

Gourmetrecepten I v2.8

Inhoudsopgave.

Aardappelsalade II. 3
Banaan met bacon. 4
Biefstukje met champignons. 5
Biefstukje met champignons, room en port. 6
Biefstukje met geraspte mierikswortel. 7
Biefstukje met kruidenboter. 8
Gamba's op de grill. 9
Garnalen met prei en ontbijtspek. 10
Geflambeerde banaan. 11
Geflambeerde flensjes. 12
Geflambeerde kersen. 13
Geflambeerde mandarijn. 14
Geflambeerde vruchtjes. 15
Gourmet-bananenpannenkoekjes. 16
Hamburger. 17
Hazenrugfiletmedaillons met bosvruchtensaus. 18
Kerrie-ananassaus. 19
Knoflookgarnalen. 20
Parelhoen met geurige paddenstoelen. 21
Salsa Mexicana. 22
Sesamkip. 23
Slavink met peer en bieslook. 24
Thaise rosbiefrolletjes met bosui en koriander. 25
Visfilets met kaassaus. 26
Visfilets met kerriesaus. 27
Visfilets met mosselen. 28
Zalmfilet met olijf en bosui. 29
Zalmpannetje. 30
Gebruikte afkortingen. 31

Aardappelsalade II.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4-6
Sterren: *
Bron: Smulweb.nl

Ingrediënten

1 kg aardappelen
- bieslook, verse
3 eieren
- kerriepoeder
5 el mayonaise
- peper
2 uien
- zout

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1126
Energie kcal: 269
Eiwit: 6 g
Koolhydraten: 33 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 4 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schil de aardappelen.
Kook de aardappelen niet al te gaar.
Snijd de aardappelen in kleine stukjes.
Kook de eieren hard.
Snijdt de eieren in kleine stukjes.
Maak de uien schoon.
Snijd de uien in kleine stukjes.
Snijd de bieslook in stukjes.
Doe de aardappelen, eieren, uien, bieslook, mayonaise en flink wat kerriepoeder in een ruime kom.
Roer de ingrediënten door elkaar.
Breng de salade op smaak met zout en peper.

Tip:

Lekker bij BBQ, fondue, gourmet of grill.

Banaan met bacon.



Menugang: Gourmet
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

½ banaan
1 kl boter
- pl bacon (voor ieder plakje banaan)

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

Bereiding.

Snijd de banaan in stukken.
Omwikkel de stukken banaan met bacon.
Prik de bacon vast aan de banaan met een cocktailprikkertje.
Bak de bananenparten rondom totdat de bacon goudbruin en knapperig is.

Biefstukje met champignons.



Menugang: Gourmet
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Bron: Ria & Henk de Kock

Ingrediënten

1 biefstukje
1 el champignons, in schijfjes
- peper
- zout

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

Bereiding.

Vet het pannetje licht in.
Verhit het pannetje.
Bestrooi intussen het biefstukje met wat peper en zout.
Bak het biefstukje snel aan beide kanten bruin.
Doe het biefstukje over op u bord.
Bak de champignonplakjes even aan.
Laat de champignonplakjes op het biefstukje glijden.

Biefstukje met champignons, room en port.



Menugang: Gourmet
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Bron: Ria & Henk de Kock

Ingrediënten

1 biefstukje
1 el champignons, in schijfjes
- peper
- port, scheutje
- room, scheutje
- zout

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

Bereiding.

Vet het pannetje licht in.
Verhit het pannetje.
Bak het biefstukje snel aan beide kanten bruin.
Bestrooi het biefstukje daarna met peper en zout.
Voeg de champignonplakjes toe aan het biefstukje.
Laat de champignons even meebakken.
Voeg een scheutje room toe aan het gerechtje.
Maak het gerecht af met een scheutje port.

Biefstukje met geraspte mierikswortel.



Menugang: Gourmet
Keuken: -
Personen: -
Sterren: *
Bron: Ria & Henk de Kock

Ingrediënten

1 biefstukje
1 kl boter
1 tl mierikswortel
- peper
1 el room, zure, losgeroerd
- zout

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

Bereiding.

Snijd het biefstukje in reepjes.
Verhit de boter in het pannetje.
Bak de biefstukreepjes even aan.
Voeg de zure room toe.
Voeg de mierikswortel toe.
Warm het geheel nog even door.

Biefstukje met kruidenboter.



Menugang: Gourmet
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Bron: Ria & Henk de Kock

Ingrediënten

1 biefstukje
1 tl boter, kruden-
- peper
1 prt tomaat
- zout

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

Bereiding.

