



Recepten

Carta

Ruud 's Kookboek

107 recepten II
(Carta2006-Dick)

Inhoudsopgave.

1. Aardappel-groentesoep met rookworst
2. Ajam smoor met cashewnoten en spinazie met sambal en ketjap
3. Bieflapje met romige sjalottenjus
4. Bloedworst uit de boomgaard
5. Bloemkoolsoep met kruidige varkensspiesjes
6. Broodje ham & aardappelsalade
7. Bruschette met tomaat, basilicum en mozzarella
8. Carpaccio van gerookte kip met boerenjongens en pijnboompitten
9. Chocoladetaart 3
10. Cordon bleu met romige druivensaus
11. Dubbeldikke hamburgers
12. Frietjes met een hamburger van het huis en een slaatje met Red Bull-dressing
13. Galuska uit Zevenburgen
14. Gebakken lamskoteletten met limoenknoflooksaus
15. Gepocheerde zeewolf met een stampotje van prei en romige kerriesaus
16. Italiaanse groentesoep met olijvenbrood
17. Kaasdiip met salade en aardappeltjes
18. Kalfsschnitzel met gebakken spek-ui krieltjes
19. Kipstukjes Hawaiï
20. Knapperige stampot met worst
21. Lapin à la bouronnaise (konijn Bourbon)
22. Lasagne met champignons
23. Lauwwarme rijstsalade met gestoomde makreel
24. Mosterdsoep met zeewolf
25. Noisettes de chevreuil Romanoff (Reemedailles Romanoff)
26. Runderbouillon 2
27. Safaripasta met verse tomatensaus
28. Sajoer boontjes met champignons en sesamzalm
29. Smultoeitjes met vers fruit
30. Sojakiip met sajoer kool
31. Spaghetti met gegrilde lamssteak
32. Spaghetti met kruidige kipsaus
33. Spaghetti met vlessballetjes in Italiaanse groentesaus
34. Spinaziesalade met bacon en doperwten
35. Spinaziesalade met gegratineerde geitenkaas 2
36. Spinaziesalade met gerookte kip
37. Spinaziesalade met salsa verde en gepocheerd kippetje
38. Spinaziesalade met yoghurt-roquefortsaus
39. Spinazieschotel uit de wok
40. Spruitjesstampot met cambozola
41. Stampot paksoi en paddestoelen
42. Stampot paksoi met satéballetjes
43. Stampotje met bietjes
44. Stoofschotel van hamlappen in groente-kerriesaus
45. Sukiyaki
46. Sweet & sour kipnoedels met prei en kerstomaatjes
47. Sweet & sour roll met vleesreepjes, spitskool en abrikozen
48. Sweet & sour wok roll met kipgehakt, paprika en lente-ui
49. Sweet chili kool met vis, knapperige pinda's en witte rijst
50. Sweet chili wok roll met kip en cashewnoten
51. Sweet chilinoedels met gamba's en koriander
52. Tabouleh
53. Taco's met kip en bonen
54. Tagliatella Bicoloure Carbonade
55. Tagliatelle met kabeljauw en tomaat
56. Tandoori hamlapjes
57. Tarlyschotel met broccoli, ansjovis en tonijn
58. Thaise roerbak met garnalen
59. Tofusaté met five spice kool en wortel
60. Tonijnlasagne
61. Tonijntapenade

62. Tosti met grillworst
63. Vanille-aardbei dessertgebakjes
64. Vanillekwark-appeltoetje
65. Vanilleroomijs met druiven en amandelen
66. Varkensschnitzel gevuld met Zaanlander kaas
67. Vegetarische erwtensoep
68. Versierpuddinkjes
69. Vissticks met worteltjes en doperwten
70. Vlaflip met vers fruit
71. Warme aardappelsalade met gefrituurde reepjes kabeljauw
72. Winterse rode kool met worst en jus
73. Witte-bonensoep met basilicumtapenade
74. Wok roll gevuld met rendang vlees, bamboescheuten en gewokte paksoi
75. Wok roll met zoetzure vleesreepjes, maïs en tomaat
76. Wok rolls met prei-varkensvleesvulling
77. Wortel-sperziebonenstampot
78. Yoghurt-flip met bitterkoekjes
79. Yoghurtijs met verse vruchten
80. Zachte Bombay rijst met maïs en tomaat
81. Zalm en rivierkreeftjes met gele rijst
82. Zalm in limoen-roomsaus
83. Zalm met geroerbakte asperges
84. Zalm met pesto en mascarpone
85. Zalm met romige paprikasaus
86. Zalmburgers met sugar snaps en citroenpasta
87. Zalmfilet gebakken in nori en tempurabeslag
88. Zalmfilet op Italiaanse groentestampot
89. Zalmmoot met asperges
90. Zalmsteaks met zoutvlokken
91. Zeeschnitzel met honing-mosterddressing
92. Zelfgemaakte eierpasta
93. Zigeunerkrieltjes met erwtjes en hamburger
94. Zigeunerschnitzel met gebakken groenten
95. Zoete kip met frieten en appelmoes
96. Zoete kwark-roombroodjes
97. Zoete puntpaprika's met pandanrijst
98. Zoete sojanoedels met spitskool en abrikozen
99. Zoete worteltjes met gebakken aardappeltjes en knakworstjes
100. Zoetzure roerbaknoedels
101. Zoetzure vleesblokjes met ananas en noedels
102. Zuid-Afrikaanse bredie van lamsvlees
103. Zuid-Afrikaanse gehakttaart (boboti)
104. Zuurkool-preistampot met gehaktballetjes
105. Zuurkool met appel en bonen
106. Zuurkool met gevulde hotdogs
107. Zuurkoolschotel met worst

Aardappel-groentesoep met rookworst

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

Ingrediënten

1½ eetlepel olijfolie traditioneel
2 uien, gesnipperd
1 teentje knoflook, gesnipperd
1 rode paprika, in stukjes
1 groene paprika, in stukjes
200 g aardappelschijfjes
1 eetlepel paprikapoeder
1 theelepel gemalen komijn
1 pot Basis voor groentesoep (Maggi)
1 blikje tomatenpuree à 70 g
1 magere rookworst, in plakjes

Bereiding

Verhit de olie in een soeppan en fruit de ui met de knoflook al omscheppend 5 minuten op een halfhoog vuur.

Voeg de paprika's en de aardappelschijfjes toe en bak ze al omscheppend 5 minuten mee.

Voeg het paprikapoeder en de komijn toe en schep alles goed om.

Schenk de basis voor soep en 1½ l water erbij en voeg de tomatenpuree toe.

Breng alles aan de kook en kook de soep 10 minuten.

Schep de rookworst erdoor en warm de soep nog kort door.

Lekker met warm stokbrood en gezouten boter.

Wijnadvies: Duc de Termes, rosé, Frankrijk

Info: Eet bij deze slanke soep hooguit 3 sneetjes stokbrood, dun besmeerd met boter, dan blijft het een slanke maaltijd!

Ajam smoor met cashewnoten en spinazie met sambal en ketjap

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

Ingrediënten

400 g witte rijst
400 g kipfilet
Conimex wok olie
1 bakje Conimex boemboe voor ajam smoor
1½ pak (à 450 g) bladspinazie (ontdooit uit de diepvries)
75 g gezouten cashewnoten
Conimex sambal badjak
Conimex ketjap manis

Bereiding

Breng in een ruime pan een flinke laag water (met wat zout of ketjap) aan de kook.
Voeg de rijst toe en kook deze in ca 8 minuten gaar.
Afgieten en terug in de pan met het deksel erop nog 2 minuten laten staan.
Snij de kipfilets in reepjes.
Zet een grote wok op het vuur en laat de wok goed heet worden.
Voeg een scheutje olie toe en wok de kipreepjes 3 minuten.
Voeg 200 ml water en de boemboe toe.
Goed mengen en 10 minuten laten pruttelen.
Bestrooi met de cashewnoten.
Verhit ondertussen een scheutje olie in een koekenpan of in een andere wok.
Voeg de (uitgelekte) spinazie toe en wok deze 2 minuten.
Voeg de sambal en een scheutje ketjap naar smaak toe en bak deze 2 minuten mee.
Verdeel de ajam smoor met de cashewnoten over 4 borden, schep de gewokte spinazie eraan.
Geef de rijst er apart bij.

Serveertip: lekker met een knapperige Conimex atjar taugé

Variatietip: voor een echt Halloween gevoel: vervang de spinazie door een in kleine blokjes gesneden flespompoe. Wok deze ca 5 minuten, voeg de sambal, ketjap en scheutje water toe. Ca 5 minuten zachtjes laten pruttelen totdat de pompoe gaar en zacht is.

Bieflapje met romige sjalottenjus

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vlees
Type -

Snel Ja
Slank Ja
Sterren

Ingrediënten

4 bieflapjes
kerriepoeder
peper
zout
30 g boter
75 g sjalotten in vieren
2 eetlepels Maggi vloeibare jus rundvlees
3 eetlepels crème fraîche

Bereiding

Bestrooi de bieflapjes met kerriepoeder, peper en zout naar smaak.
Verhit de boter en bak de bieflapjes op een halfhoog vuur bruin en gaar.
Neem ze uit de pan hou ze warm.
Bak de sjalotten in het bakvet in ca 5 minuten al omscheppend bruin.
Voeg 1½ dl water, jus en de crème fraîche erdoor en breng alles aan de kook.
Scheep een beetje van de saus over het vlees en geef de rest er apart bij.
Lekker met aardappelpuree en gekookte bloemkool.

Wijnadvies: Jonkershof, Ruby Cabernet, rood, Zuid-Afrika

Bloedworst uit de boomgaard

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.varkensvlees.be

Soort Vlees
Type Fruit

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor 2 personen

2 stukken zwarte pens
10 g bakboter
2 appelen
50 g bruine rietsuiker
aardappelbloem

Bereiding

Snij de pensen in dikke schijven en wentel ze even in de bloem.
Schil de appelen, verwijder het klokhuis en snij de appelen in schijfjes.
Laat de boter in een pan heet worden.
Doe er de sneden bloedworst en de schijfjes appel bij en laat ze samen bakken.
Bestrooi de stukjes appel met rietsuiker en laat even karameliseren onder een deksel.

Serveertip: Uit de rijke aanbieding bij de bakker kiest u voor een meergranenbrood waarover u een laagje echte hoeveboter spreidt.

Bloemkoolsoep met kruidige varkensspiesjes

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

Ingrediënten

1 bloemkool van ongeveer 400 g
1 gesnipperde sjalot
1 gesnipperd teentje knoflook
bakboter
1 l melk
2 blokjes groentebouillon
zout
gesnipperde lente-ui

voor de spiesjes

300 g varkensgehakt
2 eetlepels broodkruim
een scheutje melk
1 ei
2 eetlepels geraspte ui
1 theelepel zout
1 theelepel chilipoeder
1 theelepel komijnpoeder
bakboter
12 kleine bamboestokjes van ongeveer 15 cm

Bereiding

Snij de bloemkool in kleine stukjes.
Stoof de sjalot en de look glazig in wat boter.
Doe er de bloemkool bij en laat nog enkele minuten verder stoven.
Voeg er vervolgens de melk en de bouillonblokjes bij.
Laat alles 20 minuten koken.
Mix tot een soep met een staafmixer.
Kruid met zout en werk af met de lente-ui.
Meng het broodkruim met de melk en laat 5 minuten trekken.
Voeg het gehakt, het ei, de ui, het zout en de andere specerijen toe.
Meng kort maar krachtig en maak 12 langwerpige rolletjes van het gehakt.
Bak het gehakt goudbruin in wat boter en duw een bamboeprikker door elk rolletje.
Serveer de soep in kommetjes en zet de spiesjes erbovenop.

Broodje ham & aardappelsalade

Menugang Lunchgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vlees
Type Brood/broodjes

Snel Ja
Slank Ja
Sterren

Ingrediënten

4 voorgebakken pistolets
2 eetlepels (grove) mosterd
4 plakken Yorkham
100 g aardappelsalade
¼ bakje tuinkers

Bereiding

Bak de broodjes volgens de aanwijzing op de verpakking af.
Snij ze open en bestrijk ze met mosterd.
Verdeel de ham erover en schep de salade erop.
Knip de tuinkers boven de broodjes van het matje en serveer direct.

Bruschette met tomaat, basilicum en mozzarella

Menugang Hapje
Keuken -
Bron Spar

Soort -
Type Brood/broodjes

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 stokbrood
2 eetlepels olijfolie
zout
versgemalen peper
1 fijngesneden teentje knoflook
4 grote tomaten
2 eetlepels fijngesneden verse of diepvries basilicum
2 bolletjes mozzarella

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200C.
Snij het stokbrood in dunne sneetjes en leg deze op een ovenplaat met vetvrij papier.
Besprenkel het stokbrood met olijfolie.
Strooi hierover fijngesneden knoflook en kruid ze met peper en zout.
Bak vervolgens de stokbroodsneetjes in de oven tot ze goudbruin zijn.
Laat ze daarna buiten de oven afkoelen.
Snij in de tussentijd de tomaten in vieren en verwijder de zaadjes.
Snij het vruchtvlees in kleine blokjes en verdeel deze over het stokbrood.
Strooi hierover de basilicum.
Snij daarna de mozzarella in plakjes en verdeel deze ook over het stokbrood.
Kruide de mozzarella met peper en zout.
Zet de bruschetta vervolgens terug in de voorverwarmde oven en laat de mozzarella 5 minuten smelten.
Haal ze daarna uit de oven en serveer meteen!

Variatietip: ook lekker met groene pesto ipv tomaten

Wijnadvies: Lambrusco Bianco, Italië

Carpaccio van gerookte kip met boerenjongens en pijnboompitten

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

Ingrediënten

3 gerookte kipfilets

1 krop groene sla

½ bakje gedroogde abrikozen

4 eetlepels pijnboompitten

4 eetlepels boerenjongens met vocht

4 eetlepels dressing naturel (Remia)

versgemale peper

zout

voor de garnering

2 sinaasappels, in plakjes gesneden

Bereiding

Snij de gerookte kipfilets in dunne plakjes en leg deze in 4 ronde cirkels op een ovenplateau bedekt met vetvrij papier.

Bak vervolgens de pijnboompitten goudbruin in een droge kokenpan met anti-aanbaklaag.

Meng daarna de dressing met de boerenjongens en een beetje vocht.

Snij de abrikozen in kleine blokjes en laat deze marineren in de dressing.

Verwarm de oven voor op 200 C en plaats het ovenplateau met gerookte kip ca 5 minuten in de oven.

Plaats de cirkels vervolgens op lauwwarme borden.

Rangschik de binnenste blaadjes van de sla in het midden van de gerookte kipplakjes.

Besprenkel het gerecht met de dressing van abrikozen en boerenjongens.

Strooi daarna de pijnboompitten over de carpaccio.

Garneer het gerecht met plakjes sinaasappel.

Tip: u kunt dit gerecht voorbereiden door de gerookte kip in plakjes te snijden en in een rondje op plastic folie te plaatsen. Dek de laag elke keer af met een stukje folie en vries deze in. Ontdooi het geheel voor gebruik.

Wijnadvies: Rosado, Casillo de Moral, Valdepeñas, Spanje

Chocoladetaart 3

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

Ingrediënten

200 g bastognekokken (Lu)
110 g boter
400 g extra pure chocolade
5 dl slagroom
slagroom uit een spuitbus
2 eetlepels chocoflakes (Dr. Oetker)

Bereiding

Verkruimel de koekjes in een keukenmachine of doe ze in een plastic akje en maak ze fijn met een deegroller.
Smelt de boter en roer het koekkruim erdoor.
Verdeel het mengsel over de bodem van een met bakpapier beklede springvorm (24 cm) en druk het kruim met de bolle kant van een lepel aan.
Zet de vorm in de koelkast.
Breek de chocolade in stukjes en doe ze in een steelpan.
Smelt de chocolade au bain marie.
Laat de chocolade afkoelen maar niet stijf worden.
Klop de slagroom stijf en spatekd chocolade erdoor.
Verdeel het mengsel over de bodem van de taart.
Zet de taart een ½ uur in de koelkast.
Spuit mooie toefjes slagroom op de taart en garneer met de chocoflakes.
Snij de taart in 14 punten.

