
151. Lasagne met kabeljauw
152. Lasagne met lamsvlees en courgette
153. Lasagne met mosselen
154. Lasagne met runderbraadworst
155. Lasagne met tonijn 2
156. Lasagne met witlof en zalm
157. Lasagne van koolrabi en paksoi
158. Linguine met venusschelpjes
159. Loempia's
160. Loempiavellen
161. Maaltijdsalade met avocado en feta 2
162. Macaroni met Italiaanse-groentemix en ham-kaasreepjes
163. Mascarponesaus
164. Mediterrane ribkarbonades met tomaten-olijvensalade
165. Mexicaanse groentesoep met avocadodip
166. Midye dolmasi (gevulde mosselen)
167. Mie met biologisch rundergehakt en paddenstoelen
168. Mie met prei en visroerbak
169. Mie met roergebakken vis
170. Mie met varkensvlees en groene groenten
171. Mie met vegetarische spinazieroerbak
172. Mieschotel met garnalenspiesen
173. Migas de Pastor
174. Mihoen met gerookte kip, spitskool, lente-ui en cashewnoten
175. Mijn enige échte Oostendse garnaalkroketten
176. Millefeuille
177. Millefeuille van aardappel en Oud Brugge kaas met avocado en Zeebrugse garnalen
178. Millefeuille van babykreeft en tonijn, krokantjes met Boursin
179. Mince pies (Engelse kerstgebakjes)
180. Minestrone-soep 7
181. Mini-beignets met surimi en Oosters parfum
182. Mini-paasstolletjes met vanille-citroenboter
183. Mini-samosa's met raitadipsaus
184. Mini-soesjes (voor vulsel in soep)
185. Mini biscuit-vanillegebakjes
186. Mini mokka-roomgebakjes
187. Mini slagroom-gebakjes
188. Mokka-gebak op grootmoeders wijze

189. Mosselen in Thaise bouillon
190. Mosterdkaasfondue
191. Nasi goreng 7
192. Noorse bloemkoolsoep
193. Olijven-kruidensaus met radicchio
194. Oma's kippensoep
195. Oosters gehakt met yoghurtsoep
196. Oosterse boerenkoolstampot
197. Oosterse kippenbouillon met paddestoelen en paksoi
198. Oseh-oseh
199. Ovenschotel met rundergehakt en andijvie
200. Paddenstoelenrisotto met spinazie
201. Paddestoel-spekjesragoût
202. Paddestoelensaus
203. Pagoderijst
204. Pannetone
205. Paprikasaus met gerookte heilbot
206. Parelhoenconsommé met kipquenelles
207. Passievrucht-kwarkplaatkoek
208. Pasta alla carbonara 2
209. Pasta bolognese con spinaci e funghi (pasta bolognese met spinazie en champignons)
210. Pasta Fiorentina
211. Pasta met eekhoortjesbrood
212. Pasta met spekjes en radijsvinaigrette
213. Pasta met tomatenpesto en pijnboompitten
214. Pasta met tonijn 1
215. Pasta met tonijn 2
216. Pasta met tonijn en spinazie
217. Pasta met zure room en tonijn
218. Pateitjes met mantelschelpnoten
219. Pastilla van verse vijgen met gedroogde vruchten en Earl Grey-roomijs
220. Pastinaken-currysoep
221. Pastinakensoep
222. Peer-citroentaart met anijs
223. Peperkoekenhuisje
224. Perentaart met yoghurt
225. Pijnpittentaart à la Jamie
226. Pittige lasagne met chorizo
227. Plattekaastaart met appelen
228. Portugese koningstaart: bolo-rei
229. Quiche met ui
230. Ratatouillelasagne
231. Ravioli met oesterzwammen en verse basilicum
232. Ravioligratin
233. Reebout uit de römertopf
234. Ribollita 1 (gegratineerde Toscaanse bonensoep)
235. Ribollita 2
236. Risotto met courgette en gerookte zalm
237. Risotto met courgette en salieschnitzels
238. Risotto met gedroogde tomaten
239. Risotto met gehakt, courgette, Italiaanse kruiden en room
240. Risotto met groene asperges 2
241. Risotto met groene kool en pancetta
242. Risotto met ham en erwtjes uit de voorraadkast
243. Risotto met kastanjechampignons 2
244. Risotto met kip, broccoli en maïs
245. Risotto met lentegroenten, rucolapesto en pecorino
246. Risotto met mediterrane groenten en twee kazen
247. Risotto met mosselen 3
248. Risotto met mosselen en garnalen 3
249. Risotto met paddestoelen 1
250. Risotto met paddestoelen 2
251. Risotto met paddestoelen 3

252. Risotto met paddestoelen 4
253. Risotto met parmaham, worteltjes en salie
254. Salade met gegrilde tilapia
255. Saté boemboe dendeng
256. Saté met noedels en pinda satésaus
257. Saté met oosterse salade
258. Saté met rauwkost en gepofte aardappel
259. Saté van gehakt
260. Saté van pepers
261. Satégarnalen
262. Satéstukjes met spitskool en aardappeltjes
263. Satévinken met sajoerboontjes
264. Sauce hermitage
265. Saucijzenbroodjes
266. Scaloppine al marsala (kalfsoesters met marsala)
267. Scampi's en konijn met noten
268. Scampi's in lookboter met pastis
269. Scampi's met ananascurry
270. Scampi's met bisque van kreeft
271. Scampi's met broccolimousse
272. Scampi's met citroenkruid
273. Scampi's met citroensaus en Noilly Prat
274. Scampi's met Elixir d'Anvers en Jonagold-appel
275. Scampi's op tagliatellenestjes met tomaten-venkelsaus
276. Scampi-beignets met Witte van Hoegaarden
277. Scones met krenten
278. Smeltende chocoladetaart met bergamot
279. Spaans-Moorse amandelcitroentaart
280. Suikervrije flantaart
281. Taartje van zalm met spinaziecoulis in tagliatelle
282. Tagliatelle met kalkoen-roomsaus en paprika
283. Tagliatelle met tomaten-preisauis en broccoli
284. Taglierini met artisjokken
285. Tarte tatin 5
286. Terrine van amandelen en truffel, spiesje van langoustines
287. Terrine van avocado met Noordzeegarnaal
288. Terrine van Franse oesters met sjalottenconfituur en zuringvinaigrette
289. Terrine van ganzenlever, langoustines en rauwe ham met toast en zoetzuur van ramen en wortel
290. Terrine van kabeljauw met kreeft en bospaddestoelen, zure room en zwarte truffelpuree
291. Terrine van langoustines met groene asperges
292. Terrine van macaroni en sla
293. Terrine van sinaasappelen met limoen
294. Terrine van zomerfruit
295. Terrine van zwarte bonen, varkenshammetje en gedroogde ham
296. Thaise balletjes
297. Thaise curry met biefstuk
298. Thaise gebakken rijst
299. Thaise groentesoep met kokos, ei en koriander
300. Thaise mosselen
301. Thaise nasi met snijbonen, garnalen en limoen
302. Toasts met gandraham en boursin
303. Tompoes met oude maltwhiskey
304. Trio van proevertjes met Boursin
305. Tropical cake
306. Twikim mandoe (Koreaanse gevulde deegpakjes)
307. Uien-crèmesoep
308. Uiensoep met gember
309. Uiensoep met gerookte spekreepjes en marjolein
310. Varkenshaas in bladerdeeg
311. Varkenshaasbiefstukjes met spek
312. Varkensvlees in de braadschotel
313. Vegetarische schnitzel met kiwisalsa

- 314. Vegetarische tajine met saffraan en groenten
- 315. Velouté d'asperges
- 316. Velouté van krab
- 317. Venkelcrèmesoep
- 318. Venkelsoep 2
- 319. Viergranen pasta met pittige tomatensaus
- 320. Vietnamese loempiatjes met krab
- 321. Vietnamese varkensvlees-krabrolletjes
- 322. Vijfkleuren noedels
- 323. Vijgen gevuld met walnoten en honing
- 324. Vijgen met portstroop en vanillesaus
- 325. Vjgensaus
- 326. Vis-groentesoep uit Marseille
- 327. Vis-Sticks!
- 328. Vis-tajine met tomaten
- 329. Vis in romige mosterdsaus
- 330. Visbordje met gemengde paddestoelen en langoustines
- 331. Vriendschapscake
- 332. Walnotensaus
- 333. Waterzooi 2
- 334. Waterzooi 3
- 335. Waterzooi 4
- 336. Windsorsoep
- 337. Winterse notentaart
- 338. Witlof met blauwschimmelkaas en pasta
- 339. Witloftaart met komijnekaas
- 340. Witte bonen met vis
- 341. Wortel-pestolasagne
- 342. Wrap met kaas en groenten
- 343. Yoghurt-komkommersoep
- 344. Yoghurt-notencake
- 345. Yunnan pot-kippensoep
- 346. Zalm-citroensaus
- 347. Zandkoekjes 2
- 348. Zandspritsjes
- 349. Zoete groenten uit de oven
- 350. Zoete saté
- 351. Zomerse mihoengroentesalade
- 352. Zomerse roerbakshotel
- 353. Zomerse salade met kruiden en bloemen
- 354. Zomerse vruchtenshake
- 355. Zomerse vruchtensoep
- 356. Zongedroogde tomatenpesto
- 357. Zucchini ripiene (gevulde courgettes)
- 358. Zuid-Afrikaanse kipschotel met wortel en paprika
- 359. Zuppa di melone (koude meloensoep)
- 360. Zuppa di pomodori con peperoni arrostiti e carciofi (tomatensoep met
geroosterde paprika en artisjokken)
- 361. Zuppa di sedani (bleekselderijsoep)
- 362. Zuppa di zucca 1 (pompoensoep)
- 363. Zuppa di zucca 2 (pompoensoep)
- 364. Zuppa Inglese 1 (roompudding met cake)
- 365. Zuppa Inglese 2
- 366. Zuppa pavese 1 (bouillon met gepocheerd ei en kaas)
- 367. Zuppa pavese 2 (bouillon met gepocheerd ei en kaas)

Aardappel-artisjok-gratin

Menugang Bijgerecht

Soort -

Snel

Ja

Keuken -

Type Groente

Slank

Nee

Bron www.c1000.nl

Sterren

Ingrediënten

1 pot artisjokhart (Bonduelle, 370 ml), uitgelekt en in vieren

½ kuipje Boursin Cuisine knoflook & fijne kruiden, à 245 g

1 zakje voorgekookte minikrieltjes (450 g)

25 g geraspte belegen 48+ kaas

Bereiding

Verwarm de artisjokhart met de Boursin Cuisine.

Schep de aardappeltjes erdoor.

Doe het mengsel over in een ingevette ovenschaal en bestrooi met de kaas.

Bak de gratin 10-15 minuten in het midden van een voorverwarmde oven (220°C) tot de kaas gesmolten en gekleurd is.

Aardappel-basilicumsoep

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

Ingrediënten

voor 2 personen

1 ui

250 g aardappelen

1 eetlepel olijfolie

1 vleesbouillontablet

2 eetlepels pesto (basilicumsaus)

2 eetlepels fijngeknipte basilicum

Bereiding

Pel en snipper de ui.

Schil de aardappelen en rasp ze grof.

Verhit de olie in een pan en fruit de ui en de aardappel al omscheppend even aan.

Voeg het bouillontablet en 4 dl water toe en kook de aardappels in ± 8 minuten zachtjes gaar.

Voeg de pesto toe en pureer de soep met een staafmixer of in een keukenmachine.

Schep de soep in 2 diepe borden en strooi er de basilicum over.

Aardappel-camembertschotel

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

Ingrediënten

voor 2 personen

3 eetlepels olijfolie
400 g voorgekookte aardappelplakjes of -partjes (koeling)
50 g spekreepjes
1 fijngesneden teentje knoflook
1 eetlepel fijngesneden verse tijm of ½ theelepels Provençaalse kruiden
1 rode ui in parten
1 kleine camembert (125 g) of 125 g camembert in stukken
½ eetlepel balsamicoazijn
1 theelepel grove mosterd
zout, versgemalen peper
1 zakje veldsla (75 g)
een ovenschaal of 2 eenpersoonsovenschaaltjes, ingevet

Bereiding

Verhit 1 eetlepel olie in een koekepan en bak de aardappeltjes met de spekreepjes, de knoflook en de tijm hierin 10 minuten tot de aardappeltjes lichtbruin en knapperig zijn.

Verwarm de grill voor op de hoogste stand.

Schep de ui door het aardappelmengsel.

Schep het mengsel in de grote ovenschaal en leg de hele camembert erop.

Of verdeel het aardappelmengsel over 2 ovenschaaltjes en verdeel de camembert erover.

Zet de aardappelschotel 2-4 minuten onder de hete grill tot de kaas heet en goudbruin wordt en gaat 'bubbelen'.

Roer een dressing van de azijn, 2 eetlepels olie, de mosterd, zout en peper en schep de veldsla met de dressing om.

Serveer de aardappelschotel direct met de sla en eventueel warm geroosterd brood.

Aardappel-erwtensoep uit Peru

Menugang Voorgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 l groentebouillon
4 grote aardappelen in dobbelstenen
1 rode peper zonder zaad in reepjes
1 gesnipperde rode ui
3 gesnipperde tenen knoflook
300 g diepvriesdoperwten
1 klein blikje maïskorrels
1/8 l crème fraîche
1 uitgeperste limoen
zout
peper
2 bosuilen in ringetjes
½ bosje korianderblaadjes

Bereiding

Breng de helft van de bouillon met de aardappelen, de ui, de peper en de knoflook aan de kook en laat ± 20 minuten zacht pruttelen.
Pureer de soep met de staafmixer glad en voeg de rest van de bouillon toe.
Voeg de doperwten en de maïs toe en kook deze kort mee.
Voeg de room toe en breng de soep op smaak met zout, peper en limoensap.
Verdeel de soep over 4 kommen of borden en garneer met de bosui en de koriander.

Aardappel-hamtortilla

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

Ingrediënten

2 grote uien
50 g boter of 4 eetlepels (olijf)olie
1 dikke plak schouderham á 100 g
5 eieren
peper
zout
1 pakje voorgekookte aardappelschijfjes (750 g)
½ eetlepel fijngeknipte bieslook

Bereiding

Pel de uien en snijd ze in ringen.
Verhit de boter en bak de uien op middelhoog vuur iets bruin en zacht.
Snijd de ham in reepjes.
Klop de eieren in een grote kom los en voeg de ham en wat peper en zout toe.
Schep de aardappelschijfjes en de gefruite uien door het eimengsel en giet het terug in de (nog vette) braadpan.
Laat de omelet op het laagste vuur (leg er eventueel een plaatje onder) gaar worden.
Keer de omelet, als de bovenkant net droog is met behulp van een deksel.
Voeg eventueel nog wat boter toe en bak de onderkant snel bruin.
Serveer de omelet op een groot bord en snijd hem in punten.
Lekker met tomatenketchup en een groene salade.

Aardappel-kaaskoekjes

Menugang Bijgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Aardappel

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

750 g geschilde aardappelen
zout
peper
50 g boter
2 schoongemaakte en kleingesneden uien
250 g grofgeraspte belegen kaas
1 dl olijf- of zonnebloemolie

Bereiding

Kook de aardappelen in een pan water met wat zout in ± 20 minuten gaar.
Giet ze af en pureer ze in een foodprocessor of stamp ze fijn met een pureestamper.
Verhit de olie in een pan en fruit hierin de kleingesneden uien ± 5 minuten tot ze zacht, maar niet bruin zijn.
Voeg de gefruite uien en de geraspte kaas aan de aardappelpuree toe en roer alles goed door elkaar.
Vorm van het pureemengsel 12 platte koekjes.
Verhit de olie in een grote koekepan en bak de aardappel-kaaskoekjes hierin aan weerskanten mooi bruin.
Serveer de aardappel-kaaskoekjes warm.

Aardappel-kaassoep

Menugang Voorgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Aardappel

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

450 g gepureerde aardappelen
1 geraspte ui
100 g geraspte kaas naar keuze
15 g boter
1/4 liter gecondenseerde melk
1/4 liter warm water
peper
zout

Bereiding

Doe de aardappelmassa met de uien, de boter en peper en zout in een soeppan en verwarm het onder voortdurend roeren zachtjes 3 minuten.
Verdun met het water en laat 15 minuten pruttelen.
Roer er dan de gecondenseerde melk door en maak de soep heet zonder dat ze gaat koken.
Roer er, van het vuur af, de geraspte kaas door en serveer direct.

Aardappel-kervelsoep

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

Ingrediënten

voor 2 personen

200 g aardappelen
3 groentebouillontablet
3 eetlepels kervel
2 eetlepels zure room
versgemalen peper

Bereiding

Schil de aardappelen, snijd ze in stukjes en kook ze in 4 dl water en het bouillontablet in ± 20 minuten gaar.

Pureer de aardappelen en het kookvocht met een (staaf)mixer en roer er de kervel en de zure room door.

Breng de soep op smaak met peper.

Magnetron: doe de aardappelen met ½ dl water in een schaal en kook ze afgedekt in ± 4 minuten op vol vermogen gaar.

Voeg het bouillontablet, 4 dl kokend water, de kervel en de zure room toe en pureer de soep.

Aardappel-knoflooksaus

Menugang Bijgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Saus

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

500 g aardappelen
4-5 uitgeperste teentjes knoflook
4-5 eetlepels olijfolie
2-3 eetlepels azijn
een snufje zout

Bereiding

Schil de aardappelen, zet ze in een pan water op en doe er wat zout bij.
Laat ze, als ze goed gaar zijn, uitlekken en prak ze daarna helemaal fijn.
Voeg dan de uitgeperste knoflook, de olie en de azijn toe en meng het geheel goed.
Breng met zout op smaak.
Dien deze saus koud op.
De saus is lekker bij gebakken vis (bijvoorbeeld kabeljauw), gebakken courgetteplakjes en aubergine.

Aardappel-vissoep

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

Ingrediënten

voor 2 personen

4 aardappelen
½ groene paprika
150 g kabeljauwfilet
1 pakje tomatensoep of 1 l zelfgemaakte tomatensoep
1 theelepel gedroogde basilicum
3 tomaten
50 g garnalen
50 g gekookte mosselen
± 2 eetlepels koffieroom
zout
peper

Bereiding

Schil de aardappelen en snijd ze in kleine blokjes.

Maak de paprika schoon en snijd hem in stukjes.

Snijd de kabeljauw in blokjes.

Breng al roerend in een pan 1 l water met de inhoud van het pakje soep aan de kook, voeg de aardappelblokjes, de kabeljauw en de basilicum toe en kook de soep in 10 minuten zachtjes gaar.

Ontvel intussen de tomaten, verwijder de pitjes en snijd ze in stukjes.

Roer de tomaten, de garnalen en de mosselen door de soep en laat ze in ± 3 minuten door en door heet worden.

Breng de soep op smaak met koffieroom, zout en peper.

Aardappelpuree met kruidendressing

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

Ingrediënten

1 kg kruimig kokende aardappelen, geschild en in stukken
zout
½ eetlepel olijfolie traditioneel
4 plakjes rauwe ham (bijv. Coburgerham)
125 g shii-take, in plakjes
3 eetlepels olijfolie extra vierge
2 eetlepels dragonazijn van witte wijn (Carbonel)
2 bosuien, in ringetjes
4 eetlepels peterselie, geknipt
peper

Bereiding

Kook de aardappelen in water met zout in ± 20 minuten gaar.
Verhit intussen de olijfolie traditioneel en bak de plakjes ham knapperig uit. neem ze uit de pan.
Bak de paddestoelen op een hoog vuur in ± 3 minuten bruin.
Klop een dressing van de olijfolie extra vierge, de azijn, de bosui, de peterselie en peper en zout naar smaak.
Giet de aardappelen af, vang 1 dl van het kookvocht op en pureer de aardappelen met een pureeknijper of stamp ze fijn.
Klop met een houten lepel zoveel van het kookvocht erdoor totdat een smeuijge puree ontstaat.
Schep de puree in een berg op een schaal.
Verdeel de paddestoelen erover en schenk de dressing erover.
Leg de plakjes ham er tegenaan en serveer direct.

Aardappelsoep 2

Menugang Voorgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Aardappel

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 l bouillon
500 g aardappelen
2 preien
1 mespunt peper
1 mespunt zout
1 mespunt nootmuskaat
2 theelepels marjolein
1 eetlepel verse tijm
2 dl room

Bereiding

Zet de aardappelen op in de bouillon, kook ze gaar en pureer ze met een staafmixer.
Breng het geheel aan de kook, voeg de gesneden prei toe en laat de soep 20 minuten trekken.
Breng op smaak met de kruiden.
Klop er vlak voor het serveren de room door.
Serveer met stokbrood en gezouten roomboter.

Aardappelsoep 3

Menugang Voorgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Aardappel

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Bereiding

Van puree van 500 g gare aardappelen, gekookt in $\frac{3}{4}$ l runderbouillon, met $\frac{1}{2}$ l melk, peper, nootmuskaat, cayennepeper, 50 g fijngehakte uitgebakken magere spekjes, bieslook en (p.p. 3) radijsjes in plakjes.

Aardappelsoep uit Midden- en Zuid-Limburg

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

Ingrediënten

Bereiding

Snijd 1 kg geschilde aardappelen en 2 penen in kleine stukjes.

Smelt 50 g boter en roer er 2 eetlepels bloem door.

Giet er, zodra dit mengsel wat kleur heeft gekregen, geleidelijk 1½ l bouillon en 2 glazen witte wijn bij en voeg een stukje foelie toe.

Kook de aardappelen en de penen met 1 gesnipperde ui hierin gaar.

Breng de soep op smaak met peper, zout, fijngehakte peterselie en bieslook of kervel.

Aardbeien-kwarkpuddinkje

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	www.c1000.nl			Sterren	

Ingrediënten

5 blaadjes gelatine

1 blik mandarijnpartjes

1 beker Exquisa Kwarkdessert, aardbeien à 500 g

slagroom uit een spuitbus

Bereiding

Week de gelatine 5 minuten in ruim koud water.

Laat de mandarijnpartjes uitlekken, maar vang het sap op.

Breng het sap aan de kook.

Neem de pan van het vuur en los de uitgeknepen blaadjes gelatine erin op.

Roer de kwark door het gelatinemengsel.

Laat het mengsel afkoelen tot het dik en lobbijg is.

Houd 20 mandarijnpartjes achter voor de garnering en schep de rest door de kwark.

Verdeel het mengsel over 4 puddingvormpjes en laat de puddinkjes in de koelkast opstijven.

Houd de vormpjes enkele tellen in heet water en stort ze dan elk op een bord.

Spuut er een toef slagroom op en garneer met de achtergehouden mandarijnpartjes (of vers gemengd rood fruit zoals bessen, aardbeien en frambozen).

Info: Dit toetje maakt u in een handomdraai. Wanneer u op een warme zomerdag trek hebt in iets lekkers en iets fris, is dit een slank alternatief voor een calorierijk ijsje. Laat de puddinkjes in ongeveer 20 minuten in de diepvries lekker koud worden.

Acht-schattensoep

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

Ingrediënten

30 g gedroogde Chinese paddestoelen
1 pot gevogeltefond
100 g kipfilet
100 g varkensschnitzel
100 g Noorse garnalen
100 g bamboescheuten (blik)
100 g spinazieblaadjes
100 g tahoe
1 eetlepel lichte sojasaus
2 eieren
(2 theelepels aardappelzetmeel of maïzena)
peper, zout
bosuigroen
kroepoek

Bereiding

Maak de paddestoelen schoon en week ze.
Vul de pot gevogeltefond aan tot 1 l en breng dit aan de kook.
Voeg de in dunne repen gesneden kipfilet, de in dunne repen gesneden varkensschnitzel en de garnalen toe en breng dit al roerend weer aan de kook.
Voeg dan de in reepjes gesneden bamboescheuten, de spinazieblaadjes, de in blokjes gesneden tahoe en de sojasaus toe.
Klop de eieren los en roer ze bij de soep.
Bind de soep eventueel ietsje bij met het losgeroerd aardappelzetmeel of de maïzena.
Roer een flinke draai peper, wat zout en gesnipperd bosuigroen door de soep en serveer met kroepoek.

Ansjoivissaus

Menugang Bijgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Saus

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 blikje ansjovisfilets
5 eetlepels olijfolie
3 bosuitjes in ringetjes
1 gesnipperde rode Spaanse peper
2 teentjes knoflook
versgemalen peper

Bereiding

Giet de ansjovis af, vang de olie op en snijd de vis in stukjes.
Verhit in een koekenpan de ansjovisolie en de olijfolie en bak de bosui en de Spaanse peper ± 3 minuten.
Pers de knoflook erboven uit en roer er de ansjovis door.
Schep de beetgare pasta erdoor en maal er peper boven.
Lekker bij spaghetti of tagliatelle.

Appelstamppot met chorizo

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

Ingrediënten

1½ kg kruimig kokende aardappelen, geschild en in stukken
zout
1 kg Jonagold, geschild
2 eetlepels (grove) mosterd
200 g chorizo (vleeswaar), in reepjes
2 bosuitjes, in dunne ringetjes
versgemalen peper
1 zakje jus voor stamppot (Knorr)
150 g belegen kaas, in kleine dobbelsteentjes

Bereiding

Kook de aardappelen in water met zout in ± 20 minuten gaar.
Snij de klokhuizen uit de appels en daarna in dunne partjes.
Kook de appelpartjes met 1½ dl water 7 minuten en neem de pan van het vuur.
Giet de aardappelen af en stamp ze fijn.
Schep de appelpartjes met het kookvocht, de mosterd, de chorizo en de bosui erdoor.
Breng de stamppot op smaak met peper en zout.
Bereid de jus volgens de aanwijzing op de verpakking.
Strooi de kaasblokjes over de stamppot en bestrooi met extra peper naar smaak.
Serveer met de jus.

Info: Hete bliksem is een stamppotgerecht uit grootmoeders tijd. Dit gerecht werd gemaakt van aardappelen, zoete en zure appeltjes en gerookt spek. In deze luxe appelstamppot is het spek vervangen door kruidige chorizo en gebruiken we slechts één appelsoort.

Asperges met ossenhaas en kerriesaus

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

Ingrediënten

800 g groene asperges
800 g witte asperges
1 theelepel zout
1 kg ossenhaas
2 eetlepels olijfolie
5 dl room
1 theelepel kerriepoeder
½ bosje peterselie
versgemalen witte peper
zout

Bereiding

Schil de asperges en kook ze gaar.
Verhit de olijfolie in een braadslee.
Bestrooi de ossenhaas met peper en zout en leg hem in de hete olie.
Schuif de braadslee in de op 200°C voorverwarmde oven en braad de ossenhaas 6 minuten aan elke kant.
Haal het vlees uit de braadslee en zet het warm weg.
Giet het vet van het braadvocht weg, giet de room in de braadslee en schraap met een houten lepel de aanbaksels van de bodem.
Laat de vloeistof even doorkoken, zeef ze in een sausspannetje en voeg er het kerriepoeder aan toe.
Laat de saus tot eenderde inkoken.
Spoel de peterselie af, verwijder de bruine en droge blaadjes, verwijder de steeltjes, dep de blaadjes droog en hak ze fijn.
Haal de asperges uit het kooknat en laat ze uitlekken.
Snijd de ossenhaas in dunne plakken.
Breng de saus op smaak met peper en zout.
Scheep een paar lepels saus op elk bord, verdeel er de plakken ossenhaas over en leg er de asperges bij.

Asperges met rode pesto

Menugang Bijgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor 2 personen

500 g groene asperges

voor de pesto

6 zongedroogde tomaten

2 eetlepels olijfolie

2 eetlepels water

3 teentjes knoflook

3 eetlepels pijnboompitten of cashewnoten

4 eetlepels fijngehakte basilicumblaadjes

1 eetlepel geraspte Parmezaanse kaas

Bereiding

Meng alle ingrediënten voor de pesto met een staafmixer tot een gladde pasta.

Leg de asperges in kokend water en kook ze in 5 minuten beetgaar.

Verdeel de asperges over 2 borden en giet de pesto erover.

Lekker met verse pasta.

Tip: Als u de pesto iets minder dik wilt hebben, kunt u een extra eetlepel water toevoegen.

Asperges met zalm

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

Ingrediënten

750 g verse, geschilde witte asperges
zout
500 g gefileerde zalm in 6 gelijke stukken
1 visbouillontablet
2 eetlepels slagroom
1 eetlepel droge witte vermout (Noilly Prat)
1 flinke mespunt allesbinder
200 g ijskoude gezouten boter in 6-8 gelijke stukken
1 theelepel limoen- of citroensap
witte peper
2 eetlepels fijngesneden bieslook
4 takjes verse dille

Bereiding

Zet de asperges op in ruim kokend water, voeg wat zout toe en kook ze 10 minuten met een deksel op de pan.

Zet het vuur daarna uit en laat de asperges minstens 10 minuten staan.

Breng 8 dl water aan de kook en los er het bouillontablet in op.

Leg de stukken zalm in het kokende vocht en houd het 5 minuten aan de kook.

Neem de pan dan van het vuur en neem het deksel van de pan.

Breng intussen in een pannetje 4 eetlepels van het pocheervocht van de zalm aan de kook, roer er de slagroom en de vermout door en laat alles koken tot iets minder dan de helft van het vocht is overgebleven.

Roer de allesbinder erdoor en klop er één voor één de stukjes koude boter door.

Voeg steeds een stukje boter toe als het vorige geheel door de saus is opgenomen.

Neem tijdens het kloppen van het laatste stukje de pan van het vuur en voeg het limoen- of citroensap en peper en zout toe.

Leg de stukken zalm op voorverwarmde borden, schik de asperges ernaast en schep de botersaus erover.

Bestrooi de saus met wat bieslook en leg er als garnering de dille bij.

Aspergeschotel met Parmezaanse kaas

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

Ingrediënten

zout

1 kg witte asperges

75 g Parmezaanse kaas (stukje)

50 g boter

(versgemalen) zwarte peper

lage ovenschaal ± 20 x 30 cm

Bereiding

Breng in een pan ruim water met zout aan de kook.

Schil de asperges met een dunschiller vanaf vlak onder het kopje naar beneden, snijd de houtachtige uiteinden (2-3 cm) eraf en kook de asperges in het kokende water in ± 10 minuten beetgaar.

Verwarm intussen de oven voor op 200°C.

Rasp de kaas.

Smelt de boter in een (steel)pan.

Laat de asperges in een vergiet uitlekken en leg ze naast elkaar in de ovenschaal.

Schenk de boter erover, zodat alle asperges ermee zijn bedekt.

Bestrooi ze met peper en kaas en laat de aspergeschotel in het midden van de oven in ± 20 minuten gaar en goudbruin worden.

Serveer deze schotel bij kalfsvlees of entrecote en krielaardappeltjes.

Aspergesoep met zalmreepjes

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

Ingrediënten

1 blikje Unox Aspergecrèmesoep
6 groene asperges in stukjes
1 dl witte wijn
150 g gerookte zalm in reepjes
2 eetlepels fijngesneden kervel

Bereiding

Kook de asperges in ruim water in ± 10 minuten beetgaar.
Bereid de soep volgens de aanwijzingen op de verpakking met 4½ dl water en de wijn.
Roer de asperges en de zalm door de soep en bestrooi de soep met de kervel.
Lekker met stukjes stokbrood met roomkaas en mierikswortel.

Aspergetimbaaltjes met aspergesaus

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

Ingrediënten

50 asperges

¾ l slagroom

4 eieren

8 eidooiers

voor de saus

½ l visfumet

2 dl witte wijn

1 dl Noilly Prat

2 sjalotjes

5 peperkorrels

takje peterselie

blaadje laurier

4 dl slagroom

aspergepuree

150 g koude boter

10 takjes kervel

Bereiding

Schil de asperges met een dunschiller.

Snijd aan de bovenkant een stuk van ± 8 cm en houd deze aspergepunten apart.

Trek een bouillon van de schillen en kook de onderste stukken daarin gaar.

Voeg, als de asperges niet heel vers zijn, wat suiker en een klontje boter toe.

Bewaar het kookvocht.

Pureer de gekookte stengels in de keukenmachine, wrijf de puree door een fijne zeef en weeg 350 g af.

Bewaar de rest voor de saus.

Meng de aspergepuree met de slagroom en klop er achtereenvolgens de eieren en de eidooiers door.

Breng de massa op smaak met zout en peper en vul er de beboterde timbaalvormpjes mee.

Dek de vormpjes af met aluminiumfolie en zet ze in een braadslee met een laagje kokend water.

Zet alles 45 minuten in een op 150°C voorverwarmde oven.

Kook de aspergepunten in het achtergehouden kookvocht gaar.

Breng de visfumet met de witte wijn, de Noilly Prat en de kruiden aan de kook en laat inkoken tot er maar een beetje over is.

Giet de inhoud door een fijne zeef in een schone pan.

Voeg de slagroom en de achtergehouden aspergepuree toe en laat tot sausdikte inkoken.

Breng op smaak met zout en peper en klop er de koude boter door.

Stort de timbaaltjes op voorverwarmde borden, giet er wat saus over en garneer met de gekookte aspergepunten en een takje kervel.

Atjar van komkommer en tomaat

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

Ingrediënten

½ komkommer
250 g kerstomaatjes
1 kleine ui
1 rood pepertje
6 eetlepels azijn
50 g bruine suiker
peper, zout
3 eetlepels zilveruitjes
2 eetlepels fijngehakte peterselie

Bereiding

Was de komkommer en de kerstomaatjes.
Snijd de komkommer in de lengte in parten, schrap de zaadjes eruit en snijd de parten in stukjes.
Halveer de tomaatjes.
Pel en snipper de ui
Maak het pepertje schoon en snijd het in schuine ringetjes.
Breng de azijn met de suiker aan de kook en laat de suiker helemaal oplossen.
Schep alle ingrediënten in een kom door elkaar en laat de atjar minstens 1 uur op smaak komen.
In tegenstelling tot de meeste atjars is deze atjar beperkt houdbaar.
Bewaar de atjar niet langer dan 3 dagen in de koelkast.

Aubergine in saké

Menugang Bijgerecht
Keuken Japans
Bron

Soort -
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

500 g aubergine in blokjes van 1 cm
1 eetlepel olie
2 eetlepels sojasaus
3 eetlepels suiker
¾ dl saké of droge sherry

Bereiding

Verhit de olie in een pan met dikke bodem.
Voeg de aubergineblokjes toe en bak ze kort.
Vermeng de sojasaus, de suiker en de saké en voeg het mengsel aan de aubergine toe.
Let het deksel op de pan en laat de aubergine op laag vuur ± 7 minuten pruttelen tot ze gaar zijn en de saus enigszins is ingedikt.

Info: Als u aubergine op deze manier klaarmaakt, verdwijnt de bittere smaak totaal en wordt het heerlijk zacht en zoet.

Auberginekaviaar

Menugang Hapje
Keuken -
Bron

Soort -
Type Groente

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 aubergine
1 ui
1 teentje knoflook
1 tomaat
3 eetlepels olijfolie
2 eetlepels azijn
1 theelepel suiker
peper
zout
roggebrood (dat zijn westerse variaties!)
eikeblad

Bereiding

Kook de aubergine 30 minuten en pel hem.
Pureer hem met de overige ingrediënten en laat goed afkoelen.
Serveer op een bedje eikebladsla en dien op met roggebrood.

Babi ketjap 4

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

Ingrediënten

750 g schouderkarbonade
400 g grote uien
8 teentjes knoflook
1 theelepel gemberpoeder
1 eetlepel azijn
4 eetlepels ketjap
1 flinke eetlepel bakgember
peper
zout

Bereiding

Zet het vlees op met een bodempje water, de fijngesneden uien, de geperste knoflook, zout, peper en gemberpoeder en laat het koken tot het vet begint uit te braden.
Breng op smaak met ketjap, peper en azijn en laat het vlees verder sudderen tot het gaar is.
Lekker met rijst, maar ook met stokbrood.

Babi ketjap 5

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

Ingrediënten

1 kg mager varkensvlees
1 grote ui
1 theelepel knoflookpoeder
1 theelepel gemberpoeder
4 eetlepels ketjap
1 bouillontablet
zout
peper

Bereiding

Bak het vlees en de ui aan en doe er daarna de kruiden bij.
Laat het zachtjes pruttelen en langzaam indikken.

Babi pangang 5

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

Ingrediënten

voor de marinade

1 eierdopje (50 g) olie
1 eierdopje azijn
1 eierdopje ketjap manis
1 eetlepel (bruine basterd)suiker
1 mespunt sambal (oelek)
zout
peper

en verder

400 g varkensfilet in blokjes
2 dl tomatenketchup
2 dl chilisaus
1-2 potjes atjar tjampoer
olie om in te bakken

Bereiding

Maak de marinade van de olie, azijn, ketjap, sambal, suiker, zout en peper en leg het gesneden vlees erin.

Laat dit minstens 2 uur in de koelkast staan.

Laat de atjar uitlekken.

Maak een mengsel van de ketchup en de chilisaus.

Bak het vlees met de marinade in de olie en voeg er, als dit gaar is, het ketchup-chilisausmengsel bij.

Verdeel de atjar over de bodem van een grote schaal en schep het vlees met de saus erop.

Geef er rijst bij.

Babi pangang 6

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

Ingrediënten

voor 2 personen

250 g mals varkensvlees (schouderkarbonade, fricandeau, of mooi mager spek)

voor de marinade

1 teentje knoflook

½ geraspte ui

1½ eetlepel ketjap

citroensap en citroenschil

sambal oelek naar smaak

½ theelepel djahé

een scheutje sherry

1½ eetlepel olie

voor het sausje

2 eetlepels gembernat of 2 eetlepels bakgember

sambal oelek naar smaak

½ kopje tomatenketchup

½ eetlepel ketjap

een scheutje azijn

1 kopje water

zout

peper

maïzena om te binden

voor de garnering

2 eetlepels atjar tjampoer

Bereiding

Snijdt het vlees in plakken van 2-3 cm, kerf ze met tussenruimtes van 2 cm in en wrijf het vlees in met peper en zout.

Maak de marinade: Fruit de geraspte ui en de knoflook, voeg de andere ingrediënten toe en breng alles aan de kook.

Laat de marinade wat afkoelen en leg er dan het vlees minstens 2 uur in.

Droog het vlees met keukenpapier goed af.

Olie het vlees, verwarm de grill voor en leg het vlees in het midden van de oven onder de grill.

Rooster het krokant (iedere kant ± een kwartier).

Maak intussen het sausje:

Voeg aan het water alle ingrediënten toe, breng het aan de kook en bind het met maïzena of aardappelmeel.

Babi pangang 6

Leg wat atjar tjampoer op een vleesschaaltje.

Leg daarop het vlees en overgiet dit alles met het sausje.

Babi rendang (scherp gekruid varkensvlees)

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

Ingrediënten

500 g mager varkensvlees
4 witte uien
2 tenen knoflook
2 rode lomboks
2 theelepels gemberpoeder
1 theelepel laospoeder
2 theelepels kentjoer
2 theelepels ketoembar
1 theelepel djinten
2 eetlepels olie
½ theelepel serehpoeier
2 blaadjes salam
zout
25 g dikke santen

Bereiding

Snijd het vlees in blokjes.
Pel en snipper de uien en de knoflook.
Maak de lomboks schoon en snijd ze in stukjes.
Maak de uien, knoflook en lomboks in een vijzel of met de staafmixer fijn en meng er de gember, laos, kentjoer, ketoembar en djinten door.
Gebruikt u schijfjes in plaats van poeder, plet ze dan licht met de stamper van de vijzel.
Verhit de olie in een wadjan of braadpan en fruit de uienmassa en de sereh.
Bak de blokjes vlees rondom bruin.
Voeg een beetje kokend water en de salambladen toe en laat het vlees ± 15 minuten zachtjes gaar stoven.
Voeg naar smaak zout toe, rasp de santen en laat die in de saus oplossen.
Dit gerecht kan ook met 500 g riblappen worden gemaakt.
Laat het vlees in dat geval in 1½-2 uur gaar koken.

Babi tjau pudak

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

Ingrediënten

500 g varkensvlees in dobbelstenen
1 grote fijngesneden ui
2 fijngesneden teentjes knoflook
½ theelepel djahé
boter
25 g laksa (of 1 kopje heel fijne vermicelli)
2 dl water
zout
peper
ketjap manis

Bereiding

Fruit de ui, de knoflook en de djahé in wat boter lichtbruin.
Doe er de vleesblokjes bij en kruid met zout en peper.
Voeg, als de vleesblokjes rondom bruin zijn, wat ketjap, het water en de laksa toe en laat alles op laag vuur doorkoken tot de saus goed is gebonden.
Gebruik niet teveel water.

Bami goreng

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

Ingrediënten

500 g bami
200 g varkensfricandeau
4 teentjes knoflook
1 ui
1 prei
½ spitskool
2 eetlepels ketjap manis
½ bos selderij
2 mespunten zout
1 dl olie
1 mespunt peper

Bereiding

Kook de bami in ruim kokend water met 1 theelepel zout gaar.
Giet de bami af, roer deze met de helft van de olie glad en laat afkoelen.
Snijd het vlees in kleine blokjes en de prei en de spitskool in fijne reepjes.
Hak de selderij.
Snijd de knoflook en de ui fijn en fruit ze in de rest van de olie aan.
Voeg het vlees toe en laat dit met de prei garen.
Voeg er de afgekoelde bami aan toe en bak die op.
Doe er tenslotte de spitskool en de ketjap bij en breng de bami op smaak met peper, zout en de gehakte selderij.

Basisrecept kippensoep met vermicelli

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

Ingrediënten

750 g (soep)kip

1 ui

2 worteltjes

1 stengel bleekselderij

1 laurierblaadje

1 takje tijm

1 stukje foelie

5 peperkorrels

40 g fijne vermicelli

zout

Bereiding

Snijd de kip in stukken.

Doe ze met 1,2 l water in een pan en laat zachtjes koken.

Schep het schuim eraf.

Pel de ui en snijd hem in vieren.

Maak de worteltjes en de bleekselderij schoon en snijd deze in stukken.

Voeg de groenten en de kruiden toe en laat de bouillon ± 2 uur trekken.

Zeef en ontvet de bouillon.

Haal het kippevlees van de botjes.

Breng de bouillon aan de kook, voeg de vermicelli toe en kook in ± 10 minuten gaar.

Voeg de kip toe en warm die 2 minuten mee.

Breng de soep op smaak met zout.

Variatietip: Met prei en sherry: Voeg samen met de kipstukjes 1 in dunne ringen gesneden schoongemaakte prei en 2 eetlepels medium dry sherry aan de bouillon toe.

Variatietip: Met wortel en tong: Voeg samen met de vermicelli 4 in plakjes gesneden worteltjes en samen met de kip 75 g in reepjes gesneden rundertong toe.

Variatietip: Met Chinese mie en taugé: Vervang de vermicelli door 40 g Chinese mie en voeg deze samen met 150 g taugé aan de kokende bouillon toe. Neem de pan direct van het vuur.

Variatietip: Met tuinkers en mosterd: Neem aan het eind van de bereiding de pan van het vuur en voeg 1 bakje tuinkers en 2 eetlepels Zaanse mosterd toe.

Beef sukiyaki met lente-ui, rijst en Japanse sesamsalade

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

Ingrediënten

1 pak Conimex Beef Sukiyaki (maaltijdpakket)

Conimex Wok Olie

300 g (lange) biefstukreepjes

1 kleine krop ijsbergsla

1 rode paprika

10 lente-uitjes

2 eetlepels citroensap

1 eetlepel Conimex Sojasaus

4 eetlepels geroosterd sesamzaad

Bereiding

Meng de marinademix (uit het pak) in een kom met 2 eetlepels olie.

Schep de biefstukreepjes erdoor.

10 minuten laten marinieren.

Kook de rijst (uit het pak) in 15 minuten gaar.

Afgieten.

Snijd ondertussen de ijsbergsla en de paprika in zeer smalle reepjes en de lente-uitjes in smalle ringen (houd wit en groen van de uitjes uit elkaar).

Meng het citroensap, 6 eetlepels olie en de sojasaus in een ruime schaal met het sesamzaad en de paprikareepjes.

Meng vlak voor het eten met de ijsbergsla.

Verhit een wok, voeg een scheutje olie toe en wok de biefstukreepjes 2 minuten.

Voeg de witte lente-uienringetjes toe en wok nog 1 minuut.

Voeg 2 dl koud water en de sausmix (uit het pak) toe.

Breng al roerend aan de kook.

Voeg de mirin (uit het pak) toe en warm 1 minuut mee.

Verdeel de rijst over 2-3 borden, schep de sukiyaki ernaast en bestrooi met groene lente-uienringetjes.

Geef de salade erbij.

Serveertip: Lekker met knapperige Conimex Kroepoek Cassave.

Variatietip: Voeg de paprika niet aan de salade toe, maar snijd hem in zeer kleine stukjes en wok hem mee met de biefstukreepjes.

Blauwe kaassoep

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

Ingrediënten

Bereiding

Kook 100 g tortellini in $\frac{3}{4}$ l groentebouillon en $\frac{1}{4}$ l witte wijn en bind dit met een zakje béchamelsaus (voor $\frac{1}{2}$ l).

Roer er van het vuur af 200 g blauwe kaas en 1 dl slagroom bij.

Bleekselderijsoep met stilton 2

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

Ingrediënten

1 l kippenbouillon
1 ui
1 struik bleekselderij
200 g Stilton
25 g boter
25 g bloem
2 eetlepels slagroom
cayennepeper
zout

Bereiding

Fruit de gesnipperde ui in de boter.
Snijd de bleekselderij fijn.
Verkruimel de Stilton.
Roer de bloem door de ui en de boter, maak een roux en voeg de bouillon toe.
Doe de bleekselderij erbij en laat die gaar worden.
Voeg de Stilton toe en laat de kaas smelten.
Doe er naar smaak peper en zout bij (pas op met zout, de Stilton is al vrij zout) en roer er, van het vuur af, de slagroom door.
Garneer met een toefje peterselie of wat fijngeknipt selderijblad.

Bloemkool-kerriesoep uit de magnetron

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

Ingrediënten

300 g bloemkool
125 g soepgroenten
1 eetlepel boter
½ l kippenbouillon
1 eetlepel kerriepoeder

Bereiding

Kook de bloemkoolroosjes met de soepgroenten, de boter, 1/8 l bouillon en de kruiden afgedekt 12 minuten op vol vermogen.

Voeg de rest van de bouillon toe, pureer de soep en verwarm haar 2 minuten op vol vermogen.

Schep de soep op de borden, verdeel er de room over en roer voor een marmereffect eenmaal om.

Garneer met gesnipperde bieslook.

Bloemkoolsoep 5

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

Ingrediënten

Bereiding

Van 350 g bloemkoolroosjes en 50 g rijst, gekookt in 1 l gevogeltebouillon (van pot fond), gebonden met een zakje kerriesauspoeder.

Pureer de roosjes en voeg ze toe, met 2 eetlepels gehakte rode paprika, 2 eetlepels koriandergroen en 2 eetlepels kokos.

Bloemkoolsoep 6

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

Ingrediënten

1 kleine bloemkool (of een halve grote)
2 blokjes vleesbouillon
150 g champignons
± ½ eetlepel zonnebloemolie
100 g rundergehakt
een snufje gemalen foelie
2 eierdooiers
een flinke scheut slagroom
versgemalen zwarte peper
gemalen nootmuskaat
2-3 eetlepels Parmezaanse kaas

Bereiding

Was de bloemkool, snijd hem in roosjes en kook die in 10 minuten in 1 l bouillon van blokjes gaar.
Pureer de bloemkool in de keukenmachine, met de staafmixer of met de roerzeef.
Doe de puree terug in de bouillon en breng die opnieuw aan de kook.
Maak het gehakt aan met zout en een mespunt gemalen foelie, draai er balletjes van en laat die 5 minuten zachtjes in de soep meekoken.
Bak intussen de in plakjes gesneden champignons in een scheutje zonnebloemolie en doe ze bij de soep.
Klop de eidooiers los met de room en roer dit door de soep (niet laten koken!).
Breng de soep verder op smaak met versgemalen peper, wat nootmuskaat en de Parmezaanse kaas.

Tip: Kook de bloemkoolroosjes in 5 minuten in gezouten water beetgaar. Laat ze uitlekken en bak ze daarna goudgeel en krokant in de koekepan in een klontje (room)boter. Strooi er fijngehakte peterselie over en dien ze meteen op.

Boerenkoollasagne met shoarmavlees

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

Ingrediënten

zout

300 g panklare boerenkool

± 10 lasagnevellen

2 uien

25 g boter

250 g shoarmavlees

1 zakje kaassaus

4 eetlepels rode shoarmasaus of tomatenketchup

1 bakje magere kwark (225 g)

1 zakje geraspte oude kaas

Bereiding

Laat de boerenkool in een pan met weinig water en zout in ± 15 minuten slinken en laat hem in een zeef uitlekken.

Kook in een grote pan met ruim kokend water de lasagnevellen ± 4 minuten voor.

Spoel ze onder koud stromend water af en laat ze in een vergiet uitlekken.

Pel en snipper de uien.

Verhit de boter in een koekenpan en bak de uien ± 2 minuten zachtjes.

Voeg het shoarmavlees toe en bak dit, al omscheppend, ± 5 minuten mee.

Roer er van het vuur af de shoarmasaus of de ketchup door.

Vermeng in een kom de kwark met de helft van de kaas.

Maak in een steelpan de kaassaus volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking en roer er de rest van de kaas door.

Vet een ovenschaal (inhoud ± 2 l) in en schep een dun laagje boerenkool op de bodem.

Leg hierop een laag lasagnevellen.

Strijk hierop een laagje kwark uit en verdeel er een laag boerenkool en een laag shoarmavlees over.

Dek af met lasagnevellen.

Ga zo door tot de schaal vol is en de ingrediënten op zijn.

Schenk de kaassaus erover.

Verwarm de oven voor op 200°C en bak de lasagne in het midden van de oven in ± 40 minuten goudbruin en gaar.

Bonen-balsamicosoep

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Peulvruchten	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

10 g porcini (of gedroogd eekhoorntjesbrood)
1 zakje fijngesneden soepgroenten (prei, selderij, wortelen)
4 eetlepels olijfolie
1 eetlepel groentebouillon (van tablet)
2 blikjes witte bonen (à 425 ml)
50 g geraspte Parmezaanse kaas
2 sneetjes witbrood in kleine stukjes
5 verse salieblaadjes
1 gepeld en in schijfjes gesneden knoflookteentje
3 eetlepels balsamicoazijn
versgemalen witte peper
zout

Bereiding

Week de porcini in lauw water.
Verhit 1 eetlepel olijfolie in een pan en fruit de soepgroenten.
Voeg de bouillon toe en breng op smaak met peper en zout.
Voeg ½ liter water, de porcini en het weekwater toe en laat 15 minuten pruttelen.
Voeg de bonen en de Parmezaanse kaas toe en laat nog 15 minuten op het vuur staan.
Pureer de soep en breng op smaak met peper en zout.
Verhit de rest van de olie, laat de salieblaadjes even bakken, verwijder ze uit de pan en laat ze op keukenpapier uitlekken.
Fruit de knoflook in diezelfde olie en haal uit de pan.
Bak nu de croûtons in de olie en breng op smaak met zout.
Dien de soep op met de croûtons en besprenkel met balsamicoazijn.

Info: Porcini (of eekhoorntjesbrood) is de meest gegeten wilde paddestoel in Italië. U vindt ze vers in de vroege herfst. Een groot deel van de oogst wordt in plakjes gesneden en gedroogd.

Bosduivensoep met wintergroenten

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

Ingrediënten

1 bosduif
1 prei
2 stengels bleekselderij
2 wortelen
1 grote ui
8 spruitjes
½ selderijknol
1 blad savooiekool
2 eetlepels arachide- of maïsolie
500 g platte runderbeenderen
1 takje tijm
1 blaadje laurier
1 teentje knoflook
boter
peper
zout

Bereiding

Het borstvlees van de duif, verwijder zorgvuldig de ingewanden uit het karkas en hak het karkas en de billen in stukken.

Maak de prei, de selderij, 1 wortel en de ui schoon en snijd ze in grove stukken.

Verhit de olie in een pan en bak de stukken karkas en de billen.

Voeg de gesneden groenten toe en bak die even mee.

Doe de runderbeenderen erbij, samen met het takje tijm, het laurierblaadje, het in de schil geperst knoflookteentje, peper en zout.

Bevochtig met 2 l water en laat ± 3 uur zachtjes sudderen.

Maak de andere wortel schoon en snijd hem in dunne schijfjes.

Was de spruitjes en snijd ze in vieren.

Maak de knolselderij schoon en snijd hem in blokjes.

Spoel het savooiekoolblad, droog het en snijd het in fijne slierten.

Smelt 40 g boter en stoof de groenten.

Zeef er de bouillon over en kook de groenten beetgaar.

Breng op smaak met peper en zout.

Bak de duiveborst in een klontje boter, snijd hem in dunne plakjes en voeg die net voor het opdienen bij de soep.

Botertagliatelle met pesto-scampi

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

Ingrediënten

450 g verse tagliatelle
1 teentje knoflook
25 g boter
50 g verse Parmezaanse kaas
zout, versgemalen zwarte peper
2 eetlepels olijfolie
450 g rauwe scampistaarten
1 citroen
5 eetlepels pesto
eventueel wat verse basilicumblaadjes om te garneren

Bereiding

Verhit de olijfolie in een grote zware braadpan met stevige bodem en bak de scampi onder af en toe keren 3-4 minuten.
Pers ½ citroen uit en giet het sap bij de scampi.
Kruid gul met peper.
laat nog 2 minuten pruttelen, roer er de pesto door en warm nog even goed door.
Smelt de boter in een andere pan en fruit hierin de uitgeperste knoflook.
Kook intussen de tagliatelle ruim water met wat zout beetgaar, giet af en wentel de pasta in de knoflookboter.
Kruid rijkelijk met zout en versgemalen zwarte peper en strooi er de Parmezaanse kaas over.
Serveer de pasta met de pesto-scampi en garneer eventueel met een paar blaadjes basilicum.

Broccoli-tomatensaus

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

Ingrediënten

400 g broccoli

zout

1 pakje Mix voor Italiaanse tomaten-roomsaus (Maggi)

150 g Stilton kaas

versgemalen zwarte peper

Bereiding

Was de broccoli en verwijder de stronken.

Verdeel de roosjes in piepkleine roosjes, kook die in een pan met weinig water en zout ± 2 minuten en giet ze af.

Doe 4 dl koud water in een pan, roer er de Mix door en breng het al roerend aan de kook.

Roer er de broccoliroosjes en de verkruidelde Stilton door en breng de saus op smaak met zout en peper.

Geef deze saus bij ravioli of tortellini.

Broccolitaart met kaas en salami 2

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

Ingrediënten

750 g broccoli

zout

1 eetlepel olijfolie traditioneel

5 plakjes hartig taartdeeg (diepvries, Koopmans)

1 blikje maïs à 300 g, uitgelekt

3 eieren

1 dl Finesse voor koken

peper

zout

100 g Slankie pittige kaas, geraspt

bakpapier

1 eetlepel paneermeel

150 g magere salami (Stegeman), in reepjes

Bereiding

Blancheer de broccoli 3 minuten in kokend water met zout en spoel het in een vergiet met koud water af.

Leg de plakjes deeg op elkaar en rol ze uit tot een lap van ± 32 cm ø.

Bekleed de bodem van een met bakpapier beklede springvorm (ø 24 cm) met het deeg en snijd de overhangende randjes eraf.

Strooi het paneermeel over de bodem.

Schep de broccoli met de salami en de maïs door elkaar.

Klop de eieren met de finesse en peper en zout los en schep de kaas erdoor.

Schenk dit over het broccolimengsel.

Bak de taart in een voorverwarmde oven (225 °C) in ± 30 minuten lichtbruin en gaar.

Laat de taart ± 10 minuten rusten en snij hem in punten.

Info: Deze taart past heel goed op een Balansdag. Ook als u geen Balansdag nodig hebt smaakt deze hartige taart erg lekker. Houdt u een stuk taart over? Vries het dan, goed verpakt in aluminiumfolie en een diepvrieszakje, in. Heerlijk voor de hartige trek!

Brocheta de rape (spies van zeeduivel en gambas)

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

Ingrediënten

350 g zeeduivel, in blokjes van 4 cm
grof zeezout
8 gambas, gepeld (staartje laten zitten)
1 grote rode paprika, in 12 stukjes van 2½ cm gesneden
olijfolie
versgemalen zwarte peper
pimentón (paprikapoeder)

Bereiding

Bestrooi de stukjes vis met het zout en laat dit 15 minuten intrekken (dit helpt om het visvlees steviger te maken).

Prik op elke spies achtereenvolgens een stukje vis, een gamba en een stukje paprika.

Doe dit nog tweemaal en eindig met een stukje vis. (Kan tot hier van tevoren klaargemaakt worden, wel afdekken met plasticfolie en in de koelkast bewaren).

Bestrijk de brochettes met olie en bestrooi met versgemalen zwarte peper.

Leg ze op een voorverwarmd ingevet grillrooster vlakbij de warmtebron met een lekpan eronder en laat ze 2 minuten roosteren.

Draai de brochettes dan om, bestrijk ze weer met olie en bestrooi ze met de pimentón.

Laat ze nog 2 minuten roosteren.

Brocoli stufati al vino (gestoofde broccoli met rode wijn en ansjovis)

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

Ingrediënten

500 g broccoli

1 ui

5 ansjovisfilets, uitgelekt

4 eetlepels olijfolie

1 dl rode wijn

1 eetlepels kappertjes

zout

zwarte peper

Bereiding

Verdeel de broccoli in roosjes en de stengels in dunne plakjes.

Verhit de olijfolie en fruit de uiringen op zacht vuur 2 minuten.

Voeg de broccoli en de ansjovis toe.

Blus af met de wijn en laat het geheel in de gesloten pan 40 minuten zachtjes stoven.

Voeg dan de kappertjes toe en breng op smaak met zout en peper.

Caesar club met kiprollade

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

Ingrediënten

12 sneden wit (toast)brood
2 tomaten, in plakjes
1 zak jonge bladsla à 80 g
200 g kiprollade van de grill (vleeswaren)
1 bakje Caesar dressing à 90 g
8 plakjes achterham

Bereiding

Rooster het brood.
Leg op 4 borden een snee brood.
Beleg het brood met de plakjes tomaat en een pluk bladsla.
Verdeel de kiprollade en de helft van de dressing over de sla en dek af met een snee brood.
Beleg het brood met weer een pluk sla en vervolgens de achterham en de resterende dressing.
Dek af met de laatste sneden brood en steek de caesar clubs vast met een satéprikker.

