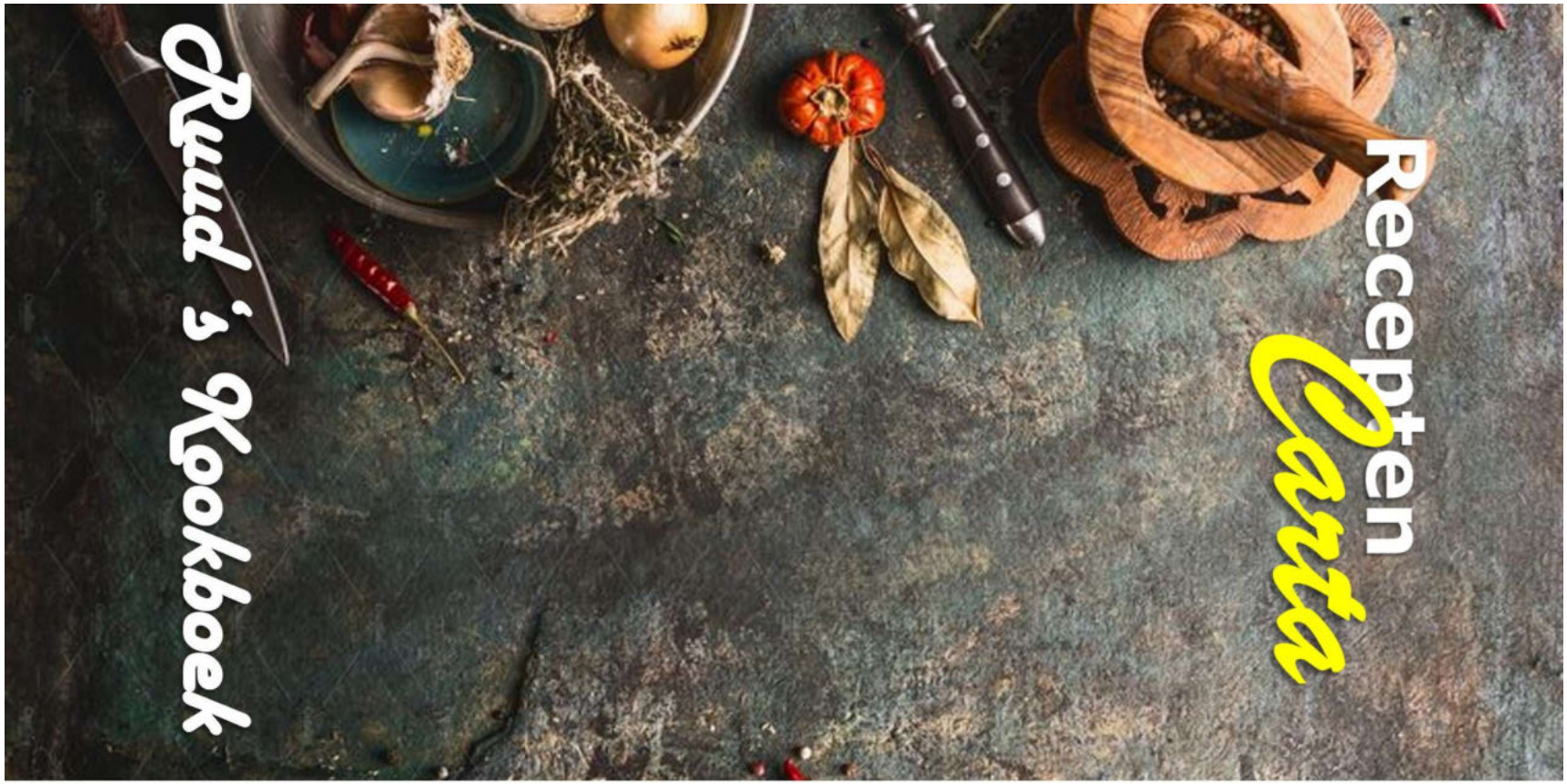

AllerHande-recepten 2004

(AllerHande, Carta2016-Johan)

Inhoudsopgave.

1. 20-minuten paella met vis
2. Aardappel-koolkoekjes met camembert
3. Aardappel-makreelschotel
4. Aardappel-preiragout met ham en kaas
5. Aardappelschijfjes met kip en tonijn
6. Aardappelschotel met chorizo en spitskool
7. Aardappeltruffelgratins
8. Abrikozentaartjes
9. Advocaatmuffins
10. Afrikaanse couscousburger
11. Amêijoas na cataplana - Mosselen in de cataplana
12. Amerikaanse pancakes
13. Ananas met gember-rumsiroop en ijs
14. Andijviestamppot met tomaat en worstjes
15. Antipasti
16. Appelcharlotte met crème fraîche
17. Appelkruimeltoetje
18. Arní avgolémono - Lamskoteletjes met ei-citroen-saus
19. Artichauts vinaigrette - Artisjokken met vinaigrette
20. Asperges met zalmroom en tuinkers
21. Aspergetaart
22. Atjar taugé
23. Auberginedip met sesamzaad
24. Aubergine-rosbiefrolletjes met pikante muntsaus
25. Australische fivespiceburger met appel
26. Avocado-banaanmilkshake
27. Avocadocrème met zalmblokjes en rivierkreeftjes
28. Aziatische kokosburger
29. Bacon-cheeseburgers
30. Bagels met zalm
31. Balsamicotartaar met kruidige aardappels
32. Bami met ham, ei en satésaus
33. Bami met roergebakken bloemkool
34. Bananentosti
35. Basisrecept bechamelsaus
36. Basisrecept rijstepap
37. Basisrecept verse tomatensoep
38. Beschuitbol gevuld met ei
39. Biefstuk gewikkeld in Parmaham met aardappelkoekjes
40. Biefstuk met pepersaus
41. Bietjesrösti met appel en speklapjes
42. Bladerdeegtaart
43. Bleekselderijsoep met tortellini
44. Blini's met avocadoroom en zalm
45. Bloemkool met kaassaus en komijn
46. Boerenappelcake
47. Boerenkoolsoep met koolraap en rookworst
48. Boerenlaagjespudding
49. Boerenuitsmijter
50. Bonenschotel met saucijzen
51. Bonensoep met ciabatta
52. Borrelballetjes van geitenkaas
53. Bospaddestoelenbouillon met portobello
54. Bospeen met bieslookboter
55. Bouillon met tortellini, tuinbonen en munt
56. Bread and butter pudding
57. Brietortilla
58. Broccolipuree met knoflook
59. Broccolisalade
60. Broccolistamppot met runderbraadworst
61. Broodje Caesarkip

62. **Broodje geitenkaas**
63. **Broodje steak tartaar met limoenmayonaise**
64. **Broodpizza met mozzarella**
65. **Cannelloni gevuld met zalm**
66. **Champignonpaté met bosvruchtensaus**
67. **Chili met maïs en courgette**
68. **Chinees hapje van eendenborstfilet met mandarijnjus**
69. **Chinese karbonade**
70. **Chipolatapudding**
71. **Chocoladecrème**
72. **Chocoladetruffels**
73. **Ciabatta met avocado en Hollandse garnalen**
74. **Citroen-frambozenschuimgebak met citroengranita**
75. **Cocktail van tijgergarnalen met whisky**
76. **Cool Cranberry Breezer en Strawberry Daiquiri**
77. **Coupe passievrucht**
78. **Courgette-omelet**
79. **Couscous met groene groenten**
80. **Couscous met kip, perzik en snijbonen**
81. **Couscous met Marokkaanse schijf**
82. **Curry van varkenshaas met voorjaarsgroenten**
83. **Donut uit de oven**
84. **Doperwtensoufflé**
85. **Drumsticks met oosterse mie**
86. **Dubbelgevouwen pizza met salami en kaas**
87. **Dungesneden entrecote met bietjes, mierikswortelroom en rucola**
88. **Echt Italiaanse spaghetti bolognese**
89. **Eendenborst met mandarijncompote**
90. **Eiercurry met naanbrood**
91. **Entrecote met groene-olijvensaus**
92. **Exotische fruitkwark met mangosaus**
93. **Farfalle met gerookte-zalmsaus en broccoli**
94. **Flensje met sinaasappel-amandelboter**
95. **Focacciaburger met Quornfilet**
96. **Forel met citroen en kappertjes**
97. **Forelfilet met scampi en bloemkool-aspergessalade**
98. **Friszure cheesecake met sinaasappelcompote**
99. **Fruitige kerriegehaktballetjes met gele rijst**
100. **Gado-gado met tofu**
101. **Gambas al ajillo - Garnalen met knoflook**
102. **Garnalen en sushirijst in slablad**
103. **Garnalentartaartje met tomatensalsa en mozzarellatosti**
104. **Gazpacho (koude tomatensoep) met kruidenolie en aardappelcrème**
105. **Gebakken aardappels met uiringen**
106. **Gebakken aubergine met mozzarella**
107. **Gebakken eieren met knapperige sjalot**
108. **Gebakken kabeljauw met zeeaster**
109. **Gebakken kokosbananen**
110. **Gebakken koolrabi met kardemom en geitenkaas**
111. **Gebakken krieltjes met salie en sjalot**
112. **Gebakken rijst met bosui en koriander**
113. **Gebakken snijbonen met balsamicoazijn**
114. **Gebraden ananas met 'vloeibaar' chocoladecakeje**
115. **Gefrituurde sliptong met gember-bietensaus**
116. **Gefrituurde tofu in kokossaus met snijbonen**
117. **Gegratineerde bloemkool**
118. **Gegratineerde oesters**
119. **Gegrild varkensfiletlapje met broccolisalade**
120. **Gegrilde courgette met brie**
121. **Gegrilde kalkoen met courgette**
122. **Gegrilde kalkoenfilet met sinaasappelmarinade**
123. **Gegrilde karbonaadjes met tijmboter**
124. **Gegrilde karbonade met paprika en cheddar**
125. **Gegrilde kipsandwich met avocado**

126. **Gegrilde kogelbiefstuk met pikante chiliboter**
127. **Gegrilde ribkarbonade**
128. **Gegrilde tonijn met een peperkorstje en röstipunten**
129. **Gegrilde zalm met aardappelsalade**
130. **Gehaktballetjes in biersaus**
131. **Gehaktburgers met ananassalsa**
132. **Gehaktburgers met komkommersalade**
133. **Geitenkaasbuideltjes**
134. **Geitenkaasfondue**
135. **Geitenkaasgnocchi met spinazie en truffelolie**
136. **Gekarameliseerde ananas met gemberijs**
137. **Gemarineerde oesterzwammen**
138. **Gemarineerde sinaasappel met yoghurtijs**
139. **Gemarineerde tonijn en groenten op rijstpannenkoekjes**
140. **Gepocheerde zalmfilets met venkel-limoenmayonaise**
141. **Gepofte aardappels met bacon-avocadosaus**
142. **Geroosterde groenten met gorgonzola**
143. **Geroosterde kalkoenworstjes en venkel met kruidentapenade**
144. **Geroosterde witlofsalade met krokante ham**
145. **Geroosterde wortel en sugar snaps met citroendressing**
146. **Gesmoorde prei**
147. **Gestoofde hamlappen met pruimen**
148. **Gestoofde hamlappen met rijst**
149. **Gestoomde forel met ham en bamboe**
150. **Gestoomde Shanghai paksoi met gemberdressing**
151. **Gestoomde zalm met ui-bieslookboter**
152. **Geurige appeltjes met kaneel uit de oven**
153. **Geurige bouillon met courgette en visballetjes**
154. **Gevulde appelbollen**
155. **Gevulde courgette**
156. **Gevulde kalkoenrolletjes**
157. **Gevulde omelet met salami**
158. **Gevulde speculaas**
159. **Gevulde tomaten met kruidenrijst**
160. **Gnocchi met vleessaus**
161. **Goede start-shake (smoothie)**
162. **Granité van rode wijn met rozemarijn en zeezout**
163. **Grieks rundvlees uit de oven**
164. **Griekse kipspiesjes met krieltjessalade**
165. **Groene asperges met boerenham en oude kaas**
166. **Groentebordje met peterselie-vinaigrette**
167. **Groentespies met pikante pepermarinade**
168. **Gyros met couscous**
169. **Hamburgers met spinazie en witte kaas**
170. **Hamrolletjes met zuurkool en kaas**
171. **Hangop**
172. **Haring met aardappelsalade**
173. **Haringspiesjes met bietentapenade**
174. **Hartig notenbrood**
175. **Hartige makreeltaartjes**
176. **Hartige taart met ui, bacon en Hüttenkäse**
177. **Hazenrugfilet met hazelnootkorstje**
178. **Herfstsalade met gebakken ricotta en gerookte kip**
179. **Hongaarse kipschotel**
180. **Honing-kruidenbrood**
181. **Honingomeletjes met aardbeien**
182. **In courgette gewikkelde forel**
183. **In eigen vocht gepocheerde oesters**
184. **In ham gewikkelde courgettestaafjes**
185. **In magnetron gepofte aardappel met zalmmoot**
186. **In melk gesmoorde rollade**
187. **In oven gesmolten camembert**
188. **In port gemarineerde kersen met limoen-mascarpone**
189. **In rode wijn gepocheerde vijgen met vanillemascarpone**

190. In serehsiroop gemarineerde meloen
191. In wijn gemarineerde nectarines met zomerfruit
192. In wijn gestoofde kip met spruitjes
193. Indiase visspiesen met naanbrood
194. Italiaanse bonenschotel
195. Italiaanse gehaktballen met rösti
196. Japanse kipspiesjes met paksoi
197. Kaas-komkommersandwich
198. Kaasplak met knapperige griesmeelkorst
199. Kaassoep met sherry en koriander
200. Kabeljauw in Parmaham met broccoliroosjes
201. Kabeljauw met Provençaalse groenten en aardappel-knoflookpuree
202. Kabeljauw met witte-bonenpuree
203. Kabeljauwtimbaaltjes met saffraansaus
204. Kaiserbrötchen met zuurkool en Frankfurters
205. Kalfsentrecote met rucolasalsa en gekarameliseerde tomaatjes
206. Kalfslappen in walnootroomsaus
207. Kalfsschnitzels met een kaaskorstje
208. Kalfsspiesje en komkommerrepen met peterseliedip
209. Kalkoencurry met gestoomde groente
210. Kalkoenfilet met groene groenten uit de braadzak
211. Kalkoenfilet met salie-appeltjes
212. Karbonades met warme druiven
213. Kerriekip met sinaasappelrijst
214. Kerriesoep met wortel en koriander
215. Ketjapkarbonades met mie en rode ui
216. Kikkererwtenschotel met shoarmareepjes
217. Kikkererwtensoep met spinazie
218. Kip cordon bleu met sperziebonen en spekjes
219. Kip in kruidige tomatensaus en aubergine
220. Kip met citroenjus en kropsla
221. Kip met knoflooksaus en broccoli
222. Kip met mosterd, pofaardappels en witlofsalade
223. Kip piri piri met aardappel-olijvenpuree
224. Kip, ui en aardappels uit de oven
225. Kipcordonbleu
226. Kipdrumsticks in sinaasappel-honingmarinade
227. Kipfilet in sesamkorst met paksoi
228. Kipfilet met roergebakken spitskool
229. Kipfiletpakketjes met cherrytomaten en spitskool
230. Kippenlevertjes met pruimen
231. Kipsalade met croutons
232. Kipspiesen met oregano en kaneel
233. Kipstoofpotje met foelie
234. Klassieke Martini
235. Klassieke sgroppino
236. Klassieke Zwitserse raclette
237. Knapperige kip-sesamruitjes
238. Knolselderijsoep met paddestoelen
239. Koffie-crème brûlée met kardemom
240. Koffietaart
241. Koken met koffie: Irish coffee, Koffiegranita en Mokkamelk
242. Komkommersalade met gemarineerde geitenkaas
243. Koolrabi in mosterd-roomsaus
244. Koolrolletjes met Indisch gehakt
245. Koolvis met aardappel en prei
246. Koolvis met Chinese groenten
247. Koolvis op roergebakken hutspot
248. Koolvis-groenteschotel uit de oven
249. Korianderkip uit de wok
250. Koude lasagne met paling en dillesaus
251. Krieltjes met paprika en vissticks
252. Krieltjessalade met gebakken mosterdkaas
253. Krokante kerrie-kaaskoekjes

254. **Kruidige broodstengels**
255. **Kruidige nasi goreng**
256. **Kruidige varkensfiletlapjes met appelsambal**
257. **Kruidkoek met gember en rozijnen**
258. **Lamsrack met honing-muntjus**
259. **Langzaam gegaarde hachee**
260. **Lasagne van koolraap en prei**
261. **Linzen met katenspek en prei**
262. **Linzencurry met tofu, koriander en cashewnoten**
263. **Linzensalade met gegratineerde geitenkaas**
264. **Linzenschotel met spek, rookworst en kool**
265. **Maaltijdsalade met gorgonzola, walnoot en peer**
266. **Maaltijdsoep met briebroodjes**
267. **Maanzaadmuffins**
268. **Macaroni met ham en broccolisaus**
269. **Macaronischotel met rauwe ham**
270. **Maccheroni met gestoofde groenten**
271. **Maïs met sinaasappel-mosterdboter**
272. **Maïskoekjes**
273. **Makreelburgers met zuurkool en sinaasappel**
274. **Makreelsalade met sinaasappel**
275. **Mandarijnmarmelade**
276. **Marmitako - Stoofschotel met tonijn en paprika**
277. **Marokkaanse groentestoofpot met kikkererwten**
278. **Marsepeinlolly's**
279. **Mediterraan gehaktbrood**
280. **Mediterraan meergranenbrood**
281. **Mediterrane andijvie-tomaatstamppot**
282. **Mediterrane kabeljauwquiche**
283. **Mediterrane vissersstoofpot**
284. **Meloensalade**
285. **Meloensoep**
286. **Meringues met ijs en Irish-coffeeroom**
287. **Merluzzo Estate (zomerse kabeljauw)**
288. **Met blauwaderkaasgegratineerde witlof**
289. **Met mie omwikkelde garnalen**
290. **Met mosterd bestreken karbonade en gebakken spinazie**
291. **Met ricotta gevulde kiprolletjes met peterseliepuree**
292. **Met rijst gevulde tomaten**
293. **Met roomkaas gevulde vijgen**
294. **Mexicaanse gehaktballen met sla en gevulde aardappels**
295. **Mihoensalade met ananas, varkenshaas en garnalen**
296. **Minestronesoep met gehaktballetjes**
297. **Minihamburger met truffelpaté**
298. **Minikaassoesjes**
299. **Minipaprika met geitenkaas en rucolakers**
300. **Moksi alesi met zoutvlees en garnalen**
301. **Mosselpannetje met knoflooksaus en rauwkost**
302. **Moussaka**
303. **Nachos**
304. **Noedels met gegrilde aubergine en limoenkip**
305. **Noedelsoep met garnalen**
306. **Noedelsoep met kikkererwten**
307. **Noedelsoep met shii-takes**
308. **Noedelsoep uit de wok met tofu**
309. **Noord-Amerikaanse Caesarburger**
310. **Oesterzwambeignets**
311. **Oliebollen**
312. **Oma's appeltaart**
313. **Omelet met prei en garnalen**
314. **Omgekeerd aardappel-stoofpeertaartje**
315. **Oosterse visspiesjes**
316. **Ouderwetse kropsla**
317. **Ovenschotel met bietjes en gehakt**