Info: Zo af en toe moet een lekker stukje taart kunnen. Snij deze romige taart in kleine puntjes en laat ze voor het serveren in ca 30 minuten op koamertemperatuur komen. Dan smaakt het nog lekkerder.

Cordon bleu met romige druivensaus

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vlees
Type Fruit

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

100 g witte druiven
3½ eetlepel Bak & Braad vloeibaar
4 cordon bleus
1 zakje champignonsaus (Knorr)
2 eetlepels crème fraîche

Bereiding

Halveer de druiven en wip zonodig de pitjes eruit.
Verhit de bak & braad en bak de cordon bleus in de koekenpan aan beide kanten bruin en gaar.
Bereid intussen de saus volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Schep de druiven en de crème fraîche erdoor.
Serveer de saus bij de cordon bleus.
Lekker met verse frieten en gekookte worteltjes en doperwtjes of peultjes.

Dubbeldikke hamburgers

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	www.c1000.nl			Sterren	

Ingrediënten

4 tartaartjes
4 eetlepels paneermeel
1 scharrelei (S)
1 sjalot, geraspt
peper
zout
1½ eetlepel olijfolie traditioneel
4 plakjes ontbijtspek
1 avocado
4 hamburgerbroodjes
4 blaadjes kropsla
Tomato Ketchup (McDonalds)

Bereiding

Meng de tartaar met het paneermeel, het ei, de sjalot en peper en zout naar smaak.
Bestrijk ze met de olie en bak ze in een hete grillpan aan beide kanten bruin en gaar.
Leg de plakjes ontbijtspek bij de hamburgers in de pan en bak ze knapperig uit.
Halveer de avocado, wip de pit eruit en snijd het vruchtvlees in dunne partjes.
Snijd de broodjes open.
Beleg ze met een blaadje sla, de hamburger, het ontbijtspek en de avocado.
Spuut er naar smaak tomatenketchup op.
Serveer direct.

Frietjes met een hamburger van het huis en een slaatje met Red Bull-dressing

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

Ingrediënten

8 grote frietaardappelen
600 g varkensgehakt
2 tomaten, in plakjes gesneden
2 plakjes jonge kaas
4 augurken in het zuur, in dunne plakjes gesneden
een beetje mosterd, ketchup en peterselie
1 krop sla of zakje gemengde sla
1 eierdooier
¼ blikje Red Bull
½ bundel bieslook, fijngesnipperd
azijn
1 dl arachideolie
4 pistolets
1 sjalot, fijngesnipperd
peper
zout

Bereiding

Schil de aardappelen, was en snij ze in frietjes.
Bak die ongeveer 3 minuten voor op 140 C.
Laat ze nadien volledig afkoelen.
Meng het gehakt met de sjalot en breng flink op smaak met peper en zout.
Vorm tot 4 hamburgers en bak die in een pan of leg ze op de barbecue.
Snij de pistolets open.
Beleg ze met een hamburger en plakje kaas erop.
Ga verder met een plakje tomaat en enkele plakjes augurk.
Werk af met een likje mosterd en wat ketchup vermengd met gesnipperde peterselie.
Meng voor de salade wat mosterd door de eierdooier.
Voeg een scheutje azijn toe en roer er de arachideolie druppelsgewijs door.
Kruid af met peper en zout en voeg er de Red Bull en de bieslook aan toe.
Giet de dressing over de goed gewassen en gedroogde sla.
Bak de frietjes goudbruin op 180 C en strooi er wat zout over.

Galuska uit Zevenburgen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hongaars	Type	Ei	Slank	Nee
Bron	recept uit Trouw			Sterren	

Ingrediënten

300 g bloem
2 eieren
100 g gerookt spek
2 dl zure room
100 g (parmezaanse) geraspte kaas
water
zout
½ theelepel paprikapoeder
2 bosjes dille of 2 doosjes diepvriesdille

Bereiding

De eieren en weinig zout in een schaal door de bloem roeren.
Zoveel water toevoegen dat er een veerkrachtig, maar niet te slap deeg ontstaat.
Hoeveel water er nodig is hangt af van de bloem.
Daarna de fijngesneden dille toevoegen en er even doorroeren.
Een half uur laten staan.
Water met zout aan de kook brengen.
Telkens een theelepeltje van het deeg in het kokend water laten glijden.
De lepel telkens in het water dompelen.
Als de galuska's naar boven komen drijven, dan nog even koken.
In een vergiet giten en laten uitlekken.
Intussen het spek in kleine blokjes snijden en knappend bruin uitbakken.
Het spek uit het spekvet nemen.
En galuska terug in de pan doen, het spekvet erop gieten en doorroeren.
Ook de geraspte kaas erdoorroeren.
De bovenkant besproeien met zure room waarin paprikapoeder vermengd is.
Dan de spekblokjes er bovenop doen.
Warm serveren.
Eventueel met sla serveren.

Recepten verzameld door Aart Klos, Dronten uit dagblad Trouw.

Gebakken lamskoteletten met limoenknoflooksaus

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vlees
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 limoen
1 dl Calvé partysaus knoflook
1 eetlepel verse bieslook, geknipt
8 lamskoteletten
peper
zout
25 g boter
1 eetlepel olijfolie traditioneel
1 ui, in partjes
250 g kastanjechampignons, in vieren

Bereiding

Boen de limoen onder stromend water schoon en rasp de helft van de groene schil er dun af.
Pers 1½ eetlepel van het sap eruit.
Roer de rasp met het sap en de bieslook door de knoflooksaus.
Verhit de boter met de olie en bak de met peper en zout bestrooide koteletten aan beide kanten bruin en in ca 5 minuten rosé.
Hou ze warm in aluminiumfolie.
Bak de ui en de cahmpignons al omscheppend in ca 7 minuten bruin en gaar.
Schep het champignonmengsel op de koteletjes.
Serveer met de saus.
Lekker met pesto aardappelpartjes en bonte slamix met caesardressing.

Wijnadvies: Andes peaks, Syrah, rood, Argentinië

Gepocheerde zeewolf met een stampotje van prei en romige kerriesaus

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

Ingrediënten

600 gram zeewolf
600 gram aardappels schoon
400 g prei in ½ ringen en gewassen
25 g boter
150 g melk
200 g room
1 eetlepel kerrie
peper
zout
nootmuskaat
2 eetlepels citroensap
1½ dl visbouillon
½ dl witte wijn

Bereiding

Zeewolf graatvrij maken en marineren met citroensap.
Aardappels gaar koken, droog stomen en pureren.
20 g boter smelten en prei hierin aanstoven en door de aardappelpuree mengen en de melk toevoegen.
Op smaak brengen met peper, zout en nootmuskaat.
Visbouillon en witte wijn verwarmen en de zeewolf toevoegen en zachtjes laten garen (± 10 minuten).
Zeewolf uit de pan halen en op warme plaats bewaren.
Rest boter smelten en kerrie hierin aanfruiten.
Afblussen met de visbouillon en de room.
In laten koeken tot saus-dikte.
Stampotje op het bord; de vis er bovenop; de saus er omheen druppelen.

Italiaanse groentesoep met olijvenbrood

Menugang	Voorgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type Soep	Slank	Nee
Bron	Blue band basiskookboek		Sterren	

Ingrediënten

1 l runderbouillon
75 g macaroni of kleine pastaschelpjes
400 g Italiaanse groentemix
2 eetlepels gare witte bonen (potje)
8 kerstomaten
geraspte kaas om te bestrooien
witbrood deeg
Blue Band Vloeibaar
flinke mespunt gemalen tijm
½ theelepel zeezout
3 eetlepels groene olijven zonder pit

Bereiding

Verhit de bouillon en kook hierin de macaroni ca 5 minuten voor.
Voeg de groente toe en laat deze 5 à 8 minuten zachtjes meekoken.
Halveer de kerstomaten en verwarm ze 1 minuut samen met de bonen mee in de soep.
Serveer de soep met de geraspte kaas erover gestrooid.

olijvenbrood:

Maak het olijvenbrood door aan het deeg een extra kneep Blue Band Vloeibaar toe te voegen samen met de tijm, zeezout en olijven.
Bak het brood in een broodbakmachine of in de oven.
Serveer bij de soep.

Kaasdip met salade en aardappeltjes

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vegetarisch
Type Aardappel

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

2 ovenkaasjes met fijne kruiden (Rougette)
500 g Maaltje kriel, schoongeboend en gehalveerd
zout
1 voorgebakken stokbrood
1 zak familiesla à 400 g
1 potje knoflook bieslook dressing
2 bakjes rauwkost waldorf à 200 g

Bereiding

Bereid de ovenkaasjes volgens de aanwijzing op de verpakking.
Kook de krieltes in water met zout gaar.
Giet ze af en laat ze uitdampen.
Bak het stokbrood af.
Schep de familiesla met de dressing en de rauwkost door elkaar.
Snij het stookbrood in blokjes.
Serveer de aardappeltjes met de salade en het stookbrood bij de kaasjes.

Wijnadvies: Jean Balmont, Chardonnay, wit, Frankrijk.

Kalfsschnitzel met gebakken spek-ui krieltjes

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vlees
Type Aardappel

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 scharrelei
peper
zout
50 g paneermeel
4 kalfsschnitzels
3 eetlepels amandelschaafsel (Dr. Oetker), gehakt
4 eetlepels Bak & Braad
1 Duo Krieltjes
2 eetlepels Aardappelmix spek/ui, uit de koeling
1 dl snacksaus mosterd (Calvé)

Bereiding

Klop in een diep bord het ei met 1 eetlepel water en peper en zout naar smaak los.
Roer het paneermeel met het amandelschaafsel in een ander diep bord door elkaar.
Wentel de schnitzels eerst door het eimengsel en vervolgens door het paneermeel.
Bak de krieltjes bruin en gaar in 2 eetlepels Bak & Braad.
Verwarm intussen de rest van het vloeibare bakvet in een koekenpan en bak de schnitzels op een halfhoog vuur aan beide kanten bruin en in ca 6 minuten gaar.
Schep de aardappelmix door de krieltjes en verwarm alles al omscheppend nog 3 minuten.
Serveer de krieltjes met de schnitzels en de saus.
Lekker met gekookt broccoli of doperwtjes.

Wijnadvies: Domaine de la Muscadière

Kipstukjes Hawaiï

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Kip
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

400 g kipfilet, in stukjes
1 zoete ui, gesnipperd
1 winterwortel, geschild en in dunne plakjes
2 appels, geschild en in stukjes
1 pot Chicken Tonight Hawaiï
2 zakjes boterzachte sla à 100 g
½ komkommer, in dunne plakjes
1 bakje dressing caesar à 90 ml
3 eetlepels gemalen kokos
2 eetlepels fijngehakte peterselie

Bereiding

Bak de kip in de hete olie bruin.
Voeg de ui en de wortel toe en bak ze al omscheppend 5 minuten mee.
Voeg de appel en de Chicken Tonight toe en breng alles aan de kook.
Laat alles 5 minuten zachtjes koken.
Schep intussen de sla met de komkommer en de dressing door elkaar.
Bestrooi het kipgerecht met de kokos en de peterselie.
Lekker met pandanrijst.

Knapperige stampopot met worst

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

Ingrediënten

1 kg kruimige aardappelen
zout
½ struik bleekselderij
400 g doperwtjes en worteltjes
1 rookworst
1 zakje jus voor stampopot
15 g boter
(grove) mosterd

Bereiding

Kook de aardappelen in water met zout in 20 minuten gaar.
Maak intussen de bleekselderij schoon en schaaft de stengels in dunne plakjes.
Kook de doperwten en worteltjes in een klein laagje water met zout beetgaar.
Wel de worst volgens de aanwijzing op de verpakking.
Giet de aardappelen af, maar vang het kookvocht op en laat ze droog stomen.
Stamp de aardappelen met een stamper fijn.
Scheep de doperwten en worteltjes en de bleekselderij en wat kookvocht van de aardappelen erdoor.
Bereid de jus met de boter volgens de aanwijzing op de verpakking.
Serveer het stampopotje met de in plakjes gesneden rookworst, mosterd en de jus.

Wijnadvies: Château Remouly, rood, frankrijk

Lapin à la bouronnaise (konijn Bourbon)

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

Ingrediënten

1 jong konijn
1 dl azijn
4 dl slagroom
50 g aalbessengelei
1 glaasje cognac
80 g boter
4 sjalotjes
2 citroenen
30 g bloem
zout
peper

Bereiding

Snij de citroenen doormidden en pers ze uit.
Snij het konijn in stukken en doe dit in een kom.
Bestrooi met zout en peper en besprenkel met citroensap en laat een uur marineren.
Schil de sjalotjes en hak ze fijn.
Smelt 30 g boter in een pan en laat hierin de sjalotjes gedurende 3 minuten bakken.
Schenk er dan de azijn op en laat deze voor $\frac{3}{4}$ inkoken op hoog vuur.
Geef er dan de bloem bij.
Meng goed en voeg de room toe en de aalbessengelei.
Geef er peper en zout bij en laat op klein vuur zachtjes 15 minuten koken.
Smelt ondertussen de rest van de boter in een pan en bak hierin de stukken konijn bruin.
Als ze bruin zijn flamberen we met de cognac.
Geef er nu de bereide saus over en laat op een zacht vuur een uur sudderen.
Doe dan de stukken konijn op een voorverwarmde schaal, zeef de saus en schenk ze over het konijn.
Serveer meteen.

Lasagne met champignons

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

Ingrediënten

175 g lasagnebladen verdi (Honig)
zout
2 eetlepels olijfolie traditioneel
1 zakje gesnipperde uien
1 theelepel geraspte knoflook
300 g rundergehakt
250 g champignons, in plakjes
2 zakken pastasaus mild (Bertolli)
1 zakje mix voor kaassaus
50 g belegen geraspte kaas

Bereiding

Laat de lasagnebladen in gezouten kokend water glijden.
Houd het water 3 minuten tegen de kook aan.
Schep de bladen er uit en leg ze naast elkaar op een schone theedoek.
Fruit de ui met de knoflook 5 minuten in de olie.
Voeg het gehakt toe en bak al omscheppend rul.
Bak de champignons 3 minuten mee.
Roer de pastasaus erdoor.
Bereid de kaassaus volgens de aanwijzing op de verpakking.
Vul een ingevette ovenschaal (1 l) afwisselend met een laagje pastasaus en een laagje lasagnabladen.
Eindig met een lasagnalaagje, en verdeel de kaassaus en geraspte kaas erover.
Bak de lasagna in een voorverwarmde oven (200 C) in ca 30 minuten gaar.
Lekker met een gemengde salade.

Wijnadvies: Canaletto, Montepulciano d'Abruzzo, rood, Italië

Info: de lasagnabladen kunt u ongekookt verwerken, maar door ze even voor te wellen voorkomt u dat de pasta hard blijft en niet gaar worst als er te weinig vocht in de saus zit.

Lauwwarme rijstsalade met gestoomde makreel

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vis
Type Rijst

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

300 g zilvervliesrijst
zout
1 potje honing-mosterd dressing
1 rode paprika, in stukjes
1 groene paprika, in stukjes
1 blik maïs à 300 g, uitgelekt
3 bosuitjes, in schuine ringetjes
200 g gestoomde makreelfilet, in stukjes
75 g ongezouten cashewnoten
versgemalen peper
2 eetlepels verse peterselie, fijngehakt

Bereiding

Kook de rijst in water met zout gaar.
Laat de rijst iets afkoelen en schep de dressing erdoor.
Schep de paprika, maïs, bosuitjes, cashewnoten en de makreel erdoor.
Breng op smaak met peper en zout en bestrooi met de peterselie.
Lekker met een pitabroodje.