Wijnadvies: Huiswijn wit, Frankrijk

Cajun bonensoep uit New Orleans

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Amerikaans	Type	Peulvruchten	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

1 blik tomaatblokjes (400 g)
1½ eetlepel gefruite uitjes
1 groene paprika in heel kleine blokjes
1 theelepel cajunkruiden
een mespuntje cayennepeper
1 eetlepel grove Franse mosterd
1 theelepel worcestershiresaus
1 theelepel tabasco
4 lente-uitjes in ringen
2 teentjes knoflook
100 g plakjes rookvlees in reepjes
3 dl kippenbouillon (tablet)
1 blikje rode bonen, uitgelekt (uitlekgewicht 280 gr)
1 eetlepel fijngehakte bleekselderij
verse koriander

Bereiding

Laat de tomatenblokjes uitlekken, vang het vocht op.
Laat het tomatenvocht met de uitjes, paprika, kruiden, mosterd, worcestershiresaus en tabasco op zacht vuur in 10-15 minuten tot een dikke saus inkoken.
Voeg de lente-ui, de uitgeperste knoflook en het rookvlees toe en kook die ± 3 minuten zachtjes mee.
Verwarm de bouillon en voeg die met de bonen en de tomaatblokjes aan het mengsel toe.
Warm alles goed door.
Verdeel de soep over de borden en bestrooi met de bleekselderij, koriander en lente-ui.
Serveer de soep met matzes en een lekkere knapperige salade van kleine blokjes komkommer (zonder zaadjes) gemengd met bieslook.

Chili-groentesoep

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

Ingrediënten

1 eetlepel olie
1 witte uien
120 g groene lomboks
1 l kippenbouillon
1 grote aardappel
¼ l tacosaus
1 eetlepel limoensap
tortillachips
plakjes limoen
zout

Bereiding

Hak de ui fijn en deel de lomboks in vieren.
Schil de aardappel en snijd hem in kleine reepjes.
Verhit de olie in een grote steelpan en bak de ui zachtjes tot hij glazig is.
Voeg de groene lomboks, de bouillon, de aardappel en de tacosaus toe, leg een deksel op de pan en laat de soep 20 minuten sudderen.
Roer het limoensap erdoor en voeg zout toe.
Serveer de soep met de tortillachips in soepkommen of op borden.
Laat in elke soepkom of in elk bord een dun schijfje limoen drijven.

Tip: Om de soep meer gevuld te maken, kunt u gekookte rijst toevoegen.

Chilisoep met tacochips

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

Ingrediënten

2 grote gesnipperde uien
1 geperst teentje knoflook
2 eetlepels olie
500 g rundergehakt
zout
cayennepeper
1 groene paprika in reepjes
500 g ontvelde tomaten in stukken
1 l vleesbouillon
1 blik bruine bonen (inh. 1 l), uitgelekt
1 blik rode kidneybonen (inh. 400 g), uitgelekt
3 eetlepels chilisaus
2-3 jalapeñopepers (pot) in stukjes
1 borrelglaasje tequila
1 zak tacochips (inh. 125 g)
1 gedroogd Spaans pepertje
75 g geraspte belegen kaas

Bereiding

Bak de ui en de knoflook 5 minuten in de olie.
Voeg het gehakt, zout en cayennepeper toe en bak het gehakt in 5 minuten rul.
Bak de paprika 1 minuut mee.
Voeg de tomaten, bouillon en bruine bonen toe en breng het geheel aan de kook.
Laat de soep afgedekt 40 minuten koken.
Warm de kidneybonen, chilisaus en jalapeñopeper ± 5 minuten mee.
Roer er voor het serveren de tequila door.
Verwarm de grill voor op de hoogste stand.
Spreid de tacochips op een bakplaat uit.
Verkruimel het Spaanse pepertje, vermeng het met de kaas strooi dit mengsel over de chips.
Gratineer de tacochips onder de grill 5 minuten en bestrooi de soep ermee.

Chinese kippensoep 2

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

Ingrediënten

2½ cm verse gemberwortel
75 g peultjes
1 rode paprika
1 bosuitje
1 zakje Chinese kippensoep (Knorr)
100 g Chinese instant-mie
2 eetlepels droge sherry
2 eieren
peper
zout
4 eetlepels Croûtignos Saladeversierder met ui en knoflook

Bereiding

Schil de gemberwortel en snijd hem in heel dunne reepjes.
Was de peultjes en haal ze af.
Maak de paprika schoon en snijd het vruchtvlees in kleine stukjes.
Maak het bosuitje schoon en snijd het in ringetjes.
Strooi de inhoud van het zakje soep in 1 l handwarm water, voeg de gember toe en breng de soep al roerend aan de kook.
Voeg de paprika en de peultjes toe en kook de soep 4 minuten.
Neem de pan van het vuur en roer er dan de mie door.
Laat de soep 2 minuten staan, schep nogmaals goed door en breng de soep op smaak met de sherry.
Bak intussen van de eieren, peper en zout een omelet, rol hem op en snijd hem in plakjes.
Verdeel de soep en de ei-rolletjes over grote kommen en garneer met de ringetjes bosui en de croûtignos.

Variatietip: Vervang voor een extra gevulde Chinese tomatensoep het zakje Chinese kippensoep door 1 zakje Chinese tomatensoep.

Chocolade-cappucinomousse met amaretti

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

Ingrediënten

10 amaretti-koekjes (Sapori, zak van 175 g)
3 repen pure chocolade van 75 g
1 dl halfvolle melk
2 dl slagroom
1 zakje cappuccino (Nescafé, pakje à 10 zakjes)
40 g fijne tafelsuiker

Bereiding

Hak 6 amaretti grof (houd de rest achter voor garnering).
Rasp 1/5 deel van 1 reep chocolade fijn en breek de rest in kleine stukjes.
Doe de chocolade met de melk in een hittebestendige kom.
Zet de kom op een pan met heet water (au bain-marie) en verwarm het mengsel al roerend op laag vuur tot de chocolade gesmolten is.
Neem de kom van de pan en laat het tot dik vloeibaar afkoelen.
Klop intussen de slagroom met de cappuccino en de suiker stijf.
Spatel de cappuccino-room door de chocolade. Schep de fijngehakte amaretti erdoor.
Verdeel de mousse over 4 kopjes en laat het in de koelkast minstens 1 uur opstijven.
Garneer met de hele amaretti en de geraspte chocolade.

Wijnadvies: Domaine d'Arain Muscat de Frontignan

Chocoladelasagne met kersen

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

Ingrediënten

150 g ongebleekte bloem
cacao
2 eieren nummer 2 of 3
een snuffje zout
1 theelepel druivepitolie
1 pakje banketbakkersroom
1 ei
2 eierdooiers
500 g kwark
1 literpot kersen op sap (liefst ontpit)
kersenbrandewijn
1 zakje helder taartgeleipoeder
¼ l slagroom
poedersuiker

Bereiding

Maak een pastadeeg van de bloem, 2 eetlepels cacao, de eieren, zout en olie.
Rol het deeg met behulp van een pastamachine dun uit en laat het licht drogen.
Meet een rechthoekige ovenschaal op en snijd van het pastadeeg 6 cm brede plakken, met een lengte ter breedte van de ovenschaal.
Warm de oven voor op 175°C.
Voor dit gerecht heeft u 6 vellen nodig.
Kook de vellen per 2 tegelijk in ruim kokend water in 3 minuten gaar en houd ze tussen bakpapier vochtig.
Vermeng voor de roomlaag het banketbakkerspoeder met 3 eetlepels gezeefde cacao.
Klop het ei en de eierdooiers luchtig, klop de kwark erdoor en bereid hiermee, volgens de aanwijzingen, de banketbakkersroom.
Vet de ovenschaal in met wat olie en bedek de bodem met 3 velletjes lasagne.
Verdeel er de helft van de chocoladekwark over, dek af met 3 lasagnevellen, schep daarop de rest van de kwark en strijk die glad.
Dek de schotel met aluminiumfolie af en zet hem 35 minuten in de oven.
Laat de lasagne uit de oven afkoelen.
Zeef de kersen, vang het vocht op en meet het af (met ½ dl kersen-brandewijn) tot 2 ½ dl.
Bereid hiermee, volgens de aanwijzingen op het zakje, de taartgelei en roer de kersen er weer bij.
Laat dit lobbijg worden, verdeel het over de chocoladelasagne en laat het opstijven en afkoelen.
Klop de slagroom met 3 eetlepels poedersuiker stijf en spuit die langs de rand.

Info: Deze pasta smaakt heel subtiel naar chocolade en is heerlijk bij hartige sauzen met kip, paddestoelen en noten. Héél speciaal is deze zoete lasagne met kersen!

Citroenkippensoep

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

Ingrediënten

Bereiding

Breng 1 l kippenfond met ½ theelepel komijnpoeder aan de kook.

Snijd 1 bosje bosuitjes in ringetjes, 1 dun geschilder citroen in schijfjes en 1 rode peper in ringetjes.

Breng de fond op smaak met zout en peper.

Doe de bosui, de citroen en de rode peper in de fond en warm alles goed door.

Citroensoep

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

Ingrediënten

Bereiding

Klop 3 eierdooiers met ½ dl citroensap, doe er 1 ¼ l kippenbouillon bij en laat al kloppend binden.

Breng op smaak met zout, peper en peterselie.

Serveer met stukjes gerookte paling (per persoon 30-50 g) en een citroenpartje.

Citroensoep met rijst

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

Ingrediënten

1 pot bouillon met kippevlees

½ kippenbouillontablet

75 g snelkookrijst

1 rode paprika

2 kleine citroenen

2 eieren

1 theelepel citroensap

zout

versgemalen peper

4 takjes peterselie

Bereiding

Zeef de bouillon boven een maatbeker (bewaar het kippevlees en vul met water tot 1 l aan.

Snijd het kippevlees in stukjes.

Breng de bouillon met het bouillontablet aan de kook, voeg de rijst toe en kook die in ± 15 minuten gaar.

Was intussen de paprika, maak hem schoon en snijd hem in heel kleine stukjes.

Snijd van een halve citroen 4 dunne schijfjes en pers de rest van de citroenen uit.

Klop de eieren met een mixer schuimig, voeg scheutje voor scheutje het citroensap toe, voeg dan al kloppend scheutje voor scheutje ± 2 dl hete

bouillon toe en klop van het vuur af het eimengsel door de rest van de bouillon.

Roer het kippevlees, de paprikastukjes en het citroensap door de soep en maak haar op smaak af met zout en peper.

Verwarm de soep zo nodig nog even zachtjes laat haar niet meer koken.

Verdeel de soep over 4 kommen, leg in elke kom een schijfje citroen en knip er de peterselie boven fijn.

Lekker met warm stokbrood en boter.

Cock-a-leekie

Menugang	Voorgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

750 g kippenbouten
30 g boter
50 g rijst
1 kruidenbultje voor kip
een stukje foelie
8 gedroogde gewelde pruimen (Pruneaux)
500 g prei
peper
zout

Bereiding

Stroop het vel van de kippenbouten.
Verhit de boter in een ruime pan en bak de kippenbouten rondom bruin.
Schenk er 7 dl water bij en breng dit aan de kook.
Zet het vuur laag en schep er met een schuimspaan het schuim af.
Voeg de rijst, het kruidenbultje, de foelie en peper en zout toe en kook de kip in ± 40 minuten zachtjes gaar.
Voeg na 25 minuten de pruimen toe.
Maak de prei schoon, halveer hem in de lengte en snijd hem in stukken van 5 cm.
Neem de kip en de foelie uit de bouillon, haal het vlees van de botten, pluk het vlees in stukjes en voeg het met de prei aan de bouillon toe.
Kook de bouillon nog 2 minuten en breng de soep op smaak met nog wat peper en zout.

Consommé van houtduif

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

Ingrediënten

2 houtduifjes
3 uien
2 preien
2 wortelen
½ knolselderij
1 laurierblad
peper
zout
4-5 eiwitten
enkele groene koolbladeren
100 g boschampionns
40 g boter

Bereiding

Laat door de poelier het borstvlees van de karkassen van de houtduiven verwijderen; bewaar de karkassen.
Doe de bouten van de duiven en de karkassen in een ruime pan met koud water (houd de borsten apart).
Voeg er 3 uien, 1 prei, 1 wortel, ¼ knolselderij, 1 laurierblad, peper en zout aan toe.
Breng alles aan de kook en laat 1½ uur koken.
Haal regelmatig het schuim van de oppervlakte.
Laat de bouillon afkoelen en giet alles door een zeef.
Snijd intussen 1 prei, 1 wortel en ¼ knolselderij in fijne stukjes en vermeng die met de eiwitten.
Voeg hier de gezeefde bouillon aan toe en laat alles op laag vuur tegen de kook aankomen.
Bovenaan wordt dan een 'koek' gevormd, waarin alle onreinheden worden verzameld.
Zet na 1 uur het vuur uit en laat de koek naar de bodem van de pan zakken; bovenaan komt dan de heldere bouillon vrij.
Bak de duiveborstjes in de boter knapperig en snijd ze in fijne reepjes.
Pocheer de groene koolbladeren en snijd ze in reepjes.
Doe hetzelfde met de boschampionns.
Verwarm de soepborden voor, leg er de reepjes duiveborst, kool en boschampionns in en overgiet met de hete consommé.

Corn and chili gumbo

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

Ingrediënten

6 maïskolven
7 okra's
1 rode paprika
1 rode ui of Spaanse ui
1 rode Spaanse peper
1 eetlepel olijfolie
2 geperste teentjes knoflook
½ eetlepel gemalen komijn
cayennepeper
zout, versgemalen peper
2 dl rode wijn
2 dl runder- of gevogeltebouillon

Bereiding

Snijd de maïskorrels met een groot mes van de kolf.
Snijd de okra's, paprika, ui en Spaanse peper in blokjes van ½ cm.
Verhit in een braadpan de olie en bak daarin de okra, paprika, ui, peper en knoflook ± 2 minuten zachtjes.
Roer er de komijn, een mespuntje cayennepeper en versgemalen peper door, blus af met rode wijn en laat het mengsel op hoog vuur ± 1 minuut inkoken.
Voeg de maïskorrels en de bouillon toe en laat het mengsel nog ± 1 ½ minuut op hoog vuur inkoken.
Breng het op smaak met zout en peper.
Lekker met lamsbout.

Tip: Okra kunt u eventueel vervangen door courgette.

Cups met pina colada-ananasroom en meloen

Menugang	Lunchgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	www.c1000.nl			Sterren	

Ingrediënten

1 reep witte chocolade van 75 g, in stukjes
4 dessertcups (Hamlet Venetia, doos van 6 stuks)
1 eetlepel geraspte kokos (Conimex, zakje)
1½ dl slagroom
½ dl Piña Colada (Siebrand, fles van 70 cl)
2 eetlepels ananasstukjes (blikje), uitgelekt en fijngehakt
1 bakje meloenmix (250 g)

Bereiding

Doe de gebroken chocolade in een hittebestendige kom.
Zet de kom op een pan met heet water (au bain-marie) en verwarm het mengsel al roerend op laag vuur tot de chocolade gesmolten is.
Neem de kom van de pan en laat het tot dik vloeibaar afkoelen.
Bestrijk de binnenkant van de cups met een keukenkwastje met een dun laagje chocolade en laat deze drogen.
Rooster de kokos in een droge koekenpan lichtbruin.
Klop de slagroom stijf.
Spatel de Piña Colada erdoor en schep de ananas erdoor.
Verdeel de crème over de dessertcups.
Zet de cups elk op een bord.
Garneer met de meloen en bestrooi met de kokos.

Wijnadvies: Cremant de Bourgogne Blanc de Noirs

Dadar isi 4

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type	Ei	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

4 eieren

250 g rundergehakt

2 uien

1 eetlepel bloem

100 g kokos

asem

zout

olie

kruiden

2 kemirienoten

1 theelepel koenjit

1 schijfje laos

1 theelepel trassi

¼ theelepel ketoembar

Bereiding

Wrijf de kruiden fijn en fruit ze met de fijngemaakte uien in olie goudbruin.

Voeg het gehakt toe.

Doe de kokos en de met water aangelengde bloem hierbij en bak het geheel droog.

Pel de eieren, bak ze in een wadjan en vul ze met het gehaktmengsel.

Dobin-mushi soep (Japanse soep met vis en kip)

Menugang	Voorgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Japans	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

4 Chinese garnalen (ontdood)
± 150 g kipfilet
1 l dashi (Japanse visbouillon, instant)
½ theelepel zout
1 theelepel Japanse sojasaus
2 eetlepels sake
12 gingkonootjes (blik)
4 shii-take paddestoelen
1 doosje daikonkers (Japanse tuinkers)

Bereiding

Kook de garnalen in weinig kokend water in enkele minuten gaar.
Snijd de kipfilet in stukjes van ± 3 cm.
Breng de bouillon aan de kook, voeg het zout, de sojasaus en de sake toe, roer de garnalen, kip, gingkonootjes en shii-take erdoor en laat de soep ± 15 minuten koken.
Bestrooi de soep met de daikonkers en serveer hem direct..

Info: Japanse ingrediënten zijn bij een Japanse of Oosterse winkel verkrijgbaar.
Volgens Japans gebruik worden eerst de vaste ingrediënten eruit gegeten en dan wordt de soep uit kommetjes gedronken.

Ei- crèmesoep uit Zagreb

Menugang Voorgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Soep

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

4 eierdooiers
1 l bouillon
35 g gesmolten boter
1 eetlepel bloem
2 dl zure room

Bereiding

Klop de eierdooiers in een kom los met $\frac{1}{2}$ dl van de bouillon.
Roer de gesmolten boter door het dooiermengsel.
Maak de bloem aan met de zure room en roer het mengsel door het dooiermengsel.
Roer het dooier-roommengsel in een pan door de rest van de koude bouillon.
Verwarm de soep bij matige hitte en onder voortdurend roeren tot hij gebonden en door en door warm is.
Laat de soep vooral niet koken, daar hij anders zou kunnen schiften.

Erwtensoep met zalm en croûtons

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

Ingrediënten

2 uien
50 g boter
375 g aardappelen
300 g groene erwten uit de diepvries
3/4 l groentebouillon (van tablet)
zout, peper, nootmuskaat
200 g verse zalm
125 g gerookte zalm in plakjes
1 bosje bieslook
croûtons

Bereiding

Pel de uien, hak ze fijn en fruit ze in de verhitte boter goudgeel.
Schil de aardappelen, snijd ze in 1 cm grote blokjes, voeg die met de ontdooide erwten aan de uien toe en giet de bouillon erbij.
Breng de soep met zout en peper op smaak en laat haar 20 minuten zachtjes pruttelen.
Pureer de groenten en breng ze met nootmuskaat op smaak.
Snijd de verse zalm in 2 cm dikke en 4 cm lange stukken, kruid ze met peper, wikkel ze in de gerookte zalm, bind er het bieslook om en laat ze 10 minuten in de soep trekken (laat niet koken!)
Bestrooi de soep met bieslook en serveer haar met croûtons.

Exotische stoofpot met ketjap en verse gember

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

Ingrediënten

500 g kalfslappen (sukade)

50 g gember (verse)

snufje zout

3 eetlepels ketjap manis

2 teentjes knoflook

snufje peper

1 eetlepel tomatenpuree

2 eetlepels peterselie (fijngehakt)

1 grote ui

6 eetlepels sesamolie (of 5 eetlepels zonnebloemolie en 1 eetlepel sesamolie)

Bereiding

Schil de gember en rasp het fijn.

Pel en snipper de knoflook en de ui.

Verhit de olie in een braadpan, zet het vuur laag en bak de kalfslapjes aan beide kanten zachtjes bruin.

Haal het vlees uit de pan.

Bak de ui in de olie zachtjes glazig (ca. 3 minuten).

Roer de tomatenpuree, de gember, de knoflook en de ketjap erdoor en bak het geheel nog 1 minuut.

Leg het vlees terug in de pan.

Schenk zoveel heet water in de pan dat het vlees net onderstaat en breng het vocht tegen de kook aan.

Leg het deksel op de pan en stoof het vlees op het allerlaagste vuur (eventueel op een vlamverdelersysteem) zachtjes gaar (ca. 1½ uur).

Voeg peper en zout naar smaak toe.

Bestrooien met de fijngehakte peterselie.

Lekker met Basmati rijst en knapperig gekookte sperziebonen.

Farfalle met kalfsschnitzel en appel

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

Ingrediënten

2 uien
2 appels
1 citroen
4 ongepaneerde kalfsschnitzels
1 ei
peper
zout
50 g bloem
50 g paneermeel
350 g farfalle (strikjes-pasta)
50 g boter
3 eetlepels fijngehakte peterselie

Bereiding

Pel de uien en snijd ze in ringen.
Schil de appels, verwijder de klokhuizen en snijd het vruchtvlees in dunne partjes.
Boen de citroen schoon en snijd hem in partjes.
Snijd de schnitzels in stukjes.
Klop het ei met wat peper en zout los.
Wentel de schnitzelstukjes eerst door de bloem, vervolgens door het ei en daarna door het paneermeel.
Kook de pasta in ruim water met wat zout volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar.
Verhit intussen 25 g boter en bak de ui al omscheppend in ± 5 minuten goudbruin.
Voeg de appel toe en bak die 3 minuten mee.
Neem de ui en de appel uit de pan en houd ze warm.
Verhit de rest van de boter en bak de schnitzelstukjes rondom goudbruin; schud ze tijdens het bakken voorzichtig om.
Schep het vlees, de ui en de appel door de uitgelekte pasta en bestrooi ruim met peper en de peterselie.
Serveer met partjes citroen en een groene salade.

Feestelijke groentesoep

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

Ingrediënten

Bereiding

Smelt 30 g boter, fruit hierin 1 gesnipperde ui in ± 5 minuten goudgeel en voeg 8 dl vleesbouillon (van tablet) toe.

Snijd 200 g courgette in stukken, 300 g aardappelen in blokjes en 100 g prei in ringen en schep ze door elkaar.

Schep er 100 g spinazie en 1 theelepel kerriepoeder door en laat het mengsel op laag vuur 10 minuten koken.

Pureer alles met een staafmixer of in een keukenmachine en breng de soep op smaak met peper en zout.

Voeg 100 g diepvriesdoperwtjes toe en kook de soep nog 3 minuten.

Verdeel de soep over 4 borden.

Schep in het midden van elk bord 1 eetlepel crème fraîche en roer die met een satéstokje tot een spiraal.

Verdeel er de rasp van 1 schoongeboende citroen en limoen over en serveer direct.

Filodriehoekje met prei en feta

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

Ingrediënten

1½ eetlepel olijfolie traditioneel
1 sjalot, gesnipperd
1 teentje knoflook, gesnipperd
1 prei, in dunne ringetjes
2 eetlepels tomatenpuree
2 theelepels gemalen koriander
1 theelepel gemalen komijn
½ theelepel kaneelpoeder
peper
zout
100 g feta, in kleine blokjes
4 vellen filodeeg (diepvries)
frituurolie

Bereiding

Verhit de olie en fruit de sjalot met de knoflook op een halfhoog vuur goudgeel en glazig.
Voeg de prei toe en bak hem al omscheppend ± 3 minuten mee.
Voeg de tomatenpuree, ½ dl water, koriander, komijn, kaneel en peper en zout naar smaak toe en laat alles op een laag vuur nog 2 minuten zachtjes sudderen.
Laat het helemaal afkoelen.
Snij de vellen filodeeg in de lengte in drie lange repen.
Scheep telkens een eetlepel van het mengsel aan de onderkant van elke reep deeg en vouw het onderste puntje er schuin overheen.
Vouw het deeg verder als een driehoekje om de vulling heen.
Bak de driehoekjes in de hete olie lichtbruin.
Lekker met sweet chilisaus en gesnipperde bieslook.

Info: Feta is een van oorsprong Griekse kaas gemaakt van schapen en/of geitenmelk. Feta krijgt door zijn 'natte' manier van bewaren nooit een korst en blijft mooi wit. Toch is deze kaas lekker pittig van smaak. In de koelkast kunt u verpakte feta lang bewaren.

Fluwelige bloemkoolsoep

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

Ingrediënten

3 uien
2 preiwitten
boter
2½ l gevogeltebouillon
3 aardappelen
1 kleine of ½ dikke bloemkool
peper
zout

voor het garnituur

boter
een plukje kervel

Bereiding

Maak de uien en de preiwitten schoon en snijd ze in stukjes.
Stoof ze kort in een klontje boter en schenk de gevogeltebouillon bij.
Schil de aardappelen, snijd ze in stukjes en voeg die bij de soep.
Maak de bloemkool schoon, bewaar 1 grote roos als garnituur en doe de rest bij de soep.
Laat de soep 30 minuten zachtjes koken.
Pluk intussen uit de achtergehouden bloemkoolroos kleine roosjes en blancheer die in lichtgezouten water krokant gaar.
Roer de soep om en breng haar op smaak met peper en zout.
Controleer voor het serveren de dikte van de soep; voeg eventueel nog wat bouillon toe.
Werk af met de bloemkoolroosjes, een plukje kervel en een klontje boter.

Focaccia met mozzarella en ham uit de oven

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

Ingrediënten

1 focacciabrood, in dunne sneetjes
3 tomaten, in dunne plakjes
2 mozzarellakaasjes, in dunne plakjes
gedroogde oregano
peper
zout
± 16 plakjes rauwe ham (bijv. Coburger), in de lengte gehalveerd
bakpapier

Bereiding

Verdeel de gehalveerde plakjes tomaat en de gehalveerde plakjes mozzarella over de sneetjes brood en bestrooi met oregano, peper en zout naar smaak.
Omwikkel elk sneetje brood met een half plakje ham en leg ze op een met bakpapier beklede bakplaat.
Verwarm de sneetjes brood kort in een voorverwarmde oven (200 °C) en serveer direct.

Info: Met voorgebakken broodproducten kunt u heerlijke snackjes maken. Deze warme focacciahapjes smaken lekker bij de borrel, maar ook koud in de lunchtrommel of als hartig tussendoortje zijn ze niet te versmaden.

Fricandeau met peultjes en mango

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

Ingrediënten

400 g kalbsfricandeau, in reepjes
3 eetlepels arachideolie
peper
zout
1 ui, gesnipperd
2 rode paprika's, in stukjes
250 g peultjes, schoongemaakt
1 mango, schoongemaakt en in plakjes
2 dl kippenbouillon (van een tablet)
1 eetlepel sojasaus
4 bosuitjes, in ringetjes
2 theelepels maïzena

Bereiding

Bak het vlees in de helft van de olie al omscheppend bruin.
Scheep het uit de pan en bestrooi het met peper en zout.
Verhit de rest van de olie in de pan en bak de ui met de paprika's al omscheppend in ongeveer 5 minuten lichtbruin.
Voeg de peultjes toe en bak ze 2 minuten mee.
Scheep het vlees, de mango, de bouillon, de sojasaus en de bosuitjes erdoor en verwarm alles al omscheppend.
Roer de maïzena los met een beetje water en bind het vocht ermee.
Lekker met witte rijst.

Info: Mango is niet alleen een heerlijke vrucht, maar hij levert ook nog eens meer dan de dagelijkse behoefte aan vitamine C, twee derde van de dagelijkse behoefte aan vitamine A, bijna de helft van de dagelijkse dosis vitamine E en een kwart aan vezels. Een gezond stukje fruit dus, zo'n mango.

Fusilli met oesterzwammen en zongedroogde tomaten

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

Ingrediënten

250 g fusilli
2 eetlepels olijfolie
3 grof gesnipperde sjalotten
6 fijngehakte teentjes knoflook
150 g oesterzwammen in grove repen
50 g gewelde zongedroogde tomaten in reepjes
gehakte verse kruiden (peterselie, tijm, rozemarijn, oregano)
2 dl kippenbouillon (houd wat extra bouillon achter de hand)
versgeraspte Parmezaanse kaas
zout
versgemalen zwarte peper

Bereiding

Wel de zongedroogde tomaten ± 20 minuten, spoel ze met koud water af, laat ze uitlekken en snijd ze in reepjes.
Kook de pasta volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking beetgaar.
Giet ze af, spoel met koud water en zet apart.
Verhit de olie in een flinke anti-aanbakpan.
Bak de gesnipperde sjalotten en de gehakte knoflook kort, voeg de oesterzwammen toe en roerbak op middelhoog vuur 4-5 minuten.
Voeg dan de tomaten, kruiden en bouillon toe, zet het vuur laag en laat het geheel ± 3 minuten verder stoven.
Roer af en toe goed om en voeg, het te droog dreigt te worden, nog wat bouillon toe.
Scheep er de pasta en de geraspte Parmezaanse kaas door en breng het gerecht desgewenst op smaak met zout en peper (houd er rekening mee dat de tomaten nogal zout zijn en dat ook in de bouillon zout kan zijn verwerkt).
Scheep alles goed door en serveer direct.

Garnalen-roomsaus met kervel

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

Ingrediënten

3 dl visfumet (Lacroix)
¼ l slagroom
3 eetlepels droge vermout
1 limoen
200 g grote Noorse garnalen
20 takjes kervel
(allesbinder)
zout
peper

Bereiding

Laat in een pan de visfumet, room en vermout op hoog vuur tot de helft inkoken.
Was de limoen, snijd er 4 dunne plakjes af en pers de rest uit.
Spoel de garnalen af.
Hak 16 takjes kervel fijn en roer die door de saus.
Breng de saus op smaak met zout, peper en limoensap en bind zonodig met allesbinder.
Roer de garnalen erdoor (houd enkele stukjes achter).
Verdeel de pasta over 4 borden, schenk de saus erover en garneer met takjes kervel, plakjes limoen en garnalen.
Geef deze saus bij eierpasta.

Gateau de patate

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

Ingrediënten

1 kg zoete aardappelen
1 grote banaan
60 g gesmolten en afgekoelde boter
3 geklopte eieren
240 g suiker
3 dl gevaporiseerde melk
60 g rozijnen
4 eetlepels stroop
¼ theelepel gemalen nootmuskaat
¼ theelepel kaneel
½ theelepel vanille

Bereiding

Pel de aardappelen, snijd ze in schijfjes en kook ze in 25 minuten gaar.
Giet ze af en pureer ze.
Pureer de banaan en voeg hem aan de aardappelen toe.
Voeg al roerend de andere ingrediënten toe, giet dit in een beboterde vorm (22 x 10 cm) en bak de cake 1½ uur in het midden van een op 180°C voorverwarmde oven.
Giet wat rum over de cake alvorens hem op te dienen.
Serveer met slagroom die met rum op smaak is gebracht.

Gá sao xa (pittige kip met citroengras)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Vietnamees	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g in plakken van ± 7 mm dik en 4 cm lang gesneden kipfilet

1 theelepel maïzena

3 eetlepels water

3 eetlepels plantaardige olie (arachide of zonnebloem)

10 hele gedroogde chilipepers (of naar smaak meer of minder)

4 eetlepels fijngehakt (liefst vers) citroengras

1 eetlepel fijngehakte knoflook

2 eetlepels suiker

1 theelepel chilipasta of 1 kleine verse rode chilipeper

1 dl ongezouten kippenbouillon

1 eetlepel vissaus (Nuoc Nam)

¼ theelepel zout

½ in dunne partjes gesneden ui

2 in reepjes gesneden, even geblancheerde en in koud water

gedompelde wortelen

vers koriandergroen

Bereiding

Meng het water en de maïzena in een grote kom en roer het tot een papje.

Voeg de stukjes kip toe en zorg dat alles stukjes goed zijn bedekt.

Verhit de olie langzaam in een wok of anti-aanbakpan, voeg de gedroogde chilipepers toe en bak ± 10 seconden tot de pepers opgepoft en lichtbruin, maar niet zwart van kleur zijn.

Verwijder de pepers, laat ze op keukenpapier uitlekken en zet ze opzij.

Zet het vuur hoger en voeg het citroengras, de knoflook, de suiker, de chilipasta en de verse chilipeper toe en bak ze in ± 1 minuut tot een geurig geheel (de saus is op zijn best als de suiker iets is gekarameliseerd).

Voeg de stukjes kip toe, zorg dat ze niet aan elkaar plakken en bak de stukjes kip 3-4 minuten tot ze glazig beginnen te worden.

Zet het vuur lager als het gerecht dreigt te verbranden.

Voeg de kippenbouillon, de vissaus, zout, de uien en de wortel toe en kook alles zachtjes nog 3-4 minuten door.

Voeg de achtergehouden chilipepers toe en garneer met het koriandergroen.

Dien het gerecht direct op met droog gestoomde rijst.

Info: Chilipasta wordt gemaakt van met zaad en al grofgemalen rode chilipepers (net als sambal oelek), knoflook en azijn. Deze veelzijdige Vietnamese pasta kan als saus op tafel worden gezet, of worden gebruikt om gerechten te kruiden. Chilipasta wordt in kleine plastic potten verkocht en blijft vrijwel oneindig goed.

Variatietip: In plaats van kip kunt u ook stevig wit visvlees (zoals zwaardvis), tofu of varkensvlees gebruiken.

Gebakken zalmfilet met kruidige tomatensaus

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

Ingrediënten

4 Queens zalmfilets (diepvries), ontdooid
½ citroen, uitgeperst
2 tomaten
peper
zout
2 eetlepels tarwebloem
25 g boter
1 eetlepel olijfolie traditioneel
1 dl tuinkruidenbouillon (van een tablet)
1 teentje knoflook, gepeld
1 kuipje Boursin Cuisine tomaat & Mediterrane kruiden
2 eetlepels basilicum, geknipt

Bereiding

Dep de zalm met keukenpapier droog.
Druppel het citroensap over de zalm en laat hem 15 minuten liggen.
Ontvel intussen de tomaten, verwijder de zaadjes en snijd het vruchtvlees in blokjes.
Dep de zalm droog en wrijf hem in met peper en zout naar smaak.
Wentel de zalm door de bloem en schud het overtollige bloem eraf.
Verhit de boter met de olie en bak de vis aan beide kanten mooi goudbruin.
Neem ze uit de pan en houd ze warm.
Schenk de bouillon in de pan en pers de knoflook er boven uit.
Breng de bouillon aan de kook.
Voeg de Boursin Cuisine toe en breng nogmaals aan de kook.
Laat de saus ± 4 minuten zachtjes koken.
Doe de saus over in een hoge kom en klop hem met een staafmixer tot een schuimige saus.
Warm de saus met de tomatenblokjes kort door en roer het basilicum erdoor.
Serveer de vis met de saus.

Tip: Wijn licht terugkoelen serveertemperatuur op ± 16 C.

Wijnadvies: Domaine la Muscadriere Côtes du Rhône

Gebonden kippensoep

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

Ingrediënten

Bereiding

Van 1¼ l kippenbouillon met fijngesneden kippevlees, 150 g gaar gekookte diepvrieserwtjes, gebonden met een zakje roomsaus. Serveer met 2 eetlepels geknipt mintgroen en ¼ in reepjes gesneden komkommer.

Gebonden kippensoep 2

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

Ingrediënten

25 g boter
25 g bloem
1 l kippenbouillon (of water met 2 kippenbouillontabletten)
1 afgestreken eetlepel gewassen rijst
100 g kipfilet (zonder bot)
1 eierdooier
2 eetlepels koffieroom
zout
peper
cayennepeper
citroensap

Bereiding

Smelt de boter in een pan en roer de bloem erdoor.
Schenk een deel van de bouillon erbij en blijf roeren tot een gladde massa ontstaat.
Herhaal dit tot alle bouillon is opgenomen.
Breng de soep aan de kook en strooi al roerend de rijst erin.
Voeg de kipfilet toe en kook dit in de gesloten pan in ongeveer 20 minuten gaar.
Neem het gare kippevlees uit de pan, snijd het in blokjes en doe het terug in de soep.
Klop de eierdooier met de koffieroom los en verdun dit al roerend met enkele lepels hete soep.
Voeg dit mengsel al roerend bij de resterende soep en laat dit binden, maar NIET meer koken.
Breng de kippensoep tenslotte op smaak met zout, peper en citroensap.

Gefrituurde zonnevis met groentenravioli

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

Ingrediënten

500 g zonnevisfilet
400 g bloem
3 eieren
zout
1 dl melk
1 theelepel olijfolie
1 eiwit
1 teentje knoflook
50 g groene courgette
50 g gele courgette
40 g rode paprika
40 g gele paprika
1 dl béchamelsaus
1 bosje peterselie
peper
100 g wortelblokjes
2 ½ dl olijfolie
± 2 liter olie om te frituren

Bereiding

Pastadeeg: Kneed de bloem met de eieren, de melk, wat zout en een scheutje olie en draai het steeds weer door de pastamachine tot de lap de dikte van karton heeft.

Steek rondjes uit het deeg.

Farce: Fruit de courgette en de paprika apart, laat ze in een zeef uitlekken en meng ze met de béchamelsaus.

Ravioli: Schep wat van deze farce op een deegplakje, smeer de randjes met eiwit in en druk hierop een tweede plakje vast.

Peterselie-olie: Neem de blaadjes van de stelen, hak ze en houd ze apart.

Meng de stelen met de knoflook, peper, zout en de olie in een keukenmachine, zeef de puree en roer er de gehakte peterselieblaadjes door.

Frituurbeslag: Meng 200 g bloem, 1 dl melk en 1 ei.

Was de Zonnevis, dep hem met keukenpapier droog en snijd hem in stukken.

Verhit de frituurolie.

Haal de zonnevis door het beslag en bak hem in de frituurolie bruin.

Kook de ravioli in kokend gezouten water met wat olie beetgaar.

Frituur het garnituur (de peterselie en de wortel) en schik alles mooi op 4 voorverwarmde borden.

Gegratineerde oesters met witlof

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

Ingrediënten

24 Zeeuwse holle oesters

3 stronkjes witlof

20 g boter

10 cl dikke room

peper

1 kg grof wit zout

Bereiding

Open de oesters, haal ze uit hun schelp en leg ze in een zeef boven een schaal om het sap op te vangen.

Behoud de holle helft van de schelpen en schik ze op 4 borden, ondersteund door het grof zout.

Snijd het witlof zeer fijn en laat het stoven in de boter.

Voeg peper maar, geen zout toe.

Wanneer het witlof gaar is, overgiet u het met twee eetlepels gefilterd oestersap.

Laat enkele minuten inkoken.

Voeg de room toe en breng opnieuw aan de kook.

Leg een oester in elke schelp en bedek met een lepel witlofroom.

Zet de borden onder de ovengrill om het oppervlak te gratineren (ongeveer 15 à 30 seconden) en dien zo snel mogelijk op zonder verder te laten bakken.

Serveer meteen.

Gegratineerde ossenhaas met olijventapenade en mozzarella

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

Ingrediënten

4 stukken ossenhaas
2 eetlepels olijventapenade (groene)
1 vleestomaat (in 8 dunne plakken)
2 bolletjes mozzarellakaasje (in 4 plakken)
peper (versgemalen)
40 g boter
aluminiumfolie
keukenpapier

Bereiding

Dep het vlees droog het keukenpapier en kruid de ossenhaas met peper.
Verwarm de ovengrill voor en bekleed een bakplaat met aluminiumfolie.
Verhit de boter en schroei hierin de ossenhaas op hoog vuur aan beide zijden dicht.
Bak de ossenhaas in ca. 2-3 minuten per zijde goudbruin en rosé van binnen.
Leg de ossenhaas op de bakplaat en bestrijk de bovenzijde van het vlees met tapenade.
Beleg elk stuk ossenhaas met 2 plakken tomaat en eindig met 2 plakken mozzarella.
Plaats de ossenhaas onder de grill tot de mozzarella gesmolten is.
Lekker met gebakken aardappeltjes en groene salade met rucoladressing:
Pureer met de staafmixer 100 ml slasaus, 100 ml zure room en 15 g grof gehakte rucola tot een gladde dressing.

Gegratineerde penne met tonijn

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

Ingrediënten

300 g penne (pasta)
2 uien
2 rode paprika's
2 eetlepels olijfolie
2 blikjes tonijn in tomatensaus (à 185 g)
1 blik tomatenblokjes (400 g)
1 bolletje mozzarella (kaas 125 g)

Bereiding

Penne koken volgens gebruiksaanwijzing.
Uien pellen en snipperen.
Paprika's schoonmaken en in blokjes snijden.
Grill voorverwarmen. In braadpan olie verhitten.
Ui en paprika ca. 5 minuten bakken.
Tonijn met saus en tomatenblokjes toevoegen en geheel ca. 5 minuten zachtjes koken.
Op smaak brengen met zout en peper.
In ovenschaal tonijnsaus en penne mengen.
Mozzarella in plakjes snijden en over gerecht verdelen.
Ovenschaal ca. 2 minuten onder grill zetten, tot mozzarella is gesmolten.
Lekker met komkommersalade.

Gegratineerde peren 3

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

Ingrediënten

1½ kg peren

30 g boter

100 g rozijnen

4 eetlepels verse room

4 eetlepels poedersuiker

4 eetlepels gemalen noten

Bereiding

Ze in een geboterde vuurvaste schotel schikken.

De rozijnen erover verspreiden, overgieten met room, bestrooien met suiker en noten en in de warme oven (180°C) gedurende 30 minuten laten bakken.

Lauw opdienen in de ovenschotel.

Tip : U kunt de gemalen noten vervangen door amandelpoeder. Volgens smaak kan deze gratineerschotel ook geparfumeerd worden met een glaasje alcohol (kirsch of rum) of gewoon met vanille (met een mes afgeschraapte zaadjes van een vanillestokje of vanillesuiker).

Gegratineerde peren met amandelen

Menugang Nagerecht
Keuken Fillippijns
Bron

Soort -
Type Fruit

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

80 g amandelpoeder
6 peren
1 citroen
20 cl slagroom om te kloppen
5 eieren
175 g poedersuiker

Bereiding

Schil de peren, haal de kern eruit en snij ze in fijne schijfjes.
Leg de schijfjes in waaivorm op 4 individuele gratineerschoteltjes of op 4 ovenbestendige borden.
Bedruip met een beetje citroensap.
Scheid het eiwit van het eigeel.
Klop het eigeel met de suiker tot een schuimende massa.
Voeg daar het amandelpoeder bij.
Klop de room op, maar niet al te vast.
Spatel de room onder het eimengsel.
Verdeel dat mengsel over de peerstukjes in de schoteltjes.
Zet deze een paar minuutjes onder de goed voorverwarmde ovengrill.
Dien meteen op en geef er eventueel amandelkrulkoekjes bij.

Gegratineerde slakken met asperges

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

Ingrediënten

voor 2 personen

250 g asperges
3 eetlepels boter
zout
peper
1 sjalotje
1 dl slagroom
1 eidooier
10 basilicumblaadjes
24 slakken

Bereiding

Maak de asperges schoon.
Gebruik de kopjes voor een ander gerecht en nijd de stelen en julienne.
Stoof de asperges in 8-10 minuten in 2 eetlepels boter gaar.
Snipper het sjalotje en laat ze op matig vuur in de rest van de boter glazig worden.
Voeg de room en 4 blaadjes basilicum toe en het laat geheel tot sausdikte inkoken.
Roer de eidooier door de saus en maak op smaak af met zout en peper.
Verdeel de asperges over 2 voorverwarmde bordjes en leg de slakken hierop.
Schep de saus op de slakken en laat het gerecht onder de voorverwarmde grill korte tijd gratineren.
Garneer met de rest van de basilicumblaadjes.

Gegratineerde soep

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

Ingrediënten

2-3 dunne sneetjes brood

25 g geraspte kaas

1 l soep

Bereiding

Rooster de sneetjes brood licht, halveer ze en bestrooi ze dik met kaas.

Verdeel de hete soep over 4 of 5 koppen en laat op elke kop soep een stukje brood drijven.

Zet de koppen snel ± 15 cm onder een roodgloeiende grill en laat de kaas gratineren.

Dien de soep direct op.

Gegratineerde soep met slagroom

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

Ingrediënten

¾ dl slagroom of ½ dl slagroom en 1 eiwit

25 g geraspte kaas of 1 theelepel kerrie

1 l soep

Bereiding

Klop de slagroom en desgewenst het eiwit apart stijf en schep ze samen met de kaas of de kerrie door elkaar.

Verdeel de hete soep over 4 of 5 koppen, en leg op elke kop soep een deel van de slagroom.

Zet de koppen snel ± 15 cm onder een roodgloeiende grill en laat de slagroom lichtbruin worden.

Dien de soep direct op.

Gegratineerde st jakobsschelpen met prei

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

Ingrediënten

voor 2 personen

6 mooie st jakobsschelpen (nettogewicht: 300 g)

200 g fijngesneden preiwit

20 g boter

zout

peper

cayennepeper

2 dl melk

25 g geraspte gruyère

10 g geraspte parmezaanse kaas

8 g maïzena

Bereiding

In een stoompan de nodige hoeveelheid water aan de kook brengen.

De prei in de schotel met gaatjes leggen en deze in de stoompan plaatsen.

Het deksel op de pan doen.

Ongeveer vijf minuten stomen.

Eruit halen.

Warm houden.

Leg een blad aluminiumfolie op een ovenplaat.

Beboteren.

Er de schelpdieren op leggen die u eerst heeft gewassen, in keukenpapier gedroogd en gekruid met zout en peper.

Oversausen met de rest van de gesmolten boter.

Toedekken met een blad aluminiumfolie.

De onderste en bovenste folie in papillotevorm sluiten.

De plaat in een matig hete oven (180°C) schuiven.

15 minuten laten bakken.

Uit de oven halen.

De jus uit de papillote overgieten in een kookpan.

Er de prei bijvoegen. 1 à 2 minuten op een fel vuur zetten en ondertussen roeren zodat de prei de jus goed opneemt.

Controleren of u voldoende kruidde.

Twee vuurvaste schoteltjes garneren met de aldus bereide prei.

De schelpdieren erop leggen.

Afdekken.

De melk in een steelpan aan de kook brengen.

De maïzena in een heel weinig koud water oplossen en al kloppend bij de melk voegen.

Aan de kook brengen terwijl u verder blijft kloppen, de twee soorten kaas erover strooien en twee minuten al roerend bakken op een matig vuur.

Kruiden met zout, peper en cayennepeper.

De schelpen napperen met de saus 10 minuten in een hete oven gratineren.

Meteen serveren in de ovenschoteltjes.

Gegratineerde stampot met spruiten en prei

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

Ingrediënten

750 g aardappelen (afkokers)
400 g spruiten
2 preien
peper
zout
1 teen knoflook
± 4 eetlepels olijfolie (extra vergine)
100 g geraspte extra belegen kaas

Bereiding

Schil de aardappelen, was ze en snijd ze in stukjes.
Maak de spruiten schoon.
Snijd de prei in ringen van 1 cm breed en was ze.
Kook de aardappelstukjes ± 10 minuten in iets gezouten water.
Voeg dan de hele spruiten, de preiringen en de knoflook uit de knijper toe en laat de aardappelen en de groenten nog eens ± 5 minuten zachtjes koken.
Controleer of de aardappelen gaar zijn.
Giet de aardappelen en de groenten af en laat alles nog even droogstomen.
Scheep de olijfolie voorzichtig door het mengsel; de aardappelstukjes moeten heel blijven.
Scheep de stampot in een voorverwarmde schaal en strooi er royaal versgemalen peper over.
Bestrooi de stampot met de geraspte kaas en zet de schaal enkele minuten onder de ovengrill.
Serveer zodra de kaas is gesmolten en bubbelt.

Gegratineerde venkel met kruidige kipfilet

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

Ingrediënten

2 venkelknollen

zout

4 kipfilets

1 eetlepel kerriepoeder

peper (versgemalen)

4 eetlepels olijfolie traditioneel

100 g pizzakaas (Finello)

1 duobak krieltjes à 700 g

Bereiding

Maak de venkel schoon, verwijder het groen (houd desgewenst apart voor de garnering) en een plakje van de onderkant en snijd de knollen in partjes.

Kook de venkel in een bodempje water met zout 10 minuten en giet af.

Bestrooi de kipfilets met peper en zout en wrijf ze rondom in met de kerriepoeder.

Verhit de helft van de olie en bak de kipfilets goudbruin en gaar.

Leg de venkel in een lage ovenschaal, bestrooi met de pizzakaas en peper naar smaak en gratineer er in een voorverwarmde oven (200 °C) een goudbruin korstje op.

Bak de krieltjes in de rest van de olie knapperig gaar.

Serveer de gegratineerde venkel met de kruidige kipfilet en gebakken krieltjes.

Wijnadvies: Adelasia, Cortese, wit, Italië

Gegratineerde vissoep met pain de campagne

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	www.brood.net			Sterren	

Ingrediënten

1 pain de campagne
3 eetlepels olijfolie
1 ui, gesnipperd
1 courgette, in blokjes
1 pot gekoelde vissoep
250 g kerstomaatjes, gehalveerd
250 g verse zalm, in blokjes
150 g cocktailgarnalen
100 g gekookte mosselen
1/2 eetlepel verse tijm
2 tenen knoflook
100 ml mayonaise
1 theelepel sambal oelek
100 g geraspte gruyère

Bereiding

Verwarm de ovengrill voor.

Verhit 3 eetlepels olijfolie in een soeppan en bak 1 gesnipperde ui en 1 courgette in blokjes al omscheppend in 3-4 minuten zachtjes gaar.

Voeg 1 pot gekoelde vissoep toe en roer ook 250 g gehalveerde kerstomaatjes, 250 g verse zalmfilet in blokjes, 150 g cocktailgarnalen, 100 g gekookte mosselen en ½ eetlepel verse tijm erdoor.

Breng het geheel al roerende aan de kook en laat de soep nog 3-4 minuten heel zachtjes doorkoken.

Snijd intussen 12 smalle sneetjes van een pain de campagne (of halveer 6 grote sneden), leg ze op de bakplaat en rooster ze onder het hete grillelement goudbruin.

Pers 2 tenen knoflook boven 100 ml mayonaise uit en roer er 1 theelepel sambal door.

Bestrijk de sneetjes brood met de knoflookmayonaise.

Leg in vier grote soepkommen elk 2 sneetjes brood.

Schep de hete vissoep erop en leg er nog een sneetje brood op.

Strooi er 100 g geraspte gruyère erover.

Zet de soepkommen op de bakplaat en schuif deze 10 cm onder het hete grillelement.

Laat de kaas in 2-3 minuten smelten.

Serveer direct.

Gegrilde appel met honing en geitenkaas

Menugang Nagerecht
Keuken -
Bron www.ah.nl

Soort -
Type Fruit

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

2 appels (bijv. Elstar)
ca. 100 g zachte geitenkaas
½ zakje pecannoten (à 55 g)
2 eetlepels vloeibare honing

Bereiding

Grill voorverwarmen.
Appels wassen, doormidden snijden en klokhuis verwijderen.
Kaas in stukjes snijden.
Noten grof hakken.
Appelhelften met kaas en noten vullen en met honing besprenkelen.
Appels 3-5 minuten onder grill zetten tot kaas bruin kleurt.

Gegrilde biefstuk met gebakken aardappeltjes

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

Ingrediënten

40 g gezouten boter, op kamertemperatuur
2 eetlepels fijngehakte koriander
1 theelepel sinaasappelrasp
2 bakken Vitaal golfjes knoflook (CêlaVita)
4 biefstukken (Vero Sabor)
1 eetlepel olijfolie traditioneel
(versgemalen) peper
zout

Bereiding

Roer de boter met de koriander en de sinaasappelrasp door elkaar.
Scheep het op een stukje huishoudfolie en vorm er een rolletje van.
Laat het in de koelkast opstijven.
Bak de aardappelgolfjes volgens de aanwijzingen op de verpakking bruin en gaar.
Bestrijk de biefstukken met de olie en bestrooi met peper en zout naar smaak.
Rooster ze in een hete grillpan aan beide kanten bruin en in 3-5 minuten rosé.
Snijd de boter in plakjes en leg ze op de biefstukken.
Serveer met de aardappelgolfjes.
Lekker met een gemengde salade.

Wijnadvies: Sacred Hill, Shiraz, rood, Australië

Gegrilde tomatensalsa

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

Ingrediënten

Bereiding

Verwarm de grill.

Snijd 4 tomaten doormidden; verwijderde zaden.

Tomaten grillen met de doorgesneden kant op folie tot de schil blaren krijgt en loslaat; ontvellen, laten afkoelen en in stukjes snijden.

Meng tomaten, ½ gesnipperde rode ui, 1-2 uitgeperste teentjes knoflook, 1-2 fijngesneden rode of groene pepers (zonder zaden), ¼ kop fijngehakte verse koriander, 1 eetlepel olijfolie, 1 eetlepel limoen- of citroensap, zout en versgemalen peper in een kom.

Minstens 1 uur laten staan.

Genoeg voor 3 dl.

Gehaktballetjes (voor soepen, sauzen en ragoûts)

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

Ingrediënten

½ snee oud brood of ½ beschuit of 1 lepel paneermeel

zout

peper

nootmuskaat

50 g gehakt

(wat melk)

1 dl water

1 ½ g zout

Bereiding

Snijd de korst van het brood, week het in water of melk tot het geheel zacht is, knijp het goed uit en giet het overtollige vocht eraf.

Maak het brood of de beschuit fijn.

Voeg het brood, de beschuit of het paneermeel met het zout en de kruiden bij het gehakt en meng alles goed door elkaar tot een gelijkmatige massa is verkregen; voeg zo nodig nog wat melk toe.

Draai van het mengsel kleine stevige balletjes en laat die in het kokende water met zout of in de soep 5 minuten garen.

Variatie: Gebakken soepballetjes

Bak de balletjes ± 10 minuten in 1 lepel gebruikte boter en laat ze op keukenpapier uitlekken.

Geheime notentaart van Piet

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

Ingrediënten

1 rol kant-en-klaar bladerdeeg
300 g walnoten
110 g boter
140 g suiker
6 eierdooiers
2 eieren
160 g kastanjepuree
½ dl zure room

Bereiding

Ontrol het deeg en leg met papier en al in de vorm, duw goed in de hoekjes en tegen de ribbeltjes van de vorm.
Laat het teveel aan deeg over het papier naar buiten overhangen.
Verwarm de oven voor op 180° C.
Cutter 200 g noten bijna fijn.
Bak de andere 100 g noten aan in 50 g boter met wat suiker tot ze gecarameliseerd zijn en houd ze apart.
Klop de eierdooiers met de suiker in de keukenmachine op tot een geel lint.
Meng de rest van de boter met de twee hele eieren, de kastanjepuree en de zure room tot een egale massa.
Voeg hierbij de gehakte noten en roer er de opgeklopte eierdooiers door.
Giet in de taartvorm en schik er de gecarameliseerde noten op.
Bak 30 minuten op 170° C.
Serveer lauw met een dikke bol liefst zelfgedraaid vanilleijs en garneer met een takje munt en gehakte nootjes.

Geitenkaasje neergevleid op rabarbercompote en kriek

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

Ingrediënten

4 stukjes geitenkaas
4 rabarberstengels
4 koffielepels lavendelhoning
50 g suiker
4 dl kriek
50 g geroosterde amandelschijfjes
4 plukjes munt

Bereiding

Reinig de rabarber en versnijdt deze in staafjes van 5 cm.
Hou een klein deeltje over om flinterdunne sliertjes te snijden en te konfijten in suikerwater.
Vermeng de staafjes met de suiker en stoof deze gaar.
Bij het einde van de gaartijd mag de kriek toegevoegd worden.
Leg de 4 geitenkaasjes in een vuurvaste schotel en bedek elkeen met een lepeltje lavendelhoning.
Zet de schotel vervolgens enkele minuten in de oven.
Leg de lauwe compote in een diep bordje en zet hier het warm geitenkaasje op.
Werk af met een paar sliertjes rabarber, een plukje munt.

Gekarameliseerde perziktaart

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

Ingrediënten

1 limoen
1 eetlepel bloem
25 cl melk
1 ei
bakpapier
1 pakje opgerold kruimeldeeg
4 perziken
120 g suiker
een bakvorm met losse bodem van 28 cm
bakgewichtjes of droge bonen

Bereiding

Ontrol het deeg en leg met papier en al in de vorm, duw goed in de hoekjes en tegen de ribbeltjes van de vorm.
Plooi het teveel aan deeg naar buiten en rol over de rand van de vorm met de deegrol, het teveel valt eraf en je krijgt een mooi gekartelde taarttrand.
Prik met een vork gaatjes in de taartbodem.
Snijd het teveel aan papier tegen de vorm af.
Verwarm de oven voor op 180° C.
Bedeck het deeg met aluminiumfolie of bakpapier en bedek met de droge bonen.
Bak 15 minuten blind in de voorverwarmde oven.
Verwijder de bonen en de folie en laat afkoelen.
Ondertussen de melk laten koken.
Het ei kloppen met 50 g suiker en de bloem.
Er beetje bij beetje de kokende melk opgieten, goed mengen.
Terug overgieten naar het pannetje en op een zacht vuurtje laten indikken onder voortdurend roeren met een houten lepel (opgelet: de crème mag niet koken).
Giet de crème in een diep bord en laat afkoelen.
Pel de perziken en snij ze in reepjes.
Smeer de crème uit over de taartbodem, schik daar de perzikreepjes op.
Laat de 70 g resterende suiker smelten met 2 soeplepels water.
Van zodra de karamel blond wordt, van het vuur nemen en 30 seconden wachten; over de perziktaart gieten.
Goed laten afkoelen en versieren met de fijngehakte limoenschil.
Zo opdienen, of vergezeld van een bolletje vanille-ijs.

Gekruide kokoscustard

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

Ingrediënten

2 kaneelstokjes
1 theelepel nootmuskaat
2 theelepels hele kruidnagels
3 dl room
90 g palmsuiker, gehakt, of bruine basterdsuiker
2¾ dl kokosmelk
3 eieren, losgeklopt
2 eierdooiers, losgeklopt

Bereiding

Verwarm de oven voor op 160 °C.
Breng de specerijen, room en 2½ dl water in een pan aan de kook.
Zet het vuur laag en laat de specerijen 5 minuten in de vloeistof trekken.
Voeg de suiker en kokosmelk toe, zet het vuur iets hoger en roer tot de suiker is opgelost.
Klop de eieren en eierdooiers in een kom, klop het gekruide mengsel erdoor, zeef het in een kan en gooi de hele specerijen weg.
Schenk het mengsel in 8 bakjes van 1¼ dl.
Zet ze in een braadslee en giet hier kokend water in tot halverwege de bakjes.
Bak de custard 40-45 minuten tot hij stijf is.
Hij mag niet meer vloeibaar zijn en moet licht trillen als de braadslee iets wordt geschud.
Haal de custardpuddinkjes uit de braadslee.
Serveer ze warm of koud, eventueel met slagroom en geroosterde gemalen kokos.

Germaineschuim

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

Ingrediënten

4 eiwitten

25 g suiker

125 g amandelpoeder

225 g bloedsuiker

kaassorbet

raspsel van een halve citroen

sap van een citroen

45 g glucose

60 g trimolinesuiker (in de speciaalzaak)

suikersiroop (voor kenners 30 Bé)

300 g platte kaas

gekonfijt fruit

250 g aardbeien

100 g bosbessen

100 g frambozen

250 g suiker

Bereiding

De eiwitten met 25 g suiker zo stijf mogelijk slaan.

125 g amandelpoeder en 225 g bloedsuiker mengen en door de eiwitsneeuw spatelen.

Met behulp van een spuitzak ronde koekjes van dit beslag spuiten en deze bakken in een oven van 150° C.

De kaassorbet bereiden.

250 g water met het raspsel en het sap van een halve citroen met 45 g glucose en 60 g trimolinesuiker opkoken.

Laten afkoelen en siroop van 30 Bé, het sap van een halve citroen en 300 g platte kaas toevoegen.