318. **Ovenschotel met gerookte zalm en spinazie**
319. **Ovenschotel met kabeljauw en courgette**
320. **Ovenschotel met Quorn en courgette**
321. **Ovenschotel met venkel en zachte geitenkaas**
322. **Ovenschoteltje met wildragout**
323. **Paddenstoelen-preitaart**
324. **Paddestoelensalade met druiven en blauwaderkaas**
325. **Paddestoelentaartje met peterseliesaus**
326. **Paddestoeltimbaaltjes**
327. **Panini met artisjokharten**
328. **Panna cotta ai frutti di bosco - Roompuddinkje met bosvruchten**
329. **Pannenkoeken met witte kool**
330. **Pannenkoekjes met aardbeien en rabarber**
331. **Pappadums met komkommerdip**
332. **Pappardelle met tijgergarnalen en wodkasaus**
333. **Paprikalasagne met oude kaas**
334. **Parelhoenfilet met champignonroomsaus en spinazie**
335. **Pasta met biefstuk in stroganoffsaus**
336. **Pasta met geroosterde-paprikasaus**
337. **Pasta met verse tomatensaus en kruidige visrepen**
338. **Pasta Niçoise**
339. **Pastasalade met grapefruit en geitenkaas**
340. **Pastasalade met zeefruit**
341. **Penne met groene asperges en zongedroogde tomaatjes**
342. **Penne met romige kalkoen-courgettesaus**
343. **Penne met tonijn en krokant broodkruim**
344. **Pestorisotto met spinazie en walnoten**
345. **Pikante slapakketjes met kip**
346. **Pikante spaghetti met tonijnsteak**
347. **Pipe rigate met kip, geitenkaas en asperges**
348. **Pitabroodjes met roerei en garnalen**
349. **Pittige makreel met zoetzure komkommersalade**
350. **Pittige notenmelange**
351. **Pittige pastasalade met tortelloni en pesto**
352. **Pittige rettichsalade**
353. **Pittige tomatensoep met gember-peperroom**
354. **Pittige viscurry met gember en koriander**
355. **Pizza met mozzarella en broccoli**
356. **Plaatpizza met spinazie en brie**
357. **Plaattaart met courgettelinten en geitenkaas**
358. **Plat brood met rozemarijn, olijven en ui**
359. **Pompoenpilav met köfte**
360. **Pompoensoep**
361. **Prei in rode-wijnmarinade**
362. **Preihutspot**
363. **Preisoep met gerookte zalm**
364. **Preitaartje met mascarpone en olijven**
365. **Provençaalse meerval**
366. **Provençaalse rijstschotel**
367. **Provençaalse roerbaksoep**
368. **Pruimen uit de oven**
369. **Pudim de laranja - Sinaasappelpudding**
370. **Quiche met gerookte kip**
371. **Ravioli rossi met kalfsoester en saliejus**
372. **Rendang met gele rijst en atjar**
373. **Ribeye met rode-wijnsaus, gebakken aardappels en witlof**
374. **Rijstsalade met peulvruchten**
375. **Rijsttoast met kokoskip**
376. **Rodekool en zuurkool met peertjes**
377. **Rodekoolstamppot**
378. **Roerei met mie**
379. **Roergebakken biefstuk met groenten**
380. **Roergebakken bloemkool met gember en varkenshaas**
381. **Roergebakken kip met wortel en Shanghai paksoi**

382. **Roergebakken lamsvlees in knoflooksaus**
383. **Roergebakken lamsvlees met rijst**
384. **Roergebakken rosbief met paksoi**
385. **Rollade met gestoofde sjalotten en mosterdsaus**
386. **Romige bloemkoolsoep met Gorgonzola**
387. **Romige preisoep**
388. **Romige tagliatelle met oesterzwammen**
389. **Romige tuinerwtensoep met gerookte paling**
390. **Romige waterkerssoep**
391. **Romige zuurkoolschotel met gember**
392. **Rösti met zuurkool**
393. **Rotelle met lauwwarme tomaatsalade**
394. **Rucolapesto**
395. **Runderbraadworst met in bier gestoofde zuurkool**
396. **Runderreepjes met shii-takes en Shanghai paksoi**
397. **Runderstoofpot met paprika en courgette**
398. **Runderstoofpot met wintergroenten**
399. **Rundervinken met hutspotgroenten**
400. **Sabayon met aardbeien**
401. **Salade met sliptong en gefrituurde kappertjes**
402. **Salade met spekreepjes en croutons**
403. **Salade van gegrilde groenten met sesamdressing**
404. **Salade van haricots verts**
405. **Salade van rucola met oesterzwammen, mozzarella en stoneleeks**
406. **Saláta choriátiki - Traditionele Griekse boerensalade**
407. **Sandwich ham met geroosterde tomaat**
408. **Sardinesandwich**
409. **Sateetjes in drie smaken**
410. **Scaloppine al limone - Kalfsschnitzels met citroen**
411. **Scharrelkip met bospaddenstoelen, noten en mierikswortelјus**
412. **Schelpmacaroni met broccoli en geitenkaas**
413. **Scholfilet met garnalensaus**
414. **Scholrolletjes met kruidenboter en gestoofde groenten**
415. **Schouderkarbonades met witlof**
416. **Schuimige courgettesoep met bieslook en toast**
417. **Schuimtaart met limoen**
418. **Sesamrijst met casselerrib en paksoi**
419. **Shanghai paksoi en kip met oestersaus**
420. **Shii-takebouillon met soesjes**
421. **Shoarma met spitskool en couscous**
422. **Shoarmabroodje met pittig lamsvlees**
423. **Shoarmataart**
424. **Sinaasappelsalade met champagnesorbetijs en sinaskrullen**
425. **Slabonbons met mierikswortel-roomkaas**
426. **Smoor van rundvlees en aubergine**
427. **Snelkooksaffraanrisotto met kip en chorizo**
428. **Sopa com hortel fresca - Broodsoep met verse munt**
429. **Soto ajam**
430. **Spaanse mosselpan**
431. **Spaghetti met frisse zalm-roomsaus**
432. **Spaghetti met kruidenroomkaas en broccolisalade**
433. **Spaghetti met mosselen en witte wijn**
434. **Spaghetti met mossel-tomatensaus**
435. **Spareribs met Chinese mie uit de wok**
436. **Spiesjes van sla- en rundervink met pittige tomatensaus**
437. **Spinaziedriehoekjes**
438. **Spinazie-kaastaart**
439. **Spinazie-linzensalade met kalkoen en sinaasappel**
440. **Spinaziesalade met bietjes en geitenkaaskrullen**
441. **Spinaziesoep met croutons**
442. **Spinaziesoufflé met ansjovis**
443. **Spruitjes met volkoren-notenkruim**
444. **Stap-voor-stap aardappelgratin**
445. **Stap-voor-stap gehaktbal**

446. **Stap-voor-stap kippensoep**
447. **Stap-voor-stap plaatpizza**
448. **Stap-voor-stap rollade braden**
449. **Stap-voor-stap soezen bakken**
450. **Stap-voor-stap vanilleroomijs maken**
451. **Steak au poivre - Biefstuk met peper**
452. **Stokbroodje met brie**
453. **Stoofpeermousse met in amandel gepaneerde ijsbolletjes**
454. **Stoofpot met braadworst, mosterd en appel**
455. **Stoofpotje met victoriabaars**
456. **Stoofpotje van kip en champignons**
457. **Stroganoffschotel**
458. **Struisvogelbiefstuk met bramensaus**
459. **Super-deluxe andijviestamppot**
460. **Tagliatelle met biefstuk**
461. **Tagliatelle met geroosterde paprika en gorgonzolasaus**
462. **Tagliatelle met Parmaham en spinazie**
463. **Tagliatelle met rucola en ricotta**
464. **Tagliatelle met salami en spinazie in tomatensaus**
465. **Tartes aux pruneaux - Pruimentaartjes**
466. **Thaise rundvleescurry met aubergine**
467. **Thaise vissoep**
468. **Thaise zalm met groentemie**
469. **Tilapiafilet in pikant kruidenkorstje**
470. **Toast met gebakken champignons**
471. **Toast met gerookte ribeye en avocado**
472. **Toast met in bier gesmolten kaas**
473. **Toast met koriander-geitenkaas en ham**
474. **Toast met nectarine en knapperige ham**
475. **Toast met pittige kaas en wijngelei**
476. **Tofu met groenten en sesamsaus**
477. **Tomatenrisotto met worstjes**
478. **Tomatenrisotto uit de oven**
479. **Tomatentaart met zoete ui**
480. **Tonijnwrap met avocado**
481. **Torrijas - Wentelteefjes met honing**
482. **Tortellini-kaasschotel uit de magnetron**
483. **Tortilla's met kip**
484. **Tuinbonen-zalmomelet**
485. **Tuinerwtensoep met basilicum**
486. **Turkse gehaktspiesen met yoghurtsaus**
487. **Turkse opgerolde pizza met aubergine en paprika**
488. **Varkensfilet met appel-gembervulling en portjus**
489. **Varkensfiletlapjes met mosterdfruit**
490. **Varkenshaas met boerenjongens**
491. **Varkenshaasje met zoetzure saus**
492. **Varkenshaasmedaillons met paddestoelensaus**
493. **Varkenslapjes met zuurkool en witte bonen**
494. **Varkensvlees met roergebakken kool, appel en gele rijst**
495. **Veldsla met lentegroenten**
496. **Venkelsoep met tomatensalsa**
497. **Verse vijgen met stilton**
498. **Victoriabaarsfilet in witte wijn**
499. **Vijgenbrood**
500. **Vijgen-wortelmuffins**
501. **Vis masala met roodbaarsfilet**
502. **Visballetjes met dille-yoghurtdip**
503. **Visburgers met sperziebonen-mangosalade**
504. **Vispakketjes met venkel en tomatensaus**
505. **Vispotje met groenten**
506. **Visschnitzels met ravigotesaus en lentekrieltjes**
507. **Vissticks met komkommersla en krieltjes**
508. **Vitaminesalade met geitenkaas**
509. **Vlaflip met nougatine**

510. **Volkoren tuttifrutti-muffins**
511. **Walnootciabatta met gemarineerde haring**
512. **Warme bonensalade met krokante ham**
513. **Warme druiventaart uit de oven met ijs**
514. **Waterzooi van zalm en prei**
515. **Witlofchili**
516. **Witte-bonensoep met pasta**
517. **Wortelburgers met surimisalade**
518. **Wortelsalade met zoetzure dressing**
519. **Wrap met gesmolten geitenkaas en courgette**
520. **Wraps met warmgerookte zalm**
521. **Yiaoúrti me méli ke karídhia - Griekse yoghurt met honing en walnoten**
522. **Yoghurtbavarois met bosvruchtensaus**
523. **Zalm in saffraan-venkelbouillon**
524. **Zalm met wasabidressing**
525. **Zalmfilet met bieslook en mierikswortelcrème**
526. **Zalmfilet met haricots verts en bieslook-citroenboter**
527. **Zalmsalade met croutons**
528. **Zeevruchtencocktail**
529. **Zeewolf met kardemomsaus**
530. **Zoet amandelbrood**
531. **Zoete courgettetaart**
532. **Zoete koolraap met speklapjes**
533. **Zomerstamppot met rauwe andijvie**
534. **Zuid-Amerikaanse chimichurriburger**
535. **Zweedse hamburger**

20-minuten paella met vis

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	spaans	Type	roerbakken/wokken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

1 courgette
15 g koriander
325 g gele rijst
1 visbouillontablet
500 g zeevruchtencocktail (zak, diepvries)
2 el wokolie
400 g Hollandse roerbakmix

Keukenspullen
wok

Bereiding
Zin in Spaans vanavond? Deze pan vol vis zet je in een handomdraai op tafel.

1. Snijd de courgette in blokjes en snijd de koriander fijn. Kook de rijst met het bouillontablet volgens de aanwijzingen op de verpakking.

2. Dompel de zeevruchten enkele min. onder in warm water om te ontdooien. Laat uitlekken in een vergiet en dep droog. Verhit de olie in een wok en bak de roerbakmix met de courgette 5 min. Meng de rijst en zeevruchten erdoor en warm nog enkele min. door.

3. Verdeel de paella over 4 borden en bestrooi met de koriander.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 540 kcal
eiwit 31 g
koolhydraten 82 g
vet 10 g
waarvan verzadigd 0 g

Aardappel-koolkoekjes met camembert

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

1 ui, gesnipperd
6 eetlepels olijfolie
300 g spitskool, gesneden
550 g aardappelpuree (koelvers)
3 tomaten, in 12 dikke plakken
125 g camembertkaasje, in 12 plakken
1 eetlepel witte-wijnazijn
75 g rucola slamelange
2 struikjes witlof, losgehaald
1 ongeschilde appel (braeburn), in partjes
lage ovenschaal

Bereiding
In koekenpan met antiaanbaklaag ui in 1 el olie fruiten. Spitskool toevoegen en 3 min. al omscheppend meebakken. Kool door aardappelpuree mengen, op smaak brengen met zout en peper en van mengsel 12 platte koekjes vormen. Ovengrill voorverwarmen. In koekenpan 1 el olie verhitten en hierin aardappelkoekjes in 2 porties aan beide zijden in 2-3 min. goudbruin bakken. Spitskoolkoekjes uit pan nemen en in met bakpapier beklede ovenschaal leggen. Tomaat en camembert over koekjes verdelen, onder grill schuiven en 5 min. grillen. Intussen in kommetje 3 el olie met azijn en zout en peper naar smaak tot dressing kloppen. In schaal rucolasla mengen met witlof, appel en dressing en bij aardappelkoekjes serveren.

TIP
De aardappelkoolkoekjes zijn een variant op de Engels/Ierse 'Bubble and squeek'.

bereiding 25 min

VOEDINGSWAARDEN (PER EENPERSOONSPORTIE)
Energie: 410 kcal
Eiwit: 15 g
Vet: 25 g
Koolhydraten: 31 g

Aardappel-makreelschotel

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

600 g prei
800 g aardappels, geschild
2 eieren
4 eetlepels melk
1 teentje knoflook, geperst
1 makreel, schoongemaakt en in stukjes
sambal
grote ovenschaal, ingevet

Bereiding
Oven voorverwarmen op 175 °C. Prei in lengte halveren, wassen en in plakjes snijden. Aardappels in blokjes snijden. Aardappels in ca. 10-15 min. beetgaar koken. Na 5 min. prei toevoegen. Eieren loskloppen met melk, knoflook, zout en peper. Aardappels en prei in vergiet laten uitlekken. In ingevette ovenschaal aardappelblokjes en prei mengen met makreel. Op smaak brengen met zout en sambal. Losgeklopt ei erover schenken en gerecht in oven in ca. 25 min. bakken tot bovenkant lichtbruin en ei gestold is.

bereiding 40 min

VOEDINGSWAARDEN (PER EENPERSOONSPORTIE)
Energie: 550 kcal
Eiwit: 31 g
Vet: 31 g
Koolhydraten: 30 g

Aardappel-preiragout met ham en kaas

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 2 Stuks.

1 zak minikrieltjes (450 g)
1/2 liter kippenbouillon (van tablet)
1 el boter
1 zak panklare prei (300 g)
100 ml room culinair (pakje a 200 ml)
2 x 75 g achterham, in reepjes
100 g Zaanlander kaas mild, in kleine blokjes
1 el basilicum of fijne kruiden (diepvries)

Bereiding
Krieltjes in bouillon in 7 min. beetgaar koken en dan afgieten. In braadpan boter verhitten en prei 3 min. roerbakken. Krieltjes, 100 ml kookvocht, room en ham erdoor roeren. Geheel 2 min. zachtjes verwarmen. Op smaak brengen met zout en peper. Kaas en bevroren kruiden door ragout roeren en kort verwarmen tot kaas begint te smelten. Ragout over twee diepe borden verdelen.

bereiding 15 min

VOEDINGSWAARDEN (PER EENPERSOONSPORTIE)
Energie: 690 kcal
Eiwit: 35 g
Vet: 38 g
Koolhydraten: 52 g

Aardappelschijfjes met kip en tonijn

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 duopak aardappelschijfjes (700 g)
1 schaaltje kipfilet in blokjes (ca. 350 g)
1/2 eetlepel Provençaalse kruiden
2 blikjes tonijn op olie
1 komkommer
125 ml zure room
2 eetlepels kappertjes
3 bosuitjes, in ringen

Bereiding

Aardappelschijfjes volgens gebruiksaanwijzing gaarkoken. Kipblokjes bestrooien met kruiden, zout en peper. In braadpan 3 el olie (van tonijn) verhitten en kip 6 min. bakken. Komkommer schillen en in plakjes snijden. Komkommerplakjes omscheppen met 2 el zure room, 1 el azijn (uit potje kappertjes), 1 gesneden bosuitje, zout en peper. Tonijn afgieten en met kappertjes, rest van ringetjes bosui en rest van zure room door kipblokjes mengen. Nog 2 min. verwarmen. Aardappelschijfjes en kip-tonijnmengsel over vier borden verdelen, komkommersalade ernaast scheppen.

Bereiding 15 min

VOEDINGSWAARDEN (PER EENPERSOONSPORTIE)
Energie: 460 kcal
Eiwit: 44 g
Vet: 18 g
Koolhydraten: 32 g

Aardappelschotel met chorizo en spitskool

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 zak gesneden spitskool (300 g)
2-3 eetlepels olijfolie
1 duopak aardappelschijfjes (700 g)
200 g chorizo (vleeswaren), gesneden
4 tomaten, in plakjes
4 eieren
100 ml melk
1/2 eetlepel gedroogde Provençaalse kruiden
hoge ovenschaal (inhoud 2 liter), ingevet

Bereiding

Oven voorverwarmen op 175 °C. In wok spitskool in 1 el olie 4 min. roerbakken. Bodem van ovenschaal bedekken met aardappelschijfjes. Hierop 2 lagen maken van achtereenvolgens chorizo, spitskool, tomaat en aardappel. In kom eieren loskloppen met melk, Provençaalse kruiden en zout en peper naar smaak. Eimengsel in ovenschaal schenken. Olie erover sprenkelen. In midden van oven aardappelschotel in 40-45 min. goudbruin en gaar laten worden.

bereiding 60 min

VOEDINGSWAARDEN (PER EENPERSOONSPORTIE)
Energie: 500 kcal
Eiwit: 25 g
Vet: 29 g
Koolhydraten: 35 g

Aardappeltruffelgratins

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 12 Stuks.

1 kilo vastkokende aardappelen
125 ml slagroom
125 ml melk
2 eierdooiers
1 el truffelolie
100 g belegen kaas, geraspt
1 bakje shii-takes (paddestoelen, 100 g)
mini-muffinvorm met 12 uitsparingen van 4 à 5 cm

Bereiding
Oven voorverwarmen op 175 °C. Aardappels schillen en in hele dunne plakjes snijden. In schenkkan slagroom met melk en eierdooiers mengen. Truffelolie erdoor kloppen. Zout en peper naar smaak toevoegen. Aardappelschijfjes in kom met roommengsel en kaas omscheppen zodat elk plakje met vocht bedekt is. Aardappels over muffinvormpjes verdelen. Rest van roommengsel over aardappels schenken. Shii-takeplakjes op elk vormpje leggen. Muffins in midden van oven in ca. 30 min. bakken. Uit oven nemen, laten afkoelen en met aluminiumfolie afdekken. Oven voorverwarmen op 175 °C. Gratins (afgedekt met aluminiumfolie) 30 min. in oven verwarmen. Gratins uit oven nemen en 5 min. laten afkoelen. Met mesje aardappelgratins langs rand van muffinvorm lossnijden. Met behulp van lepel gratins voorzichtig uit muffinvorm scheppen. Op schaal leggen en serveren.

bereiding 5 min , voorbereiden 20 min, wachten 60

VOEDINGSWAARDEN (PER EENPERSOONSPORTIE)
Energie: 155 kcal
Eiwit: 5 g
Vet: 9 g
Koolhydraten: 14 g

Abrikozentaartjes

Menugang	Hapje	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 12 Stuks.