Vet het pannetje een beetje in en bak het biefstukje aan beide kanten bruin.
Bestrooi het daarna met peper en zout.
Leg het partje tomaat en de kruidenboter erop en laat het nog even bakken tot de kruidenboter begint te smelten.

Gamba’s op de grill.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: *
Bron: Carta-Dick

Ingrediënten

100 g gamba's

Voor de marinade:

1 tl djahé
3 tn knoflook, uit de knijper
2 el olie
- peper, versgemalen
2 el sherry
2 el sojasaus (geen ketjap!!)
3 el tomatenketchup
1 tl laos
- zout

- satéstokjes of -pennen

Bereiding.

Doe alle ingrediënten voor de marinade in een kom en meng dit goed.
Leg de gamba's in de marinade en laat dit minstens 30 min. zo staan.
Rijg dan de gamba's aan een satéstokje of -pen.
Laat de grill heet worden en rooster de gamba's tot ze mooi roze kleuren.

Tip:

Je kunt dit recept natuurlijk ook gebruiken op de gourmetplaat.

Bereidingstijd: 10-15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 30 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Garnalen met prei en ontbijtspek.



Menugang: Gourmet
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: **
Bron: Ria de Kock

Ingrediënten

1 el garnalen
- peper, versgemalen
1 el preiringen
1 tl spek, ontbijt-, in reepjes

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

Bereiding.

Bak het ontbijtspek zachtjes uit in het pannetje.
Voeg, als het spek glazig is, de preiringen toe en laat die even mee fruiten.
Voeg tenslotte de garnalen toe en laat die even warm worden, alvorens het geheel te bestrooien met wat versgemalen peper.

Geflambeerde banaan.



Menugang: Gourmet
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: **
Bron: Ria de Kock

Ingrediënten

¼ banaan, in plakjes gesneden
1 kl boter
1 tl citroensap
- Grand Marnier, scheutje
- rum, scheutje
1 tl sinaasappelsap
2 atl suiker

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

Bereiding.

Verhit de boter.
Karamelliseer de suiker in de boter.
Voeg het citroen- en het sinaasappelsap toe aan de suiker.
Roer goed door tot de suiker is opgelost.
Voeg dan de plakjes banaan toe.
Laat het geheel goed heet worden.
Giet de rum en de Grand Marnier over de banaan.
Steek de rum en de Grand Marnier aan.
Wacht tot de vlammetjes vanzelf weer doven.

Geflambeerde flensjes.



Menugang: Gourmet
Keuken: -
Personen: -
Sterren: *
Bron: Ria & Henk de Kock

Ingrediënten

1 kl boter
1 tl citroensap
1 sch cognac
1 el flenjesbeslag
1 sch Grand Marnier (of andere sterke likeur)
1 bol ijs, vanilleroom-
1 el sinaasappelsap
1 atl suiker

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

Bereiding.

Verhit wat boter in het pannetje.
Bak van het beslag een dun flensje aan één kant.
Vouw het flensje in vieren en leg het zolang op u bord.
Smelt de rest van de boter.
Karamelliseer de suiker in de boter.
Voeg citroen - en sinaasappelsap toe aan de suiker.
Roer goed tot de suiker is opgelost.
Laat het sap indikken.
Verwarm het flensje opnieuw in de opgeloste suiker.
Voeg de cognac en de likeur toe aan het flensje.
Steek de cognac en likeur aan.
Leg het flensje weer op uw bord als de vlammetjes gedoofd zijn.
Doe het bolletje ijs op uw flensje.
Giet het sap over het bolletje ijs.

Geflambeerde kersen.



Menugang: Gourmet
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Ria & Henk de Kock

Ingrediënten

1 boter, klontje
1 sch Cherry Marnier
1 tl citroensap
1 sch cognac
1 el kersen op sap
1 sch Kersensap
1 sch Kirschwasser
1 el slagroom, stijfgeklopt
2 atl suiker

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

Bereiding.

Verhit de boter.
Karamelliseer de suiker in de boter.
Voeg het citroen- en kersensap toe aan de boter.
Roer de boter tot de suiker geheel is opgelost.
Voeg de kersen toe aan het kersensap.
Laat de kersen goed heet worden.
Giet de cognac en Kirschwasser over de kersen.
Steek de cognac en Kirschwasser aan.
Voeg als de vlammetjes weer gedoofd zijn de Cherry Marnier toe.
Voeg een toef slagroom toe aan de kersen.

Geflambeerde mandarijn.