Het beslag tot sorbet draaien in een turbine.

Het fruit schoonmaken, in een inox kom samenbrengen.

De kom met een plastieken film overtrekken en gedurende één uur in warmwaterbad zetten.

Het fruit door een zeef gieten en afkoelen.

Op ieder bord een mengeling van fruit met sap, een bol sorbet en een meringuekoekje schikken.

Gevulde chocoladetaartjes

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

Ingrediënten

300 g volle yoghurt

1 dl room

110 g fijne suiker

1 eetlepel poedersuiker

10 g gekonfijte gemberwortel

250 g bittere chocolade

120 g boter

4 eieren

1 eiwit

Bereiding

Laat in een warmwaterbad de chocolade en 110 g boter smelten en laat het daarna wat afkoelen.

Splits de eieren en klop de eiwitten stijf met de fijne suiker.

Roer de eierdooiers door de gesmolten chocolade.

Spatel de eiwitsneeuw luchtig door de massa.

Vet met de rest van de boter 8 bakvormpjes van 6 cm diameter in. Verdeel de chocolademassa over de vormpjes.

Bak 35 minuten in een op 175° C voorverwarmde oven.

Klop de room stijf met de poedersuiker en schep de slagroom luchtig door de yoghurt.

Ontvorm de chocoladetaartjes.

Druk ze in het midden wat in, zodat er een kuiltje ontstaat.

Vul dat met yoghurtcrème.

Werk af met reepjes gekonfijte gember en serveer meteen.

Goedgevulde wrap

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Mexicaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

2 eetlepels olijfolie
1 schaaltje kipfilet in blokjes (ca. 400 g)
1 zakje burrito seasoning mix (40 g)
1 pot witte bonen (360 g)
1 zak roerbakgroentemix (400 g)
100 g zwarte olijven zonder pit
2 zakken wraptortillas (à 4 stuks)
100 g gemalen pizzakaas 48+ (zakje à 150 g)

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4.
In braadpan of wok olie verhitten en kip rondom bruinbakken.
Al roerend seasoningmix en 280 ml water toevoegen.
Geheel aan de kook brengen en op laag vuur in ca. 5 minuten laten indikken.
Bonen laten uitlekken.
Roerbakmix toevoegen aan kip en ca. 2 minuten meebakken.
Intussen olijven in stukjes snijden.
Bonen en olijfstukjes toevoegen aan kipmengsel en nog ca. 1 minuut bakken.
Tortilla's uitspreiden en 1/8 deel van vulling in midden van iedere tortilla scheppen en oprollen.
Tortilla's in ovenschaal leggen.
Bestrooien met kaas.
Tortilla's in midden van oven in ca. 15 minuten goudbruin laten worden.
Lekker met tomatensalade.

Haaievinnesoep

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

Ingrediënten

1 kipfilet
1 ei
3 teentjes knoflook
2 schijfjes gember
1 prei
1 eetlepel aardappelmeel
2 eetlepels zoute ketjap
1 eetlepel vetsin
zout
peper

Bereiding

Kook de kip in 1 l water, haal haar uit de pan en pluk haar heel fijn.
Snijd de prei, de gember en de knoflook fijn.
Bak de gember en de knoflook in een klein beetje olie.
Voeg de kippenbouillon toe en doe er de kip bij.
Breng de soep op smaak met de zoute ketjap, vetsin, zout en peper en bind haar met aardappelmeel (maak de soep niet te dik).
Giet er, als de soep kookt, onder voortdurend roeren het geklutste ei bij.
Zet dan het vuur uit en voeg de prei toe.

Hamburgers met courgette en guacamole

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

Ingrediënten

1 courgette, in schuine plakken
3 eetlepels zonnebloemolie
1 eetlepel gedroogde oregano
peper
zout
4 hamburgers
1 potje guacamole (Casa Fiesta)
grillschaal voor de barbecue

Bereiding

Schep de courgette, 2½ eetlepel olie, de oregano en peper en zout door elkaar.
Leg de plakken in de grillschaal, zet deze op de barbecue en rooster de plakken aan beide kanten bruin en net gaar.
Bestrijk de hamburgers met de rest van de olie en bak ze op het rooster van de barbecue aan beide kanten bruin en gaar.
Serveer ze met de gegrilde courgette en de guacamole.
Lekker met een gepofte aardappel en een tomatensalade van in vieren gesneden cocktailtomaatjes met een kant-en-klare tomaat-dragondressing (Hela).

Info: Er komen hoe langer hoe meer handige barbecuehulpjes op de markt. De grillschaal is een rvs-schaal met gaatjes erin die heel geschikt is om groenten in te grillen, maar u kunt er ook kleine sateetjes in bereiden.

Hartige taart met spinazie en brie

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

Ingrediënten

225 g magere kwark
2 eetlepels olijfolie traditioneel
225 g tarwebloem
zout
3 eetlepels paneermeel
3 scharreleieren (M)
1 dl Finesse voor koken
450 g gehakte spinazie (diepvries), ontdooid
2 rode uien, in partjes
100 g brie Light (President), in plakjes
peper
bakpapier

Bereiding

Roer de kwark met 2 eetlepels olie en 2 eetlepels water door elkaar.
Voeg de bloem en een ½ theelepel zout toe en kneed alles tot een soepel deeg.
Rol het uit tot een ronde lap (ø 30 cm) en bekleed een ronde, met bakpapier beklede springvorm (ø 24 cm) ermee.
Snijd de overhangende randjes eraf.
Strooi het paneermeel over de bodem van de vorm.
Klop de eieren met de finesse los en roer de ontdooide spinazie, de uipartjes en peper en zout erdoor.
Schenk het mengsel in de taart en verdeel de brie erover.
Bak de taart in een voorverwarmde oven (200 °C) in ± 40 minuten goudbruin en gaar.
Laat hem iets afkoelen en serveer hem in punten gesneden.

Info: De bodem van deze taart is gemaakt van kwarkdeeg. Dit deeg is een stuk slanker dan de gemiddelde deegsoorten die voor hartige taarten gebruikt worden doordat er kwark in zit in plaats van boter. Dus wilt u een slankere taart maken? Gebruik dan dit basisdeeg.

Hernhutttertjes 1

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

Ingrediënten

Bereiding

Doe 200 g bloem in een kom en meng er 100 g witte basterdsuiker en 1 theelepel zout door.
Snijd met 2 messen 150 g boter in de bloem klein.
Kneed het deeg zo kort mogelijk tot een gladde bal.
Zet het deeg met een doek over de kom 1 uur op een koele plaats.
Bestrijk de vormpjes (er bestaan speciale hernhuttervormpjes) met boter.
Verwarm de oven voor op 175°C.
Vorm van het deeg balletjes met een doorsnee van 2 cm.
Druk deze in de vormpjes en druk er met de duim op, zodat de vormpjes voor 2/3 zijn gevuld.
Zet de vormpjes op een bakplaat, schuif deze in het midden van de oven en bak ze 20 minuten.
Laat de hernhutttertjes in de vormpjes wat afkoelen en leg ze vervolgens op een rooster.
Bestrooi de kartelkant van de koekjes met poedersuiker.

Hernhuttertjes 2

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

Ingrediënten

160 g bloem
120 g boter
80 g basterdsuiker
1½ g zout
(poedersuiker)

Bereiding

Doe de bloem, de harde boter, de (gezeefde) basterdsuiker en het zout in een kom.
Snijd de boter met 2 messen in kleine stukjes en kneed de massa met een koele hand vlug tot een samenhangende gelijkmatige bal.
Doe het deeg over in beboterde hernhuttervormpjes, zet die op een bakblik in een warme oven (170°C) en bak ze in 25-30 minuten gaar en lichtbruin.
Laat ze iets afkoelen, keer ze en neem de vormpjes eraf.
Laat de koekjes afkoelen en bestrooi ze desgewenst met poedersuiker.

Honing-gemberkoek

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

Ingrediënten

300 g bloem
275 g bruine basterdsuiker
2 theelepels bakpoeder
2 theelepels gember
2 theelepels kaneel
150 g zachte boter
6 eetlepels vloeibare honing
2 eieren
10 bolletjes gember
poedersuiker

Bereiding

Verwarm de oven voor op 160°C.
Meng de bloem, basterdsuiker, gember en kaneel in een mengkom door elkaar.
Smelt de boter in een steelpannetje en roer er de honing door.
Roer het enigszins afgekoelde botermengsel al roerend door de bloem.
Voeg één voor één de eieren toe en meng er tot slot de fijngesnipperde gember door.
Beboter een springvorm van 24 cm doorsnee, leg het deeg in de vorm en druk het met de handen uit.
Zet de vorm midden in de warme oven en bak de honing-gemberkoek in ± 45 minuten bruin en gaar.
Neem de koek na het bakken uit de oven, laat hem wat afkoelen en verwijder de vorm.
Bestrooi de afgekoelde taart vlak voor het serveren met de poedersuiker.

Honingbrood

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

Ingrediënten

450 g volkorenmeel
1 theelepel zuiveringszout
½ theelepel zout
1 theelepel bakpoeder
¼ theelepel kaneelpoeder
180 g honing
4 eetlepels zonnebloemolie
3½ dl karnemelk
60 g kleingesneden walnoten
1 eetlepel geraspte sinaasappelschil

Bereiding

Doe alle ingrediënten in een kom en meng ze tot een soepel deeg.
Vet een cakevorm goed in, bestuif hem met bloem en doe het deeg erin.
Laat het geheel ± 20 minuten rusten.
Verwarm de oven voor op 190°C en bak het brood in 45-60 minuten gaar.
Keer het om op een taartrooster en laat het afkoelen.

Horto supal kalokariano (zomerse groentesoep)

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

Ingrediënten

4 eetlepels boter
1 fijngehakte middelgrote ui
2 in stukjes gesneden courgettes
½ in stukjes gesneden komkommer
½ fijngesneden krop sla
6 eetlepels doperwten
2 tomaten, geschild van zaden ontdaan en in stukjes gesneden
12 sjalotten in plakjes
2 eetlepels gehakte peterselie
½ eetlepel fijngehakte verse munt of 1 theelepel gedroogde munt
½ eetlepel fijngehakte basilicum of ½ theelepel fijngewreven gedroogde basilicum
2 l kokende kippenbouillon
½ theelepel suiker
½ theelepel zout
versgemalen zwarte peper

Bereiding

Verhit de boter in een soeppot en sauteer de ui op laag vuur tot ze bruin is.
Voeg er de stukjes komkommer, courgettes, sla, sjalotten, doperwten en tomaten aan toe en bak ze 1 minuut in de hete boter.
Voeg alle overige ingrediënten toe en breng de soep aan de kook.
Draai het vuur lager en laat de soep 10 minuten zachtjes koken.

Ierse theecake

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

Ingrediënten

2¾ dl koude sterke thee
450 g gedroogde vruchten (abrikozen, appels)
225 g bruine suiker
100 g fijngehakte walnoten
100 g in vieren gesneden kersen
1 met 2 eetlepels melk losgeklopt ei
450 g zelfrijzend bakmeel

Bereiding

Week de vruchten samen met de suiker een nacht in de thee.
Voeg de volgende dag de overige ingrediënten toe en meng alles goed door elkaar.
Doe het beslag in een bakvorm van 30 x 25 cm en bak de cake 1 ¼ uur in een op 170°C voorverwarmde oven.
Laat de cake direct uit het blik op een rooster afkoelen.
Serveer de cake in plakken, besmeerd met boter.

IJscoupe met fruitbolletjes en slagroom

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	www.c1000.nl			Sterren	

Ingrediënten

2 kiwi's, geschild
½ mango, geschild
1 theelepel citroensap (knijpflesje)
½ aardbeienijs
½ vanille-ijs
4 wafelrolletjes met chocolade (Pirouline)
spuitbus slagroom (Friesche Vlag toefjes, 250 g)
1 theelepel decoratie mimosa (Baukje, potje 35 g)
meloenbolletjesschepje
ijsbolletjestang

Bereiding

Steek met een meloenbolletjesschepje zoveel mogelijk bolletjes uit het fruit.
Bewaar ze tot gebruik in een schaal en besprenkel ze met het citroensap.
Schep met een ijsbolletjestang bolletjes ijs uit het aardbeien- en vanille-ijs en leg de bolletjes minimaal 10 minuten naast elkaar op een platte schaal in de diepvriezer zodat ze stevig worden.
Verdeel de ijs- en fruitbolletjes over 4 glazen coupes.
Steek de wafelrolletjes erin, spuit een flinke toef slagroom en bestrooi deze met de mimosa.

Inktvistaglierini met gerookte zalm

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Zeevruchten
Type Pasta

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor de inktvispasta

500 g verse pijlinktvis (calamares)
4 eieren
300 g bloem
zout
een scheutje olie
bloem om uit te rollen

voor de saus

2-3 sjalotten
50 g boter
¼ visbouillontablet
¾ l room
1 borrelglas grappa

voor de garnering

6 plakjes gerookte zalm
1 potje zalmeieren

Bereiding

Haal de inktzakjes voorzichtig uit de inktvisjes en vang de inkt in een kommetje op.

Houd de inktvisjes apart, bijvoorbeeld voor een zeevruchtensalade.

Mix de eieren met de inkt.

Stort de bloem op een werkvlak, maak een kuiltje middenin, meng de inkteieren erdoor, voeg de olie en wat zout toe en kneed dit tot een soepel deeg.

Wikkel het in vershoudfolie en laat het 30 minuten in de koelkast rusten.

Draai eerst niet te dunne vellen in de pastamachine en draai de vellen dan door de spaghettistand.

Bestrooi met bloem en laat ze in een pastazeef rusten.

Snijd de plakjes zalm in dunne reepjes.

Pel de sjalotten, hak ze fijn en fruit ze in de hete boter glazig met het bouillonblokje, tot dit is opgelost.

Voeg de room toe en laat die ± 3 minuten inkoken.

Voeg de grappa toe, zeef de saus en laat die tot de gewenste dikte inkoken.

Kook de taglierini intussen beetgaar.

Verdeel telkens 3 eetlepels saus over de voorverwarmde borden, wentel de taglierini door de rest van de saus en verdeel ze over de borden.

Garneer met de reepjes gerookte zalm en de zalmeieren.

Italiaanse poffertjes met zalm

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	www.c1000.nl			Sterren	

Ingrediënten

300 g zelfrijzend bakmeel
½ eetlepel gedroogde oregano
1 theelepel zout
125 ml zure room
1 scharrelei (M)
2½ dl melk
1 eetlepel zonnebloemolie (C1000)
4 eetlepels tapenade
4 zongedroogde tomaten op olie, in kleine stukjes
125 g gerookte zalm, in dunne reepjes
1 eetlepel peterselie, geknipt

Bereiding

Meng het bakmeel met de oregano en het zout in een kom.
Klop er de zure room, het ei, de melk en de olie door.
Scheep de tapenade met de tomaatjes door elkaar.
Bak van het beslag in een poffertjespan poffertjes en houd ze eventueel warm in de oven of op een bord op een pan met kokend water.
Verdeel de zalm over de poffertjes en scheep de tapenade erop.
Garneer met peterselie.
Serveer ze warm of koud.

Info: De poffertjes voor dit lekkere borrelhapje kunt u heel goed invriezen. Zo hebt u altijd een lekkere basis voor een hartig snackje in huis. Vervang de zalm eens door gerookte forelfilet of stukjes uitgelekte tonijn uit blik.

Italiaanse poffertjes met zalm en tomaten-tapenade

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

Ingrediënten

300 g zelfrijzend bakmeel
½ eetlepel gedroogde oregano
1 theelepel zout
125 ml zure room
1 scharrelei (M) (C1000 Vers)
2 dl melk
1 eetlepel zonnebloemolie (C1000 Huiskamer)
4 eetlepels tapenade olive nere (Sacla)
4 zongedroogde tomaten op olie (Merza), in kleine stukjes
125 ml Olijfonaise (Remia)
125 g gerookte zalm, in dunne reepjes
1 eetlepel peterselie, geknipt

Bereiding

Meng het bakmeel met de oregano, en het zout in een kom.
Klop er de zure room, het ei, de melk en de olie door.
Schep de tapenade met de tomaatjes door elkaar.
Bak van het beslag in een poffertjespan poffertjes en houd ze eventueel warm in de oven of op een bord op een pan met kokend water.
Schep op elk poffertje een beetje olijfonaise en verdeel er de zalm en de tapenade over.
Garneer met peterselie.
Serveer ze warm of koud.

Wijnadvies: Canaletto Salento rosé

Italiaanse spitskoolstamppot

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

Ingrediënten

1½ kg kruimig kokende aardappelen, geschild en in stukken

2 eetlepels olijfolie traditioneel

1 ui, gesnipperd

1 teentje knoflook, gesnipperd

1 spitskool, in repen

125 g hamreepjes

2 eetlepels rode pesto (Grand'Italia)

1½ dl halfvolle melk, verwarmd

peper

zout

Bereiding

Kook de aardappelen in water met zout gaar.

Giet ze af en laat ze uitdampen.

Verhit intussen de olie in een ruime pan en fruit de ui met de knoflook al omscheppend 3 minuten.

Schep de spitskool erdoor en bak alles ± 3 minuten mee.

Voeg een beetje water en zout naar smaak toe en kook de spitskool in ± 7 minuten beetgaar.

Stamp de aardappelen fijn en schep er de spitskool met de hamreepjes en de pesto door.

Voeg zo veel melk toe dat een smeūige stamppot ontstaat en breng deze op smaak met peper en zout.

Lekker met een tartaartje en jus met uitjes.

Info: Olijfolie is een goede keuze! Deze oliesoort is rijk aan enkelvoudig onverzadigde vetten die een positieve invloed hebben op het verlagen van bloedcholesterol. Bovendien bevat olijfolie vitamine E en deze vitamine is een krachtige antioxidant.

Japanse lunchsoep

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Japans	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 l water
1½ dl tepanjaki-marinade (Kikkoman)
300 g kipfilet
150 g soba (boekweitpasta)
100 g shii-take paddestoelen
1 prei
2 bosuitjes
1 winterwortel
4 eieren
peterselie

Bereiding

Vermeng het water met de tepanjaki-marinade en kook in een deel hiervan de kipfilet 30 minuten.
Roer deze bouillon bij de rest, breng het geheel aan de kook en kook hierin de boekweitpasta 15 minuten.
Snijd de kipfilet in plakjes en schep die met 1 eetlepel marinade om.
Kruis van de shii-take de hoedjes bovenop in.
Snijd het groen van de prei in ruiten, snijd de bosuitjes met groen in stukjes van 3 cm, snijd de winterwortel in plakjes en steek hier bloemetjes uit.
Roer de groenten en de paddestoelen de laatste 5 minuten bij de soep.
Verdeel de kipstukjes over 4 vuurvaste kommen en schep de soep erop.
Breek in elke kom een ei.
Schuif de kommetjes op de bakplaat in een oven van 200°C en laat de eieren in 5 minuten stollen.
Bestrooi met peterselie.

Kaassaus met mortadella en gedroogde tomaat

Menugang Bijgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Saus

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 eetlepel boter
200 g in reepjes gesneden mortadella
1 pakje Mix voor Italiaanse Kaas-roomsaus (Maggi)
8 zongedroogde tomaten in reepjes

Bereiding

Verhit in een pan de boter en bak daarin de mortadella ± 5 minuten zachtjes.
Voeg van het vuur af 4 dl koud water toe, roer de Mix erdoor, breng de saus al roerend aan de kook en roer er de tomaat door.
Geef deze saus bij pijpmacaroni.

Kaassoep met kervel

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

Ingrediënten

Bereiding

Van een gefruit gesnipperd sjalotje en een teentje knoflook, 2 eetlepels bloem, $\frac{3}{4}$ l groentebouillon, $\frac{1}{2}$ l droge witte wijn, 150 g geraspte belegen kaas, wat paprikapoeder en kervel.

Kaastimbaaltje met selderij-witlofsalade

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

Ingrediënten

200 g verse kaas met drie pepers (Philadelphia), verkruimeld

100 g Danish Blue, verkruimeld

2 eetlepels olijfolie extra vierge + extra om in te vetten

4 sneetjes donker roggebrood

1 struikje witlof, fijngesneden

1 stengel bleekselderij, in dunne plakjes geschaafd

1 groene appel, in kleine stukjes

25 g gepelde walnoten, grof gehakt

½ eetlepel dragonazijn van witte wijn (Carbonell)

peper

zout

2 eetlepels bieslook, geknipt

4 timbaalvormpjes of kleine kopjes

koeksteker in de vorm van een ster

Bereiding

Laat de kaas op kamertemperatuur komen.

Vet de timbaaltjes of kopjes in met olie.

Vul de vormpjes met de helft van de peperkaas.

Verdeel de Danish Bleu erover en maak het volgende laagje van de rest van de peperkaas.

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

Steek met de koeksteker broodsterren uit het roggebrood en verpak het tot gebruik in huishoudfolie.

Schep de witlof met de bleekselderij, de appel, de walnoten, de olie, de azijn en peper en zout naar smaak door elkaar.

Haal een satéstokje langs de rand van de timbaaltjes en stort ze op het midden van de borden.

Schep de salade eromheen en garneer met het bieslook.

Leg de roggebroodsterren erbij.

Wijnadvies: Breedekloof Rosé

Kabeljauw uit de Römertopf

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

Ingrediënten

600 g kabeljauwfilet
2 eetlepels fijngesneden selderij
3 ontvelde tomaten in blokjes
zout
peper
1 ongeschilde courgette in kleine blokjes
100 g geraspte 20+ kaas

Bereiding

Dompel de Römertopf ± 15 minuten in water onder.
Haal hem dan uit het water en leg de kabeljauw erin.
Vermeng de selderij, tomaten, zout en peper en verdeel dit over de kabeljauw.
Leg er de courgette op en verdeel de kaas erover.
Leg het deksel op de Römertopf.
Zet de pot in het midden van de oven en schakel de oven in op 200°C.
Laat het gerecht in ± 40 minuten gaar worden.
Serveer met pasta.

Kalfsroomsoep met brie

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

Ingrediënten

1 l kalfsbouillon
100 g kalfsgehakt
gemalen foelie
1 bouillontablet
100 g brie
0,6 dl room
zout
peper
peterselie

Bereiding

Breng het kalfsgehakt op smaak met zout, peper en foelie en maak er zeer kleine balletjes van.
Pocheer deze in bouillon, gemaakt van een blokje.
Verwarm de kalfsbouillon even en zeef hem door een neteldoekse lap.
Breng de gezeefde bouillon tegen de kook aan.
Doe de in stukken gesneden brie met een glas bouillon in de mixer, mix ze fijn en voeg het mengsel bij de bouillon.
Schenk de room bij de bouillon en breng dit dan even aan de kook.
Verdeel de balletjes over de soepkoppen, voeg de bouillon toe, strooi er wat gehakte peterselie over en serveer met warm stokbrood.

Kastanjesoep

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

Ingrediënten

850 ml kastanjes uit blik
1 venkelknolletje
1 ui
50 g boter
½ l runder- of kippenbouillon
1 laurierblad
versgemalen peper, nootmuskaat
2 dl slagroom
50 g geraspte Emmentaler

Bereiding

Maak het venkelknolletje schoon, was het (bewaar het groene loof) en snijd het, samen met de gepelde uien in blokjes. snijden.
Bak de groenten in de gesmolten boter licht aan en giet er de bouillon bij.
Voeg de kruiden toe en laat 25 minuten zachtjes pruttelen.
Voeg er tenslotte de kastanjes en de slagroom aan toe en pureer de soep met een mixer.
Serveer de soep met het venkelloof en de geraspte kaas.

Kerriekip

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

Ingrediënten

1 kg kipdelen of 3 kipfilets
1 blik ananasstukjes
1 klein blikje maïs
2 eetlepels garam masala
1/3 blok santen
het sap van ½ limoen
½ l kippenbouillon
zout
olie

Bereiding

Bak de kip in de olie bruin en neem ze uit de pan.
Zet de kerrie in het braadvet kort aan en blus af met de bouillon.
Los de santen hierin op en breng het geheel aan de kook.
Voeg de kip toe en laat die op laag vuur garen.
Voeg de ananas en de maïs toe en breng op smaak met limoensap en zout.

Kerriekip met fruit

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

Ingrediënten

400 g kipfilet
boter
zout
1 eetlepel kerriepoeder
½ eetlepel paprikapoeder
2 uien
1 teentje knoflook
1 groene paprika
150 g champignons
50 g rozijnen
1 klein blikje ananasschijven
2 bananen
50 g pinda's zonder vliesje

Bereiding

Snijd de kipfilet in kleine stukjes en bak die in boter goudbruin.
Strooi er wat zout, kerriepoeder en paprikapoeder over.
Snipper de uien en het teentje knoflook en fruit ze mee.
Maak de paprika schoon en snijd hem in blokjes.
Snijd de champignons in plakjes en laat alles, onder af en toe omscheppen, op laag vuur 25 minuten pruttelen.
Snijd de ananas in stukjes en de banaan in plakjes en schep die met het ananassap en de pinda's bij het vlees.
Laat alles nog 5 minuten pruttelen.
Serveer met witte rijst.

Kerriesaus met rauwe ham

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

Ingrediënten

1 eetlepel boter
1 kleine gesnipperde ui
½ eetlepel kerriepoeder
¼ l melk
1 zakje kerriesaus
1 bekertje crème fraîche (125 ml)
150 g rauwe ham in reepjes
versgemalen peper

Bereiding

Verhit de boter in een pan en bak de ui en kerriepoeder ± 3 minuten zachtjes.
Voeg de melk en het sauspoeder toe en verhit al roerend tot een gebonden saus ontstaat.
Klop de crème fraîche erdoor, roer er de ham door en breng de saus op smaak met peper.
Lekker bij sedanini of penne rigate.

Kersencrêpes met likeur

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

Ingrediënten

Bereiding

Klop 1 groot ei met een snufje zout en roer er 30 g bloem en 2 dl melk door.

Verhit een klontje boter in een koekenpan en bak hierin ± 8 flinterdunne flensjes.

Houd ze warm.

Laat een kleine pot kersen uitlekken en bewaar het vocht.

Smelt 3 eetlepels suiker in 50 g boter, voeg er 1 dl kersennat bij en

laat dit op een niet te hoog vuur tot de helft inkoken.

Roer er de kersen en 1 borrelglas kersenlikeur door.

Haal de crêpes door de saus, vouw ze twee keer op tot een driehoek en leg ze op een schaal.

Giet de saus met de kersen erover.

Kersencroissants

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

Ingrediënten

1 klein blikje croissantdeeg
2 eetlepels citroenmarmelade (Robertson's)
8 grote kersen
2 eetlepels melk
poedersuiker

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200°C.
Rol het croissantdeeg uit.
Let op het midden van elk deeglapje een schepje marmelade en 1 ontpitte kers.
Rol het deeg tot croissants op en bestrijk ze met de melk.
Bak de croissants 20 minuten in het midden van de oven.
Bestrooi ze met poedersuiker.

Kersentaart 3

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

Ingrediënten

500 g ontpitte kersen

3 $\frac{3}{4}$ dl melk

4 eieren

75 g bloem

60 g kristalsuiker

1 vanillestokje

1 eetlepel kirsch

poedersuiker

Bereiding

Verwarm de oven voor op 180°C.

beboter een ondiepe ovenschaal van 1½ l inhoud.

Dep de kersen met keukenpapier droog en schik ze op de bodem van de beboterde schaal of vorm.

Draai de melk, de eieren, de bloem, de kristalsuiker, het vanillemerg en de kirsch in een keukenmachine tot t een glad beslag.

Let op dat er geen klontjes komen; doe het, als dit wel gebeurt, even door een zeef.

Giet het beslag over de kersen en bak de taart in het midden van de oven in 45-60 minuten goudbruin (of tot de bovenkant goudbruin is en een erin gestoken houten prikkertje er droog uit komt).

Bestrooi met poedersuiker en dien warm op.

Kerstkransjes 3

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

Ingrediënten

1 ei
125 g suiker
250 g bloem
2½ theelepel bakpoeder
100 g ontvelde amandelen
125 g honing
melk
zout
1 mespuntje gemalen kruidnagel
1 mespuntje kaneel
1 mespuntje koriander

Bereiding

Roer het ei met de suiker schuimig en roer er dan de bloem, het bakpoeder, zout en de even met de specerijen verwarmde honing door.
Kneed het deeg, zet het een half uurtje koud weg en rol het dan tot een niet te dunne lap uit.
Steek hier kransjes uit en druk in elk kransje 5 amandeltjes.
Bestrijk ze met melk.
Leg ze op een beboterd bakblik en zet dit 15-20 minuten middenin een matigwarme oven (160°C).

Kerstquiche met courgette en tomaat

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Hartige taart	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

300 g tarwebloem
peper
zout
125 g koude boter + extra om in te vetten
4 scharreleieren (M)
1 courgette
3 romatomen
2 eetlepels olijfolie Robusta (Bertolli)
1 zoete ui (Queeno's), gesnipperd
1 teentje knoflook, gesnipperd
100 g champignons, in plakjes
75 g ongezouten cashewnoten
2 theelepels tijmblaadjes
1 dl crème fraîche
150 g verse geitenkaas, verkruimeld
ronde taartvorm (ø 24 cm)
bakpapier
steunvulling van oude peulvruchten of bakparels

Bereiding

Meng de bloem met peper en zout naar smaak in een kom door elkaar.
Snijd de boter er met twee messen door tot een kruimelig mengsel.
Voeg 1 ei en 1-2 eetlepels ijskoud water toe en kneed alles tot een soepel deeg.
Leg het deeg verpakt in huishoudfolie 30 minuten in de koelkast.
Was intussen de courgette en schaaf hem in plakjes.
Ontvel de tomaten, verwijder de zaadjes en snijd de rest in reepjes.
Verhit de olie en fruit de ui met de knoflook al omscheppend 5 minuten op een half-hoog vuur.
Bak de champignons 5 minuten mee en schep er de courgette, de tomaat, de cashewnoten en de tijm door.
Klop de rest van de eieren met de crème fraîche los en voeg peper en zout naar smaak toe.
Bekleed de bodem van de taartvorm met bakpapier en vet de randen in met boter.
Druk het deeg in de vorm uit.
Leg er een stuk bakpapier in en vul de bodem met de steunvulling.
Bak de bodem van de taart 10 min. in een voorverwarmde oven (175 °C).
Schep 100 g van de kaas en het eiermengsel door de groenten en vul de vorm ermee.
Strooi de rest van de kaas erover.
Bak de taart in een voorverwarmde oven (175 °C) in ± 45 minuten mooi goudbruin en gaar.
Snijd de taart in punten en serveer warm.

Wijnadvies: Vina Baida Tinto Campo de Borja

Kerststerren 2

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

Ingrediënten

225 g bloem
100 g poedersuiker
100 g boter
1 vanillestokje
zout
3 eieren
150 g suiker
175 g ontvliesde en gemalen amandelen
1 theelepel kaneel

Bereiding

Knead een deeg van de bloem, de poedersuiker, de boter, het zaad uit het vanillestokje, wat zout en 3 eidooiers en zet het op een koele plaats.

Klop de eiwitten stijf en meng er dan de suiker, de gemalen amandelen en de kaneel door.

Rol het deeg uit tot een lap van ½ cm dik.

Steek de kerststerren hieruit en leg ze op een beboterd bakblik.

Doe het eiwit-amandelschuim in een spuitzak met een fijn spuitmondje en spuit hiermee een klein sterretje op de koekjes.

Zet het bakblik in het midden van een vrij warme oven (175-200°C) en bak de kerststerren in ± 20 minuten gaar.

Kibbeh met een yoghurt-muntsaus

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

Ingrediënten

1 teentje knoflook, gepeld
1½ dl Griekse yoghurt
4 theelepels gemalen komijn
3 eetlepels fijngehakte muntblaadjes
peper
zout
300 g (lams)gehakt
2 theelepels gemalen koriander
1 theelepel kaneelpoeder
2 eetlepels pijnboompitten, geroosterd
1 klein scharrelei
6 eetlepels paneermeel
2½ eetlepel olijfolie traditioneel

Bereiding

Pers de knoflook boven de yoghurt uit en voeg de helft van de komijn en de munt, en peper en zout naar smaak toe.
Meng het gehakt met de rest van de komijn, de koriander, het kaneelpoeder, de pijnboompitten, het ei, het paneermeel en peper en zout naar smaak.
Verwarm de olie in een koekenpan en bak de gehaktballetjes rondom bruin.
Serveer de balletjes met de saus.

Info: De basis van deze lekkere kibbeh ligt in het Midden-Oosten. Deze van oorsprong ovale lamsgehaktballetje worden gemaakt van lamsgehakt en burghul. Ze worden gefrituurd of in de oven gebakken en de lekkerste zijn de gevulde kibbeh met bijvoorbeeld pijnboompitjes.

Kip-champignongoulash

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

Ingrediënten

400 g kipfilet
½ l kippenbouillon (van tablet)
30 g boter
1 prei
1 theelepel paprikapoeder
1 teentje knoflook
1 rode paprika
1 gele paprika
1 verse rode peper
1 dubbelblikje tomatenpuree (140 g)
2 theelepels oregano
250 g champignons
fijngeknipte bieslook

Bereiding

Zet de kipfilet op met de kippenbouillon en kook de kip hierin net gaar.
Haal de kip uit de pan en snijd hem in blokjes.
Verhit de boter in een royale braadpan.
Maak de prei schoon, snijd deze in ringen en fruit die met het paprikapoeder in de boter.
Pers het teentje knoflook boven de pan uit en fruit dit mee.
Maak de paprika's en de rode peper schoon, verwijder de zaadlijsten en snijd de paprika in reepjes en de peper heel fijn.
Bak ze in de pan mee.
Voeg de tomatenpuree met de oregano toe en verdun het geheel met kippenbouillon.
Maak de champignons schoon, halveer ze of snijd ze in vieren en doe ze in de pan.
Laat de goulash 10 minuten sudderen en voeg 5 minuten voor het opdienen de kipblokjes toe.
Garneer met de fijngeknipte bieslook.
Serveer deze goulash met rijst of spaghetti.

Kip-curryschotel met ananas en kokos

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

Ingrediënten

1 ananas
2 eetlepels olijfolie
400 g kipfilet in blokjes van 2 cm
2 theelepels versgeraspte gemberwortel
1 pakje Mix voor Smoorschotel Kip-Curry
250 g doperwtjes (diepvries)
1 eetlepel fijngesneden koriander
4 plakjes diepvriesbladerdeeg, ontdooid
5 eetlepels seroendeng
4 aan de buitenkant ingevette ovenvaste kommetjes met een doorsnee van 15 cm

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200°C.
Maak de ananas schoon en snijd het vruchtvlees in stukjes.
Vang het sap op en vul het met water tot 5 dl aan.
Verhit de olie en bak de kipfilet 2 minuten.
Bak de gember 30 seconden mee.
Voeg het ananassap en de smoormix toe en breng het aan de kook.
Laat het gerecht afgedekt 10 minuten zachtjes koken.
Warm de ananas, de doperwten en de koriander kort mee.
Rol de bladerdeegplakjes uit tot lapjes met een doorsnee van 18 cm.
Zet de kommetjes omgekeerd op een bakplaat, leg het deeg over de kommetjes en bak het deeg in het midden van de oven in 10-15 minuten gaar en lichtbruin.
Zet de deegbakjes op de borden, schep het kipmengsel erin en bestrooi met de seroendeng.

Kip-kerrie-ovenshotel

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

Ingrediënten

voor 3 personen

3 enkele kipfilets in blokjes
20 g boter
1 kleine gesnipperde ui
6 theelepels kerriepoeder
½ groene paprika in reepjes
½ rode paprika in reepjes
1 pakje aardappelpuree met kaas
3 schijven ananas
zout
peper

Bereiding

Bestrooi de kipfilets met zout en peper en bak ze in de boter lichtbruin.
Voeg de ui toe en bak die even mee.
Strooi er de kerrie over, voeg de paprika toe en bak ze zachtjes mee.
Zorg dat het vrijkomende vocht zoveel mogelijk verdampt.
Doe het mengsel in een beboterde ovenschaal.
Bereid de aardappelpuree volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
Leg de puree op het kip-kerriemengsel en leg de schijven ananas erop.
Zet de schaal in een op 225°C voorverwarmde oven en laat het gerecht in ± 25 minuten lichtbruin worden.

Variatietip: Gebruik in plaats van paprika champignons, asperges, bleekselderij, aubergine, courgette of maïs. 100 g garnalen, toegevoegd aan de kipfilets, smaakt er erg lekker bij. Voeg tijdens het bakken van de kipfilets wat geperste knoflook, fijngesneden Spaanse peper of sambal toe.

Koekjestaartjes met mascarpone

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

Ingrediënten

½ l melk
150 g suiker
50 g vanillepuddingpoeder
500 g mascarpone kaas
250 g «petit-beurre» koekjes
100 g kleine stukjes gekonfijt fruit (of Franse vruchtjes)

Bereiding

Maak een dik vloeibare en goed gesuikerde vanillepudding.
Blijf roeren terwijl de pudding afkoelt, zodat er zich geen vel vormt.
Zet eventueel de pan in een kom water met ijsblokjes, dan gaat het sneller.
Meng de afgekoelde pudding met de mascarponekaas en roer tot een smeuïge massa.
Neem 4 platte borden en leg er telkens 2 petit-beurre koekjes naast elkaar op.
Bestrijk met een laagje crème.
Leg er een volgende laag koekjes op, bestrijk terug met crème, herhaal tot de koekjes op zijn en eindig met een laagje crème.
Laat opstijven in de koelkast.
Versier met gekonfijt fruit en serveer.

Koffietaartjes met mokkasaus

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

Ingrediënten

150 g zachte boter
175 g suiker
3 eieren
300 g zelfrijzende bloem
40 g maizena
2 eetlepels sterke koffie
amandelschilfers

voor de saus

2½ dl melk
1 koffielepel vanillepuddingpoeder
een flinke geut sterke koffie

Bereiding

Maak de boter 1 à 2 minuten zacht in de microgolf.
Meng de boter en de suiker en klop even op.
Roer de eieren één voor één door de boter.
Los het bindmiddel op in de koffie en roer ook dit papje door de boterroom.
Voeg beetje bij beetje de bloem toe en klop tot een glad deeg.
Beboter 4 hoge koffiekopjes, schep het deeg erin en zet ze 15 à 25 minuten in een oven op 180°C.
Ze zijn klaar als een naald er droog uitkomt.
Bereid intussen de koffiesaus:
Breng de melk en de koffie aan de kook en bind met het puddingpoeder.
Decoreer de taartjes met amandelschilfers en serveer met de mokkasaus.

Variatietip: Met dit eenvoudige gerecht kan op verschillende manieren gevarieerd worden. U kunt de koffie vervangen door sinaasappelsap, sterke thee of - voor de avonturiers - zelfs door wortelsap. Dan krijgt u een taart die heel nauw aanleunt bij de wereldberoemde «Carrot Cake» van het Waldorf Hotel in New York. Serveer de taart in dat geval met een lekker dikke veenbessencompote of vanillesaus en u hebt een dessert om duimen en vingers bij af te likken.

Kokoskoekjes

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

Ingrediënten

200 g kokos

200 g kristalsuiker

4 eieren

1 eetlepel custard

Bereiding

Doe de suiker, de kokos en de custard in een mengkom en mix het door elkaar.

Voeg één voor één de eieren toe en mix het geheel nog $\pm$ 2 minuten goed door.

Bekleed een bakplaat met bakpapier.

Maak van het deeg kleine balletjes en leg die niet te dicht bij elkaar op het bakpapier.

Verwarm de oven voor op 200°C en bak de koekjes 15-20 minuten.

Als de koekjes bruin worden, zijn ze klaar.

Koude frambozensoufflé

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

Ingrediënten

3 theelepels gelatinepoeder
300 g frambozen
3 dl room
4 eiwitten
2-3 eetlepels basterdsuiker

Bereiding

Prepareer 6 soufflévormpjes van 1¼ dl door ze te omwikkelen met een dubbele reep bakpapier die 2 cm boven de rand uitsteekt en met een touwtje wordt vastgezet.

Vet de kraag en de vorm met olie of boter in, bestrooi ze met suiker, schud om ze gelijkmatig te bedekken en de overtollige suiker te verwijderen.

Doe 3 eetlepels water in een vuurvast kommetje.

Voeg de gelatine in een gelijkmarige laag toe en laat haar sponzig worden.

Breng een grote pan met circa 4 cm water aan de kook, haal hem van het vuur en zet de kom met gelatine voorzichtig in het water.

Roer tot de gelatine is opgelost; laat haar iets afkoelen.

Pureer en zeef de helft van de frambozen.

Prak de andere helft en meng beide heilten.

Voeg het afgekoelde gelatinemengsel toe.

Klop de room tot zachte pieken en in een andere kom de eiwitten tot stijve pieken.

Voeg langzaam 2 eetlepels suiker toe tot die is opgelost - voeg de resterende suiker toe als de frambozen zuur zijn.

Voeg de room en vervolgens de eiwitten met een grote metalen lepel aan de frambozen toe.

Schep het mengsel in de vormpjes en laat het enkele uren koelen tot het is opgesteven.

Serveer eventueel met room en frambozen.

Kwark met banaan en noten

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

Ingrediënten

50 g pecannoten

3 rijpe bananen

1 beker biogarde kwark naturel (500 g)

2 eetlepels vruchtenlimonadesiroop sinaasappel (fles à ¾ l)

Bereiding

Pecannoten grof hakken.

Bananen pellen.

Twee bananen in plakjes snijden, andere prakken.

Bananenpuree en bananenplakjes met vruchtensiroop door kwark scheppen.

Kwark bestrooien met pecannoten en direct serveren.

Lamsgehaktsaus

Menugang Bijgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vlees
Type Saus

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

3 eetlepels olijfolie
1 aubergine in stukjes
1 gesnipperde ui
2 teentjes knoflook
500 g lamsgehakt
zout
peper
½ eetlepel rozemarijn
1 blik gepelde tomaten
4 takjes peterselie

Bereiding

Verhit de olie in een koekenpan en bak de aubergine en de ui ± 5 minuten.
Pers de knoflook erboven uit.
Voeg het gehakt, zout, peper en de rozemarijn toe en bak het gehakt rul.
Voeg de tomaten met het vocht toe, prak de tomaten en verhit de saus nog ± 10 minuten.
Lekker met Parmezaanse kaas.
Geef deze saus bij macaroni.

Lasagne gevuld met vis en kaas

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

Ingrediënten

500 g champignons
2 eetlepels olijfolie
1 knoflookteentje
400 g diepgevroren spinazie
3 tomaten
30 g boter
1 eetlepel bloem
5 dl melk
peper
zout
nootmuskaat
400 g lasagneblaadjes (bijv. van Anco)
450 g zalm
150 g garnalen
150 g blauwe schimmelkaas
250 g Mozzarella
2 dl room

Bereiding

Borstel de champignons en snijd ze in schijfjes.
Verhit de olie in een pan en druk er het geschildte knoflookteentje over uit.
Voeg de champignons toe en stoof ze gaar.
Laat de spinazie ontdooien.
Was de tomaten en snijd ze in schijfjes.
Smelt voor de saus de boter in een pan, meng er de bloem door en voeg beetje bij beetje de melk toe.
Breng op smaak met peper, zout en nootmuskaat.
Vet een hoge rechthoekige vuurvaste ovenschotel in en giet was saus op de bodem.
Bedek die met een lasagnelaagje en verdeel vervolgens de champignons, de vis, de saus, de kaas, de spinazie, de tomaten en de room tussen de andere lasagnevellen.
Eindig met een laagje Mozzarella.
Bak het gerecht 30 minuten in een op 190°C voorverwarmde oven en laat de kaas eventueel op het einde wat grillen.

Lasagne met gemengde paddestoelen

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

Ingrediënten

1 pakje/potje gedroogd cèpes (eekhoortjesbrood)
1 pakje (175 g) Quorn
250 g champignons
3 eetlepels olie
500 g gesneden prei
1 blik champignon-crèmesoep
1/8 l crème fraîche
1 pakje witte sauspoeder (1/4 liter)
12 voorgekookte witte lasagnevellen
150 g geraspte belegen kaas

Bereiding

Week de gedroogde paddestoelen minstens 1 uur in 3 dl warm water.
Snijd de Quorn klein en de champignons in plakjes en bak die in wat olie al omscheppend 5 minuten.
Laat de geweekte paddestoelen uitlekken, snijd ze in stukjes, voeg die met de prei toe en schep om.
Schenk er het paddestoelenweekwater bij en laat het gerecht 5 minuten stoven.
Voeg de champignonsoep en de crème fraîche toe en roer de saus glad tot een dikke saus (zout is waarschijnlijk niet nodig).
Bereid het zakje witte sauspoeder in een kleine pan.
Verwarm de oven voor op 175°C.
Vul een ingevette, rechthoekige ovenschaal in lagen met de paddestoelensaus en de lasagnevellen.
Eindig met de witte saus en strooi hier de kaas over.
Schuif de schotel 45 minuten in het midden van de oven.

Variatietip: Vervang de gedroogde paddestoelen door 100 g oesterzwammen. Bak deze met de prei en de champignons mee en kruid met 1 eetlepel kerriepoeder. Gebruik geen Quorn. Roer in plaats van paddestoelvocht, 2 dl water bij het preimengsel. Vervang de soep door kerriesoep. Verdeel over de lagen lasagnevellen 6-8 in plakjes gesneden (7 minuten gekookte) eieren.

Lasagne met Gueuzebier

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Lasagna	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

75 g boter
50 g bloem
3 dl melk
1 flesje Gueuze Bellevue (30 cl)
peper, zout, nootmuskaat
1 ui
1 teentje knoflook
600 g prei
400 g kipfilet
1 dl gezeefde tomaten
100 g rauwe ham
75 g geraspte belegen kaas
125 g lasagne

Bereiding

Smelt 50 g boter, voeg de bloem toe, roer goed door en laat de roux op laag vuur 2 minuten zachtjes pruttelen.
Schenk er al roerend de helft van de melk bij en breng de saus al roerend aan de kook.
Voeg beetje voor beetje de rest van de melk en de helft van de Gueuze toe en blijf roeren tot de saus kookt en mooi gebonden is.
Maak de saus pittig met peper, wat zout en nootmuskaat en laat haar op laag vuur 10 minuten zachtjes koken.
Pel en snipper intussen de ui en de knoflook.
Maak de prei schoon en snijd hem in ringen.
Houd een paar ringetjes apart.
Snijd de kipfilet in stukjes.
Verhit de rest van de boter en bak de kip al omscheppend in ± 5 minuten bruin.
Voeg de ui, de knoflook en de prei toe en bak ze 5 minuten mee.
Voeg de gezeefde tomaten, de rest van de Gueuze, 1 ½ dl heet water, veel peper en wat zout toe en breng het mengsel aan de kook.
Scheep 1/3 deel van de witte saus door het preimengsel.
Verdeel 1/3 deel van de preisous en 1/3 deel van de ham over de bodem van een ovenschaal, bestrooi dit met ¼ deel van de kaas en verdeel er 1/3 deel van de lasagne over.
Ga door met het maken van laagjes tot alle preisous, ham en lasagne zijn opgebruikt en verdeel er de rest van de witte saus en de rest van de kaas over.
Bak de lasagne in een op 200°C voorverwarmde oven in ± 30 minuten goudbruin en gaar.
Garneer met de achtergehouden fijngesneden prei.

Lasagne met ham en peren

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

Ingrediënten

1-2 uien

boter

½ l gezeefde tomaten (pak)

1 mespunt tijm

1 kleine struik of ½ struik bleekselderij

250 g ham in dikke plakken

½ literblik peren op sap

1 zakje béchamelsaus (Pavone of Grand'Italia)

½ l melk

200-250 g geraspte Leerdammer

12 witte lasagnevellen (voorgekookt)

Bereiding

Fruit de gesnipperde uien en in wat boter, voeg de gezeefde tomaten, de tijm, de in boogjes gesneden bleekselderij en 1½ dl water toe en laat de saus 15 minuten pruttelen.

Snijd de ham klein en roer de stukjes met het sap van de peren bij de saus.

Snijd de peren in kleine stukjes en roer die van het vuur af bij de saus.

Breng de saus op smaak met zout en peper.

Bereid de béchamelsaus met de melk en smelt hierin 100 g kaas.

Verwarm de oven voor op 175°C.

Vul een ingevette (rechthoekige) ovenschaal in lagen met de ham-peer-tomatensaus, de lasagnevellen en de kaassaus en strooi er steeds wat geraspte kaas over.

Bestrooi de bovenste sauslaag dik met geraspte kaas en schuif de schotel 45 minuten in de oven.

Variatietip: Laat de bleekselderij weg en schik hiervoor in de plaats gare sperziebonen (samen 400 g) over de lasagnevellen.

Lasagne met kaassaus

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

Ingrediënten

1 kleine courgette
1 dunne prei
200 g tuinbonen
200 g sperziebonen
zout
50 g boter
1 eetlepel fijngehakte basilicum
versgemalen peper
40 g bloem
½ l melk
1/8 l slagroom
150 g geraspte belegen Goudse kaas
nootmuskaat
15 lasagnevellen (voorgekookt)

Bereiding

Snijd de courgette in kleine stukjes.
Maak de prei schoon en snijd het witte en groene gedeelte in smalle ringen.
Kook de sperziebonen en de tuinbonen 5 minuten in water met wat zout.
Voeg de courgette en de prei toe en kook die 2 minuten mee.
Giet de groenten af en roer er 10 g boter, de basilicum en wat peper door.
Smelt de rest van de boter, roer de bloem erdoor en laat het mengsel ± 1 minuut doorpruttelen.
Roer er vervolgens scheutje voor scheutje de slagroom door en laat de saus ± 5 minuten zachtjes koken.
Roer er 2/3 deel van de geraspte kaas door en breng de saus op smaak met zout, peper en een snufje nootmuskaat.
Schep wat saus in een ruime schaal, verdeel er wat van de groenten over en dek het geheel af met enkele lasagnevellen.
Herhaal dit enkele malen en eindig met een laagje saus.
Strooi de rest van de kaas erover en bak de lasagne ± 45 minuten in een op 200°C voorverwarmde oven.

Lasagne met kabeljauw

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

Ingrediënten

12 lasagnevellen
1 eetlepel olie
320 g kabeljauwfilet
1 ui
100 g plakjes gerookt spek van ± ½ cm dik
boter
1 eetlepel mosterd
100 g tomatenpuree
1 teentje knoflook
1 afgestreken eetlepel oregano
2 dl droge witte wijn
150 g champignons
125 g bloem
5 dl melk
150 g gemalen gruyèrekaas
nootmuskaat
peper
zout

Bereiding

Kook de lasagne in ruim lichtgezouten water met de olie beetgaar.
Giet ze af en spoel ze onder koud stromend water.
Pocheer de kabeljauwfilet ± 15 minuten in lichtgezouten water.
Pel de ui en snipper hem fijn.
Snijd het spek in fijne reepjes.
Smelt een klontje boter, fruit daarin de uisnippers en de spekreepjes en roer er de mosterd en de tomatenpuree door.
Pel het knoflookteentje, pers het over het gerecht uit, breng het met de oregano en de wijn op smaak en laat het geheel ± 10 minuten zachtjes sudderen.
Maak intussen de champignons schoon, snijd ze in schijfjes, voeg die bij de saus en breng op smaak met peper en zout.
Maak met 50 g boter, de bloem en de melk een stevige béchamelsaus.
Breng die op smaak met nootmuskaat, peper en zout en smelt er tenslotte 100 g gruyèrekaas in.
Vermeng 1/3 van deze saus met de tomatensaus en schep er voorzichtig de vis door.
Wrijf een ovenschotel in met boter en leg er achtereenvolgens een laagje kaassaus, een laagje lasagne en een laagje tomatensaus met kabeljauw op.
Leg er opnieuw een laagje lasagne, een laagje tomatensaus met kabeljauw en een laatste laagje lasagne op.
Giet er tenslotte de rest van de kaassaus over en bestrooi met de overgebleven gruyèrekaas.
Zet de lasagneschotel ± 20 minuten in een op 200°C voorverwarmde oven.

Tip: U kunt deze schotel gemakkelijk van te voren klaarmaken en hem voor het opdienen in de oven schuiven.

Lasagne met lamsvlees en courgette

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

Ingrediënten

1 ui
2 teentjes knoflook
350 g lamsgehakt (of rundergehakt)
olie
1 blikje tomatenpuree
1 blik gepelde tomaten
1 theelepel paprikapoeder
1 theelepel gemalen korianderzaad
1 theelepel oregano
1 ½ dl rode wijn of bouillon
2 courgettes
50 g rozijnen
6 witte en 6 groene lasagnevellen (voorgekookt)
1 zakje witte sauspoeder (¼ l)
100 g geraspte belegen kaas

Bereiding

Snipper de ui en de knoflook en bak ze met het lamsgehakt in wat olie rul.
Bak de tomatenpuree kort mee.
Voeg de gepelde tomaten met het sap, het paprikapoeder, de koriander, de oregano, de bouillon of de wijn en 1 dl water toe, roer de saus om en laat haar 15 minuten pruttelen.
Snijd de courgettes in kleine blokjes en roer die met de rozijnen door de saus.
Laat de saus nog 10 minuten koken en breng haar met zout en peper op smaak.
Bereid de witte saus volgens de gebruiksaanwijzing.
Verwarm de oven voor op 175°C.
Vul een ingevette (rechthoekige) ovenschaal in lagen met de vleessaus en de lasagnevellen.
Schep de witte saus erover en bestrooi het gerecht met de kaas.
Schuif de schotel 45 minuten in de oven.

Variatietip: Vervang het lamsgehakt door half-om-half gehakt en de courgettes door ± 500 g (ontdooide of pot uitgelekte) spinazie en voeg 50 g geroosterde pijnboompitten aan de witte saus toe.

Lasagne met mosselen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Lasagna	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

8 lasagnevellen
boter
1 kg mosselen
1 ui
1 takje selderij
1 takje peterselie
3 dl room
½ rode paprika
½ groene paprika
½ gele paprika
8 radijsjes
1 afgestreken eetlepel kerriepoeder
2 eetlepels fijngehakte kervel
peper
zout

Bereiding

Kook de lasagne in lichtgezouten water met een klontje boter beetgaar en laat de vellen naast elkaar op een doek uitlekken.

Maak de mosselen zorgvuldig schoon.

Pel de ui en snijd hem in ringen.

Maak het selderijtakje en de peterselie schoon en snijd ze in stukjes.

Doe de mosselen, de groenten, peper en zout in een pan en laat ze onder gesloten deksel gaar worden (schud ze regelmatig om).

Haal de mosselen uit de schelpen en giet het kookvocht door een zeef.

Vet een ovenschaal in met boter.

Halveer de lasagnevellen en schik 4 vierkantjes op de bodem van de ovenschaal.

Leg er afwisselend enkele mosseltjes en een lasagnevierkantje op; eindig met een lasagnevierkantje.

Giet er de room over en schuif de schotel ± 15 minuten in een op 200°C voorverwarmde oven.

Was de paprika's, verwijder de zaadjes en de zaadlijsten,

Snijd ze in heel kleine blokjes, blancheer die ± 1 minuut in lichtgezouten water en giet ze af.

Was de radijsjes en snijd ze in fijne juliënne.

Vermeng deze met de paprikablokjes en bak ze in 1 eetlepel boter glanzend.

Haal de lasagneschotel uit de oven en schep op 4 ovenvaste borden een lasagnetorentje.

Schik er de paprika-radijsnippers omheen en houd het gerecht in een op 100°C voorverwarmde oven warm.

Schep de room uit de ovenschotel in een pannetje en voeg er het gezeefde mosselvocht aan toe.

Laat de saus op hoog vuur inkoken en breng haar op smaak met het kerriepoeder.

Voeg er op het laatste moment de gehakte kervel aan toe en schep de saus over de lasagne.

Lasagne met runderbraadworst

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

Ingrediënten

2 eetlepels olijfolie traditioneel
1 ui, gesnipperd
4 runderbraadworsten
2 blikken gepelde tomaten à 400 g
1 eetlepel paprikapoeder
peper
zout
125-175 g lasagne verdi (Honig)
2 bollen mozzarella, in plakjes

Bereiding

Verhit de olie en fruit de ui.
Bak de braadworsten tussen de uien rondom bruin en gaar.
Neem de worsten uit de pan.
Voeg de blikken tomaat aan de ui toe.
Druk de tomaten met de spatel stuk en breng aan de kook.
Voeg de worst en de paprikapoeder toe.
Laat de saus op matig vuur ± 15 minuten zachtjes pruttelen en iets inkoken.
Breng de saus op smaak met peper en zout.
Verdeel een laag saus over de bodem van de ovenschaal en bedek de saus met lasagnebladen.
Maak zo lagen tot de lasagnebladen en de saus op zijn; eindig met een laag saus.
Verdeel de mozzarella erover en bak de lasagne in een voorverwarmde oven (200 °C) in ± 30 minuten goudbruin en gaar.
Controleer of de lasagne gaar is door er met een prikker in te prikken.

Wijnadvies: Duc de Termes, rosé, Frankrijk

Lasagne met tonijn 2

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

Ingrediënten

voor 2-3 personen

1/8 l crème fraîche
1/4 l droge witte wijn (2-3 glazen)
2 dl melk
2 eetlepels bloem
1 blikje tonijn
3/4 pak diepvriesspinazie (in deelblokjes)
lasagnevellen
geraspte kaas
1 groene paprika
1 grote ui
2 teentjes knoflook
1 theelepel gedroogde tijm
1 theelepel basilicum
1 theelepel oregano
1/2 theelepel zout
zwarte peper
olijfolie
25 g bloem
25 g boter
1/4 l melk

Bereiding

Roer de wijn, crème fraîche, 2 dl melk en 2 eetlepels bloem tot een papje.

Snipper de ui.

Pers de knoflook uit.

Snijd de paprika in stukjes.

Fruit de ui, de knoflook en de paprika in de olijfolie en voeg de tonijn, zout en de kruiden toe.

Vermeng met het papje.

Smelt de boter - deze mag niet bruin worden -, voeg de bloem toe en roer tot een egaal deeg is ontstaan.

Voeg scheutje voor scheutje de melk toe.

Doe in een ovenschaal en laagje tonijnsaus, leg hierop een laagje béchamelsaus, bedek dit met lasagnevellen, leg hierop een laagje spinazie en een laagje béchamelsaus en bedek dit met lasagnevellen.

Herhaal dit tot alles op is.

Bedek de laatste laag niet met lasagnevellen, maar met een ruime hoeveelheid kaas.

Verwarm de oven voor op 180°C en bak de lasagne 30-40 minuten.