Wijnadvies: Chantecaille, Bordeaux Sauvignon, wit, Frankrijk

Mosterdsoep met zeewolf

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

Ingrediënten

25 g margarine
2 sjalotten, gesnipperd
1 eetlepel mosterd
2 eetlepels grove mosterd
25 g bloem
2 eetlepels sherry
1 l visbouillon
200 g zeewolffilet, in kleine blokjes
1 dl halfvolle slagroom
versgemalen peper
zout
½ eetlepel grove mosterd
½ eetlepel peterselie, fijngesneden

Bereiding

Smelt de margarine en fruit hierin de sjalotten zonder dat ze kleuren.
Roer de mosterd erdoor en bak 1 minuut mee.
Voeg de bloem toe en laat 1 minuut garen.
Blus af met de sherry.
Voeg de visbouillon geleidelijk toe.
Breng aan de kook en laat hierin de zeewolf ca 10 minuten zachtjes koken.
Voeg de helft van de room toe en maak de soep op smaak met peper en zout.
Klop de rest van de room half stijf en roer de mosterd en peterselie erdoor.
Schep de soep in verwarmde borden en schep er een lepel room op.

Noisettes de chevreuil Romanoff (Reemedaillons Romanoff)

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

Ingrediënten

8 reemedaillons
500 g champignons
zout
peper
3 dl pepersaus
1 blaadje laurier
½ citroen
1 komkommer
100 g boter
1 ui
1 takje tijm
3 dl witte wijn
150 g boter

Bereiding

Schil de komkommer.
Snij ze in de lengte doormidden, daarna in de breedte.
Snij er vier bootjes van.
Haal met een lepeltje de pitten weg.
Schil de ui en hak ze fijn.
Smelt 50 g boter in een pan en voeg de ui, takje tijm en blaadje laurier toe.
Laat de ui mooi goudbruin bakken.
Voeg dan de wijn, zout en peper toe en laat de komkommer in deze courtbouillon zachtjes koken.
Maak de champignons schoon en kook ze in water met een scheutje citroensap zachtjes gedurende 10 minuten.
Geef er zout en peper over.
Giet de champignons af en maak er een puree van.
Doe deze over in een pannetje en laat hem koken totdat het water verdwenen is.
Werk er dan 50 g boter door.
Als de komkommer 10 minuten heeft gekookt gieten we ook deze af.
Vul de schuitjes met de champignonspuree.
Hou ze warm.
Smelt de rest van de boter, bestrooi de medaillons met zout en peper en bak ze in 5 minuten bruin.
Leg ze op een voorverwarmde dienschaal.
Geef er wat pepersaus over en zet er de scheepjes omheen en serveer.

Runderbouillon 2

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

Ingrediënten

1 runderschenkel of 500 g poulet

1 mergpijp

1 wortel, in stukken gesneden

1 kleine ui, in stukken gesneden

1 prei, in stukken gesneden

enkele takjes peterselie

selderij

laurier

tijm

zout

peperkorrels

Bereiding

Breng de runderschenkel en merpijp en 2 l koud water langzaam aan de kook.

Haal met een schuimspaan het schuim van het oppervlak af.

Voeg de wortel, prei, ui, peterselie, selderij, laurier en tijm toe.

Breng op smaak met zout en peperkorrels.

Laat de bouillon 3 à 4 uur trekken (tegen de kook aan).

Leg een natgemaakte linnen doek in een zeef en giet de bouillon hier doorheen in een schone pan.

Tip: voor een heldere bouillon, 1 losgeklopt eiwit op de gezeefde bouillon meekoken. het eiwitschuim neemt onregelmatigheden op. Schep het gestolde eiwit met een schuimspaan van de bouillon.

Safaripasta met verse 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
2 teentjes knoflook, gesnipperd
1 kg (pomodori)tomaten, in stukjes
2 theelepels suiker
1 eetlepel gedroogde oregano
2 takjes verse tijm
peper
zout
350 g safaripasta
150 g geraspte kaas, belegen
3 eetlepels verse basilicum, fijngesneden
2 eetlepels slamix pijnboompitten, geroosterd

Bereiding

Verhit de olie in een braadpan en fruit de ui met de knoflook al omscheppend op een halfhoog vuur goudgeel en glazig.
Voeg de tomaten, de suiker, de oregano, de tijm en peper en zout naar smaak toe en breng alles aan de kook.
Laat de saus, met de deksel op de pan, op een laag vuur 25 minuten koken.
Neem na die tijd de deksel van de pan en laat de saus zonodig inkoken tot een dikke saus.
Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar.
Verdeel de saus over de pasta, strooi een beetje van de kaas erover en geef de rest er apart bij.
Garneer met de basilicum en de pijnboompitten.
Lekker met komkommersla.

Sajoer boontjes met champignons en sesamzalm

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

Ingrediënten

400 g basmati rijst
250 g champignons
Conimex Wok Olie
500 g gebroken sperziebonen
1 bakje Conimex Boemboe voor Sajoer Boontjes
400 g zalmfilet
3 eetlepels Conimex Ketjap Manis
1 eetlepel sesamzaadjes

Bereiding

Breng in een ruime pan een flinke laag water (met wat zout of ketjap) aan de kook.
Voeg de rijst toe en kook deze in ca. 8 minuten gaar (kijk op de verpakking voor de exacte kooktijd).
Afgieten en terug in de pan met het deksel erop nog 2 minuten laten staan.
Maak de champignons schoon en snijd ze in vieren.
Zet een grote wok op het vuur en laat de wok goed heet worden.
Voeg een scheutje olie toe en wok de boontjes 2 minuten.
Wok de champignons 2 minuten mee.
Voeg 300 ml water en de boemboe toe.
Goed mengen en ca. 13 minuten laten pruttelen.
Snijd intussen de zalm in vier porties en bestrijk met de ketjap.
2 minuten laten staan.
Rooster ondertussen de sesamzaadjes lichtbruin in een droge koekenpan.
Doe een scheutje olie in de hete koekenpan en bak de zalm voorzichtig ca. 2 minuten aan beide zijden.
Bestrooi de zalm met sesam.
Schep de sajoer boontjes en de rijst op 4 borden en leg de zalm ernaast.

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

Variatietip: Voeg aan de ketjap wat Gembersiroop toe en gebruik het mengsel als marinade. Vervang de zalm door verse tonijn.

Smultoetjesijs met vers fruit

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

Ingrediënten

4 C1000 Smul-toetjes
2 gele kiwi's
2 groene kiwi's
2 schijven ananas (uit blik)
4 eetlepels aardbeiensaus slagroom uit een spuitbus

Bereiding

Laat de Smul-toetjes bevriezen.
Schil de kiwi's en snijd de vruchten in partjes.
Snijd de ananas in stukjes.
Houd de bevroren Smul-toetjes kort in een bakje heet water en stort ze op de bordjes.
Verdeel het fruit eromheen.
Lepel de saus over de kwark en spuit er een toef slagroom naast.
Serveer direct.

Sojakip met sajoer kool

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

Ingrediënten

4 eetlepels wokolie (Conimex)
2 uien, gesnipperd
500 g panklare witte kool
1 kuipje boemboe sajoer boontjes (Conimex)
1 rode paprika, in stukjes
400 g kipfilet, in stukjes
1½ dl woksaus zoete soja (Conimex)
3 eetlepels seroendeng

Bereiding

Verhit 2 eetlepels van de olie en roerbak de helft van de ui met de kool al omscheppend 5 minuten.
Voeg 2 dl water en de boemboe toe en stoof de kool in nog 5 minuten beetgaar.
Verhit gelijktijdig de rest van de olie en fruit de rest van de ui met de paprika 5 minuten.
Voeg de kip toe en bak hem al omscheppend bruin en gaar.
Schep de woksaus erdoor en warm alles goed door.
Bestrooi de kip met de seroendeng.
Lekker met witte rijst, kroepoek en atjar.

Wijnadvies: Hardy's, Varietal range, Chardonnay, wit, Australië

Info: Kool is een gezonde groente die we eigenlijk veel vaker op het menu moeten zetten. Kool bevat foliumzuur en bètacaroteen. Dit laatste zorgt voor een gezonde huid.

Spaghetti met gegrilde lamssteak

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vlees
Type Pasta

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

400 g spaghetti
zout
1 ui, gesnipperd
peper
chilipeper
2 courgettes, grof geraspt
2 eetlepels olijfolie traditioneel
1 teentje knoflook, gesnipperd
1 flesje Finesse voor koken
± 400 g lamssteak gemarineerd

Bereiding

Kook de spaghetti volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar.
Fruit de ui ± 3 minuten in 1½ eetlepel hete olie.
Voeg de knoflook en de courgette toe en bak alles in ± 3 minuten beetgaar.
Roer de Finesse erdoor en laat alles 2 minuten zachtjes pruttelen.
Bestrijk de lamssteaks met de rest van de olie en bak ze in een hete grillpan in ± 7 minuten rosé.
Giet de spaghetti af en schep er het courgettemengsel door.
Breng pittig op smaak met peper, zout en chilipeper.
Warm alles goed door.
Leg het vlees op de spaghetti.

Wijnadvies: Canaletto, Primitivo, rood, Italië

Spaghetti met kruidige kipsaus

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Kip
Type Pasta

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

350 g volkorenspaghetti
zout
3 eetlepels olijfolie traditioneel
350 g kipfilet, in stukjes
1½ theelepel knoflookpasta
500 g panklare prei
1 zakje Mix voor spaghetti (Knorr)
50 g geraspte belegen kaas

Bereiding

Kook de spaghetti volgens de aanwijzing op de verpakking in water met zout beetgaar.
Verhit intussen de olie en bak de kip met de knoflook al omscheppend bruin.
Voeg de prei toe en bak alles 5 minuten mee.
Schenk er 4 dl water bij en voeg de inhoud van het zakje mix toe.
Breng alles aan de kook.
Laat de suas ca 3 minuten doorkoken.
Verdeel de saus over de pasta en bestrooi met de kaas.
Lekker met een gemengde salade.

Wijnadvies: Huiswijn rosé, Frankrijk

Spaghetti met valessballetjes in Italiaanse groentesaus

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Italiaans
Bron

Soort Vegetarisch
Type Pasta

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor 3 personen

300 g spaghetti
3 eetlepels olijfolie
400 g panklare Italiaanse groente
1 pakje tomato frito (tomatensaus, Heinz)
2 eetlepels balsamico azijn
2 eetlepels Italiaanse keukenkruiden (diepvries)
zout
peper
1 schaaltje VALESS gehakt

Bereiding

Zet heet water op en kook de spaghetti volgens de gebruiksaanwijzing.
Verhit in een braadpan 2 eetlepels olie en bak de groente 2 minuten.
Roer de tomatensaus erdoor.
Voeg azijn, 1 eetlepel kruiden en naar smaak zout en peper toe.
Laat geheel zachtjes sudderen.
Kneed rest van de kruiden door het gehakt.
Draai balletjes van het gehakt.
Verhit de rest van de olie in een koekenpan met antiaanbaklaag en bak de balletjes in 3 minuten bruin en gaar.
Breng de saus op smaak met zout en peper.
Roer de balletjes door de saus.
Serveer de spaghetti met de groentesaus.

Spinaziesalade met bacon en doperwten

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

Ingrediënten

450 g diepvries doperwten
zout
8 plakken (bak)bacon
1 rode ui
6 sneetjes witbrood
2 teentjes knoflook
4 eetlepels olijfolie
1 eetlepel balsamicoazijn
versgemalen peper
600 g spinazie (panklaar)
200 g parmezaanse kaas (stukje)

Bereiding

Kook de doperwten 3-4 minuten in water met zout tot ze beetgaar zijn.
(Iets korter dan de aanwijzing op de verpakking.)
Giet ze af en spoel er koud water over.
Bak de plakken bacon krokant in een droge hete koekenpan of leg ze op keukenpapier op een bord in de magnetron 2-3 minuten op 400 watt.
Pel de ui en snijd deze in dunne ringen.
Verdeel de sneetjes brood, zonder korst, in lange repen.
Meng de gepelde, geperste teentjes knoflook met de olijfolie.
Verhit 1 eetlepel van deze knoflookolie in een koekenpan en rooster hierin de broodrepen goudbruin.
Meng de balsamicoazijn en peper met de rest van de knoflookolie tot een dressing.
Verdeel de spinazie en doperwten over de borden.
Giet de dressing erover.
Leg de gebakken bacon erop.
Schaaf de parmezaanse kaas in krullen erboven.
Leg de broodcroutons erop.

Variatietip: De parmezaanse kaas kan worden vervangen door feta of gorgonzola.

Variatietip: In plaats van balsamicoazijn kan ½ eetlepel worcestershiresaus worden gebruikt.

Wijnadvies: Dit zonnige gerecht vraagt om een zonnige wijn, Sunny Hill Chardonnay uit Australië.

Spinaziesalade met gegratineerde geitenkaas 2

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

Ingrediënten

250 g verse spinazie

2 handperen

75 g hazelnoten of walnoten

4 plakken zachte geitenkaas (van 75 g per stuk)

voor de dressing

3 eetlepels olijfolie

2 eetlepels mayonaise

1 theelepel mosterd

1 eetlepel honing

versgemalen peper

zout

2 eetlepels gehakte groene tuinkruiden (peterselie, bieslook)

Bereiding

Was de spinazie en laat deze goed uitlekken.

Verwijder de steeltjes.

Schil de peren en snijd ze in vieren.

Verwijder de klokhuizen en verdeel de partjes in zeer dunne plakjes.

Rooster de noten in een droge hete koekenpan.

Verdeel de spinazie over 4 borden.

Verdeel hierover de perenplakjes en de noten.

Meng de ingrediënten voor de dressing en sprenkel deze over de salade.

Zet de plakken geitenkaas op een bakplaat of in een ovenvaste schaal even onder een hete grill totdat de kaas lichtgesmolten is.

Serveer op iedere salade een gegratineerd kaasje.

Variatietip: In plaats van spinazie is een combinatie van veldsla en rucola ook heel lekker.

Variatietip: De geitenkaas kan worden vervangen door feta, roomkaas of kruidenroomkaas.

Wijnadvies: Wijnen van Sauvignon Blanc, waaronder Sancerre van de Loire, een witte Bordeaux, een Entre-Deux-Mers, of een Kaapse Sauvignon Blanc (9-11°C).

Spinaziesalade met gerookte kip

Menugang Voorgerecht
Keuken -
Bron

Soort Kip
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

150 g jonge spinazieblaadjes
250 g gerookte kipfilet
zout
peper
1 rijpe avocado
4 eetlepels ongezouten hazelnoten

voor de dressing

5 eetlepels zonnebloemolie
2 eetlepels witte wijnazijn
2 eetlepels Dijon mosterd

Bereiding

Was en droog de spinazieblaadjes.
Verwijder harde stelen.
Snijd de kipfilet in smalle repen.
Maak de dressing klaar: roer de zonnebloemolie, azijn en mosterd door elkaar.
Breng op smaak met een beetje zout en peper.
Snijd de avocado in de lengte doormidden.
Verwijder de pit.
Verdeel de spinazieblaadjes over de borden.
Leg kipfiletreepjes op de spinazie.
Strooi hazelnoten over de salade.
Snijd met behulp van een meloenbolletjessteker kleine balletjes uit de avocado.
Leg de balletjes op de salade die wordt besprenkeld met de dressing.
Dien de salade meteen op.

Wijnavdies: Kies voor een wijn met een licht rookaroma: dat biedt de Elzasser Pinot Gris. Maar een levendige Rijnse Riesling Kabinett, lekker gekoeld schonken (9-11°C), zal ook heerlijk smaken.