1 pakje roomboterbladerdeeg (diepvries), ontdooid
250 g mascarpone
1 ei, gesplitst (eiwit wordt niet gebruikt)
2 el custardpoeder
3 zakjes vanillesuiker
1 blik abrikozen (420 g), uitgelekt
muffinvorm met 12 holtes, ingevet

Bereiding
Oven voorverwarmen op 225 °C. In 10 holtes van ingevette muffinvorm plakje bladerdeeg duwen, deeg goed tegen wand drukken en overtollig deeg langs bovenrand wegsnijden. Rest van deeg even doorkneden en op met bloem bestoven werkvlak uitrollen tot dunne lap. Hiermee resterende 2 holtes van muffinvorm bekleden. In kom mascarpone losroeren met eierdooier, custardpoeder en vanillesuiker. Mengsel in taartvormpjes scheppen. Abrikozen droogdeppen met keukenpapier en in elke muffinholte abrikoos met bolle kant naar boven leggen. In midden van oven taartjes in ca. 20 min. goudbruin en gaar bakken. In vorm 5 min. laten afkoelen. Taartjes voorzichtig uit vorm nemen en op taartrooster verder laten afkoelen.

bereiding 15 min, wachten 20 min

VOEDINGSWAARDEN (PER STUK)
Energie: 355 kcal
Eiwit: 4 g
Vet: 28 g
Koolhydraten: 22 g

Advocaatmuffins

Menugang	Hapje	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 12 Stuks.

50 g boter
300 g zelfrijzend bakmeel, gezeefd
100 g witte basterdsuiker
2 theelepels bakpoeder
2 eieren
100 ml halfvolle melk
200 ml advocaat
muffinvorm met 12 holtes, ingevet

Bereiding
Oven voorverwarmen op 200 °C. (In magnetron) boter zachtjes laten smelten. In schaal bakmeel mengen met suiker, bakpoeder en mespunt zout. In andere kom eieren loskloppen met melk. Gesmolten boter en 150 ml advocaat luchtig erdoor kloppen. Eimengsel met vork of houten lepel snel door bakmeel roeren (paar klontjes is niet erg). Beslag in ingevette holtes van muffinvorm scheppen. Rest van advocaat op beslag in holtes scheppen. Vorm op rooster in midden van oven schuiven en muffins in 25 -30 min. goudbruin en gaar bakken. In vorm 5 min. laten afkoelen. Muffins uit vorm nemen en op taartrooster verder laten afkoelen.

bereiding 10 min, wachten 30 min

VOEDINGSWAARDEN (PER STUK)
Energie: 205 kcal
Eiwit: 5 g
Vet: 5 g
Koolhydraten: 30 g

Afrikaanse couscousburger

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

2 eetlepels couscous
300 g rundergehakt
1/2 eetlepel shoarmakruiden
1 sjalot, fijngesnipperd
2 takjes munt, in reepjes
versgemalen peper
2 eetlepels olie

Bereiding
In kom couscous in 50 ml kokend water 6 min. wellen. In kom rundergehakt, gewelde couscous, shoarmakruiden, sjalot, munt, zout en peper door elkaar kneden. Gehakt in 4 gelijke porties verdelen en tot hamburgers vormen. In koekenpan olie verhitten en hamburgers op matig vuur in 8-10 min. gaar en bruin bakken, halverwege keren.

TIP
Serveer de couscousburger tussen een pitabroodje met ijsbergsla en chilisaus.

bereiding 20 min

VOEDINGSWAARDEN (PER EENPERSOONSPORTIE)
Energie: 250 kcal
Eiwit: 15 g
Vet: 18 g
Koolhydraten: 6 g

Amêijoas na cataplana - Mosselen in de cataplana

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

4 eetlepels olijfolie
2 uien, in halve ringen
100 g chorizo, in blokjes
1 eetlepel milde paprikapoeder
1 blik tomatenblokjes (400 g), uitgelekt
2 kg panklare mosselen
1 dikke plak ham (100 g), in blokjes
2 eetlepels verse peterselie, fijngehakt

Bereiding
In mosselpan of braadpan olie verhitten en ui en chorizo 5 min. zachtjes bakken. Paprikapoeder en tomatenblokjes erdoor scheppen en geheel nog 3 min. zachtjes bakken, tot vocht vrijwel verdampt is. Intussen mosselen onder koud stromend water afspoelen en in vergiet goed laten uitlekken. Kapotte exemplaren en openstaande mosselen die (na een tik tegen aanrecht) niet sluiten, verwijderen. Ham, peterselie, zout en peper door uimengsel scheppen. Mosselen in pan leggen en wat van het uimengsel erover scheppen. Deksel op pan leggen en mosselen op zacht vuur in 8-10 min. gaar laten worden. Mosselen in pan serveren, bijvoorbeeld met brood en een frisse salade.

bereiding 30 min

VOEDINGSWAARDEN (PER EENPERSOONSPORTIE)
Energie: 290 kcal
Eiwit: 16 g
Vet: 22 g
Koolhydraten: 7 g

Amerikaanse pancakes

Menugang	ontbijtgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 1 Stuks.

75 g zelfrijzend bakmeel
1 theelepel witte basterdsuiker
1 ei
100 ml karnemelk
1 eetlepel vloeibare boter (of gesmolten boter)
1 eetlepel schenkstroop (butterscotch, fles)

Bereiding
In beslagkom bakmeel, basterdsuiker en mespunt zout mengen. In midden van bakmeel kuiltje maken. In kom ei met karnemelk loskloppen. Eimengsel in kuiltje schenken en geheel vanuit kuiltje met garde tot dik, glad beslag mengen. In koekenpan boter op matig vuur verwarmen. Helft van beslag in pan scheppen en pan even ronddraaien zodat beslag iets uitvloeit. Pannenkoekje in ca. 2 min. per kant gaar bakken. Van rest van beslag tweede pancake bakken. Pannenkoekjes op bord leggen en schenkstroop erover schenken.

bereiding 15 min

VOEDINGSWAARDEN (PER EENPERSOONSPORTIE)
Energie: 490 kcal
Eiwit: 19 g
Vet: 15 g
Koolhydraten: 71 g

Ananas met gember-rumsiroop en ijs

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	IJs	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 eetlepels witte rum (slijter)
4 eetlepels vloeibare honing
3 cm verse gemberwortel, geschild
1 rijpe ananas
4 bollen vanilleijs

Bereiding

Rum en honing in klein steelpannetje schenken. Met behulp van knoflookpers gemberwortel erboven uitknijpen. Pannetje tot gebruik afgedekt wegzetten. Ananas met groen en al in de lengte in vieren snijden, harde kern eraf snijden. In aluminumfolie verpakt bewaren. Pannetje met honing-rummengsel aan rand van barbecue zetten en honingmengsel zachtjes verwarmen. Snijvlakken van ananas met kwastje met warme honing-rummengsel bestrijken. Ananasparten op barbecue leggen en 1 min. op elke kant roosteren, tot ananas licht kleurt. Gegrilde ananas op vier borden leggen en rest van honing-rumsaus erover schenken. IJs ernaast scheppen.

bereiden 10 min, voorbereiden 10 min

VOEDINGSWAARDEN (PER EENPERSOONSPORTIE)
Energie: 235 kcal
Eiwit: 3 g
Vet: 5 g
Koolhydraten: 39 g

Andijviestamppot met tomaat en worstjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stamppot	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

1 1/4 kg kruimige aardappels (bijv. Super-aardappels)
25 g boter
2 schaaltjes Catalaanse braadworstjes (a 6 stuks)
250 g cherrytomaten
150-200 ml melk
1 teentje knoflook, uitgeperst
150 g geraspte belegen kaas
400 g gesneden andijvie

Bereiding
Aardappels schillen, in stukken snijden en wassen. Aardappels in weinig water met zout in ca. 20 min. gaarkoken. Intussen in grote koekenpan boter verhitten en worstjes op matig vuur in ca. 15 min. rondom bruin en gaar bakken. Tomaatjes wassen en in vieren snijden. (In magnetron) melk met knoflook verwarmen. Aardappels afgieten en tot puree stampen. Melk en eventueel bakvet erdoor roeren tot smeuïge puree ontstaat. Pan op laag vuur zetten. Kaas, rauwe andijvie en tomaatjes door puree mengen. Op smaak brengen met zout en peper. Stamppot nog 1-2 min. verwarmen. Stamppot over vier borden verdelen en worstjes erop leggen.

bereiding 40 min

VOEDINGSWAARDEN (PER EENPERSOONSPORTIE)
Energie: 695 kcal
Eiwit: 50 g
Vet: 31 g
Koolhydraten: 54 g

Antipasti

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

2 rode paprika's
3 el citroensap
6 el olijfolie
100 g groene aspergetips
1 blik reuzenbonen (425 g)
1/2 zakje verse basilicum (a 15 g), fijngehakt
1 teentje knoflook, fijngehakt
2 el kappertjes
4 ansjovisfilets (uit blik), fijngehakt
4 plakjes Parmaham
4 plakken mortadella (vleeswaren)
1 bakje verse sardinerolletjes (100 g, koelvak), drooggedept

Bereiding
Oven voorverwarmen op 225 °C. Paprika's in oven in 20 min. roosteren tot vel zwartgeblakerd is. In afgedekte kom of plastic zak 10 min. laten afkoelen. Grillpan verwarmen. In kom 2 el citroensap door 2 el olie roeren, aspergetips ermee bestrijken. In grillpan in ca. 4 min. bruin roosteren. Op schaal overdoen en rest van citroenolie erover sprenkelen, bestrooien met zout en peper. Reuzenbonen afgieten en mengen met 1 el citroensap, zout, peper, basilicum en 2 el olie. In kom knoflook, kappertjes en ansjovis mengen. Paprika's in vieren snijden, zaadlijsten verwijderen en velletjes eraf trekken. Ansjovismengsel over stukken paprika verdelen. Paprika oprollen en besprenkelen met 2 el olie. Paprika's, asperges en reuzenbonen nog minstens 15 min. laten staan, maar liefst langer. Parmaham, mortadella en sardinerolletjes over vier grote borden verdelen. Paprikarolletjes, asperges en reuzenbonen ernaast scheppen.

bereiding 5 min, voorbereiden 65 min

VOEDINGSWAARDEN (PER EENPERSOONSPORTIE)
Energie: 365 kcal
Eiwit: 18 g
Vet: 27 g
Koolhydraten: 14 g

Appelcharlotte met crème fraîche

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

1/2 citroen, schoongeboend
6 sneetjes oud witbrood (casino), ontkorst
4 zoete appels (bijv. royal gala of fuji)
100 g boter
100 g suiker
1 vanillestokje
1 bekertje crème fraîche (125 ml)
soufflévormpjes, inhoud ca. 1 1/2 dl

Bereiding
Rasp de gele schil van de ½ citroen. Snijd de sneetjes brood in vieren. Schil de appels, snijd ze in 4 parten, verwijder het klokhuis en halveer de parten. Verwarm de oven voor op 200 °C. Laat in een koekenpan de boter en suiker smelten, roer regelmatig. Snijd het vanillestokje open en schraap met de punt van een mes het merg eruit. Roer het merg en het vanillestokje door het botermengsel. Smeer de helft over het brood uit en laat de rest nog 5 min. bruisen op matig vuur, tot het botermengsel lichtbruin wordt (= karamelliseren). Roer de appelstukjes en het citroenrasp erdoor en laat het geheel nog ca. 15 min. zachtjes stoven, tot het meeste vocht verdampt is en de appelstukjes goed gaar zijn. Schep af en toe om. Neem het vanillestokje uit de pan. Bekleed de bodem en wand van de vormpjes dakpansgewijs met brood; leg de zijde met het botermengsel onder. Druk goed aan. Verdeel het appel-botermengsel over de vormpjes en druk nogmaals goed aan. Dek de bovenkant af met aluminiumfolie en bak de charlottes ca. 30 min in het midden van de oven, tot het brood goudbruin is. Roer de crème fraîche los met een vork. Neem de vormpjes uit de oven, verwijder de folie en snijd de zijkant van de charlottes los met een mes. Keer om op een bordje en serveer warm, met een royale schep crème fraîche.

bereiding 35 min, wachten 30 min

VOEDINGSWAARDEN (PER EENPERSOONSPORTIE)
Energie: 560 kcal
Eiwit: 5 g
Vet: 33 g
Koolhydraten: 70 g

Appelkruimeltoetje

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

1 kg appels (bijv. Goudrenet)
2 theelepels kaneelpoeder
75 g donkere basterdsuiker
150 g bloem
150 g rietsuiker
50 g havermout
150 g koude boter
lage ovenschaal (20 x 30 cm), ingevet

Bereiding
Oven voorverwarmen op 200 °C. Appels schillen, klokhuis verwijderen en appels in stukjes snijden. In kom appel omscheppen met kaneel en basterdsuiker. Appelstukjes over bodem van ovenschaal verdelen. In kom bloem, rietsuiker, havermout en mespunt zout mengen. Boter in kleine blokjes snijden en op bloemmengsel leggen. Met koele handen ingrediënten snel tot kruimelig deeg kneden (dit gaat het makkelijkst door de boter met de vingertoppen door de droge ingrediënten te wrijven). Kruimeldeeg over appelstukjes strooien. Ovenschaal op rooster in midden van oven zetten en ca. 30 min. bakken tot appel zacht en kruimellaag goudbruin is. Warm serveren, bijvoorbeeld met vanillevla.

bereiding 15 min, wachten 30 min

VOEDINGSWAARDEN (PER EENPERSOONSPORTIE)
Energie: 770 kcal
Eiwit: 7 g
Vet: 32 g
Koolhydraten: 114 g

Arní avgolémono - Lamskoteletjes met ei-citroen-saus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 teentje knoflook, geperst
2 eetlepels olijfolie (Griekse)
2 schaaltjes lamskoteletjes (a 4 stuks)
versgemalen zwarte peper
1/2 pot vleesfond (a 380 ml)
3 eieren
2 citroenen, geperst
2 bosuitjes, in ringetjes

Bereiding

Ovengrill voorverwarmen. Knoflook en olijfolie mengen. Koteletjes inwrijven met peper en licht bestrijken met knoflookolie. Naast elkaar op bakplaat leggen, bakplaat 10 cm onder hete grill schuiven en koteletjes in 3-4 min. per kant bruin en vanbinnen rosé roosteren, halverwege keren. Intussen in pan vleesfond tegen de kook aan brengen. In hoge kom eieren met mixer schuimig kloppen. Al kloppend citroensap in straaltje toevoegen. Hete vleesfond geleidelijk, in scheutjes, bij eimengsel schenken, voortdurend blijven mixen. Mengsel terug in pan schenken en al kloppend 3-4 min. zachtjes verwarmen tot lichtgebonden saus ontstaat. Niet meer laten koken, anders gaat saus schiften. Op smaak brengen met zout en peper. Koteletjes op vier warme borden leggen en bestrooien met zout. Saus over koteletjes scheppen en bestrooien met bosuitjes. Lekker met (pilav)rijst en gestoofde courgette.

bereiding 15 min

VOEDINGSWAARDEN (PER EENPERSOONSPORTIE)
Energie: 320 kcal
Eiwit: 23 g
Vet: 25 g
Koolhydraten: 1 g

Artichauts vinaigrette - Artisjokken met vinaigrette

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

4 verse artisjokken
1/2 citroen
3-4 eetlepels witte-wijnazijn
1/2 eetlepel scherpe mosterd (bijv. Dijon mosterd)
200 ml olijfolie extra vierge
1 sjalot, zeer fijngesnipperd
2 eetlepels fijngehakte
gemengde kruiden (bijv. peterselie, bieslook en basilicum)

Bereiding
Steel van artisjokken afsnijden, halve citroen tegen snijvlak wrijven. Puntjes van blaadjes afknippen. In ruime pan 4 artisjokken naast elkaar leggen. Pan op vuur zetten en artisjokken overgieten met ruim kokend water. Wat zout toevoegen, citroen erboven uitknijpen en water opnieuw aan de kook brengen. Hittebestendig bord op artisjokken leggen, zodat ze onder water blijven. Artisjokken in 40-45 min. gaarkoken en dan ondersteboven in vergiet laten uitlekken. Tot kamertemperatuur laten afkoelen. In kom mespunt zout oplossen in azijn, peper erboven malen. Mosterd en olie toevoegen met garde doorkloppen tot lichtgebonden vinaigrette ontstaat. Sjalot en kruiden en eventueel extra zout en peper erdoor mengen. Vinaigrette over vier schaaltjes verdelen. Artisjokken met schaaltje vinaigrette op bord zetten. Aan tafel blad voor blad van artisjok lostrekken, onderkant in vinaigrette dopen en met tanden zachte deel eraf schrapen. Overgebleven kleine blaadjes en hooiachtige binnenste wegsnijden. Artisjokbodem in stukjes snijden en in vinaigrette dopen.

bereiding 10 min, voorbereiden 60 min

VOEDINGSWAARDEN (PER EENPERSOONSPORTIE)
Energie: 475 kcal
Eiwit: 1 g
Vet: 50 g
Koolhydraten: 5 g

Asperges met zalmroom en tuinkers

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Asperge	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

500 g witte asperges
1/2 theelepel suiker
1 stukje foelie
200 g gerookte zalm
125 ml zure room
1-2 eetlepels citroensap
versgemalen witte peper
1 doosje tuinkers

Bereiding
Asperges dik schillen, van vlak onder kopje naar beneden. Houtachtige onderkant (ca. 3 cm) eraf snijden. In aspergepan (of hapjespan) ruim water aan de kook brengen met aspergeschillen en -uiteinden, suiker, foelie en 1 tl zout. Asperges erin zetten (of leggen) en water weer aan de kook brengen. Na 5 min. vuur uitdraaien en deksel op pan leggen. Asperges in 10-15 min. gaar laten worden. Intussen 4 brede repen van zalm snijden. Rest van zalm klein snijden en met zure room in keukenmachine of met staafmixer pureren. Zalmroom op smaak brengen met citroensap, zout en peper. Asperges met schuimspaan uit pan nemen en in 4 porties verdelen. Om midden van elk bundeltje asperges reep zalm wikkelen. Bundeltjes over vier borden verdelen en zalmroom ernaast scheppen. Tuinkers losknippen en over asperges strooien. Warm of op kamertemperatuur serveren.

bereiding 30 min

VOEDINGSWAARDEN (PER EENPERSOONSPORTIE)
Energie: 185 kcal
Eiwit: 15 g
Vet: 12 g
Koolhydraten: 6 g

Aspergetaart

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Taart	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

5 vellen filobladerdeeg (diepvries)
100 g Hollandse geitenkaas
1 kg witte asperges
25 g boter
1 zakje verse basilicum (15 g)
125 ml slagroom
3 eieren
versgemalen vierseizoenenpeper
rechthoekige ovenschaal of quichevorm (20 x 25 cm), ingevet

Bereiding
filodeeg in verpakking in 2 uur laten ontdooien. Geitenkaas ontkorsten en raspen. Asperges schillen en in ca. 15 min. beetgaar koken. Afgieten en in vergiet goed laten uitlekken. Oven voorverwarmen op 200 °C. (In magnetron) boter smelten. filodeeg voorzichtig uitvouwen en vellen met boter bestrijken. Ingevette ovenschaal of quichevorm losjes met deeg bekleden. In keukenmachine of met staafmixer basilicum met slagroom pureren. Eieren, kaas en zout en peper naar smaak erdoor mengen. Mengsel op deegbodem schenken en asperges met kopjes om en om erin leggen. Taart in oven in 20-25 min. goudbruin en gaar bakken.

bereiden 20 min, voorbereiden 120 min, wachten 25 min

VOEDINGSWAARDEN (PER EENPERSOONSPORTIE)
Energie: 415 kcal
Eiwit: 17 g
Vet: 28 g
Koolhydraten: 21 g

Atjar taugé

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

125 g taugé
1 rode peper
1 wortel, geraspt
200 ml natuurazijn
1 teentje knoflook, geperst
1 theelepel gemberpoeder
4 eetlepels suiker

Bereiding
Taugé in zeef wassen en laten uitlekken. Peper halveren en eventueel zaadjes verwijderen. Peper in reepjes snijden en vervolgens in stukjes. In schaal taugé, wortel en peper mengen. In steelpan azijn, 300 ml water, knoflook, 1 tl zout, gember en suiker aan de kook brengen. Geheel al roerend doorkoken tot suiker is opgelost. Niet met gezicht boven pan hangen en inademen, dat veroorzaakt een branderig gevoel. Azijnmengsel over groenten schenken en atjar laten afkoelen. Afgesloten verpakt in schone glazen potten of plastic bewaardoosjes is atjar in de koelkast nog enkele dagen houdbaar.