Lasagne met witlof en zalm

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Lasagna	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

900 g witlof
1 l melk
1 pakje bechamelsaus (2 zakjes à 50 g)
6 eetlepels Italiaanse kruiden (diepvries, strooibusje à 50 g)
150 g groene lasagnevellen (pak à 250 g)
1 bakje gerookte zalmsnippers (200 g)
1 bolletje mozzarella (kaas, 125 g)

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C.
Witlof schoonmaken, in reepjes snijden en ca. 2 minuten koken.
Witlof afgieten en goed laten uitlekken.
Bechamelsaus volgens gebruiksaanwijzing met melk bereiden.
Kruiden erdoor roeren.
Laagje saus in ingevette ovenschaal schenken en afdekken met lasagnevellen.
Witlof en zalm mengen en op smaak brengen met zout en peper.
Helft witlof-zalmmengsel op lasagne scheppen en afdekken met saus.
Dit nogmaals herhalen en afdekken met laag lasagnevellen.
Bovenop rest van saus schenken.
Mozzarella in plakjes snijden en bovenop saus leggen.
Lasagne in midden van oven in ca. 30 minuten gaar laten worden.
Eventueel tussentijds afdekken met aluminiumfolie.
Lekker met tomatensalade en balsamicodressing.

Lasagne van koolrabi en paksoi

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

Ingrediënten

1 kg koolrabi
80 g boter
zout
versgemalen witte peper
1 snufje nootmuskaat
1 eetlepel bloem
5 dl melk
2 ½ dl slagroom
500 g paksoi
2 fijngesneden sjalotten
12 groene lasagnevellen
1-2 eetlepels olie
300 g ontvelde tomaten in repen
200 g geraspte emmentaler
4 eetlepels crème fraîche
1 eidooier

Bereiding

Schil de koolrabi en snijd ze in flinterdunne plakken.
Snijd de groene blaadjes van de koolrabi in reepjes.
Verhit 30 g boter en bak de koolrabi hierin ± 5 minuten.
Voeg zout, peper en nootmuskaat toe, strooi er de bloem over, schep even om en schenk er de melk en de slagroom over.
Breng het mengsel aan de kook en laat het op zacht vuur ± 10 minuten koken.
Snijd de bladeren van de paksoi langs de steel weg en snijd de stelen in stukjes van 2 cm.
Snijd de paksoibladeren in reepjes en kook ze ± 1 minuut in ruim kokend water met zout.
Bak de sjalotten ± 3 minuten in 20 g boter en bak de paksoistelen ± 4 minuten mee.
Laat het koolrabimengsel iets afkoelen en meng het met de paksoibladeren en het sjalotmengsel.
Kook de lasagnevellen ± 5 minuten in ruim kokend water met zout en olie, spoel ze met koud water af en laat ze uitlekken.
Lasagne opbouwen: Verwarm de oven voor op 180°C.
Leg 3 lasagnevellen op de bodem van de schaal en verdeel hierop 1/3 deel van het koolrabimengsel.
Verdeel daarover 1/3 van de tomatenreepjes en strooi er 1/3 deel van de kaas over.
Herhaal dit nog 2 keer en eindig met een laag lasagnevellen.
Roer de crème fraîche met de eidooier los en strijk dit over de bovenste lasagnevellen.
Bak de lasagne 40-45 minuten in het midden van de oven.

Linguine met venusschelpjes

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

Ingrediënten

1 kg verse venusschelpjes
2 teenties knoflook
1 bosje gladde peterselie
1 rood pepertje
4 eetlepels koudgeperste olijfolie
1/8 l droge witte wijn
400 g linguine (smalle lintspaghetti)
zout
versgemalen zwarte peper

Bereiding

Spoel de venusschelpjes grondig na en gooi de open of beschadigde exemplaren weg.
Breng in een grote pan 1 ½ dl water aan de kook, doe er de schelpjes bij en laat ze in de afgesloten pan ± 5 minuten garen tot de schelpen open zijn.
Doe de schelpjes in een zeef en vang het kookvocht op.
Haal de mosseltjes eventueel uit hun schelp en gooi gesloten schelpjes alsnog weg.
Pel de knoflook en hak ze fijn.
Hak de peterselie grof.
Was het rode pepertje en snijd het in fijne ringen.
Fruit deze ingrediënten in de hete olijfolie aan en blus af met de wijn en het kookvocht van de venusschelpjes.
laat de saus wat inkoken.
Kook intussen de linguine in ruim water met wat zout beetgaar en laat de pasta goed uitlekken.
Warm de schelpjes even door in de saus, breng ze op smaak, roer er de pasta door en maal er peper boven.

Loempia's

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

Ingrediënten

50 g taugé
50 g gesnipperde kool (witte-, spits- etc.)
50 g gesneden selderij
1 gesneden prei
1 teentje knoflook
100 g gehakt
50 g blokjes ham of kippenvlees
peper
zout
vetsin
olie

Bereiding

Maak de groenten goed schoon en droog ze.
Fruit de knoflook en prei zachtjes in een paar eetlepels olie.
Bak het gehakt mee en roer het met een vork uit elkaar, zodat het kruimelig wordt.
Doe de overige groenten erbij en laat nog $\pm$ 3 minuten bakken, schep steeds om.
Schip tot slot de stukjes kip of ham door het mengsel.
Breng de vulling op smaak met peper, zout en een snufje vetsin en laat het in een zeef uitlekken, zodat overtollig vocht en vet verdwijnt.
Vul loempiavellen met dit mengsel en bak ze in wat olie krokant.

Loempiavellen

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

Ingrediënten

125 g bloem

55 g maïzena

5 eetlepels olie

1 losgeklopt ei

Bereiding

Zeef de bloem en de maïzena in een kom en roer ze door elkaar.

Roer en klop er met scheutjes tegelijk 4 ½ dl water en 3 eetlepels van de olie door tot een glad beslag is ontstaan.

Verhit een met heel weinig olie ingewreven koekenpannetje met een doorsnee van 15 cm.

Schep 2 eetlepels van het beslag in het midden van het pannetje en zwenk dit in het rond, zodat de hele panbodem met een dun laagje beslag wordt bedekt.

Bak tot het loempiavel van boven droog is, maar nog niet gekleurd en de rand van de pan loskomt.

Laat het loempiavel op een bord glijden en dek het af met een vochtige doek.

Bak loempiavellen tot al het beslag op is.

Leg een loempiavel op het werkvlak.

Leg er iets uit het midden een portie vulling op.

Vouw de zijkanen van het loempiavel strak over de vulling naar binnen en maak daarna een rolletje van het geheel, zodat de vulling helemaal is bedekt.

Breng met een kwastje wat ei op de deegranden aan en plak ze stevig op elkaar.

Maaltijdsalade met avocado en feta 2

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

Ingrediënten

4 uien, in parten
4 teentjes knoflook, gehalveerd
2 theelepels verse tijmblaadjes
2 eetlepels olijfolie traditioneel
1 theelepel lichte basterdsuiker
3 eetlepels (balsamico)azijn
peper
zout
1 avocado, in dunne partjes
2 eetlepels vers geperst citroensap
200 g bonte salade
200 g feta, grof verkruimeld

Bereiding

Fruit de uien met de knoflook en de tijm ± 5 minuten in de hete olie.
Voeg de suiker en de azijn toe en laat alles met een deksel op de pan 15 minuten zachtjes stoven.
Scheep de uien regelmatig om.
Breng het ui- mengsel op smaak met peper en zout.
Scheep de avocado met het citroensap door elkaar.
Verdeel de bonte salade, het uimengsel, de avocadopartjes en de feta over 4 borden.
Lekker met stokbrood.

Wijnadvies: Tanguero Torrontes Argentinië

Macaroni met Italiaanse-groentemix en ham-kaasreepjes

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

Ingrediënten

400 g elleboogjesmacaroni

zout

1 eetlepel olijfolie

400 g Italiaanse-groentemix

2 takjes oregano

± 250 g ham-kaasreepjes

1 pakje Room Culinair (2 dl, MelkUnie)

peper

100 g geraspte kaas

Bereiding

Kook de macaroni in ruim kokend water met zout volgens de gebruiksaanwijzing gaar.

Verhit de olie in een wok en bak de Groentemix al omscheppend 6-8 minuten.

Neem de oreganoblaadjes van de takjes.

Giet de macaroni af.

Schep de macaroni, ham-kaasreepjes, Room Culinair en oregano door de groenten en warm ze ± 2 minuten mee.

Breng op smaak met zout en peper.

Verdeel de macaroni over 4 borden en bestrooi met kaas.

Mascarponesaus

Menugang Bijgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Saus

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 eetlepel boter
250 g mascarpone
90 g grof gehakte walnoten
30 g Parmezaanse kaas
zout
peper

Bereiding

Smelt de boter in een steelpan en roer er geleidelijk de Mascarpone door.
Warm zachtjes op en roer tot de saus glad is.
Roer er zo nodig wat melk door, zodat een gladde, romige saus ontstaat.
Roer de walnoten en de Parmezaanse kaas erdoor en breng op smaak met zout en peper.
Dien dadelijk op met spaghetti of tagliatelle.

Mediterrane ribkarbonades met tomaten-olijvensalade

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vlees
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 pak notenrijst à 275 g
zout
5 trostomaten, in partjes
100 g zwarte olijven zonder pit
1 rode ui, in ringen
2 eetlepels verse peterselie, fijngehakt
peper, zout
2-3 eetlepels sladressing yoghurt
2 el olijfolie traditioneel
4 Mediterrane ribkarbonades

Bereiding

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Verdeel de tomaat met de olijven en ui over een schaal.
Meng de peterselie met peper naar smaak door de dressing en sprenkel over de tomatensalade.
Verhit de olie in een koekenpan en bak de karbonades in 4-5 minuten per kant goudbruin en gaar.
Serveer met de rijst en de salade.

Wijnadvies: Huiswijn, Rosso del Salento, rood, Italië

Mexicaanse groentesoep met avocadodip

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

Ingrediënten

2 eetlepels olie
1 zak Mexicaanse groentenmix (400 g)
Mexicaanse kruiden (Seasonmix)
1 kuipje volvette smeerkaas (100 g)
1 lpak tomatensap
3 tuinkruidenbouillontabletten
½ l water
1 bakje verse avocadodip
1 bekertje zure room
15 g koriander

Bereiding

Verhit de olie in een pan, doe de Mexicaanse groentenmix erbij, voeg naar smaak Mexicaanse kruiden toe en roerbak dit mengsel 2 minuten.
Voeg vervolgens de bouillontabletten, het tomatensap en het water toe, breng het geheel aan de kook en laat het 20 minuten zachtjes doorkoken.
Meng intussen in een apart bakje de avocadodip met de zure room.
Voeg aan het einde van de kooktijd de smeerkaas aan de soep toe.
Scheep de soep in kommen, leg in het midden een lepel van het avocadodip-zure roommengsel en bestrooi met de fijngeknipte korianderblaadjes.

Midye dolmasi (gevulde mosselen)

Menugang Hapje	Soort Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken Turks	Type Groente	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

30 grote mosselen

½ l water

2 theelepels zout

Voor de vulling :

150 g rijst

25 g krenten

2 dl olijfolie

25 g pijnboompitten

450 g fijngehakte uien

25 g tomatenpuree

½ theelepel zwarte peper

½ theelepel gemalen piment

½ theelepel gemalen kaneel

½ theelepel verkruimelde rode pepervlokken

¼ theelepel gernalen kruidnagel

1 eetlepel suiker

zout

een paar takjes peterselie, fijngehakt

een paar takjes dille, fijngehakt

een paar takjes munt, fijngehakt

Bereiding

De vulling: laat de rijst in heet, gezouten water weken tot het is afgekoeld.

Laat de krenten in gewoon warm water een uur weken.

Giet de olijfolie in een pan en bak de pijnboompitten 2 minuten, voeg er dan de uien bij en bak die 10-15 minuten, tot die goudkleurig zijn.

Laat de rijst uitlekken en bak die 3 minuten mee.

Roer er dan de tomatenpuree door, voeg de specerijen, de suiker en een snuifje zout toe.

Giet er net voldoende kokend water bij om het te bedekken.

Laat met het deksel op de pan 3 minuten op een matig vuur koken en vervolgens 10-15 minuten op een laag vuur.

De vulling zou nog net niet helemaal gaar moeten zijn.

Roer er dan de kruiden door en laat nog 10 minuten staan.

Deze vulling is voor veel dolmas en sarmas te gebruiken.

De mosselen: open de schoongemaakte mosselen met een mosselmes, vervvijder eventueel de nog aanwezige baarden.

Doe het water met het zout in een pan en hang daar een zeef of vergiet boven of gebruik een stoompan.

Vul de mosselen met de vulling en sluit ze weer.

Leg ze in het vergiet en verhinder dat ze weer opengaan door er een deksel of bord op te leggen dat met een gewicht verzwaard is.

Stoom ze 20-30 minuten.

Dien ze koud op.

Mie met biologisch rundergehakt en paddenstoelen

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

Ingrediënten

250 g Chinese eiermie (Conimex)
zout
2 eetlepels Oosterse roerbakolie
2 sjalotten, gesnipperd
400 g rundergehakt (biologisch)
200 g paddenstoelenmix, grof gescheurd
250 kastanjechampignons, gehalveerd
2-3 eetlepels sojasaus
(versgemalen) peper

Bereiding

Kook de mie in ruim water met zout volgens de aanwijzingen op de verpakking en giet af.
Verhit de olie in een wok en fruit de sjalot.
Voeg het gehakt toe en bak het vlees rul en gaar.
Voeg de paddenstoelen en de kastanjechampignons toe en bak op hoog vuur al omscheppend 5 minuten mee.
Roerbak de mie 1 minuut mee en breng op smaak met de sojasaus en peper.
Verdeel de mie over 4 kommen.
Lekker met zoetzure komkommersalade.

Serveertip: Bestrooi de mie met seroendeng.

Wijnadvies: Spier, Cape red, rood, Zuid-Afrika

Mie met prei en visroerbak

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

Ingrediënten

300 g fijne mie (pak à 500 g, Honig)

zout

1 zakje mix voor Bami Goreng (Conimex)

1½ eetlepel Oosterse roerbakolie

1 zak panklare prei à 500 g

2 schaaltjes visroerbak Aziatisch à 300 g

Bereiding

Kook de mie volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar en giet hem af.

Wel de mix volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Verhit de olie in een wok en roerbak de prei al omscheppend 5 minuten.

Voeg de geweldige mix toe en roerbak alles al omscheppend 1 minuut.

Schep de mie erdoor en bak alles al omscheppend 2 minuten op een hoog vuur.

Roerbak gelijktijdig de visroerbak volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Serveer de mie met de visroerbak.

Lekker met plakjes komkommer.

Wijnadvies: Waternival, Sauvignon blanc/ Semillion wit, Zuid-Afrika

Mie met roergebakken vis

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

Ingrediënten

2 schaalpjes tilapiafilet (vis a ca. 250 g)
7 eetlepels Teriyaki marinade (fles)
1 pak Chinese eiermie (250 g)
4 eetlepels zonnebloemolie
2 zakken Chinese groentemix (a 400 g)
1 bakje roze garnalen (125 g)

Bereiding

Tilapiafilets in stukken snijden en mengen met 5 eetlepels marinade.
Ca. 5 minuten afgedekt laten staan.
Mie bereiden volgens gebruiksaanwijzing.
In wok 2 eetlepels olie verhitten.
Groentemix ca. 4 minuten roerbakken.
Groente uit wok scheppen.
In wok rest van olie verhitten en vis ca. 4 minuten bakken.
Groente en garnalen door vis scheppen en geheel nog 1 minuut verwarmen.
Op smaak brengen met zout, peper en rest van marinade.

Mie met varkensvlees en groene groenten

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

Ingrediënten

3 eetlepels zonnebloemolie
1 schaaltje varkensvleesreepjes ongekruid (ca. 370 g)
1 pak Chinese mie (eiermie)
2 zakken groentemix asperges/haricot verts/peultjes/broc.
(diepvries à 375 g)
2 eetlepels oestersaus
1 zak cassave kroepoek (60 g)

Bereiding

In wok olie verhitten.
Varkensvleesreepjes bestrooien met zout en peper en in ca. 4 minuten bruinbakken.
Intussen mie bereiden volgens gebruiksaanwijzing.
Groentemix toevoegen aan vlees en volgens gebruiksaanwijzing bereiden.
Op smaak brengen met zout, peper en oestersaus.
Mie serveren met vlees-groentemengsel en kroepoek.

Mie met vegetarische spinazieroerbak

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

Ingrediënten

300 g mienestjes, pak à 500 g
zout
3 eetlepels oosterse roerbakolie
2 bakjes vegetarische roerbakstukjes à 160 g
2 paprika's, in dunne repen
1 bakje shii-take à 100 g, in plakjes
2 eetlepels sojasaus
1 zak gewassen spinazie à 300 g
versgemalen peper

Bereiding

Bereid de mie volgens de aanwijzingen op de verpakking in water met zout.
Verhit de olie in een wok en roerbak de roerbakstukjes al omscheppend bruin.
Bak de paprika en de shii-take al omscheppend 5 minuten.
Schep de sojasaus en de spinazie erdoor en roerbak alles nog 2 minuten.
Breng op smaak met peper en zout en serveer met de afgegoten mie.

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

Serveertip: Bestrooi met fijngesneden korianderblad.

Mieschotel met garnalenspiesen

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

Ingrediënten

1 pak eiermie (250 g)
4 eetlepels citroensap
2 bakjes jumbogarnalen (à 100 g)
1 zak Thaise groentemix (400 g)
1 pakje mix voor Thaise mie (58 g)
2 eetlepels ketjap (zout)

Bereiding

Grill voorverwarmen.
Mie koken volgens gebruiksaanwijzing.
Van 2 eetlepels olie, citroensap, zout en peper dressing roeren.
Garnalen aan 8 spiesen steken en bestrijken met dressing.
Garnalen in grill in ca. 5 minuten knapperig roosteren.
Halverwege keren en nogmaals met dressing bestrijken. In wok rest van olie verhitten.
Groentemix ca. 4 minuten roerbakken.
Mix en 1 dl water toevoegen en nog ca. 1 minuut roerbakken.
Geheel op zacht vuur ca. 2 minuten laten sudderen.
Mie toevoegen en goed mengen.
Op smaak brengen met ketjap, zout en peper.
Mieschotel over vier borden verdelen.
Spiesen er bovenop leggen.

Migas de Pastor

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

Ingrediënten

500 g oud witbrood

100 g reuzel

150 g gerookt spek (in blokjes)

4 teentjes knoflook (in plakjes)

Bereiding

Snij het brood een dag van te voren in kleine blokjes en besprenkel ze met de licht gezouten water (het brood mag niet te nat worden).

Meng goed en laat het een nacht staan.

Verhit de reuzel in een pan met dikke bodem en bak de spekjes krokant.

Voeg de knoflook toe en frituur ze goudgeel.

Voeg het brood toe en bak ze al roerende goudbruin.

Serveer met chorizo.

Mihoen met gerookte kip, spitskool, lente-ui en cashewnoten

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

Ingrediënten

1 gerookte kipfilet (ca. 300 g)
1 pakje Conimex Mix voor Mihoen Speciaal
1 zak (250 g) Conimex Mihoen
1 spitskool
1 komkommer
Conimex Wok Olie
6 lente-uitjes
50 g gezouten cashewnoten

Bereiding

Snijd de gerookte kip in plakjes.
Meng de marinademix (uit het pakje) en 2 eetlepels olie en voeg de kip toe.
Wel de groentekruidenmix minstens 10 minuten in ½ 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 spitskool in reepjes.
Was en snijd de lente-uitjes in schuine stukjes.
Hak de noten grof.
Verhit een grote wok, voeg een klein scheutje olie toe en wok hierin de kip 2 minuten.
Voeg de spitskool toe en wok ca. 2 minuten mee.
Voeg de gewelde groentekruidenmix toe.
Voeg de mihoen en de lente-uitjes toe, mengen en het geheel goed doorwarmen.
Scheep de mihoen in 4 diepe borden of kommen, bestrooi met de cashewnoten

Serveertip: Geef er Sambal Manis bij voor wie het pittiger wil.

Variatietip: Vervang de gerookte kip door kipfilet (5 minuten bakken). In plaats van de cashewnoten zijn ook pinda's erg lekker.

Mijn énige échte Oostendse garnaalkroketten

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

Ingrediënten

250 g gepelde grijze garnalen
pellen en koppen van de garnalen
40 g boter
10 g gelatineblaadjes
½ l melk
5 eetlepels room
2 eieren
paneermeel
bloem
1 citroen
1 bosje peterselie
peper
zout

Bereiding

Zet de koppen en pellen van de garnalen op in wat water zodat ze net onderstaan en breng aan de kook.

Draai het vuur lager, dek de pan af en laat een uurtje pruttelen.

Zeef en vang de fumet op.

Giet voorzichtig terug in de pan, maar niet het laatste beetje, dan kan zanderig zijn.

Kook de fumet in tot bijna al het water verdampt is, maar zorg dat hij niet aanbrandt.

Laat de gelatine weken in koud water.

Scheid de eierdooiers van het eiwit en zet dit laatste afgedekt weg in de koelkast.

Klop de dooiers met de room.

Bereid een dikke bechamel:laat de boter smelten, voeg 75 g bloem toe, laat al roerend blond kleuren.

Voeg dan geleidelijk de melk toe onder voortdurend roeren en breng aan de kook.

Wanneer de saus indikt, de uitgelekte gelatine toevoegen.

Roer er de ingekookte garnalenfumet door en kruid bij met zout en peper.

Van het vuur af de room en eierdooiers toevoegen.

Meng er tenslotte de garnalen door.

Breng op smaak indien nodig en giet dit mengsel in een ingeoliede platte schotel (een platte witte schotel met opstaande rand zoals slagers gebruiken is ideaal).

Zet deze pasta, afgedekt met plasticfolie, een 12-tal uur in de koelkast.

Klop het eiwit met een vork.

Snijdt porties deeg uit, haal ze door de bloem, door het eiwit en ten slotte door het paneermeel.

Bak de kroketten in de frituurpan op 180°C.

Dien meteen op met gefrituurde peterselie en partjes citroen.

Info: Dit zijn de lekkerste garnaalkroketten die u ooit gegeten hebt ! Veel werk, maar doe zoals ik:maak er een hele hoop tegelijk en vries ze in.

Tip: Vries de garnaalkroketten in nadat ze gepaneerd zijn. Neem een rechthoekige lege ijsroomdoos van 2½ l, leg een laag kroketten op de bodem, niet te vast tegen elkaar, dek af met plasticfolie, leg er een volgende laag op zodat de kroketten in het midden tussen de onderste komen te liggen. Dek terug af met plasticfolie en doe zo verder tot ze allemaal in de doos zitten. Sluit de doos en vries in. Haal er de

Mijn enige échte Oostendse garnaalkroketten

nodige kroketten uit volgens gebruik en ontdooi ze niet alvorens te frituren.

Millefeuille

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

Ingrediënten

12 plakjes roomboterbladerdeeg van 10x10 cm (diepvries)

1½ dl room

20 g poedersuiker

voor de banketbakkersroom

½ l melk

120 g suiker

1 stokje vanille

6 eierdooiers

50 g maïszetmeel

Bereiding

Maak eerst de banketbakkersroom: kook de melk samen met de helft van de suiker en het vanillestokje.

Meng in een andere kom de eierdooiers, de andere helft van de suiker en het maïszetmeel.

Giet dit laatste mengsel op de kokende melk en laat even opkoken.

Zet de kom in een bak met ijswater en roer af en toe om velvorming te voorkomen.

Klop de room op.

Meng de volledig afgekoelde banketbakkersroom met de opgeklopte room en zet koel weg.

Laat de plakjes diepvriesdeeg ontdooien op kamertemperatuur.

Verwarm de oven voor op 180-190° C.

Plak de vierkantjes bladerdeeg per 3 aan elkaar met een klein beetje water, zodat u 4 stroken krijgt van 30 cm en druk de naden een beetje plat.

Bak de stroken bladerdeeg af in de voorverwarmde oven.

Laat ze volledig afkoelen.

Bouw dan de millefeuille op in vier lagen bladerdeeg en drie lagen crème.

Snij de taart met een elektrisch mes in 6 stukken.

Bestrooi de taartjes met poedersuiker en karameliseer deze met een gloei-ijzer of de stang waarmee u «crème brûlée» maakt.

Serveer op kamertemperatuur.

Millefeuille van aardappel en Oud Brugge kaas met avocado en Zeebrugse garnalen

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

Ingrediënten

100 g Oud Brugge-kaas
1 eetlepel bloem
2 middelgrote aardappelen
olijfolie
1 takje verse tijm
peper
zout
1 eetlepel mayonaise
1 eetlepel zure room of yoghurt
1 koffielepel fijngehakte dille
1 avocado
200 g handgepelde Zeebrugse garnalen
citroensap
plakjes gekonfijte tomaat

voor de vinaigrette

3 eetlepels olijfolie
1 eetlepel balsamicoazijn
1 koffielepel fijngehakte rode Spaanse peper
1 koffielepel fijngehakt bieslook
peper
zout

Bereiding

Koekjes: rasp de kaas en meng er de bloem onder.
Bak van dit mengsel dunne ronde koekjes in een droge antileefpan.
Laat ze afkoelen.
Meng devoor de vinaigrette en zet apart.
Aardappeltaartjes: schil de aardappelen en snij in dunne plakjes van 1 mm dik.
Verhit olijfolie in een pan, leg er 8 rozetjes in van aardappel (een tiental plakjes, in bloemvorm geschikt).
Strooi er verse tijm over en bak krokant.
Kruid met peper en zout, laat uitlekken en afkoelen.
Meng de mayonaise met de zure room en de dille.
Snij de avocado in kleine blokjes en meng onder de room.
Roer er drierivierde van de garnalen onder en kruid met peper, zout en citroensap naar smaak.
Leg een aardappeltaartje op de borden en verdeel er de helft van het garnalenmengsel op.
Dek af met een tweede aardappeltaartje, ga verder met de rest van het garnalenmengsel en dek af met de koekjes van Oud Brugge.
Strooi er de rest van de garnalen rond en lepел er wat vinaigrette rond.
Versier met enkele plakjes gekonfijte tomaat.

Millefeuille van babykreeft en tonijn, krokantjes met Boursin

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

Ingrediënten

4 Babykreeftjes (enkel in het voorjaar verkrijgbaar, dit zijn kreeften van +/- 250 g)
2 l court-bouillon
350 g verse tonijnfilet
2 dl olijfolie
sap van ½ citroen
zwarte peper uit de molen
zout
100 g zeekraal
8 vellen brickdeeg
1 zakje inktvisinkt (te koop in de betere vishandel)
25 g Boursin

voor de saus

1 dl room
50 g Boursin
peper
zout

Bereiding

Breng de court-bouillon aan de kook, ontdoe de kreeften van de elastiekjes aan de poten, dompel ze levend in de court-bouillon en laat ze gedurende 6 minuten koken.
Snijd de staart van de gekookte kreeft doormidden, haal het kreeftenvlees er uit.
Breek de schalen van de poten, haal ook hier alle kreeftenvlees uit. Hou de kop van de kreeft apart als garnituur.
Snijd het kreeftenvlees in stukjes, breng op smaak met olijfolie, peper en zout.
Snijd de tonijnfilet in zeer fijne blokjes (brunoise).
Kruid met peper en zout.
Meng met de olijfolie en het citroensap.
Breng op smaak en laat 1 uur marineren in de koelkast.
Kook de zeekraal kort voor, verfris ze onmiddellijk onder koud stromend water, laat uitdruipen, breng op smaak met olijfolie, peper en zout.
Boursin-koekjes: Snijd 24 rechthoekjes uit het brickdeeg.
Beschilder deze met natuurlijke inkt van inktvis (in kleine zakjes te koop in de vishandel).
Bak de deegjes in geklaarde boter en laat afkoelen.
Bestrijk 12 koekjes langs 1 zijde met Boursin en kleef hierop de andere 12 koekjes.
Boursin saus: Meng de room met de boursin, breng op smaak met wat peper en zout indien nodig.
Stapel de gerechtjes op en serveer.

Mince pies (Engelse kerstgebakjes)

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

Ingrediënten

130 g roomboter

200 g bloem

zout

50 g poedersuiker

1 potje Robertson 's mincemeat

1 ei

Bereiding

Meng de bloem en de boter door elkaar.

Doe het zout, de suiker en het ei erbij en kneed er een soepel deeg van.

Laat het deeg, ingepakt in rekfolie, in de koelkast minstens 1 uur rusten.

Rol het deeg uit tot 2 mm dikte en steek er rondjes uit.

Bekleed hiermee de ingeboterde muffinvormpjes.

Doe een eetlepel mincemeat op elk rondje en maak dekseltjes in mooie vormen zoals sterren of blaadjes.

Bak de mince pies af in een voorverwarmde oven op 180°C gedurende 10 tot 15 minuten.

Ontvorm en laat afkoelen op een taartrooster.

Bestrooi met poedersuiker voor het serveren.

Minestrone soep 7

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

Ingrediënten

50 g spekblokjes
2 eetlepels olie
1 ui
1 groot blikje tomatenpuree (140 g)
1 pakje minestrone- of groentesoep voor 1½ l
500 g grofgesneden (boeren)soepgroenten
75-100 g elleboogmacaroni of andere pasta
200 g smalle salami aan één stuk
150 g hamblokjes
½ literblik of pot witte bonen
1 klein blikje flageolets
50 g geraspte kaas

Bereiding

Bak de spekblokjes in de olie krokant.
Snipper de ui en bak die mee.
Voeg de tomatenpuree toe en laat die ook kort bakken.
Voeg dan 2 liter water en het soeppoeder toe en breng de soep aan de kook.
Voeg de groente en de pasta toe en laat de soep 10-15 minuten zachtjes koken.
Ontvel het stuk salami en snijd het in plakjes.
Snijd de ham in blokjes en voeg die de laatste 5 minuten met de bonen en het vocht toe.
Voeg naar smaak zout en peper toe.
Strooi aan tafel de geraspte kaas over de soep.

Variatietip: Knijp boven het spekmengsel 2 teentjes knoflook uit.
Voeg in plaats van gemengde groenten, 2 stengels bleekselderij in boogjes, een fijngesneden winterwortel en 1 in reepjes gesneden courgette toe.
Voeg 1½ l (blik of pakje) tomatensoep met 100 g pasta en 150 g diepvrieserwtjes toe.
Voeg na 10 minuten koken de (uitgelekte) inhoud van een blikje borrelworstjes en 1 blik boterbonen toe.

Mini-beignets met surimi en Oosters parfum

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

Ingrediënten

20 cl water
80 g boter
½ theelepel zout
125 g bloem
3 eieren
150 g surimistukjes (namaakkrab)
1 eetlepel geraspte gember
10 blaadjes fijngesnipperde basilicum

Bereiding

Breng het water met de boter en zout aan de kook.
Stort er de bloem in en roer met een houten lepel tot het beslag loslaat van de wanden van de kom.
Haal de pan van het vuur, kluts 1 ei in een kopje en verwerk het door het beslag tot het volledig opgenomen is.
Doe hetzelfde met de 2 volgende eieren, tot het beslag glad is en soepel van de lepel loopt.
Verwarm de frituurketel op 180°C.
Voeg de surimistukjes, de geraspte gember en de versnipperde basilicum toe aan het beslag en meng goed door elkaar.
Vorm bolletjes beslag met een koffielepel en gooi ze in de hete frituurolie, niet teveel tegelijk.
Laat ze goudkleuren en schep ze met een schuimspaan op dubbelgevouwen keukenpapier om uit te lekken.
Serveer meteen samen met een schaaltje sojasaus.

Mini-paastolletjes met vanille-citroenboter

Menugang	Lunchgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Brood/broodjes	Slank	Ja
Bron	AllerHande april 2000			Sterren	

Ingrediënten

4 mini paastolletjes (à 100 g)
20 g zachte boter
2 zakjes vanillesuiker
1 eetlepel citroenrasp (potje)
versgemalen peper

Bereiding

Grill voorverwarmen op hoogste stand.
Paastolletjes ca. 2 minuten roosteren.
Boter losroeren met vanillesuiker en citroenrasp.
Op smaak brengen met snufje peper.
Warme stolletjes halveren en besmeren met vanilleboter.

Mini-samosa's met raitadipsaus

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

Ingrediënten

olie, om in te frituren

1 ui, gesnipperd

1 teentje knoflook, geperst

1 rode paprika, fijngesneden

¼ kop diepvrieserwten

1 wortel, geschild en geraspt

1 gekookte aardappel, in kleine blokjes

1 theelepel kerriepoeder, medium heet

½ theelepel garam masala

1 pakje wonton-velletjes

raitadipsaus

½ komkommer

200 g yoghurt

¼ theelepel kurkuma

1 eetlepel fijngehakte verse munt

Bereiding

Verhit wat olie en bak de ui en knoflook enkele minuten tot de ui zacht is.

Voeg paprika toe en fruit alles nog 3 minuten.

Voeg erwten, wortel, aardappel, kerriepoeder en garam masala toe.

Neem de pan van het vuur, roer alles goed door en breng het op smaak met zwarte peper en zout.

Leg een schepje van het mengsel in het midden van elk wontonvelletje.

Bevochtig de randen en vouw het over de vulling heen tot een driehoekje.

Druk de randen stevig op elkaar.

Frituur de samosa's in 5 minuten (in porties) goudbruin.

Laat ze uitlekken op keukenpapier en serveer ze warm met raitadipsaus.

Raitadipsaus: schil de komkommer en verwijder de zaden.

Snijd het vruchtvlees klein en meng het met de yoghurt en kurkuma.

Roer alles goed door en zet de saus in de koelkast. Roer de munt er vlak voor het serveren door.

Tip: u kunt de samosa's tot maximaal 6 uur van tevoren maken en ze afgedekt in de koelkast bewaren.

Frituur ze vlak voor het serveren. De dipsaus kan een dag in de koelkast bewaard worden.

Mini-soesjes (voor vulsel in soep)

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

Ingrediënten

½ dl water

½ g selderijzout of ½ g zout en paprikapoeder

25 g boter

30 g bloem

1 ei

Bereiding

Het deeg als voor roomsoezen en spuit het als dikke druppels op een beboterd bakblik.

Laat de soesjes in een hete oven (220°C) rijzen en gaar worden (± 5 minuten).

Geef deze mini-soesjes bij de soep of voeg ze vlak voor het gebruik aan elk bord soep toe.

Mini biscuit-vanillegebakjes

Menugang Gebak
Keuken Belgisch
Bron

Soort -
Type Gebak

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

60 g eiwit
55 g griessuiker
55 g suiker
55 g amandelpoeder
12 g bloem
boter
300 g marsepein
2 eetlepels suikerstroop
1 eetlepel kirsch
enkele gekonfijte kersen

Bereiding

Klop de eiwitten wit.
Klop er een weinig griessuiker onder en klop de eiwitten stijf.
Verwarm de rest van de griessuiker en klop hem beetje bij beetje onder het eiwit. Meng de suiker en het amandelpoeder met de bloem.
Spatel het onder het stijfgeklopte eiwit.
Bekleed een bakplaat met bakpapier.
Smeer in met wat boter.
Spuut er met een effen spuit (nr. 7) kleine rondjes van 3½ cm diameter op.
Bak 25 minuten in een oven van 170 °C.
Meng de marsepein met de suikerstroop en de kirsch.
Rol kleine balletjes van de zachte marsepein en druk ze plat.
Zorg ervoor dat ze iets kleiner zijn dan de koekjes.
Kleef ze op de koekjes.
Decoreer elk koekje met een halve gekonfijte kers.

Mini mokka-roomgebakjes

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

Ingrediënten

50 g boter
50 g griessuiker
½ ei
100 g bloem
1 ei
60 g griessuiker
125 g boter
mokka-extract
amandelschilfers

Bereiding

Laat de boter wat zacht worden en meng met de griessuiker.
Knead goed. Knead het halve ei onder het deeg.
Kruimel er de gezeefde bloem onder.
Meng goed.
Zet 30 minuten in de koelkast.
Rol het deeg uit tot een dikte van 2 mm.
Steek er ronde vormpjes uit met een diameter van 4 cm.
Leg ze op een bakplaat met bakpapier.
Bak 10 minuten goudbruin in een oven van 200 °C.
Laat ze volledig afkoelen.
Klop ondertussen het ei met de griessuiker luchtig op.
Roer de boter romig. Meng met het ei-suikermengsel.
Roer er wat mokka-extract onder.
Proef en voeg indien nodig nog wat extra bij.
Doe het mengsel in een spuitzak en spuit roosjes op de afgekoelde koekjes.
Versier met wat geroosterde amandelschilfers.

Info: Enkel koffie afkomstig van de kuststreken van de Rode Zee mag mokka genoemd worden, naar de Jemenitische havenstad vanwaar de koffie werd verzonden. Je kunt gebakjes niet alleen oppeuzelen bij een koffietje, je kunt er ook koffie in verwerken !

Mini slagroom-gebakjes

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

Ingrediënten

2 repen biscuitdeeg (30x 3 cm)

2 dl room

50 g griessuiker

150 g marsepein

2 eetlepels chocopasta

Bereiding

Leg de biscuitrepen op een stevige ondergrond.

(Bijvoorbeeld een lat met aluminiumfolie.)

Klop de room met de griessuiker op.

Vul een spuitzak met grote effen spuitmond (nr. 15) met de room.

Spuut een dikke lijn slagroom op de biscuit.

Laat 3 uur opstijven in de diepvries.

Rol de marsepein zeer dun uit op ± 8 cm breedte en de lengte van de biscuit.

Leg dit over de biscuit-slagroomstrook en druk flink aan bij de randen.

Roer de chocopasta zacht en vul er een papieren puntzakje mee.

Versier de marsepein met fijne chocolade lijntjes.

Snijdt in stukjes van ongeveer 2½ cm breed, het liefst met een elektrisch mes.

Mokkagebak op grootmoeders wijze

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

Ingrediënten

1 pak petit-beurre koekjes
2 soeplepels oploskoffie
1 diepe koffielepel oploskoffie
200 g zachte zoutloze boter
100 g fijne griessuiker
5 eierdooiers
2 soeplepels bittere cacao (eventueel)

Bereiding

Een koffie-extract bereiden door de koffielepel oploskoffie te mengen met 2 à 3 koffielepels kokend water.

De boter en de suiker goed door elkaar kloppen, tot u een schuimige massa krijgt.

De eierdooiers één voor één toevoegen, terwijl u blijft kloppen.

Vervolgens geleidelijkaan het koffie-extract hierin vermengen met een spatel.

De inhoud van een kop sterke koffie maken op basis van de twee soeplepels oploskoffie.

De petit-beurre koekjes in de warme koffie dompelen, zonder ze hierin te laten liggen.

Voor de eerste laag weekt u enkel de bovenkant van de petit-beurre koekjes.

Leg ze in rijen van 4 koekjes in de lengte, de één naast de ander.

Besmeren met 1 à 2 mm mokka-crème.

Vervolgens een nieuwe laag van 4 koekjes hierop leggen.

Dit doet u zo vaak tot het pak koekjes op is.

Afwerken door alles glad te strijken, ook de zijkanten van de rechthoek, zodanig dat u een soort van «staafvormig» gebak krijgt.

Laat de taart enkele uren in de koelkast rusten, zodat de crème goed kan opstijven, en het gebak steviger wordt, wat het versnijden vergemakkelijkt.

Bij het opdienen eventueel overstrooien met cacaopoeder.

Info: Deze taart kunt u eveneens klaarmaken in individuele porties met het formaat van een koekje.

Mosselen in Thaise bouillon

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

Ingrediënten

2½ dl droge witte wijn
150 g in fijne plakjes gesneden ui
1 theelepel fijngehakte knoflook
32 grote mosselen, schoongemaakt en gespoeld
1 blik (circa 4 dl) kokosmelk
20 g rode Thaise currypasta (of naar smaak)
¼ bosje basilicum (de blaadjes fijngesneden met een mes, niet gehakt, dan worden zij zwart)

Bereiding

Breng de wijn, ui en look in een middelgrote pan aan de kook op een hoog vuur.
Voeg de mosselen toe.
Dek af en laat koken tot de schelpen opengaan.
Roer ondertussen in een kommetje de kokosmelk en de currypasta door elkaar tot een glad papje.
Scheep de mosselen met een schuimspaan uit de pan en verdeel ze over 4 soepkommetjes.
Roer de kokosmelk en de versnipperde basilicum door het kooknat en breng even terug aan de kook.
Lepel de bouillon over de mosselen in de kommetjes en serveer meteen.

Mosterdkaasfondue

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.ah.nl

Soort -
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 struik bleekselderij
1 teentje knoflook
5 dl droge witte wijn
4 zakjes gemalen belegen kaas (à 150 g)
2 eetlepels Dijonmosterd (pot)
1 stokbrood

Bereiding

Bleekselderij schoonmaken, wassen en in stukjes van ca. 3 cm snijden.
Knoflook pellen en doorsnijden.
Caquelon of fonduepan inwrijven met knoflook.
In caquelon wijn aan de kook brengen.
Kaas geleidelijk door wijn roeren en verwarmen op matig vuur tot kaas is gesmolten.
Mosterd toevoegen en fondue op smaak brengen met peper.
Stokbrood in plakjes snijden.
Fondue serveren met stokbrood en bleekselderij.
Lekker met groene salade.

Nasi goreng 7

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

Ingrediënten

800 g gekookte rijst
200 g varkensfricandeau
2 rode pepers
1 ui
3 teentjes knoflook
2 theelepels trassie
5 theelepels sambal oelek
0,3 dl olie
3 eetlepels ketjap manis
1 prei
1 mespunt peper
1 mespunt zout

Bereiding

Snijd de fricandeau in kleine blokjes en de prei in fijne ringen.
Maal de ui, de knoflook en de pepers fijn en fruit dit met de trassie in de olie aan.
Voeg dit mengsel aan het vlees toe en laat dit samen met de prei even garen.
Bak de rijst hierin op.
Voeg de sambal oelek en de ketjap toe en maak af met peper en zout.

Noorse bloemkoolsoep

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

Ingrediënten

1 grote bloemkool
2 koppen water
1 eetlepel boter
1 ½ eetlepel bloem
4 kippenbouillonblokjes
4 koppen kokend water
½ theelepel zout
¼ theelepel witte peper
1 geklopte eidooier
¼ kop dikke room

Bereiding

Maak de bloemkool schoon en verdeel hem in rozetjes.
Breng de kool in een grote pan met water en zout aan de kook en laat 10 minuten doorkoken.
Laat de rozetjes uitlekken en pureer ze met een mixer.
Smelt de boter in een klein pannetje en voeg al roerend de bloem toe.
Los 4 bouillonblokjes op in 4 koppen kokend water en voeg dit roerend, met kleine scheutjes tegelijk, bij het botermengsel.
Laat het al roerend koken tot het enigszins dik begint te worden.
Voeg al roerend de gepureerde bloemkool, zout en peper toe.
Meng in een kleine schaal de eidooier met de dikke room en 2 eetlepels van de hete soep en voeg dit mengsel al roerend bij de soep.

Olijven-kruidensaus met radicchio

Menugang Bijgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Saus

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

20 zwarte olijven zonder pit
8 gedroogde tomaten
1 klein kropje radicchio
1 doosje Italiaanse kruiden (diepvries, Iglo)
4 eetlepels olijfolie
1 eetlepel rode wijnazijn
2 eetlepels kappertjes
zout
peper

Bereiding

Snijd de olijven en de tomaten in kleine stukjes en scheur de radicchio in stukjes.
Scheep in een schaal de olijven, tomaat, radicchio, kruiden, olie, azijn, kappertjes, zout en peper door elkaar en scheep er de beetgare pasta door.
Geef deze saus bij farfalle.

Oma's kippensoep

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

Ingrediënten

1 kleine soepkip

100 g gemengde kippehartjes, -maagjes en -levertjes

3 kippenbouillontablet

bouquet garni (½ ui, 1 teentje knoflook, 1 winterwortel, stukje prei,

1 stengel bleekselderij, stukje foelie, 1 takje peterselie, 1 theelepel

zwarte peperkorrels, in een stuk kaasdoek gebonden)

zout

50 g engelenhaar vermicelli

15 g fijngesneden peterselie

Bereiding

Breng de kip met de hartjes, maagjes en levertjes, bouillontabletten en 1½ l koud water aan de kook, draai het vuur laag en schuim de soep af

tot er geen schuim meer komt bovendrijven.

Voeg het bouquet garni toe en laat de soep minstens 4 uur zachtjes trekken.

Schep de kip, hartjes, maagjes, levertjes en het bouquet garni dan uit de soep.

Schep het grootste deel van het vet van de soep en zeef de soep.

Breng de heldere bouillon met de vermicelli opnieuw tegen de kook aan.

Snijd de wortel uit het bouquet garni, het kippevlees (zonder vel), de hartjes, maagjes en levertjes in grove stukken en voeg ze aan de soep toe.

Strooi er voor het serveren de peterselie over.

Serveer bij de soep in stukken gebroken vlechtbrood, besmeerd met wat van het aromatische kippevet.

Oosters gehakt met yoghurtsaus

Menugang Bijgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vlees
Type -

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

400 g rundergehakt
1 ui
2 teentjes knoflook
2 eetlepels peterselie
1 theelepel majoraan
zout
peper
2 eetlepels bloem
2 eieren
olijfolie

voor de saus

1 bekertje Bulgaarse yoghurt
1 uitje
1 mespunt tijm
1 mespunt kruidnagelpoeder
zout
peper
verse peterselie en bieslook

Bereiding

Meng het gehakt met de gesnipperde ui, de knoflook uit de knijper en de overige ingrediënten goed door elkaar en draai er kleine balletjes van.

Bak de balletjes in de olijfolie in ± 20 minuten bruin en gaar.

Meng de yoghurt met het fijngesnipperde uitje en de rest van de kruiden.

Serveer de saus er apart bij.

Oosterse boerenkoolstamppot

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

Ingrediënten

1 zak stamppot aardappelen à 1 kg
2 zakken panklare boerenkool à 300 g
zout
1 zakje mix voor nasi goreng (Conimex)
½ dl halfvolle melk
2 eetlepels ketjap manis
2 theelepels sambal badjak
4 tomaten, in stukjes

Bereiding

Doe de aardappelen in een ruime pan en zet ze half onder water.
Leg de boerenkool erop en voeg zout naar smaak toe.
Kook het geheel in ± 20 minuten gaar.
Wel intussen de nasimix volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Giet de aardappelen met de boerenkool af.
Vang het kookvocht op.
Voeg de geweldde nasimix, de melk, de ketjap en de sambal toe en stamp alles met een aardappelstamper fijn.
Scheep de tomatenstukjes en zoveel van het kookvocht erdoor dat een smeuijge stamppot ontstaat.
Lekker met een lekkerbekje en atjar.

Info: Door aan een 'gewone' boerenkoolstamppot van die lekkere kruidige nasigroenten toe te voegen maakt u er weer net even iets anders van. Ook een sateetje smaakt hier heerlijk bij.

Oosterse kippenbouillon met paddestoelen en paksoi

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

Ingrediënten

voor 2 personen

2 mienestjes
2 bosuitjes
6 champignons
3 stengels paksoi
1 eetlepel (roerbak)olie
1 pot kippenbouillon (340 ml)
½ dl medium dry sherry
1-2 eetlepels ketjap
1 theelepel sambal oelek

Bereiding

Breng in een pan ruim water aan de kook, leg de mienestjes erin en laat ze van het vuur in ± 4 minuten gaar worden.

Snijd de bosuitjes in ringetjes.

Veeg de champignons schoon en snijd ze in plakjes.

Snijd de paksoi in repen.

Verhit de bakolie in een wok of pan en bak de bosui en de champignons al omscheppend 2 minuten.

Schep de paksoi erdoor en bak alles nog ± 1 minuut.

Voeg de bouillon met het kippevlees, 1 dl water en de sherry toe.

Breng de soep aan de kook en laat het geheel nog ± 2 minuten zachtjes doorkoken.

Breng de bouillon pittig op smaak met ketjap en sambal.

Neem de mienestjes met een schuimspaan uit het water en leg ze in 3 soepkommen.

Schep de oosterse bouillon erop.

Neem voor 4 personen 4 mienestjes en verdubbel de hoeveelheid groenten.

Leng de bouillon aan met 1 dl sherry en 2½ dl water.

Oseh-oseh

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

Ingrediënten

250 g rundergehakt
6 eetlepels kokosmeel
1 eetlepel olie
1/6 blok santen
2 dl water
3 eetlepels ui
2 gesnipperde teentjes knoflook
1 theelepel sambal trassi
1 theelepel laos
1 theelepel ketoembar
1 theelepel djinten
½ theelepel kentjoer
3 gepofte kemiries
3 eetlepels asem
1 spriet sereh
2 djerook poeroetbladen
zout

Bereiding

Wrijf de uien, knoflook, sambal, laos, ketoembar, djinten, kentjoer, kemiries en zout tot een brei.
Kneed die door het vlees en laat het minstens 1 uur, maar liefst langer, intrekken.
Braad het vlees met de kruiden in een pan met anti-aanbaklaag onder goed omscheppen aan.
Voeg er, als het vlees lichtbruin begint te worden, het asemwater, de gesnipperde santen, de sereh en de djerook poeroet aan toe en laat een uurtje zacht sudderen.

Ovenschotel met rundergehakt en andijvie

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

Ingrediënten

1 zak panklare kruimige aardappelen à 1 kg
zout
2 eetlepels olijfolie traditioneel
2 uien, fijngesnipperd
400 g rundergehakt
2 theelepels kerriepoeder
peper
1 zak panklare andijvie à 400 g
100 g pastakaas (Finello)

Bereiding

Kook de aardappelen in water met zout in ± 20 minuten gaar.
Verhit de olie en fruit de ui.
Voeg het gehakt toe en bak rul.
Bestrooi het gehakt met de kerriepoeder en bak nog 1-2 minuten mee.
Breng het gehakt op smaak met peper en zout.
Giet de aardappelen af maar vang het kookvocht op.
Stamp ze fijn en voeg zoveel kookwater toe tot een smeulige puree ontstaat.
Scheep de andijvie door aardappelpuree.
Scheep de helft van de stampot in een ovenschaal.
Verdeel het gehaktmengsel erover en dek af met de rest van de stampot.
Bestrooi de ovenschotel met de pastakaas en gratineer in een voorverwarmde oven (200 °C) in ± 15 minuten, tot de kaas gesmolten en lichtgekleurd is.

Wijnadvies: Domaine de la Muscadriere, rood, Frankrijk

Paddenstoelenrisotto met spinazie

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

Ingrediënten

1 bakje kastanjechampignons (250 g)
1 ui
3 eetlepels (olijf)olie
300 g risottorijst
2 groentebouillontabletten
1 flesje kookroom (light, 250 ml)
1 zak verse spinazie (300 g)
150 g boerenkaas (20+)

Bereiding

Champignons schoonvegen en in plakjes snijden.

Ui pellen en snipperen.

In braadpan 2 eetlepels olie verhitten en ui 1 minuut fruiten.

Rijst toevoegen en 2 minuten meebakken.

Bouillontabletten en 500 ml water beetje bij beetje toevoegen en rijst aan de kook brengen.

Na 10 minuten room erdoor roeren.

In koekenpan 1 eetlepel olie verhitten en champignons in 5 minuten bruin bakken.

Champignons en spinazie door risotto scheppen en enkele minuten door en door verhitten.

Risotto over vier borden verdelen.

Met kaasschaaf of dunschiller flinterdunne plakjes van kaas schaven en over risotto verdelen.

Paddestoel-spekjesragoût

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

Ingrediënten

500 g gemengde paddestoelen
1 teentje knoflook
250 g prei
250 g tagliatelle (lintmacaroni)
1 dl droge witte wijn
3 dl melk
1 pakje mix voor tagliatelleroomsaus
1 eetlepel olie
200 g magere spekreepjes
1 blikje gekoeld pizzadeeg
2 eetlepels koffieroom
½ eetlepel grof zeezout

Bereiding

Borstel of veeg de paddestoelen schoon en snijd ze grof.
Snipper de knoflook en snijd de prei in ringen.
Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar en laat uitlekken.
Verwarm de oven voor op 200°C.
Breng intussen 2 ½ dl water met de wijn, de melk en de inhoud van het pakje sausmix al roerend aan de kook.
Verhit de olie in een ruime pan en bak de spekreepjes goudbruin en knapperig.
Voeg de knoflook en de prei toe en bak die al omscheppend 1 minuut mee.
Bak de paddestoelen omscheppend ± 5 minuten mee.
Schep er de saus en de uitgelekte tagliatelle door.
Doe de ragoût over in een ovensafe schaal en maak de rand van de schaal vochtig met water.
Rol het pizzadeeg uit en dek de schaal daarmee af (druk de randen goed aan).
Bestrijk het deeg met de koffieroom en bestrooi het met zeezout.
Bak de pie in ± 20 minuten goudbruin en gaar.

Paddestoelensaus

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

Ingrediënten

1 doosje cèpes (25 g)
1 eetlepel boter
100 g in stukjes gesneden ontbijtspek
1 bakje kastanjechampignons in plakjes
1 pakje Mix voor Italiaanse champignon-roomsaus (Maggi)
10 fijngehakte verse blaadjes basilicum
zout
peper

Bereiding

Spoel de cèpes goed af en laat ze in 2 dl heet water ± 15 minuten weken.
Verhit de boter in een koekenpan en bak het spek ± 3 minuten.
Neem de cèpes uit het vocht en knijp ze uit (bewaar het vocht).
Voeg de champignons en de cèpes aan het spek toe en bak nog ± 5 minuten tot het vocht is verdampt.
Voeg van het vuur af 4 dl koud water toe en roer de Mix erdoor.
Breng de saus al roerend aan de kook, roer er de basilicum door en breng op smaak met zout en peper.
Lekker bij (brede) tagliatelle.

Pagoderijst

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Thais	Type Rijst	Slank	Nee
Bron			Sterren	

Ingrediënten

2 dl kippenbouillon (of water)
2 eetlepels sojasaus
1 ½ cm verse geschilde gember
100 g zilvervliesrijst
boter
10 cm witte rammenas
4 lampionkersjes

Bereiding

\Breng de bouillon met de sojasaus en het stukje gember aan de kook.
Voeg de rijst toe en kook die onder het deksel in ± 20 minuten gaar, tot de rijst al het vocht heeft opgenomen.
Verwijder het stukje gember en maak de rijst met een klontje boter smeuïg.
Verwarm kommetjes voor in de oven.
Was en schil de rammenas, rasp een stuk van ± 10 cm en druk er in een keukendoek het meeste vocht uit.
Leg een bodempje rammenas in de kommetjes en verdeel er de rijst kegelvormig over.
Schep er de rest van de rammenas omheen en versier met een opengeplooid lampionkersje.
Schenk hierbij een koele karnemelk of een gingerale.

Pannetone

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

Ingrediënten

100 g sultanarozijnen
2 eetlepels rum
150 g boter
400 g patentbloem
½ theelepel zout
1-1½ dl melk
40 g gist
4 eetlepels fijne tafelsuiker
1 zakje vanillesuiker
3-4 eieren
2 eidooiers
50 g fijn gesneden bigarreaux
50 g van elk, fijn gesneden amandelen, oranjesnippers en sukade
boter om in te vetten en te bestrijken
125 g abrikozenjam
125 g poedersuiker
1-2 eetlepels rum of citroensap

Bereiding

Besprenkel de rozijnen met de rum en laat ze 20 minuten wellen.
Doe de zachte boter en het zout in een schaal.
Verwarm de melk tot lauwwarm, roer de gist, de suiker, de vanillesuiker, de eieren en de eidooiers erdoor en giet dit mengsel bij de bloem.
Kneed het deeg ± 5 minuten met de deeghaken van een handmixer.
Meng de bigarreaux, de amandelen, de oranjesnippers, de sukade en de rozijnen door het deeg en laat het afgedekt met een doek op een redelijk warme plaats ± 40 minuten rijzen.
Vet een springvorm van 20-22 cm doorsnee in met boter.
Vorm een dubbele laag bakpapier van 30 x 75 cm tot een koker met de doorsnee van de springvorm, zet die met paperclips en in de springvorm vast.
Roer het deeg met een houten lepel nog eens door en zet het nog 10 minuten weg om te rijzen.
Verwarm de oven voor op 200°C.
Vul de vorm met het deeg, dek het weer met een doek af en laat het op een warme plaats rijzen tot het de bovenrand van het bakpapier bijna raakt.
Bak de pannetone onder in de oven in 60-70 minuten goudbruin en gaar.
Bestrijk hem tijdens het bakken 2-3 keer met zachte boter.
Dek het brood, als de bovenkant te snel kleurt, halverwege de baktijd met bakpapier af.
Test aan het einde van de baktijd met een dunne breipen of het brood gaar is.
Laat de pannetone nog 5 minuten in de vorm en laat het brood 1 nacht op een rooster afkoelen.
Verwijder het papier pas kort voor het aansnijden van de pannetone.
Bestrijk de pannetone met de abrikozenjam.
Roer een dik glazuur van de poedersuiker met de rum of het citroensap en smeer dat als laatste over het brood.

Paprikasaus met gerookte heilbot

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

Ingrediënten

2 eetlepels olie

3 rode paprika's in stukjes

150 g gerookte heilbot

1 bekertje zure room

zout

peper

4 fijngeknipte takjes peterselie

Bereiding

Verhit de olie in een braadpan of hapjespan en bak de paprika ± 3 minuten zachtjes.

Voeg ½ dl water toe en laat de paprika met het deksel op de pan in ± 30 minuten zachtjes gaar worden.

Snijd intussen de heilbot in smalle reepjes.

Pureer in de keukenmachine ee paprika met het stoofvocht en wrijf de puree boven een steelpan door een zeef.

Roer er de zure room en de heilbot door, breng de saus op smaak met zout en peper en strooi er de peterselie over.

Geef deze saus bij farfalle of fusilli.

Parelhoenconsommé met kipquenelles

Menugang	Voorgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor de consommé

2 karkassen van parelhoen
2 uien
1 prei
1 winterwortel
1 stengel bleekselderij
50 g boter
3 dl rode wijn
2 kippenbouillontabletten
5 takjes peterselie
1 laurierblaadje
½ theelepel tijm
zout
peper

voor de kipquenelles:

5 takjes peterselie
100 g kipfilet
1 ei
2 eetlepels crème fraîche
zout
peper
keukenmachine

Bereiding

Hak op knip de karkassen (met een wildschaar) in grove stukken.
Pel de uien en snijd ze in vieren.
Maak de prei schoon, snijd hem in grove stukken en was die.
Schrap de wortel, was hem en snijd hem in stukken.
Was de bleekselderij en snijd de stengel in stukken.
Verhit de boter in een grote pan en bak de stukken parelhoenkarkas hierin aan alle kanten bruin.
Voeg de ui, prei, wortel en bleekselderij toe en bak ze al roerend ± 3 minuten mee.
Schenk er de wijn en 1 l water bij en voeg de bouillontabletten, 5 takjes peterselie, het laurierblaadje en de tijm toe.
Breng de bouillon aan de kook, schep het schuim eraf en laat de bouillon, zonder deksel, net tegen de kook aan ± 4 uur trekken.
Maak een stuk kaasdoek of theedoek nat, wring het uit en bekleed er een zeef mee.
Zet de zeef op een schone pan en zeef de bouillon erdoor.
Breng de bouillon opnieuw aan de kook en laat die op matig vuur tot 8 dl inkoken.
Breng de bouillon zo nodig op smaak met zout en peper.
Laat de bouillon zonder deksel afkoelen en zet haar tot het gebruik in de koelkast.
Knip in een kopje 5 takjes peterselie fijn.