Spinaziesalade met salsa verde en gepocheerd kippetje

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

Ingrediënten

voor 1 persoon

voor het gepocheerde kippetje

1 bol knoflook
1½ l krachtige kippenbouillon (zelf gemaakt of uit een pot)
4 takjes tijm, gewassen
2 (verse) laurierblaadjes
4 (enkele) (scharrel)kipfilets

voor de salsa verde

1 handvol verse basilicumblaadjes
1 klein handje verse dragonblaadjes
1 klein handje bladpeterselieblaadjes
2 eetlepels zoetzure augurkjes, fijngesneden
1 eetlepel kappertjes, afgespoeld
½ eetlepel gladde mosterd
2 teentjes knoflook, fijngesnipperd
1 dl (fruitige) extra vierge olijfolie
6 ansjovisfilets, 30 minuten geweld in 1 dl koude melk
zout
peper
100 g jonge spinazieblaadjes, gewassen en goed gedroogd

Bereiding

Wrijf de buitenste schilletjes van de bol knoflook en snijd de bol in vieren.
Breng de bouillon met knoflook, tijm en laurier tegen de kook aan.
Leg de kipfilets erin en laat ze net onder het kookpunt 10-12 minuten pocheren tot ze gaar zijn.
Zet de pan daarna van het vuur af en laat de kipfilets nog 5 minuten in de bouillon staan om te 'rusten'.
Maak ondertussen de salsa verde.
Was de kruiden voorzichtig in ruim koud water en droog ze in de slacentrifuge.
Scheur de grotere blaadjes in stukken.
Hak de kruiden vervolgens fijn.
Meng augurk, kappertjes, mosterd en knoflook en voeg de olijfolie toe.
Spoel de ansjovisjes af, dep ze droog en snijd ze fijn.
Roer de kruiden en de ansjovis door de olijfoliebasis en breng de salsa verde (Italiaans voor 'groene saus') op smaak met zout en peper.
Meng de salsa verde met uw vingers luchtig door de spinazie.
Snijd de kipfilets in dunne plakken en serveer met de spinazie met salsa verde.

Spinaziesalade met yoghurt-roquefortsaus

Menugang Voorgerecht
Keuken -
Bron Jumbo

Soort Vegetarisch
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

150 g spinazie
75 g roquefort
250 ml yoghurt
2 volle eetlepels mayonaise
50 g ongezouten hazelnoten, walnoten of pecannoten

Bereiding

Was en droog de spinazie.
Snijd grote spinaziebladen eventueel kleiner.
Verkruimel in een ruime kom de roquefort.
Voeg de yoghurt en mayonaise toe en roer alles door elkaar.
Verdeel de spinazie over de borden.
Houd in het midden een opening vrij.
Scheep de yoghurtsaus in deze opening.
Bestrooi spinazie en saus met noten.

Wijnadvies: Houdt het hier zomers, fris en dorstlessend met een Sauvignon de Touraine of een Zuid-Afrikaanse Chenin blanc.

Spinazieschotel uit de wok

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

Ingrediënten

4 eieren
versgemalen peper
zout
1 theelepel paprikapoeder
2 sjalotjes of 1 ui
3 teentjes knoflook
200 g kastanjechampignons
50 g geschaafde amandelen
3 eetlepels olijfolie
900 g spinazie (panklaar)

Bereiding

Kook de eieren in 10 minuten hard.
Spoel er koud water over, pel ze en hak ze fijn.
Meng er peper, zout en paprikapoeder door.
Pel de sjalotjes en knoflook en snipper ze.
Borstel de champignons of veeg ze schoon met keukenpapier.
Rooster de amandelen goudbruin in een droge hete koekenpan.
Verhit de olie in een wok.
Fruit hierin de sjalotjes en knoflook.
Scheep de champignons erdoor, bak 3 minuten en voeg de spinazie toe.
Bak op een hoge stand al omscheppend 4 minuten.
Voeg peper en zout toe.
Scheep het spinaziemengsel in een schaal, verdeel de gehakte eieren erover en bestrooi met de geroosterde amandelen.

Variatietip: De schotel kan uitgebreid worden met blokjes belegen kaas.

Variatietip: In plaats van spinazie is paksoi met Chinese kool ook heel lekker.

Wijnadvies: Naar smaak een Zuid-Afrikaanse Ruby Cabernet of Pinotage Rosé.

Spruitjesstamppot met cambozola

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

Ingrediënten

1 kg kruimige aardappelen, geschild
zout
10 g boter
1 ui, gesnipperd
500 g spruitjes, schoongemaakt
1 blik tomatenblokjes, à 400 g
150 g cambozola, in stukjes
50 g pijnboompitten, geroosterd
(versgemalen) peper

Bereiding

Kook de aardappelen in water met zout gaar.
Verhit intussen de boter en fruit de ui 5 minuten.
Voeg de spruitjes en de tomatenblokjes met het vocht toe en breng alles aan de kook.
Breng op smaak met zout en kook de spruitjes net gaar.
Giet de aardappels af en stamp ze met het spruitjesmengsel door elkaar.
Schep de cambozola en de pijnboompitten erdoor.
Breng de stamppot op smaak met zout en peper.

Wijnadvies: E&J Gallo Zinfandel, rood, USA

Stamppot paksoi en paddestoelen

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

Ingrediënten

1 kg aardappels (kruimig kokend)

1 struik paksoi (circa 500 g)

4 lente/bosuitjes

250 g (grot)champignons

zout

40 g boter

cayennepeper

Bereiding

Snijd de geschilde aardappels in stukken.

Verwijder lelijke bladen van de paksoi.

Snijd bladen en stelen in smalle repen.

Maak de uitjes schoon en snijd ze in dunne ringetjes.

Snijd de schoongeborstelde champignons in plakjes.

Doe de aardappels in de pan en voeg zoveel water toe dat ze voor de helft onderstaan.

Doe een beetje zout in de pan.

Kook de aardappels ongeveer 15 minuten.

Doe dan de reepjes paksoi bij de aardappels.

Kook de groenten nog eens een minuut of vijf.

Controleer of de aardappels gaar zijn.

De gesneden stelen van de paksoi zijn dan nog knapperig.

Giet de groenten af.

Zet de pan op een warmhoudplaatje of vlamverdeler op een laag vuur.

Bak terwijl de aardappels koken de champignonplakjes.

Verhit de boter in een koekenpan en bak de champignons snel knapperig en lichtbruin.

Bestrooi ze met een beetje zout.

Stamp de aardappels en paksoi door elkaar.

Schep de uiringetjes en gebakken champignons met de jus door de stamppot.

Breng de stamppot op smaak met zout en cayennepeper.

Wijnadvies: Niet op fust gerijpte Chardonnays. Ook een Elzasser Pinot Gris leent zich perfect bij de paddestoelen (9-11°C).

Stamppot paksoi met satéballetjes

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

Ingrediënten

1 kg aardappels (kruimig)
1 schaal tartaar (350 g)
4 eetlepels pindakaas (25% minder vet, pot à 350 g)
1 ei
4 eetlepels vloeibare margarine
3 eetlepels ketjap
2 struiken paksoi
100 ml melk (mager)

Bereiding

Aardappels schillen en in stukken snijden.
Aardappels in ca. 20 minuten gaarkoken.
Tartaar met pindakaas en ei mengen.
Van tartaar 8 balletjes draaien.
Margarine in pan verhitten en balletjes rondom bruinbakken.
Boter afblussen met water en ketjap en balletjes met deksel op de pan in 15 minuten gaar laten worden.
Paksoi in reepjes snijden en wassen.
Melk verwarmen.
Aardappels met paksoi en melk door elkaar stampen en kort nog even verhitten.
Met peper en zout op smaak brengen.
Stamppot met tartaarballetjes en jus serveren.

Stamppotje met bietjes

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vlees
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1¼ kg kruimig kokende aardappelen, geschild en in stukken
zout
400 g bieten, gestift
250 g casselerrib, in reepjes
2 eetlepels (grove) mosterd
2 eetlepels olijfolie extra vierge
1 eetlepel (kruiden)azijn
peper
75 g rucola

Bereiding

Kook de aardappelen in water met zout gaar.
Verwarm intussen de bieten.
Giet de aardappelen af maar vang ± 1 dl van het kookvocht op.
Stamp de aardappelen fijn en schep er de bieten, de casselerrib en eventueel wat van het kookvocht door om een lekker smeug stamppotje te krijgen.
Klop de mosterd, de olie, de azijn en peper en zout naar smaak door elkaar.
Warm de stamppot al omscheppend door en schep de rucola erdoor.
Schenk de dressing erover en serveer direct.

Wijnadvies: Eclat du Rhône, rood, Frankrijk

Stoofschotel van hamlappen in groente-kerriesaus

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vlees
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

400 g hamlappen, in stukken
paprikapoeder
peper
zout
3 eetlepels Bak & Braad vloeibaar
1 blik ananastukjes
300 g boerensoepgroenten
2 eetlepels kerriepoeder
1 flesje Finesse voor koken

Bereiding

Bestrooi het vlees met paprikapoeder, peper en zout naar smaak.
Verhit de Bak & Braad in een ruime braadpan en bak het vlees aan beide kanten bruin.
Scheep de ananastukjes met het vocht, de soepgroenten, het kerriepoeder en peper en zout naar smaak door elkaar en voeg ze aan het vlees toe.
Breng alles aan de kook.
Stoof het gerecht in ± 25 minuten helemaal gaar.
Roer de Finesse erdoor en warm alles goed door.
Lekker met witte rijst en sperziebonen.

Wijnadvies: Cabernet Franc, rosé, Frankrijk

Info: Hamlappen bevatten per 100 g maar 4 g vet en daarvan is slechts 1 g verzadigd. Dat is gezond voor hart en bloedvaten en goed voor de lijn!

Sukiyaki

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

Ingrediënten

voor 3 personen

1 pak Conimex Sukiyaki
2 eetlepels wokolie
400 g biefstuk, in reepjes
200 g sperziebonen, schoongemaakt en gebroken
100 g shiitake, in plakjes
100 g taugé
2 eetlepels sesamzaad, geroosterd

Bereiding

Meng de sukiyaki marinademix met de olie en marineer hierin het vlees 15 minuten.
Kook de rijst uit de verpakking in water met zout gaar.
Giet de rijst af en laat hem 5 minuten met de deksel op de pan staan.
Roerbak het vlees zonder olie in een wok.
Voeg de sperziebonen toe en bak ze 3 minuten mee.
Voeg 2 dl water toe en schep de shiitake, de taugé en de sukiyaki sausmix erdoor.
Breng alles aan de kook.
Roer de mirin uit het pak erdoor en garneer met het sesamzaad.
Serveer met de rijst.
Lekker met roergebakken paksoi.

Sweet & sour kipnoedels met prei en kerstomaatjes

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

Ingrediënten

1 zak Conimex Wok Noedels
400 g kipfilet
200 g kerstomaatjes
Conimex Wok Olie
400 g preiringen
Conimex Woksaus Chinese Sweet & Sour
3 eetlepels fijngeknipte bieslook

Bereiding

Breng in een ruime pan een flinke laag water (met wat zout of ketjap) aan de kook.
Voeg de noedels toe en kook deze in ca. 2 minuten gaar.
Trek de noedels na 1 minuut koken uit elkaar.
Afgieten in een vergiet, met koud water afspoelen en goed laten uitlekken.
Snijd ondertussen de kipfilet in reepjes.
Was en halveer eventueel de tomaatjes.
Zet een grote wok op het vuur en laat de wok goed heet worden.
Voeg een scheutje olie toe en wok de kip 5 minuten.
Voeg de preiringen toe en wok deze 3 minuten mee.
Voeg 10 eetlepels woksau toe en wok nog 1 minuut.
Voeg de noedels en de kerstomaatjes toe, schep alles met 2 spatels door elkaar en wok nog 1 minuut.
Schep de noedels in 4 grote kommen en bestrooi met wat bieslook.

Serveertip: Geef er voor een extra pittig accent Conimex Sambal Badjak bij.

Variatietip: Vervang de kipfilet door vleesreepjes. Wok de vleesreepjes maar 3 minuten! De kerstomaatjes kunnen worden vervangen door kleine stukjes paprika. Meng eventueel de bieslook met Conimex Gebakken Uitjes voor een knapperige touch.

Sweet & sour roll met vleesreepjes, spitskool en abrikozen

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

Ingrediënten

1 kleine spitskool
1 bakje (250 g) gewelde abrikozen
Conimex Wok Olie
300 g vleesreepjes
Conimex Woksaus Chinese Sweet & Sour
1 pak Conimex Wok Rolls

Bereiding

Was en snijd de spitskool in reepjes.
Snijd de abrikozen in kleine stukjes.
Zet een grote wok op het vuur en laat de wok goed heet worden.
Voeg een scheutje olie toe en wok de vleesreepjes 1 minuut.
Schep de spitskoolreepjes erdoor en roerbak nog 3 minuten.
Voeg 6 eetlepels woksau en de abrikozen toe.
Wok nog 1 minuut.
Besprenkel de wok rolls met wat water en verwarm 20 seconden per wok roll of 1 minuut voor alle wok rolls tegelijkertijd op 750 watt in de magnetron.
Of warm ze aan beide kanten op in een hete koekenpan.
Leg op elke wok roll wat van het vleesmengsel, rol ze op en leg ze op 3 borden.

Serveertip: Om zelf te strooien: zet Conimex Geraspte Kokos en/of Seroendeng op tafel.

Variatietip: Gebruik in plaats van gewelde abrikozen ander fruit zoals verse blokjes mango of uitgelekte tropische vruchten uit blik. Bestrooi eventueel met grofgehakte selderij.

Sweet & sour wok roll met kipgehakt, paprika en lente-ui

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

Ingrediënten

voor 3 personen

2 paprika's (1 rood en 1 geel)
300 g (mini) paksoi
1 bosje lente-uitjes
Conimex wok olie
300 g kipgehakt
Conimex Woksaus Chinese Sweet & Sour
1 pak Conimex wokrolls

Bereiding

Was en snijd de paprika's in reepjes.
Was de paksoi. Haal van mini-paksoi de blaadjes alleen maar los of snijd grote paksoi in repen.
Was en snijd de lente-uitjes (ook het groen) schuin in plakjes.
Zet een grote wok op het vuur en laat de wok goed heet worden.
Voeg een scheutje olie toe en wok het gehakt 3 minuten.
Wok vervolgens de paprika 3 minuten mee.
Voeg de paksoi toe en roerbak 1 minuut mee.
Roer er vervolgens ca. 6 eetlepels woksau door en wok nog 1 minuut.
Besprenkel de wokrolls met wat water en verwarm 20 seconden per wok roll of 1 minuut voor alle wokrolls tegelijkertijd op 750 watt in de magnetron.
Of warm ze aan beide kanten op in een hete koekenpan.
Scheep het gehakt-groentemengsel op de wokrolls.
Strooi de lente-uitjes erover en rol ze op. Leg ze op 3 of 4 borden.

Serveertip: Zet voor een fris element Conimex Atjar Tjampoer op tafel en Sambal Oelek voor als je het 'hot' lekker vindt.

Variatietip: Vervang het kipgehakt door rundergehakt en de paksoi door kleine broccoliroosjes. Wok deze met de paprika in totaal 4 minuten.

Sweet chili kool met vis, knapperige pinda's en witte rijst

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

Ingrediënten

400 g rijst
400 g stevige visfilet (bijv. koolvis- of roodbaarsfilet)
1 grote Chinese kool
Conimex Wok Olie
Conimex Woksaus Thaise Sweet Chili
50 g gezouten pinda's

Bereiding

Breng in een ruime pan een flinke laag water (met wat zout of ketjap) aan de kook.
Voeg de rijst toe en kook deze in ca. 8 minuten gaar (kijk op de verpakking voor de exacte kooktijd).
Afgieten en terug in de pan met het deksel erop nog 3 minuten laten staan.
Snijd de visfilet in brede repen. Was en snijd de kool in reepjes.
Zet een grote wok op het vuur en laat de wok goed heet worden.
Voeg een scheutje olie toe en wok de vis voorzichtig ca. 3 minuten.
Scheep de vis even uit de wok.
Zet de wok terug op het vuur, voeg nog een scheutje olie toe en wok de kool 3 minuten.
Scheep er 10 eetlepels woksaus door.
Wok nog 1 minuut.
Voeg de vis voorzichtig toe en warm goed door.
Verdeel de warme rijst over 4 borden, scheep de sweet chili kool met vis erop en bestrooi met de pinda's.

Serveertip: Geef er voor een krokant accent Conimex Cassave Kroepoek bij.

Variatietip: Vervang de vis door garnalen of vleesreepjes; deze hoeven niet eerst uit de wok gehaald te worden maar de kool kan er na 3 minuten wokken gewoon bij.