TIP

Atjar ketimoen: maak op dezelfde manier ook eens atjar van komkommer. Snijd repen komkommer, zonder zaadjes, in stukjes en meng deze met 1 gesnipperde sjalot, 1 fijngehakte rode peper en een mespunt zout. Breng 4 eetlepels natuurazijn met 1 eetlepel donkere basterdsuiker in een steelpan aan de kook en schenk dit over de komkommer.

bereiding 15 min, wachten 60 min

VOEDINGSWAARDEN (PER EENPERSOONSPORTIE)
Energie: 45 kcal
Eiwit: 2 g
Vet: 0 g
Koolhydraten: 9 g

Auberginedip met sesamzaad

Menugang	Hapje	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

2 aubergines
4 shoarmabroodjes, gehalveerd
3 el sesamzaad (bakje 100 g)
1 teen knoflook
1 bekertje koriander (15 g)
1 bekertje crème fraîche (125 ml)
2 el limoensap
2 el olijfolie extra vierge
chilipeper
ovenschaal (20 x 30 cm)

Bereiding
Verwarm de oven voor op 200 °C. Schil de aubergines dun. Leg in de ovenschaal en laat in ca. 45 min. gaar worden. Keer af en toe. Laat de laatste 5 min. de shoarmabroodjes in de oven meebakken. Rooster het sesamzaad in een koekenpan zonder olie of boter goudbruin. Laat afkoelen in de vijzel. Wrijf met de stamper van de vijzel de knoflook en het sesamzaad fijn. Haal de aubergines uit de oven en snijd in grove stukken. Pureer de aubergine met een ¾ van de koriander in de keukenmachine of met de staafmixer. Voeg de crème fraîche, het limoensap en de olie toe en pureer tot een gladde massa. Roer de sesampasta door de auberginepuree en breng de dip op smaak met peper en zout. Schep in een schaaltje en strijk glad. Strooi er chilipeper over en garneer met de rest van de koriander. Serveer met de shoarmabroodjes.

bereiding 15 min, wachten 45 min

VOEDINGSWAARDEN (PER EENPERSOONSPORTIE)
Energie: 255 kcal
Eiwit: 6 g
Vet: 13 g
Koolhydraten: 27 g

Aubergine-rosbiefrolletjes met pikante muntsaus

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

2 kleine aubergines
1 limoen
1 zakje verse munt (15 g)
1 teentje knoflook, geperst
2 eetlepels Thaise vissaus
4-5 eetlepels olie
1 theelepel suiker
1 rode peper, in flinterdunne reepjes
12 plakjes rosbief
versgemalen zwarte peper
cocktailprikkers

Bereiding
Uiteinden van aubergines snijden en van elke aubergine 6 lange plakken snijden. Plakken in vergiet leggen, bestrooien met zout en 10 min. laten staan. Intussen van limoen 4 dunne plakjes snijden, rest van vrucht uitpersen. In vijzel of in minimengkom van keukenmachine blaadjes munt met knoflook, vissaus en 3-4 el olie tot gladde saus pureren. Muntsaus op smaak brengen met limoensap, suiker en zout. Peperreepjes erdoor scheppen. Aubergine droogdeppen met keukenpapier. Grillpan verhitten. Aubergine aan beide kanten bestrijken met 1 el olie en in 2 porties in grillpan goudbruin en gaar roosteren. Plakken halverwege slag draaien, zodat mooi ruitpatroon ontstaat. Geroosterde aubergine op snijplank uitspreiden en laten afkoelen. Op elke plak aubergine plakje rosbief leggen. Peper erboven malen. Aubergineplakken stevig oprollen en vastzetten met cocktailprikker. Rolletjes over vier borden verdelen, muntsaus erop scheppen en garneren met plakjes limoen.

bereiding 40 min

VOEDINGSWAARDEN (PER EENPERSOONSPORTIE)
Energie: 200 kcal
Eiwit: 13 g
Vet: 14 g
Koolhydraten: 5 g

Australische fivespiceburger met appel

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

400 g rundergehakt
1 theelepel Chinese vijfkruidenpoeder
1 bosuitje, in flinterdunne ringetjes
1 eetlepel sojasaus
versgemalen peper
1/2 appel (bv. Granny Smith), ongeschild in 8 dunne plakjes
2 eetlepels boter

Bereiding
In kom rundergehakt, vijfkruidenpoeder, bosui, sojasaus, zout en peper door elkaar kneden. Gehakt in 4 gelijke porties verdelen en tot hamburgers vormen. In beide kanten van hamburgers plakje appel drukken. In koekenpan boter verhitten en hamburgers op matig vuur in 8-10 min. aan beide zijden gaar en bruin bakken, halverwege keren.

TIP
Serveer de fivespiceburger tussen een hard bolletje met mayonaise en rucola.

bereiden 15 min

VOEDINGSWAARDEN (PER EENPERSOONSPORTIE)
Energie: 305 kcal
Eiwit: 20 g
Vet: 23 g
Koolhydraten: 4 g

Avocado-banaanmilkshake

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

2 bananen (AH puur&eerlijk fairtrade), in stukken
1 rijpe avocado, in stukken
2 citroenen, uitgeperst
2 bollen vanilleroomijs
600 ml melk
2 zakjes vanillesuiker (pakje 10 zakjes)
1 tl kaneel

Bereiding
Pureer de banaan en avocado met het citroensap in de blender of met de staafmixer tot een gladde massa. Voeg het ijs, de melk, vanillesuiker en kaneel toe en meng tot een schuimige massa. Verdeel de milkshake over 4 hoge glazen en steek er rietjes in.

TIP
Een handig trucje: gebruik bevroren bananen. Pel de bananen, snijd ze in stukken en leg op een plastic bord of dienblad enkele uren in de diepvries. Verpak de bevroren banaanstukken in een diepvriesdoos om later in de milkshakes te gebruiken. Ze blijven zo enkele weken goed. Ontdooien is niet nodig, de shakes worden zo extra koud.

bereiding 5 min

VOEDINGSWAARDEN (PER EENPERSOONSPORTIE)
Energie: 265 kcal
Eiwit: 8 g
Vet: 12 g
Koolhydraten: 31 g

Avocadocrème met zalmblokjes en rivierkreeftjes

Menugang	Hapje	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 8 Stuks.

2 rijpe avocado's
1 limoen, geperst
2-3 eetlepels yoghurtmayonaise
1 bakje rivierkreeftjes (100 g)
1 bakje gerookte zalmblokjes (100 g)
16 sprietjes bieslook (van plantje of uit zakje) fijngeknipt

Bereiding
Avocado's schillen, pit verwijderen en vruchtvlees besprenkelen met wat limoensap. Met staafmixer of in keukenmachine avocado met yoghurtmayonaise tot gladde massa pureren. Op smaak brengen met zout, peper en eventueel extra limoensap. Rivierkreeftjes grof hakken en in kom mengen met zalmblokjes, bieslook, rest van limoensap en peper naar smaak. Avocadocrème over acht kleine glaasjes verdelen. Zalmmengsel erop scheppen en theelepel bij elk glas geven. Lekker met driehoekjes geroosterd brood of met melbatoast.

TIP
Geen staafmixer of keukenmachine? Prak de avocado's dan fijn met een vork. Het mengsel wordt dan iets grover.

bereiding 10 min

VOEDINGSWAARDEN (PER EENPERSOONSPORTIE)
Energie: 110 kcal
Eiwit: 6 g
Vet: 8 g
Koolhydraten: 4 g

Aziatische kokosburger

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Aziatische	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

1 limoen
300 g rundergehakt
1 theelepel sambal oelek
1 sjalot, fijngesnipperd
4 eetlepels geraspte kokos
versgemalen peper
2 eetlepels olie

Bereiding
Limoen schoonboenen en schil raspen. Halve limoen uitpersen. In kom rundergehakt, limoenrasp, 1 el limoensap, sambal, sjalot, kokos, zout en peper door elkaar kneden. Gehakt in 4 gelijke porties verdelen en tot hamburgers vormen. In koekenpan olie verhitten en hamburgers op matig vuur in 8-10 min. gaar en bruin bakken, halverwege keren.

TIP
Serveer de kokosburgers op naanbrood en garneer met reepjes komkommer en verse koriander.

bereiding 20 min

VOEDINGSWAARDEN (PER EENPERSOONSPORTIE)
Energie: 275 kcal
Eiwit: 15 g
Vet: 23 g
Koolhydraten: 2 g

Bacon-cheeseburgers

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	grillen	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

2 hamburgers (of 4 mini-hamburgers (uit gourmetpakket))
2 sjalotjes (gepeld)
4 augurken
2 bladen ijsbergsla
2 plakken bakbacon (vleeswaren)
4 witte minibolletjes (zak a 10 stuks)
4 plakjes cheddar (of lichtbelegen kaas)
ketchup
1 eetlepel olie

Keukenspullen
gourmetstel

Bereiding
1. Hamburgers halveren en er 4 hamburgertjes van vormen. Sjalotjes en augurken zeer fijn snipperen en met elkaar mengen. Sla wassen en in smalle reepjes snijden. Bakbacon halveren, broodjes opensnijden. Hamburgertjes, sjalot/ augurkmengsel, slareepjes, bakbacon, kaas en broodjes bij elkaar op schaal leggen. Fles ketchup erbij zetten.

2. Aan tafel: Hamburger op hete grillplaat bruin en gaar grillen. Tegelijkertijd plakje bacon op grillplaat knapperig uitbakken. Hamburger in pannetje leggen, bacon en cheddar erop leggen. Pannetje onder grillelement schuiven tot kaas gesmolten is. Intussen broodje op snijvlak op grillplaat leggen en kort roosteren. Broodje beleggen met reepjes sla, cheeseburger, wat van sjalot/augurkmengsel en ketchup naar smaak.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 325 kcal
eiwit 17 g
koolhydraten 21 g
vet 19 g

Bagels met zalm

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	amerikaans	Type	grillen	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

4 bagels
125 g verse roomkaas met mierikswortel
½ zak rucola (sla, a 75 g)
100 g gerookte zalm
versgemalen zwarte peper

Bereiding
Ovengrill voorverwarmen. Bagels overlangs halveren en met snijvlak naar boven op bakplaat leggen. Bagels onder grill schuiven en in 1-2 min. goudbruin roosteren. Bagelhelften royaal bestrijken met roomkaas en op elk een toef rucola leggen. Plakken zalm in lange repen van 2-3 cm snijden. Repen zalm losjes op bagels leggen. Peper erboven malen.

bereiden 10 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 290 kcal
eiwit 13 g
koolhydraten 25 g
vet 15 g

Balsamicotartaar met kruidige aardappels

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

1 zak gekruide aardappelschijfjes paprika (700 g)
4 eetlepels olijfolie
1 eetlepel balsamicoazijn
2 x 2 steaks tartaar
1 zak eikenbladslamelange (100 g)
4 eetlepels sladressing blue cheese (fles a 270 ml)
1 rode paprika (in dunne ringen)

Keukenspullen
grillpan

Bereiding
In koekenpan aardappels in 2 el olie in ca. 15 min. goudbruin en gaar bakken. Rest van olie loskloppen met azijn en mespunt zwarte peper. Tartaar met oliemengsel bestrijken. Grillpan verhitten. Tartaar in 8 min. bruin en vrijwel gaar grillen, halverwege baktijd omdraaien. In schaal slamelange omscheppen met dressing. Tartaar en aardappels bestrooien met zout en over vier borden verdelen. Paprikaringen op tartaar leggen.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 410 kcal
eiwit 26 g
koolhydraten 35 g
vet 18 g

Bami met ham, ei en satésaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	roerbakken/wokken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

4 eieren
300 g roerbakmie
1 pakket nasi/bami groentemix (500 g)
½ pot satésaus (a 350 g)
3 eetlepels olie
1 duobakje hamblokjes (200 g)
3 eetlepels ketjap manis
4 eetlepels atjar tjampoer

Keukenspullen
wok

Bereiding
Eieren in 8 min. hardkoken en onder stromend koud water afspoelen. Intussen mie 2 min. voorkoken, afspoelen en in vergiet laten uitlekken. Tomaat uit bamipakket in partjes snijden. Peper fijnsnijden, naar wens zaadjes verwijderen (= minder pikant). Eieren pellen en in partjes snijden. Satésaus volgens gebruiksaanwijzing bereiden. In wok olie verhitten en groenten (behalve tomaat) al omscheppend in ca. 5 min beetgaar bakken. Mie en ham erdoor scheppen en nog 3 min. meebakken, tot gerecht goed warm is. Op smaak brengen met ketjap, zout en peper. Bami op schaal scheppen en garneren met partjes ei, tomaat en atjar tjampoer. Satésaus apart erbij serveren.

Tip:
prijs per persoon 2.00 (in juni 2004)

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 625 kcal
eiwit 30 g
koolhydraten 72 g
vet 24 g

Bami met roergebakken bloemkool

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	roerbakken/wokken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

4 eetlepels olie
500 g nasi/bamivlees
1 eetlepel sambal
2 eetlepels bloem
1 bloemkool
400 g mienestjes
½ zakje verse selderij ((a 50 g), fijngesneden)
1 eetlepel pikante paprikapoeder

Keukenspullen
wok

Bereiding
In braadpan helft van olie verhitten en vleesblokjes rondom bruinbakken. Sambal erdoor roeren. Bloem erover strooien, vlees omscheppen en 200 ml warm water toevoegen. Vlees op laag vuur ca. 40 min. afgedekt laten sudderen. Bloemkool schoonmaken en in kleine roosjes verdelen. Bloemkool in 10 min. beetgaar koken, in vergiet laten uitlekken en droogdeppen. Mie volgens gebruiksaanwijzing bereiden. In wok rest van olie verhitten en bloemkoolroosjes hierin 5 min. roerbakken. Selderij erdoor scheppen en bloemkool op smaak brengen met zout, peper en paprikapoeder. Mie over vier borden verdelen, stoofvlees met saus en bloemkool ernaast scheppen.

Tip:
prijs per persoon 2.10 (in mei 2004)

bereiden 45 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 665 kcal
eiwit 43 g
koolhydraten 83 g
vet 18 g

Bananentosti

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 1 Stuks.

2 sneetjes volkorenbrood
1 plakje extra belegen kaas
1 kleine banaan
cayennepeper
1 plakje achterham
2 eetlepels boter

Bereiding
Op snee brood plak kaas leggen. Banaan schuin in plakjes snijden. Banaan op kaas leggen en bestrooien met mespunt cayennepeper. Plak ham op banaan leggen en afdekken met andere snee brood. Geheel goed aandrukken. In hapjespan met antiaanbaklaag boter laten smelten. Tosti erin leggen en met deksel op pan op matig vuur in 5 min. goudbruin bakken. Halverwege met behulp van deksel of schuimspaan voorzichtig keren.

bereiden 10 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 465 kcal
eiwit 15 g
koolhydraten 44 g
vet 25 g

Basisrecept bechamelsaus

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

50 g boter
50 g bloem
500 ml melk

Bereiding
1. Bechamelsaus, ook wel witte saus genoemd, is een klassieker. Het is de meest veelzijdige saus die er is. Wie de techniek beheerst, heeft de basis in handen voor een heel repertoire aan sauzen. Voor over vis, vlees, groente of door de lasagne bijvoorbeeld. In sauspan of pan met dikke bodem op laag vuur boter laten smelten. Bloem ineens toevoegen en met houten spatel door boter mengen tot gladde pasta (= roux) ontstaat. Nog 2-3 min. zachtjes bakken, onderwijl flink roeren zodat roux niet verkleurt.

2. Al roerend scheut melk in pan schenken. Als melk door roux is opgenomen, telkens weer scheut melk toevoegen, tot saus kookt en licht gebonden is.

3. Pan op laagste pitje van fornuis zetten, liefst op vlamverdeler, want bechamelsaus brandt snel aan. Saus nog 5-10 min. laten sudderen zodat bloem kan garen (anders blijven stroeve korreltjes bloem in saus te proeven). Af en toe goed doorroeren, ook langs zijkant van pan. Eindresultaat: dikke, glanzende saus zonder klontjes. Op smaak brengen met zout en fijngemalen peper.

variatietip:
Meer smaak: Bechamelsaus krijgt meer smaak door de melk eerst te laten trekken met specerijen of kruiden. Verwarm de melk in een sauspan of de magnetron. Voeg de gewenste kruiden toe (bijvoorbeeld laurierblaadjes, nootmuskaat, knoflook, sjalot, peterselie, reepje citroen- of sinaasappelschil, foelie) en laat minstens 15 minuten afgedekt staan. Schenk de melk dan door een zeef en gebruik hem warm of koud voor het maken van de saus. Een andere methode om bechamelsaus meer smaak te geven: vervang de helft van de melk door het kooknat van de groenten waarbij de saus geserveerd wordt, of kook de groenten eerst in melk gaar en gebruik deze voor de saus. Verfijnder van smaak: Vervang voor een minder zware saus de melk door bouillon. Dit heet een veloutésaus. Gebruik visbouillon voor een saus die bij vis wordt geserveerd en kippenbouillon voor gevogelte. Bechamel- of veloutésaus wordt romiger door er op het laatst, als de pan van het vuur is, 1 eierdooier en 2-3 eetlepels slagroom doorheen te roeren.

combinatietip:
Gratineren: maak een bechamelsaus volgens het basisrecept en roer er 150 gram pittige geraspte kaas door, zoals cheddar of oude kaas. Verdun de saus eventueel iets en breng op smaak met nootmuskaat. Schenk de kaassaus over een schaal gekookte groenten zoals (mini)bloemkool of prei. Strooi eventueel nog 50 gram kaas over de groente en schuif de schaal 5 minuten onder een hete ovengrill of 15-20 minuten in de oven (175 °C), tot de bovenkant begint te kleuren. Ook lekker in een lasagneschotel.