Menugang: Gourmet
Keuken: -
Personen: -
Sterren: *
Bron: Ria de Kock

Ingrediënten

1 klnt boter
1 tl citroensap
1 sch cognac
1 sch Grand Marnier
1 el mandarijnpartjes
1 sch mandarijnsap
2 atl suiker

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

Bereiding.

Verhit de boter en laat hierin de suiker karamelliseren.
Voeg dan het citroen- en manderijnsap toe en roer totdat de suiker geheel is opgelost.
Doe de manderijnpartjes erbij en laat ze goed heet worden.
Giet er tot slot de cognac en de Grand Marnier overheen en steek het aan.
Laat de vlammetjes vanzelf doven.

Geflambeerde vruchtjes.



Menugang: Gourmet
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Bron: Ria de Kock

Ingrediënten

1 kl boter
1 tl citroensap
- cognac, scheutje
1 el fruitcocktail
- Kirschwasser, scheutje
2 atl suiker
- vruchtensap, scheutje

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

Bereiding.

Verhit de boter in uw gourmetpannetje.
Laat de suiker in de boter karamelliseren.
Voeg de citroen- en vruchtensap toe aan de suiker.
Roer het sap tot de suiker geheel is opgelost.
Voeg de fruitcocktail toe aan het sap.
Wacht tot het sap is ingedikt.
Giet een scheutje cognac en een scheutje Kirschwasser over de vruchtjes.
Steek de cognac aan.
Wacht tot de vlammetjes vanzelf doven.

Gourmet-bananenpannenkoekjes.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Porties: 6-8
Sterren: *
Bron: AllerHande 2023-07

Ingrediënten

1 el bakmeel, zelfrijzend
1 el banaan, rijpe
1 el boter, room-, ongezouten
1 ei, middelgroot
100 g frambozen, diepvries-
2 el siroop, ahorn-

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 105
Eiwit: 2 g
Koolhydraten: 8 g
w/v suikers: 6 g
Natrium: - mg
Vet: 7 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 4 g
Vezels: 10 g
Groente: - g
Zout: 0,1 g

Bereiding:

Prak de frambozen (ontdooid) fijn met de helft van de ahornsiroop.
Smelt de roomboter.
Prak de rijpe banaan.
Klop het ei los.
Meng dit met de rest van de ahornsiroop en het zelfrijzend bakmeel tot een beslag.
Verhit een beetje roomboter op de bakplaat van het gourmetstel, voeg 2 el beslag toe per pannenkoekje en bak ze 5-6 min. (keer ze halverwege).
Serveer ze met de (evt. verwarmde) frambozenpuree.

Tips:

- **Lekker met amandelschaafsel en een bolletje (frambozen)ijs.**
- **Verwarm de frambozenpuree in het gourmetbakje voor een warme saus.**

Hamburger.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: **
Bron: Janneke's

Ingrediënten

- boter
½ sn brood, wit-
200 g gehakt, hoh
- kaas, gesneden
- melk
- paprika, fijngesneden
1 el paneermeel
- paneermeel
- peterselie
- ui, fijngehakt

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

Voorbereiding:

Week het ontkorste witbrood in wat melk zodat het goed vochtig wordt.
Knijp het witbrood voorzichtig uit.
Meng het witbrood goed met het gehakt en paneermeel.
Rol het gehakt dun uit (½ cm).
Bedek elke kant van het gehakt met paneermeel en peterselie.
Steek met een klein glas of iets dergelijks kleine hamburgertjes uit het gehakt.
Paneer daarna de randjes van de hamburgertjes.

Bereiding:

Doe boter in het pannetje.
Leg het hamburgertje in het pannetje.
Voeg wat paprika en ui toe aan het hamburgertje.
Laat beide kanten van het hamburgertje 2 minuten bakken.
Leg na het keren een plakje kaas op de hamburger.
Laat de kaas smelten onder de gril.

Hazenrugfiletmedaillons met bosvruchtensaus.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Verrassend fonduen en gourmetten

Ingrediënten

- boter
2 hazenrugfilets
3 el jam, bosvruchten-
- peper, zwarte, vers-gemalen
1 tl tijm, gedroogde
200 ml wijn, rode

gourmetstel

Bereiding.

Snijd de hazenrugfilets in plakjes van 2-3 cm dik en leg de plakjes op een schaal.
Meng in een kannetje de rode wijn met de jam, de tijm en royaal zwarte peper.
Verhit een klontje boter in een pannetje en bak 2-3 plakjes hazenrugfilet in 3-5 min. bruin en van binnen rosé (halverwege even keren).
Leg het vlees op een bord en blus het bakvet af met een flinke scheut van rode-wijnmengsel.
Roer de aanbaksels los en laat het even inkoken.
Schep de jus over het vlees.