Sweet chili wok roll met kip en cashewnoten

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

Ingrediënten

Conimex Wok Olie
300 g kipreepjes
400 g gesneden prei
200 g wortelreepjes
Conimex Woksaus Thaise Sweet Chili
1 pak Conimex Wok Rolls
3 eetlepels cashewnoten
2 eetlepels fijngehakte koriander

Bereiding

Zet een grote wok op het vuur en laat de wok goed heet worden.
Voeg een scheutje olie toe en wok de kipreepjes 3 minuten.
Wok vervolgens de prei 2 minuten mee.
Roer er vervolgens de wortelreepjes en ca. 6 eetlepels woksaus door en wok nog 1 minuut.
Besprenkel de wok rolls met wat water en verwarm 20 seconden per wok roll of 1 minuut voor alle wok rolls tegelijkertijd op 750 watt in de magnetron.
Of warm ze aan beide kanten op in een hete koekenpan.
Hak de cashewnoten grof en schep ze met de koriander door de sweet chilikip en de groenten.
Schep de sweet chilikip op de wok rolls en rol ze op.
Leg ze op 3 of 4 borden.

Serveertip: Zet voor een extra lekker smaakje Conimex Seroendeng op tafel en geef er Atjar Taugé bij om naar eigen smaak toe te voegen.

Variatietip: Vervang Woksaus Thaise Sweet Chili door Woksaus Japanse Teriyaki Honing. En maak een salade van reepjes ijsbergsla in plaats van wortel.

Sweet chilinoedels met gamba's en koriander

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

Ingrediënten

voor 2 personen

½ zak (125 g) Conimex woknoedels
Conimex wok olie
200 g gepelde rauwe gamba's
1 wokgroentepakket (400 g)
Conimex Woksaus Thaise Sweet Chili
3 eetlepels grofgehakte koriander

Bereiding

Breng in een ruime pan een flinke laag water (met wat zout of ketjap) aan de kook.
Voeg de noedels toe en kook deze in ca. 2 minuten gaar.
Trek de noedels na 1 minuut koken uit elkaar.
Afgieten in een vergiet, met koud water afspoelen en goed laten uitlekken.
Zet een grote wok op het vuur en laat de wok goed heet worden.
Voeg een scheutje olie toe en wok de gamba's 2 minuten.
Scheep ze uit de pan.
Zet de wok terug op het vuur, voeg nog een scheutje olie toe en roerbak de groenten 5 minuten.
Voeg de gamba's en ca. 5 eetlepels woksaus toe.
Voeg de noedels toe, schep alles met 2 spatels door elkaar en wok nog 1 minuut.
Scheep de sweet chilinoedels met gamba's in 2 grote kommen en bestrooi met koriander.

Serveertip: Zet voor een knappertje Conimex Kroepoek Naturel op tafel en geef er voor een extra pittig accent Sambal Brandal bij.

Variatietip: Vervang de gamba's door 200 g kipreepjes en wok ze 5 minuten. Gebruik in plaats van koriander bieslook gemengd met geraspte citroenschil.

Tabouleh

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.vday.nl

Soort Vegetarisch
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor 2 personen

250 g couscous of bulgur
4 tros-tomaten
½ komkommer
4 lente-uien
bosje verse peterselie
bosje muntblaadjes
sap en rasp van een limoen
6 eetlepels olijfolie
1 teentje knoflook geperst
peper
zout

Bereiding

Kook de couscous of bulgur volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.

Snij tomaten en komkommer fijn, snij de lente-ui in stukken, snij de peterselie en munt heel fijn en roer alles met de limoenrasp door de couscous.

Roer olijfolie, knoflook en peper en zout door elkaar en besprenkel er de couscous mee.

Serveertip: warm pitabrood en (kant-en-klare) hummus maken dit gerecht compleet.

Taco's met kip en bonen

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

Ingrediënten

1 ui, in ringen
3 eetlepels olijfolie traditioneel
400 g kipfilet, in kleine stukjes
1 zak Casa Fiesta soft taco's
2 eetlepels verse koriander, fijngehakt
peper
zout
1 avocado, schoongemaakt en in stukjes gesneden
1 teentje knoflook, uitgeperst
1 bekertje zure room à 125 ml
tabasco
1 blik kidneybonen in chilisaus
1 zakje Taco Seasoningmix (Casa Fiesta)

Bereiding

Fruit de ui in de hete olie goudgeel en glazig.
Voeg de kip toe en bak hem al omscheppend bruin en gaar.
Voeg de seasoningmix en 125 ml water toe en laat de kip op een laag vuur 10 minuten zachtjes stoven.
Pureer de avocado met de knoflook, de zure room de koriander, tabasco en peper en zout naar smaak met een staafmixer of in de kom van een blender.
Verwarm de bonen en de taco's volgens de aanwijzingen op de verpakkingen.
Verdeel de kip en de bonen over de taco's en schep de avocadocrème erop.

Drankadvies: Carpe Diem Botanic Water Vitaliserend

Tagliatella Bicoloure Carbonade

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	Mevr. J. Lagrand uit Almere			Sterren	

Ingrediënten

1 pak Honig Tagliatelle Bicolore
1 pakje Honig Mix voor Tagliatelle Roomsaus
1 ui (gesnipperd)
3 eetlepels olijfolie
125 g magere spekreepjes
50 g geraspte Parmezaanse kaas
versgemalen zwarte peper

Bereiding

Kook de tagliatelle 'al dente' volgens de gebruiksaanwijzing.
Verhit de olijfolie en bak ca. 5 minuten op een laag vuur de spekreepjes uit.
Neem het spek uit het vet en laat het uitlekken.
Verhit het vet opnieuw en bak de ui in ca. 3 minuten.
Bereid de roomsaus volgens de algemene gebruiksaanwijzing.
Laat de geraspte kaas erin smelten en schep het spek en de ui erdoor.
Breng op smaak met peper.
Verdeel de tagliatelle over 4 borden en schep de saus erover.

Tagliatelle met kabeljauw en tomaat

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

Ingrediënten

300 g tagliatelle (pasta)
1 doos kabeljauwfilet (diepvries, 400 g)
1 pot (semi-gedroogde) tomaten in olie met kruiden (320 ml)
½ pot zwarte olijven in plakjes (à 240 g)
1 doos suikerpeultjes (diepvries, 450 g)

Bereiding

Oven op 225° C voorverwarmen.
Tagliatelle met weinig zout volgens gebruiksaanwijzing koken.
Vis in ovenschaal leggen en met zout bestrooien.
Tomaten afgieten en olie opvangen.
Helft van tomaten fijnsnijden, met 2 eetlepels opgevangen olie mengen en over vis verdelen.
Vis in midden van oven in 25 minuten gaarbakken.
Olijven afgieten.
Peultjes in 3 minuten beetgaar koken.
Rest van tomaten, olijven en 4 eetlepels opgevangen olie door tagliatelle scheppen.
Tagliatelle over vier borden verdelen.
Peultjes erop scheppen.
Vis op peultjes leggen.
Met peper bestrooien.

Tandoori hamlapjes

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vlees
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

500 g hamlapjes
peper
zout
3 eetlepels olijfolie traditioneel
1 ui, gesnipperd
1 teentje knoflook, gesnipperd
½ - 1 eetlepel tandooripasta (Patak's)
1 bloemkool, in roosjes
1 dl kippenbouillon
100 g monchou zacht & luchtig
2 bosuitjes, in ringetjes
50 g ongezouten cashewnoten
3 eetlepels verse koriander, gehakt

Bereiding

Bestrooi de hamlappen met peper en zout naar smaak en bak ze in de hete olie al omscheppend bruin.
Voeg de ui, knoflook en tandooripasta toe en bak alles 3 minuten.
Scheep de bloemkool erdoor, voeg de bouillon toe en breng alles aan de kook.
Stoof het vlees en de groenten in ca 20 minuten gaar.
Roer de monchou, bosuitjes en cashewnoten en 2 eetlepels van de koriander erdoor en warm kort door.
Garneer met de rest van de koriander.
Lekker met basmatirijst.

Wijnadvies: Chenin Blanc, wit, Zuid Afrika

Tarlyschotel met broccoli, ansjovis en tonijn

Menugang Hoofdgerecht

Soort Vis

Snel Ja

Keuken -

Type Pasta

Slank Ja

Bron www.ah.nl

Sterren

Ingrediënten

1 pak tarly (voorgekookte tarwe, 250 g)

800 g broccoli

2 teentjes knoflook

1 rode peper

1 blikje ansjovisfilets in olijfolie (50 g)

1 blikje tonijn op olie

2 eetlepels citroensap

Bereiding

Tarly volgens gebruiksaanwijzing koken.

Broccoli wassen en in roosjes verdelen, stelen schillen en in stukjes snijden.

Broccoli 3 minuten met weinig zout koken, afspoelen en in vergiet laten uitlekken.

Kookvocht opvangen.

Knoflook pellen en snipperen.

Peper schoonmaken, zaadjes verwijderen en peper in kleine stukjes snijden.

Tonijn laten uitlekken.

In pan olie van ansjovis schenken en verhitten.

Knoflook met peper 3 minuten fruiten.

Ansjovis in stukjes snijden en laatste minuut meefruiten.

Broccoli, tonijn en citroensap erdoor roeren en meewarmen.

Eventueel wat water toevoegen.

Broccolimengsel met zout op smaak brengen.

Broccolimengsel door tarly scheppen en serveren.

Lekker met ijsbergsla en yoghurt dressing.

Thaise roerbak met garnalen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Thais	Type	Groente	Slank	Ja
Bron	www.c1000.nl			Sterren	

Ingrediënten

1 pak rauwe garnalen à 300 g (diepvries, Elite), ontdooid

250 g mihoen

zout

3 eetlepels wokolie

1 teentje knoflook, gesnipperd

2 zakken wokgroente, thaise pad thai (diepvries)

Bereiding

Maak de garnalen schoon, snij de rugzijde in en verwijder zonodig het zwarte nerfje.

Spoel de garnalen met koud water en dep ze droog met keukenpapier.

Bereid de mihoen volgens de aanwijzing op de verpakking.

Verhit de olie en bak de garnalen met de knoflook op een hoog vuur totdat ze net roze kleuren.

Schep ze met een schuimspaan uit de pan.

Roerbak de bevroren wokgroenten ca 8 minuten.

Schep de garnalen en de zakjes woksaus erdoor en warm alles nog even goed door.

Serveer met de mihoen.

Wijnadvies: McWillimas, Chardonnay, wit, Australië

Tofusaté met five spice kool en wortel

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

Ingrediënten

400 g tofu
Conimex Woksaus Chinese Five Spice
Conimex wok olie
1 Chinese kool
1 winterwortel
400 g rijst
Conimex gebakken uitjes

Bereiding

Snij de tofu in blokjes van ca 3 cm.
leg ze in een schaal, schenk er een flinke scheut woksaus en 2 eetlepels olie over .
Goed mengen en 15 minuten laten marineren.
Was en halveer de kool en snij in reepjes.
Schil de wortel en snij in ruitjes of halve plakjes.
Verhit de grill, grillplaat of grillpan op de hoogste stand.
Rijg de tofublokjes aan 12 satéstokjes.
Breng in een ruime pan een flinke laag water (met wat zout of ketjap) aan de kook.
Voeg de rijst toe en kook deze in ca 8 minuten gaar.
Afgieten en terug in de pan met het deksel erop nog 2 minuten laten staan.
Rooster ondertussen de saté onder de grill of in de grillpan in ca 10 minuten aan beide kanten gaar en knapperig.
Gegeld keren.
Zet een wok op het vuur en laat de wok goed heet worden.
Voeg een scheuje olie toe en wok de wortel ca 3 minuten.
Voeg de koolreepjes toe en wok deze 2 minuten mee.
Voeg 6 eetlepels woksaus toe en warm het geheel goed door.
Schep de rijst in 4 diepe borden of kommen, leg de tofusaté en de five spice kool en wortel ernaast.
Bestrooi met de gebakken uitjes.

Serveertip: lekker met Conimex kroepoek naturel en geef er vers gehakte koriander bij om naar ieigen smaak toe te voegen.

Variatietip: marineer de blokjes tofu in een mengsel van sojasaus, wokolie en mangochutney voor een aparte smaak.

Tonijnlasagne

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

Ingrediënten

2 uien
1 rode peper
2 courgettes
3 eetlepels (olijf)olie
1 blik tomatenblokjes (400 g)
2 blikjes tonijnstukken in olijfolie (à 160 g)
paprikapoeder
200 g lasagnebladen (pak à 250 g)
1 zakje geraspte kaas (30+, 150 g)

Bereiding

Uien pellen en snipperen.
Peper schoonmaken, zaadjes verwijderen en in stukjes snijden.
Courgettes schoonmaken en in blokjes snijden.
In braadpan olie verhitten.
Ui, peper en courgette 5 minuten bakken.
Oven op 200 °C voorverwarmen.
Tomatenblokjes met vocht toevoegen aan courgette en 2 minuten meeverhitten.
Tonijn laten uitlekken en door saus roeren.
Met zout, peper en paprikapoeder op smaak brengen.
In ovenschaal laagje saus scheppen.
Afdekken met lasagnebladen.
Laagjes saus en lasagnebladen herhalen tot beide op zijn.
Eindigen met saus.
Schotel met kaas bestrooien en in midden van oven in 30 minuten gaar en goudbruin laten worden.

Tonijntapenade

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

Ingrediënten

2 teentjes knoflook
5 blaadjes basilicum
1 eetlepel kappertjes
5 ansjovisfilets
1 blikje tonijn
100 g zwarte olijven
2 tomaten, ontveld en in blokjes
olijfolie
cayennepeper
zout

Bereiding

Knoflook, basilicum, kappertjes, olijven en ansjovis fijnhakken.
Meng de tonijn erdoor en vervolgens de blokjes tomaat.
Op smaak brengen met cayennepeper en eventueel zout.
Maak een mooie smeelige massa en serveer met stokbrood of ciabatta.

Tosti met grillworst

Menugang Lunchgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vlees
Type Brood/broodjes

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

6 eetlepels tomatenketchup
½ eetlepel milde currypasta (Patak's)
8 sneetjes witbrood
12 plakjes grillworst ham-kaas
4 plakken jonge kaas, ontkorst

Bereiding

Roer de ketchup met de currypasta door elkaar en bestrijk hier 4 boterhammen mee.
Verdeel de grillworst en de kaas erover en leg de andere 4 boterhammen erop.
Bak er in een tosti-ijzer, een tostiapparaat of inde oven (200 C) tosti's van.
Snij ze schuin midden door en serveer ze warm.

Vanille-aardbei dessertgebakjes

Menugang Nagerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type -

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor 2 personen

4 chocolatechipkoekjes
3 eetlepels gesmolten boter
2 bekertjes (125 g) Mona Vanillepudding met aardbeiensaus
1 spuitbus (250 g) Mona Echte Slagroom
50 g pure chocolade

Bereiding

Verkruimel de koekjes en meng ze met de gesmolten boter.
Verwijder de folie van de puddingvormpjes en vul de vormpjes tot de rand met de koekkruimels.
Druk de koekkruimels stevig maar voorzichtig aan.
Laat de puddinkjes 5 minuten in de koelkast opstijven.
Keer de puddingbekertjes om op bordjes.
Prik gaatjes in de bodem van de puddingbekertjes en laat de pudding eruit glijden.
Spuit er toeven slagroom bij.
Schaaf met een kaasschaaf of scherp mesje chocoladekrulletjes en -stukjes over de puddinkjes.

Tip: Snijd met behulp van een leeg puddingvormpje een plakje cake uit en gebruik dit cakerondje als bodem om puddingtaartjes te maken.

Vanillekwark-appeltoetje

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

Ingrediënten

2 appels, gschild en in partjes
2 volle eetlepels donkere basterdsuiker
½ theelepel kaneelpoeder
2 eetlepels rozijnen
1 beker vanillekwark

Bereiding

Breng de appelpartjes met de basterdsuiker, het kaneelpoeder, rozijnen en 2 eetlepels water aan de kook.
Kook de appelpartjes 7 minuten en neem de pan van het vuur.
Laat helemaal afkoelen.
Verdeel de vanillekwark en de appelcompote in leegajes over 4 glazen.
Eindig met een laagje compote.