Basisrecept bechamelsaus

combinatietip:
Vier kooksuggesties: Bechamelsaus + garnalen = lekker bij gestoomde vis. Bechamelsaus + (kastanje)champignons = lekker bij vlees. Bechamelsaus + peterselie = lekker bij gepocheerde zalm. Bechamelsaus + dijon mosterd = lekker bij gegrilde kipfilet.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 195 kcal
eiwit 6 g
koolhydraten 15 g
vet 12 g

Basisrecept rijstepap

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

1 vanillestokje
1 liter volle melk
200 g dessertrijst (pak a 400 g)
witte basterdsuiker (of fijne kristalsuiker)
donkere basterdsuiker (naar keuze)
kaneel
rodebessensap (fles, 250 ml)

Bereiding
Vanillestokje opensnijden en met mespunt merg eruit schrapen. In pan met dikke bodem melk met vanillemerg en -stokje aan de kook brengen. Rijst en mespunt zout toevoegen en al roerend opnieuw aan de kook brengen. Vuur (van kleinste pit van gasfornuis) zeer laag zetten en eventueel vlamverdeler gebruiken, want rijstepap brandt snel aan. Deksel op pan leggen en rijst in ca. 12 min. gaarkoken. Met houten spatel regelmatig omroeren, ook goed langs randen van pan. Pan van vuur nemen en vanillestokje verwijderen. Rijstepap op smaak brengen met suiker en over vier schaaltjes verdelen. Lauwwarm eten (rijstebrij) of verder laten afkoelen (rijstepudding). Lekker met basterdsuiker, kaneel of rode bessensap.

Tip:
Kookidee: om het romige karakter van dit nagerecht te benadrukken kunt u 2 eetlepels ongezouten roomboter door de warme rijstepap roeren. Of klop 125 ml slagroom stijf met 1-2 eetlepels suiker en spatel dat door de afgekoelde rijstepap.

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 370 kcal
eiwit 13 g
koolhydraten 60 g
vet 9 g

Basisrecept verse tomatensoep

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

500 g romatomaten (of trostomaten, zeer rijp)
2 eetlepels olijfolie
2 sjalotten (fijngesnipperd)
1 teentje knoflook (fijngehakt)
1 theelepel suiker
versgemalen zwarte peper
verse oregano (uit zakje Italiaanse kruidenmix a 20 g)
250 ml rode wijn
500 ml groentebouillon (van tablet)

Bereiding
1. Tomaten ontvellen en in stukjes snijden. In hapjespan olie verhitten en sjalotten met knoflook 3 min. zachtjes fruiten. Tomatenstukjes en suiker toevoegen, nog 4 min. bakken. Wat peper erboven malen. Blaadjes oregano van takjes plukken en 1 el oregano door tomatensaus mengen. Wijn en warme bouillon toevoegen en aan de kook brengen.

2. Vuur laag draaien en soep nog 30 min. zachtjes laten koken. Af en toe roeren. Soep op smaak brengen met zout en peper, over vier diepe borden of kommen verdelen. Rest van oregano over soep strooien. Lekker met boerenbrood en grofgeraspte pittige kaas (bijv. grana padano).

Tip:
Basisrecept tomatensaus: Laat de bouillon in bovenstaand recept achterwege en gebruik maar 100 ml rode wijn. Laat de tomaten 10-15 min. sudderen, tot een dikke saus ontstaat. Schep de saus over dunne plakken gesneden entrecote of biefstuk.

bereiden 15 min. wachten 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 80 kcal
eiwit 1 g
koolhydraten 6 g
vet 5 g

Beschuitbol gevuld met ei

Menugang	Ontbijtgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

4 beschuitbollen (broodafdeling, pak a 4 stuks)
1 eetlepel olijfolie
½ bakje verse bieslookpesto (a 100 g)
6 kastanjechampignons (in plakjes (of 1/2 bakje voorgesneden a 125 g))
4 eieren
50 g geraspte belegen kaas
versgemalen zwarte peper

Bereiding
Oven voorverwarmen op 200 °C. Van bovenkant van beschuitbollen dun kapje afsnijden en broodjes uithollen tot op 1 cm van wand. Buitenkant dun bestrijken met olie, binnenkant bestrijken met pesto. Broodjes op bakplaat zetten. Plakjes champignon voorzichtig omscheppen met rest van pesto. Boven elk broodje ei breken. Champignons over broodjes verdelen. Kaas erover strooien en peper erboven malen. Broodjes in oven in 20-25 min. knapperig bakken.

bereiden 15 min. wachten 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 345 kcal
eiwit 16 g
koolhydraten 25 g
vet 20 g

Biefstuk gewikkeld in Parmaham met aardappelkoekjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	Oven	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 6 Stuks.

6 kleine biefstukjes (of ossenhaasjes) (gelijkvormig)
versgemalen zwarte peper
1 zakje verse Italiaanse kruidenmix (20 g)
10 el olijfolie
4 el boter
100 g Parmaham
1 pot vleesfond (380 ml)
6 grote vastkokende aardappels (bijv. Lady Christl)
1 ei
3 uien
2 teentjes knoflook
6 romatomaten
1 courgette
1 dunne aubergine

Keukenspullen
bakpapier
grote ovenschaal

Bereiding
1. Biefstuk droogdeppen en met peper bestrooien. Takjes van blaadjes salie (uit kruidenmix) plukken en grote blaadjes grof scheuren. In koekenpan 2 el olie verhitten en vlees op hoog vuur in 20-30 sec. per kant bruinbakken. Op snijplank laten afkoelen. In achtergebleven bakvet 1 el boter smelten. Salieblaadjes 1 min. zachtjes bakken. Fond toevoegen en aanbaksels losroeren. Jus in sauspan overdoen en in 15 min. tot helft laten inkoken. Pittig op smaak brengen met zout en peper. Om elk biefstukje 2 plakken ham wikkelen en naden aandrukken. Vlees in ovenschaal leggen en met plasticfolie afgedekt in koelkast zetten. Ook jus in koelkast zetten.

2. Aardappels schillen en grof raspen. Rasp in zeef met water afspoelen. Goed laten uitlekken, droogdeppen met keukenpapier. In schaal ei loskloppen met zout en peper. Rasp erdoor mengen. In grote koekenpan met antiaanbaklaag 2 el olie verhitten en bergjes van aardappelmengsel in pan scheppen. Met lepel platdrukken tot koekje. Koekjes aan beide kanten droog en goudbruin bakken. Op keukenpapier in schaal leggen en doorgaan met bakken tot aardappelmengsel op is, indien nodig wat olie toevoegen. Koekjes afgedekt in koelkast zetten.

3. Uien in ringen snijden. In koekenpan 2 el boter verhitten en uiringen 15 min. zachtjes bakken. Knoflook pellen, uitpersen en 1 min. meebakken. Tijmblaadjes van takjes (uit kruidenmix) rissen en door ui scheppen. Intussen groenten wassen. Tomaten, courgette en aubergine in dunne plakken snijden. Ui uitspreiden in ingevette ovenschaal. Groenteplakjes dakpansgewijs, om en om in schaal leggen. Royaal bestrooien met peper en 4 el olie erover druppelen. Schaal afgedekt in koelkast zetten.

4. Voorbereide ingrediënten ruim voor diner uit koelkast halen. Oven voorverwarmen op 175 °C.

Biefstuk gewikkeld in Parmaham met aardappelkoekjes

Groenteschaal op rooster in midden van oven zetten en groenten in ca. 45 min. gaar laten worden. Aardappelkoekjes op met bakpapier beklede bakplaat leggen. Groenten uit oven nemen en onder aluminiumfolie warmhouden. Vlees in oven in 10-12 min. rosé bakken. Uit oven nemen en losjes afgedekt met aluminiumfolie laten rusten. Aardappelkoekjes in oven verwarmen. Jus aan de kook brengen en met garde 1 el koude boter erdoor kloppen. Groenten over zes warme borden verdelen, biefstukjes ernaast leggen. Aardappelkoekjes erbij leggen en jus over vlees scheppen.

bereiden 1 u. 55 min. wachten 1 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 340 kcal
eiwit 4 g
koolhydraten 33 g
vet 20 g

Biefstuk met pepersaus

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	grillen	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 pakje pepersaus voor vlees en pasta
3 el volle rode wijn (of 2 el cognac)
2 (kogel)biefstukken (in blokjes)
1 bak- en gourmetgroentepakket (of 75 g champignons in plakjes,
1/2 rode paprika in stukjes en 1 gesnipperde rode ui)

Keukenspullen
gourmetstel

Bereiding

Doe de saus in een kom en roer de wijn of de cognac erdoor. Bak de biefstuk rondom op de hete grillplaat van het gourmetstel. Verhit in ieder pannetje saus en leg wat biefstuk erin. Zet de pannetjes op een schoon stuk grillplaat en laat de biefstuk in de saus verder rosé worden. Schep af en toe om. Grill ondertussen op de grillplaat de groenten gaar. Schep regelmatig om met 2 houten spatels. Schep de groenten op het bord en verdeel de biefstuk en de saus erover. Lekker op brood of met Franse frites.

bereiden 10 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 240 kcal
eiwit 17 g
koolhydraten 4 g
vet 16 g

Bietjesrösti met appel en speklapjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

1 ui (gesnipperd)
2 eetlepels boter
1 zak rösti (diepvries, 600 g)
8 speklapjes (a ca. 100 g)
4 appels (bijv. goudrenetten)
1 bak geraspte bietjes ((400 g), uitgelekt)

Keukenspullen
aluminiumfolie
appelboor

Bereiding
In koekenpan ui in 1 el boter fruiten. Rösti toevoegen en in 15 min. goudbruin bakken, regelmatig omscheppen. Speklapjes inwrijven met zout en peper. In andere koekenpan 1 el boter verhitten en speklapjes in 5 min. per kant bruin en krokant bakken. Vlees uit pan nemen en op bord onder aluminiumfolie warmhouden. Intussen appels schillen, met appelboor klokhuis verwijderen en van appels elk 4 dikke, gelijkvormige plakken snijden. Appelplakken in achtergebleven spekvet aan beide kanten in 2-3 min. bruinbakken. Bietjes door rösti mengen en nog enkele minuten meebakken. Rösti pittig op smaak brengen met zout en peper. Speklapjes op appelplakken op bord leggen, bietjesrösti ernaast scheppen.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 825 kcal
eiwit 38 g
koolhydraten 32 g
vet 60 g

Bladerdeegtaart

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

4 plakjes roomboterbladerdeeg (diepvries)
2 stevige appels (bijv. Elstar)
1 stevige handpeer
2 el citroensap
125 g gedroogde vijgen
3 el suiker
2 el custardpoeder (of 2 el maizena met 2 tl vanillesuiker)
2 tl kaneel
1 tl gemalen kardemom
½ zakje verse cranberry's (a 350 g)
50 g rozijnen
3 el melk

Keukenspullen
lage taartvorm (ca. 24 cm doorsnede), ingevet
appelboor

Bereiding
1. Bladerdeeg laten ontdooien. Met appelboor klokhuis uit appels en peer steken, fruit schillen. Appels en peer elk in 8 partjes snijden, partjes halveren en met citroensap besprenkelen. Vijgen in stukjes snijden, stugge steeltjes verwijderen. In kom suiker, custardpoeder, kaneel en kardemom mengen. Cranberry's, rozijnen, vijgen, peer en appel erdoor scheppen. Fruitmengsel over bodem van taartvorm verdelen. Plakjes bladerdeeg op een met bloem bestoven werkvlak op elkaar leggen en uitrollen tot een ronde lap van 26 cm. Rand van taartvorm met water nat maken en deeglap over fruit leggen. Deeg met duim en wijsvinger tot schulprand op rand van vorm vastdrukken. Met appelboor in midden gaatje in deeg maken. Eventueel garneren met blaadjes, gemaakt uit restjes deeg. Taartvorm onverpakt in diepvries zetten. Eenmaal bevroren pie verpakken in diepvriesbestendige aluminiumfolie.

2. Oven voorverwarmen op 200 °C. Van aluminiumfolie klein rolletje maken en dat als 'schoorsteentje' in gaatje van deeg steken. Zo kan waterdamp tijdens bakken ontsnappen. Bevroren pie bestrijken met melk en in oven in ca. 40-50 min. goudbruin en gaar bakken. Warm serveren, bijvoorbeeld met slagroomijs of losgeklopte crème fraîche.

bereiden 25 min. wachten 45 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 395 kcal
eiwit 5 g
koolhydraten 70 g
vet 11 g

Bleekselderijsoep met tortellini

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	grillen	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

1 zak tortellini tri colore (pasta, 250 g)
1 stokbrood (wit)
100 g zachte kruidenboter
1 struik bleekselderij (in stukjes)
1 liter vleesbouillon (rund, van tablet)
1 blik tomatenblokjes (400 g)
1 bakje verse rundersoepballetjes (ca. 200 g)

Bereiding
Tortellini volgens gebruiksaanwijzing beetgaar koken. Grill voorverwarmen. Stokbrood schuin in plakjes snijden en deze aan beide kanten dun met kruidenboter besmeren. Brood op bakplaat of rooster leggen en vlak onder grill in 3-4 min. bruin roosteren, halverwege keren. In soeppan bleekselderij in bouillon 5 min. koken. Tomatenblokjes en soepballetjes toevoegen en soep nog 2-3 min. laten koken tot vlees gaar is. Tortellini afgieten en door soep roeren. Soep pittig op smaak brengen met zout en peper. Serveren met geroosterde kruidenbroodjes.

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 755 kcal
eiwit 23 g
koolhydraten 88 g
vet 35 g

Blini's met avocadoroom en zalm

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 8 Stuks.

150 g mix voor poffertjes
250 ml melk
1 ei
2-3 eetlepels olie
3 kleine rijpe avocado's
2 eetlepels zure room
1 eetlepel citroensap
10 g verse basilicum (van plantje of uit zakje)
1/2 zakje verse koriander (a 15 g)
100 g gerookte zalm
1 potje lompvis kaviaar zwart (50 g)
100 g gerookte kipfiletreepjes

Bereiding
1. In kom poffertjesmix met melk en ei tot glad beslag kloppen. In ruime koekenpan klein gedeelte van olie verhitten. In porties 12 pannenkoekjes (= blini's) van 7 cm doorsnee en 12 kleine blini's van 5 cm doorsnee bakken (er eventueel iets meer van bakken en de mooiste uitzoeken). Avocado's pellen en in blokjes snijden. In kom avocado met vork fijnprakken. Zure room en citroensap erdoor roeren. Op smaak brengen met zout en peper. Enkele kleine blaadjes basilicum en koriander voor garnering achterhouden, rest fijnsnijden. Helft van avocadomengsel in andere kom scheppen en basilicum en koriander erdoor roeren. Beide mengsels en blini's afgedekt in koelkast zetten.

2. Voor volwassenen grote blini's over vier borden verdelen. Op elke blini bergje avocadoroom met kruiden scheppen. Zalm in repen snijden en over blini's verdelen. Beetje kaviaar erop scheppen. Blini's garneren met verse kruiden. Voor kinderen kleine blini's over bordjes verdelen. Op elke blini bergje avocadoroom zonder kruiden scheppen. Kipreepjes erover verdelen.

Tip:
Kindertip: Kleine belegde hartige pannenkoekjes vindt iedereen lekker. Omdat kinderen meestal geen grote liefhebbers van gerookte vis zijn, krijgen zij gerookte kipreepjes. Voor de volwassenen is de avocadoroom extra op smaak gebracht met verse basilicum en koriander.

bereiden 40 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 345 kcal
eiwit 15 g
koolhydraten 26 g
vet 21 g

Bloemkool met kaassaus en komijn

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

1 grote bloemkool (ca. 800 g)
25 g boter
25 g bloem
3 theelepels gemalen komijn (djinten)
400 ml volle melk
versgemalen zwarte peper
100 g gemalen belegen kaas (zakje a 150 g)

Bereiding
Blad en dikke stronk van bloemkool snijden en bloemkool ondersteboven in pan met ruim kokend water en wat zout leggen. Bloemkool in 15-20 min. beetgaar koken (gaarheid is het best te testen door met vork in stronk te prikken). In sauspan boter smelten. Bloem en 1 tl komijn toevoegen en met houten lepel 1 min. al roerend bakken. Scheut voor scheut melk in pan schenken en blijven roeren tot gebonden saus ontstaat. Op smaak brengen met zout en peper. Saus in 10 min. op laag vuur dikker laten worden, regelmatig roeren. In steelpan rest van komijn zachtjes verwarmen tot het gaat geuren, dan direct pan van vuur nemen. Kaas al roerend in saus laten smelten. Bloemkool afgieten en in warme schaal leggen. Kaassaus erover schenken en bestrooien met geroosterde komijn. Beetje peper erboven malen. Lekker bij gehaktbal of braadworst.

Tip:
Bloemkool hoeft niet per se gekookt te worden. De knapperige roosjes smaken ook heerlijk met een dipsaus van mayonaise, citroensap, geroosterde komijn, zout en peper.

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 265 kcal
eiwit 13 g
koolhydraten 16 g
vet 16 g

Boerenappelcake

Menugang	Koek en Gebak	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.
12 stuks

2 mildzoete appels (bijv. jonagold)
½ citroen
1 tl kaneel
200 g boter
200 g fijne suiker
1 mespunt zout
4 eieren
200 g boerencakemeel (pak à 400 g)

Keukenspullen
keukenmachine
cakevorm (26 cm)

Bereiding

Appel + cake = succes verzekerd! Zalig zoet en lekker fruitig.

1. Verwarm de oven voor op 150 °C.

2. Schil de appels en snijd ze in stukjes. Doe de appelstukjes in een kom. Rasp de gele schil van de citroen en pers hem uit boven de de appel. Meng de appel, kaneel en de citroenrasp in de kom.

3. Klop de boter, suiker en het zout in een keukenmachine in 10 min. tot een licht romig mengsel. Voeg de eieren en het cakemeel in één keer toe en meng het geheel op de laagste stand tot een glad beslag. Mix het vervolgens nog op de hoogste snelheid tot een luchtig beslag. Spatel de appelstukjes door het beslag. Vet de cakevorm in en bestuif met wat cakemeel. Schep het beslag in de cakevorm strijk de bovenkant glad met een spatel. Schuif de cakevorm in de oven, 1 richel onder het midden. Bak de cake in 65-75 min. goudbruin en gaar.

4. Als je er een satéstokje in steekt en deze er schoon uit komt is de cake gaar. Neem de cakevorm uit de oven en laat 5 min. in de vorm afkoelen. Laat de cake voorzichtig uit de vorm glijden, plaats hem op een rooster en laat verder afkoelen. Snijd de afgekoelde cake vlak voor het serveren in plakken.

bewaartip:
Je kunt de cake ook in plakken snijden en dan tot het serveren verpakt in vershoudfolie bewaren.

bereiden 15 min. wachten 5 min. oventijd 1 u. 15 min.