Parelhoenconsommé met kipquenelles

Snijd de kipfilet in stukjes en pureer ze in een keukenmachine.

Voeg het ei toe en laat dat in de machine meedraaien.

Voeg de crème fraîche en een ½ eetlepel peterselie toe en laat ook die in de machine meedraaien.

Breng het mengsel op smaak met zout en peper en zet het tot het gebruik afgedekt in de koelkast.

Neem de bouillon uit de koelkast en schep er eventueel het vet af.

Breng de bouillon aan de kook.

Schep met behulp van 2 natgemaakte theelepels uit het kipmengsel kleine eivormige balletjes (quenelles), laat ze in de kokende bouillon glijden en

laat ze in ± 4 minuten zachtjes gaar worden.

Schep de bouillon in 4 soepborden en strooi er de rest van de peterselie over.

Passievrucht-kwarkplaatkoek

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

Ingrediënten

250 g walnootkoekjes
90 g gesmolten boter
2 blaadjes gelatine
250 g ricotta
250 g kwark
400 g gecondenseerde melk
3 theelepels geraspte citroenschil
1 kop citroensap
1 kop slagroom
6 gepureerde passievruchten
geklopte slagroom
passievrucht

Bereiding

Vet een bakblik in met boter en bekleed het met bakpapier.
Maal de biscuits in ± 20 seconden fijn in de keukenmachine.
Meng de boter er goed door.
Schep het mengsel op het bakblik, druk het goed aan en zet het tot gebruik koel weg.
Doe de kop water in een vuurvaste kom, leg de gelatine erin en laat die au bain-marie oplossen.
Laat het mengsel een beetje afkoelen.
Klop de ricotta en de kwark tot een zacht, glad mengsel.
Voeg de melk, de citroenschil en het citroensap toe en mix dit ± 3 minuten goed door elkaar.
Spatel er voorzichtig de room, de gelatine en het passievruchtvlees door en giet de vulling in het bakblik.
Strijk de bovenkant glad en laat het geheel in de koelkast ± 6 uur opstijven.
Snijd de koek in vierkantjes en haal die uit het bakblik.
Garneer met slagroom en passievrucht.

Peperkoek I

500 g zelfrijzend bakmeel
500 g bruine suiker
2 theelepels kaneel
2 theelepels gemalen kruidnagel
2 theelepels gemalen nootmuskaat
5 dl kokende melk

Vet een cakeblik in met boter en bestrooi het met bloem.
Doe alle droge ingrediënten in een kom en giet daar al roerend de kokende melk over.
Roer alles goed glad tot een mooi beslag.
Doe het beslag in de bakvorm en laat de koek in een op ± 175°C voorverwarmde oven in 1½ gaar worden.
Haal de koek na het bakken direct uit het blik en laat afkoelen.

Peperkoek II

1 pak zelfrijzend bakmeel
400 g bruine basterdsuiker

Passievrucht-kwarkplaatkoek

3 eetlepels honing

6 theelepels speculaaskruiden

4 eieren

3 dl water

Mix de eieren 5 minuten met de suiker en voeg daarna de kruiden, de honing en het water toe.

Doe er de gezeefde bloem bij en kneed tot een deeg.

Verdeel dit in 2 met boter ingevette broodbakblikken en bak de koeken 1 uur in een op 160°C voorverwarmde oven.

Haal de peperkoeken uit de bakblikken en laat ze 10 minuten afkoelen.

Doe ze dan in een plastic zak, anders krijgen ze een te harde korst.

Peren-kwarktaart

(6 personen)

250 g bloem

een snufje zout

125 g witte basterdsuiker

175 g boter

1½ eetlepel custardpoeder

1½ eetlepel rum

450 g magere kwark

3 theelepels kaneel

1 zakje vanillesuiker

3 eetlepels geschaafde amandelen

3 theelepels citroenrasp

750 g niet te rijpe handperen

1 ei

Doe 225 g bloem, zout, 100 g basterdsuiker en de boter in een kom, snijd met 2 messen de boter door de bloem, kneed het tot een bal en laat die in de koelkast ± 15 minuten rusten.

Roer de custard, de rum en 1½ eetlepel water in een kopje tot een glad papje.

Doe de kwark, de kaneel, 2 eetlepels basterdsuiker, de vanillesuiker, de citroenrasp en de amandelen in een kom en roer dit door elkaar.

Schil de peren en roer die door de kwark.

Vet een springvorm van 22 cm doorsnee in.

Verwarm de oven voor op 175°C.

Bestuif het aanrecht met 2 eetlepels bloem en rol het deeg uit tot een ronde lap van 25 cm doorsnee.

Voorzie de vorm van een opstaande rand en schep het kwarkmengsel erin.

Rol de rest van het deeg weer tot een ronde lap uit en bedek de kwark hiermee.

Druk de zijanten met een vork aan en bestrijk de bovenkant met het ei.

Bak de taart in ± 1 uur goudbruin en gaar.

Laat hem in de vorm afkoelen en zet hem dan in koelkast.

Deze kwarktaart is de dag erop nog lekkerder.

Perentaart

(8 punten)

Voor het deeg:

150 g bloem

50 g suiker

zout

Passievrucht-kwarkplaatkoek

100 g boter

huishoudfolie

olie

Voor de vulling:

50 g bloem

¼ l melk

1 ei

200 g amandelspijs

4 handperen

poedersuiker

Doe de bloem, de suiker en een mespunt zout in een kom, voeg de boter toe en snijd die met 2 messen klein.

Wrijf de boter met duim en wijsvinger door de bloem (niet kneden, want dan smelt de boter en wordt het deeg te vast).

Voeg één voor één 3 eetlepels koud water toe en kneed het met de muis van de hand snel tot een samenhangend deeg.

Gebruik niet meer water dan noodzakelijk is om er een vast deeg van te maken.

Verpak de deegbal in huishoudfolie en laat hem in de koelkast minstens 1 uur rusten.

Verwarm de oven voor op 200°C.

Bestuif het aanrecht met bloem.

Vet een taartvorm met een doorsnee van 24 cm met olie in.

Rol het deeg uit tot een lap die ± 2 cm groter is dan de vorm.

Bekleed de vorm hiermee en druk het deeg goed tegen de rand.

Rol met de deegroller over de rand van de vorm en snijd het overtollige deeg weg.

Doe voor de vulling de bloem, de melk en het ei in een kom en verbrokkel er de amandelspijs boven.

Klop met een mixer of garde tot er geen klontjes meer in zitten en verdeel het mengsel over de deegbodem.

Schil de peren en verwijder de klokhuizen.

Snijd de peren in kwarten en snijd iedere kwart in tweeën.

Verdeel de partjes peer met de bolle kant naar boven en de smalle kant naar het midden over de taartbodem.

Bak de taart in het midden van de oven in ± 40 minuten goudbruin en gaar.

Controleer na 20 minuten of de taart niet te bruin wordt; is dat het geval, dek de taart dan met aluminiumfolie af.

Laat de taart afkoelen en bestrooi hem voor het serveren met poedersuiker.

Geef de taart lauwwarm of koud.

Perentaartjes met warme chocoladesaus

(2 personen)

2 plakjes diepvriesbladerdeeg

ei om mee te bestrijken

½ dl slagroom

½ zakje vanillesuiker

1 flinke handpeer

citroensap

Voor de saus:

50 g pure chocolade

½ dl slagroom

Passievrucht-kwarkplaatkoek

1 theelepel geroosterde gehakte amandelen

Laat het bladerdeeg ontdooien, steek met een kopje uit ieder plakje deeg een rondje van ± 10 cm doorsnee, leg ze op een ingevet bakblik en prik ze met een vork enkele malen in.

Rol de rest van het deeg tot een vierkant van 10×10 cm en steek hier weer een rondje uit.

Steek dan een rondje uit dit rondje, zodat u een rand krijgt en plak dit met water op de rondjes op het bakblik.

Rol de rest van het deeg weer uit en herhaal deze procedure.

Bak de taartjes in ± 15 minuten in een op 225°C voorverwarmde oven goudbruin en laat ze afkoelen.

Klop de slagroom met de suiker stijf en spuit de room in beide bakjes.

Schil de peer, verwijder het klokhuis en snijd het vruchtvlees in plakjes.

Besprenkel die met citroensap en leg ze in de bakjes.

Smelt voor de saus de chocolade langzaam met de slagroom.

Laat het iets afkoelen en schep de saus over de peer.

Bestrooi de taartjes met de amandelen.

Perentaartjes met vanillecrème

4 plakjes diepvriesbladerdeeg

1 vanillestokje

1 $\frac{1}{4}$ dl slagroom

2 handperen

1 eetlepel honing

3 eetlepels suiker

2 eieren

2 eetlepels abrikozenjam

kaneel

taartvormpjes

bakpapier

Laat het bladerdeeg ontdooien, leg de plakjes op een met bloem bestoven aanrecht op elkaar en rol ze uit tot ± 2 mm dikte.

Steek er 4 deeggrondjes uit ter grootte van de vormpjes en vul de vormpjes met het bladerdeeg.

Prik er gaatjes in om bol staan te voorkomen.

Verwarm de oven voor op 190°C en bak de bakjes ± 10 minuten voor.

Laat ze afkoelen.

Schil de peren en halveer ze.

Maak een suikerstroopje van water, de honing en de suiker.

Breng het aan de kook en pocheer de peren hierin tot ze zacht zijn.

Laat ze in de vloeistof afkoelen.

Breng de room met het opengesneden vanillestokje aan de kook en laat het ± 20 minuten trekken.

Laat afkoelen en verwijder het vanillestokje.

Klop de eieren met 2 eetlepels suiker tot de massa dik en schuimig wordt.

Voeg de afgekoelde room toe en roer goed door.

Laat de peren uitlekken en snijd ze in waaivorm.

Verdeel ze over de taartvormpjes, schenk er de vanillecrème over en bak de taartjes in het midden van de oven goudbruin en gaar.

Laat ze afkoelen.

Verwarm de abrikozenjam even met 1 eetlepel water en geef de taartjes daarmee glans.

Bestrooi de perentaartjes met een beetje kaneel en presenteer ze op een mooi bordje.

Passievrucht-kwarkplaatkoek

Perzikclafoutis

(2 personen)

2 perziken

2 eetlepels Amaretto of Grand Marnier

25 g boter

2 eieren

40 g witte basterdsuiker

50 g bloem

zout

2 dl melk

poedersuiker

Verwarm de oven voor op 200°C.

Schil de perziken, snijd ze in stukjes en besprenkel ze met de likeur.

Smelt de boter.

Klop de eieren met de basterdsuiker licht en luchtig.

Klop de bloem, een snufje zout en de melk erdoor.

Vet een lage taartvorm van 20 cm doorsnee in en schenk het beslag erin.

Verdeel de perziken erover en bak de clafoutis in de oven in ± 25 minuten goudbruin en gaar.

Strooi er poedersuiker over.

Perzikstrudel

Marineer 700 g perziken in plakjes ± 15 minuten in ½ dl Amaretto.

Vermeng 250 g Mascarpone met 2 eetlepels suiker, 1 ei en 1 eetlepel sinaasappelrasp.

Leg 3 ontdooidde fyllodeegvellen iets overlappend naast elkaar, bestrijk ze met 30 g gesmolten boter en leg er nog 3 fyllodeegvellen over.

Verdeel er het Mascarponemengsel en de perziken over en rol het geheel op.

Bak de strudel in een op 200°C voorverwarmde oven in ± 40 minuten gaar.

Pie van walnoten

300 g bloem

150 g koude boter

een snufje zout

1 eidooier

5 eetlepels koud water

voor de vulling:

2 eieren

100 g suiker

1 zakje vanillesuiker

150 g stroop

2 eetlepels boter

100 g grofgehakte walnoten

een vorm van 26 cm doorsnee

Zeef de bloem boven een kom, verdeel de boter in kleine stukjes en doe die bij de bloem.

Voeg 5 eetlepels koud water en het zout toe, kneed het geheel tot een samenhangend deeg en laat dit 30 minuten rusten.

Rol het deeg dan uit en bekleed er de ingevette bakvorm mee (houd wat deeg over voor een deksel).

Verwarm de oven voor op 200°C.

Klop de eieren los en roer er de suiker, de vanillesuiker, de stroop, de boter en de walnoten door.

Passievrucht-kwarkplaatkoek

Leg de vulling op de piebodem en bedek de taart met de rest van het deeg. Prik deze 'deksel' met een vork op verschillende plaatsen in en bestrijk hem met de losgeklopte eidooier.

Zet de oven nu op 180°C en bak de taart 40 minuten.

Tip: Walnoten kunt u snel pellen door ze even in heet water te dompelen.

Pistache-amandelbrownies

(6 stuks)

50 g grofgehakte amandelen

50 g grofgehakte pistache

250 g pure chocola in stukjes

120 g boter

4 eieren

200 g suiker

175 g bloem

10 g gemalen kaneel

1 opengesneden vanillestokje

5 dl melk

50 g pindakaas

½ l yoghurt

extra vanillestokjes

6 ronde bakvormpjes van 10 cm doorsnee en 6 cm hoog, de wand en de bodem ingevet

Verwarm de oven voor op 170°C.

Bedek de bodem en de wand van de vormpjes met ¼ deel van de amandelen en pistache.

Laat de chocola en de boter in een kom op een pan met heet water smelten.

Klop de eieren met de suiker, de bloem, de kaneel en het vanillemerg tot een glad mengsel.

Klop de rest van de pistache en amandel door het chocolademengsel.

Schenk het beslag in de vormpjes en bak de brownies in het midden van de oven in 15-25 minuten gaar.

Laat ze afkoelen en neem ze uit de vorm.

Breng de melk aan de kook en los de pindakaas hierin al roerend op.

Laat deze saus in de koelkast afkoelen.

Serveer de brownies op bordjes met op elke brownie 2 bolletjes ijs.

Schenk de saus eromheen en garneer met de vanillestokjes.

Plaattaart met verse vruchten

(12 punten)

250 g bloem

75 g witte basterdsuiker

1 mespunt zout

125 g koude boter

1 ei

gedroogde peulvruchten

75 g rozijnen

2 eetlepels amandellikeur

200 g MMonChou Zacht & Luchtig

75 g suiker

½ l slagroom

± 500 g zomerfruit naar keuze (bijvoorbeeld pruimen, nectarines, aardbeien, frambozen en bramen)

5 eetlepels abrikozenjam

Passievrucht-kwarkplaatkoek

Verwarm de oven op 175°C.

Zeef de bloem met de suiker en het zout boven een kom.

Snijd er met 2 messen de boter en het ei door en kneed met een koele hand tot een egaal deeg.

Bekleed een rechthoekige bakplaat (20 x 30 cm) met bakpapier.

Rol het deeg op een met wat bloem bestoven werkvlak uit tot een lap van ± 24 x 34 cm en bekleed er het bakblik mee.

Prik de bodem op verschillende plaatsen met een vork in.

Dek het deeg af met een stuk aluminiumfolie, vul het met de peulvruchten en bak de taartbodem in ± 25 minuten gaar.

Neem het aluminiumfolie met de steunvulling eruit en bak de bodem nog ± 10 minuten tot hij goudgeel kleurt.

Laat de bodem helemaal afkoelen.

Wel de rozijnen 10 minuten in de likeur.

Was en schil het fruit en snijd het eventueel in plakjes, partjes of stukjes.

Roer de MonChou met de suiker romig en klof de slagroom stijf.

Spatel de MonChou met de rozijnen en het weekvocht door de slagroom en verdeel de room over de bodem van de taart.

Verdeel er de vruchten over.

Verwarm de jam, roer hem door een zeef en bestrijk de vruchten met de gezeefde jam.

Poffertje of bollebuisje

(60 stuks)

250 g bloem

4 dl lauwe melk

10 g gist

3 g zout

30 g stroop

Maak een gistdeeg van de bloem, de lauwe melk, de gist en het zout.

Roer er de stroop door en laat het deeg ± 1 uur rijzen.

Giet in elk kuiltje van de hete poffertjespan wat gesmolten boter.

Vul de kuiltjes voor de helft met deeg en bak de poffertjes op een flink vuur aan beide kanten vlug lichtbruin.

Stapel ze warm op een schotel of op eenpersoonsbordjes, leg in het midden een klontje boter en bestrooi de poffertjes dik met poedersuiker.

Poffertjes II

(4 porties)

65 g bloem

65 g boekweitmeel

1 mespunt zout

5 g gist

2-2½ dl lauwe melk

1 klein ei

gesmolten boter

100 g boter, verdeeld in 4 stukken

gezeefde poedersuiker

Doe de bloem met het boekweitmeel en het zout in een kom.

Maak in een kommetje de gist met 3 eetlepels lauwe melk tot een vloeibaar papje aan.

Passievrucht-kwarkplaatkoek

Maak een kuiltje in het bloemmengsel, giet hier de aangemaakte gist in en voeg het ei toe.
Doe er dan 1½ dl lauwe melk bij en roer het geheel met een houten lepel of met een mixer met deeghaken vanuit het midden tot een dik, glad mengsel.
Verdun het geleidelijk met de rest van de lauwe melk en roer tot een gladde, luchtige massa is ontstaan.
Laat het beslag afgedekt op een lauwwarme plaats 1 uur rijzen.
Verwarm de poffertjespan.
Bestrijk de kuiltjes met de gesmolten boter, roer deze niet door, maar gebruik bij voorkeur het heldere gedeelte.
Roer het gerezen beslag vooral NIET door.
Vul de kuiltjes snel achter elkaar voor de helft met beslag en bak de poffertjes op tamelijk hoog vuur goudbruin.
Keer ze met een vork als de bovenkant droog is.
Verwarm de borden en leg op elk bord 1 portie.
Leg het stuk boter in het midden en bestrooi de poffertjes dik met poedersuiker.

Poffertjes III

Strooi 100 g bloem en 100 g boekweitmeel in een mengkom.
Roer ½ zakje gist door het meelmengsel en maak in het midden een kuiltje.
Strooi in het kuiltje ½ theelepel zout en schenk er 2 losgeklopte eieren in.
Roer er geleidelijk 3 dl lauwe melk door tot een dik en stevig glad beslag ontstaat.
Vet een poffertjespan in, giet in elke opening wat beslag en keer de poffertjes om als de bovenkant droog is.
Serveer de poffertjes met boter en poedersuiker.

Polvorones (anijskoekjes)

(30 stuks)

350 g bloem

½ theelepel bakpoeder

70 g suiker

1 zakje vanillesuiker

1 theelepel anijszaadjes

175 g boter

1 losgeklopt ei

poedersuiker

Verwarm de oven voor op 200°C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
Vermeng de bloem met het bakpoeder, de suiker, de vanillesuiker en de anijszaadjes, voeg de koude boter toe en snijd die met 2 messen in stukjes.
Voeg het ei en 2 eetlepels koud water toe en kneed er met koele hand een egaal deeg van.
Vorm ± 30 balletjes van het deeg.
Leg de helft op de bakplaat en bak de koekjes in ± 20 minuten goudgeel en gaar.
Bak de rest van de koekjes op dezelfde manier.
Bestuif de koekjes royaal met poedersuiker.

Pompoenpannenkoekjes

(25 stuks)

300 g schoongemaakte pompoen in stukjes

250 g bloem

Passievrucht-kwarkplaatkoek

zout

150 g suiker

¼ l melk

1 ei

1 zakje vanillesuiker

1 theelepel kaneel

olie of boter om in te bakken

Kook de pompoen met 3 dl water in een pan ± 15 minuten.

Giet de pompoen boven een maatbeker in een zeef af en meet ¼ l pompoenvocht af.

Pureer de pompoen.

Doe de bloem, ½ theelepel zout, 125 g suiker en de melk in een kom en roer dit door elkaar.

Voeg al roerend het pompoenvocht toe tot een glad mengsel ontstaat en roer er daar de pompoenpuree door.

Doe er onder flink roeren het ei, de vanillesuiker en de kaneel bij.

Verhit in een grote (Tefal) koekenpan een beetje olie, giet met een juslepel 3 bergjes beslag in de koekenpan, bak ze tot de bovenkant bijna droog is, keer ze en bak ze snel goudbruin.

Houd de pannenkoekjes warm.

Bak zo nog ± 20 pannenkoekjes.

Eet de pannenkoekjes warm of koud, met zoet of hartig beleg (stroop, suiker, kaas), als ontbijt, als tussendoortje of als toetje.

Ze zijn zeer goed in te vriezen.

Pruimentartaart van Roy Verge

Voor het deeg:

100 g bloem

20 g fijnngemaakte, gepelde amandelen (= amandelpoeder)

1 theelepel citroenrasp

30 g suiker

75 g boter

1 eidooier

Voor de vulling:

250 g gedroogde ontpitte pruimen

3 eetlepels amandelpoeder

4 eetlepels vanillesuiker

2 eieren

5 eetlepels slagroom

2 eetlepels oranjebloesemwater

30 g boter

4 eetlepels Armagnac

Werk de ingrediënten voor het deeg goed door elkaar (niet echt kneden). Verwarm de oven voor op 200°C.

Rol het deeg uit tot een ronde lap van 30 cm doorsnee.

Leg deze in een lage taartvorm en druk het deeg goed aan.

Prik een paar gaatjes in het deeg en zet het, onder een vochtige theedoek, op een koele plaats.

Doe intussen het amandelpoeder, de vanillesuiker, de eieren, de room en het oranjebloesemwater in een grote kom en meng alles.

Verhit de boter tot die begint te kleuren en giet dit al roerend in de kom.

Passievrucht-kwarkplaatkoek

Leg de pruimen op de taartbodem en giet het mengsel erover.
Zet de vorm in de oven en laat hem 25 minuten staan.
Haal de taart uit de oven en besprenkel hem met de Armagnac.
Serveer de taart lauwwarm.

Pruimentaartje met eiwitschuim

Voor het deeg:

70 g boter
75 g amandelpoeder
75 g bloem
75 g basterdsuiker
1 theelepel kaneel
1 mespuntje zout
¼ citroenschil

Voor de pruimengelei:

12 pruimen
1 kaneelstokje
150 g suiker
1 vanillestokje

Roer met een spatel de boter met het ei, de suiker en het amandelpoeder zalvig.
Voeg de kaneel, de citroenrasp en het zout toe en kneed de bloem door de botermassa tot een samenhangend deeg.
Zet het deeg in de koelkast en laat het 2 uur rusten.
Rol het deeg uit tot een plak van 2 mm dikte, leg de plak over een klein taartvormpje en duw het licht aan.
Rol met een rolstok over de rand van het vormpje en vul het met de pruimengelei.
Sla vervolgens 4 eiwitten met een mixer schuimig en voeg er 100 g suiker bij.
Breng met een vork het eiwitschuim over op de geleï en gratineer het in een hete oven of onder een grill.
Serveer het taartje met een toefje slagroom en een bolletje vanille-ijs.
Gelei:
Was en halveer de pruimen, kook ze met de suiker, de kaneelstok en de vanille tot een geleï en laat die afkoelen.

Pruimenvlaai

250 g witbroodmix
25 g boter
1 ei
1 zakje vanillesuiker
1½ dl lauwe melk
1 kg ontpitte pruimen
100 g suiker
1 ei

greinsuiker

Doe de broodmix met de boter, het ei, de vanillesuiker en de lauwe melk in een beslagkom en kneed er met koele handen een soepel deeg van.
Laat het deeg op een warme, vochtige plaats rijzen en kneed het tot een bol.
Houd 1/3 deel van het deeg apart voor het deksel van de taart en rol de rest uit tot een plak die in een ronde lage vorm van 30 cm doorsnee past.

Passievrucht-kwarkplaatkoek

Leg de pruimen in de bodem en strooi er de gewone suiker over.

Rol het achtergehouden deeg uit tot een plak, snijd hier smalle repen van en leg die in een ruitmodel over de vlaai.

Bestrijk de vlaai met het ei en strooi er de greinsuiker over.

Bak de vlaai 30 minuten in een op 225°C voorverwarmde oven.

Rabarber met kruimeldeeg

500 g rabarber

75 g suiker

1 zakje vanillesuiker

150 g bloem

90 g boter

75 g suiker

1 losgeklopt ei

Snijd de rabarber in stukken van 1-2 cm, doe ze in een beboterde ovenschaal en strooi er suiker en de vanillesuiker over.

Snijd in een kom de boter met 2 messen in kleine stukjes.

Doe de bloem en de suiker erbij, wrijf de boter fijn en vermeng het met de rest tot een korrelige massa.

Strooi die over de rabarber en bestrijk de bovenkant met ei.

Zet de schaal ± 30 minuten in een op 225°C voorverwarmde oven.

Serveer de taart warm met vanille-ijs.

Rabarberschuimtaart

Voor de bodem:

175 g bloem

85 g boter in stukjes

25 g witte basterdsuiker

2-3 eetlepels koud water

Voor de vulling:

700 g rabarber in stukjes

140 g witte basterdsuiker

de geraspte schil en het sap van 1 sinaasappel

3 eetlepels maïzena

3 eidooiers

4 eetlepels crème fraîche

Voor de schuim-bovenkant:

3 eiwitten

175 g witte basterdsuiker

1 theelepel azijn

1 theelepel vanillesuiker

1 theelepel maïzena

Roer de azijn, de vanillesuiker en de maïzena tot een papje.

Verwarm de oven voor op 200°C.

Maak het deeg op de gebruikelijke manier en vul er een diepe taartvorm met een doorsnee van 20-23 cm mee, of een wat ondiepere taartvorm met een doorsnee van 25 cm.

Bak de taartbodem 15 minuten blind, met behulp van bakpapier en een steunvulling.

Passievrucht-kwarkplaatkoek

Verwijder de steunvulling en het bakpapier en bak de taartbodem nog 5 minuten.

Breng de oventemperatuur dan terug naar 190°C.

Doe de rabarber, de suiker en de sinaasappelschil in een pan en verhit dit op zacht vuur tot het sap uit de rabarber loopt.

Doe een deksel op de pan en laat het mengsel 7-10 minuten zachtjes koken, tot de rabarber zacht is.

Verwijder het deksel, zet het vuur hoger en kook, regelmatig roerend, nog 20 minuten tot een brij ontstaat.

Roer een papje van de azijn, de vanillesuiker en de maïzena.

Meng het sap van de sinaasappel en de maïzena in een kommetje tot een papje.

Voeg dit aan de rabarber toe en laat het rabarbermengsel zachtjes doorkoken tot het dik is.

Voeg dan de eidooiers toe en laat het mengsel nog 2 minuten doorkoken.

Haal de pan van het vuur, voeg de crème fraîche toe, roer het mengsel goed door en giet het in de taartbodem.

Klop in een kom de eiwitten met een mixer stijf.

Voeg de basterdsuiker in 4 delen toe en voeg elke keer ook een beetje van het azijn-vanillesuiker-maïzenamengsel toe.

Klop door tot de meringue dik en glanzend is.

Verdeel de meringue met een lepel over de taartvulling en draai er vervolgens 'punten' aan (dit gaat goed met de achterkanten van 2 theelepels).

Bak de taart nog 12 minuten.

U kunt de taart kan zowel warm als koud serveren.

Als de taart warm wordt geserveerd, moet hij tenminste 10 minuten afkoelen.

Tip: Als het rabarberseizoen voorbij is en u de taart toch graag wilt maken, kunt u ook rabarbercompote uit een potje (bijvoorbeeld Hak) gebruiken. Het recept moet dan wel enigszins worden aangepast. (Verse rabarber is wel lekkerder en kleurt bovendien ook mooier!).

Rabarbertaart

voldoende plakjes bladerdeeg om de vorm te bekleden

500 g rabarber

2 eieren

1 dl room

200 g suiker

50 g zelfrijzend bakmeel

Verwarm de oven voor op $\pm 170^{\circ}\text{C}$.

Beboter een rechthoekige ovenschaal en doe het bladerdeeg hierin; laat de plakjes elkaar iets overlappen en druk de randen goed aan.

Was en snijd de rabarber en verdeel deze gelijkmatig over het deeg.

Vermeng de overige ingrediënten en giet het mengsel over de rabarber.

Bak de taart ± 30 minuten in de oven.

Tip: De taartbodem wordt nog lekkerder als u hem eerst 'blind' bakt.

Bekleed het deeg daarvoor met een vel bakpapier, strooi daar flink wat oude peulvruchten op en bak de bodem 10-15 minuten in de oven, voordat u de vulling erin schept.

Rabarbertaart met paprijs

Voor het deeg:

Passievrucht-kwarkplaatkoek

200 g bloem

75 g suiker

1 mespunt zout

1 ei

100 g koude boter

Voor de vulling:

1 kg rabarber

75 g paprijs

½ l melk

1 mespunt zout

1 ei

1 eetlepel custardpoeder

200 g suiker

1 eiwit

Voor de garnering:

1/8 l slagroom

2 eetlepels suiker

Roer de bloem, de suiker en het zout in een kom door elkaar.

Snijd de koude boter met 2 messen in kleine stukjes door de bloem.

Voeg het ei aan de bloem toe en maak het met koele hand - of met een keukenmachine - snel tot een soepel deeg.

Verpak het in plasticfolie en laat het in de koelkast ± 1 uur rusten. Maak intussen de rabarber schoon en snijd hem in stukjes van 1 cm.

Breng in een pan de rijst met de melk en het zout aan de kook en laat de rijst op laag vuur in ± 30 minuten zachtjes gaar koken.

Splits het ei.

Roer in een kommetje de eidooier, het custardpoeder en 100 g suiker glad. Roet het custardmengsel door de warme rijst, laat even doorkoken en laat de rijst iets afkoelen.

Breng de rabarber met de rest van de suiker en 2 eetlepels water aan de kook en laat ± 5 minuten zachtjes doorkoken (dit kan ook goed in de magnetron).

Laat de rabarber in een vergiet uitlekken.

Verwarm de oven voor op 175°C en vet een springvorm in.

Druk het deeg in de vorm uit met een opstaande rand van 2 cm.

Klop de eiwitten stijf met 1 mespunt zout en schep ze door het rijstmengsel.

Verdeel de rabarber de over bodem en strijk hem glad.

Schep het rijstmengsel in de vorm en strijk de bovenkant glad.

Bak de taart in het midden van de oven in ± 35 minuten gaar.

Laat de taart afkoelen en garneer met de gezoete slagroom.

Rahkapiirakka (Fins kwarkbrood)

Voor het deeg:

500 g bloem

1 theelepel zout

1 zakje gedroogde gist

50 g suiker

½ eetlepel gemalen kardemom

± ¼ l melk op kamertemperatuur

½ ei

Passievrucht-kwarkplaatkoek

75 g boter

100 g rozijnen

Voor de bovenkant:

225 g kwark

50 g rozijnen

½ ei

½ dl melk

het sap en de rasp van ½ citroen

1 theelepel vanillesuiker

2 eetlepels suiker

Strooi de gezeefde bloem in een hoge mengkom en roer het zout erdoor.

Maak een kuiltje in het midden en strooi er de gist, de suiker en de kardemom in.

Giet er de melk en het losgeklopte ei op en begin met een houten lepel van binnen naar buiten te roeren.

Voeg er dan de zachte boter aan toe en kneed alles tot een samenhangend deeg.

Kneed er tot slot de gewassen en met keukenpapier gedroogde rozijnen door.

Laat het deeg onder een vochtige doek op een warme plaats 1 uur rijzen tot het volume zich heeft verdubbeld.

Kneed het deeg opnieuw door en rol het uit tot een vierkante lap van ½ cm dik.

Bekleed een beboterde, rechthoekige bakvorm of kleine braadslee met het deeg en laat de randen overhangen.

Roer de kwark, de gewassen en met keukenpapier gedroogde rozijnen, het losgeklopte ei, de melk, het sap en rasp van de citroen, de vanillesuiker en de suiker door elkaar en schep de vulling op het deeg.

Zet de vorm op het rooster, schuif alles midden in de op 200°C voorverwarmde oven en bak het kwarkbrood in ± 30 minuten bruin en gaar.

Ravani (Grieks gebak)

75 g zelfrijzend bakmeel

50 g boter

5 eetlepels suiker

5 eetlepels geroosterde geschaafde amandelen

4 eetlepels bloemenhoning

50 g griesmeel

4 gesplitste eieren

2 theelepels citroenschilrasp

2 eetlepels citroensap

Zeef het bakmeel in een kom en schep het griesmeel er zo luchtig mogelijk door.

Roer de boter zacht en klop er één voor één de eidooiers door.

Voeg de suiker en de citroenrasp toe en blijf kloppen tot een luchtig mengsel is verkregen.

Klop in een andere kom de eiwitten stijf.

Bestrijk de wanden en de bodem van een taartvorm met boter.

Schep het mengsel van bakmeel en griesmeel zo luchtig mogelijk door het eidooiermengsel en spatel er daarna de eiwitten en de amandelen door.

Doe het geheel over in de vorm en strijk het oppervlak glad.

Bak de taart op het rooster iets onder het midden in een op 175°C voorverwarmde oven; reken op een baktijd van 55-60 minuten.

Maak intussen de honing warm en voeg, vlak voor het gebruik, het citroensap en 1 eetlepel water toe.

Stort de taart op een taartrooster en schenk het hete honingmengsel er langzaam over.

Laat de taart koud worden en verdeel hem in stukken.

Passievrucht-kwarkplaatkoek

Griesmeel kunt u eventueel door zelfrijzend bakmeel vervangen. Dit resulteert in een luchtigere taart.

Ricotta-meloentaart

(10-12 personen)

3 gesplitste eieren

300 g ricotta (Italiaanse verse kaas) of magere kwark

60 g suiker

de geraspte schil van 1 citroen

1 blikje pizzadeeg (Danerolles, 270 gr)

1 suikermeloen van ± 1½ kg

4 blaadjes witte gelatine

een taartvorm met een doorsnee van 30 cm

een bolletjessteker

Verwarm de oven voor op 180°C.

Roer de eidooiers romig met de ricotta, de suiker en de citroenschil.

Klop de eiwitten stijf en spatel ze luchtig door het ricottamengsel.

Rol het pizzadeeg uit tot een cirkel van ± 36 cm doorsnee en bekleed er een springvorm mee.

Verdeel er het ricottamengsel over, vouw de deegrand naar binnen en bak de taart in ± 40 minuten in het midden van de oven.

Steek zoveel mogelijk bolletjes uit de meloen, laat die uitlekken (vang het sap op) en pureer de rest van het vruchtvlees.

Laat de meloenpuree in een zeef uitlekken (vang het sap op).

Week de gelatine ± 5 minuten in ruim koud water.

Breng het meloensap aan de kook en los hierin van het vuur af de uitgeknepen gelatine op.

Laat het mengsel in de koelkast in ± 30 minuten lobbijg worden.

Verdeel de meloenbolletjes over de taartbodem en schenk er de meloengelei over.

Laat de taart eventueel 1 uur in de koelkast opstijven.

Rijstevlaai I

Voor de bodem:

300 g bloem

20 g gist

20 g suiker

2½ dl melk

150 g boter

Voor de vulling:

1 l rijstepap

3 eieren

150 g basterdsuiker

Knead van de ingrediënten voor de bodem een soepel deeg, voeg de zachte boter als laatste toe.

Leg het deeg in een doek en laat het 15-20 minuten rijzen.

Sla het deeg plat, zodat alle lucht eruit is, rol het uit en leg het in de ingevette vlaaivorm.

Split de eieren en voeg het eiageel bij de pap.

Klop het eiwit met de basterdsuiker stijf.

Bak de vlaai in een op 200-250°C voorverwarmde oven.

Rijstevlaai II

Passievrucht-kwarkplaatkoek

250 g witbroodmix

25 g boter

1 ei

1 zakje vanillesuiker

2 dl lauwe melk

bosvruchtenvlaaivulling

½ l rijstepap

25 g custard

50 g suiker

2 eieren

Doe de broodmix met de boter, het ei, de vanillesuiker en de lauwe melk in een beslagkom en kneed er met koele handen een soepel deeg van.

Laat het deeg op een warme, vochtige plaats rijzen, kneed het tot een bal en rol het uit tot een ronde lap die in een ronde vorm van 30 cm past.

Leg de vlaaivulling op de bodem en maak van de rijstepap met de custard, wat melk, de suiker en de eidooiers een dikke pap.

Klop de eiwitten stijf en spatel die luchtig door de pap.

Strijk dit over de bosvruchten.

Bak de vlaai 30 minuten in een op 225°C voorverwarmde oven.

Pasta alla carbonara 2

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

250 g capellini of linguine

3 eieren

¼ l lichte room

4 plakken gerookt spek zonder zwoerd in reepjes

1 sjalotje

Parmezaanse kaas

olijfolie

zwarte peper

nootmuskaat

knoflookpoeder

1 vleesbouillontablet

Bereiding

Bak de spekreepjes en bak de gesnipperde sjalot mee tot hij glazig is.

Voeg de room erbij en roer alles van de panbodem los.

Laat de room niet te sterk indikken; leng zo nodig aan met een scheutje melk.

Roer de eieren in een kom los met de Parmezaanse kaas, de nootmuskaat, de peper en het knoflookpoeder.

Kook de pasta in ruim water met het bouillontablet en wat zout beetgaar en laat ze uitlekken.

doe een royale scheut olijfolie in de pastapan en zet hem terug op het vuur.

Roer de pasta goed door, breng hem al roerend weer op temperatuur en voeg er de spekreepjes met de room bij.

Neem de pot nu van het vuur en roer er het eimengsel door.

Serveer direct, eventueel met een restant van de Parmezaanse kaas.

Pasta bolognese con spinaci e funghi (pasta bolognese met spinazie en champignons)

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

Ingrediënten

350 g penne (pijpjespasta)

1 ui

250 g rundergehakt

1 eetlepel Bertolli Vloeibaar voor Vlees

1 zak Bertolli Pastasaus Bolognese

250 g champignons

225 g bladspinazie (diepvries)

75 g geraspte 30+ kaas

Bereiding

Kook de pasta volgens de bereidingswijze op de verpakking.

Pel en snipper de ui.

Ontdooi de spinazie.

Maak de champignons schoon en halveer ze.

Verwarm de vloeibare margarine in een pan.

Fruit hierin de gesnipperde ui en voeg daarna de spinazie toe.

Roerbak dit een paar minuten en doe er vervolgens de champignons bij.

Breng dit mengsel op smaak met wat zout en peper, voeg de pastasaus toe en laat de saus zachtjes 8 á 10 minuten pruttelen.

Schep de pasta door de saus en verdeel het gerecht over 4 borden.

Garneer elk bord met wat geraspte kaas.

Pasta Fiorentina

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

200 g chioccioline (pasta, Buitoni)
100 g rauwe ham (of Parmaham)
200 g diepvries spinazie, ontdooid
1 bekertje garderoom (2 dl)
allesbinder
75 g geraspte Parmezaanse kaas
zout
peper

Bereiding

Kook de pasta volgens de gebruiksaanwijzing.
Snijd intussen de ham plak voor plak in dunne reepjes.
Pureer in een mengbeker de spinazie met de garderoom.
Doe de puree over in een steelpan, breng hem aan de kook en bind met allesbinder tot een lichtgebonden saus.
Roer de Parmezaanse kaas erdoor en breng de saus op smaak met zout en peper.
Giet de pasta af, schep de rauwe ham erdoor en verdeel dit over 2 diepe borden.
Geef de saus er apart bij of schenk die onderin de borden en schep de pasta erop.

Pasta met eekhoortjesbrood

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

Ingrediënten

4 grote exemplaren eekhoortjesbrood (cèpes, porcini)

een beetje grof zout

8 eetlepels olijfolie

4 sjalotten

1 mespunt vleesextract

peper van de molen

1 gele courgette

400 g paglia e fieno

zout

100 g verse pecorino aan één stuk

Bereiding

Borstel de paddestoelen voorzichtig schoon en snijd ze doormidden.

Leg ze in een ovenschaal, bestrooi ze met een beetje grof zout en wentel ze in de helft van de olijfolie.

Pel de sjalotten en hak ze fijn.

Fruit ze glazig in de rest van de olijfolie.

Los het vleesextract in een glas heet water op en giet het bij de sjalotten. Laat zachtjes inkoken tot het vocht bijna is verdampt.

Bak de paddestoelen onder af en toe omscheppen 10 minuten in een op 200°C voorverwarmde oven en kruid ze met peper en zout.

Was de courgette en snijd hem in de lengte in dunne repen.

Blancheer die 1 minuut, laat ze in een vergiet uitlekken, dep ze droog en schik ze op de borden.

Kook de paglia e fieno al dente.

Deglaceer de ingekookte sjalotten met een beetje water en breng ze daarna weer aan de kook.

Giet de spaghetti af en verdeel die over de courgettereepjes.

Schik de paddestoelen eromheen en schep de sjalottensaus erop.

Bestrooi alles met grof geschaafde pecorino.

Info: De term 'paglia e fieno' wordt gebruikt voor een mix van groene en witte tagliatelle. Het betekent 'stro en hooi'.

Pasta met spekjes en radijsvinaigrette

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

Ingrediënten

150 g katenspek in smalle reepjes

½ bosje radijs

2 eetlepels citroenmelisse-azijn (Luycks)

1 bakje tuinkers

versgemalen peper

Bereiding

Bak het katenspek in een droge koekenpan in ± 8 minuten knapperig.

Was de radijsjes, snijd ze in plakjes en de plakjes in reepjes.

Schep het spek met het vet, de azijn en de radijs door de beetgare pasta en breng op smaak met peper.

Knip de tuinkers erboven van het bedje.

(Geef er Parmezaanse kaas bij).

Lekker met fusilli, spirali of penne rigate.

Pasta met tomatenpesto en pijnboompitten

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

Ingrediënten

1 ui
400 g dunne groene asperges
40 g pijnboompitten
50 g Parmezaanse kaas
400 g farfalle (strikjespasta)
1 eetlepel olijfolie
2 dl kruidenbouillon
1 ½ dl Room Culinair of slagroom
5 eetlepels tomatenpesto

Bereiding

Snipper de ui.
Snijd de ondereinden van de asperges en snijd de asperges in schuine stukjes van ± 6 cm.
Rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan goudbruin.
Snijd met een dunschiller mooie schilfers van de kaas.
Kook de pasta in ruim water volgens de aanwijzingen op het pak beetgaar.
Verhit intussen de olie en fruit de ui hierin 5 minuten.
Bak de asperges 3 minuten mee.
Schenk de bouillon en de room erbij en voeg de pesto toe.
Breng de saus aan de kook en laat haar op laag vuur ± 5 minuten zachtjes koken tot de asperges beetgaar zijn.
Schep de saus met de helft van de kaas en de helft van de pijnboompitten luchtig door de afgegoten pasta en garneer met de rest van de kaas en de pijnboompitten.

Pasta met tonijn 1

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

Ingrediënten

voor 2 personen

1 kg tomaten
1 klein blikje tomatenpuree
2 uien
1-2 teentjes knoflook
1 blikje tonijn in water van 185 gr
basilicum (vers of uit de diepvries)
olijfolie
peper
zout
pasta naar keuze

Bereiding

Ontvel de tomaten, verwijder de pitjes en snijd ze in stukjes.
Snipper de uien en snijd de knoflook in stukjes.
Verhit de olie, fruit de uien aan, voeg de knoflook toe en fruit die heel even mee.
Voeg de tomatenpuree en de tomaatstukjes toe, breng op smaak met peper en zout en laat het ± 15 minuten pruttelen.
Breng intussen het water voor de pasta aan de kook.
Giet de tonijn af en voeg die de laatste 5 minuten aan de tomatensaus toe.
Als de pasta klaar is, kunt u de basilicum aan de saus toevoegen.
Dien op met Parmezaanse kaas en een salade.

Pasta met tonijn 2

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

Ingrediënten

pasta naaar keuze

olijfolie

1 gesnipperde ui

1 fijngehakt teentje knoflook

1 grote prei in ringen

1 blik maïskorrels, uitgelekt

2 blikjes tonijn naturel, uitgelekt

1 bakje crème fraîche

1 pakje Monchou

Bereiding

Neem een stevige pasta en kook die beetgaar.

Fruit de ui en de knoflook in de olie lichtbruin.

Bak de prei even mee en voeg de maïskorrels en de tonijn toe.

Roer er daarna de Monchou en de crème fraîche door en warm het geheel goed door.

Pasta met tonijn en spinazie

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

Ingrediënten

paprika, in stukjes
champignons, in plakjes
boursin
2 blikken tonijn op olie, uitgelekt
ui, gesnipperd
knoflook
pasta naar keuze
spinazie à la crème

Bereiding

Kook de pasta volgens de gebruiksaanwijzing gaar.
Meng de paprika, champignons, ui, boursin en spinazie door elkaar.
Voeg de tonijn toe en snipper de knoflook.
Warm alles goed door.

Pasta met zure room en tonijn

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

Ingrediënten

350 g farfalle- of fusillipasta

4 eieren

2 eetlepels boter

2 blikjes tonijn in olie (inh. 185 g), uitgelekt

2 dl zure room

4 eetlepels fijngesneden basilicumblaadjes

zout

versgemalen peper

Bereiding

Kook de pasta in ruim water volgens de aanwijzingen op verpakking beetgaar en giet ze af.

Kook intussen de eieren in 8 minuten hard, pel ze en hak ze grof.

Smelt de boter en roer de pasta erdoor.

Haal de tonijn met een vork los en roer die samen met de zure room door de pasta.

Warm de stukjes ei en de basilicum op het laatste moment met de pasta mee.

Breng de pasta op smaak met zout en royaal peper.

Serveer direct.

Lekker met salade van bleekselderijboogjes, geschaafde venkel en repen groene paprika met een vinaigrette met pesto.

Pasteitjes met mantelschelpnoten

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

Ingrediënten

400 g mantelschelpnoten (diepvries)
2 preien
2 eetlepels mascarpone (Italiaanse roomkaas)
3 eetlepels geraspte parmezaan
4 pasteitjes in bladerdeeg
1 eierdooier
2 eetlepels bloem
1 eetlepel boter
het sap van ½ citroen
nootmuskaat
peper
zout

Bereiding

Snij de prei in zeer fijne ringen (wit en een beetje groen).
Smelt 1 eetlepel boter in een kookpan en voeg de preiringen toe.
Roer om en kruid met nootmuskaat, peper en zout.
Laat op een zacht vuur gedurende 5 minuten stoven.
Voeg de diepgevroren mantelschelpnoten toe, roer om en laat nog eens 5 minuten stoven.
Meng 2 eetlepels mascarpone, 2 eetlepels bloem en de eierdooier goed dooreen en voeg dit mengsel bij de bereiding.
Meng goed dooreen en laat zachtjes binden.
Roer er 3 eetlepels geraspte parmezaankaas door en breng, indien nodig, op smaak met citroensap, nootmuskaat, peper en zout.
Intussen hebt u de pasteitjes verwarmd in de hete oven (10 minuten op 200°C).
Snij de 'hoedjes' eruit, vul de pasteitjes met de bereiding en zet de 'hoedjes' er terug op.
Versier met een toefje peterselie of tuinkers en een schijfje citroen en dien onmiddellijk op.

Info: Mantelschelpnoten zien eruit als St jakobsnoten en ook de smaak is gelijkaardig. Dit is niet zo verwonderlijk, want het zijn 2 sterk verwante soorten schelpdieren: pecten (St jakobsschelp) en pectinidea (mantelschelp). In de meeste gevallen gaat het bij de grotere soorten om St jakobsnoten en bij de kleinere soorten om mantelschelpnoten.

Pastilla van verse vijgen met gedroogde vruchten en Earl Grey-roomijs

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

Ingrediënten

4 vellen filodeeg
4 vijgen
1 appel Golden Delicious
2 eetlepels witte en zwarte krenten
2 gedroogde abrikozen
1 eetlepel pistachenoten
1 eetlepel pijnappelpitten
1 eetlepel honing kaneelpoeder
bisquitgebak of peperkoek
theesiroop of perensiroop

voor het Earl Grey-ijs

1 l melk
250 g griessuiker
8 eieren
3 theelepels Earl Grey-thee
2 dl room

Bereiding

Earl Grey-roomijs bereidt men door 250 g griessuiker en 8 eierdooiers op te kloppen.
Hierover 1 l kokend hete melk gieten.
3 eetlepels thee in de saus laten trekken.
Zeven en mengen met de licht opgeklopte room.
Tot ijs draaien.
Schil appel en vijgen en snijd het vruchtvlees in dobbelsteentjes.
Bak de appel in wat geklaarde boter kort aan, voeg de kleingesneden gedroogde vruchten toe, een lepel honing, een snuif kaneel en op het allerlaatste moment de versneden vijgen.
Boter een velletje filodeeg in, en plaats er een sokkeltje chocoladebisquit of een sneetje peperkoek op.
Plaats hierop een lepel van de vruchtenmengeling.
Maak pakjes en verwarm de oven voor op 180°C.
Bak de pakjes een vijftal minuten in de voorverwarmde oven.
Snijd de pakjes doormidden en plaats de helften in het midden van de borden.
Trek hier rond een streepje theesiroop en plaats er een bolletje theerroomijs bij.
Versier het gerecht met enkele pistachenootjes en pijnappelpitten.

Pastinaken-currysoep

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

Ingrediënten

1 volle eetlepel korianderzaadjes
1 afgestreken theelepel komijnzaadjes
1 gedroogde rode peper
1 theelepel gemalen geelwortel (kurkuma)
¼ theelepel gemalen fenegriek
1 middelgrote fijngehakte ui
1 grote teen knoflook, in de lengte in tweeën gesneden
1 grote pastinaak, geschild en in stukken gesneden
2 volle eetlepels boter
1 eetlepel bloem
1 l runderbouillon
1/8 l room
gehakte bieslook of peterselie

Bereiding

Maal de korianderzaadjes, komijnzaadjes, rode peper, kurkuma en fenegriek in een elektrische koffiemolen of stamp ze fijn in een vijzel.
Zorg, dat ze goed zijn gemengd.
Voor dit recept is niet alles van dit mengsel nodig, de rest kunt u in een goed afgesloten potje bewaren en gebruiken bij linzen of spinazie.
Smoor de ui, knoflook en pastinaak 10 minuten zachtjes in een gesloten pan in de boter.
Roer er de bloem en 1 eetlepel van het kruidenmengsel door en laat het geheel onder af en toe roeren nog 2 minuten bakken.
Voeg geleidelijk de bouillon toe en laat de soep pruttelen tot de pastinaak helemaal gaar is.
Pureer de soep in een foodprocessor of met een staafmixer en verdun haar eventueel met water.
Controleer de smaak.
Breng de soep weer tegen de kook aan en voeg de room toe.
De soep mag nu niet meer koken.
Serveer de soep, bestrooid met bieslook of peterselie.
U kunt er in boter gebakken dobbelsteentjes brood bij geven.

Pastinakensoep

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

Ingrediënten

4 pastinaken
2 preien
6 dl kippenbouillon
3 ½ dl lichte room
3 eetlepels witte wijn
een snufje piment
peper, zout
waterkers

Bereiding

Stoom de schoongemaakte en in stukjes gesneden pastinaken en preien 20 minuten en pureer ze.
Giet er de bouillon, de room en de wijn bij en voeg de piment, zout en peper toe.
Breng de soep aan de kook en roer er een handvol gehakte waterkers door.
Garneer met croûtons.

Peer-citroentaart met anijs

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

Ingrediënten

1 rol kant-en-klaar bladerdeeg
4 peren
50 g boter
1 zakje vanillesuiker
2 steranijspitten
75 g poedersuiker
2 eieren
2 onbespoten citroenen
80 g koude boter
50 g dikke verse room

Bereiding

Verwarm de oven voor op 210° C.

Bereid de crème : giet de hele eieren, de griessuiker, de in stukjes gesneden boter, het sap en de geraspte schil van de citroenen in een pan met dikke bodem en laat dit mengsel onder voortdurend kloppen indikken tot u een dikke crème bekomt.

Laat afkoelen en voeg de room toe.

Laat de blokjes peer gedurende 5 minuten goudbruin worden in de rest van de warme boter.

Bestrooi ze met vanillesuiker en het anijspoeder.

Zet apart.

Ontrol het deeg en leg met papier en al in de vorm, duw goed in de hoekjes en tegen de ribbeltjes van de vorm.

Plooi het teveel aan deeg naar buiten en rol over de rand van de vorm met de deegrol, het teveel valt eraf en je krijgt een mooi gekartelde taartrand.

Snijd het teveel aan papier tegen de vorm af.

Bedek het deeg met aluminiumfolie en leg er een dikke laag gedroogde erwten of bonen op.

Laat gedurende 20 minuten heel warm bakken in de oven.

Laat afkoelen en giet de citroencrème erover.

Verdeel de stukjes peer erover, bestrooi met poedersuiker en laat 2 tot 3 minuten karameliseren onder de grill.

Dien heel koel op.

Peperkoekenhuisje

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

Ingrediënten

200 g siroop
400 g suiker
500 g boter
1 soeplepel kaneel
2 theelepels geraspte gember
2 theelepels gemalen kruidnagel
2 theelepels granaatappelschilfers
3 eieren
1 soeplepel bakpoeder
900 g tarwebloem

voor het versieren

poedersuiker
losgeklopt eiwit
een spuitzak met fijn mondje

Bereiding

Kook de siroop, de boter en de kruiden, laat het geheel terug koud worden, mix alles met de klopper tot een glad papje.

Klop de eieren tot schuim en voeg ze toe aan het geheel.

Meng water en bloem en voeg ook toe aan het mengsel.

Klop dit deeg goed glad, dek het af met een keukendoek en laat staan tot de volgende dag.

Kneed het deeg goed door de volgende dag en rol het uit op een met bloem bestoven werkvlak.

Snij of steek de gewenste vormpjes uit.

Decoreer de koekjes of huisje door er een mengsel van poedersuiker en eiwit op te spuiten en laat bakken in een voorverwarmde oven van 225°C.

Laat afkoelen en plak het eventuele huisje aan elkaar met eiwit-poedersuiker-mengsel.

De koekjes worden in een mandje gepresenteerd op de salontafel en het huisje onder de kerstboom.

Tip : Men kan ook voor het bakken een gaatje maken in de koekjes (dit gaat gemakkelijk met het huisje van een stylo) en ze daarna met een lintje in de kerstboom hangen.

Perentaart met yoghurt

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

Ingrediënten

voor de biscuit:

4 eieren
125 g suiker
3 eettheelepels warm water
1 vanillestokje
125 g bloem
1 afgestreken theelepel bakpoeder
de geraspte schil van ½ onbehandelde citroen

voor de vulling

600 ml natuuryoghurt
150 g poedersuiker
het sap van 1 citroen
6 blaadjes gelatine
250 ml slagroom
5 eettheelepels jam
4 à 6 peren, gekookt en in vieren gesneden

Bereiding

Maak de biscuit: klop de eieren los met de suiker en het water.

Snijd het vanillestokje door en schraap de zaadjes eruit.

Doe ze bij de eieren en voeg de citroenrasp, de bloem en het bakpoeder toe.

Roer goed.

Doe het mengsel in een ingevette ronde springvorm en bak de biscuit goudbruin in 30 minuten in een voorverwarmde oven bij 170° C.

Maak de biscuitbodem los en laat hem afkoelen.

Maak ondertussen de vulling: vermeng de yoghurt met de poedersuiker en het citroensap.

Week de gelatineblaadjes en knijp ze uit.

Breng 6 eettheelepels water aan de kook en los de gelatine daarin op.

Laat ze even afkoelen.

Klop de slagroom stijf en schep het yoghurtmengsel erdoor.

Voeg de gelatine druppel voor druppel toe en meng goed.

Leg de biscuitbodem weer in de springvorm.

Strijk een dun laagje jam over de bodem uit en leg de kwartjes peer erop.

Giet het yoghurtmengsel erover, dek de taart af en laat hem 2 tot 4 uur afkoelen.

Maak de randen van de taartbodem los van de vorm met een nat mes en schuif hem op een schaal.

Pijnpittentaart à la Jamie

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

Ingrediënten

250 g pijnboompitten
250 g boter
250 g kristalsuiker
3 grote eieren
4 eetlepels van een lekkere soort honing (bv lavendel-, acacia of tijmhoning)
100 g bloem
een snuifje zout

voor het deeg

115 g boter
100 g poedersuiker
een snuifje zout
225 g bloem
2 eierdooiers
2 eetlepels koude melk

Bereiding

Je kunt het deeg met de hand of in een keukenmachine maken.

Roer de boter, suiker en zout romig en wrijf of draai de eierdooiers en bloem erdoor tot het mengsel goed gemengd is en de consistentie heeft van broodkruim.

Nu mag de melk erbij.

Kneed het deeg zo kort mogelijk en vorm het tot een bal.

Wikkel de bal in plasticfolie en laat hem een uur rusten in de koelkast.

Rol het deeg uit op een met bloem bestrooid werkblad.

Boter de vorm in en bekleed hem met het deeg, duw goed in de hoekjes en tegen de ribbeltjes van de vorm.

Plooi het teveel aan deeg naar buiten en rol over de rand van de vorm met de deegrol, het teveel valt eraf en je krijgt een mooi gekartelde taartrand.

Dek de vorm af met plasticfolie en zet hem een uur in de diepvriezer.

Verwarm de oven voor op 180° C en bak de taartbodem in 15 minuten lichtbruin.

Verlaag de temperatuur tot 170° C.

Rooster terwijl het deeg in de oven staat ook de pijnboompitten.

Houd ze goed in de gaten, ze zijn in een wip bruin.

Klop de boter en suiker met een spatel of keukenmachine door elkaar tot een lichte en luchtige massa.

Roer de eieren er een voor een door en vervolgens de geroosterde afgekoelde pijnboompitten, honing, bloem en zout.

Schep de massa in de taartbodem en zet de taart nog 30-35 minuten in de oven.

Ontvorm de taart en laat afkoelen op een rooster.

Heerlijk met slagroom en een beetje citroentijm.

Pittige lasagne met chorizo

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

2 eetlepels olijfolie
1 pak mix voor lasagnesaus (130 g)
2 uien
2 rode paprika's
50 g groene olijven zonder pit
1 chorizoworst (250 g)
150 g lasagnebladen (pak 250 g)
100 g gemalen belegen kaas (zakje 150 g)

Bereiding

Oven voorverwarmen tot 200 °C of gasovenstand 4.
Ovenschaal met olie invetten.
Mix voor lasagnesaus met 1 l water mengen.
Uien pellen en snipperen.
Paprika's schoonmaken, wassen en in stukjes snijden.
Olijven in plakjes snijden.
Vel van chorizo verwijderen en in kleine blokjes snijden.
In braadpan rest van olie verhitten, ui en paprika ca. 5 minuten bakken.
Saus, olijven en chorizo toevoegen, ca. 1 minuut laten doorkoken.
Ovenschaal vullen met achtereenvolgens laagje saus en lasagnebladen.
Steeds herhalen en eindigen met laagje saus.
Kaas erover strooien en lasagne in de oven in ca. 25 minuten gaar laten worden.
Lekker met groene salade.