Vanilleroomijs met druiven en amandelen

Menugang Nagerecht

Keuken -

Bron www.ah.nl

Soort -

Type Fruit

Snel Ja

Slank Nee

Sterren

Ingrediënten

1 zakje amandelschaafsel (45 g)

250 g pitloze rode druiven (bakje à 500 g)

1 eetlepel vloeibare margarine

1 eetlepel suiker

8 eetlepels kookroom (schenkbaar, flesje à 250 ml)

8 bolletjes vanilleroomijs (bak à 1000 ml)

Bereiding

In droge pan amandelen roosteren tot ze lichtbruin zijn.

Druiven wassen en halveren.

Margarine in pan verhitten.

Druiven met suiker toevoegen en op laag vuur kort verwarmen.

Kookroom toevoegen en verwarmen tot saus een beetje inkookt.

IJs over 4 borden verdelen.

Druiven met saus er omheen schenken en garneren met amandelen.

Varkensschnitzel gevuld met Zaanlander kaas

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

4 varkensschnitzels
8 plakken Zaanlander kaas lichtbelegen 48 + (stuk ca. 500 g)
1 ei
5 eetlepels paneermeel
3 eetlepels vloeibare margarine
1½ zak aardappelballetjes (à 450 g)
2 eetlepels olijfolie
1 zak wokmix Italiaans (diepvries, 750 g)

Bereiding

Oven voorverwarmen op 225 °C.
Filets met zout en peper bestrooien.
Kaas erover verdelen, filets dubbelklappen en opening dichtsteken met prikkers.
In diep bord ei met 2 eetlepels water loskloppen.
Paneermeel op plat bord strooien.
Vlees eerst door ei en daarna door paneermeel wentelen.
In koekenpan margarine verhitten en vlees in 30 minuten rondom bruin en gaar bakken.
Aardappelballetjes in midden van oven 15-20 minuten bakken.
In wok olie verhitten en wokmix 10 minuten roerbakken.
Gevulde filets met aardappelballetjes en wokmix serveren.

Vegetarische erwtensoep

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

Ingrediënten

250 g spliterwten (pak à 500 g)
1 zak Hollandse roerbakmix (400 g)
1 pak vegetarische rookworst (200 g)
2 groentebouillontabletten
8 sneden roggebrood

Bereiding

In pan spliterwten met 1 l water aan de kook brengen en 40 minuten laten koken.
Roerbakmix toevoegen en laatste 5 minuten meekoken.
Rookworst volgens gebruiksaanwijzing verwarmen.
Worst in plakken snijden.
Tabletten groentebouillon en worst aan soep toevoegen en doorroeren.
Soep met roggebrood serveren.

Versierpuddinkjes

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

Ingrediënten

50 g vruchtenhagel
50 g minisnoepjes (taartgarnering)
50 g M&M
1 spuitbus (250 g) Mona Echte Slagroom
4 bekertjes (125 g) Mona Chocoladepudding met roomsaus

Bereiding

Doe de vruchtenhagel, de snoepjes en de M&M's® in kleine schaalpjes.
Zet de schaalpjes en de slagroombus op tafel.
Laat ieder aan tafel zijn eigen puddinkje op een bordje storten en naar eigen smaak versieren.

Variatietip: Fruit versierpuddinkjes: Vervang de chocoladepudding met roomsaus door Mona Vanillepudding met aardbeiensaus. Maak verschillende soorten fruit (bijv. appel, aardbei, banaan en meloen) schoon, snijd ze in kleine stukjes en verdeel ze over kleine schaalpjes.

Tip: Er zijn ook strooibussen met diverse garneringen zoals bijvoorbeeld nougatine, kaneel-kandijnsuiker of gekleurde hagelslag te koop!

Vissticks met worteltjes en doperwten

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

Ingrediënten

1 zak ovenfrites (1000 g)
2 zakken worteltjes en doperwten panklaar (à 350 g)
4 eetlepels vloeibare margarine
1 pak vissticks (10 stuks)
2 kleine augurken
2 takjes peterselie
4 eetlepels mayonaise

Bereiding

Oven voorverwarmen en frites afbakken volgens aanwijzing op verpakking.
Worteltjes en doperwtjes in 10-12 minuten gaarkoken.
Margarine in koekenpan verhitten en vissticks 8 minuten bakken, halverwege keren.
Intussen augurkjes fijnsnijden en peterselie fijnknippen.
Augurk en peterselie door mayonaise roeren.
Vissticks, frites, worteltjes en doperwtjes over vier borden verdelen en mayonaise ernaast scheppen.

Vlaflip met vers fruit

Menugang Nagerecht

Keuken -

Bron www.c1000.nl

Soort -

Type Fruit

Snel Ja

Slank Nee

Sterren

Ingrediënten

1 bak Verse fruitmix à 300 g

2 eetlepels rode limonadesiroop

4 dl magere yoghurt

3 dl halfvolle vanillevla

Bereiding

Verdeel de helft van het fruit over hoge glazen.

Lepel de siroop erover.

Schenk de yoghurt en de vla er in laagjes op.

Verdeel de rest van het fruit erover en serveer met een lange lepel.

Warme aardappelsalade met gefrituurde reepjes kabeljauw

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

Ingrediënten

5 grote vastkokende aardappels
1/8 l slagroom zonder suiker
2 eetlepels preiringetjes
3 in ringetjes gesneden bosuitjes
2 losgeklopte eieren
4 eetlepels bloem
8 eetlepels paneermeel
400 g kabeljauwfilet
peper
zout
frituurolie

voor de garnering

1 zakje veldsla
12 kerstomaatjes
1 citroen
2 eetlepels gehakte peterselie

Bereiding

Schil de aardappelen, snij ze in dunne plakjes en kook ze in 6 minuten net gaar in water met zout.
Giet ze daarna af en laat ze afkoelen.
Breng ondertussen de slagroom aan de kook en voeg de prei en bosuitjes toe.
Breng op smaak met zout en peper.
Voeg vervolgens de aardappelplakjes toe en laat het geheel op laag vuur even doorkoken.
Hou het geheel warm tot gebruik.
Klop in tussentijd de eieren los in een kom.
Leg paneermeel en bloem op aparte borden.
Snij de kabeljauw in repen van 1½ cm lengte.
Kruide de repen met peper en zout en wentel ze achtereenvolgens door de bloem, het geklopte ei en als laatste door het paneermeel.
Klop het overtollig paneermeel eraf en frituur de repen goudbruin en krokant in de hete frituurolie.
Garneer de borden met de veldsla en kerstomaatjes.
Schep de warme aardappelsalade in het midden en plaats de gefrituurde kabelajauwreepjes er bovenop.
Bestrooi het gerecht met de gehakte peterselie en garneer met schijfjes of partjes citroen.

Variatietip: ook lekker met tongfilet of mosselen ipv kabeljauw.

Wijnadvies: Chardonnay Castel, Vin de pays d'Oc, Zuid Frankrijk

Winterse rode kool met worst en jus

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

Ingrediënten

1 rode kool
800 g aardappels
40 g suiker
2 kruidnagels
6 eetlepels vloeibare margarine
2 schaaltjes runderbraadworsten (schaal à 2 stuks)
2 grote zure appels
1 cup schenkjus (175 ml)

Bereiding

Kool schoonmaken en in stukjes snijden.
Aardappels schillen, wassen en in water met beetje zout in 20 minuten gaarkoken.
Kool in weinig kokend water met zout, suiker en kruidnagels 20 minuten koken.
In braadpan 4 eetlepels margarine verwarmen en worst in 15 minuten gaar en bruin bakken.
Appels schillen, klokhuis verwijderen en in stukjes snijden.
Appel laatste 10 minuten met kool meekoken.
Rest van margarine door kool roeren.
Kool met zout en peper op smaak brengen.
Schenkjus verwarmen volgens aanwijzing op verpakking.
Aardappels met groenten, worst en jus serveren.

Witte-bonensoep met basilicumtapenade

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

Ingrediënten

1 ui
8 eetlepels olijfolie
2 groentebouillontabletten
2 potten witte bonen (à 370 ml)
1 zak Italiaanse roerbakgroentemix (400 g)
1 zakje verse basilicum (15 g)
½ potje zwarte olijven zonder pit (pot à 240 g)
4 tomaten
1 stokbrood

Bereiding

Ui pellen en snipperen.
In grote pan 2 eetlepels olie verhitten.
Ui 2 minuten bakken.
Bouillontabletten, 800 ml water en 1 pot witte bonen toevoegen en aan de kook brengen en 3 minuten laten koken.
Met staafmixer soep pureren.
Soep weer op het vuur zetten.
Groentemix en rest bonen toevoegen en aan de kook brengen.
Soep 5 minuten laten koken.
Basilicumblaadjes van steeltjes trekken.
In keukenmachine of met staafmixer basilicum met olijven en rest van olie pureren.
Met zout en peper op smaak brengen.
Stokbrood in plakjes snijden en roosteren.
Tomaten in dunne plakjes snijden.
Stokbrood ruim besmeren met tapenade en met tomaat beleggen.
Soep met zout en peper op smaak brengen en met belegd stokbrood serveren.

Wok roll gevuld met rendang vlees, bamboescheuten en gewokte paksoi

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

Ingrediënten

1 blikje (140 g) bamboescheuten
1 paksoi
Conimex wok olie
400 g (rund) vleesreepjes
1 bakje Conimex boemboe voor rendang vlees
Conimex sojasaus
1 pak Conimex wok rolls
Conimex seroendeng

Bereiding

Laat de bamboescheuten uitlekken en spoel ze schoon.
Was en snij de paksoi in repen.
Zet een grote wok op het vuur en laat de wok goed heet worden.
Voeg een scheutje olie toe en wok de vleesreepjes 1 minuut.
Voeg de uitgelekte bamboescheuten toe en wok 1 minuut mee.
Roer er de boemboe en 150 ml water door en laat het geheel 3 à 4 minuten op een hoog vuur koken totdat het meeste vocht verdampt is.
Verhit ondertussen een scheutje olie in een kokenpan of in een andere wok.
Voeg de paksoi toe en wok deze 2 minuten.
Breng op smaak met wat sojasaus.
Besprenkel de wok rolls met wat water en verwarm 20 seconden per wok roll of 1 minuut voor alle wok rolls tegelijkertijd op 750 watt in de magnetron.
Of warm ze aan beide kanten op in een hete koekenpan.
Leg op elke wok roll wat van het vleesmengsel en wat gewokte paksoi.
Bestrooi ze met de seroendeng en rol ze op.
Leg de wok rolls op borden.

Serveertip: zet fris pittige Conimex Sambal Tjampoer op tafel om erbij te geven.

Variatietip: dit gerecht is ook lekker met mini maïskolfjes of reepjes paprika in plaats van de bamboescheuten.

Wok roll met zoetzure vleesreepjes, maïs en tomaat

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

Ingrediënten

1 blikje maïskorrels
3 grote vleestomaten
1 kleine komkommer
Conimex Wok Olie
300 g vleesreepjes
Conimex Woksaus Chinese Sweet & Sour
1 pak Conimex Wok Rolls
Conimex Gebakken Uitjes

Bereiding

Laat de maïskorrels uitlekken.
Was en snijd de tomaten in kleine stukjes.
Was en snijd de komkommer in halve plakjes.
Zet een grote wok op het vuur en laat de wok goed heet worden.
Voeg een scheutje olie toe en wok de vleesreepjes 1 minuut.
Schep de maïskorrels en de tomatenblokjes erdoor en roerbak nog 2 minuten.
Voeg 6 eetlepels woksau toe.
Wok nog 1 minuut.
Besprenkel de wok rolls met wat water en verwarm 20 seconden per wok roll of 1 minuut voor alle wok rolls tegelijkertijd op 750 watt in de magnetron.
Of warm ze aan beide kanten op in een hete koekenpan.
Leg op elke wok roll wat van het vleesmengsel en wat plakjes komkommer.
Rol ze op, leg ze op 3 borden en bestrooi royaal met gebakken uitjes.

Serveertip: Knapperige Conimex Kroepoek Naturel is altijd lekker!

Variatietip: Beleg de Wok Roll eerst met wat blaadjes sla en vul ze. Voor wie van een beetje pittig houdt: wok een halve eetlepel Sambal Oelek mee met de vleesreepjes.

Wok rolls met prei-varkensvleesvulling

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

Ingrediënten

1 schaal magere varkenslapjes (ca. 400 g)
6 eetlepels wok marinade (tube à 200 g)
500 g prei
1 bakje taugé (125 g)
1 pak wok rolls (240 g), of wraptortilla's (4 stuks)

Bereiding

Varkenslapjes in reepjes snijden en met 4 eetlepels marinade mengen.
Afgedekt 3 minuten laten staan.
Prei schoonmaken en in reepjes snijden.
In wok gemarineerd vlees 5 minuten roerbakken.
Prei toevoegen en 2 minuten meebakken.
Taugé en rest van wokmarinade toevoegen en goed doorwarmen.
Wok rolls volgens gebruiksaanwijzing verwarmen.
Prei-vleesmengsel over wok rolls verdelen en dichtklappen.
Lekker erbij: komkommersalade met yoghurt dressing.

Wortel-sperziebonenstampot

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

Ingrediënten

1 kg aardappels (kruimig)
1 schaal magere speklapjes (ca. 500 g)
3 eetlepels mosterd
1 pak hutspotgroenten (ui en wortel, 500 g)
1 pak sperziebonen (diepvries, 450 g)
200 ml melk

Bereiding

Aardappels schillen en in stukken snijden.
Aardappels in 20 minuten gaarkoken.
Speklapjes bestrooien met peper en met 2 eetlepels mosterd besmeren.
In koekenpan met antiaanbaklaag speklapjes in 15 minuten gaar en knapperig bakken.
Hutspotgroente in weinig water in 10 minuten gaarkoken.
Na 4 minuten sperziebonen toevoegen en meekoken.
Aardappels afgieten en fijnstampen.
Melk verwarmen.
Aardappels met melk tot smeùige puree roeren.
Groente afgieten, door puree scheppen en met zout en peper op smaak brengen.
Speklapjes uit pan nemen en 150 ml water bij bakvet schenken.
Water aan de kook brengen en aanbaksels tot jus losroeren.
Rest van mosterd door jus roeren en met zout en peper op smaak brengen.
Stampot met jus en speklapjes serveren.

Yoghurt-flip met bitterkoekjes

Menugang Nagerecht
Keuken Hollands
Bron www.ah.nl

Soort -
Type -

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

8 bitterkoekjes (zak à 300 g)
4 eetlepels bosvruchtenjam
500 ml milde yoghurt bosvruchten (Biologisch, 500 g)

Bereiding

Koekjes grof verkrumelen.
Jam over vier glazen verdelen.
Laagjes van yoghurt en bosvruchtenyoghurt in glazen scheppen.
Halverwege laagje van helft van koekjes maken.
Aan eind rest van koekjes over yoghurt strooien.
Met lange lepels serveren.

Yoghurtijs met verse vruchten

Menugang Nagerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Fruit

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

250 g aardbeien
1 rijpe peer
1 banaan
4 bollen Boordevol yoghurtijs framboos (beker à 650 ml)
slagroom uit een spuitbus

Bereiding

Houd 4 mooie kleine aardbeien apart voor de garnering, maak de rest schoon en snijd ze in vieren.
Schil de peer, verwijder het klokhuis en snijd de rest in stukjes.
Pel de banaan en snijd hem in plakjes.
Verdeel de helft van het fruit over 4 ijscoupes.
Scheep het ijs erop en verdeel de rest van het fruit erover.
Spuit er een flinke toef slagroom op en garneer met de achtergehouden aardbei.