Wijnadvies:

Milde, zachte roséwijnen.

Voorb.tijd: 5 min.
Bereidingstijd: 5 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 155
Eiwit: 4 g
Koolhydraten: 14 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 6 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Kerrie-ananassaus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: *
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

1 kbl ananas
5 el ananassap
2-3 el kerrie
1 pt mayonaise, Zaanse

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

Bereiding.

Snijd de ananas in stukjes.
Meng alle ingrediënten goed door elkaar.
Zet de saus een nachtje in de koelkast.

Tip:

Lekker bij kip.

Knoflookgarnalen.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: *
Bron: Tastyweb.nl

Ingrediënten

250 g garnalen, grote
1 el knoflook, gehakte
1 laurierblad
2 el olie
- peper
¼ tl pepervlokken
1 el peterselie, vers gehakte
- zout

Benodigdheden:

2 ovenschaaltjes (en zoveel olie als erin past)

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

Bereiding.

Verhit de grote hoeveelheid olie (dit is voor in de ovenschaaltjes).
Verhit de overige olie.
Bak daarin zachtjes de laurier en pepervlokken.
Voeg de garnalen toe.
Bak eventjes door.
Breng de garnalen op smaak met peper en zout.
Zet de pan eventjes op een hoog vuur.
Voeg de knoflook toe.
Neem de pan weer van het vuur.
Meng de ingrediënten even goed.
Verdeel de garnalen over de ovenschaaltjes.
Overgiet de garnalen tot ze onder de olie staan.
Bestrooi de garnalen met peterselie.
Breng de garnalen op smaak met wat peper en zout.

Parelhoen met geurige paddenstoelen.



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

Ingrediënten

6 el cognac
2 tn knoflook, fijngesneden
2 el olie
200 g paddestoelen-melange, in grove stukken
6 parelhoenfilets
2 el peterselie, verse, fijngesneden

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 125
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Roer van tevoren de knoflook, de peterselie en de paddenstoelen door elkaar en zet dit paddenstoelenmengsel op tafel.
Verhit de olie in de gourmetpannen en bak de parelhoen in 8-10 min. bruin.
Schep een eetlepel van het paddenstoelen-mengsel in het pannetje bij de parelhoen en bak het geheel nog 2 min.
Voeg een klein scheutje cognac toe en laat nog 1 min. sudderen.

Salsa Mexicana.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: *
Bron: Frans Huits

Ingrediënten

2 tn knoflook, geperste
1 el koriander, fijngesneden
2 el limoensap
5 pepers, jalapeñopepers, fijngesneden, zaadjes verwijderd
10 tomaten, rijpe, ontvelde, in blokjes
1 ui, grote, in stukjes
- zout

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

Bereiding.

Meng de tomaten, pepers, ui, koriander en knoflook met het limoensap.
Breng de salsa op smaak met zout.
Snijd voor deze saus alle ingrediënten met de hand; de saus krijgt hierdoor zijn mooie grove structuur (gebruik liever geen blender).

Sesamkip.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Sandstorms-kookboek.nl

Ingrediënten

- kerriepoeder, snufje
300 g kipfilet
- olie, zonnebloem-
- peper, versgemalen
2 el sesamzaad
- zout

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

Bereiding.

Snijd de kipfilet in repen.
Bestrooi de kiprepen met zout, versgemalen peper en kerriepoeder.
Haal de kiprepen door het sesamzaad.
Verhit wat zonnebloemolie in een gourmetpannetje.
Bak de kiprepen in ca. 4 min. gaar.

Slavink met peer en bieslook.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Bron: C1000

Ingrediënten

- bieslook
- peer
1 slavink, mini-

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

Bereiding.

Schil de peer.
Snijd de peer in de lengte in vieren.
Snijd het klokhuis uit de peer.
Vet het pannetje licht in.
Verhit het pannetje.
Bak het slavinkje snel rondom bruin.
Voeg een peerkwart toe aan het slavinkje.
Voeg de bieslook toe aan het slavinkje.
Laat de peerkwart even warm worden.
Laat de ingrediënten van het pannetje op uw bord glijden.

Thaise rosbiefrolletjes met bosui en koriander.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Thaise
Personen: 4
Sterren: *
Bron: AllerHande, Carta, Verrassend fonduen en gourmetten

Ingrediënten

2 tl currypasta, rode (Thaise)
75 g peen, julienne
1 el koriander, verse, fijngehakt
- olie, roerbak-
4 rosbieflapjes (à la minute; dunne plakjes)
- saus, vis- (of soja-saus)
1 uitje, bos-, in ringetjes

Voorbereiding.