Voedingswaarden (per stuk)
energie 295 kcal
eiwit 3 g
koolhydraten 28 g

Boerenappelcake

vet 19 g
waarvan verzadigd 11 g
natrium 123 mg
vezels 1 g

Boerenkoolsoep met koolraap en rookworst

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 vastkokende aardappels (bijv. Lady Christl)
1 ui (gesnipperd)
1 teentje knoflook (gesnipperd)
2 eetlepels olie
½ koolraap (in blokjes)
1 blik tomatenblokjes (400 g)
300 g gesneden boerenkool
1 liter kippenbouillon (van tablet)
1 rookworst

Bereiding

Aardappels schillen, in blokjes snijden en wassen. In (soep)pan ui en knoflook in olie glazig bakken. Koolraapblokjes toevoegen en op matig vuur 3 min. meebakken. Tomatenblokjes, aardappel en boerenkool door koolraap scheppen. Bouillon toevoegen en soep aan de kook brengen. Vuur lager zetten en soep met deksel schuin op pan 25-30 min. zachtjes laten koken, tot groenten beetgaar zijn. Rookworst in halve plakjes snijden en laatste 5 min. in soep verwarmen. Soep met zout en peper op smaak brengen. Lekker met stokbrood.

bereiden 50 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 470 kcal
eiwit 20 g
koolhydraten 21 g
vet 34 g

Boerenlaagjespudding

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

25 g custardpoeder
4 eetlepels suiker
500 ml melk (boerenland)
1 pak boerencakejes (6 stuks)
100 ml appelsap
500 g aardbeien
200 ml slagroom
50 g pure chocolade (grofgeraspt)

Bereiding
In kom custardpoeder met 1 el suiker en 100 ml melk tot glad papje roeren. In steelpan rest van melk aan de kook brengen. Al roerend custardmengsel toevoegen en custardvla 1 min. zachtjes koken. Pan van vuur nemen. Custardvla laten afkoelen, af en toe roeren zodat er geen vel op komt. Cakejes in schaal leggen. Met vork gaatjes in cakejes prikken en appelsap erover sprenkelen. Aardbeien schoonmaken, enkele aardbeien bewaren als garnering, rest in plakjes snijden en met 1 el suiker bestrooien. Slagroom met rest van suiker stijfkloppen. Op cakejes lagen maken van helft van aardbeien, custardvla, rest van aardbeien en slagroom. Trifle bestrooien met geraspte chocolade en garneren met aardbeien. Tot gebruik in koelkast bewaren.

Tip:
Besprenkel de cakelaag met zoete sherry of sinaasappellikeur in plaats van met appelsap.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 510 kcal
eiwit 8 g
koolhydraten 53 g
vet 30 g

Boerenuitsmijter

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 1 Stuks.

1 eetlepel roomboter
3 plakjes rauwe boerenham (vleeswaren)
2 eieren
50 g belegen boerenkaas (bedieningsafdeling)
2 sneetjes boerentijgerbrood (naar keuze wit of bruin)
1 kleine tomaat (in plakjes)
versgemalen zwarte peper
2 takjes peterselie (fijngesneden)

Bereiding
In koekenpan met antiaanbaklaag helft van boter verhitten. Ham in 1-2 min. krokant bakken. Eieren boven pan breken en in bakvet laten glijden. Pan beetje ronddraaien zodat eiwit uitvloeit, met mespunt dooiers stukprikken. Eieren 3-4 min. bakken tot eiwit vrijwel gestold is en onderzijde van ei lichtbruin kleurt. Vuur laag draaien. Plakjes kaas over ei verdelen en kaas, met deksel op pan, laten smelten. Intussen sneetjes brood in broodrooster lichtbruin roosteren. Brood laten afkoelen en met rest van boter besmeren. Sneetjes naast elkaar op bord leggen en tomaat erover verdelen. Uitsmijter op tomaat leggen en bestrooien met peper en peterselie.

Bereiden 15 minuten.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 725 kcal
eiwit 46 g
koolhydraten 38 g
vet 43 g

Bonenschotel met saucijzen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 2 Stuks.

2 kalfs- of kalkoensaucijzen
4 eetlepels olijfolie extra vierge
1 zakje stoneleeks (8 stuks)
1 bakje oesterzwammen (150 g)
1 blik tomatenblokjes ((400 g), uitgelekt)
1 blik groene kidneybonen ((400 g), uitgelekt)
1 zak ijsbergsla met frisée (200 g)
1 eetlepel citroensap

Bereiding
Saucijzen inprikken en met 1 el olie bestrijken. In koekenpan met antiaanbaklaag saucijzen op matig vuur in 10-12 min. rondom bruin en gaar bakken. Stoneleeks in stukjes van 2 cm snijden. Oesterzwammen in repen scheuren. In hapjespan 2 el olie verhitten en oesterzwammen op hoog vuur 2-3 min. bakken. Stoneleeks toevoegen, vuur laag draaien en na 5 min. tomatenblokjes en kidneybonen toevoegen. Gerecht op smaak brengen met zout en peper en nog 5 min. laten stoven. In kom sla omscheppen met rest van olie, citroensap, mespunt zout en peper. Saucijzen in stukjes snijden. Bonenschotel in twee diepe borden scheppen en saucijzen erop leggen.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 615 kcal
eiwit 32 g
koolhydraten 34 g
vet 39 g

Bonensoep met ciabatta

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

6 eetlepels olijfolie
1 grote ui (gesnipperd)
2 teentjes knoflook (uitgeperst)
300 g winterwortel (in blokjes)
2 stengels bleekselderij (in blokjes)
1 eetlepel tomatenpuree
½ eetlepel gedroogde tijm
1 eetlepel chilipoeder
4 tomaten (in stukjes)
1 blik witte bonen (800 g)
1 liter groentebouillon (van 2 tabletten)
1 ciabatta (Italiaans brood)

Bereiding
In soeppan 4 el olie verhitten en ui, knoflook, wortel en bleekselderij 3-4 min. zachtjes bakken. Tomatenpuree, tijm en 1/2 el chilipoeder 1 min. meebakken. Tomaten, inhoud van blik witte bonen en bouillon erdoor roeren. Aan de kook brengen en soep ca. 20 min. zachtjes laten koken. Op smaak brengen met zout en peper. Ovengrill voorverwarmen. Brood op bakplaat leggen en bestrijken met 2 el olie. Rest van chilipoeder en peper erover strooien. Brood ca. 10 cm onder hete grill schuiven en bovenkant in 2-3 min. knapperig laten worden. Brood in plakken snijden en bij soep serveren.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 565 kcal
eiwit 21 g
koolhydraten 80 g
vet 18 g

Borrelballetjes van geitenkaas

Menugang	Borrelhapjes	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Borrel	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.
25 stuks

½ zakje pijnboompitten (a 65 g, AH)
1 el paprikapoeder mild (AH)
½ zakje bieslook (a 25 g)
1 pakje zachte geitenkaas (200 g, Bettine Blanc 58+ met korst)
2 el crème fraîche
zwarte peper (AH, versgemalen)

Keukenspullen
cocktailprikkers

Bereiding

1. Rooster de pijnboompitten in een koekenpan zonder boter of olie goudbruin. Laat afkoelen op een snijplank en hak grof. Strooi de paprikapoeder op een schoteltje. Knip de bieslook boven een ander schoteltje. Verwijder de korst van de geitenkaas. Snijd de geitenkaas in stukken en meng met een vork door de crème fraîche. Breng op smaak met de peper.

2. Rol tussen 2 handen 36 balletjes van het geitenkaasmengsel. Verdeel in 3 porties. Rol elke portie respectievelijk door de paprikapoeder, bieslook en pijnboompitten zodat er 3 verschillende kleuren balletjes ontstaan. Steek in elk balletje een cocktailprikker.

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per stuk)
energie 20 kcal
eiwit 1 g
vet 2 g

Bospaddestoelenbouillon met portobello

Menugang	Voorgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 2 Stuks.

2 eetlepels olie
100 g maïskipfilet (in dunne reepjes)
1 portobello (in reepjes)
250 ml bospaddestoelen of gevogeltefond (pot a 380 ml)
2 eetlepels medium dry sherry
1 teentje knoflook (gehalveerd)
1 theelepel gedroogde dragon
2 takjes peterselie (fijngeknipt)
tuinkers (om te garnerenplukje)

Bereiding
1. n pan met dikke bodem olie verhitten. Kip- en portobelloreepjes op hoog vuur 1 min. roerbakken. Fond, sherry en 200 ml water erbij schenken. Knoflook en dragon toevoegen. Geheel aan de kook brengen en 15 min. zachtjes laten koken. Bouillon laten afkoelen en tot gebruik afgedekt in koelkast zetten.

2. Knoflook verwijderen en bouillon door en door verwarmen. Bouillon in voorverwarmde diepe borden scheppen en met peterselie en tuinkers garneren.

bereiden 35 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 235 kcal
eiwit 22 g
koolhydraten 1 g
vet 16 g

Bospeen met bieslookboter

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

½ zakje verse bieslook (a 25 g)
75 g gezouten boter (op kamertemperatuur)
1 bos worteltjes

Keukenspullen
plasticfolie

Bereiding
Bieslook fijnsnijden of boven kommetje fijnknippen. Boter erdoor roeren en in koelkast weer wat laten opstijven. Loof tot op 2 cm van bovenkant bospeen afsnijden, dunne worteltje aan onderkant verwijderen. Bospeen bij loof vasthouden, schrappen en wassen of bospeen onder stromend water stevig afborstelen. In wijde (hapjes)pan worteltjes met weinig water en mespunt zout aan de kook brengen en afgedekt in 10-15 min. beetgaar koken (kookvocht is dan vrijwel verdampt). Pan met worteltjes tussentijds enkele malen omschudden. Bieslookboter uit koelkast nemen. Eventueel resterend kookvocht afgieten en worteltjes in warme schaal overdoen. Boter in gedeelten op worteltjes scheppen en laten smelten. Lekker bij gestoomde witte vis.

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 160 kcal
eiwit 1 g
koolhydraten 4 g
vet 15 g

Bouillon met tortellini, tuinbonen en munt

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	koken	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

500 g verse tuinbonen (ongedopt)
2 kippenbouillontabletten
125 g tortellini met kaasvulling (al formaggio, zakje a 250 g)
½ zakje verse munt (a 15 g)
3 eetlepels citroensap

Bereiding
Tuinbonen doppen (peulen tussen handen opendrukken en met duim erwtjes eruit rissen). Met aardappelmesje sneetje in elke tuinboon maken en groene boontje uit stugge, grauwe velletje drukken (= 'dubbel doppen'). In soeppan 1 liter water aan de kook brengen. Bouillontabletten erboven verkruimelen. Tortellini in bouillon in 10-12 min. beetgaar koken. Na 5 min. tuinbonen toevoegen. Af en toe doorroeren. Muntblaadjes op elkaar leggen en met scherp mes in flinterdunne reepjes snijden. Bouillon op smaak brengen met citroensap, zout en eventueel peper. Soep in vier diepe borden scheppen en muntreepjes erover strooien. Lekker met knapperige ciabattabrood.

Tip:
Geen zin of tijd om zelf tuinbonen te doppen? Neem dan tuinboontjes uit de diepvries (pak 350 g). Met groentebouillon wordt deze soep geschikt voor vegetariërs.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 140 kcal
eiwit 7 g
koolhydraten 22 g
vet 3 g

Bread and butter pudding

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	engels	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

6 sneetjes witbrood (of casinobrood)
50 g zachte roomboter
6 eetlepels abrikozenjam
50 g gewelde abrikozen (in reepjes)
50 g rozijnen
3 eieren
125 ml slagroom
125 ml melk
2 zakjes vanillesuiker
2 eetlepels suiker
nootmuskaat

Keukenspullen
lage ovenschaal (20 x 25 cm)

Bereiding
Oven voorverwarmen op 175 °C. Sneetjes brood royaal bestrijken met boter en abrikozenjam en schuin doormidden snijden. Driehoekjes brood dakpansgewijs in ingevette ovenschaal leggen en abrikozen en rozijnen ertussen leggen. In kom eieren schuimig kloppen. Slagroom, melk, vanillesuiker en suiker erdoor kloppen. Eimengsel over brood in schaal schenken. Bovenkant licht bestrooien met nootmuskaat. In midden van oven broodpudding in 30-40 min. goudbruin en gaar bakken. Warm of lauwwarm serveren.

bereiden 40 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 595 kcal
eiwit 12 g
koolhydraten 66 g
vet 30 g

Brietortilla

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	grillen	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 2 Stuks.

100 g brie
1 eetlepel olie
1 zak groentemix ((asperge-broccoli, diepvries)
50 g walnoten
2 wraptortillas (pak a 4 stuks)

Keukenspullen
lage ovenschaal

Bereiding
Grill voorverwarmen. Brie met natgemaakt mes in lengte in plakken snijden. In braadpan of wok olie verhitten en bevroren groentemix 6 min. roerbakken. Walnoten erboven verbrokkelen. Groente-notenmengsel in midden van 2 tortilla's scheppen. Zijkanten over vulling vouwen, tortilla's oprollen en op vouwnaad in ingevette ovenschaal leggen. Plakjes brie dwars op tortilla leggen. Gerecht onder hete grill schuiven en brie in 4 min. laten smelten en iets bruin laten kleuren.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 755 kcal
eiwit 24 g
koolhydraten 33 g
vet 52 g

Broccolipuree met knoflook

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

500 g broccoli
2 el olijfolie
1 kleine ui (gesnipperd)
2 teentjes knoflook (fijngehakt)
100 ml melk
50 g witte kaasblokjes
5 zwarte olijven zonder pit (in plakjes)

Keukenspullen
staafmixer of keukenmachine

Bereiding
Broccoliroosjes van stronk snijden. Stronk schillen met dunschiller en in blokjes snijden. In pan met ruim water en mespunt zout broccoli in 5 min. gaarkoken. In andere pan olie verwarmen en ui en knoflook zachtjes glazig fruiten. Broccoli afgieten en met melk in keukenmachine pureren. Broccolipuree en kaasblokjes door uimengsel scheppen en al roerend zachtjes verwarmen. Op smaak brengen met zout en peper. Broccolipuree in schaal scheppen en olijfplakjes erover strooien.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 150 kcal
eiwit 9 g
koolhydraten 5 g
vet 10 g

Broccolisalade

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	koken	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

600 g broccoli
3 eetlepels walnootolie
1 sjalot (in dunne ringen)
½ citroen
1 eetlepel pijnboompitten
1 little gem (slakropje)
versgemalen zwarte peper

Bereiding
Broccoliroosjes van stronk snijden. In pan met ruim kokend water en wat zout broccoliroosjes in 2 min. beetgaar koken. Broccoli in vergiet afspoelen met koud stromend water. Goed laten uitlekken. In steelpan 1 el walnootolie verwarmen, sjalotringen erdoor scheppen en in 2-3 min. heel zachtjes fruiten. Citroen schoonboenen en 2 tl van schil raspen. Citroen uitpersen. In schaal citroenrasp en 1 el citroensap met rest van olie tot dressing kloppen. Op smaak brengen met zout en peper. Broccoliroosjes luchtig door dressing scheppen. Pijnboompitten in droge koekenpan goudbruin roosteren en laten afkoelen. Little gem wassen en uitslaan. Bladeren in grove repen snijden en op platte schaal leggen. Broccolisalade erop scheppen en sjalotringen erover verdelen. Met pijnboompitten en (versgemalen) peper bestrooien.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 160 kcal
eiwit 5 g
koolhydraten 5 g
vet 14 g

Broccolistamppot met runderbraadworst

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

50 g boter
1 zak aardappels (panklaar, 800 g)
2 zakken panklare broccoliroosjes (a 300 g)
2 x 2 runderbraadworsten
1 eetlepel ketjap
2 eetlepels piccalilly
100 g walnoten (grofgehakt)

Bereiding

In pan 1 el boter smelten. Aardappel, broccoli, zout en 150 ml water erdoor scheppen. Afgedekt in 12-15 min. zachtjes gaarkoken. Worsten met vork inprikken. In koekenpan rest van boter verhitten en worsten rondom bruinbakken. Ketjap en 100 ml water door bakvet roeren en worsten in 10 min. zachtjes gaarbraden. Aardappels en broccoli tot stamppot stampen. Op smaak brengen met piccalilly, zout en peper. Noten erdoor scheppen. Stamppot op borden scheppen en worst erop leggen. Jus erover schenken.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 630 kcal
eiwit 31 g
koolhydraten 45 g
vet 36 g

Broodje Caesarkip

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Ja
Keuken	-	Type	grillen	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 1 Stuks.

2 eetlepels olijfolie
1 teentje knoflook (geperst)
1 Italiaanse bol
½ avocado
75 g gebraden kipfilet (vleeswaren)
1 (tros)tomaat (in plakken)
1 sjalot (in ringen)
½ bakje Caesar dressing (verse sladressing, a 100 ml)

Bereiding
Ovengrill voorverwarmen. Olie en knoflook mengen. Bol halveren, beide helften bestrijken met knoflookolie en met snijvlak naar boven in 2 min. lichtbruin roosteren. Avocado in dunne plakken snijden. Broodhelften op bord leggen en beleggen met kipfilet, tomaat, avocado en sjalot. Dressing erover scheppen en direct serveren.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 805 kcal
eiwit 33 g
koolhydraten 52 g
vet 52 g

Broodje geitenkaas

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

4 meergranenbroodjes
4 eetlepels yoghurtmayonaise
½ zak jonge bladsla (a 100 g, Biologisch)
4 plakken Hollandse geitenkaas (bedieningsafdeling)
75 g peen julienne (wortelreepjes, zakje a 150 g)
1 tomaat (in 8 partjes)

Bereiding
Broodjes opensnijden en snijvlakken bestrijken met mayonaise. Sla over onderste broodhelften verdelen. Plakken kaas dubbelvouwen en op sla leggen. Hierop flinke toef wortelreepjes leggen en garneren met partjes tomaat. Bovenste helft van broodje schuin erop leggen.

bereiden 10 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 235 kcal
eiwit 10 g
koolhydraten 23 g
vet 11 g

Broodje steak tartaar met limoenmayonaise

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

4 steaks tartaar
versgemalen zwarte peper
25 g boter
1 limoen
4 eetlepels yoghurtmayonaise
1 Granny Smith appel
1 avocado
4 Kaiserbroodjes (of broodjes naar keuze)
½ zak ijsbergsla met tuinkruiden (a 100 g)

Bereiding
Steak tartaar bestrooien met peper. In koekenpan boter verhitten en steak tartaar in 6-7 min. per kant bruin en gaar bakken. Intussen limoen schoonboenen, schil fijn raspen en vrucht uitpersen. In kom mayonaise losroeren met limoenrasp en helft van limoensap. Appel in kwarten snijden, schillen en klokhuis verwijderen. Avocado halveren, schillen en pit verwijderen. Appel en avocado in piepkleine blokjes snijden en in kom met rest van limoensap omscheppen, om verkleuren tegen te gaan. Op smaak brengen met zout en peper. Steak tartaar uit pan nemen en met zout bestrooien. Broodjes opensnijden en beleggen met ijsbergsla, steak tartaar en avocado-appelblokjes. Limoenmayonaise erop scheppen.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 450 kcal
eiwit 31 g
koolhydraten 41 g
vet 18 g

Broodpizza met mozzarella

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

2 courgettes
2 voorgebakken focaccia's (Italiaans brood)
2 bakjes Napolitanasaus (verse pastasaus, a 225 g)
1 blikje ansjovisfilets (in olijfolie (46 g))
2 zakjes mozzarella ((a 125 g), in dunne plakken)
20 zwarte olijven zonder pit ((potje 240 g), in plakjes)
1 zak rucola (sla, 75 g)
4 el sladressing balsamico (fles 270 ml)

Bereiding
Verwarm de oven voor op 200 °C. Schaaf de ene courgette in dunne plakken en snijd de andere in smalle reepjes. Snijd de focaccia's in de lengte doormidden en besmeer de helften met de pastasaus. Halveer de visfilets. Verdeel de courgetteplakken, mozzarella, ansjovis en olijven over het brood. Bak de broodpizza's 8-10 min. gaar in de oven. Meng in een kom de rucola met de courgettereepjes en dressing. Serveer de pizza met de sla.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 680 kcal
eiwit 29 g
koolhydraten 80 g
vet 27 g

Cannelloni gevuld met zalm

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

500 g zalmfilet (of zalmhaasjes)
400 g tomatenblokjes (blik)
2 el citroensap
12 cannelloni
400 ml visbouillon (van tablet)
250 g ricotta
50 g pittige kaas (bijv. grana padano)

Keukenspullen
keukenmachine
4 éénpersoons ovenschaaltjes

Bereiding
1. Oven voorverwarmen op 200 °C. Zalm (in keukenmachine) hakken. Uitgelekte tomatenblokjes, helft van citroensap en zout en peper naar smaak door zalm mengen. Cannelloni met zalmmengsel vullen.