Zachte Bombay rijst met maïs en tomaat

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

Ingrediënten

400 g gehakt
1 blikje (ca. 400 g) maïskorrels
200 g extra kleine kerstomaatjes
200 g gesneden prei
Conimex Woksaus Curry Kokos
Conimex ketjap Manis
400 g rijst
Conimex Wok Olie

Bereiding

Breng in een ruime pan een flinke laag water (met wat ketjap) aan de kook.
Voeg de rijst toe en kook deze in ca. 10 minuten gaar.
Afgieten en terug in de pan met het deksel erop nog 3 minuten laten staan.
Zet ondertussen een grote wok op het vuur en laat hem goed heet worden.
Voeg een scheutje olie toe en wok het gehakt met 2 eetlepels ketjap 7 minuten.
Wok de prei vervolgens 3 minuten mee.
Voeg de (uitgelekte) maïskorrels en de kerstomaatjes toe en wok alles nog 2 minuten.
Voeg naar smaak ca. 8 eetlepels woksaus toe.
Schep de rijst erdoor en wok nog 2 minuten.
Schep de rijst in diepe borden of kommen.

Serveertip: Zet Conimex Atjar Tjampoer, Sambal Badjak en geraspte Kokos op tafel, om naar eigen smaak erbij te nemen en toe te voegen.

Variatietip: Voeg aan het gerecht 6 eetlepels Conimex Seroendeng toe en vervang de prei door lente-uitjes. Bestrooi met vers gehakte koriander. In plaats van kerstomaatjes kunnen kleine stukjes tomaat gebruikt worden.

Zalm en rivierkreeftjes met gele rijst

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	AllerHande 10 2005			Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

200 g gele rijst (pak à 325 g)

1 groene paprika

2 eetlepels olie

200 g tuinerwten (diepvries)

200 g gerookte zalmsnippers

1 bakje rivierkreeftjes (100 g)

3 eetlepels Japanse sojasaus

Bereiding

Rijst in 10 minuten gaarkoken.

Paprika in reepjes snijden.

In hapjespan paprika in olie 2 minuten roerbakken.

Bevroren tuinerwten erdoor scheppen en groenten afgedekt 3 minuten op halfhoog vuur verwarmen.

Zalm en rivierkreeftjes door warme groenten scheppen, mengsel met sojasaus en peper op smaak brengen en geheel nog 1 minuut verwarmen.

Rijst met vis en groenten serveren.

Zalm in limoen-roomsaus

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

Ingrediënten

1 limoen
200 g zalmfilet
versgemalen chilipeper
200 ml kookroom
2 eetlepels bieslook, fijngeknipt
boter

Bereiding

Limoen schoonboenen, schil raspen en vrucht uitpersen.
Zalmfilet in 8 blokjes snijden.
In kom zalmblokjes omscheppen met limoenrasp, 1 eetlepel limoensap, zout en chilipeper naar smaak.
Minstens 15 minuten laten staan.
Kookroom in kannetje schenken en bieslook erdoor roeren.
In gourmetpannetje klontje boter verhitten.
Telkens 2 blokjes zalm rondom dichtschroeien.
Flinke scheut kookroom toevoegen en geheel 2-3 minuten laten sudderen tot zalm bijna gaar is.

Zalm met geroerbakte asperges

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.vitaminezee.nl

Soort Vis
Type Groente

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 uitje fijngesneden
2 bos groene asperges
400 g zalm
400 g krielaardappeltjes voorgekookt 1 eetl. bieslook
50 g boter
½ dl witte wijn
3 eetlepels olijfolie
peper
zout
suiker

Bereiding

Asperges schillen en in stukken van 3 cm snijden.
Zalm snijden in stukjes van 2 x 2 cm en zouten.
Olie verwarmen en asperges roerbakken.
Aardappeltjes toevoegen en meebakken.
Boter toevoegen en zalm meebakken; op smaak brengen met peper, zout en suiker.
Afblussen met witte wijn en bestrooien met bieslook.

Zalm met pesto en mascarpone

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.vitaminezee.nl

Soort Vis
Type Pasta

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

400 g zalm
1 ui fijngesneden
350 g broccoli in kleine roosjes
150 g mascarpone
500 g vlinderpasta gekookt
3 eetlepels pesto
olijfolie
½ dl witte wijn

Bereiding

Olie verwarmen en ui aanfruitsen.
Broccoli roerbakken ± 4 minuten.
Pesto en mascarpone toevoegen; afblussen met witte wijn.
Pasta erdoor mengen.
In koekenpan olie verwarmen en zalm pepersen en zouten.
Beide zijde ± 3 minuten bakken.
Pastamassa op schaal en hierop de vis dresserend.

Zalm met romige paprikasaus

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Hollands
Bron www.ah.nl

Soort Vis
Type Aardappel

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

800 g aardappels
2 schaaltes zalmfilet (à ca. 250 g)
1 pot hele geroosterde paprika's (465 g)
1 bekertje crème fraîche (125 ml)
1 doos tuinerwten (diepvries, 450 g)

Bereiding

Oven op 200 °C voorverwarmen.
Aardappels schillen, halveren en in 20 minuten gaarkoken.
Zalmfilet in ingevette ovenschaal leggen en met zout en peper bestrooien.
Zalm in midden van oven in ca. 15 minuten gaarbakken.
Intussen paprika's laten uitlekken.
In keukenmachine of met staafmixer paprika's pureren.
Crème fraîche erdoor roeren.
Tuinerwten volgensgebruiksaanwijzing koken.
Crème fraîche-paprikasaus in steelpan zacht verwarmen.
Saus met zout en peper op smaak brengen.
Zalm met saus, aardappels en tuinerwten serveren.

Zalmburgers met sugar snaps en citroenpasta

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	AllerHande 09 2005			Sterren	

Ingrediënten

2 x 250 g verse zalmfilet
1 komkommer
½ citroen
1 ei, losgeklopt
2 eetlepels mosterd
50 g boter
300 g spaghetti
1 schaaltje sugar snaps (200 g)
2 bosuitjes, in ringetjes

Bereiding

Zalm in plakjes snijden en deze in keukenmachine of met mes grof hakken.
Komkommer in de lengte halveren, zaadjes eruit schrapen en in plakjes snijden.
Citroenschil raspen, vrucht uitpersen.
In kom zalm goed mengen met ei, mosterd en zout en peper naar smaak.
Van mengsel 4 dikke burgers vormen.
In koekenpan 25 g boter verhitten en zalmburgers op matig hoog vuur in 8-10 minuten gaarbakken, halverwege voorzichtig keren.
Door bakvet van zalmburgers citroenrasp en –sap roeren.
Intussen spaghetti volgens gebruiksaanwijzing beetgaar koken.
In pan met dikke bodem 25 g boter smelten en sugar snaps en 1 eetlepel water erdoor scheppen.
Afgedekt 5 minuten zachtjes smoren.
Komkommer en bosuitjes (rest is voor dinsdag) door sugar snaps scheppen.
Zout en peper naar smaak toevoegen en alles afgedekt nog 3-4 minuten zachtjes smoren.
Spaghetti laten uitlekken en bakvet met citroen door pasta scheppen.
Zalmburgers met citroenpasta en sugar snaps serveren.

Zalmfilet gebakken in nori en tempurabeslag

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

Ingrediënten

100 g tempurabloem of bloem
2 dl ijswater
1 eidooier
tempurabloem
ijswater en eidooier snel mengen tot beslag
2 zalmfilets
100 g maisolie
2 nori bladeren
5 g sesam-olie
diverse slasoorten
1 g wasabipoeder
100 g taugé
10 g rijstwijjn
stukje gember
30 g sojasaus
20 g Chinese azijn
lente-uitjes

Bereiding

Slasoorten wassen en goed drogen.
Taugé-worteltjes eraf plukken en door de sla mengen.
Lente-uitjes wassen en in schuine ringen snijden.
Voor de dressing gember zeer fijn snijden en mengen met sojasaus, wasabipoeder en goed losroeren.
Chinese azijn en rijstwijjn erdoor mengen en langzaam de maisolie erdoor mengen.
Eventueel op smaak brengen en daarna sesamolie erdoor mengen en helft van bosuitjes.
Zalmfilet zouten en peperen; inrollen in nori en bewaren in koelkast.
Borden opmaken met salade.
Tempurabeslag maken.
Olie verwarmen tot 180°C; zalmfilet door tempurabeslag halen en afbakken 6 à 7 minuten.
Vis uit de olie direct op de salade.
Dressing erover en serveren.

Zalmfilet op Italiaanse groentestamppot

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

Ingrediënten

- 2 schaalpjes zalmfilet (à ca. 200 g)
- 4 eetlepels tomatentapenade (potje à 140 g)
- 3 eetlepels olijfolie
- 1 zak Italiaanse wokmix met broccoli (diepvries, 750 g)
- 1 pak puree à la minute (naturel, 180 g)

Bereiding

- Oven op 180 °C voorverwarmen.
- Ovenschaal (ca. 1 l) invetten.
- Vis aan bovenzijde besmeren met tomatentapenade en in midden van oven in ca. 10 minuten gaar bakken.
- In wok olie verhitten.
- Wokgroente toevoegen en ca. 3 minuten roerbakken.
- Puree bereiden volgens gebruiksaanwijzing.
- Wokgroente door puree scheppen en even doorwamen.
- Stamppot over 4 borden verdelen en zalmfilet er midden op leggen.

Zalmmoot met asperges

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

Ingrediënten

4 zalmmoten à ca. 100 g
1 kg witte asperges
500 g groene asperges
3 lente-uitjes, in grove stukken 1 rode peper, in ringetjes
12 kwarteleitjes
1½ eetlepel geroosterde sesamzaadjes
1½ eetlepel sesamolie
stukje gember van 3 cm, geschild en in reepjes
1 theelepel honing
1½ theelepel maizena
ketjap, naar smaak
peper
zout

Bereiding

Blancheer de witte asperges 10 minuten in kokend water.
Schep ze uit het water met een spatel en spoel ze af met koud water.
Laat het water op staan.
Prik met een speld in de bolle kant van de kwarteleitjes voorzichtig een gaatje.
Kook ze in het nog kokende water in 1½ à 2 minuten zacht tot middelgaar.
Laat ze in koud water afkoelen en pel ze.
Ondertussen in een wok de sesamolie verhitten en roerbak hierin de gemberreepjes en de peperringetjes 1 minuut.
Voeg de groene en witte asperges toe en roerbak ze ca. 3 minuten.
Doe de stukken lente-ui erbij en bak ze 2 minuten mee.
Maak in een kopje een papje van 4 eetlepels water, een theelepel honing en 1½ theelepel maizena en voeg dit al roerend aan de asperges toe tot het bindt.
Breng desgewenst op smaak met ketjap, peper en zout.
Verdeel de asperges over 4 borden.
Snijd de kwarteleitjes in lengte door midden en leg ze op de groenten.
Strooi de sesamzaadjes erover.
Lekker met mihoen.

Zalmsteaks met zoutvlokken

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

Ingrediënten

4 grote kruimige (pof)aardappels
1 bos bospeen
1 zakje verse bieslook (20 g)
1 bekertje zure room (125 ml)
4 zalmsteaks
2 eetlepels zonnebloemolie
zoutvlokken (flakes, pak à 200 g)

Bereiding

Aardappels schoonboenen en met vork inprikken.
Op keukenpapier in magnetron op vol vermogen (700 watt) in 10-12 minuten (afhankelijk van grootte) bijna gaar laten worden.
Aardappels in keukenhand doek verpakken en 10 minuten laten nagaren.
Bospeen schoonmaken en in 10 minuten gaarkoken.
Bieslook fijnknippen en door zure room roeren.
Met zout en peper op smaak brengen.
Zalmsteaks met peper bestrooien en met olie besmeren.
Grillpan verhitten en zalm in 5 minuten vanbuiten bruin en vanbinnen rosé bakken.
Op vier borden bospeen en aardappels verdelen.
Aardappels open snijden en met roommengsel vullen.
Zalm ernaast leggen en ruim met zoutvlokken bestrooien.

Wijnadvies: Undurraga Chardonnay

Zeeschnitzel met honing-mosterddressing

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Hollands
Bron www.ah.nl

Soort Vis
Type Aardappel

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 kg aardappels
1 ei
2 eetlepels vloeibare margarine
1 pak zeeschnitzels (diepvries, 4 x 100 g))
1 krop sla
1 ui
5 eetlepels honing-mosterddressing (fles à 270 ml)
1 zakje vis-dillesaus (40 g)

Bereiding

Aardappels schillen, wassen en met weinig zout in 20 minuten gaar koken.
Ei in 8 minuten hard koken en laten afkoelen.
In koekenpan margarine verhitten en vis 8 minuten bakken.
Sla schoonmaken en blad in stukjes scheuren.
Ui pellen en snipperen. In kom sla, ui en dressing mengen.
Ei in plakjes snijden en over sla verdelen.
Saus volgens gebruiksaanwijzing bereiden.
Vis met saus, aardappels en sla serveren.

Zelfgemaakte eierpasta

Menugang Bijgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Pasta

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

400 g patentbloem
3 eieren
6 eierdooiers
2 eetlepels olijfolie

Bereiding

Bloem boven grote mengkom zeven.

In midden van bloem kuil maken en hierin ei en eierdooiers doen.

Met vork bloem, ei en zout door elkaar roeren met olijfolie, tot massa samenhang krijgt.

Deeg verder met handen in 10-15 minuten tot soepel, elastisch en glad geheel kneden.

Deeg in plasticfolie verpakken en in koelkast 30 minuten laten rusten.

Deeg in porties verdelen en op met bloem bestoven werkblad zo dun mogelijk uitrollen tot vellen van ca. 2 mm dik (of deeg met pastamachine verwerken).

Pastavellen tot gebruik tussen vochtige theedoeken bewaren (max. ½ dag in koelkast houdbaar).

Zigeunkrieltjes met erwten en hamburger

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Hollands
Bron www.ah.nl

Soort Vlees
Type Aardappel

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

2 bakken krieltjes met zigeunerdressing (à 450 g)
2 uien
4 eetlepels vloeibare margarine
1 doos rundvleeshamburgers (diepvries, 300 g)
1 pot doperwtjes extra fijn (720 g)

Bereiding

In folie van krieltjes gaatjes prikken.
Krieltjes bij 1000 watt 15 minuten verwarmen.
Uien pellen en in ringen snijden.
In pan margarine verhitten en uiringen en hamburgers 6 minuten bakken.
Erwtjes in pan verwarmen zonder te koken.
Krieltjes 1 minuut in verpakking laten nagaren.
Krieltjes met erwten en hamburgers met uiringen serveren.

Zigeunerschnitzel met gebakken groenten

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vlees
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

3 eetlepels Bak & Braad vloeibaar
4 zigeuner gehaktschnitzels
1 zoete ui, in ringen
1 rode paprika, in ringen
1 teentje knoflook, gepeld
200 g gesneden champignons (schaaltje)

Bereiding

Verhit het vloeibare bakvet en bak de schnitzels aan beide kanten bruin en gaar.
Neem ze uit de pan en houd ze warm.
Fruit de ui met de paprika 3 minuten in het bakvet.
Pers de knoflook erboven uit en voeg de champignons toe.
Bak alles in ± 5 minuten gaar.
Leg de schnitzels nog even tussen de groenten in de pan en warm ze kort mee.
Lekker met broccoli en couscous Marokkaans gekruid (Lassie).

Wijnadvies: Costieres de Nimes

Zoete kip met frieten en appelmoes

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

Ingrediënten

1 kg moesappels
2 eetlepels suiker
1 zakje vanillesuiker
1 theelepel kaneelpoeder
75 g rozijnen
3 eetlepels sambasaus (calvé)
2 eetlepels ketjap manis
2 eetlepels ananassap (pak)
4 kipfilets
700 g verse frieten
frituurolie

Bereiding

Schil de appels, verwijder de klokhuizen en snijd het vruchtvlees in stukjes.
Doe de appelstukjes met 1 cm water, de suiker, de vanillesuiker, het kaneelpoeder en de rozijnen in een pan en breng alles aan de kook.
Kook de appelstukjes in ± 10 minuten tot moes.
Roer de moes goed om.
Roer de sambasaus met de ketjap en het sap door elkaar en wrijf de kipfilets er goed mee in.
Leg de kipfilets in een ovenschaal en bak de kipfilets in een voorverwarmde oven (200 °C) in ± 25 minuten gaar en bruin.
Schep regelmatig een beetje van het sambamengsel over de kipfilets.
Frituur de frieten in de frituurolie volgens de aanwijzingen op de verpakking mooi goudbruin.
Serveer de kip met de frieten en de appelmoes.