Overgiet de peen julienne in een zeef met kokend water.
Laat de peen uitlekken en afkoelen.
Meng de bosui en de koriander door de peen.
Spreid de rosbieflapjes uit en bestrijk ze aan beide kanten met currypasta.
Leg het wortelmengsel erop en rol het vlees stevig op.
Bind de rolletjes vlees vast met een stukje keukentouw en leg ze op een schaaltje.

Bereiding.

Verhit in een (gourmet)pannetje een scheutje roerbakolie en bak de rosbiefrolletjes rondom bruin.
Sprenkel de vissaus erover en warm de saus even mee.

Wijntip:

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen.

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 120
Eiwit: 12 g
Koolhydraten: 2 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 7 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Visfilets met kaassaus.



Menugang: Gourmet
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Bron: Ria de Kock

Ingrediënten

1 klnt boter
1-2 drp citroensap
1 tl kaas, geraspte
- peper
1 el slagroom
1-2 visfilets
- zout

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

Bereiding.

Bestrooi de filets met peper en zout en sprenkel er wat citroensap over.
Verhit de boter in uw gourmetpannetje en laat hierin de filets langzaam gaar sudderen.
Voeg de room toe en laat de saus iets indikken.
Strooi er tot slot de geraspte kaas over en laat die smelten.

Visfilets met kerriesaus.



Menugang: Gourmet
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Bron: Ria de Kock

Ingrediënten

1 klnt boter
1 tl chutney, mango-
½ tl kerriepoeder
- peper, versgemalen
1 el room, zure, los-geroerde
1 tl sjalot, gesnipperde
1-2 visfilets, gepaneerde
- zout

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

Bereiding.

Verhit de boter en bak de filets aan beide kanten bruin.
Leg ze op uw bord.
Draai de vlam van uw gourmetstel zo laag mogelijk.
Fruit de sjalotsnippers aan, strooi de kerriepoeder erbij en laat het geheel even sudderen.
Voeg de mango chutney en de zure room toe en laat die warm worden.
Breng de saus op smaak met wat versgemalen peper en zout en giet die over de filets.

Visfilets met mosselen.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Bron: -

Ingrediënten

1 klj boter
1 sch cognac
1 el ketchup, tomaten-
1 el mosselen
- tabasco
1-2 visfilets, gepaneerde

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

Bereiding.

Verhit de boter en bak hierin de visfilets aan beide kanten goudbruin.
Doe ze over op uw bord.
Verhit de mosselen snel in het pannetje en voeg de tomatenketchup toe.
Breng het geheel op smaak met tabasco en een klein scheutje cognac.
Giet daarna de mosselen met de saus over de visfilets.

Zalmfilet met olijf en bosui.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Bron: C1000

Ingrediënten

- barbequesaus
- kruiden, vis-
1 olijf, zwarte, in ringetjes
1 ui, bos-, in ringetjes
1 zalmfilet

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

Bereiding.

Vet het pannetje licht in.
Verhit het pannetje.
Bestrooi intussen het zalmfiletje met wat viskruiden.
Bak het zalmfiletje snel aan beide kanten bruin.
Doe het zalmfiletje over op u bord.
Bak de bosui en olijf even aan.
Laat de bosui en olijf op het zalmfiletje glijden.
Doe er een toefje barbecuesaus op.

Zalmpannetje.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Bron: Boodschappen.nl, Hoogvliet

Ingrediënten

1 el honing
1 tn knoflook
4 tl olie, zonnebloem-
½ peper, rode
3 el saus, soja-
½ tl sesamzaad
1 uitje, bos-
300 g zalmfilets (diepvries), ontdooid

Bereidingstijd: 7 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 200
Eiwit: 16 g
Koolhydraten: 5 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 12 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 3 g
Vezels: 0 g
Groente: - g
Zout: 1,5 g

Bereiding.

Vet het pannetje licht in.
Verhit het pannetje.
Bestrooi intussen het zalmfiletje met wat viskruiden.
Bak het zalmfiletje snel aan beide kanten bruin.
Doe het zalmfiletje over op u bord.
Bak de bosui en olijf even aan.
Laat de bosui en olijf op het zalmfiletje glijden.
Doe er een toefje barbecuesaus op.

Gebruikte afkortingen.



v2.5

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



v2.5

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


Compressed by
PDF24
https://ruudskookboek.nl