2. Helft van bouillon in overschaaltjes schenken. Cannelloni over schaaltjes verdelen. In kom ricotta losroeren met rest van visbouillon. Ricotta op smaak brengen met rest van citroensap, zout en peper.

3. Ricotta op cannelloni scheppen en bestrooien met geraspte kaas. Schaaltjes in oven zetten en cannelloni in ca. 30 min. goudbruin en gaar bakken.

combinatietip:
Lekker met zeekraal of roergebakken spinazie.

bereiden 30 min. oventijd 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 625 kcal
eiwit 44 g
koolhydraten 40 g
vet 32 g
waarvan verzadigd 12 g
natrium 905 mg
vezels 2 g

Champignonpaté met bosvruchtensaus

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

150 g bosvruchten (diepvries, doos a 300 g)
1 sinaasappel
2 eetlepels rode port
1 eetlepel poedersuiker
½ veldslamelange (a 100 g, Biologisch)
2 plakken champignonpaté

Keukenspullen
staafmixer of keukenmachine

Bereiding
Bevroren fruit (in magnetron of steelpan met 1 el water) snel ontdooien. Sinaasappel schoonboenen en helft van schil dun raspen (vrucht wordt verder niet gebruikt). Met staafmixer of in keukenmachine bosvruchten samen met port, sinaasappelrasp en poedersuiker pureren. Sla over vier kleine borden verdelen. Plakken paté doormidden snijden en naast of op sla leggen. Bosvruchtensaus erover scheppen. Geef er knapperige kleine broodjes (bijv. miniciabatta) bij.

bereiden 5 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 195 kcal
eiwit 5 g
koolhydraten 12 g
vet 13 g

Chili met maïs en courgette

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Mexicaans	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

5 eetlepels olie
1 bakje vegetarisch fijngehakt (175 g)
1 ui (gesnipperd)
1 courgette (in blokjes)
1 eetlepel chilipoeder
1 blikje tomatenpuree (140 g)
2 blikken kidneybonen (a 400 g)
1 blik maïskorrels ((300 g), uitgelekt)

Bereiding
In braadpan helft van olie verhitten en fijngehakt al omscheppend 2-3 min. bakken. Rest van olie toevoegen, ui en courgette 1 min. meebakken. Chilipoeder, tomatenpuree en 250 ml water erdoor roeren en aan de kook brengen. Chili afgedekt 5 min. zachtjes verwarmen, af en toe doorroeren. Inhoud van blikken kidneybonen en maïskorrels erdoor scheppen. Geheel nog 5 min. zachtjes verwarmen. Op smaak brengen met zout en peper. Lekker met stokbrood of tacoschelpen.

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 440 kcal
eiwit 25 g
koolhydraten 47 g
vet 17 g

Chinees hapje van eendenborstfilet met mandarijnjus

Menugang	Borrelhapjes	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	chinees	Type	Borrel	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 8 Stuks.

1 grote eendenborstfilet (ca. 200 g)
1 theelepel Chinese kruiden (vijfkruidenpoeder)
4 mandarijnen (zonder pit, bijv. clementines)
1 theelepel lichte sojasaus
8 plukjes waterkers (zak a 75 g)

Keukenspullen
aluminiumfolie
Chinese soeplepels of amuselepels

Bereiding
Met scherp mes ruitpatroon snijden in velzijde van eendenborstfilet. Vleeszijde met vijfkruidenpoeder, zout en peper bestrooien. Vlees op kamertemperatuur laten komen. 2 Mandarijnen uitpersen. Andere 2 mandarijnen pellen en met scherp mes partjes tussen vliesjes uit snijden. Koekenpan met antiaanbaklaag op matig vuur verhitten en filet 4-5 min. op velzijde bakken, zodat vet smelt. Filet omdraaien en nog 3-4 min. bakken, tot vlees rosé is. Filet onder aluminiumfolie op snijplank leggen en 4 min. laten rusten. Bakvet afgieten, koekenpan terug op vuur zetten en mandarijnsap en sojasaus erin schenken. Aanbaksels op hoog vuur losroeren. Lepels op bord of dienblad klaarleggen. Eendenborstfilet schuin in 16 dunne plakjes snijden. In elke lepel enkele blaadjes waterkers, 2 plakjes eendenborst en wat partjes mandarijn leggen. Mandarijnjus erover druppelen en hapjes direct serveren.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 100 kcal
eiwit 5 g
koolhydraten 3 g
vet 7 g

Chinese karbonade

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	chinees	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 1 Stuks.

75 g basmatirijst
1 karbonade
1 theelepel vijfkruidenpoeder (Chinees)
1 eetlepel honing
1 eetlepel sojasaus
2 eetlepels olie
1 zak Chinese groentemix (250 g)
zoete chilisaus (flesje)

Keukenspullen
wok

Bereiding
Rijst volgens gebruiksaanwijzing koken. Karbonade met kruiden bestrooien. In kom honing en sojasaus mengen. In pan 1 el olie verhitten en vlees in 5 min. bruinbakken, halverwege keren. Vlees aan beide kanten met sojasaus bestrijken en nog 5 min. bakken. In wok groentemix in rest van olie beetgaar bakken. Rest van sojasaus en gare rijst erdoor scheppen. Rijst-groentemengsel op bord scheppen, vlees erop leggen. Chilisaus apart erbij serveren.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 690 kcal
eiwit 32 g
koolhydraten 80 g
vet 27 g

Chipolatapudding

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 6 Stuks.

1 vanillestokje
500 ml melk
100 g suiker
4 mandarijnen
4 el sinaasappellikeur (slijter)
6 blaadjes witte gelatine
3 eidooiers
1 el maizena
250 ml slagroom
50 g blanke rozijnen (geweld)
1 schijf ananas ((blik), fijngesneden)
100 g bitterkoekjes ((zakje a 250 g), verkruimeld)

Keukenspullen
puddingvorm inhoud ca. 1 liter

Bereiding
1. Vanillestokje opensnijden. In pan melk met suiker en vanillestokje verwarmen en 20 min. zachtjes laten trekken. Mandarijnen tot op vruchtvlees dik schillen en partjes tussen vliezen uitsnijden. Mandarijnpartjes met helft van likeur besprenkelen. Gelatine 5 min. in koud water weken. Eidooiers met maizena losroeren. Vanillestokje uit melk nemen, merg eruit schrapen en merg door melk roeren. Van melk 2 el iets laten afkoelen en door eierdooiermengsel roeren. Mengsel bij melk schenken en al roerend met houten lepel verwarmen tot vla gebonden is (mengsel 'hangt' aan bolle kant van lepel, een erin getrokken streep blijft zichtbaar). Pan direct van vuur nemen, gelatine uitknijpen en erin oplossen. Pan in bak ijskoud water zetten om af te koelen, tot mengsel na ca. 30 min. lobbig wordt. Af en toe roeren. Intussen slagroom met rest van likeur bijna stijf kloppen. Slagroom voorzichtig door lobbig mengsel spatelen. Rozijnen, ananas, helft van mandarijn (in stukjes) en bitterkoekjes erdoor scheppen. Mengsel in dun met olie ingevette puddingvorm overdoen, gladstrijken en in koelkast in ca. 2 uur uur laten opstijven.

2. Puddingvorm 30 sec. in bak met heet water houden, zodat pudding makkelijk loslaat van vorm. Schaal omgekeerd op puddingvorm leggen, samen keren en pudding voorzichtig op schaal laten glijden. Pudding met rest van mandarijn garneren.

bereiden 1 u. 20 min. wachten 2 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 450 kcal
eiwit 9 g
koolhydraten 49 g
vet 23 g

Chocoladecrème

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 2 Stuks.

100 g extra bittere chocolade
125 ml slagroom
2 eieren
1 el poedersuiker
1 el crème de cacao (slijter)
4 chocoladesticks

Bereiding
1. Chocolade in stukjes breken boven hittebestendige kleine kom. Kom in pan met kokend water hangen (bodem van kom mag die van pan niet raken). Chocolade langzaam laten smelten, af en toe roeren. In steelpan slagroom aan de kook brengen. Vuur laag zetten. Splits de eieren. Dooiers (eiwit wordt niet gebruikt) met scheutje warme room in kom losroeren. Dooiermengsel in steelpan schenken en met houten lepel door slagroom roeren. Mengsel al roerend zachtjes verwarmen, tot room gaat binden (mengsel 'hangt' dan aan bolle kant van lepel, een erin getrokken streep blijft zichtbaar). Pan onmiddellijk van vuur nemen. Gesmolten chocolade door roommengsel scheppen. Poedersuiker en likeur erdoor roeren. Chocolademengsel in koffiekopjes schenken en laten afkoelen. Afgedekt in koelkast zetten.

2. Kopjes chocoladecrème minstens halfuur voor serveren uit koelkast nemen. Chocoladesticks erin steken.

Tip:
Ook andere likeuren smaken lekker in dit recept. Maak de chocoladecrème bijvoorbeeld met sinaasappel-, koffie- of amandellikeur, of roer er kirsch door.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 635 kcal
eiwit 9 g
koolhydraten 35 g
vet 50 g

Chocoladetruffels

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Glutenvrij	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.
12 stuks

200 g pure chocolade ((AH), in stukken)
1/2 bekertje slagroom (a 125 ml, AH)
50 g zachte roomboter (AH puur&eerlijk biologisch) (op kamertemperatuur)
cacao (om te bestrooien, (pak 250 g, Blooker))

Keukenspullen
ovenschaal (20 x 30 cm)

Bereiding

1. Doe de chocolade in een kleine pan met dikke bodem. Voeg de slagroom toe en laat op laag vuur al roerend smelten.

2. Neem de pan van het vuur en roer de boter erdoor. Schep het chocolademengsel in de ovenschaal en laat al omscheppend afkoelen. Dek de schaal af met vershoudfolie en laat 1 uur in de koelkast opstijven.

3. Dompel een dessertlepel in heet water en schraap 12 grote krullen uit het truffelmengsel. Zeef de cacao en bestuif de krullen. U kunt het truffelmengsel ook in 12 gelijkmatige blokjes snijden en door de gezeefde cacao wentelen.

4. Serveer de truffels op een schaaltje.

Tip:
U kunt de truffels een dag van tevoren bereiden. Dek af met vershoudfolie en bewaar tot gebruik in de koelkast. Laat de truffels voor serveren in 15 min. op kamertemperatuur komen.

bereiden 20 min. wachten 1 uur

Voedingswaarden (per stuk)
energie 135 kcal
eiwit 1 g
koolhydraten 9 g
vet 11 g

Ciabatta met avocado en Hollandse garnalen

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

1 limoen
1 rode peper
1 zakje verse koriander (15 g)
2 bakjes Hollandse garnalen (a 100 g)
1 eetlepel olie
1 avocado
4 ciabattina's (of 1 ciabatta in 4 stukken)

Bereiding
Limoen schoonboenen, schil raspen en vrucht uitpersen. Peper tussen handen rollen, topje afsnijden en zaadjes eruit schudden. Peper en koriander zeer fijnsnijden. In kom garnalen mengen met limoensap en -rasp, rode peper, koriander en olie. Avocado halveren, schil eraf pellen of snijden en pit verwijderen. Avocado in dunne plakjes snijden. Broodjes opensnijden en beleggen met avocado. Bestrooien met zout en peper. Garnalenmengsel erop scheppen. Direct serveren, anders verkleurt avocado.

Tip:
Neem in plaats van Italiaanse ciabatta grote pistolets of bagels.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 330 kcal
eiwit 17 g
koolhydraten 44 g
vet 10 g

Citroen-frambozenschuimgebak met citroengranita

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 6 Stuks.

100 g suiker
500 ml mousserende witte wijn (Fontanafredda Moscato d Asti,
fles a 750 ml)
6 citroenen
4 eiwitten
200 g fijne kristalsuiker (of witte basterdsuiker)
1 tl maizena
1 tl witte-wijnazijn
druppels vanillearoma (flesje a 24 mlenkele)
200 ml slagroom
poedersuiker (strooibus)
2 bakjes verse frambozen (a 150 g)
½ pot lemon curd (a 340 g)

Keukenspullen
bakpapier
kunststof diepvriesdoos, inhoud 1 liter

Bereiding
1. (minstens 4 uur tevoren): In steelpan 100 g suiker met wijn en 250 ml water aan de kook brengen. Roeren tot suiker volledig is opgelost. Pan van vuur nemen en wijnsiroop laten afkoelen. Citroenen uitpersen en 300 ml sap afmeten (rest bewaren voor citroenroom). Sap door wijnsiroop roeren en mengsel overschenken in diepvriesdoos. Na halfuur doos uit vriezer nemen en ijskristallen langs zijkant van doos met vork loshalen. Mengsel doorroeren en doos terugzetten in vriezer. Handeling nog minstens vijf keer herhalen, tot massa uit grove ijskristallen bestaat (= granita).

2. Oven voorverwarmen op 150 °C. Kom, gardes van mixer en spatel afwassen en dan met halve citroen nawrijven, zodat alles vetvrij is (anders wordt eiwit niet stijf). In kom eiwitten stijfkloppen. Beetje voor beetje kristalsuiker toevoegen en blijven kloppen tot mengsel dik en glanzend is. Maizena boven eiwit zeven en met azijn en paar druppels vanillearoma losjes door eiwit spatelen.

3. Bakplaat met bakpapier bekleden en als die groter is dan circa 22x33 cm, op bakpapier met potlood rechthoek van 22x33 cm aftekenen (rand van bakpapier vrijlaten). Eiwitschuim op bakpapier scheppen en gelijkmatig uitstrijken over getekende rechthoek. Bakplaat in midden van voorverwarmde oven schuiven en eiwitschuim ca. 20 min. laten drogen (= meringue).

4. Intussen in kom met mixer slagroom met 1 el poedersuiker opkloppen, maar niet helemaal stijfslaan. Lobbige roommengsel friszuur op smaak brengen met 1-2 el citroensap. Op theedoek groot vel bakpapier leggen en helemaal met poedersuiker bestrooien. Meringue uit oven nemen, 5 min. laten afkoelen. Meringue voorzichtig omkeren op besuikerd bakpapier. Voorzichtig bakpapier van schuimlaag wegtrekken.

5. Lemon curd erover uitstrijken. Citroenroom op meringue scheppen en gelijkmatig erover uitstrijken.

6. Aan zijkant van meringue frambozen naast elkaar in citroenroom drukken; helft van frambozen achterhouden voor garnering.

7. Schuim met behulp van theedoek in bakpapier oprollen. Rol stevig vastzetten met plakband (ook aan zijkanten), zodat vulling er niet uitlekt. Minstens 3 uur in koelkast laten opstijven.

8. Granita uit vriezer nemen. Bakpapier rond meringuerol verwijderen en rol in 6-8 plakken snijden. Over dessertborden poedersuiker strooien en meringue erop leggen. Garneren met frambozen. Granita in champagneflutes scheppen en naast meringuerol op bord zetten.

Tip:
Zelf granita maken is eenvoudig, maar neemt nogal veel tijd in beslag. De granita is ook te vervangen door kant-en-klaar citroensorbetijs (beker 500 ml). Dit heeft een smeuïger structuur dan granita.

bereiden 1 u. 10 min. wachten 5 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 345 kcal
eiwit 3 g
koolhydraten 48 g
vet 10 g

Cocktail van tijgergarnalen met whisky

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 6 Stuks.

1 zak rauwe gepelde tijgergarnalen (diepvries, 500 g)
2 stengels bleekselderij (zeer fijn gesneden)
½ zak veldsla (a 15 g)
1 zakje rucolasla (30 g)
7 eetlepels olijfolie
4 eetlepels whisky (slijter)
1 theelepel mosterd
1 theelepel gedroogde dragon

Bereiding
1. Tijgergarnalen volgens gebruiksaanwijzing ontdooien. Bleekselderij in kom leggen, kokend water erop schenken en na 1 min. bleekselderij in vergiet laten uitlekken. Van veldsla eventuele worteltjes verwijderen, rucola grof scheuren. Bleekselderij met veldsla en rucola mengen. Dressing kloppen van 5 el olie, 2 el whisky, mosterd, dragon en zout en peper naar smaak.

2. Ontdooide garnalen goed droog deppen. In koekenpan in rest van olie garnalen op matig vuur gaarbakken, af en toe omscheppen. Rest van whisky over garnalen druppelen en op hoog vuur laten verdampen. Whiskydressing opkloppen en door sla scheppen. Sla over zes grote wijnglazen verdelen. Garnalen erop leggen. Eventueel garneren met groen van bleekselderij.

bereiden 35 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 230 kcal
eiwit 14 g
koolhydraten 1 g
vet 19 g

Cool Cranberry Breezer en Strawberry Daiquiri

Menugang	Drankjes	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Drank	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 8 Stuks.

Cool Cranberry Breezer (links):
1 bakje rode bessen (150 g)
1 fles Bacardi Breezer Cranberry Max (700 ml)
½ fles Spa & Fruit appel
Strawberry Daiquiri (rechts):
16 ijsblokjes
1 liter sinaasappel-aardbeisap (koelvers)
400 ml witte rum (slijter)
2 limoenen (uitgeperst)
2 eetlepels poedersuiker
8 kleine aardbeien (voor garnering)

Keukenspullen
8 hoge glazen
8 wijde glazen
blender of keukenmachine

Bereiding
1. Cool Cranberry Breezer (links):

2. Ris minstens drie uur van tevoren met een vork de bessen van de takjes, was ze in een zeef en spreid ze uit op een plat bord. Zet het bord in de vriezer, zodat de besjes los van elkaar bevriezen. Verdeel de bevroren besjes over acht hoge glazen. Verdeel de breezer over de glazen en vul aan met Spa & Fruit. Direct serveren. Vervang voor een alcoholvrije cocktail (een 'mocktail') de Breezer door Cranberry Classic (fles).