Plattekaastaart met appels

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

Ingrediënten

1 rol bladerdeeg
500 g zure appels
500 g volle plattekaas (kwark)
50 g rozijntjes
3 eieren
100 g poedersuiker
2 dl room
1 zakje poeder voor vanillepudding (50 g)
Calvados

Bereiding

Doe de rozijntjes in een kopje en overgiet met Calvados.
Maak heet in de magnetron maar laat niet koken.
Zet opzij.
Meng de plattekaas met het zakje puddingpoeder en de helft van de suiker.
Splits de eieren.
Klop de eiwitten tot een stevige sneeuw met de andere helft van de suiker.
Klop de room stijf.
Meng de eierdooiers en de uitgeknepen rozijntjes door het kaasmengsel.
Vouw er dan voorzichtig de stijfgeslagen room en het eiwitsneeuw door.
Schil de appels, verwijder het klokhuis en snij ze in plakjes.
Verwarm de oven voor in stand boven- en onderverwarming op 180° C.
Ontrol het deeg en leg met papier en al in de vorm, duw goed in de hoekjes en tegen de ribbeltjes van de vorm.
Plooi het teveel aan deeg naar binnen.
Snijd het teveel aan papier tegen de vorm af.
Giet dan het kaasmengsel in de vorm en leg de appelplakjes dakpansgewijs op de kaas.
Schuif de vorm op de onderste richel in de oven en laat gedurende circa 1 uur bakken.
Kontroleer de gaarheid van de taart door er met een vinger op te drukken, als ze veerkrachtig maar vast is, is ze klaar.
Haal de taart uit de vorm en schuif ze voorzichtig van het papier af op een taartrooster.
Schik de afgekoelde taart op een serveerbord.
Overblijvende taart moet afgedekt (de plattekaas neemt gemakkelijk andere geurtjes op) in de koelkast bewaard worden.

Portugese koningstaart: bolo-rei

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

Ingrediënten

150 g gekonfijte vruchtjes
30 g rozijnen
30 g krenten
30 g walnoten
30 g hazelnoten
30 g amandelen
1 glas port
750 g tarwebloem
100 g suiker
50 g gedroogde gist
12½ cl water
150 g boter
½ eetlepel geraspte citroenschil
4 eieren
1 theelepel grof zout
1 eierdooier
hele geconfijte vruchtjes
poedersuiker ter garnering
2 tulbandvormen

Bereiding

Hak de 150 g geconfijte vruchtjes, de rozijnen, de krenten en alle noten fijn.
Meng alles goed door elkaar, samen met een glas port.
Meng in een schaal 100 g bloem, een theelepelt suiker en de gist met het warme water goed door elkaar.
Laat het 10 minuten staan.
Klop de boter wat tot schuim en voeg hierbij de rest van de suiker, de geraspte citroenschil en één voor één de eieren.
Doe ook het gismengsel hierdoor.
Vervolgens in kleine porties (dus niet alles in één keer) de rest van de (gezeefde) bloem doorroeren, het zout en de in port gedrenkte noten en rozijnen.
Kneed het geheel goed door elkaar en maak van het deeg een mooie bal.
Bestuif de bal deeg met wat bloem en laat hem rustig staan op een warme plek zonder tocht.
Het deeg moet in volume verdubbelen.
Verwarm de oven voor op 225° C.
Deel het deeg in tweeën.
Verstop een boon ergens in het deeg.
Vet 2 tulbanden in met wat boter, bestrooi ook met wat bloem en leg hierin het deeg.
Bestrijk de bovenkant van het deeg met tot schuim geslagen eierdooier en versier het deeg met de geconfijte hele vruchtjes.
Bak de koningstaart in ongeveer 50 minuten in de voorverwarmde oven.
Ontvorm de taarten en laat afkoelen op een rooster.
Bestrooi met poedersuiker en serveer.

Portugese koningstaart: bolo-rei

Info: «Bolo-rei» bakt men in Portugal met Kerstmis. Vroeger werd in de taart een boon gestopt of een kleine verrassing (bijvoorbeeld een ring) verpakt in bakpapier. Degene die de boon op zijn bord kreeg, moest het jaar daarop voor «straf» de koningstaart bakken.

Quiche met ui

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

Ingrediënten

1 pak mix voor Quiche naturel (Koopmans)
50 g boter
1 eetlepel olijfolie traditioneel + extra om in te vetten
2 uien, in parten
4 bosuitjes, in schuine ringetjes
125 g hamblokjes
3 scharreleieren
1½ dl halfvolle melk
150 g geraspte belegen kaas

Bereiding

Doe de bodemmix uit het pak met de boter en ½ dl water in een kom en kneed alles met een mixer met deeghaken of met de hand tot een soepel deeg.
Laat het deeg 10 minuten rusten.
Verhit intussen de olie en fruit de ui 5 minuten op een halfhoog vuur.
Bak de bosuitjes 3 minuten mee.
Scheep de ham erdoor.
Klop de eieren met de melk en de sausmix uit het pak met een mixer 1 minuut op de hoogste stand.
Rol het deeg uit en bekleed er een ingevette springvorm (ø ± 24 cm) mee.
Verdeel het uienmengsel en 100 g van de kaas erover.
Schenk het eimengsel erover en bestrooi met de rest van de kaas.
Bak de quiche in de voorverwarmde oven (200 °C) in ± 40 minuten bruin en gaar.
Lekker met koolsla of een groene salade.

Info: Traditioneel wordt een quiche gemaakt met spek, kaas, room en eieren. Deze versie met bosuitjes en ham smaakt ook erg lekker. Vervang de ham eens door blokjes salami en verdeel dunne plakjes kerstomaat over de taart. Het smaakt dan weer heel anders.

Ratatouillelasagne

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

Ingrediënten

6 groene lasagnevellen
2-3 eetlepels olijfolie
2 fijngesnipperde uien
2 geperste teentjes knoflook
1 grote aubergine in stukjes
1 courgette in dunne schijven
1 groene paprika in kleine stukjes
1 rode paprika in kleine stukjes
400 g fijngesneden tomaten uit blik
2-3 eetlepels tomatenpuree
wat groentebouillon
zout
versgemalen zwarte peper
40 g geraspte Parmezaanse kaas
peterselie om te garneren

voor de witte saus

25 g boter
25 g volkorenbloem
3 dl melk

Bereiding

Verwarm de oven voor op 180°C of gasovenstand 4.
Kook de lasagne 12-15 minuten in water met wat zout en stort ze in een bak koud water om te voorkomen dat de vellen te zacht worden of gaan plakken.
Verhit de olie en bak de ui en de knoflook glazig.
Voeg de aubergine, de courgette en de paprika toe en laat ze zachtjes gaar worden.
Doe er de tomaten (met het vocht) en de tomatenpuree bij en laat alles zacht koken tot het gaar is (voeg zo nodig nog wat bouillon toe).
Breng de ratatouille op smaak met zout en peper en zet het apart.
Smelt voor de witte saus de boter in een kleine steelpan, voeg de bloem toe en kook het al roerend tot een roux.
Voeg langzaam, al roerend, de melk toe en breng de saus aan de kook.
Laat de saus ± 5 minuten koken en neem de pan daarna van het vuur.
Vet een diepe ovenschaal in en leg er de ratatouille en de lasagne in laagjes in (begin met een laag ratatouille en eindig met een laag lasagne).
Giet de witte saus erover en bestrooi met de Parmezaanse kaas.
Bak de lasagne 35 minuten in de oven en garneer met peterselie.

Ravioli met oesterzwammen en verse basilicum

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

Ingrediënten

voor 2 personen

1 bakje ravioli rosso (250 g)
300 g oesterzwammen
1 ui
4 eetlepels (olijf)olie
2 dl droge witte wijn
1 bekertje slagroom (125 ml)
zout, peper
1 takje basilicum

Bereiding

Kook de pasta in een pan volgens de gebruiksaanwijzing beetgaar.
Veeg intussen de oesterzwammen met keukenpapier schoon en snijd de helft van de oesterzwammen in kleine stukjes.
Pel en snipper de ui en fruit hem ± 2 minuten in een koekenpan met 2 eetlepels olie.
Voeg de oesterzwamstukjes toe en fruit ze ± 2 minuten mee.
Voeg de wijn toe en laat die ± 3 minuten inkoken.
Voeg de slagroom toe en laat 2-3 minuten sudderen.
Snijd de rest van de oesterzwammen in reepjes en bak die ± 3 minuten in een koekenpan met 2 eetlepels olie.
Breng op smaak met zout en peper.
Giet de pasta af en meng de saus erdoor.
Verdeel het gerecht over 2 borden, verdeel er de gebakken oesterzwammen over en knip de basilicum erboven fijn.

Ravioligratin

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

3 sneetjes oud witbrood
1 pak ravioli (250 g, Buitoni)
4 eetlepels olie
1 fijngesnipperde ui
250 g rundergehakt
1 teentje knoflook
1 aubergine (± 200 g) in stukjes
2 theelepels basilicum
zout, peper
30 g boter
30 g bloem
3½ dl melk
100 g geraspte oude kaas
1 eidooier
1 dl koffieroom

Bereiding

Kook de ravioli volgens de gebruiksaanwijzing op het pak.
Verhit de olie in een koekenpan en bak de ui en het gehakt in ± 5 minuten rul.
Pers de knoflook erboven uit, voeg de aubergine, basilicum, zout en peper toe en laat nog ± 10 minuten zachtjes bakken.
Verwarm de grill voor op de hoogste stand.
Smelt de boter in een steelpan, roer de bloem erdoor en voeg al roerend scheutje voor scheutje de melk toe.
Blijf roeren tot een gebonden saus is ontstaan en laat die, onder af en toe roeren, ± 5 minuten zachtjes koken.
Voeg de kaas toe en laat die smelten.
Klop de eidooier met de koffieroom los, voeg dit van het vuur af aan de saus toe en breng op smaak met zout en peper.
Giet de ravioli af.
Vet een ovenschotel in, verdeel het gehakt-auberginemengsel over de bodem en schep de Ravioli erop.
Schenk de kaassaus erover en grilleer het gerecht in het midden van de grill in ± 3 minuten goudbruin.

Reebout uit de römertopf

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

Ingrediënten

1 reebout
zout
8 plakken gerookt spek
8 eetlepels in dunne plakken gesneden ui
1 ui
1 laurierblad
2 kruidnagels
4 gekneusde jeneverbessen
¼ l bouillon
bouillonpoeder
6 eetlepels koude melk
8 eetlepels room
4 eetlepels witte wijn

Bereiding

Laat de römertopf minstens 15 minuten in koud water weken.
Zout de reebout licht.
Leg 4 plakken spek op de bodem van de Römertopf, verdeel de helft van de ui hierover en leg er de reebout op.
Verdeel er dan de rest van de gesneden ui, de overige 4 plakken spek, de met het laurierblad en de kruidnagels bestoken ui en de gekneusde jeneverbessen over.
Zet de römertopf in een koude oven, stel de oven in op 250°C en braad de reebout in ± 3 uur gaar.
Zeef het braadvocht in een sauspan en maak er met de bouillon, het bouillonpoeder, de melk, de room en de witte wijn een saus van.

Ribollita 1 (gegratineerde Toscaanse bonensoep)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type Peulvruchten	Slank	Nee
Bron			Sterren	

Ingrediënten

300 g gedroogde witte bonen
5 eetlepels olijfolie
1 fijngesneden grote ui
2 fijngesneden teentjes knoflook
2 stengels bleekselderij in stukken
1 prei in ringen
4 wortels in stukken
4 groene koolbladeren in repen
100 g wilde spinazie of 4 snijbietbladeren in repen
1 blik gepelde tomaten (à 400 g)
2 eetlepels fijngesneden peterselie
2 eetlepels fijngesneden basilicum
zout
peper

voor de afwerking

5-6 dunne plakken grof brood
2 grote uien in dunne ringen
3-4 eetlepels olijfolie
een niet te diepe ovenvaste schaal

Bereiding

Laat de bonen 1 nacht in ruim water weken.
Zet ze de volgende dag met het weekwater op en laat ze op zacht vuur 1¼ uur koken.
Verhit de olie en bak de ui en de knoflook hierin ± 5 minuten.
Voeg de bleekselderij, prei, wortels, kool en spinazie toe en bak ze even omscheppend mee.
Voeg de tomaten met het vocht, de peterselie, de basilicum, zout en peper toe.
Schenk er ± 1½ l water bij, breng de soep aan de kook en laat haar op zacht vuur ± 2 uur koken.
Pureer * de helft van de bonen en roer de puree samen met de hele bonen door de soep.
Breng de soep met zout en peper op smaak en laat haar 1 nacht staan.
Bedek de volgende dag de bodem van een schaal met plakken pizzabrood en schenk er de bonensoep over.
Verwarm de oven voor op 225°C.
Leg de ringen ui op de soep, schenk er de olijfolie over en zet de ribollita ± 15 minuten in de oven tot de uien mooi bruin zijn.
Deze soep kunt u ook met witte bonen uit blik maken.
Kies hiervoor de Italiaanse witte bonen (cannellini) die te koop zijn in delicatessenwinkels.
Laat ze goed uitlekken en voeg de bonen op het laatste moment aan de soep toe.

Info: Toscanen zijn dol op bonen. Voor de bereiding van hun witte bonen wordt alleen de allerbeste olijfolie gebruikt. Ribollita maakt u van een restje stevige witte bonensoep. Schiacciata, een krokant pizzabrood waarin verse kruiden worden verwerkt, smaakt er verrukkelijk bij.

Ribollita 2

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

Ingrediënten

300 g of 1 l pot of -blik witte bonen of flageolets

1 ui

1 kleine winterwortel

1 stengel bleekselderij

olijfolie

2 tenen knoflook

100 g mager rookspek

500 g savooiekool

2 l bouillon (van 3 kippenbouillontabletten)

1 takje tijm

1 blaadje laurier

12 sneetjes stevig landbrood

Bereiding

Bereid de bonen volgens de beschrijving op het pak of gebruik bonen uit pot of blik.

Pureer de helft van de bonen met ± 2 dl van het vocht.

Vul voor bonen uit blik het vocht aan met wat water.

Maak de ui, de wortel en de bleekselderij schoon en snijd ze in kleine stukjes.

Fruit de groenten in 4 eetlepels olijfolie.

Voeg de knoflook uit de pers en het rookspek toe en bak ze 5 minuten zachtjes mee.

Snijd de kool in reepjes en fruit ze een paar minuten mee.

Giet de bouillon op de groentenmassa en voeg de tijm en laurier toe.

Laat de soep 2 uur trekken en roer haar af en toe om.

Voeg nu de bonenpuree en de hele bonen toe en laat de soep nog 10 minuten zachtjes koken.

Breng op smaak met zout en peper.

Rooster de sneetjes brood en bedruppel ze met wat olijfolie.

Serveer de soep met het brood.

Info: Deze soep wordt, net als erwtensoep, na een nacht staan lekker dik. In Italië giet men de soep na het bereiden in een andere pan op een aantal sneden stevig brood en laat deze staan tot de volgende dag. De soep wordt de volgende dag opgewarmd en nog even doorgekookt.

Risotto met courgette en gerookte zalm

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

Ingrediënten

1 kleine ui
¾ courgette
150 g gerookte zalm
2 takjes verse of 1/3 theelepel gedroogde dille
40 g boter
300 g risottorijst (Arborio)
1 dl witte wijn
± 1 l visbouillon
2 eetlepels crème fraîche

Bereiding

Snipper de ui heel fijn.
Snijd de courgette in staafjes of blokjes.
Snijd de gerookte zalm in stukjes.
Hak de blaadjes van de dille fijn.
Smelt de boter en fruit de ui zacht en glazig (niet bruin).
Voeg de rijst toe, schep goed om en bak deze al omscheppend mee tot de korrels glazig zijn.
Voeg de witte wijn en de courgette toe en roer de rijst om.
Laat de rijst op niet te hoog vuur in de open pan pruttelen tot het meeste vocht is opgenomen.
Voeg beetje bij beetje de visbouillon toe; wacht steeds tot de vorige hoeveelheid bijna door de rijst is opgenomen.
Roer regelmatig door.
De rijst is goed als de korrels mooi beetgaar zijn.
Schep er tenslotte voorzichtig de dille, de crème fraîche en de zalm door.
Breng de risotto op smaak met zout en peper.

Risotto met courgette en salieschnitzels

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

Ingrediënten

Bereiding

Snijd 4 kalfsschnitzels doormidden, beleg elk stukje met een blaadje salie en een plakje gerookte ham en steek het met een prikker vast.

Fruit een gesnipperde ui in wat boter in een hapjespan, schep er 300 g risottorijst bij en laat die glazig worden, tot de rijst knirspt.

Verhit intussen 1 dl droge witte wijn en 8 dl bouillon (uit een pot).

Roer steeds 1 dl vocht bij de rijst en laat het vocht opnemen.

Blijf roeren.

Dit duurt in totaal ± 25 minuten.

Snijd intussen 1 courgette in reepjes en 100 g champignons in plakjes en schep die na 20 minuten bij de rijst.

Bak de kalfsschnitzels in olijfolie eerst op de spekkant en dan op de vleeskant in ± 5 minuten zachtjes gaar.

Roer tot slot 2-3 eetlepels slagroom, 3 eetlepels versgeknipte peterselie en 3 eetlepels Parmezaanse kaas door de rijst.

Risotto met gedroogde tomaten

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

Ingrediënten

Bereiding

Snijd 6 gedroogde tomaten in repen en 2 bosuitjes in ringen.

Kook 350 g broccoliroosjes 6 minuten in ½ l kippenbouillon (bewaar de bouillon).

Fruit 1 gesnipperde ui en 2 teentjes knoflook uit de pers in 4 eetlepels olijfolie.

Doe er 300 g rondkorrelrijst (Spaanse of Arboriorijst) bij en bak al omscheppend 3 minuten.

Roer de gedroogde tomaten en ± 1 dl van de hete bouillon bij de rijst en laat het vocht al omscheppend opnemen.

Voeg zo steeds wat bouillon en tot slot 1½ dl droge witte wijn toe.

Warm het gerecht nog even door, het moet 'romig' blijven.

Breng de risotto op smaak met ½ dl slagroom en wat zout en versgemalen peper en schep er de bosui, de broccoli en wat versgeknipt basilicum door.

Serveer met ± 100 g geschaafde, verbrokkelde overjarige kaas.

Risotto met gehakt, courgette, Italiaanse kruiden en room

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

Ingrediënten

500 g courgette
2 teentjes knoflook
1 grote ui
3 eetlepels Italiaanse kruiden
75 g risottorijst
Peper
8 dl vleesbouillon
400 g rundergehakt
bakboter
1 dl slagroom
40 g verse Parmezaanse kaas

Bereiding

Maak de ui en de knoflook schoon.
Hak de ui fijn, fruit hem zachtjes 3 minuten in de boter en pers de knoflook erboven uit.
Voeg het gehakt toe en bak dit rul.
Bak de rijst en de Italiaanse kruiden al roerend mee tot de korrels rondom met boter zijn bedekt.
Was de courgette en snijd hem in plakjes van $\pm \frac{1}{2}$ cm.
Voeg ze toe en bak ze even mee.
Voeg de bouillon toe, breng alles aan de kook en kook de rijst onder af en toe omroeren zachtjes 20-25 minuten tot het vocht bijna is opgenomen.
Voeg dan de room en wat peper toe en laat alles, afgedekt, nog 3 minuten zachtjes koken.
Schaaf de kaas over het gerecht en serveer direct.

Risotto met groene asperges 2

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

Ingrediënten

1 bosje groene asperges
¾ l kippenbouillon (van 1 tablet)
2 sjalotjes
1 teentje knoflook
4 eetlepels olijfolie
300 g risottorijst
1½ dl droge witte wijn
1½ dl slagroom
4 takjes peterselie
1 zakje rucolamix
balsamicodressing
Parranokaas (van Uniekaas)

Bereiding

Snijd de harde eindstukjes van de asperges.
Snijd de asperges in stukjes van 4 cm en kook die in de bouillon in ± 7 minuten beetgaar.
Neem ze uit de bouillon en bewaar deze.
Snipper de sjalotjes en fruit ze zachtjes met de knoflook uit de pers in de olie in een wok of grote braadpan.
Voeg de rijst toe en roerbak tot deze glazig is.
Voeg de wijn toe en roer regelmatig om, zodat de rijst al het vocht kan opnemen.
Voeg dan bij beetje en af en toe roerend de bouillon toe, zodat de rijst het vocht opneemt (dit duurt in totaal ± 20 minuten).
Voeg na ± 15 minuten de aspergestukjes toe.
Voeg op het laatst de room toe en schep er de gehakte peterselie door.
Schep de rucolamix met 3 eetlepels balsamicodressing om, verdeel dit over 4 borden en schep de risotto erbij.
Schaaf er flink wat kaas over.

Risotto met groene kool en pancetta

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

½ groene kool
2 kleine uien
100 g pancetta of bacon in kleine blokjes
1 liter bouillon
korst van Parmezaanse kaas
zout
peper
5 eetlepels olijfolie
300 g risottorijst
25 g geraspte Parmezaan

Bereiding

Was de kaaskorst, schraap van de buitenkant eventueel iets af en laat hem even in warm water weken.

Snijd de kool in dunne reepjes of rol de bladeren op en duw ze door de vulopening van de keukenmachine.

Snijd de sjalotjes klein en bak ze samen met de pancetta in de olie.

Voeg, als alles een beetje bruin begint te worden, ook de kool en daarna de geweekte kaaskorst toe.

Laat alles in een dichte pan 10 minuten stoven.

Voeg, als de kool bijna gaar is, de rijst toe, gevolgd door de helft van de kokende bouillon.

Laat het vocht op middelhoog vuur verdampen, terwijl u blijft roeren.

Giet er dan soeplepel voor soeplepel de rest van de hete bouillon bij.

Wacht telkens tot het vocht is verdampt is om daarna de volgende lepel toe te voegen.

Blijf roeren tot een romig mengsel is ontstaan.

Het roeren zorgt ervoor, dat de rijstkorrels hun zetmeel kunnen afgeven en de risotto perfect smeuïg wordt.

Proef na een minuut of 20. De rijst moet nog stevig zijn, maar niet hard.

Laat de risotto voor het opdienen een kwartiertje staan; hij wordt dan echt het lekkerst.

Schep er voor het opdienen 75 g boter en de kaas door.

Serveer met extra kaas.

Tip: Maak van het restant balletjes ter grootte van een pingpongbal. Neem een blokje kaas en plak het balletje risotto eromheen. Rol de balletjes door vers broodkruim, druk dat een beetje aan en bak de balletjes in een laagje olie in de koekenpan. Laat ze op keukenpapier uitlekken. Serveer de balletjes bij de borrel.

Info: Dit Italiaanse rijstgerecht wordt ook wel 'risotto voor arme lui' genoemd, omdat er voor de smaak korsten van de Parmezaanse kaas in worden meegetrokken. In Italië worden de kaaskorsten ook wel gebruikt om bouillon van te trekken. Snijd de korst van de kaas en schraap de ergste groezeligheid met een mes weg. Boen de korst onder de warme kraan even met een borsteltje af en de korst is klaar voor gebruik. Hij moet onbewerkt zijn, er mag geen coating op zitten. Desnoods kunt u hem even voorweken.

Risotto met ham en erwten uit de voorraadkast

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

Ingrediënten

Bereiding

Snijdt 450 g ham uit blik in blokjes en 8 gedroogde tomaten (potje, in olie) in reepjes.

Wel 1 zakje (± 20 g) gedroogde paddestoelen 15 minuten in 1 ½ dl gekookt water.

Snipper 1 ui en fruit die met 2 tenen knoflook uit de pers in 2 eetlepels olie.

Smelt er 2 eetlepels boter bij, dan 350 g risottorijst (Arborio of Spaanse rondkorrelrijst) toevoegen en op hoger vuur al omscheppend zolang bakken, totdat de korrels glanzen.

Twee kippenbouillontabletten in 1 l kokend water oplossen.

Al roerend steeds een beetje bouillon bij de rijst roeren en laten opnemen (dit duurt wel 15 minuten).

De geweekte paddestoelen in stukjes snijden en met ½ l blik (uitgelekte) doperwten, de hamblokjes, het weekvocht van de paddestoelen

(aangevuld met bouillon of droge witte wijn tot 1½ dl) bij de rijst roeren en al omscheppend nog 10 minuten verwarmen, tot de rijstkorrels gaar zijn.

Op smaak brengen met 4 eetlepels (houdbare) slagroom of koffieroom, 1 eetlepel gedroogde peterselie en peper uit de molen.

Met Parmezaanse kaas (zakje) serveren.

Risotto met kastanjechampignons 2

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

Ingrediënten

2 sjalotjes
250 g kastanjechampignons
± 8 dl kruidenbouillon
3 eetlepels olijfolie
1 teentje knoflook
300 g rondkorrelrijst (Arborio)
300 g (diepvries)doperwtjes
zout
peper
2 eetlepels geknipte peterselie
150 g geraspte oude boerenkaas

Bereiding

Snipper de sjalotjes en snijd de champignons in plakjes.
Verhit de olie en fruit de ui en de knoflook uit de pers hierin 2 minuten.
Bak de paddestoelen mee.
Voeg de rijst toe en blijf roeren tot alle korrels glazig zijn.
Schenk er 3/4 van de bouillon bij en laat de rijst in ± 20 minuten gaar worden.
Voeg, als de rijst droger wordt, steeds een scheut bouillon toe.
Kook de erwten de laatste 7 minuten mee en breng op smaak met zout, peper en peterselie.
Strooi er aan tafel de kaas over.
Lekker met een ongepaneerde schnitzel, gevuld met rauwe ham en salie.

Variatietip: Laat de erwten weg en kook 400 g fijngesneden preiringen en 1 eetlepel garam masala 5 minuten mee. Roer op het laatste moment 2 eetlepels crème fraîche door de rijst. Vervang de oude kaas door Maasdammer.

Risotto met kip, broccoli en maïs

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

Ingrediënten

300 g kipfilet
35 g boter
1 ui
± 8 dl kippenbouillon
300 g rondkorrelrijst (Arborio)
300 g broccoli
1 klein blikje maïskorrels
150 g geraspte oude kaas
zout
peper
snufje oregano

Bereiding

Snijd de kipfilet in stukjes.
Verhit de boter en bak de reepjes kip hierin rondom bruin.
Snipper de ui en bak hem 2 minuten mee.
Voeg de rijst toe en blijf roeren tot alle korrels glanzen.
Voeg 3/4 van de bouillon toe en laat de rijst in ± 20 minuten gaar worden.
Verdeel de broccoli in kleine roosjes en laat die de laatste 10 minuten bij de rijst gaar worden.
Roer de rijst regelmatig om en voeg, als de rijst droger wordt, nog wat bouillon toe.
Voeg de uitgelekte maïs en de helft van de kaas toe en breng de risotto met zout, peper en oregano op smaak.
Bestrooi het gerecht met de rest van de kaas en serveer direct.
Variatietip: Vervang de kip door blokjes kalkoenschnitzel, vervang de broccoli door blokjes courgette, laat de maïs weg en serveer het gerecht met geraspte belegen geitenkaas met kruiden.

Risotto met lentegroenten, rucolapesto en pecorino

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

Ingrediënten

300 g Arboriorijst
300 g groene aspergepunten
100 g peultjes
100 g verse kapucijners
2 lente-uitjes
zelfgemaakte pesto
100 g pecorino
3/4 liter droge witte wijn
75 g gesnipperde ui
50 g boter
1 liter bouillon
50 g geraspte Parmezaanse kaas
zout, versgemalen peper
een scheutje olie
(saffraan)

Bereiding

Bereid de pesto met rucola.
Gebruik hiervoor bij voorkeur kruidenolie.
Fruit de uien in de helft van de boter.
Verwarm de bouillon in een aparte pan.
Voeg de rijst bij de uien en bak deze onder voortdurend roeren mee tot de rijst glazig wordt.
Blus af met de wijn, voeg eventueel saffraan toe en laat het geheel inkoken.
Voeg nu 1/10 van de bouillon toe en houd de rijst voortdurend in beweging.
Voeg, als de bouillon is opgenomen, opnieuw 1/10 van de bouillon toe.
Herhaal dit tot de rijst 'al dente' is.
Voeg de rest van de boter, de Parmezaanse kaas toe en naar smaak peper en zout toe.
Snijd ± 2 cm van de onderkant van de asperges.
Blancheer alle groenten afzonderlijk van elkaar in ruim water.
Scheep de groenten door een beetje olie en zet ze apart.
Vermeng de risotto met de rucolapesto en verdeel dit over de borden.
Scheep het groentemengsel over de risotto en serveer het gerecht met wat geschaafde pecorino en eventueel nog wat zout en peper.

Risotto met mediterrane groenten en twee kazen

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

Ingrediënten

1 kleine aubergine
½ courgette
zout, peper
1 ui
4 gedroogde tomaten op olie
½ rode en ½ gele paprika
3 dl tomatensap
5 dl vleesbouillon
1 teen knoflook
½ theelepel gedroogde oregano
300 g risottorijst
40 g geraspte mozzarella (zakje, pizzakaas)
40 g Parmezaanse kaas

Bereiding

Snijd de aubergine en de courgette in blokjes.
Bestrooi de aubergineblokjes met zout en laat dat in een vergiet 30 minuten intrekken.
Spoel de blokjes dan af en laat ze uitlekken.
Snipper de ui heel fijn.
Laat de gedroogde tomaten uitlekken (houd 4 eetlepels van de olie apart).
Snijd de paprika's in halve repen.
Meng het tomatensap door de bouillon.
Verhit de achtergehouden tomatenolie en fruit de ui hierin tot deze zacht en glazig is (maar niet bruin).
Knijp de knoflook erboven uit.
Voeg de aubergine, de courgette, de gedroogde tomaten, de paprika en de oregano toe en bak ze al omscheppend ± 3 minuten mee.
Voeg dan de rijst toe.
Scheep alles goed om en bak de rijst al omscheppend tot de korrels glazig zien.
Voeg 1 dl van de tomatenbouillon toe en schep de rijst om.
Laat de rijst op niet te hoog vuur in een open pan pruttelen tot het meeste vocht is opgenomen.
Voeg dan beetje bij beetje de rest van de bouillon toe.
Wacht steeds tot de vorige hoeveelheid bijna door de rijst is opgenomen.
Roer regelmatig door.
De rijst is goed als de korrels mooi beetgaar zijn.
Scheep de geraspte kaas door de rijst en blijf verwarmen tot de kaas is gesmolten.
Breng de risotto op smaak met zout en peper.

Risotto met mosselen 3

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 kleine ui
40 g boter
300 g risottorijst
1 dl witte kookwijn
2-3 visbouillontabletten
2 winterwortels
3-4 stelen bleekselderij
500 g mosselen (½ bak) in de schelp
peterselie
selderijgroen
(zee)zout
witte peper

Bereiding

Snipper de ui fijn en fruit deze in 40 g boter.
Scheep de rijst erbij en bak deze op vrij hoog vuur 5 minuten.
Maak intussen 9 dl visbouillon van kokend water met 2 visbouillontabletten.
Blus de rijst af met de kookwijn.
Voeg in delen, in ± 15 minuten, de bouillon toe en laat het vocht steeds door de rijst opnemen.
Snijd de wortels en de bleekselderij in reepjes.
Was de mosselschelpen en zoek ze uit.
Scheep, zodra al het vocht is toegevoegd, de groenten en de mosselen op de rijst, dek de pan af en laat het gerecht, onder af en toe omscheppen, in 15 minuten gaar worden.
Knip flink veel peterselie en selderijblad en strooi dit over het gerecht.
Breng het op smaak met (zee)zout en witte peper uit de molen.

Risotto met mosselen en garnalen 3

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

100 g Hollandse garnalen
3 eetlepels geraspte Parmezaanse kaas
150 g gekookte mosselen
2 eetlepels olijfolie
1 eetlepel versgehakte peterselie
200 g Arboriorijst (Italiaanse (rondkorrelige) risottorijst)
saffraan
1 ui
2 ½ dl visbouillon
2 dl witte wijn

Bereiding

Snipper de ui en fruit de snippers in de hete olie glazig.
Voeg de rijst toe en laat die al roerend eveneens glazig worden.
Schenk de wijn erbij en breng het geheel al roerend aan de kook.
Voeg de saffraan toe en laat op laag vuur het vocht door de rijst opnemen.
Verhit de visbouillon en voeg 1 dl daarvan aan de rijst toe.
Schenk er steeds weer wat bouillon bij als de risotto droog begint te worden.
Laat de risotto zo in ± 25 minuten gaar worden (de rijst moet nog wat vochtig blijven).
Roer de garnalen en de mosselen door de risotto en warm het geheel goed door.
Verdeel de risotto over de warme borden en bestrooi met de kaas en de peterselie.
Lekker met een groene salade.

Risotto met paddestoelen 1

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

Ingrediënten

voor 1 persoon

Bereiding

Snipper ½ ui en 1 teentje knoflook fijn.

Verwarm 2 theelepels boter en fruit de ui en de knoflook hierin ± 3 minuten.

Voeg 60 g risottorijst toe en roerbak deze ± 3 minuten.

Voeg 3 eetlepels droge witte wijn of sherry toe en blijf roeren tot de wijn is opgenomen.

Voeg vervolgens al omscheppend scheut voor scheut de helft van 4 dl kruidenbouillon toe.

Wacht met het toevoegen van nieuwe bouillon tot de vorige door de rijst is opgenomen.

Laat de risotto afgedekt ± 15 minuten zachtjes koken en laat hem dan, van het vuur af, nog ± 5 minuten staan.

Snijd 300 g gemengde paddestoelen in stukken en kook ze ± 3 minuten in de rest van de bouillon.

Schep ze uit de bouillon en roer ze, samen met 1 eetlepel fijngesneden peterselie, door de rijst.

Verwarm nog ± 3 minuten.

Breng op smaak met zout, peper en citroensap.

Bestrooi de risotto met 1 eetlepel geraspte belegen 20+ kaas.

Eet er gekookte spinazie bij.

Tip: Bewaar de bouillon als tussendoortje.

Risotto met paddestoelen 2

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

Ingrediënten

1 prei
2 teentjes knoflook
olijfolie
500 g gemengde paddestoelen
2 sjalotjes
peper
500 g rondkorrelrijst
1 pot runderbouillon of -fond
1 dl droge witte wijn
peterselie
200 g Old Amsterdam of andere overjarige kaas

Bereiding

Snijd de prei in fijne ringen en fruit die met de knoflook uit de pers in 2 eetlepels olijfolie.
Zoek de gemengde paddestoelen uit, maak ze schoon en snijd ze eventueel kleiner, maar laat ze herkenbaar.
Snipper de sjalotjes.
Neem de preiringen uit de pan, voeg wat olie toe en bak de paddestoelen en de sjalotjes kort op hoog vuur.
Bestrooi ze met peper uit de molen en neem ze uit de pan.
Schep de rijst in de pan en verwarm die al roerend op laag vuur, zodat de rijst glazig wordt.
Voeg dan in delen, in 20 minuten in totaal, 1,2 liter runderbouillon (van 1 pot bouillon of fond, aangevuld met 1 dl witte wijn en water) toe en laat dit opnemen.
Verwarm het geheel nog $\pm$ 5 minuten tot de rijst gaar is.
Meng er op het laatst de prei door.
Tot zover kunt u het gerecht voorbereiden.
Verwarm de rijst met de prei voor het serveren al roerend opnieuw, voeg de paddestoelen toe en warm ze mee.
Knip een flinke hoeveelheid peterselie fijn en roer die op het laatst door de rijst.
Rasp de oude kaas en geef die er apart bij.

Risotto met paddestoelen 3

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

Ingrediënten

Bereiding

Bereid 300 g risottorijst met 2 uitjes, 2 tenen knoflook, 1 zakje (geweeke) paddestoelen, 1 blikje champignons, 2 blikken groene asperges, $\frac{3}{4}$ l bouillon, 1 $\frac{1}{2}$ dl witte wijn, $\frac{1}{2}$ dl Room Culinair en geraspte kaas.

Risotto met paddestoelen 4

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

Ingrediënten

1 ui
2 teentjes knoflook
500 g gemengde paddenstoelen (kastanjechampignons, oesterzwammen, shiitakes)
2½ blokje tuinkruidenbouillon
4 eetlepels olijfolie
400 g risottorijst (Lassie)
100 ml droge witte wijn
zout, versgemalen peper
1 bosje peterselie
50 g Parmezaanse kaas

Bereiding

Pel en snipper de ui. Pel en pers de knoflook.
Veeg de paddenstoelen schoon en halveer de grote
Breng 720 ml water met de bouillonblokjes aan de kook
Verhit 2 eetlepels olijfolie in een koekenpan en bak de ui in ca. 3 minuten zacht en voeg de knoflook en de kastanjechampignons toe
Voeg de rijst toe en bak deze, al roerend, ca. 1 minuut mee, tot alle rijstkorrels zijn bedekt met olie.
Schenk de wijn erbij en laat het, al roerend, koken tot de wijn is opgenomen
Draai het vuur laag en voeg al roerend scheutje voor scheutje de hete bouillon toe.
Zorg ervoor dat alle bouillon is opgenomen voordat een volgende hoeveelheid wordt toegevoegd.
Ga door tot alle bouillon is opgenomen
Verhit 2 eetlepels olijfolie in een andere pan en bak hierin de oesterzwammen met de shiitakes ca. 2 minuten.
Breng op smaak met zout en peper
Was en hak peterselie
Schaaf flinters van de kaas en schep ze met de peterselie door de paddenstoelen
Verdeel de paddenstoelen over de risotto.

Risotto met parmaham, worteltjes en salie

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

Ingrediënten

300 g Lassie Risottorijst
1 fijngehakte ui
1 fijngehakt teentje knoflook
40 g boter
600 g worteltjes in stukjes
4 eetlepels grofgesneden salie
9 dl kruiden- of vleesbouillon (van tabletten)
peper
200 g Parmaham in reepjes
40 g geraspte Parmezaanse kaas

Bereiding

Fruit de ui en de knoflook zachtjes 3 minuten in de boter.
Roer de risottorijst erdoor en bak de korrels mee tot ze rondom met boter zijn bedekt.
Bak de helft van de worteltjes en driekwart van de salie even mee.
Voeg de bouillon toe en breng dit op middelhoog vuur al roerend aan de kook.
Kook de rijst, onder af en toe roeren, zachtjes ± 10 minuten.
Voeg dan de rest van de worteltjes toe en kook de rijst, onder af en toe roeren, nog ± 15 minuten tot het vocht is opgenomen en de rijst romig is.
Scheep er de rest van de salie en royaal peper door, leg het deksel op de pan en laat de rijst van het vuur af nog 3 minuten staan.
Scheep de Parmaham door de rijst en serveer de Parmezaanse kaas er apart bij.

Salade met gegrilde tilapia

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

Ingrediënten

4 eetlepels olijfolie Robusto (Bertolli)
1 eetlepel limoensap
2 theelepels Franse mosterd
peper
zout
1 blikje rode zalm à 315 g (John West)
2 tilapiafilets
125 g babyleaves
125 g cherrytomaatjes, in vieren
2 eetlepels kappertjes
2 eetlepels pijnboompitten, geroosterd

Bereiding

Klop een dressing van 3 eetlepels van de olie, het limoensap, de mosterd en peper en zout naar smaak.
Laat de zalm uitlekken, verwijder de velletjes en de graatjes en verdeel de vis in stukjes.
Bestrijk de tilapiafilets met de rest van de olie en bestrooi ze met peper en zout naar smaak.
Bak de filets aan beide kanten bruin.
Verdeel de vis in stukjes.
Scheep de babyleaves met de tomatjes en de dressing door elkaar.
Verdeel de salade over de borden en verdeel er de vis, de kappertjes en de pijnboompitten over.

Tip: voor een snelle dressing gebruik Calvé Sla saus.

Wijnadvies: Duc de Termes Blanc Côtes de Saint Mont

Saté boemboe dendeng

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

Ingrediënten

250 g varkenshaas
3 rode uien of ½ gewone ui
2 teentjes knoflook
1 theelepel ketoembar
1 mespunt laos
1 eetlepel suiker
1 eetlepel ketjap
het sap van ½ citroen
zout
peper
1 eetlepel heet water
¼ cm santen

Bereiding

Snijd het vlees in niet te kleine dobbelsteentjes.
Snipper de uien en de teentjes knoflook Op een houten snijplank heel fijn.
Leg er de ketoembar, de laos en wat zout bij en wrijf alles met een houten lepel fijn tot u een kruidenpapje heeft.
Doe dit kruidenpapje met de ketjap, de suiker, het citroensap, zout en peper naar smaak bij de dobbelsteentjes vlees.
Doe het hete water in een kopje, los de santen daarin op en giet ook dit over het vlees.
Vermeng het vlees nu goed met de kruiden en laat het zeker 2 uur in deze marinade staan, voordat u het aan de stokjes rijgt en gaat roosteren.
Serveer de saté warm.
Deze saté kunt u ook maken van mals schapenvlees of kip.
Kook de kip eventueel in weinig water met wat zout gaar en snijd het vlees dan in stukjes.

Saté met noedels en pinda satésaus

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

Ingrediënten

400 g magere hamlappen
7 eetlepels Conimex Ketjap Marinade
4 kleine uitjes
1 zak (250 g) Conimex Wok Noedels
1 zak (400 g) grofgesneden wokgroenten
Conimex Wok Olie
1 beker (4 dl) Conimex Indonesische Pinda Satésaus
2 theelepels Conimex Kerrie Djawa

Bereiding

Snijd het vlees in blokjes van ca. 2 cm en meng ze met de marinade.
Pel de ui en snijd ze in reepjes.
Kook de noedels volgens de aanwijzing op de verpakking.
Rijg de groentestukjes aan satéstokjes, bestrijk ze met wat olie en bestrooi met wat zout.
Rijg het vlees aan satéstokjes.
Rooster de vlees- en de groentesaté onder de hete grill of op de hete barbecue in ca. 10 minuten gaar.
Verhit een wok, voeg een klein scheutje olie toe en wok de ui (en eventueel ook overgebleven kleine stukjes groenten) in ca. 3 minuten zacht en lichtbruin.
Scheep de kerrie erdoor en doe de helft van de uien in een schaal.
Voeg de woknoedels aan de uien in de wok toe en wok nog 1 minuut.
Verwarm de satésaus volgens de gebruiksaanwijzing.
Verdeel de noedels over 4 borden.
Leg de vlees/ en groentesateetjes erop.
Doe de pinda satésaus in een schaal en schep de rest van de uien erop.

Serveertip: Lekker met Conimex Seroendeng voor over de noedels en de satésaus.

Variatietip: Vervang de wokgroenten door stukjes paprika en ui.

Saté met oosterse salade

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

Ingrediënten

500 g fricandeau
1 limoen
4 eetlepels wokmarinade (conimex)
4 eetlepels oosterse roerbakolie
peper, zout
½ komkommer
1 zak taugé à 200 g
2 zakken veldsla à 75 g
1 pakje satésaus (knorr)

Bereiding

Snijd de fricandeau in kleine stukjes en schep er de marinade door.
Prik het vlees aan de satéstokjes en laat het ± 5 minuten marineren.
Boen de limoen onder stromend water schoon, rasp de groene schil dun af en pers de vrucht uit.
Klop een dressing van het sap, de rasp, 3 eetlepels van de olie en peper en zout naar smaak.
Was de komkommer, snijd hem in dunne plakjes en halveer ze.
Verhit 1 eetlepel van de olie in een ruime koekenpan met antiaanbaklaag en bak de sateetjes rondom bruin en gaar.
Overgiet de taugé met ½ l kokend water en laat de groente uitlekken.
Scheep de veldsla met komkommer, de taugé en de dressing door elkaar.
Bereid de satésaus volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Serveer het vlees met de saus en de salade.
Lekker met stokbrood.

Wijnadvies: Oracle Sauvignon Blanc, wit, Zuid-Afrika

Saté met rauwkost en gepofte aardappel

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

Ingrediënten

500 g satévlees

2 bakken pofaardappelen met yoghurtknoflooksaus à 4 stuks
(CêlaVita)

1 zak boterzachte sla à 100 g

1 bak Catalaanse rauwkost à 400 g

½ kuipje Javaanse pinda satésaus (Conimex)

Bereiding

Prik het vlees aan de satéstokjes.

Bereid de aardappels volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Verdeel de sla over een schaal en schep de rauwkost erop.

Rooster de saté op het rooster boven een gloeiende barbecue rondom bruin en gaar.

Breng intussen 1½ dl water met de mix voor satésaus al roerende aan de kook.

Serveer het vlees met de satésaus, de aardappelen met de yoghurtknoflooksaus en geef de salade er apart bij.

Wijnadvies: Jean Balmont, Cabernet Franc, rosé Frankrijk

Saté van gehakt

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

Ingrediënten

500 g rundergehakt
2 Spaanse pepers
1 theelepel ketoembar
½ theelepel djinten
¼ theelepel koenjit
4 gepofte kemirienoten
1 theelepel Javaanse suiker of bruine suiker
¼ theelepel trassi
½ eetlepel tamarinde
4 sjalotjes
2 tenen knoflook uit de knijper
30 g gemalen kokos
1 ei
olie

Bereiding

Was de pepers, verwijder de steeltjes en hak de pepers fijn.
Stamp de pepers, ketoembar, djinten, koenjit, suiker, sjalotjes, knoflook en kokos fijn of doe ze in de keukenmachine.
Voeg de tamarinde toe.
Verhit een scheutje olie in een koekenpan en bak het kruidenmengsel op niet te hoog vuur enkele minuten aan.
Wrijf het vervolgens door een zeef.
Meng de zo verkregen saus door het gehakt, kneed alles goed door en vorm er balletjes van.
Rijg deze op stokjes of penne en smeer ze licht in met olie.
Rooster de balletjes in ± 5 minuten aan alle kanten bruin en gaar.

Saté van pepers

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

Ingrediënten

16 grote Spaanse pepers
2 theelepels verse geraspte gemberwortel of 1 theelepel
gemberpoeder
4 theelepels ketoembar
2 theelepels djinten
1 ui
3 tenen knoflook uit de knijper
400 g rundergehakt
1 ei

Bereiding

Maak de ui schoon en snipper hem fijn.
Maak het gehakt aan met het losgeklopte ei, de gember, de ketoembar, de djinten en de knoflook.
Was de pepers, verwijder de steeltjes en snijd ze aan één kant in de lengte open.
Verwijder de pitjes.
Vul de pepers met het gehaktmengsel en druk de pepers weer goed dicht.
Rijg de pepers aan pennen, bestrijk ze met olie en rooster ze ± 10 minuten, tot het vlees gaar is.
Draai ze daarbij regelmatig om.

Satégarnalen

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

Ingrediënten

1½ kg grote, ongekookte garnalen
2 middelgrote uien (300 g)
2 theelepels arachideolie
60 ml kippenbouillon
2 eetlepels fijngehakte verse korianderblaadjes

voor de marinade

¼ theelepel vijfkruidenpoeder
½ theelepel sambal oelek
1 theelepel mild kerriepoeder
60 ml satésaus
1 theelepel lichte sojasaus
1 eetlepel droge sherry
1 theelepel maïszetmeel
1 theelepel suiker

Bereiding

Vermeng alle ingrediënten voor de marinade.

Pel de garnalen en verwijder de darmkanalen; laat de staartjes zitten.

Snijd de garnalen in de lengte langs de rug open, maar scheid de helften niet.

Doe de garnalen en de marinade in een kom; zet 3 uur of beter nog een nacht afgedekt in de koelkast.

Snijd de uien eerst in vieren en vervolgens in dunne wiggen.

Verhit de helft van de olie en fruit daarin de uien; haal de uien uit de wok.

Verhit in dezelfde wok de resterende olie en roerbak, in porties, de garnalen inclusief vocht tot ze lichtbruin zijn.

Doe de uien en garnalen terug in de wok en roerbak tot de garnalen verkleurd en gaar zijn.

Roer de koriander erdoor en serveer.

Satéstukjes met spitskool en aardappeltjes

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort -
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 kg vastkokende aardappelen, geschild en in stukken
zout
2 eetlepels Oosterse roerbakolie
1 ui, gesnipperd
1 zak spitskool à 500 g
2 dl kokosmelk
2 eetlepels Indische wokmix
500 g varkenssaté

Bereiding

Kook de aardappelen in water met zout gaar.
Verhit de olie en fruit de ui 5 minuten op een halfhoog vuur.
Voeg de kool toe en bak al omscheppend 3 minuten mee.
Schenk de kokosmelk erbij en schep de wok-mix erdoor.
Stoof de groenten in ± 7 minuten gaar.
Bereid de saté volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Serveer de saté met de kool en de aardappelen.

Wijnadvies: Wijntip: Rivierkloof, Chardonnay, wit, Zuid-Afrika

Satévinken met sajoerboontjes

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

250 g snelkookrijst
5 eetlepels boter of margarine
4 satévinken (ca. 400 g)
1 zak gebroken sperziebonen (500 g)
1 bakje boemboe voor sajoerboontjes (100 g)
3 eetlepels seroendeng (pinda-kokosstrooisel)

Bereiding

Rijst koken volgens gebruiksaanwijzing.
In koekenpan 3 eetlepels boter verhitten.
Satévinken in ca. 20 minuten gaar bakken.
Sperziebonen ca. 5 minuten koken en afgieten.
Rest van boter verhitten in braadpan.
Sperziebonen ca. 2 minuten roerbakken.
Boemboe en 200 ml water toevoegen en geheel ca. 3 minuten zachtjes laten koken.
Seroendeng door rijst scheppen.
Boontjes serveren met vinken en rijst.

Sauce hermitage

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

Ingrediënten

1 grofgehakte teen knoflook
2 grofgehakte sjalotten
1 grote, grofgehakte ui
3 eetlepels spekblokjes
1 eetlepel rundermerg
3 eetlepels notenolie
van elk een takje, tijm en dragon
1 laurierblad
zout
½ theelepel verse groene peperkorrels
1 fles rode wijn (Crozes-Hermitage)
3 eetlepels slagroom

Bereiding

De knoflook met de sjalotten, uien, spekblokjes en merg in de hete olie glazig fruiten.
De warmte temperen en de kruiden met de specerijen toevoegen.
De rode wijn erbij gieten en bij dezelfde warmte de saus in ca. 45 minuten tot op de helft inkoken.
Daarbij af en toe roeren.
Om een fijne saus te krijgen deze door een haarzeef passeren en dan de geklopte slagroom erdoor roeren.
Warm serveren wij rood vlees of wild.

Saucijzenbroodjes

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Boodschappen 11-2006			Sterren	

Ingrediënten

200 g bloem
zout
peper
125 g boter (Mediterrane)
½ theelepel azijn
400 g kalfsgehakt of rundergehakt
nootmuskaat
1 sjalotje
1 ei
2½ eetlepel paneermeel

Bereiding

Zeef de bloem.
Doe 1/3 deel ervan met peper, zout en verkruimelde boter in een kom.
Meng er 5-6 eetlepels koud water en de azijn door tot het een samenhangend geheel is.
Rol het deeg uit met een bebloemde deegroller op een met bloem bestoven werkvlak.
Haal het deeg met een pannenkoekmes steeds los van het werkvlak.
Vouw de deeglap in drieën, draai hem een kwartslag en vouw hem nog een keer dubbel.
Rol het deeg weer uit naar de vouwkant.
Herhaal deze procedure nog twee keer.
Vouw het deeg daarna in drieën en laat het dubbelgevouwen op een koele plek 30 minuten rusten.
Door dit vele vouwen en uitrollen ontstaat het bladerdegeffect met de deeglaagjes.
Verwarm de oven voor op 220°C.
Meng het gehakt met peper, zout en nootmuskaat.
Pel het sjalotje en snipper dit.
Klop het ei los.
Kneed het sjalotje, de helft van het ei en het paneermeel door het gehakt.
Vorm 10 rolletjes van ongeveer 9 cm van het gehakt.
Vet de bakplaat licht in.
Rol het deeg uit tot een lange dunne lap van 10 cm breed.
Snijd de lap in 10 gelijke stukken.
Leg op ieder deeglapje een gehaktrolletje.
Vouw het deeg eromheen, plak de deegnaad met water vast en druk deze goed dicht.
Leg de saucijzenbroodjes met de deegnaad aan de onderkant op de bakplaat en bestrijk ze met de rest van het ei.
Zet de bakplaat iets onder het midden van de oven en bak de saucijzenbroodjes in ca. 30 minuten goudbruin en gaar.

Scaloppine al marsala (kalfsoesters met marsala)

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

Ingrediënten

4 kalfsoesters á 100 g

zout

zwarte peper

50 g bloem

1/8 l froge marsala

4 eetlepels olijfolie

40 g boter

Bereiding

Verhit de olijfolie in een koekenpan.

Bestuif de kalfsoesters met bloem en bak ze aan beide kanten in de hete olijfolie snel bruin (2-3 minuten).

Haal ze uit de pan, bestrooi ze met wat zout en peper en houd ze warm.

Giet de overtollige olie af.

Doe de marsala in de pan en breng die aan de kook.

Roer de aanbaksels los.

Voeg de boter in vlokjes toe en roer deze door de saus.

Doe er dan de kalfsoesters bij en warm ze goed door.

Scampi's en konijn met noten

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

20 scampi's (middelgrote)

400 g konijnfilet

tagliatelle

12 blaadjes basilicum

30 g walnoten

30 g pistachenoten

30 g pijnboompitten

1 limoen

olijfolie

Bereiding

Pasta garen en afkoelen.

Konijn ontvliezen (indien nodig) en in fijne reepjes snijden, kruiden met peper en zout.

Scampi's kort bakken in olijfolie.

Konijn aanbakken in de wok of braadpan (heet vuur).

Gehakte noten toevoegen en het sap van 1 limoen.

Kort inkoken.

Pasta toevoegen en het geheel opwarmen.

Pasta op een warm bord schikken.

Scampi's mooi verdelen over het bord.

De blaadjes basilicum frituren in een klein pannetje met maïsolie.

Kunstig op het bord schikken.

Tip:Een klein scheutje room zal dit gerecht smeuïg maken.

Scampi's in lookboter met pastis

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

Ingrediënten

24 scampi's
400 g roomboter
4 teentjes look
1 sjalot
peper
zout
½ bot peterselie
1 scheut pastis

Bereiding

Schik de scampi's ongepeld in individuele ovenschoteltjes.
Cutter de look, sjalot en peterselie fijn in een hakmolentje.
Meng er de zachte boter en een scheutje pastis door en kruid met peper en zout.
Verdeel de lookboter over de de scampi's en plaats ze in een voorverwarmde oven van 200°C tot de boter goed doorprutteld (niet langer anders worden de scampi's taai).
Serveer met bruin brood.

Info: Je pelt de scampi's met je handen en je doopt je brood in de saus.

Scampi's met ananascurry

Menugang	Bijgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Indiaas	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

400 g scampi's (black tiger, maat 16/20)
4 dl kokosmelk
200 g verse ananas
60 g rode currypasta
1 eetlepel olie
2 teentjes knoflook
2 korianderwortels
4 eetlepels vissaus
35 g suiker
2 kaffirlime-blaadjes (citroenblaadjes)
5 blaadjes Thaise basilicum
3 schijfjes rode paprika

Bereiding

Hak de ananas met een mes in fijne stukken.
Verwijder het harnas van de scampi's en behoud het harde deel aan het einde van de staart.
Verwijder de darm aan de rugzijde met een puntmesje.
Giet wat olie in een wok, voeg al roerend de currypasta en de vermalen knoflook en korianderwortel toe.
Giet een scheut kokosmelk in de wok en voeg de ananas toe.
Laat alles zacht pruttelen en voeg de rest van de kokosmelk toe.
Breng het gerecht op smaak met suiker en vissaus.
Indien de ananas te zuur is, voegt men nog een weinig suiker toe.
Voor het opdienen wordt de curry nogmaals opgewarmd.
Voeg de scampi's en de citroenblaadjes toe en laat sudderen tot de scampi's gaar en krokant zijn.
Versier het gerecht met blaadjes Thaise basilicum en rode paprika.

Scampi's met bisque van kreeft

Menugang	Hapje	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Frans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

600 g gepelde scampi's
olijfolie een scheut cognac (facultatief)
150 g fijngesneden groenten (selder, prei, wortel)
2 sjalotjes

voor de bisque

50 g boter
2 fijngesnipperde sjalotjes
tot gruis geplette karkassen van kreeft
een scheut whisky of cognac
3 dl visfumet
2 grote tomaten
1 teentje knoflook
paprikapoeder
bloem of aardappelmeel

Bereiding

De bisque bereidt men door een flinke klont boter te laten smelten in een bij voorkeur gietijzeren kookpot. Fijngesnipperde sjalot toevoegen en laten uitzweten zonder te kleuren.

De tot gruis geplette karkassen en restanten van kreeft in de pan doen, alles goed omroeren en begieten met een scheut whisky of cognac.

Kort laten inkoken en de visfumet, de gepelde en in blokjes gesneden tomaten, paprikapoeder en geperste knoflook toevoegen.

Aan de kook brengen en een half uurtje laten pruttelen.

Alles in een puntzeef gieten.

De bisque opvangen en indien gewenst laten aandikken met opgelost aardappelmeel of een mengeling van boter en bloem.

De scampi's in olijfolie bakken.

Indien gewenst flamberen met cognac.

Het vuur verkleinen en de fijngesneden groenten en sjalot toevoegen.

Het geheel op klein vuur stoven.

De scampi's op warme borden schikken, napperen (bedekken) met warme kreeftenbisque en opdienen met basmatirijst.

Meteen serveren.

Tip: als men in de loop van het jaar kreeft, langoustines, rivierkreeft of garnaal eet, gooi dan nooit de restanten en karkassen weg, maar stop alles in de diepvriezer. Na een paar dagen haalt men de karkassen uit de diepvriezer om ze met een hard voorwerp plat te slaan. Zo nemen ze weinig plaats in en heeft men altijd een basis voor een bisque bij de hand.

Scampi's met broccolimousse

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

Ingrediënten

500 g broccoli
50 g boter
2 sjalotten, fijngehakt
32 grote scampi's
2 eetlepels olijfolie
50 g kruidenboter (boter vermengd met groene kruiden, knoflook, enkele druppels citroensap, peper en zout)
visbouillon
versgemalen peper
zout
nootmuskaat
currypoeder

Bereiding

De broccoli gaarkoken (of stomen) en laten schrikken in ijskoud water.
De sjalotten fruiten in 20 g boter.
De broccoli toevoegen, even meestoven en alles vervolgens niet te fijn mixen.
De rest van de boter toevoegen en kruiden met versgemalen peper, zout en nootmuskaat (indien gewenst een snuifje cayennepeper toevoegen).
Warm houden.
De scampi's ontdooien, de pantsers verwijderen en met een puntmesje het darmkanaal in de rug verwijderen.
De scampi's kruiden met peper, zout en currypoeder.
De olijfolie samen met 20 g kruidenboter in een pan verhitten en de scampi's kort bakken.
De scampi's uit de pan nemen en warm houden.
De rest van de kruidenboter en een scheutje visbouillon in de pan doen.
De bakresten los roeren en het geheel kort inkoken.
In het midden van elk bord een metalen vierkant of cilinder plaatsen en vullen met broccolimousse.
De scampi's rond de broccoli leggen en met botersaus besprenkelen.
De ringen verwijderen en serveren met in zijn geheel gebakken krielaardappeltjes.