Drankadvies: Ananassap

Zoete kwark-roombroodjes

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

1 sinaasappel
6 eetlepels suiker
300 g broodmix rozijnenbrood (zak à 1000 g)
150 g rozijnen
125 ml slagroom
200 g magere kwark
poedersuiker

Bereiding

Sinaasappel schoonboenen en schil raspen (rest wordt niet gebruikt).
Broodmix met 2 eetlepels suiker en 180 ml water mengen en goed doorkneden.
Aan het eind van het kneden rozijnen en sinaasappelrasp toevoegen.
Deeg afgedekt 30 minuten laten rijzen op warme plek.
Deeg in 8 stukken verdelen.
Van deegstukken langwerpige broodjes vormen en op bakplaat leggen.
Deeg op warme plek onder vochtige theedoek laten rijzen tot broodjes in omvang verdubbeld zijn.
Oven voorverwarmen op 200 °C.
Broodjes in 15 minuten gaarbakken.
Broodjes laten afkoelen.
Slagroom kloppen met rest van suiker en kwark erdoor mengen.
Broodje aan bovenkant opensnijden en vullen met kwarkmengsel.
Eventueel bestrooien met poedersuiker.

Zoete puntpaprika's met pandanrijst

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Rijst	Slank	Ja
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

200 g pandanrijst (pak à 400 g)
4 zoete puntpaprika's
2 zoete uien (net à 750 g)
1 teentje knoflook
2 groene paprika's
4 eetlepels olie
2 bakjes roze garnalen (à 125 g)
1 theelepel koriander

Bereiding

Oven op 200 °C voorverwarmen.
Rijst volgens beschrijving op verpakking gaarkoken.
Puntpaprika's in lengte halveren, zaadlijsten verwijderen.
Uien en knoflook pellen en fijnsnijden.
Groene paprika's wassen, zaadlijsten verwijderen en in stukjes snijden.
In kleine koekenpan olie verhitten en ui en knoflook zacht fruiten.
Garnalen en groene paprika toevoegen en kort meebakken.
Rijst met garnalen, groenten en koriander mengen.
Paprika's met rijstmengsel vullen en met rest olijfolie besprenkelen.
Paprika's en restant vulling in ingevette ovenschaal leggen en 15 minuten bakken.
Gevulde paprika's over vier borden verdelen en restant vulling ernaast leggen.

Zoete sojanoedels met spitskool en abrikozen

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

Ingrediënten

1 spitskool
100 g gedroogde abrikozen
400 g vleesreepjes
100 g gezouten pinda's
1 eetlepel rijstwijn of sake
Conimex Woksaus Zoete Soja
Conimex Ketjap Asin
1 pak (250 g) Conimex Wok Noedels
5 eetlepels Conimex Wok Olie

Bereiding

Breng in een ruime pan een flinke laag water (met wat zout of ketjap asin) aan de kook.
Voeg de noedels toe en kook deze in ca. 2 minuten gaar.
Trek de noedels na 1 minuut koken uit elkaar.
Afgieten in een vergiet, met koud water afspoelen en goed uit laten lekken.
Snijd de spitskool en de abrikozen in stukjes.
Hak de pinda's grof.
Zet ondertussen een grote wok op het vuur en laat de wok goed heet worden.
Voeg een scheutje olie toe en wok de vleesreepjes 5 minuten.
Wok daarna de spitskool en de abrikozen 5 minuten mee.
Meng de noedels, driekwart van de pinda's en woksaus naar smaak (ca. 8 eetlepels) erdoor en wok nog 2 minuten.
Verdeel over 4 kommen of borden en strooi de rest van de pinda's erover.

Serveertip: Zet Conimex Sambal Badjak, Atjar Taugé en Cassave Kroepoek op tafel, om naar eigen smaak toe te voegen en erbij te nemen.

Variatietip: In plaats van abrikozen kun je rozijnen gebruiken. Spitskool kan worden vervangen door Chinese kool en de vleesreepjes door bijvoorbeeld Tofu of Quorn.

Zoete worteltjes met gebakken aardappeltjes en knakworstjes

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vlees
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

3 eetlepels olijfolie traditioneel
1 duopak aardappelschijfjes
1 bos worteltjes, geschrapt
zout
2 theelepels lichte basterdsuiker
20 g boter
1 pak Zwanenburg Knacks
tomatenketchup

Bereiding

Verhit de olie in een koekenpan met antiaanbaklaag en bak de aardappelschijfjes aan beide kanten bruin en gaar.

Snijd de worteltjes in schuine stukjes en kook ze in water met zout in ± 10 minuten beetgaar en giet ze af.

Schep de basterdsuiker en de boter erdoor en verwarm de worteltjes op een laag vuur totdat de suiker gesmolten is en als een mooi glanzend laagje om de worteltjes zit.

Verwarm intussen de knacks volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Snijd ze schuin middendoor.

Serveer de gebakken aardappeltjes met de worteltjes en de knacks.

Serveer de ketchup er apart bij.

Wijnadvies: Campo Lavilla Rosado Navarro

Zoetzure roerbaknoedels

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

Ingrediënten

1 zak woknoedels (pasta, 248 g)
2 rode paprika's
200 g sugar snaps
1 blikje ananas (stukjes, 227 g)
3 eetlepels zonnebloemolie
2 schaalpjes pittige roerbaktofu (à 180 g)
½ fles woksous sweet & sour (à 175 ml)

Bereiding

Noedels volgens gebruiksaanwijzing koken en laten uitlekken.
Paprika's schoonmaken en in stukjes snijden.
Sugar snaps schoonmaken en 1 minuut koken.
Afgieten en laten uitlekken.
Ananas laten uitlekken.
In wok olie verhitten.
Tofu 2 minuten bakken.
Groente toevoegen en al omscheppend 4 minuten meebakken.
Woksous en ananas erdoor scheppen en 1 minuut meeverwarmen.
Noedels door woksotel scheppen en door en door verhitten.
Lekker met cassavekroepoek.

Zoetzure vleesblokjes met ananas en noedels

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

Ingrediënten

1 pakje Conimex Mix voor Chinese Zoetzuur
400 magere varkensvleesblokjes
2 rode paprika's
400 g doperwtjes (diepvries)
1 teentje knoflook
1 blikje (ca. 200 g) ananasstukjes
1 pak (250 g) Conimex Wok Noedels
5 eetlepels Conimex Wok Olie

Bereiding

Roer de inhoud van het zakje marinademix (uit het pakje) met 2 eetlepels olie glad.
Voeg het vlees toe, meng het goed en laat het 15 minuten trekken.
Breng ondertussen in een ruime pan een flinke laag water aan de kook.
Voeg de noedels toe en kook deze in ca. 2 minuten gaar.
Trek de noedels na 1 minuut koken uit elkaar.
Afgieten in een vergiet, met koud water afspoelen en goed uit laten lekken.
Pel de knoflook.
Was en halveer de paprika's, verwijder de zaadlijsten en snijd ze in stukjes.
Zet een grote wok op het vuur en laat de wok goed heet worden.
Wok de blokjes vlees in 5 minuten in de droge wok.
Voeg een scheutje olie aan het vlees toe, laat dat even heet worden en wok dan de paprika 3 minuten mee.
Pers de knoflook erboven uit en wok nog 1 minuut.
Voeg de doperwtjes, de stukjes ananas met sap, 2½ dl water en de sausmix (uit het pakje) toe.
Breng het gerecht al roerende aan de kook en laat het 10 minuten pruttelen.
Hussel de noedels erdoor en laat ze even warm worden (je kunt de noedels er ook apart bijgeven).
Verdeel over 4 kommen of borden.

Serveertip: Zet Conimex Gebakken Uitjes, Atjar Tjampoer en Kroepoek Naturel op tafel, om naar eigen smaak toe te voegen en erbij te nemen.

Variatietip: Vervang de vleesblokjes door kip- of kalkoenfilet.

Zuid-Afrikaanse bredie van lamsvlees

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Ja
Bron	AllerHande 11 2005			Sterren	

Ingrediënten

500 g romatomaten
2 rode pepers
600 g lamslapjes, in grove stukken
2 eetlepels bloem
3 eetlepels olie
2 kleine uien, in ringen
3 teentjes knoflook, fijngehakt
1 cm verse gemberwortel, geraspt
1 theelepel gemalen kardemom
1 theelepel gemalen koriander (ketoembar)
1½ eetlepel verse Italiaanse kruidenmix, fijngehakt
1 eetlepel bruine basterdsuiker
150 ml vleesfond (pot à 380 ml)

Bereiding

Tomaten ontvellen, zaadjes verwijderen en vruchtvlees in blokjes snijden.
Zaadjes uit pepers verwijderen en pepers fijnhakken.
Vlees inwrijven met zwarte peper en bestrooien met bloem.
In braadpan olie verhitten en vlees in 4-6 minuten op hoog vuur bruinbakken.
Ui, knoflook en gember toevoegen en 2-3 minuten zachtjes meebakken.
Kardemom, koriander, Italiaanse kruiden, rode peper, tomaat, bruine suiker en fond erdoor scheppen.
Zout naar smaak toevoegen en vlees met deksel schuin op pan in 45-60 minuten heel zachtjes gaarstoven, geregeld roeren.
Deksel van pan nemen en in 15-20 minuten vocht laten verdampen tot dikke saus ontstaat.
Lekker met gekookte aardappels.
Leg eventueel ter decoratie een hele rode peper op elk bord bredie (niet opeten!).

Zuid-Afrikaanse gehakttaart (boboti)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Hartige taart	Slank	Nee
Bron	AllerHande 09 2005			Sterren	

Ingrediënten

500 g half-om-halfgehakt
250 g tutti frutti
3 eieren
1 sneetje witbrood
1 zakje garneermandelen (65 g), grofgehakt
1 eetlepel kerriepoeder
2 eetlepels karnemelk
1 theelepel koenjit (kurkuma)
flesje zoete chilisaus

Bereiding

Oven voorverwarmen op 175 °C.
In droge koekenpan gehakt bruin en rul bakken.
Tutti-frutti fijnsnijden. In diep bord 1 ei met 2 eetlepels water loskloppen.
Sneetje brood hierboven in stukjes scheuren en met vork door eimengsel prakken.
Overtollig vet uit pan scheppen.
Gehakt mengen met geweekt brood, tutti-frutti, gehakte amandelen, kerriepoeder en zout en peper naar smaak.
Gehaktmengsel in taartvorm scheppen en gladstrijken.
Gehakttaart in midden van oven in 30 minuten bijna gaar bakken.
In maatbeker overige 2 eieren met karnemelk en kurkuma loskloppen.
Ovendeur openen en eimengsel op gehakttaart schenken.
Nog ca. 15 minuten bakken, tot ei gestold en goudbruin is.
Vorm uit oven nemen en gerecht iets laten afkoelen.
Chilisaus apart erbij serveren.
Lekker met basmatirijst en wortelsalade.

Zuurkool-preistamppot met gehaktballetjes

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

Ingrediënten

400 g gemengd gehakt
¼ ui, gesnipperd
6 eetlepels paneermeel
1 scharrelei
nootmuskaat, peper, zout
1½ kg kruimig kokende aardappelen (zak à 2 kg), geschild en in stukken
500 g zuurkool
2 preien, in ragdunne ringetjes
30 g margarine
1 blikje tomatenpuree à 70 g

Bereiding

Meng het gehakt met de ui, het paneermeel, het ei en nootmuskaat, peper en zout naar smaak.
Vorm kleine balletjes van het gehakt.
Doe de aardappelen met zout naar smaak en een laagje water in een ruime pan en verdeel de zuurkool erover.
Kook de aardappelen met de zuurkool in ± 20 minuten gaar.
Verdeel na 10 minuten koken de prei over de zuurkool.
Verhit intussen de margarine en bak de balletjes rondom bruin en in ± 10 minuten helemaal gaar.
Schep de balletjes met een schuimspaan uit de pan.
Roer 2½ dl water en de inhoud van het blikje puree door het bakvet in de pan en breng alles aan de kook.
Voeg de balletjes toe en laat alles nog 3 minuten zachtjes koken.
Giet de aardappelen met de zuurkool en de prei af maar vang het kookvocht op.
Stamp de aardappelen met de zuurkool en de prei door elkaar en voeg zoveel van het kookvocht toe zodat een smeuijge stamppot ontstaat.
Serveer met de gehaktballetjes en de jus.

Wijnadvies: Pinot Blanc

Zuurkool met appel en bonen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Groente	Slank	Ja
Bron	AllerHande 11 2005			Sterren	

Ingrediënten

50 g boter
4 uien, in halve ringen
1 pakje zuurkool (500 g)
1 theelepel kaneel
200 ml bier
3 appels (elstar of jonagold), geschild
1 blik witte bonen (800 g)

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C.
In hapjespan helft van boter verhitten en ui 5 minuten fruiten.
Zuurkool met kaneel erdoor scheppen en bier erbij schenken.
Zuurkool afgedekt in 25 minuten zachtjes gaarstoven.
Op smaak brengen met zout en peper.
Met appelboor klokhuizen uit appels steken.
Appels in dunne plakken snijden.
In zeef bonen afspoelen onder koud water en laten uitlekken.
In keukenmachine bonen pureren en op smaak brengen met zout en peper.
Rest van boter smelten.
Zuurkool over bodem van ovenschaal verdelen.
Driekwart van appelplakken er dakpansgewijs op leggen en bonenpuree erover uitstrijken.
Rest van appelplakken in rijtje op bonenpuree leggen.
Bonenpuree en appel bestrijken met gesmolten boter.
Peper erboven malen.
In midden van oven zuurkoolschotel in 25-30 minuten heet en gaar laten worden.

Zuurkool met gevulde hotdogs

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

Ingrediënten

1 zak aardappelpuree (diepvries, 750 g)
750 g wijnzuurkool
4 jeneverbessen
1 pot hotdogs (American style, 540 g)
100 g belegen kaas (plat stukje)
8 plakjes gerookt ontbijtspek

Bereiding

Grill op hoogste stand voorverwarmen.
Puree volgens gebruiksaanwijzing verwarmen.
Zuurkool met jeneverbessen zachtjes verwarmen.
Hotdogs laten uitlekken.
Kaas in reepjes snijden.
Hotdogs in lengte gedeeltelijk insnijden.
Kaas in inkeping leggen en hotdogs omwikkelen met plakje spek.
Hotdogs in 5 minuten onder grill warm laten worden.
Zuurkool laten uitlekken en jeneverbessen verwijderen.
Hotdogs met zuurkool en puree serveren.

Zuurkoolschotel met worst

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

Ingrediënten

15 g boter
3 rode uien, in ringen
500 g zuurkool
1 blik ananasstukjes à 227 g
3 dl melk
peper
zout
1 zakje aardappelpuree naturel (Maggi, pak à 2 zakjes)
1 magere rookworst à 250 g, in plakjes

Bereiding

Verhit de boter en fruit de uiringen 5 minuten op een halfhoog vuur.
Voeg de zuurkool toe en bak hem 3 minuten mee.
Voeg de ananasstukjes en het sap toe en breng alles aan de kook.
Kook de zuurkool 15 minuten op een laag vuur.
Breng intussen de melk met 4 dl water en peper en zout naar smaak aan de kook.
Roer er van het vuur af de pureemix door.
Verdeel de zuurkool over de bodem van een ovenschaal en schep de aardappelpuree erop.
Strijk het uit en leg de plakjes worst er in de vorm van een worst op.
Zet het gerecht 20 minuten in een voorverwarmde oven.

Wijnadvies: Cave d'Obernai, Riesling, wit, Frankrijk



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun...

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

...U ook???

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