Scampi's met citroenkruid

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

Ingrediënten

1 bosje koriander
24 reuzengarnalen
20 cl water
2 teentjes look
3 soeplepels olie
2 stengels citroenmelisse
1 pakje Thaï mild curry
100 g gombos (okra)
1 schaalje babymaïs
Thaï rijst

Bereiding

Pel de garnalen en laat het staartstuk eraan.

Hak de takjes citroenkruid fijn.

Schil en hak de look fijn, was en snij de okra's in schijfjes van ½ cm dikte.

Warm in een wok of een grote pan op een hevig vuur wat olie op en laat er de garnalen, de look, de okra's en de baby corn ongeveer 3 minuten in bakken onder voortdurend roeren met een houten lepel. Voeg er het pakje Thaï mild curry aan toe en het water en laat op een hevig vuur bakken gedurende 5 minuten.

Dien op versierd met enkele blaadjes verse koriander.

Dit voorgerecht kan worden opgediend als hoofdgerecht met Thaise rijst.

Scampi's met citroensaus en Noilly Prat

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

Ingrediënten

400 g scampi's
2 à 4 courgettes
1 citroen
100 g dikke zure room
2 dl verse room
een afgestreken theelepel currypoeder
een doosje saffraanpoeder
een wijnglas Noilly Prat
1 dl visbouillon (eventueel van een opgelost blokje)
1 teentje knoflook
olijfolie
50 g boter

Bereiding

De citroenschil raspen en het raspsel blancheren en verfrissen.
De courgettes met behulp van een kaasschaaf in de lengte in dunne plakken snijden.
De plakken in de lengte in reepjes snijden.
Deze spaghetti van courgette kort blancheren in water met olijfolie en zout, en verfrissen onder koud water.
Een teentje knoflook persen, fruiten in olijfolie en de warmte in de pan blussen met Noilly Prat.
Het vocht kort inkoken en de visbouillon, de zure room, de room en de boter toevoegen.
Al roerende opwarmen en de saus op smaak brengen met saffraan, currypoeder, een soeplepel citroensap en het raspsel van de schil
De scampi's pellen en de zwarte darm eruit snijden met een scherp mesje.
De scampi's in olijfolie in een pan met antikleeflaag bakken en kruiden met zout en peper.
De courgetteslierten en de saus opwarmen.
De courgettespaghetti over warme borden verdelen, de warme saus over de groente gieten en de scampi's op de groente schikken.

Tip:U kunt hier ook kleine zoetwatervisjes in de plaats van scampi's gebruiken.

Scampi's met Elixir d'Anvers en Jonagold-appel

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

Ingrediënten

16 grote scampi's
Elixir d'Anvers
2 fijngehakte sjalotten
gele currypasta of currypoeder
½ l visfond
1dl verse room
1 dl droge witte wijn
2 grote Jonagold-appels
bloedsuiker
verse koriander

Bereiding

Pel de scampi's en verwijder het zwarte darmkanaal.
Schil de appels en snijd de vruchten in partjes.
Stoof de appelplakjes in boter, bestrooi met bloedsuiker en laat kort karameliseren.
Stoof de sjalotten in een beetje olijfolie tot ze glazig zijn.
Blus de warmte in de pan met een scheutje Elixir d'Anvers en de witte wijn, laat inkoken tot ongeveer een derde van het volume en voeg dan de visfond toe.
Laat het vocht opnieuw inkoken en voeg als laatste de room toe.
Werk de saus af met currypasta of currypoeder.
Breng op smaak met peper van de molen en zout.
Bak de scampistaarten kort in olijfolie, kruid en houd warm.
Schik de scampi's op voorverwarmde borden en verdeel de saus.
Leg de appeltjes in waaiervorm rond de scampi's en werk af met een blaadje verse koriander.

Scampi's op tagliatellenestjes met tomaten-venkelsaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

24 middelgrote scampi's (diepvries)
150 g tagliatelle (wit of met spinazie)
1 kleine venkel
3 tomaten
1 teentje knoflook
½ glas droge witte wijn
½ dl room
2 eetlepels olijfolie
1 koffielepel basilicum
1 koffielepel marjolein
4 eetlepels gemalen parmezaan
1 eetlepels gehakte peterselie
peper
zout

Bereiding

Leg de diepgevroren scampi's 2 minuten in een kom heet water zodat u ze gemakkelijk kan pellen.
Dep ze droog.
Snij de venkel in kleine stukjes.
Pel de tomaten, ontpit ze en snij ze in blokjes.
Begin met de saus: verwarm 1 eetlepel olijfolie in een kookpan.
Doe er de stukjes venkel in en laat even stoven.
Voeg ½ glas droge witte wijn toe en kruid met peper en zout.
Dek af en laat op een zacht vuur stoven.
Voeg na 15 minuten de blokjes tomaat toe en kruid met 1 koffielepel basilicum en 1 koffielepel marjolein.
Dek weer af en laat nog ± 5 minuten zachtjes sudderen.
Werk af met ½ dl room.
Breng intussen in een ruime pan lichtgezouten water aan de kook.
Doe er de tagliatelle in en laat in 8 minuten gaar koken.
Schep de tagliatelle uit de pan en laat uitlekken.
Verhit intussen ook 1 eetlepel olijfolie in een braadpan.
Bak er de drooggedekte scampi's in, gedurende 1 à 2 minuten aan elke kant.
Snipper er een teentje knoflook over en kruid met peper en zout.
Verdeel de tagliatelle over 4 diepe borden of schelpen.
Lepel er de saus over en bestrooi elk bord met 1 eetlepel gemalen parmezaankaas.
Schik er telkens 6 scampi's bovenop en strooi er wat gehakte peterselie over.

Scampi-beignets met Witte van Hoegaarden

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

Ingrediënten

20 scampi's

100 g bloem

2 eieren

3 eetlepels witbier van Hoegaarden

zout

peper

Bereiding

Roer de bloem los in het bier, voeg er de losgeklopte eierdooiers bij, een snuifje zout en peper en roer alles tot een glad beslag.

Klop de eiwitten stijf, spatel de eiersneeuw onder het beslag en laat 30 minuten rusten in de koelkast.

Pel intussen de scampi's, maar laat de staartstukjes eraan.

Dompel de scampi's één voor één in het deeg, bak de beignets goudbruin in heet frituurvet (180°C) en laat ze uitlekken op keukenpapier.

Serveer ze zo heet mogelijk.

Lekker met tartaarsaus, als borrelhapje of als voorgerecht.

Scones met krenten

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

Ingrediënten

50 g krenten
230 g patentbloem
½ theelepel zout
1 theelepel bakpoeder
80 g roomboter
25 g gezeefde poedersuiker
2 eieren
1 dl melk

Bereiding

Zet de krenten, ongeveer 30 minuten van tevoren, in ruim lauw water in de week.
Zeef 200 g bloem in een kom en maak in het midden een kuil.
Doe daarin het zout en het bakpoeder.
Smelt de helft van de boter en giet deze ook in het kuiltje.
Meng alles vanuit het midden door elkaar en voeg dan de poedersuiker toe.
Laat de krenten uitlekken en voeg deze toe.
Klop 1 heel ei met de melk los en voeg dit onder voortdurend roeren tot een glad en samenhangend deeg is verkregen.
Zet de kom met het beslag gedurende 20 minuten op een koele plaats.
Verwarm de oven voor op 230° C.
Bestrooi het werkvlak met weinig bloem en rol het deeg daarop uit tot een dikte van ongeveer 1 cm.
Steek rondjes eruit met een uitsteekvorm of met een groot glas.
Klop het laatste ei los en bestrijk daarmee de rondjes deeg met een kwastje.
Bestrijk een bakplaat met boter en leg de rondjes deeg erop.
Leg de deeggrondjes met enige afstand van elkaar op de bakplaat.
Ze rijzen tijdens het bakken wat.
Leg enkele klontjes boter erop.
Schuif de bakplaat in de voorverwarmde oven en bak de scones in 12-15 minuten gaar en bruin.
Haal de bakplaat uit de oven en haal de scones eraf.
Snijd de warme scones doormidden, maar bescherm uw handen met een ovenwant.
Leg in elke scone een klontje boter.
Serveer warm.

Smeltende chocoladetaart met bergamot

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

Ingrediënten

100 g room
200 g zwarte chocolade
20 druppels bergamotolie
4 eieren
325 g chocolade
125 g zachte boter
30 g bloem
1 mespuntje bicarbonaat
35 g suiker
10 inoxringen van 9 cm doorsnede

Bereiding

Breng de room aan de kook en smelt er 200 g zwarte chocolade met 20 druppels bergamotolie samen in.

Vorm "ronde pastilles" van 8 cm doorsnede door het mengsel voorzichtig, in tien "plasjes", op een plaat te storten.

Laat hard worden in de koelkast.

Splits de eieren. Klop de vier eigelen op met 125 g gesmolten chocolade en 125 g zachte boter.

Zeef de bloem met het mespuntje bicarbonaat en spatel het door het chocolademengsel.

Klop de eiwitten stevig op en voeg er op het laatst de suiker aan toe.

Spatel de eiwitten voorzichtig door het chocoladebeslag.

Beleg een bakplaat met bakpapier en leg er de 10 inoxringen op.

Spuut er een deel van het beslag in, bedek het beslag met een chocoladepastille en vul de ringen verder met beslag.

Bak de taartjes af in een voorverwarmde oven gedurende 12 minuten bij 200° C.

Laat de taartjes drie minuten afkoelen, haal ze met een paletmes van het bakpapier en schuif er de ringen af.

Serveer ze met een bol vanilleroomijs en eventueel wat chocoladesaus.

Spaans-Moorse amandelcitroentaart

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

Ingrediënten

voor het kruimeldeeg:

200 g bloem
3 eetlepels suiker
1 takje verse rozemarijn
1 snuifje zout
100 g boter
1 eierdooier

voor de vulling:

2 onbehandelde citroenen
75 g boter
200 g suiker
4 eieren
100 g amandelen of amandelepoeder
bloedsuiker

ter versiering:

2 citroenen

Bereiding

We beginnen met het kruimeldeeg.

Maak een kuultje in de bloem op een werkblad.

Doe er de suiker in, de gehakte rozemarijn, het zout en de boter in kleine blokjes.

Bewerk met de vingers om de boter goed te mengen.

Bevochtig met een beetje water.

Kneed het deeg en laat het dan minstens een uur rusten.

Rol het deeg uit en leg het in een met boter ingesmeerde taartvorm.

Beprik het deeg met een vork en bedek het met droge bonen (op een vel alufolie).

Bak 15 minuten in een oven van 180 °C.

Haal uit de oven en verwijder de bonen, dat gaat heel handig met de alufolie.

Verdun de eierdooier met wat water en bestrijk er de rand van de taart mee met behulp van een borsteltje.

De vulling is aan de beurt: rasp de schil van de citroenen en pers ze.

Smelt de boter.

Meng in de volgende volgorde: suiker, schilletjes, citroensap, gesmolten boter, eieren en amandelpoeder.

Giet het mengsel over het gare deeg.

Strijk het oppervlak mooi glad.

Zet 20 minuten in de warme oven.

Laat afkoelen.

Schil de citroenen tot op het vruchtvlees en snijd ze in dunne plakjes.

Schik ze op de taart en werk af met bloedsuiker.

Spaans-Moorse amandelcitroentaart

Serveer op kamertemperatuur.

Suikervrije flantaart

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

Ingrediënten

250 g witte bloem
130 ml lauwe magere melk
10 g minarine
25 g bakbestendige zoetstof
7 g droge gist of 15 g verse gist
4 g zout
1 ei
1 eiwit

500 ml magere melk
3 eieredooiers
3 eiwitten
80 g bakbestendige zoetstof
250 g zelfrijzende bloem

Bereiding

Meng alle grondstoffen.
Kneed het deeg, maar gebruik niet te veel bloem en kneed het goed uit.
Laat het deeg 30 minuten rusten bij kamertemperatuur onder een droge doek (de voorrijs).
Halveer, rol één deeghelft uit en leg ze in de taartvorm (hoge rand - Ø 30 cm).
Druk met een deegrestje aan zodat het deeg mooi de vorm van de taart aanneemt.
Snij de randen af en laat het deeg narijzen.
Voor de vulling: Meng de melk met de eidooiers en de zoetstof.
Voeg de gezeefde zelfrijzende bloem toe.
Klop het eiwit niet te vast op en spatel door het mengsel.
Vul de taartvorm met het flanmengsel en laat gedurende 20 minuten rijzen vooraleer te bakken.
Verwarm de oven voor op 180°C en laat de taart 40 minuten bakken.
Draai de taart na het bakken om op een taartrooster.
Laat ze zo afkoelen tot het roostermotief duidelijk zichtbaar is.

Taartje van zalm met spinaziecoulis in tagliatelle

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

Ingrediënten

voor de farce

500 g zalmfilet (netto)
6 losgeklopte eiwitten
200 g champignons
3 dl room
peper
zout
nootmuskaat
8 grote of 16 middelgrote spinaziebladeren
boter

voor de coulis

500 g spinazie
4 dl room

voor de afwerking

2 tomaten
250 g tagliatelle
boter
peper
zout
nootmuskaat

Bereiding

Verwijder de graten van de zalm (met een tang) en snijd de bruingrijze velkant eraf.

Snijd de zalm in stukken en maal die met een mixer fijn.

Voeg de eiwitten toe en mix die even mee.

Haal de puree door een fijne zeef (als de zalm reeds tot mousse is gemixt, is dit niet meer noodzakelijk) en laat de mousse 30 minuten in de koelkast opstijven.

Snijd de champignons in kleine dobbelsteentjes, bak ze in hete boter en breng op smaak met peper en zout.

Laat ze daarna in een zeef uitlekken en (in de koelkast) afkoelen.

Spatel de champignons door de farce, roer er daarna de room door en breng op smaak met peper en zout (het zout zal nog een extra binding geven, want zout slorpt het vocht op).

Reinig, ontnerf en was de spinazie; houd de grote bladeren apart.

Kook de grote bladeren één voor één in kokend gezouten water gaar en laat ze op keukenpapier uitlekken (zorg ervoor dat de bladeren zoveel mogelijk opengespreid liggen).

Vet 8 soufflépotjes van 8 cm doorsnee met boter in en bedek ze met de spinaziebladeren.

Vul de vormpjes met de zalmfarce en dek af met met boter ingevet aluminiumfolie.

Pocheer de soufflévormpjes ± 20 minuten au bain-marie in een op 170°C voorverwarmde oven.

Kook voor de spinaziecoulis de spinazie enkele tellen in een afgesloten pan met kokend gezouten

Taartje van zalm met spinaziecoulis in tagliatelle

water.

Spoel de groente, druk het water eruit en hak ze fijn.

Kook de room, voeg de spinazie toe, laat even doorkoken en meng alles met een mixer goed door elkaar (het mixen is belangrijk, omdat de spinazie heel fijn moet zijn).

Kruid met peper, zout en nootmuskaat en mix eventueel nogmaals.

Emondeer de tomaten (in kokend water dompelen, ontvellen en zaadjes verwijderen) en snijd het vruchtvlees in kleine dobbelsteentjes.

Kook de tagliatelle gaar, bak ze in een klontje boter en kruid met nootmuskaat en zout.

Keer de taartjes op de warme borden om, naast een lepeltje tagliatelle.

Schep er wat spinaziecoulis omheen en werk af met blokjes tomaat.

Serveer de rest van de tagliatelle en de saus er apart bij.

Tagliatelle met kalkoen-roomsaus en paprika

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

Ingrediënten

250 g groene tagliatelle

zout

400 g kalkoenfilets

1 eetlepel olijfolie

peper, zout

2 gele paprika's in reepjes

1 dl slagroom

50 g gorgonzola

1 bosui in ringetjes

2 eetlepels fijngehakte verse tuinkruiden (peterselie en bieslook)

Bereiding

Kook de tagliatelle in water met zout volgens de gebruiksaanwijzing beetgaar.

Wrijf de kalkoenfilets in met peper en zout en snijd ze in blokjes.

Bak de kalkoen in de olie in een anti-aanbakpan goudbruin.

Voeg de paprika toe en laat die $\pm$ 2 minuten meebakken; schep af en toe om.

Roer de room en de gorgonzola erdoor en laat alles goed doorwarmen.

Voeg ook de bosui en de tuinkruiden toe.

Schep de kalkoensaus over de pasta.

Tagliatelle met tomaten-preisaus en broccoli

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

Ingrediënten

voor 2 personen

volkoren tagliatelle

500 g prei

1 eetlepel olie

1 blik gepelde tomaten

1 eetlepel citroensap

oregano

peper, zout

500 g broccoli

Bereiding

Maak de prei schoon, snijd hem in kleine stukjes en bak die in een koekenpan met anti-aanbaklaag in maximaal 1 eetlepel olie.

Pureer de gepelde tomaten en voeg deze bij de prei.

Laat de saus 20 minuten zachtjes koken.

Voeg op het laatst de oregano, het citroensap en eventueel peper en zout toe.

Stoom intussen de in kleine roosjes gesneden broccoli gaar.

Kook de tagliatelle volgens de gebruiksaanwijzing gaar, giet af, laat uitlekken en strooi er wat fijngeknipte peterselie over.

Serveer de preisaus en de broccoli er apart bij.

Desgewenst kunt u er wat oude kaas bij geven.

Taglierini met artisjokken

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

Ingrediënten

voor het deeg

300 g wit tarwebloem

3 eieren

1 eetlepel olijfolie

zout

bloem om uit te rollen

voor de saus

2 citroenen

2 teentjes knoflook

1 bosje peterselie

2½ kg kleine, jonge artisjokken

8 eetlepels olijfolie

1 dl droge witte wijn

peper

zout

100 g geraspte Parmezaanse kaas

Bereiding

Stort de bloem op een werkvlak, maak een kuiltje middenin en breek de eieren erin.

Voeg de olie en zout toe en kneed tot een soepel deeg.

Wikkel het in vershoudfolie en laat het in de koelkast 30 minuten rusten.

Snijd de citroenen in schijven en leg die in water.

Snijd de stelen van de artisjokjes, schil ze, snijd ze in stukjes en leg ze in het citroenwater.

Verwijder de binnenste bladeren van de artisjokjes en snijd de harten in vieren en leg ze eveneens in het citroenwater.

Pel de knoflook en hak de teentjes fijn.

Was de peterselie en hak hem grof.

Draai de pasta door de pastamachine in niet te dunne vellen, onder regelmatig bestrooien met bloem, en draai er vierkante spaghetti van.

Haal de artisjokharten en -steeltjes uit het citroenwater en laat ze uitlekken.

Bak ze, onder voortdurend roeren, 5 minuten in olijfolie en blus met witte wijn.

Voeg de knoflook en de peterselie toe en laat zachtjes stoven tot de artisjokharten gaar zijn.

Kruid ze met peper en zout.

Kook de taglierini ± 3 minuten.

Giet ze af en roer ze samen met de geraspte kaas door de artisjokken.

Tarte tatin 5

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

Ingrediënten

6 grote appels (Elstar)
citroensap

voor de taartbodem

225 g bloem
1 ei
140 g koude boter in blokjes
3 eetlepels suiker
een snufje zout

voor de karamel

60 g boter
120 g suiker
Voor de sabayon:
4 eidooiers
50 g suiker
1 dl witte wijn
¼ borrelglas Grand Marnier

Bereiding

Doe de bloem, het ei, de koude klontjes boter, het zout en de suiker in de kom van de keukenmachine en draai een soepel deeg.

Wikkel dit in aluminiumfolie en laat het in de koelkast een half uur rusten.

Schil intussen de appels, snijd ze in vieren en smeer die tegen het verkleuren in met citroensap.

Leg de boter in een steelpan met dikke bodem, strooi er de suiker over en zet de pan op zacht vuur, zodat de boter smelt en zich met de suiker vermengt.

Roer niet, maar schud even zachtjes met de pan, opdat de suiker de boter opneemt.

Zet het vuur dan $\frac{3}{4}$ hoog en wacht tot de karamel bruin is.

Roer nog steeds niet.

Giet de karamel in een dichte bakvorm (dus geen springvorm) en leg de appelpartten er dakpansgewijs op met de bolle kant schuin naar beneden. Vul de vorm goed op.

Rol het deeg iets groter uit dan de taartvorm, leg de lap over de appels en druk de randen naar beneden tussen de appels en de wand.

Bak de taart in 45 minuten in een op 200°C verwarmde oven bruin en gaar.

Keer hem, zodra hij uit de oven komt om en laat afkoelen.

Warm hem voor het serveren nog 2 minuten op in de magnetron.

Zet een pan klaar die dient als bain-marie voor de koperen bol.

Doe alle ingrediënten in de bol.

Laat het water van de bain-marie niet te hard koken, zet de bol erop en klop met een elektrische handmixer tot een mooie stevige sabayon is verkregen.

Tarte tatin 5

Snijd de taart in punten en giet de sabayon erover en ernaast.
Zorg voor een goede mise en place voor de sabayon!

Terrine van amandelen en truffel, spiesje van langoustines

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

Ingrediënten

130 g gepelde amandelen
215 g zeewater (water met zeezout)
4 blaadjes gelatine
8 cl stijfgeklopte room
16 langoustines
100 g truffelsneetjes
8 eetlepels truffelvinaigrette
boter

Bereiding

Maak het zeewater: meng het water met het grof zeezout.
Mix de amandelen en een scheut zeewater tot een fijne puree.
Warm het overige zeewater lichtjes op en voeg hieraan de geweekte en uitgeknepen gelatineblaadjes toe.
Werk er vervolgens de opgeklopte room onder en smaak af.
Bouw de terrine op.
Doe in een terrinevorm bekleed met folie eerst een laagje amandelpuree, daarna een laagje truffelsneetjes en zo verder tot de volledige terrinevorm is opgevuld.
Laat een nacht opstijven in de koelkast.
Pel de langoustines en haal er de zwarte darm uit.
Ontvorm de terrine en verdeel in porties.
Prik per persoon 4 langoustines op een spiesje, kruid met peper en zout en bak kort in boter.
Plaats een snede van de terrine in het midden van ieder bord, leg bovenaan het spiesje.
Werk af met de truffelvinaigrette.

Terrine van avocado met Noordzeegarnaal

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 flinke rijpe avocado's
8 g poedergelatine (of 5 ½ blaadjes)
2½ dl water
2½ dl kippenbouillon
1 eetlepel droge sherry
2 theelepels citroensap
1 lente-ui in hele fijne flardjes
2 eetlepels crème fraîche
2 eetlepels yoghonaïse
1 theelepel worcestershiresaus
zwarte peper uit de molen en zout
250 g gepelde garnalen

voor de garnering

1 dl rode port
30 g suiker
citrusfruit (sinaasappel, grapefruit) in partjes daikonkers, tuinkers
of preischeuten

Bereiding

Maak 1 dag van tevoren: Pureer de grootste avocado door een zeef of in de keukenmachine.
Snijd de kleinste in kleine blokjes (brunoise).
Week de gelatine in een beetje lauw water.
Meng de gepureerde avocado met de bouillon, water, gelatine, sherry, lente-uiflarden, crème fraîche, yoghonaïse en wat druppels worcestershire-saus.
Breng op smaak met zwarte peper en zout.
Bestrijk een passende vorm lichtjes met wat olie en doe de helft van het avocadomengsel hierin.
Bestrooi met 2/3 van de garnalen .
Vul de vorm af met het mengsel en plaats gedurende een nacht afgedekt in de koelkast om op te stijven.

Snijd partjes van het citrusfruit, verhit de port met de suiker in een pannetje, laat inkoken tot een stroperige massa en pocheer hierin het fruit enige minuten.
Los de terrine door de vorm een paar tellen in warm water te dompelen en stort op een platte schaal of bord.
Snijd plakken van de terrine en serveer met het citrusfruit.
Garneer met garnalen en de Daikon,- of tuinkers of preischeuten.

Terrine van Franse oesters met sjalottenconfituur en zuringvinaigrette

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

Ingrediënten

50 Franse oesters (creuses maat 3 of 2)

400 g sjalot

2 preistengels zonder groen

3 dl visbouillon

50 g boter

10 g suiker

een snuif zout

3 g peper

12 g gelatine

Saus :

150 g zuring

2½ dl zure room (van Isigny)

1 soeplepel frambozenazijn

peper

zout

Bereiding

De oesters openen en het vocht bewaren.

Nakijken of er geen schaalschilfers aan de oesters kleven en het vocht zeven.

De gelatine in koud water weken.

De sjalotjes schillen, in ringen snijden en acht minuten blancheren.

De prei reinigen en in water koken.

De visbouillon en het oestervocht aan de kook brengen.

De oesters heel kort pocheren (niet te lang, anders worden ze taai), uit het vocht halen en het sap zeven.

De gelatine uitknippen, in een weinig warm vocht oplossen en door de rest van de vloeistof mengen.

Het vocht gedeeltelijk laten afkoelen.

De boter smelten in een pan, de geblancheerde sjalotten toevoegen, kruiden met peper, zout en suiker en op zacht vuur onder deksel 15 minuten stoven, zodat er een confituur ontstaat.

Laten afkoelen.

De terrine samenstellen. De gekookte preien doormidden snijden, uit elkaar halen en de repen een voor een weken in de gelei.

Een buchevormige (stronkvormige) terrine koelen, met een laag stijvende gelei bestrijken en bekleden met een laag prei.

Begieten met een fijn laagje gelei, een laagje afgekoelde confituur van sjalot etaleren, weer een laagje gelei uitgieten, vervolgens de gepocheerde oesters in het midden leggen, opnieuw een weinig gelei aanbrengen, de rest van de confituur van sjalot uitstrijken, een laagje gelei uitgieten en afdekken met repen in gelei geweekte prei.

De rest van de gelei met een kwastje over de prei strijken en de terrine 6 uur of beter nog 1 nacht afgedekt in de koelkast laten rusten. Ondertussen de saus maken.

De zure room losroeren en mengen met de frambozenazijn, peper en zout.

De zuring wassen, in fijne reepjes snijden en toevoegen aan de room.

De terrine storten (uit de vorm halen), met een warm mes of een elektrisch mes in plakken versnijden en serveren met de saus.

Terrine van Franse oesters met sjalottenconfituur en zuringvinaigrette

Tip : In dit recept kan men de oesters vervangen door langoustinestaartjes. In de winter gebruikt men iets minder gelatine dan in het voorjaar. Om het storten te vergemakkelijken, dompelt men de terrine kort in warm water. Onmiddellijk omdraaien op schaal of plank.

Terrine van ganzenlever, langoustines en rauwe ham met toast en zoetzuur van ramenas en w

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

Ingrediënten

1 kg rauwe ganzenlever
15 g zout
nootmuskaat
vierseizoenenpeper
gementpoeder
kaneel
spekzwoerd
100 g rauwe ham
1 kg gebakken langoustines
1 rammenas
1 wortel
1½ dl droge witte wijn
2 eetlepels suiker
azijn
olijfolie
peper
zout
1 toastbrood
chips van rode biet
vinaigrettesaus

Bereiding

Snij de ganzenlever in blokjes.
Kruid met zout en de vier kruiden.
Bekleed een rechthoekige terrine tot over de rand met spekzwoerd.
Leg een laag ganzenlever op de bodem en dek af met sneetjes rauwe ham.
Ga verder met ganzenlever en schik daarop de langoustines.
Sluit af met een laag ganzenlever, rauwe ham en opnieuw ganzenlever.
Sluit de terrine af met het overhangend spekzwoerd en zet 50 minuten au bain-marie in de oven (85°C).
Plaats met een gewicht bovenop 1 nacht in de koelkast.
Schil rammenas en wortel en snij in lange julienne.
Breng de witte wijn met suiker en een scheut azijn aan de kook en laat afkoelen.
Roer er een scheutje olijfolie onder en meng onder de groenten.
Kruid met peper en zout en laat enkele uren marinieren.
Toast het brood.
Haal de terrine uit de vorm en snij in plakken.
Schik op de toast.
Werk af met de groenten, chips van rode biet en vinaigrettesaus.

Terrine van kabeljauw met kreeft en bospaddestoelen, zure room en zwarte truffelpuree

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

300 g dikke kabeljauwfilet (royale)
een scheut room
3 eiwitten
peper
zout
1 levende kreeft van 650 g
court-bouillon
150 g gemengde bospaddestoelen
boter
6 à 8 sneden gerookte zalm
2 grote vellen noriblad (samengeperste groene algen)

voor het garnituur

zure room
zwarte truffelpuree

Bereiding

Cutter de kabeljauwfilet fijn met de room en 3 eiwitten.
Kruid met peper en zout en laat rusten in de ijskast.
Kook de kreeft in court-bouillon (5 minuten).
Laat afkoelen en haal het vlees uit pantser en scharen.
Maak de bospaddestoelen schoon en bak even in boter.
Kruid met peper en zout en laat uitlekken.
Bekleed een rechthoekige terrine tot over de rand met gerookte zalm.
Vul voor een derde met kabeljauwmousse.
Leg de 2 noribladen voor een derde over elkaar.
Schik de kreeft en de paddestoelen in het midden, kruid met peper en zout en rol op.
Leg in het midden van de terrine.
Vul verder op met kabeljauwmousse en plooi dicht met de gerookte zalm.
Dek af met aluminiumfolie en zet 20 minuten au bain-marie in de oven (200°C).
Zet ten minste 6 uur in de ijskast.
Lepel zure room en zwarte truffelpuree op de borden en schik er de plakken terrine op.

Terrine van langoustines met groene asperges

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vleesvervanger	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 tomaat, gepeld
1 kleine ui
1 teentje knoflook
1 rode paprika, schoongemaakt
1 courgette
olijfolie
5 cl room + 10 cl room
1 eierdooier
5 blaadjes basilicum
citroensap
16 gepelde langoustines
2 blaadjes gelatine
12 groene asperges
peper
zout

voor de basilicumvinaigrette

1 eetlepel sherry-azijn
3 eetlepels olijfolie
2 eetlepels fijngehakt basilicum

Bereiding

Snij de tomaat, ui, paprika en courgette in kleine dobbelsteentjes (brunoise) en stoof de groenten samen met het geperste knoflookteentje even aan in wat olijfolie.

Voeg er 5 cl room, 1 eierdooier en het gehakte basilicum aan toe.

Laat de gelatineblaadjes even weken in koud water en knijp ze uit.

Breng 10 cl room aan de kook en los hierin de gelatine op.

Doe er een paar druppels citroensap bij en meng er de gestoofde groenten door.

Kruid vervolgens naar smaak met peper en zout.

Bak de langoustinestaarten kort in olijfolie en laat ze afkoelen.

Schik de langoustines met de groentemix in een met plasticfolie beklede vorm en zet 24 uur in de koelkast.

Blancheer de asperges kort in lichtgezouten water en laat ze afkoelen in ijskoud water.

Vermeng de voor de vinaigrette.

Stort de terrine vlak voor het serveren.

Snij er plakken van en serveer ze met de asperges en basilicumvinaigrette.

Garneer eventueel met blokjes tomaat en geef er een fris slaatje bij.

Tip: Het gerecht wordt extra feestelijk met een gebakken langoustine en tagliatelle van gestoomde en afgekoelde groenten met diverse kruiden.

Terrine van macaroni en sla

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

Ingrediënten

Bereiding

Kook in ruim water 200 g eiermacaroni gaar, laat uitlekken en schep om met 1 eetlepel olie.

Maak een bakje kastanjechampignons schoon, snijd ze in plakjes en bak ze 3 minuten in wat boter.

Haal Romeinse slabladeren of andijviebladeren los, kook ze 2 minuten in ruim zout water en laat ze uitlekken.

Vet een ovenschaal in en bekleed die met de slabladeren, zodat ze over de rand hangen.

Meng de macaroni met 1 dl crème fraîche, 1 dl gekruide tomatensaus 'traditionale' uit een pot, 3 eieren en de uitgelekte champignons en schep dit in de vorm.

Strijk de bovenkant glad, vouw de slabladeren erom en dek af met nog wat slabladeren.

Bestrooi de schotel met 75 g geraspte Parmezaanse kaas en 50 g boter in klontjes, dek hem af en zet hem 1 uur in een oven van 175°C.

Neem het laatste kwartier het deksel eraf.

Verwarm de rest van de tomatensaus en geef die er als saus bij.

Terrine van sinaasappelen met limoen

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

Ingrediënten

8 sinaasappelen

4 limoenen

30 g suiker

6 gelatineblaadjes van 2 g (12 g)

Bereiding

Laat de gelatineblaadjes weken in een bodem koud water.

Pers 7 sinaasappelen en 4 limoenen uit.

U zou zo'n ½ l sap moeten overhouden (voeg bij indien nodig !).

Giet het sap in een steelpan, voeg de suiker erbij en verwarm zachtjes tot de suiker gesmolten is.

Neem de pan van het vuur en voeg er de uitgedrukte blaadjes gelatine bij.

Blijf roeren tot alles mooi opgelost is.

Giet ruim een centimeter van deze vloeistof in een cakevorm en laat opstijven in de koelkast.

Intussen schilt u de achtste sinaasappeetlepel

Verdeel in partjes.

Als de bodem geleidelijk dik is, legt u er de partjes sinaasappel op.

Deze overgiet u met het sap, maar *nét*.

Zet de vorm opnieuw in de koelkast.

Van zodra de tweede laag stijf is, giet u de rest van het sap erover en laat u de terrine heel de nacht opstijven in de koelkast.

Recupereer de schil van een limoen en een sinaasappel.

Snijd ze in fijne staafjes die u een minuut in een bodem kokend water dompelt.

Laat ze uitlekken, doe ze schrikken onder een straal koud water en schik ze op een bordje dat u met cellofaanpapier bedekt.

Zet dit bordje in de koelkast.

Om de terrine uit de vorm te halen dompelt u ze 30 seconden in heet water.

Draai ze om op een schotel.

Versier met de schilletjes en dien koud op.

Geef er 'crème anglaise' bij.

Terrine van zomerfruit

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

Ingrediënten

5 blaadjes gelatine (15 g)
150 g frambozen
6 eetlepels suiker
100 g frambozen voor het sap
250 g aardbeien
225 g ontpitte kersen
50 g aalbessen

Bereiding

Week de gelatineblaadjes in koud water.
Mix de frambozen tot puree.
Smelt de suiker in een pan met ½ l water.
Voeg de frambozenpuree toe aan de suikerstroop en zeef.
De gelatineblaadjes laten uitlekken en ze in het frambozensap op een zacht vuurtje oplossen terwijl je blijft roeren.
Bekleed een cakevorm met transparante folie om makkelijker te ontvormen.
Giet een beetje frambozensap in de cakevorm en laat het in de koelkast ongeveer 15 minuten opstijven.
Schik een laag fruit op de gelei en overgiet voorzichtig met frambozensap tot het fruit bedekt is.
Laat 30 minuten opstijven.
Je wisselt fruit- en saplagen af en laat ze elke keer opstijven.
Ontvorm de terrine.
Dien eventueel op met slagroom.

Terrine van zwarte bonen, varkenshammetje en gedroogde ham

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Peulvruchten	Slank	Nee
Bron	www.varkensvlees.be			Sterren	

Ingrediënten

200 g zwarte bonen
300 g uitgebeende en ontvette gekookte schenkel (hammetje)
2 sjalotjes fijngehakt
3 teentjes look
1 blaadje laurier
1 Spaanse rode peper + 1 mespunt gerookt paprikapoeder
1 eetlepel gemalen komijn
½ dl chilisaus
3 dl rode wijn
1 eetlepel aceto balsamico
zout
peper

geitenkaas dressing

2 dl yoghurt
50 g geitenkaas

garnituur

gemengde salade
½ dl vinaigrette (1 deel azijn, 3 dl maïsolie)
4 plakjes gedroogde ham

Bereiding

Leg de bonen in water gedurende 1 nacht.
Ontpit de Spaanse peper en snijd in kleine stukjes.
Meng de boontjes en de Spaanse peper en de rest van de ingrediënten en laat 2½ uur zachtjes koken tot de boontjes volledig gaar zijn.
5 minuten voor gaartijd het vlees van de gekookte schenkel toevoegen.
Mix de yoghurt en de geitenkaas in een blender en kruid met peper en zout.
Bak de ham krokant en laat uitlekken op keukenpapier.
Meng de salade met vinaigrette.
Verdeel de boontjes in vier cilinders over vier borden en neem de cilinders weg.
Giet de geitenkaas dressing mooi over en rond de boontjes en verdeel de salade over de boontjesterrine en leg de ham erbovenop.

Thaise balletjes

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

Ingrediënten

500 g varkensgehakt
1 ei, losgeklopt
½ kop vers witbroodkruim
2 lente-uitjes, in ringen
3 eetlepels waterkastanjes uit blik, fijngehakt
2 eetlepels verse munt, fijngebakt
2 eetlepels verse koriander, fijngehakt
2 theelepels verse gember, geraspt
½ theelepel limoenschil, geraspt
1 eetlepel vissaus
2 theelepels zoete chilisaus
¼ kop zoete chilisaus

2 komkommers, gekoeld
½ kop wortel, in reepjes

Bereiding

Verwarm de oven voor op 210 °C (gasstand 6-7).
Meng gehakt, ei, broodkruim, lente-ui, waterkastanjes, munt, koriander, gember, limoenschil, vissaus en chilisaus in een kom.
Maak met vochtige handen balletjes van een flinke theelepel gehakt en druk ze iets plat.
Leg ze op een ingevette bakplaat en bak ze in 20 minuten net gaar.
Bestrijk de warme balletjes met de extra chilisaus.
Snijd de komkommer in dunne plakken van circa 5 mm.
Leg de komkommer op een schaal en leg de balletjes erop.
Gameer het gerecht met wortel en eventueel dunne reepjes rode peper.

Tip: u kunt de rauwe balletjes maximaal 6 uur van tevoren maken en afgedekt in de koelkast bewaren.
Bak ze vlak voor het serveren.

Thaise curry met biefstuk

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

Ingrediënten

2 pakken Thaise rode curry (à 434 g)

1 schaal biefstuk (ca. 400 g)

200 g sperziebonen

3 eetlepels olijfolie

1 zak Thaise groentemix (400 g)

Bereiding

Rijst (uit pakken) koken volgens gebruiksaanwijzing.

In pan curry en sausmix (uit pakken) met 650 ml water koken.

Biefstuk in reepjes snijden.

Sperziebonen schoonmaken en doormidden breken.

In wok olie verhitten en biefstuk ca. 2 minuten bakken.

Groentemix ca. 2 minuten meebakken.

Saus toevoegen en gerecht ca. 5 minuten zachtjes laten koken.

Serveren met rijst.

Thaise gebakken rijst

Menugang	Hapje	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Thais	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g rijst
250 g grote garnalen
een plak ham van 250-300 g
3 uien
4 teentjes knoflook
1 theelepel suiker
3 eieren
1 eetlepel chilisaus
2 eetlepels Thaise vissaus
150 g champignons
1 groene paprika
8 sperziebonen
150 g diepvriesdoperwtten
1 tomaat
voorjaarsuitjes of dunne prei
4 takjes koriander
6 eetlepelsarachideolie

Bereiding

Voeg de krab in dat geval pas op het laatst toe en roer hierna niet meer in de rijst.

Was de rijst, kook hem gaar en laat de rijst afkoelen.

Pel en was de garnalen, snijd de rugzijde in en verwijder de darm.

Snijd de ham in kleine blokjes.

Snijd de uien en knoflook fijn.

Klop de eieren in een kommetje los.

Snijd de champignons in plakjes; houd kleine champignons heel.

Snijd de paprika in reepjes en de sperzieboontjes in kleine stukjes.

Leg de doperwtjes klaar.

Blancheer de groenten een paar minuten.

Verdeel de tomaten in partjes en het preitje of de voorjaarsuitjes in kleine ringetjes.

Verhit de olie in een wok en fruit de uien en knoflook.

Voeg dan de champignons toe en schep om.

Voeg de suiker toe en roer even.

Voeg dan de garnalen en de ham toe.

Maak ruimte in het midden van de wok en giet er het losgeklopte ei in.

Laat het ei stollen en roer het dan los.

Voeg er de rijst in kleine brokjes aan toe en blijf roeren.

Voeg de chilisaus, de vissaus, de groenten en eventueel nog wat zout toe.

Dien op en versier met de korianderblaadjes.

Serveertip: Als u er wat plakjes gesneden komkommer bij serveert, heeft u een complete maaltijd.

Variatietip: In plaats van grote garnalen kunt u ook een blikje krab nemen.

Thaise groentesoep met kokos, ei en koriander

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

Ingrediënten

4 eieren
1 zak (250 g) Conimex Wok Noedels
Conimex Wok Olie
2 zakken Thaise roerbakgroenten (à 400 g)
3 groentebouillontabletten
1 pakje (2 dl) Conimex Romige Kokosmelk
4 eetlepels fijngehakte koriander

Bereiding

Kook de eieren in ruim kokend water 8 minuten.
Laat ze onder de koude kraan een beetje afkoelen, pel en halveer ze..
Kook de noedels volgens de aanwijzing op de verpakking.
Afgieten, met koud water afspoelen en goed laten uitlekken.
Verhit een grote wok, voeg een scheutje olie toe en wok hierin de groenten 2 minuten.
Voeg 1½ l kokend water, de bouillontabletten en de kokosmelk toe.
Roer tot de bouillontabletten zijn opgelost.
Aan de kook laten komen en nog 2 minuten pruttelen.
Verdeel de noedels over 4 grote soepkommen, schep de groentesoep erop, leg er 2 halve eieren bij en bestrooi met de koriander.

Serveertip: Lekker met Ketjap Asin of Sojasaus, om zelf aan tafel toe te voegen.

Variatietip: Voeg in plaats van de eieren, 150 g gekookte grote gepelde garnalen toe. Vervang de koriander door in smalle ringetjes gesneden lente-ui

Thaise mosselen

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

Ingrediënten

2 kg mosselen
1 ui
1 grote teen knoflook
2 stengels bleekselderij
2 eetlepels olie
½ eetlepel Thaise rode currypasta
1 zakje santen (30 g)
2 eetlepels verse korianderblaadjes

Bereiding

Was de mosselen onder koud stromend water.
Gooi kapotte mosselen of mosselen die wijd open blijven staan weg.
Pel en snipper de ui.
Hak de knoflook fijn.
Snijd de bleekselderij in reepjes.
Verhit de olie in een mosselpan en fruit de ui, knoflook, bleekselderij en currypasta ca. 2 minuten aan.
Leg de mosselen erop.
Breng alles afgedekt aan de kook en verwarm de mosselen ca. 6-8 minuten op hoog vuur tot ze allemaal open staan.
Schud regelmatig om.
Scheep de mosselen in twee grote wijde kommen.
Roer de santen door het kookvocht en laat dit in 1 minuut even binden.
Scheep de saus over de mosselen en strooi de koriander erover.
Lekker met naanbrood.

Thaise nasi met snijbonen, garnalen en limoen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Thais	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	www.conimex.nl			Sterren	

Ingrediënten

400 g basmati rijst
400 g rauwe gepelde grote garnalen
1 pakje Conimex Mix voor Thaise Nasi
Conimex Wok Olie
600 g gesneden snijbonen
1 limoen
4 takjes basilicum
1 zak Conimex Hot Kroepoek

Bereiding

Kook de rijst volgens de aanwijzing op de verpakking.
Afgieten, met koud water afspoelen en laten afkoelen.
Meng de garnalen met de marinademix (uit het pakje) en 3 eetlepels olie.
Verhit een wok, voeg een scheutje olie toe en wok hierin de snijbonen 3 minuten.
Voeg de gemarineerde garnalen toe en wok ze 3 minuten mee.
Voeg de groente-kruidenmix en de rijst toe en wok nog 2 minuten.
Halveer de limoen.
Snijd 1 helft in 4 partjes.
Knijp de andere helft boven de nasi uit.
Snijd de basilicum blaadjes in reepjes en schep ze door de nasi.
Verdeel de nasi over 4 borden.
Strooi de helft van de kroepoek erover, leg op elk bord een partje limoen.
Geef de rest van de kroepoek erbij.

Serveertip: Zet Conimex Atjar Tjampoer op tafel voor een fris accent.

Variatietip: Thaise nasi is ook heel lekker met reepjes kip in plaats van garnalen. De bereidingstijd blijft gelijk.

Toasts met gandaham en boursin

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

Ingrediënten

8 sneetjes brood
200 g Gandaham
100 g Bousin met kruiden
200 g roomboter
kervel
peper

Bereiding

Snijd de korsten van de sneetjes brood.
Snijd het brood in canapés van 3 cm x 5 cm en toast ze in de oven.
Vermeng het kaasje met de boter en kruid rijkelijk met peper en zout.
Leg de sneetjes ham op een blad alufolie en besmeer ze met de Boursinboter.
Maak een rolletje in de vorm van een papillot en zet het 1 uur in de koelkast.
Snijd het rolletje in plakjes en schik ze op de canapés.
Versier met plukjes kervel.

Tompoes met oude maltwhiskey

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

Ingrediënten

200 g fijn uitgerolde bladerdeeg
1 glas oude Malt van Westkust van Schotland
½ l melk
1 vanillestokje
125 g fijne suiker (s2)
4 eigelen
40 g bloem
4 eiwitten
120 g suikersiroop
bloedsuiker

Bereiding

Het bladerdeeg bakken in een voorverwarmde oven 185° C bedekt met een tweede bakplaat om sterke opzwellling te vermijden.
De melk met de vanille tot het kookpunt brengen.
De eigelen mengen met de suiker, bloem toevoegen en flink kloppen, de whisky toevoegen, de kokende melk toevoegen en enkele minuten laten doorkoken op fel vuur, flink roeren.
Het vuur uitdraaien en bestrooien met een beetje bloedsuiker om velvorming te vermijden.
De eiwitten opkloppen tot sneeuw met een snuifje zout, de kokende siroop toevoegen en verder laten kloppen tot afkoeling.
Het bladerdeeg bestrooien met bloedsuiker en even laten karameliseren onder de grill van de oven.
De helft van het bladerdeeg bedekken met de room en toedekken met de andere helft van de bladerdeeg, gekarameliseerde kant naar boven.
De zijkanten netjes afwerken.
De tompoes in zijn geheel aan tafel brengen en hem dan aansnijden met een zeer scherp mes.

Trio van proevertjes met Boursin

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

Ingrediënten

voor de witloofbootjes

2 à 3 kleine stronken witloof
1 doosje Boursin met peper
gekneusde roze peperbolletjes
platte peterselie

voor de kerstomaatjes

1 doosje kerstomaatjes
1 doosje Boursin natuur
enkele blaadjes basilicum
peper
zout
gedroogde Provençaalse kruiden

voor de zalmrolletjes

enkele plakjes gerookte zalm
1 doosje Boursin met look en fijne kruiden
peper
takjes dille

Bereiding

Witloofbootjes met Boursin met Peper

We nemen een witloofblaadje in zijn geheel en smeren er in het midden een royale portie Boursin met peper op.

Dit alles werken we af met enkele gekneusde roze peperbolletjes.

Roze peper is fijn van smaak en het geeft wat kleur aan het geheel.

Een klein stukje platte peterselie gebruiken als garnituur.

Kerstomaatjes met Boursin natuur en basilicum

De kerstomaatjes doormidden snijden en er op de ene helft een laagje van ongeveer 1 cm Boursin natuur opsmeren dat we eerst gekruid hebben met flink wat peper van de molen en een klein beetje zout.

Daarbovenop leggen we een blaadje basilicum en we dekken het af met de andere helft van het kerstomaatje.

Dit alles houden we samen met een cocktailprikker.

Op het einde bestrooien we de tomaatjes met wat Provençaalse kruiden.

Rolletjes van gerookte zalm met Boursin met look en fijne kruiden

De plak gerookte zalm bestrijken we met een laagje Boursin met look en fijne kruiden en geven over het

Trio van proevertjes met Boursin

geheel een flinke draai van de pepermolen.

Daarna rollen we de zalm stevig op en snijden er plakjes van ongeveer 1 cm van (zeker niet dikker). Het zalmrolletje kan zowel in een vierkant, door middel van een meetlat, als in een cirkel opgerold worden.

De opgerolde plakjes zalm werken we af met een takje dille en serveren we als lepelhapje of op een cocktailprikker.

Schik alles mooi op een schotel en serveer.

Tropical cake

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

Ingrediënten

85 g tropical mix gedroogd fruit
50 g rozijnen
1 dl lauwe melk
100 g boter op kamertemperatuur
140 g griessuiker
2 eieren
1 eetlepel Mandarine Napoléon
230 g zelfrijzende bloem
boter
enkele druppels groene voedingskleurstof
2 eetlepels gemalen kokos
afdekgelei (abrikozenjam)

Bereiding

Laat het gedroogd fruit en de rozijnen in de lauwe melk 1 uur weken (al de vloeistof wordt opgenomen).

Klop de boter luchtig, klop er de suiker onder en voeg er een na een de eieren bij.

Klop verder tot een luchtige massa.

Klop het geweekte fruit, de melk en de Mandarine Napoléon onder het beslag.

Spatel voorzichtig de gezeefde zelfrijzende bloem onder het beslag.

Smeer een hoge taartvorm (diameter 22 cm en hoogte 4 cm) in met boter en bestuif met bloem.

Vul de vorm tot op $\pm \frac{3}{4}$ hoogte.

Bak 40 minuten op 175 °C.

Controleer de gaarheid met een mes.

Er mag niets meer aankleven.

Laat 2 eetlepels abrikozenjam opkoken en bestrijk er de bovenkant van de cake mee.

Meng enkele druppels groene voedingskleurstof met 2 eetlepels gemalen kokos en versier er de cake mee.

Info: Mandarine Napoléon is het resultaat van een combinatie van Siciliaanse mandarijntjes, een kwaliteitsvolle alcohol en een paar geheime bestanddelen. Eén eetlepel ervan geeft aan deze cake een geheimzinnig aroma.

Twikim mandoe (Koreaanse gevulde deegpakjes)

Menugang Hapje	Soort Vlees	Snel	Nee
Keuken Koreaans	Type -	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

500 g bloem
2 dl warm water
2 lente-uien
2 plakjes gember
300 g varkensgehakt
8 theelepels lichte sojasaus
2 theelepels rijstwij
zout
strooimeel
12 eetlepels arachideolie
2 theelepels rijstazijn
1 eetlepel sojasaus
1 eetlepel azijn
12 eetlepels koud water

Bereiding

Doe de bloem in een kom.
Giet er met kleine beetjes het warme water bij en meng het geheel tot een glad deeg.
Wikkel het deeg in de vochtige doek en laat het circa 1 uur staan.
Maak intussen de vulling. Was de lente-ui en snij deze in kleine stukjes.
Schil de gember en hak deze fijn.
Meng het gehakt met de lente-ui, de gember, de lichte sojasaus, de rijstwij, wat zout en eenderde van het koude water.
Doe het deeg op een lichtjes met bloem bestoven werkvlak en rol het tot een cilinder van circa 3 cm doorsnede.
Verdeel de deegrol in circa 15 stukjes per persoon.
Rol met een kleine deegroller elk stukje uit tot een cirkel van circa 7 cm doorsnee.
Rol voor een snellere maar minder traditionele methode het deeg uit op een licht met bloem bestoven werkvlak en steek er vervolgens met glas cirkels uit van circa 7 cm doorsnede.
Scheep 1 theelepel vulling in het midden van elke deegcirkel.
Vouw vervolgens elke deegcirkel dicht tot een halve maan en druk de randen stevig aan.
Verhit de arachideolie in een koekenpan op een middelhoog vuur.
Schik de deegpakjes naast elkaar in de pan en bak ze circa 2 minuten.
Meng de rijstazijn met het koude water.
Giet het mengsel over de pakjes in de pan en leg er meteen een passend deksel op zodat alle warmte en stoom in de pan blijft. Kook de pakjes 6 tot 7 minuten tot het vocht in de pan verdampt is.
Serveer de deegpakjes onmiddellijk en geef er de sojasaus, gemengd met de azijn, in kleine kommetjes apart

Uien-crèmesoep

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

Ingrediënten

Bereiding

Van 500 g gesnipperde en gefruite uien met 1 theelepel suiker en 1 theelepel tijm.

Voeg ¼ l droge witte wijn en ¾ l runderbouillon toe en laat 1 uur koken. pureer en bind met 2 eierdooiers, geklopt met 1 dl room-culinair.

Uiensoep met gember

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

Ingrediënten

voor 2 personen

3 uien
2 bolletjes gember
25 g boter
2 theelepels kerriepoeder
1 vleesbouillontablet
2 eetlepels gembersiroop
2 sneetjes witbrood
2 eetlepels geraspte oude kaas
25 g Danablu

Bereiding

Pel en snipper de uien heel fijn.
Hak de bolletjes gember fijn.
Verhit de boter in een pan en bak de ui met de gember al omscheppend bruin.
Bak het kerriepoeder ± 1 minuut mee.
Voeg ½ l water, het bouillontablet en de gembersiroop toe en laat de soep ± 10 minuten zachtjes koken.
Rooster de sneetjes brood en snijd ze in de maat van de soepkommen.
Strooi de geraspte kaas op de sneetjes en verkruimel de Danablu erboven.
Schep de soep in 2 ovenvaste soepkommen en leg de sneetjes brood erin.
Schuif de kommen onder de voorverwarmde grill en laat de kaas in ± 3 minuten smelten.

Uiensoep met gerookte spekreepjes en marjolein

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

Ingrediënten

2 takjes selderij
1 wortel
1 prei
500 g ui
2 eetlepels arachide- of maïsolie
1 runderschenkel
1 takje tijm
1 blaadje laurier
1 teentje knoflook
boter
50 g gerookt spek
1 eetlepel verse marjoleinblaadjes
peper
zout

Bereiding

Maak de selderij, de wortelen en de prei schoon en snijd ze in grove stukken.
Pel de uien, snijd 1 ui eveneens in grove stukken en voeg deze bij de rest van de groenten.
Verhit de olie in een pan en bak de schenkel.
Voeg de gesneden groenten toe en bak ze even mee.
Voeg de tijm, het laurierblad, het in de schil platgedrukt knoflookteentje en peper en zout toe.
Schenk er 1½ l water bij en laat het geheel ± 3 uur zachtjes koken.
Halveer de overige uien, snijd ze in dunne ringen in stoof die in een klontje boter.
Snijd het spek in reepjes en voeg ze bij de uiringen.
Zeef de bouillon en giet hem bij de uien.
Laat nog enkele minuten koken en voeg dan de marjolein toe.
Serveer bij deze soep stokbrood en eventueel gemalen Parmezaanse kaas.

Tip: De verse marjolein kunt u vervangen door gedroogde oregano. Voeg die dan wel al bij het stoven van de uien toe.

Varkenshaas in bladerdeeg

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

Ingrediënten

2 varkenshaasjes van ± 300 g
1 eetlepel olie
1 eetlepel boter
zout
peper
500 g champignons
1 eetlepel boter
het sap van ½ citroen
1 blokje leverpastei, liefst met truffels
1 theelepel tijm of enkele takjes verse tijm
1 bosje peterselie
enkele blaadjes lavas (maggiplant) of enkele druppels
bouillonaroma
125 g boter
1 pak diepvriesbladerdeeg
bloem voor het uitrollen
1 gesplitst ei

Bereiding

Verwarm de oven voor op 225°C.

Laat de olie in een braadpan heet worden en wentel er beide haasjes door.

Bak ze op iets minder hoog vuur rondom bruin en voeg intussen de boter in klontjes toe.

Neem de haasjes als ze bruin zijn uit de pan, strooi er peper en zout over en laat ze afkoelen.

Giet de braadboter in een kopje en laat in dezelfde vleespan een nieuw stukje boter smelten.

Schud er de gewassen, goed uitgelekte en in vieren gesneden champignons bij.

Druppel er een beetje citroensap over, roer een paar maal om en laat ze in ± 10 minuten gaar sudderen.

Giet het vocht bij de braadboter.

Snijd of hak de champignons heel klein.

Doe de leverpastei in een kom en voeg er de tijm, de kleingesneden peterselie en de lavas of het bouillonaroma, de boter en de champignons aan toe.

Roer dit door tot het een gelijkmatig mengsel is en doe er naar smaak peper en zout bij.

Zet het 15 minuten in de koelkast, zodat het steviger wordt.

Rol het bladerdeeg uit tot een rechthoek, die groot genoeg is om er beide varkenshaasjes in te wikkelen.

Strijk het champignonmengsel erover uit en laat daarbij rondom 3 cm van het deeg vrij.

Leg er naast elkaar de beide varkenshaasjes zò op dat het dikke gedeelte van het ene haasje tegen het dunne gedeelte van het andere ligt.

Sla er aan weerszijden de uiteinden van het deeg over, bestrijk de vrijgelaten deegranden met eiwit en druk ze op elkaar.

De varkenshaasjes moeten rondom in het deeg zijn verpakt.

Bestrijk het deeg over het hele oppervlak met de even losgeklopte eierdooier.

Maak de bakplaat nat, leg er de gevulde deegrol op, schuif hem onderin de oven en bak de varkenshaasjes ± ½ uur.

Verdeel het omhulsel en het vlees aan tafel in passende stukken.

Er hoeven geen aardappelen bij.

Varkenshaas in bladerdeeg

Geef er sla of een andere groente bij.

Varkenshaasbiefstukjes met spek

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

Ingrediënten

500 g varkenshaas
750 g stevig kokende aardappels
12 plakken ontbijtspek
2 in ringen gesneden uien
1 snufje tijmblaadjes
2 eetlepels honing
2 eetlepels roomboter
2 eetlepels olijfolie
wat versgemalen peper
wat zout

Bereiding

Snijd de varkenshaas in 12 plakjes van ieder 3 cm doorsnede.
Kruid deze plakjes met peper en zout en omwikkel elk plakje varkenshaas met een plakje ontbijtspek.
Schil dan de aardappels en snijd ook deze in plakken.
Kook ze vervolgens gaar in water met hierin wat zout.
Bak in de tussentijd de uien licht aan in wat roomboter.
Voeg daarna de aardappelplakjes toe en bak ze samen goedbruin.
Scheep het geheel in een ovenschotel.
Verhit daarna een koekenpan en laat hierin de olijfolie en de rest van de roomboter heet worden en uitbruisen.
Bak hierin de omwikkelde varkenshaasjes om en om tot ze goudbruin en zo goed als gaar zijn.
Plaats ze daarna op het aardappeluienmengsel in de ovenschotel en bak het geheel gaar in pakweg 6 minuutjes in een op 200° C voorverwarmde oven.
Voeg aan de braadjus van het vlees de tijm, de honing en een scheutje water toe en laat de saus dan even doorwarmen.
Neem de vleeschotel uit de oven en schenk door een zeef de saus er overheen.
Heerlijk met doperwtjes.

Wijnadvies: Een glas Chianti-wijn zorgt voor een prettige afronding.

Varkensvlees in de braadschotel

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

Ingrediënten

500 g in dunne plakjes gesneden hamlappen
100 g in reepjes gesneden spek
2 in ringen gesneden uien
1 in ringen gesneden prei
1 kleine, in roosjes verdeelde bloemkool
250-350 g krieltjes of kleingesneden aardappel
1 eetlepel fijngehakte peterselie
1 uitgeperst teentje knoflook
1 eetlepel (sla-)olie
zout
versgemalen peper
versgehakte marjolein of 1 theelepel gedroogde
± 1 l bouillon

Bereiding

Doe alle ingrediënten in een grote ovenschaal en schep alles goed door elkaar.
Schenk er zoveel bouillon bij dat de ingrediënten voor de helft onder staan.
Zet de deksel op de schaal.
Zet de schotel midden in een op 240°C voorverwarmde oven en laat het gerecht in ± 1 uur gaar stoven.
Roer de schaal eventueel halverwege de stooftijd een keer goed om.
Bestrooi het gerecht vlak voor het opdienen desgewenst nog met wat fijngesneden peterselie.

Vegetarische schnitzel met kiwisalsa

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

Ingrediënten

4 groene kiwi's (of 2 groene en 2 gele), geschild en in blokjes

1/2 rood pepertje, ontzaad en in ringetjes

1 el limoensap

2 el fijngehakte koriander

versgemalen peper, zout

4 vegetarische schnitzels

3 el olijfolie traditioneel (C1000)

Bereiding

Schep de kiwi's met de peper, het limoensap, het korianderblad en peper en zout door elkaar.

Verhit de olie en bak de schnitzels mooi lichtbruin.

Schep een beetje van de salsa op de schnitzels en serveer de rest er apart bij.

Lekker met gekookte krielaardappeltjes en een frisse gemengde salade.

Info: Vroeger werd de uit China afkomstige kiwi Chinese kruisbes genoemd. Nieuw-Zeelanders haalden het gewas naar hun land en maakten dat deze vrucht over de hele wereld bekend werd. Zij gaven de vrucht de naam van hun nationale symbool, de kiwivogel.

Vegetarische tajine met saffraan en groenten

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

Ingrediënten

2 eetlepels olijfolie traditioneel
1 zak Italiaanse roerbakgroenten à 400 g
2 schaaltjes tofureepjes pittig gekruid à 180 g
1 blikje tomatenpuree (Del Monte)
1 enveloppe saffraan
100 ml kookroom
1 pak couscous Marokkaans gekruid à 275 g (Lassie)
peper
zout

Bereiding

Verhit in een braadpan (of tajine) de olie en bak de roerbakgroenten al omscheppend ± 5 minuten.
Voeg de tofureepjes toe en bak ± 2 minuten mee.
Roer het blikje tomatenpuree met de saffraan erdoor en?schenk de kookroom met 150 ml water in de pan.
Breng aan de kook en draai het vuur laag. Stoof de tajine met de deksel op de pan zachtjes ± 10 minuten.
Bereid de couscous in de tussentijd volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Breng de tajine op smaak met peper en zout en serveer met de couscous.

Wijnadvies: Tanguero Chardonnay, wit, Argentinië

Velouté d'asperges

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

Ingrediënten

40 g boter
40 g bloem
1 l aspergekookvocht
12 gekookte asperges
peper
zout
nootmuskaat
2 ½ dl room
24 schijfjes gekookte wortel
peterselie

Bereiding

Laat de boter samen met de bloem in een soeppan smelten.
Roer hier geleidelijk het kooknat bij en laat de soep op matig vuur 5 minuten doorkoken.
Snijd de punten van de asperges en pureer de rest.
Maak de soep op smaak af met de aspergepuree, peper, zout, nootmuskaat en de room.
Verdeel de soep over 4 borden en garneer met de aspergepunten, de schijfjes wortel (waaruit met een steker een hartje is gestoken) en peterselie.

Velouté van krab

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

Ingrediënten

240 g krab uit blik
30 g boter
1 eetlepel sjalot
1 theelepel dragon
peper, zout
8 eetlepels Noilly Prat
1 fijngesneden ui
60 g boter
3 eetlepels bloem
7 ½ dl warme visfumet
6 dl melk
1 ½ dl room
2 eierdooiers

Bereiding

Week de krab in koud water, verwijder de harde delen en druk het vocht eruit.
Smelt de boter, voeg de sjalot en de krab toe, strooi er de dragon en peper over en sauteer alles 3 minuten.
Schenk er de vermout bij, laat die tot de helft inkoken en zet het mengsel apart.
Bak de ui in de boter glazig, strooi de bloem erbij en roerbak 2 minuten.
Voeg er van het vuur af de warme bouillon bij.
Laat de soep 20 minuten sudderen en verdun haar met wat melk.
Voeg de krab toe, laat die 3 minuten meesudderen en verdun opnieuw met wat melk.
Klop de eierdooiers los met de room en schenk dit geleidelijk bij de soep.
Warm de soep goed door, roer er van het vuur af 45 g boter door en bestrooi met 3 eetlepels fijngeknipte peterselie.

Venkelcrèmesoep

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

Ingrediënten

2 venkelknollen met wat venkelgroen

1 ½-2 l melk

pernod

Bereiding

Verwijder het groen van de bollen.

Was de bollen, snijd ze in stukken en kook ze in de melk tot pulp.

Kijk even hoeveel melk u precies nodig heeft; de bollen moeten net onder staan.

Laat ze ongeveer een kwartier koken, tot de venkel goed zacht is en pureer de bollen dan in een foodprocessor.

Roer naar smaak een scheut pernod door de soep en serveer met wat room.

Knip er venkelgroen boven fijn.

Venkelsoep 2

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

Ingrediënten

venkelknollen (afhankelijk van de grootte)

¾ l water

1 bouillontablet

zout

25 g boter

20 g bloem

2 eierdooiers

2 eetlepels room (slagroom, koffieroom of crème fraîche)

citroensap of droge witte wijn

een schaal met een inhoud van 1½-2 l

Bereiding

Was de venkelknollen en snijd ze doormidden.

Bewaar het mooie groen voor de garnering.

Wip de malse kern uit de venkelhelften en snijd deze ragfijn (dit deel wordt later als vulling voor de soep gebruikt).

Snijd de rest van de venkelknollen in grove stukken.

Doe de stukken venkel samen met het water, het bouillontablet en een flinke mespunt zout in de schaal.

Breng het geheel in 10-13 minuten aan de kook en laat het mengsel 8 minuten doorkoken.

Giet de venkelbouillon door een zeef.

Wrijf daarbij ook zo veel mogelijk venkel door de mazen van de zeef en schraap de onderkant van de zeef zorgvuldig schoon (of maak de soep in een elektrische mengbeker of foodprocessor volkomen glad).

Laat de boter in de schaal smelten, roer er de bloem door en voeg daarna de venkelbouillon toe.

Roer nogmaals goed.

Breng de soep aan de kook en klop haar met een garde glad.

Schep de fijngesneden venkel door de soep en laat deze in de soep zacht worden.

Vermeng de eierdooiers met de room, roer er 2 eetlepels van de hete soep door en giet het mengsel bij de soep.

Laat de soep nu niet meer doorkoken, maar breng haar nog wel op smaak met wat zout en enkele druppels citroensap of een scheutje droge witte wijn.

Garneer de soep met venkelgroen.

Viergranen pasta met pittige tomatensaus

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

Ingrediënten

3 eetlepels olijfolie traditioneel

1 ui, gesnipperd

1 teentje knoflook, gesnipperd

½ rode peper, ontzaad en in ringetjes

2 schaaltes tofureepjes, pittig gekruid

2 blikken tomatenblokjes à 400 g

peper

zout

400 g 4-granen macaroni, zak à 500 g (Honig)

Bereiding

Verhit de olie en fruit de ui met de knoflook en de peper al omscheppend in ± 3 minuten glazig.

Bak de tofu 3 minuten mee. Voeg de tomatenblokjes met het vocht toe en breng alles op smaak met peper en zout.

Laat het gerecht 15 minuten zachtjes koken.

Kook intussen de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar.

Serveer met de saus.

Serveertip: Garneer de saus met fijngesneden basilicum.

Wijnadvies: Oracle Sauvignon Blanc, wit, Zuid-Afrika

Vietnamese loempiatjes met krab

Menugang	Hapje	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Vietnamees	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

1 sjalotje
1 teentje knoflook
2 verse shii-takes of champignons
1 krabstick
75 g half-om-halfgehakt
1 eetlepel zoetzure wortelreepjes
1 eetlepel vissaus (Nuoc Nam)
6 diepvries loempiavelletjes
frituurolie

Bereiding

Pel het sjalotje en de knoflook, pureer ze met de paddestoelen en de krabstick in een keukenmachine tot een gladde massa en meng er het gehakt, de wortelreepjes en de vissaus door.

Spreid de loempiavelletjes uit en schep de vulling erop.

Vouw de zijkanen over de vulling en rol de loempiavelletjes stevig op.

Verhit de olie tot 175°C, bak de loempiatjes in ± 6 minuten goudbruin en gaar en laat ze op keukenpapier uitlekken.

Vietnamese varkensvlees-krabrolletjes

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Vietnamees	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

30 g so-oen (cellofaanmie)
200 g varkensgehakt
200 g krabsticks, losgemaakt
1 grote wortel, geraspt
1 kleine rode ui, fijngehakt
3 bosuitjes, fijngehakt
1 eetlepel vissaus
½ theelepel gemalen zwarte peper
250 g loempiavellen
olie om te frituren
1 krop gewone sla of ijsbergsla
½ kop Vietnamese munt, gewone munt of takjes koriander
1 komkommer, in staafjes van 5 cm
extra vissaus, om te dippen

Bereiding

Week de mie 20 minuten in kokend water.
Meng gehakt, krab, wortel, uien, vissaus en peper.
Laat de mie uitlekken, snijd hem in korte stukken en voeg die toe aan de rest.
Meng goed.
Snijd de loempiavellen diagonaal doormidden.
Gebruik één helft tegelijk, bedek de rest met een schone, vochtige theedoek tegen uitdrogen.
Scheep 1 eetlepel vulling op het vel en rol het op tot een worstje van circa 6 cm.
Vouw een hoek van het loempia vel naar binnen, rol op en vouw de andere hoek naar binnen.
Rol op en plak de laatste hoek met wat water vast.
Doe hetzelfde met de rest van de vellen en vulling.
Verhit de olie in een diepe pan met zware bodem, frituur 3 tot 4 rolletjes tegelijk circa 3 minuten of tot ze goed warm zijn.
Laat ze op keukenpapier uitlekken.
Iedere gast neemt een loempia en legt die op een blad sla.
Dan voegt hij een takje munt en een stukje komkommer toe.
Hij wikkelt de sla eromheen en doopt de rol in de vissaus.

Info: Bewaren: deze rolletjes kunnen aan het eind van de bevroren worden. Leg ze op een bakplaat en vries ze in; doe ze over in een diepvrieszak en plak daar een etiket op. Tot 1 maand in de diepvries te bewaren. Kan zonder te ontdooien in 5 minuten gefrituurd worden.

Vijfkleuren noedels

Menugang Hapje	Soort -	Snel	Nee
Keuken Japans	Type Groente	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

250 g ubonnoedels of somennoedels

1 l water

1½ dl dashi of kippenbouillon

1 diagonaal gesneden wortel

1 kleine koolrabi in blokjes

4 30 minuten geweekte shii-take paddestoelen

125 g haricots verts in 4 cm lange stukjes

2 eetlepels maïzena

3 eetlepels sojasaus

4 eetlepels zwart sesamzaad

Bereiding

Verwijder de stelen van de shii-takes en snijd ze in plakjes.

Kook de noedels, zoals beschreven in het recept voor gegarneerde noedels.

Spoel ze met koud water af en laat ze goed uitlekken.

Breng de bouillon in een saupan aan de kook.

Voeg de wortel, de koolrabi, de paddestoelen en de bonen toe, doe een deksel op de pan en laat het geheel 8 minuten sudderen tot het net gaar is.

Vermeng de maïzena met de sojasaus, doe dit papje bij de bouillon en laat de saus koken tot hij gebonden is.

Verdeel de noedels over 4 kommen en giet de groentesaus erover.

Strooi de sesamzaadjes erover en dien op.

Vijgen gevuld met walnoten en honing

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

Ingrediënten

50 ml rode wijn

50 ml port

2½ dl sinaasappelsap

1¾ dl honing

1 kaneelstokje

1 stukje sinaasappelschil van 5 cm

500 g gedroogde vijgen

1½ kop walnoten in stukjes

voor de gekruide yoghur

2½ dl yoghurt

1 eetlepel bruine suiker

1 theelepel kaneelpoeder

Bereiding

Vermeng rode wijn, port, sinaasappelsap, honing, kaneelstokje en sinaasappelschil in een grote roestvrijstalen pan.

Langzaam aan de kook brengen, dan ca. 10 minuten zonder deksel laten pruttelen.

Maak in elke vijg een snee van boven- tot onderkant, en vul die met 3-4 stukjes walnoot.

Vijgen voorzichtig in kokend rode-wijnmengsel leggen.

Afdekken en 45 minuten op laag vuur koken.

Gekruide yoghurt: Vermeng yoghurt, bruine suiker en kaneelpoeder in een kleine kom.

Afdekken met plasticfolie en minstens 30 minuten voor gebruik in de koelkast zetten om de smaken tot hun recht te laten komen.

Vijgen warm of koud serveren met gekruide yoghurt.

Vijgen met portstroop en vanillesaus

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

Ingrediënten

8 rijpe vijgen

4 dl port

voor de vanillesaus

3 eierdooiers

70 g griessuiker

10 druppels vanille-extract

¼ l melk

4 muntblaadjes (versiering)

Bereiding

Marineer de vijgen de dag voordien in de port. (Bewaar de marinade)

Voor de vanillesaus: klop de eierdooiers los met 40 g suiker en het vanille-extract.

Breng de melk aan de kook en voeg van het vuur het dooiermengsel toe.

Meng en zet terwijl je roert op een zacht vuurtje.

De crème is klaar als hij aan de achterkant van de lepel blijft kleven.

Laat afkoelen en roer af en toe.

Laat de vijgen uitlekken.

Voeg de rest van de suiker bij de marinadeport.

Laat inkoken tot een dikke stroop.

Snijd de uitgelekte vijgen in vieren of in tweeën, naargelang de grootte.

Nappeer de borden met de crème.

Leg de vijgen in het midden, overgiet met stroop en werk af met een muntblaadje.

Vijgensaus

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

Ingrediënten

3-4 verse vijgen in stukjes gesneden
6 eetlepels sesamolie
2 eetlepels fijngehakte cashewnoten
2 eetlepels fijngehakte sultana rozijnen
tabasco
1 eetlepel Noilly Prat of droge vermouth

Bereiding

Alle goed door elkaar roeren.

Vis-groentesoep uit Marseille

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 eetlepel olijfolie
1 kg visfilet in stukken
2 venkelknollen in stukjes
2 preien in ringen
1 kleine winterwortel in stukjes
250 g ontvelde tomaten in partjes (of 1 blikje gepelde tomaten)
2 geperste teentjes knoflook
3 eetlepels fijngesneden peterselie
2 eetlepels fijngesneden selderijgroen
zout
peper
1 blaadje laurier
1 theelepel tijm
10 blaadjes saffraan of 1/4 theelepel saffraanpoeder
1 l visbouillon (van tablet)

Bereiding

Dompel de Römertopf 15 minuten onder in koud water.
Bestrijk hem daarna met olie.
Leg de stukken vis, venkel, prei, wortel en de tomaten in de Römertopf.
Meng de knoflook, peterselie, selderij, zout, peper, laurier, tijm en saffraan erdoor.
Schenk de bouillon erover, de vis moet net onder staan.
Zet de Römertopf met het deksel in het midden van de oven.
Stel de oven in op 200°C en laat de vis in ± 40 minuten gaar worden.
Serveer met stokbrood, besmeerd met rouille.
Deze soep kunt u met mosselen en garnalen uitbreiden. Voeg dan 5 minuten voor het einde van de kooktijd 150 g gepelde garnalen en 250 g gekookte mosselen aan de soep toe.

Vis-Sticks!

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

Ingrediënten

1 gele paprika
16 cherrytomaatjes (bakje à 250 g)
1 schaal gebakken kibbeling (ca. 500 g)
8 eetlepels currysaus
1 stokbrood

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200°C of gasovenstand 4.
Was de paprika en snij hem doormidden.
Haal de zaadjes en het witte gedeelte eruit en snij de paprika in 8 stukken.
Was de tomaatjes en haal de kroontjes eraf.
Maak 8 prikkers met stukjes kibbeling, tomaatjes en paprika.
Vet de ovenschaal in met boter en leg de prikkers erin.
Verwarm de prikkers ongeveer 12 minuten in het midden van de oven.
Eet de Vis-Sticks met currysaus en stokbrood.

Vis-tajine met tomaten

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

Ingrediënten

± 800 g visfilets (kabeljauw, wijting)
zout
2 theelepels gemalen komijn
cayennepeper
4 eetlepels olijfolie
5 eetlepels fijngesneden koriander of peterselie
3 geperste teentjes knoflook
4 ontvelde tomaten in dunne plakjes
½-1 afgespoelde in plakken gesneden ingemaakte citroen
een kleine ingevette tajine

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200°C.
Wrijf de visfilet in met zout, 1 theelepel komijn, cayennepeper en 2 eetlepels olijfolie.
Leg de helft van de vis op de bodem van de schaal.
Leg er 3 eetlepels koriander en de knoflook op en dek af met de andere helft van de vis.
Leg de tomaten en de citroen er omheen en verdeel er 2 eetlepels olie, zout en 1 eetlepel komijn over.
Dek de schaal met het deksel af en zet hem in het midden van de oven.
Laat de vis ± 30 minuten garen, verwijder het deksel en verwarm de vis nog ± 10 minuten zachtjes tot deze gaar is.
Bestrooi de tajine voor het serveren met 2 eetlepels koriander.

Info: Een tajine is een Marokkaanse aardewerken schaal met een conische deksel. Het aardewerk geeft de warmte heel langzaam af, dat komt de smaak van de gerechten ten goede. De gerechten die erin worden gemaakt heten ook tajine. Ze worden, met behulp van stukken brood, direct uit de schotel gegeten. In Marokko wordt de tajine vaak boven een houtskoolvuur gebruikt. De schaal is vuurvast, maar zet hem thuis altijd op de vlamverdelers.

Vis in romige mosterdsaus

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

Ingrediënten

20 g boter
4 stukken pangafilet
(versgemalen) peper
zout
1 dl kippenbouillon (van een tablet)
1 dl slagroom, beker à 2 dl (C1000)
1 eetlepel tarwebloem
1 eetlepel mosterd
1 bakje Hollandse garnalen

Bereiding

Smelt de boter in een pan met dikke bodem.
Dep de vis droog met keukenpapier en bestrooi met peper en zout naar smaak.
Leg de vis in de boter.
Voeg de bouillon en de helft van de slagroom toe en breng alles aan de kook.
Stoof de vis op een laag vuur in ± 6 minuten gaar.
Neem de vis met een schuimspaan uit de pan.
Roer de bloem door de rest van de slagroom en voeg het al roerende aan het stoofvocht toe.
Breng al roerende aan de kook.
Neem de pan van het vuur en roer er de mosterd en de garnalen door.
Schenk de saus over de vis.
Lekker met aardappelpuree en gekookte worteltjes.

Wijnadvies: Mission St. Vincent, wit, Frankrijk

Visbordje met gemengde paddestoelen en langoustines

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

Ingrediënten

8 verse langoustines
400 g verse visfilet naar keuze, in blokjes 2x2 cm
1 bakje Parijse champignons
4 sjalotten 1 l visbouillon
400 g gemengde paddestoelen (shii-take, hoorn des overvloeds, cantharellen, etc)
bloem
droge witte wijn
boter
150 g pittige gemalen kaas
knoflookpuree
bieslook

Bereiding

Borstel de champignons schoon en hak ze in kleine blokjes.
Snijd ook de sjalotten klein.
Fruit ½ van de sjalot in een koekenpan in de boter tot ze glazig zijn.
Voeg nu de champignons toe en laat al roerend het vocht eruit verdampen.
Breng op smaak met peper en zout en verdeel het mengsel over 4 ovenvaste borden of schaaltes.
Strooi er wat van de gemalen kaas over.
Breng de visbouillon tegen de kook en pocheer de visblokjes hierin gedurende 1-2 minuten.
Verwijder ze met een schuimspaan en verdeel ze over de borden.
Fruit nu ook de rest van de sjalot in een beetje olie.
Strooi 2 eetlepels bloem in de pan en roer even door.
Blus de pan af met witte wijn en voeg al roerend de bouillon toe tot een mooie gebonden saus ontstaat.
Breng op smaak met peper en zout, laat even doorkoken en nappeer wat van de saus over de klaarstaande borden.
Smelt wat boter en scheid het vocht en het vet (geklaarde boter).
Borstel de bospaddestoeltjes goed schoon en bak ze op hoog vuur in de geklaarde boter.
Breng op smaak en verdeel ze mooi over de borden.
Strooi nog wat gemalen kaas en plaats de borden in een voorverwarmde oven (170°). Knip langs beide zijden van het schild van de langoustines het buikschild los en verwijder dit.
Verwijder het darmkanaal, masseer een druppeltje olie op het vlees en kruid met peper, zout en een likje knoflookpuree.
Bak de langoustines op een hete grill of in een bijna droge koekenpan met anti-aanbaklaag.
Serveer de visbordjes met voor ieder twee langoustines, dresseer nog wat druppeltjes saus rondom en steek wat bieslook bij voor decoratie.

Vriendschapscake

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

Ingrediënten

3 eieren (weeg ze met de schaal)
hetzelfde gewicht fijne suiker
hetzelfde gewicht zachte boter
hetzelfde gewicht zelfrijzend bakmeel
4 eetlepels Cacao el ceibo
een stukje boter om de bakvorm in te vetten

Bereiding

Meng de suiker en de boter tot een homogene crème.
Roer ieder ei apart los.
Roer ze achter elkaar door het mengsel.
Meng het goed.
Zeef de bloem bij het beslag.
Roer goed.
Verdeel het beslag in twee gelijke helften.
Giet de ene helft in de ingevette cakevorm.
Roer 4 eetlepels cacao door de andere helft.
Giet die ook in de cakevorm.
Je kunt het blanke en het bruine beslag boven op elkaar gieten of, zoals in een hartvorm, naast elkaar.
Verwarm de oven voor op 180° C.
Schuif de cake in de voorverwarmde oven en laat ongeveer 45 minuten bakken.
Haal de cake uit de oven.
Laat 5 minuten arkoelen, voordat je de cake uit de vorm haalt.
Laat helemaal afkoelen op een taartrooster.

Tips : Een cake is ook lekker als je deze bedekt met glazuur. Roer 100 g poedersuiker beetje voor beetje los met 1 theelepel water. Roer er dan druppelsgewijze het sap van ½ citroen bij. Voor chocoladeglazuur roer je er 1 eetlepel cacaopoeder bij. In de ene helft van het beslag gaat cacaopoeder. Je kan vanillesuiker of -essence door de andere helft mengen.

Walnotensaus

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

Ingrediënten

1 eetlepel boter

1 fijngesnipperde ui

250 g Magor kaas

1 dl koffieroom

1 theelepel tijm

100 g fijngehakte walnoten

zout

peper

Bereiding

Verhit in een pan de boter en bak daarin de ui ± 3 minuten zachtjes.

Voeg de Magor, koffieroom en tijm toe en verhit tot de kaas is gesmolten.

Roer de walnoten erdoor en breng de saus op smaak met zout en peper.

Geef deze saus bij tortellini.

Waterzooi 2

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

Ingrediënten

1 ui
4 takjes peterselie
1 grote prei
4 stengels bleekselderij
1 ½ l runderbouillon
1 kip
30 g bloem
30 g boter + een klontje extra om in te fruiten
een snufje nootmuskaat
1 eidooier
1 dl room
½ citroen
zout
peper

Bereiding

Hak de ui, de peterselie, de prei en de bleekselderij in stukken en fruit deze in een klontje boter goudgeel.
Giet de bouillon erbij en breng dit aan de kook.
Snijd de kip in stukken, doe de stukken bij de bouillon en laat dit in een gesloten pan ongeveer een uur zachtjes doorkoken.
Maak van de 30 g bloem en de 30 g boter een roux en laat de roux in ± 3 minuten gaar, maar niet bruin, worden.
Giet er langzaam ½ l van de bouillon bij en breng dit, nog steeds roerend, aan de kook.
Maak de roux op smaak met een snufje nootmuskaat.
Doe nu de roux bij de soep en laat die een kwartiertje zachtjes doorkoken.
Klop vlak voor het serveren 1 eidooier los met 1 dl room, het sap van de halve citroen en een paar lepels van de warme soep en giet dit, van het vuur af, al roerende bij de soep.
Breng de soep op smaak met zout en peper.

Waterzooi 3

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

Ingrediënten

1 kip van ± 1200 g
zout
peper
30 g boter
1 prei
1 stengel bleekselderij
1 ui
1 wortel
1 l kippenbouillon
2 eierdooiers
1 eetlepel melk
2 eetlepels peterselie

Bereiding

Snijd de kip in 8 gelijke stukken en bestrooi die met zout en peper.
Smelt de boter in een grote braadpan.
Maak de prei, bleekselderij, ui en wortel schoon en snijd ze klein.
Laat de groenten 10 minuten in de boter smoren.
Leg de stukken kip op de groenten en schenk de bouillon erbij.
Breng het geheel aan de kook, doe een deksel op de pan en laat alles een uurtje sudderen.
Haal de stukken kip uit de bouillon en houd ze warm.
Klop de eierdooiers los met de melk.
Giet eerst een paar lepels hete bouillon bij het ei-melkmengsel, roer dit goed door elkaar en giet dit mengsel dan bij de bouillon.
Haal de bouillon van het vuur.
Verdeel de groenten en de bouillon over 4 soepborden en leg de stukken kip erin.
Strooi er peterselie over.

Waterzooi 4

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

Ingrediënten

4 kippenbouten
zout
versgemalen peper
2 preien
1 winterwortel
5 stengels bleekselderij
6 takjes peterselie
25 g boter
1 l kippenbouillon
1 ui
2 kruidnagels
2 eidooiers

Bereiding

Wrijf de bouten in met zout en peper.
Maak de prei, de wortel en de bleekselderij schoon en snijd ze in stukjes.
Verhit de boter in een braadpan en bak de groenten, behalve de ui, op hoog vuur ± 3 minuten.
Doe de kip in de pan en laat alles met het deksel op de pan op laag vuur ± 15 minuten stoven.
Breng de bouillon aan de kook.
Pel de ui en steek er de kruidnagels in.
Giet de hete bouillon bij de kip, doe er 4 takjes peterselie en de ui bij en laat dit ± 1 uur zachtjes koken.
Roer in een kommetje de eidooiers los.
Neem de pan van het vuur, roer de dooiers door de soep en laat haar niet meer koken.
Haal de ui uit de soep en verdeel de kip en de groenten over 4 borden.
Giet de soep erover en garneer met verse takjes peterselie.
Lekker met warm stokbrood en kruidenboter.

Windsorsoep

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

Ingrediënten

1 l kalfsbouillon
100 g kalfsschnitzel in zeer smalle reepjes
35 g boter
1 gepeld en kleingesneden uitje
35 g bloem
25 g vermicelli
½ dl koffieroom
2 eetlepels Madeira
zout
versgemalen peper
nootmuskaat

Bereiding

Breng in een pan de bouillon aan de kook en voeg de reepjes schnitzel toe.
Zet het vuur laag, leg het deksel op de pan en laat het vlees in 15 minuten zachtjes gaar koken.
Scheep het vlees met een schuimspaan uit de pan en houd het apart.
Verhit de boter in een pan en fruit hierin de ui 3 minuten.
Roer de bloem door het mengsel.
Voeg er, voortdurend roerend, met kleine scheutjes tegelijk de warme bouillon aan toe tot een gebonden soep is ontstaan.
Voeg de vermicelli aan de soep toe, zet het vuur laag, leg het deksel op de pan en laat de vermicelli in ± 15 minuten zachtjes gaar koken.
Roer de reepjes vlees, de koffieroom en de Madeira door de soep en breng haar op smaak met wat zout, peper en nootmuskaat.

Winterse notentaart

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

Ingrediënten

250 g gepelde walnoten

125 g boter

250 g suiker

1 eetlepel rum

4 eieren (nr. 3)

50 g bloem

abrikozenjam

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200°C.

Vet een springvorm van 22 cm doorsnee in en bedek de bodem met bakpapier of aluminiumfolie.

Houd een paar mooie noten apart voor de garnering en maal de rest fijn.

Klop de eieren los.

Zeef de bloem.

Roer de boter zacht en romig.

Roer er achtereenvolgens zeer geleidelijk de gemalen noten, de suiker, de rum, de losgeklopte eieren en de gezeefde bloem door.

Roer het beslag mooi glad en schep het in de springvorm.

Bak de taart iets onder het midden in de oven in ruim een half uur gaar.

Schakel de oven uit, haal de taart na 5 minuten uit de springvorm en laat hem op een rooster verder afkoelen.

Bestrijk, als de taart volledig is afgekoeld, de bovenkant met abrikozenjam en garneer hem met de achtergehouden noten.

Witlof met blauwschimmelkaas en pasta

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

Ingrediënten

voor 2 personen

200 g groene tagliatelle
4 struikjes witlof
2 eetlepels olijfolie
100 g blauwschimmelkaas
1 dl droge witte wijn of groentebouillon
1 dl Room Culinair
zout, peper
2 eetlepels geroosterde pijnboompitten

Bereiding

Kook de pasta beetgaar.
Snijd de witlofstruikjes in reepjes.
Verhit de olie, roerbak de lofreepjes snel en neem ze uit de pan.
Roer in de pan de verkruimelde kaas met de wijn en de room tot een sausje.
Scheep de pasta op de borden en verdeel er de witlof en de saus over.
Garneer met geroosterde pijnboompitten.

Witloftaart met komijnekaas

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

Ingrediënten

1 blik croissantdeeg (Danerolles)
2 el olijfolie traditioneel + extra om in te vetten
1 kg witlof, grofgesneden
peper
zout
150 g komijnekaas, in kleine blokjes
3 eieren
1½ dl slagroom

Bereiding

Bekleed de bodem en randen van een ingevette lage taart- of quichevorm (ø 24 cm) met het croissantdeeg en druk de randen goed vast.
Verhit de olie in een hapjespan en bak de stukken witlof al omscheppend ± 5 minuten tot ze gaar en geslonken zijn.
Breng op smaak met peper en zout.
Scheep de witlof op de deegbodem en verdeel de blokjes kaas erover.
Klop de eieren los en roer de slagroom erdoor.
Schenk het eimengsel over de witlof in de vorm.
Bak de taart in een voorverwarmde oven (200 °C) in ± 40 minuten goudbruin en gaar.
Laat de taart uit de oven 5 minuten rusten en snij hem in punten.
Serveer de taart warm.
Lekker met stokbrood met katenspek.

Info: Witlof is een veelzijdige groente. U kunt hem natuurlijk koken maar ook rauw en roergebakken met een uitje en een rood pepertje smaakt deze groente erg lekker. Of bak hem met ui en laat de witlof met een beetje suiker en balsamicoazijn karameliseren.

Witte bonen met vis

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

Ingrediënten

3 kleine rode uien
1 courgette
1 doosje kerstomaatjes (250 g)
1 grote en 1 kleine pot witte bonen (720 en 360 g)
1 eetlepel olijfolie
100 g Kalamata of zwarte olijven
zout, peper
2 takjes tijm
2 laurierblaadjes
4 mootjes zeeduivel (à 125 g), of andere stevige witte vis
8 plakjes ontbijtspek

Bereiding

Zet de Römertopf (schaal en deksel) onder water, laat ze $\pm$ 5 minuten weken en droog de pot af.
Snijd de rode uien in kwarten en de courgette in halve plakjes.
Maak de kerstomaatjes schoon.
Spoel de witte bonen af en schep er de olijfolie, de uikwarten, de tomaatjes, de courgette, de olijven, peper en zout door.
Doe de groenten over in de schaal en schik de takjes tijm erop.
Scheur de laurierblaadjes door, leg op elk mootje vis een half blaadje en wikkel er 2 plakjes spek omheen.
Leg de vispakketjes op de groenten, sluit de Römertopf af en zet hem in de koude oven.
Laat de schotel op 200°C in $\pm$ 1 uur gaar worden.

Wortel-pestolasagne

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

Ingrediënten

50 g boter
60 g bloem
7 ½ dl melk
1 ½ dl crème fraîche
1 theelepel grofgemalen zwarte peper
100 g geraspte Maaslander
4 licht geklopte eieren
2 eetlepels kant-en-klare groene pesto
750 g geschilde en geraspte wortelen
250 g voorgekookte lasagne
50 g geraspte Maaslander (voor de garnering)

Bereiding

Bestrijk een ovenschaal van ± 30 x 20 cm met olie.
Verhit de boter in een grote pan, voeg de bloem toe en roer op laag vuur tot het mengsel lichtgeel is en borrelt.
Vermeng de melk, de crème fraîche en peper en voeg dit langzaam en al roerend toe.
Laat de saus in 5 minuten aan de kook komen en binden en laat hem dan nog 1 minuut koken.
Haal de pan van het vuur, roer de kaas door de saus en laat het mengsel iets afkoelen.
Voeg langzaam, al roerend, de geklopte eieren toe.
Giet (voor de toplaag) 1/3 van de saus in een kom en zet die apart.
Voeg de pesto en de wortel aan de overige saus toe en meng alles goed door elkaar.
Verwarm de oven voor op 150°C.
Leg eerst 1/3 van het wortelmengsel in de ovenschaal en wissel af met lasagnevellen.
Maak 3 lagen van elk en eindig met lasagnevellen.
giet hier de achtergehouden saus over en strooi er de extra kaas over.
Laat de schotel 15 minuten staan om de pasta zacht te laten worden en zet hem dan 40 minuten in de oven, om de lasagne gaar en goudgeel te laten worden.
Haal de lasagne uit de oven, dek hem, bijvoorbeeld met een theedoek, af en laat hem nog 15 minuten staan.
(Door de afkoeling gaat de lasagne nog meer met de saus binden en ontstaat een mooie, stevige lasagne die u goed kunt snijden).
Geef er een knapperige groene salade bij, bijvoorbeeld een Griekse salade met feta, komkommer, tomaat, ui, lollo rosso en zwarte ontpitte olijven.
Giet er wat olijfolie en citroensap over en meng alles goed door elkaar.

Wrap met kaas en groenten

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

Ingrediënten

½ eetlepel olijfolie traditioneel
1 rode ui, in ringen
2 rode paprika, in repen
250 g champignons, in plakjes
4 wraptortilla's (Casa Fiesta)
150 g belegen kaas 30+, geraspt

Bereiding

Verhit de olie in een ruime koekenpan en bak de ui met de paprika al omscheppend 5 minuten.
Voeg de champignons toe en bak ze 3 minuten op een hoog vuur mee.
Bestrooi het mengsel met peper en zout en neem de pan van het vuur.
Verdeel het mengsel over de tortilla's en strooi de kaas erover.
Rol de tortilla's op en verpak ze stuk voor stuk in aluminiumfolie.
Leg de tortilla's 5 minuten op het rooster van de barbecue en serveer direct.
Lekker met een salade van jonge bladsla, tomaat en komkommer.

Info: Dit vegetarische gerecht is snel klaar. Met de vulling kunt u alle kanten op. Vul er eens pitabroodjes tomaat-ui of knoflook-koriander mee en verwarm deze op dezelfde wijze als de wraps. Of bak vier pannenkoeken en vul ze met de groenten.

Yoghurt-komkommersoep

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

Ingrediënten

½ komkommer
5 dl yoghurt
2 eetlepels dragonazijn
1 koffielepel gehakte bieslook
1 koffielepel gehakte dragon
4 zure augurkjes
100 g gepelde grijze garnalen
peper
zout

Bereiding

Schil de komkommer, halveer hem en verwijder de pitten.
Rasp hem fijn en roer het sap en de moes door de yoghurt.
Breng op smaak met de dragonazijn, gehakte bieslook, dragon en peper en zout.
Laat dit in de koelkast goed koud worden.
Hak de augurkjes fijn.
Haal de soep vlak voor het opdienen uit de koelkast en roer er de fijngesnipperde augurkjes en de helft van de garnalen door.
Verdeel de soep over 4 schaaltes en strooi er de rest van de garnalen op.
Serveer deze yoghurtsoep met grissini (Italiaanse soepstengels).

Yoghurt-notencake

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

Ingrediënten

100 g boter
200 g suiker
4 eieren
200 g bloem
1 theelepel bakpoeder
zout
kaneel
2 dl yoghurt
50 g geraspte pure chocolade
100 g grofgehakte hazelnoten

Bereiding

Klop de boter met de suiker wit en piekerig en klop er één voor één de eieren door.
Zeef de bloem met het bakpoeder, zout en kaneel en schep dit, afgewisseld met de yoghurt bij het eimengsel.
Scheep er de chocola en de hazelnoten door.
Scheep het deeg in een ingevet cakeblik en bak het 15 minuten in een op 175°C voorverwarmde oven.
Temper de oven tot 150°C en bak de cake in 30-45 minuten gaar.
Laat de cake 10 minuten in de uitgeschakelde oven staan, keer hem op een rooster en laat het uitdampen.

Yunnan pot-kippensoep

Menugang	Voorgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Chinees	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

5 g ligusticum acutilobum (chiretta of dang qui)

4 enkele kipfilets

30 g Chinese paddestoelen

1 theelepel suiker

1 eetlepel rijstwijn

20 g gember

zout

Bereiding

Was de paddestoelen, verwijder zo nodig het vet en de zenen van de kipfilets en leg de kip en de paddestoelen in de yunnan pot.

Voeg de ligusticum acutilobum, de suiker, de rijstwijn, de gember en zout toe.

Vul de yunnan pot voor 3/4 met water en doe het deksel op de pot.

Neem een pan waarop de yunnan pot precies past en vul die voor $\frac{3}{4}$ met water.

Leg een theedoek in een rand om de pan en zet de yunnan pot op de pan.

Zorg, dat de onderkant van de yunnan pot het water niet raakt (u kunt de pot ook in een stoompan zetten).

Breng het water aan de kook en stoom de kip op middelhoog vuur 1½ uur.

Vul het water in de pan zo nodig bij.

Serveer de soep in de yunnan pot.

Zalm-citroensaus

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

Ingrediënten

1 citroen
2 blikjes zalm á 180 g
1 pakje Mix voor Italiaanse Zalm-roomsaus (Maggi)
3 eetlepels kappertjes
10 takjes dille
peper

Bereiding

Was de citroen, rasp de schil en pers de citroen uit.
Verwijder de velletjes en de graatjes van de zalm en verdeel de vis in stukjes.
Roer in een steelpan 4 dl water en de Mix door elkaar en breng de saus al roerend aan de kook.
Roer er de citroenrasp, de zalm en de kappertjes door en knip er 9 takjes dille boven fijn.
Breng de saus op smaak met citroensap en peper.
Garneer met een takje dille.
Geef deze saus bij schelpmacaroni (conchiglie).

Zandkoekjes 2

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

Ingrediënten

250 g bloem
¼ theelepel nootmuskaat
150 g lichtbruine basterdsuiker
150 g boter
1 ei
1 eetlepel melk
4 eetlepels witte kristalsuiker
1 theelepel kaneel
boter om in te vetten

Bereiding

Meng de bloem, de nootmuskaat en de basterdsuiker door elkaar.
Voeg de boter in klontjes toe en kneed het (met koele hand) snel tot een glad deeg.
Klop het ei in een kommetje los en verdun het dan al kloppend met de melk.
Voeg dit mengsel aan het deeg toe en kneed het erdoor.
Laat het deeg afgedekt op een koele plaats minstens 1 uur rusten.
Bestuif het werkvlak met bloem, rol steeds stukjes van het deeg tot zeer dunne lappen uit en steek er met een klein gekarteld vormpje koekjes uit.
Meng de suiker en de kaneel door elkaar.
Bestrooi de koekjes daarmee en leg ze op een beboterd bakblik.
Verwarm de oven voor op 200°C, schuif het bakblik op de middelste richel en bak de koekjes in 8 minuten gaar.

Zandspritsjes

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

Ingrediënten

425 g patentbloem

360 g boter

140 g poedersuiker

50 g ei

25 g citroenrasp

Bereiding

Roer de boter zacht en voeg de suiker, het ei en de citroenrasp toe.

Kneed dit licht en kneed er bij gedeelten de bloem luchtig door.

Spuut het deeg in rozetjes of langwerpige koekjes op een licht ingevette bakplaat en bak de koekjes in een op 180°C voorverwarmde oven goudbruin en gaar.

Zoete groenten uit de oven

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

Ingrediënten

750 g zoete aardappelen, geschild en in stukken

250 g uien, in parten

2 teentjes knoflook, in plakjes

500 g winterpeen, geschild en in lange repen

3 el olijfolie traditioneel

1 eetlepel verse tijm

(versgemalen) peper

(zee)zout

bakmatje of bakpapier

bakblik

Bereiding

Schep de aardappel met de ui, de knoflook, de winterpeen, de olie, de tijm en peper en zout naar smaak in een ruime kom door elkaar.

Verdeel alles over een met een bakmatje of bakpapier bekleed bakblik en rooster de groenten 25 minuten in een voorverwarmde oven (250 °C).

Temper de oven tot 200 °C en rooster de groenten in nog ± 10 minuten gaar.

Zoete saté

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

Ingrediënten

400 g rundergehakt
2 teentjes knoflook
4 eetlepels pindakaas
4 eetlepels gembersiroop
zout
peper
100 g paprikachips
4 bananen
40 g boter
8 satéstokjes

Bereiding

Meng het gehakt met de uitgeperste knoflook, de pindakaas, de gembersiroop, zout en peper en vorm er 16 platte schijfjes van.

Verkruimel de chips en wentel de schijfjes erdoor.

Pel de bananen en snijd ze elk in 4 stukken.

Steek de gehaktschijfjes en de stukjes banaan aan de satéstokjes en bak ze 20 minuten in een koekenpan in de boter; keer ze af en toe om.

Zomerse mihoengroentesalade

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Thais	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

125 g mihoen
100 g wortel
1 papaya
1 Spaans pepertje
1 rode paprika
1 groene paprika
100 g gepelde garnalen
50 g kokos
2 teentjes knoflook
sap van 1 limoen
2 eetlepels vissaus
zout
ijsbergsla
½ bosje koriander

Bereiding

Maak de mihoen los in kokend water, giet af door een zeef en laat uitlekken.
Snijd de wortel en het vruchtvlees van de licht gerijpte papaya in reepjes of rasp ze grof.
Snijd het vruchtvlees van het Spaans pepertje en de paprika's in dunne reepjes.
Meng de groenten met de gepelde garnalen en de kokos.
Roer de geperste knoflook, het limoensap en de vissaus door elkaar en breng op smaak met zout.
Schep de salade met de dressing om.
Verdeel de mihoen over grote ijsberg-slablaadjes en leg de groenten erop.
Garneer met versgehakt korianderblad.

Zomerse roerbakschotel

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

Ingrediënten

700 g krieltjes

4 tomaten

3 eetlepels olijfolie

2 schaalpjes runderreepjes (à ca. 250 g)

Provençaalse kruiden

1 zak Italiaanse groentemix (400 g)

½ zakje verse basilicum (à 15 g)

Bereiding

Krieltjes in ca. 4 minuten beetgaar koken, afgieten en laten uitlekken.

Intussen tomaten wassen en in partjes snijden.

In wok olie verhitten.

Runderreepjes met kruiden in gedeeltes ca. 2 minuten bakken, uit wok scheppen en warmhouden.

Roerbakmix in achtergebleven olie ca. 4 minuten roerbakken.

Krieltjes en runderreepjes toevoegen en nog ca. 3 minuten meebakken.

Tomaatpartjes toevoegen en even meewarmen.

Op smaak brengen met zout en peper.

Basilicum boven schotel fijnknippen.

Lekker met stokbrood.

Zomerse salade met kruiden en bloemen

Menugang	Voorgerecht	Soort -	Snel	Ja
Keuken	Belgisch	Type Salade	Slank	Nee
Bron			Sterren	

Ingrediënten

200 g gemengde salade (ezelsoren, molsla, roodloof, raketsla, eikenblad, jonge spinazie, waterkers)
kruiden en eetbare bloemen (platte peterselie, kervel, basilicum, bieslook, blad en bloem van Oost-Indische kers, blad en bloem van salie, goudsbloem, bernagiebloempjes, viooltjes)

vinaigrette

90 g waterkers
1 teen knoflook
1 eetlepel gehakte sjalot
2 eetlepels ciderazijn
5 eetlepels olijfolie
extra-virgin
zout
zwarte peper

Bereiding

Was de slabladeren en dep ze droog in een propere keukendoek.
Scheur grote bladeren in stukken.
Doe hetzelfde met de groene kruiden.
Doe de salade en de kruiden in een kom en bestrooi met eetbare bloemen.
Bereid de vinaigrette.
Was de waterkers, verwijder de dikke steeltjes en doe de blaadjes met knoflook, sjalot, azijn, olijfolie, zout en versgemalen peper in de blender en meng alles snel, in een beperkt aantal slagen tot een gladde saus.
Proef de vinaigrette en voeg eventueel zout of peper toe.
Giet de vinaigrette in een kommetje en serveer de saus afzonderlijk bij de salade.

Zomerse vruchtenshake

Menugang Drank

Keuken -

Bron www.c1000.nl

Soort -

Type Koude drank

Snel

Ja

Slank

Nee

Sterren

Ingrediënten

250 g aardbeien

1 peer, geschild en in stukjes

1 banaan, gepeld en in plakjes

1 perssinaasappel, uitgeperst

½ l magere yoghurt

Bereiding

Maak de aardbeien schoon en steek door 4 mooie aardbeien een rietje.

Snijd de rest in stukjes.

Pureer de peer, de banaan, de aardbeienstukjes en het sinaasappelsap in een keukenmachine of blender, of met een staafmixer.

Voeg de yoghurt toe en laat de machine op een hoog toerental draaien tot een schuimig mengsel is ontstaan.

Serveer de shake in hoge glazen.

Zet de rietjes met de aardbeien erin.

Info: Shakes en smoothies zijn lekkere en verantwoorde tussendoortjes. Ook kinderen zijn er dol op. Het verschil tussen een shake en een smoothie zit hem in de dikte van de drank. Ook wordt er in smoothies vaak bevroren fruit verwerkt en in shakes niet.

Zomerse vruchtensoep

Menugang	Voorgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type Fruit	Slank	Nee
Bron			Sterren	

Ingrediënten

1 zoete appel
8 dikke wortelen
2 rijpe peren
1 mango
1 meloen
1 citroen

voor het garnituur

2 meloenen
2 peren
2 mango's

Bereiding

Maak eerst het vruchtensoepje.
Schil de wortelen en snij ze in grove stukken.
Schil de appel en de peren, verwijder stelen en klokhuis en snij ze in stukken.
Schil de mango, verwijder de pit en snij het vruchtvlees in stukken.
Halveer de meloen, verwijder de zaadjes, haal het vruchtvlees eruit en snij het in stukken.
Duw de gesneden vruchten door de sapcentrifuge.
Pers de citroen uit en doe het sap bij het overige sap.
Halveer de meloenen voor het garnituur.
Haal er zoveel mogelijk vruchtvlees uit zonder de schillen te beschadigen.
Zet ze een half uurtje in de diepvriezer.
Pers het uitgehaalde vruchtvlees eveneens uit en voeg het bij het andere fruitsap.
Schil de peren en de mango's voor het garnituur.
Snij ze in fijne schijfjes.
Schik ze op de bodem en langs de wand van de ijsskoude meloenschillen.
Verdeel het vruchtensoepje over de meloenkuipjes en serveer meteen.

Tip: Extra feestelijk met een takje vlierbloesern, Oostindische-kersbloem of andere eetbare bloempjes als garnituur.

Zongedroogde tomatenpesto

Menugang Bijgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Saus

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Bereiding

Week 1 kop zongedroogde tomaten enkele minuten in kokend water.

Laten uitlekken en uitknijpen.

Samen met 1 uitgeperst teentje knoflook en ¼ kop walnoten en ¼ kop parmezaanse kaas in een keukenmachine fijnmalen.

Met draaiende motor langzaam 80 ml olijfolie toevoegen.

Op smaak brengen.

Zucchini ripiene (gevulde courgettes)

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

Ingrediënten

2 grote courgettes

zout

peper

1 gesnipperde ui

3 eetlepels boter

150 g gekookte ham

100 g grof geraspte Parmezaanse kaas

1 losgeklopt ei

3 eetlepels paneermeel

¾ dl vleesbouillon (van tablet)

Bereiding

Snijd de uiteinden van de courgette en snijd de courgettes in vieren.

Kook ze in kokend water met zout ± 8 minuten laat ze uitlekken.

Schep er een deel van het vruchtvlees uit, zodat een bakje ontstaat.

Verwarm de oven voor op 200°C en vet een ovenschaal in.

Verhit 1½ eetlepel boter en bak de ui ± 10 minuten.

Schep de ui met de ham, de kaas, het ei, het paneermeel, zout en peper door elkaar, vul de courgettebakjes met dit mengsel en zet ze in de ovenschaal.

Verdeel er de rest van de boter over en schenk de bouillon erover.

Bak de courgettes in het midden van de oven in 15-20 minuten gaar; overgiet ze af en toe met bouillon.

Zuid-Afrikaanse kipschotel met wortel en paprika

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

Ingrediënten

3 eetlepels olijfolie traditioneel
1 pak Wereldgerechten Zuid-Afrikaanse kip Palava (Knorr)
400 g kipfilet
1 ui, gesnipperd
1 zak panklare worteltjes (250 g), in stukjes
1 rode paprika, in stukjes
1 dl melk
1 blik maïs (300 g), uitgelekt

Bereiding

Roer de olie met het zakje Palava-marinade uit het pak door de kip en laat de kip 10 minuten marineren.
Kook de rijst uit het pak volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar.
Verhit een wok en bak de kip met de marinade al omscheppend bruin.
Voeg de ui, de wortel en de paprika toe en bak alles al omscheppend gaar.
Voeg 2½ dl water, de melk en de inhoud van het zakje saus uit het pak toe en breng alles aan de kook.
Kook alles op een laag vuur nog 3 minuten door.
Schep de maïs door de rijst.
Serveer met het kipgerecht.

Wijnadvies: Oranjerivier, rosé, Zuid-Afrika

Zuppa di melone (koude meloensoep)

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

Ingrediënten

1 grote watermeloen
1 ½ l kippenbouillon (van 4 ½ tablet)
1 ½ dl slagroom
1 eetlepel citroensap
tabasco

Bereiding

Snijd met een scherp mes van de watermeloen een gekartelde deksel af.
Scheep met een meloenboortje ± 50 balletjes uit het vruchtvlees.
Verwijder de rest van het vruchtvlees tot op ± 3 cm van de schil.
Haal de pitjes eruit.
Pureer het vruchtvlees met de koude bouillon.
Voeg de slagroom, het citroensap en naar smaak tabasco toe.
Laat de soep in de koelkast ± 3 uur afkoelen.
Scheep de soep voor het serveren in de meloen en strooi de meloenbolletjes erin.
Deze soep is ook heel lekker met Galia meloen.
De soep wordt heel bijzonder door er voor het serveren wat gamba's door te roeren.

Zuppa di pomodori con peperoni arrostiti e carciofi (tomatensoep met geroosterde paprika en

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

Ingrediënten

1 zak Bertolli Pastasaus pittig
1 l kippenbouillon
4 tomaten
3 geroosterde paprika's (pot)
3 artisjokharten (blikje)
2 takjes basilicum
50 g parmezaanse kaas

Bereiding

Breng in een pan de saus aan de kook.
Voeg zout en peper naar smaak toe en laat de soep 10 minuten zachtjes koken.
Snijd de tomaten in vieren, haal de zaadjes met het sap eruit en snijd het overgebleven vruchtvlees in kleine stukjes.
Meng deze 2 minuten voor het einde van de kooktijd door de soep.
Snijd ondertussen de geroosterde paprika, de artisjokken en de basilicumblaadjes fijn en meng dit met elkaar.
Verdeel dit mengsel over de soepkommen en schenk de soep erbovenop.
Schaaf tot slot van de parmezaanse kaas wat mooie krullen en garneer hier de soep mee.
Lekker met ciabattabrood met pesto.

Zuppa di sedani (bleekselderijsoep)

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

Ingrediënten

½ struik bleekselderij

1 aardappel

25 g boter

½ l vleesbouillon

¼ rode paprika

koffieroom

peper

zout

Bereiding

Maak de bleekselderij schoon en snijd de stengels in dunne plakjes.

Schil de aardappel en snijd hem in blokjes.

Verhit de boter in een pan en fruit de bleekselderij en aardappel even aan.

Voeg de bouillon toe en kook de soep in ± 20 minuten zachtjes gaar.

Snijd de paprika in flinterdunne stukjes.

Pureer de soep in een keukenmachine of met een staafmixer en maak hem op smaak met een scheutje koffieroom, zout en peper.

Roer de paprikastukjes door de soep.

Serveer de soep met knapperballetjes.

Zuppa di zucca 1 (pompoensoep)

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

Ingrediënten

750 g pompoen
7½ dl runderbouillon
2 gesnipperde uien
30 g boter
zout
1 laurierblaadje
1 mespunt tijm
1 dl slagroom
peterselie

Bereiding

Schil de pompoen, verwijder de pitjes, snijd het vruchtvlees in stukken en kook die met de tijm en de laurier 30-40 minuten in de bouillon tot ze gaar zijn.

Fruit intussen de uien zachtjes 10 minuten in de boter.

Voeg ze bij de pompoen, verwijder het laurierblaadje en pureer het geheel met behulp van de keukenmachine of groentemolen.

Breng op smaak met zout.

Verhit de soep, voeg de room toe en serveer met de gehakte peterselie.

Zuppa di zucca 2 (pompoensoep)

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

Ingrediënten

600 g pompoen
½ l kalfs- of rundvleesbouillon
2 eetlepels boter
4 lente-uitjes in dunne ringen
¼ l melk
2 eetlepels slagroom
2 eetlepels vers geraspte Parmezaanse kaas
2 theelepels fijngesneden bieslook

Bereiding

Verwijder de schil, de pitten en de draden van de pompoen, snijd het vruchtvlees in blokjes, kook de pompoen in de bouillon in 20-25 minuten gaar en pureer het pompoenmengsel.
Smelt de boter en bak de lente-ui hierin 3-4 minuten.
Voeg de pompoenmassa en de melk toe, breng de soep aan de kook en laat haar op zacht vuur ± 5 minuten koken.
Zeef de soep en schenk haar in kommen.
Verdeel de slagroom erover en bestrooi aan tafel met bieslook en kaas.

Zuppa Inglese 1 (roompudding met cake)

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

Ingrediënten

1 pakje vanille extra-pudding (John Moir)

½ l melk

200 g roombotercake

2 eetlepels rum

2 eiwitten

100 g poedersuiker

Bereiding

Maak de pudding met het puddingpoeder en de melk volgens de gebruiksaanwijzing klaar en laat afkoelen.

Snijd de cake in plakken.

Verwarm de oven voor op 150°C.

Bedek een ovenschaal van 1½ l achtereenvolgens met 1/3 deel puddingmengsel, een laag cake besprenkeld met 1 eetlepel rum, 1/3 deel pudding, een laag cake besprenkeld met 1 eetlepel rum en de rest van de pudding.

Klop de eiwitten stijf met 90 g poedersuiker, verdeel dit over de bovenlaag en maak met een lepel pieken.

Bestrooi met de rest van de poedersuiker.

Laat de pudding in het midden van de oven in 30 minuten lichtbruin kleuren en laat de pudding daarna koud worden.

Zuppa Inglese 2

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

Ingrediënten

voor de vla

3 eieren

1 eigeel

50 g poedersuiker

2 eetlepels maïzena

9 dl melk

2 reepjes citroenschil

50 g pure chocolade

enkele druppels rode levensmiddelenkleurstof

1 in plakken gesneden moskovische cake

4 eetlepels Marsala

3 eetlepels Amaretto di Saronno

Bereiding

Klop de eieren, het eigeel en de suiker en doe dit mengsel in een steelpan.

Maak de maïzena aan met 3-4 eetlepels van de melk, voeg dit, samen met de resterende melk, aan het mengsel in de steelpan toe en doe er de reepjes citroenschil bij.

Verhit dit mengsel heel langzaam met een houten lepel tot het net kookt en bindt.

Verhit u het te snel, dan krijgt u een roerei.

Haal de citroenschil eruit en verdeel de vla gelijkmatig over 2 schaaltes.

Smelt de chocolade in een schaalte boven een pan met zachtkokend water en roer het dan door de vla in één van de beide schaaltes.

Voeg de rode kleurstof toe en roer het geheel goed door elkaar.

Leg de plakjes cake op een grote schaal.

Vermeng de Marsala en de Amaretto, schenk dit over de cake en laat het weken.

Neem nu de schaaltes vla en schenk eerst wat gewone vla en vervolgens wat chocoladevla over de cake.

Herhaal dit tot de vla op is.

Dek de schaal daarna af en laat het gerecht tenminste een paar uur in de koelkast opstijven.

Zuppa pavese 1 (bouillon met gepocheerd ei en kaas)

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

Ingrediënten

6 sneetjes witbrood zonder korst
boter
8 dl bouillon (eventueel van tablet)
4 eieren
geraspte Parmezaanse kaas

Bereiding

Halveer de sneetjes brood en bak ze in de hete boter goudbruin.
Breng de bouillon aan de kook, houd hem tegen de kook aan en pocheer de eieren erin.
Schep de eieren met een schuimspaan uit de bouillon en leg elk ei op een warm soepbord.
Giet de bouillon er door een zeef over, bestrooi de sneetjes gebakken brood met Parmezaanse kaas en schik ze om de eieren heen.
Geef er eventueel wat extra Parmezaanse kaas apart bij.

Info: Deze soep, die zijn oorsprong vindt in de stad Pavia, verschijnt met grote regelmaat op de menu's van vrijwel elk Italiaans restaurant. 'Zuppa Pavese' is eigenlijk de ideale soep, omdat hij eenvoudig is klaar te maken en licht verteerbaar maar toch voedzaam is. Gebruik het liefst een zelfgetrokken vlees-, groente- of kippenbouillon.

Zuppa pavese 2 (bouillon met gepocheerd ei en kaas)

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

Ingrediënten

1 l bouillon
4 eieren
4 sneden stokbrood
2 eetlepels Parmezaanse kaas
1 eetlepels peterselie
20 g boter
3 eetlepels azijn
1 theelepel zout

Bereiding

Verhit de boter in een koekenpan en bak de sneden stokbrood aan beide kanten goudbruin.
Breng 1 l water met de azijn en het zout aan de kook.
Breek de eieren één voor één en laat ze voorzichtig in het water glijden.
Houd het water tegen de kook aan en pocheer de eieren in 5 minuten gaar.
Haal ze met een schuimspaan uit het water en laat ze uitlekken.
Verhit de bouillon tot aan het kookpunt.
Doe in elk soepbord een stuk brood, leg het gepocheerde ei hierop en bestrooi dit met kaas en peterselie.
Giet de bouillon in de borden en serveer direct.