3. Strawberry Daiquiri (rechts):

4. Maak met behulp van een speciale 'icecrusher', blender of keukenmachine ijsgruis van 16 ijsblokjes (of pak ze in een schone theedoek en sla ze met een hamer of deegroller tot gruis). Meng in een hoge schenkkan het sinaasappel-aardbeiensap, rum, limoenensap en poedersuiker. Voeg het ijsgruis toe en roer de cocktail nogmaals goed door. Verdeel de cocktail over acht wijde glazen en garneer met een aardbeitje op de rand. Direct serveren.

bereiden 10 min. wachten 3 uur

Coupe passievrucht

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

4 passievruchten
200 ml slagroom
2 eetlepels poedersuiker
4 eetlepels lemon curd (pot)

Bereiding
Passievruchten met scherp mes halveren. Vruchtvlees (pitjes met aanhangend sap) met theelepel boven schaaltje uit halve passievruchten scheppen. In kom slagroom stijfkloppen met poedersuiker. Lemon curd erdoor mengen. Vier theelepels van vruchtvlees aparthouden voor garnering; rest van passievruchtpulp met spatel luchtig door slagroom scheppen, zodat gemarmerd effect onstaat. Slagroommengsel over vier hoge glazen coupes verdelen. Garneren met apart gehouden passievrucht.

Tip:
Schuimpjes smaken verrukkelijk in dit recept. Breek een aantal schuimpjes in grove kruimels of verpak ze in een theedoek en tik ze met een fles of deegroller kapot. Schep de schuimkruimels door de slagroom.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 340 kcal
eiwit 2 g
koolhydraten 32 g
vet 22 g

Courgette-omelet

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

500 g aardappels (in plakjes)
8 eetlepels olijfolie
1 ui (gesnipperd)
1 courgette (in dunne plakken)
8 eieren
200 g Danish blue ((blauwaderkaas), verbrokkeld)
2 eetlepels azijn
1 kropsla

Bereiding
Aardappelplakjes in 10 min. bijna gaar koken en afgieten. In koekenpan 2 el olie verhitten en hierin ui fruiten. Courgette toevoegen en 3 min. meebakken, voorzichtig omscheppen. In schaal eieren loskloppen. Aardappelplakjes, courgettemengsel en helft van kaas door ei scheppen. Geheel op smaak brengen met zout en peper. In grote, diepe koekenpan 2 el olie verhitten en ei-groentemengsel in pan overdoen. Rest van kaas over omelet strooien. Deksel op pan leggen en omelet afgedekt op laag vuur in ca. 15 min. laten stollen. Pan af en toe ronddraaien, zodat vloeibaar ei naar zijkant loopt en bovenkant mooi droog wordt. In schaal 4 el olie met azijn en zout en peper naar smaak tot dressing kloppen. Sla wassen, grof scheuren en omscheppen met dressing. Sla over vier borden verdelen. Omelet in vieren snijden en naast sla leggen.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 395 kcal
eiwit 34 g
koolhydraten 15 g
vet 22 g

Couscous met groene groenten

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Mediterraan	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

500 g couscous (pak à 250 g)
250 g sperziebonen
200 g peultjes
1 broccoli
240 g groene olijven met piment (potje)
125 g verse roomkaas met kruiden (pakje)

Bereiding
Sperziebonen, peultjes broccoli en groene olijfjes, groener kan niet. Oké, met verse roomkaas als wit accent.

1. Bereid de couscous volgens de aanwijzingen op de verpakking.

2. Verwijder de steelaanzet en het puntje van de sperziebonen. Halveer de sperziebonen en de peultjes. Verdeel de broccoli in kleine roosjes. Snijd de stronk in stukjes. Kook de groenten in een pan met ruim kokend water en zout in 3-4 min. beetgaar. Giet daarna af.

3. Halveer de olijven. Schep de groenten samen met de olijven door de couscous. Verbrokkel de roomkaas erover. Breng het geheel op smaak met peper en zout.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 570 kcal
eiwit 19 g
koolhydraten 81 g
vet 17 g
waarvan verzadigd 7 g
natrium 695 mg
vezels 12 g

Couscous met kip, perzik en snijbonen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stoven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 blik perziken (op lichte siroop, 410 g)
300 g snijbonen
2 eetlepels olie
400 g kipfilet (in blokjes)
250 g champignons fijn (schoongeveegd en gehalveerd)
1 blikje tomatenpuree (70 g)
1 theelepel chilipoeder
300 g couscous (pak a 400 g, Biologisch)

Bereiding

Perziken laten uitlekken (vocht opvangen) en in stukjes snijden. Snijbonen in ruiten snijden. In braadpan olie verhitten en kipblokjes bruinbakken. Champignons 1 min. meebakken. Tomatenpuree en chilipoeder erdoor roeren. Perziksap en 100 ml water toevoegen en kip op laag vuur 15 min. afgedekt laten stoven. Intussen snijbonen in 5-7 min. beetgaar koken. Couscous 5 min. in kokend water met wat zout laten wellen. Perzikstukjes door kip scheppen en geheel pittig op smaak brengen met zout en peper. Couscous over vier borden verdelen. Kipmengsel en snijbonen op couscous leggen.

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 515 kcal
eiwit 38 g
koolhydraten 72 g
vet 9 g

Couscous met Marokkaanse schijf

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Marokaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

3 rode uien
2 rode paprika's
1 courgette
4 tomaten
5 eetlepels olijfolie
2 theelepels gemalen koriander (ketoembar)
300 g couscous
2 schaaltjes Tivall Marokkaanse schijven (a 2 stuks)

Bereiding
Uien, paprika's, courgette en tomaten schoonmaken en grof snijden. In pan 3 el olie verhitten en ui 3 min. zachtjes fruiten. Paprika en courgette toevoegen en 3 min. meebakken. Tomaten erdoor scheppen en korianderpoeder, zout en peper naar smaak over groenten strooien. Deksel op pan leggen en groenten in nog 10 min. gaarstoven. Couscous volgens gebruiksaanwijzing bereiden. In koekenpan 2 el olie verhitten en Marokkaanse schijven in 4 min. per kant goudbruin bakken. Couscous en gestoofde groenten over vier borden verdelen, Marokkaanse schijf ernaast leggen.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 695 kcal
eiwit 21 g
koolhydraten 84 g
vet 31 g

Curry van varkenshaas met voorjaarsgroenten

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Thais	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

2 eetlepels Thaise groene currypasta
3 eetlepels olie
2 varkenshaasjes (in dunne plakjes)
1 schaaltje minimaïskolfjes (125 g)
1 rode ui (in dunne partjes)
200 g peultjes (schoongemaakt)
200 ml kokosmelk
½ zakje stoneleeks (a 8 stuks)

Keukenspullen
wok

Bereiding
In kom currypasta verdunnen met 1 el olie. Varkenshaas door curry mengen. Maïskolfjes in de lengte halveren en helften nogmaals doorsnijden. In wok rest van olie verhitten en plakjes vlees op hoog vuur 4-5 min. roerbakken. Ui, maïs en peultjes toevoegen en nog 2 min. al omscheppend bakken. Kokosmelk in wok schenken en curry 10 min. op zacht vuur laten sudderen. Stoneleeks schuin in stukjes snijden en over curry strooien. Lekker met pandanrijst.

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 305 kcal
eiwit 31 g
koolhydraten 11 g
vet 15 g

Donut uit de oven

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.
12 stuks

250 g broodmix voor witbrood
100 g boter
1 ei (losgeklopt)
1 zakje vanillesuiker
(rasp van 1/4 citroen)
100 ml melk
50 g zeer fijne tafelsuiker

Keukenspullen
donutplaat voor 12 stuks, ingevet
plastic of papieren zak

Bereiding

1. Broodmix in kom overdoen. Van boter 25 g laten smelten. Gesmolten boter, ei en vanillesuiker en eventueel citroenrasp door melk roeren. Melkmengsel bij broodmix schenken en geheel met mixer of met de hand tot een soepel deeg kneden (deeg mag niet meer plakken, evt. enkele eetlepels extra broodmix toevoegen).

2. Deeg in 12 porties verdelen. Elke portie tot balletje vormen en in donutvorm drukken (donutvorm zorgt ervoor dat er een gat in het midden ontstaat). Deeg in ca. 30 min. laten rijzen, tot omvang is verdubbeld. Oven voorverwarmen op 200 °C.

3. Donuts in midden van oven in ca. 15 min. gaarbakken. Intussen rest van boter laten smelten en in grote schaal overdoen. Donuts uit oven nemen en (warm) door gesmolten boter wentelen, tot donut rondom met boter bedekt is. Fijne suiker in zak doen, donuts toevoegen en zak sluiten. Zak schudden, zodat elke donut rondom een laagje suiker heeft.

bereiden 40 min. wachten 30 min.

Voedingswaarden (per stuk)
energie 0 kcal
eiwit 0 g
koolhydraten 0 g
vet 0 g

Doperwtensoufflé

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

1 blik doperwten ((800 g), uitgelekt)
3 eieren (gesplitst)
1 theelepel gedroogde oregano
125 g verse roomkaas met kruiden
300 g snelkook zilvervliesrijst
1 eetlepel olie
1 ui (gesnipperd)
250 g champignons (in plakjes)

Keukenspullen
keukenmachine
ovenvaste soepkommen, inhoud ca. 3 dl

Bereiding
Oven voorverwarmen op 200 °C. In keukenmachine of met staafmixer helft van doperwten pureren. Eierdooiers, oregano en roomkaas door doperwtenpuree mengen. Eiwitten stijfkloppen en door puree spatelen. Rest van doperwten, 1/2 tl zout en peper naar smaak erdoor scheppen. Doperwtenpuree over ingevette kommen verdelen. Kommen op rooster in midden van oven zetten en soufflés in 20 min. gaar laten worden. Intussen rijst volgens gebruiksaanwijzing koken. In koekenpan olie verhitten en ui en champignons in 5 min. bruinbakken. Op smaak brengen met zout en peper. Soufflés in kom op vier borden zetten. Rijst en champignons ernaast serveren.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 570 kcal
eiwit 22 g
koolhydraten 77 g
vet 19 g

Drumsticks met oosterse mie

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	roerbakken/wokken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

5 el wokolie
500 g drumsticks
2 teentjes knoflook (fijngehakt)
1 citroen (geraspt en geperst)
4-5 el lichte sojasaus
350 g mienestjes
2 preien (in dunne ringen)
1/2 zakje verse selderij ((a 50 g), fijngehakt)

Keukenspullen
wok

Bereiding
In koekenpan 3 el olie verhitten en drumsticks 5 min. aanbraden. Knoflook 1 min. meebakken. Citroenrasp, 2 el citroensap, 3 el sojasaus en 2 el water erdoor scheppen. Kip afgedekt in 20 min. zachtjes gaarstoven. Regelmatig keren, eventueel extra water toevoegen. Mienestjes volgens gebruiksaanwijzing koken. In vergiet laten uitlekken. In wok 2 el olie verhitten en prei 4 min. roerbakken. Mie en selderij erdoor mengen en al omscheppend nog 4 min. verwarmen. Op smaak brengen met sojasaus. Mie over vier borden verdelen. Drumsticks ernaast leggen en stoofvocht erover scheppen.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 665 kcal
eiwit 37 g
koolhydraten 68 g
vet 27 g

Dubbelgevouwen pizza met salami en kaas

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 pak witbroodmix
4 eetlepels olijfolie
1 zak Italiaanse groentemix (400 g)
1 blik tomatenblokjes ((400 g) uitgelekt,)
1 eetlepel gedroogde Italiaanse keukenkruiden
125 g salami (in plakjes)
150 g geraspte belegen kaas

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C. Broodmix met 300 ml handwarm water en 2 el olie tot soepel deeg kneden. Deeg 15 min. laten rijzen. In wok 2 el olie verhitten en groentemix in 4 min. beetgaar bakken. In kom tomatenblokjes met vork fijnprakken, kruiden erdoor roeren en saus pittig op smaak brengen met zout en peper. Deeg in 4 gelijke stukken verdelen en doorkneden. Elk stuk deeg op met bloem bestoven werkvlak dun uitrollen tot ronde lap. Deeg dun bestrijken met tomatensaus, buitenste rand vrij laten. Onderste helft van pizza's beleggen met salami, groentemix en kaas. Deegrand met water natmaken, bovenste deeghelft over vulling klappen en randen stevig aandrukken. Pizza's op bakplaat leggen en in midden van oven in ca. 20 min. bruin en gaar bakken.

bereiden 55 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 925 kcal
eiwit 42 g
koolhydraten 110 g
vet 35 g

Dungesneden entrecote met bietjes, mierikswortelroom en rucola

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	grillen	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

2 sjalotten (gesnipperd)
2 eetlepels rode-wijnazijn
2 entrecotes (op kamertemperatuur)
6 eetlepels olijfolie extra vierge
125 ml crème fraîche
2 eetlepels geraspte mierikswortel (potje)
1 bak geraspte bietjes (koelvak, 400 g)
1 zak rucolasla (75 g)

Keukenspullen
grillpan

Bereiding
In schaal sjalotsnippers 5 min. in azijn marineren. Intussen entrecotes met 1 el olie insmeren en aan beide kanten bestrooien met zout en peper. In kom crème fraîche losroeren met mierikswortel, op smaak brengen met zout en peper. Zout, peper en 4 el olie door sjalot roeren en bietjes erdoor scheppen. Grillpan of pan met antiaanbaklaag verhitten en entrecote op hoog vuur in 1 min. per kant krokant en bruin bakken. Vlees uit pan nemen en op snijplank iets laten afkoelen. In kom rucola mengen met 1 el olie en mespunt zout. Vetrandje van entrecotes snijden en vlees 'trancheren': scherp, glad mes schuin op vlees zetten en er dunne plakjes van snijden. Plakjes entrecote op vier borden uitspreiden en bietjes erover verdelen. Mieriksroom in (nonchalant) streeppatroon over bietjes druppelen (room met zigzagbeweging van lepel laten lopen). Op elk bord flinke pluk rucola leggen.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 350 kcal
eiwit 14 g
koolhydraten 7 g
vet 30 g

Echt Italiaanse spaghetti bolognese

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

3 el olijfolie
1 grote ui (gesnipperd)
300 g winterwortel (geraspt)
1 stengel bleekselderij (in boogjes)
100 g ontbijtspek (in reepjes)
500 g rundergehakt
1 blikje tomatenpuree (70 g)
1 tl gedroogde oregano
250 ml rode wijn
250 ml vleesbouillon (van tablet)
1 blik tomatenblokjes (400 g)
500 g spaghetti (lunghi (extra lange spaghetti))

Bereiding
In braadpan olie verhitten en ui, wortel en bleekselderij 3 min. zachtjes bakken. Spek en gehakt toevoegen en 5 min. roerbakken tot gehakt rul is. Tomatenpuree en oregano toevoegen en 2 min. meebakken. Wijn erbij schenken en 5 min. laten sudderen. Bouillon en tomatenblokjes toevoegen en aan de kook brengen. Vuur laag draaien en saus 15 min. laten sudderen. Saus pittig op smaak brengen met zout en peper. Spaghetti volgens gebruiksaanwijzing beetgaar koken. Spaghetti afgieten (niet met koud water afspoelen!) en over vier diepe borden verdelen. Saus erop scheppen. Lekker met geraspte kaas en gemengde groene salade.

Tip:
Dit is een snelle versie van de klassieke 'Ragú Bolognese'. De Italianen laten deze saus minstens anderhalfuur zachtjes sudderen, met het deksel op de pan.

bereiden 45 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 1.005 kcal
eiwit 45 g
koolhydraten 102 g
vet 41 g

Eendenborst met mandarijncompote

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	grillen	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

8 mandarijnen (clementines)
3 eetlepels olijfolie
2 kleine rode uien (in dunne parten)
1 teentje knoflook (geperst)
3 eetlepels suiker
1 eetlepel rode-wijnazijn
4 eendenborstfilets (op kamertemperatuur)
1 eetlepel Chinees vijfkruidenpoeder

Keukenspullen
grillpan

Bereiding
1. Mandarijnen pellen, horizontaal doormidden snijden en partjes van elkaar losmaken. In diepe koekenpan 2 el olie verhitten. Ui en knoflook hierin 5 min. zachtjes bakken, zodat ze glazig worden zonder te kleuren. Suiker toevoegen en 1 min. meebakken. Mandarijnen, azijn en naar smaak zout en peper toevoegen. Op laag vuur nog 10 min. smoren. Mandarijncompote in kom scheppen en tot kamertemperatuur laten afkoelen.

2. Met scherp mes voorzichtig vetlaag van eendenborstfilets wegsnijden. Vlees met 1 el olie bestrijken en bestrooien met zout, peper en vijfkruidenpoeder. Grillpan verhitten. Vlees 2-3 min. per kant grillen, tot vlees rondom bruin maar vanbinnen nog rosé is. Eendenborstfilets even laten rusten op snijplank en dan in dunne plakjes snijden. Vlees over vier borden verdelen en wat mandarijncompote erop scheppen. Rest van compote in sauskom erbij geven. Lekker met basmatirijst en spinazie.

bereiden 45 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 635 kcal
eiwit 20 g
koolhydraten 25 g
vet 48 g

Eiercurry met naanbrood

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

6 eieren
2 eetlepels olie
2 uien (gesnipperd)
3 teentjes knoflook (uitgeperst)
2 cm verse gemberwortel (geraspt)
1½ eetlepel milde Indiase currypasta (pot, of kerriepoeder)
3 tomaten (in stukjes)
1 pak naanbrood (voorgebakken, 2 stuks)

Bereiding
Oven voorverwarmen op 225 °C. Eieren in 8 min. hard koken. In braadpan olie verhitten en ui, knoflook en gember in 4 min. goudbruin fruiten. Currypasta erdoor roeren en even meebakken. Tomaat erdoor scheppen en geheel nog 2-3 min. bakken. Aan mengsel 100 ml water en 1 tl zout toevoegen en geheel verwarmen tot dikke saus ontstaat. In oven naanbroden knapperig bakken volgens gebruiksaanwijzing. Eieren laten schrikken, pellen en halveren. Eieren in saus leggen en nog 2-3 min. zachtjes doorwarmen. Naanbrood erbij serveren. Lekker met sperziebonen en komkommersalade.

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 395 kcal
eiwit 18 g
koolhydraten 39 g
vet 19 g

Entrecote met groene-olijvensaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

2 sjalotten (fijngesnipperd)
50 g boter
1 bakje verse groene tapenade (100 g)
200 ml droge witte wijn
200 ml kookroom
versgemalen zwarte peper
4 entrecotes (op kamertemperatuur)

Bereiding
In steelpan sjalot in 1 el boter 2 min. zachtjes bakken. Olijventapenade toevoegen en 1 min. meebakken. Helft van wijn toevoegen en room erdoor roeren. Saus op laag vuur laten binden. Op smaak brengen met zout en peper. Entrecotes bestrooien met peper. In koekenpan rest van boter verhitten en entrecotes afhankelijk van gewenste gaarheid 2-4 min. per kant bakken, vlees regelmatig keren. Entrecotes op vier warme borden leggen. Rest van wijn door achtergebleven bakvet roeren, aanbaksels losmaken en jus door saus roeren. Saus over entrecotes scheppen. Lekker met gekookte krieltjes en broccoli.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 580 kcal
eiwit 38 g
koolhydraten 6 g
vet 42 g

Exotische fruitkwark met mangosaus

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

2 rijpe mango's
1 limoen (geperst)
8 eetlepels diksap appel-exotisch (Biologisch)
500 g kwark (mager of vol, naar keuze)
4 blaadjes basilicum

Keukenspullen
staafmixer of keukenmachine

Bereiding
Mango's schillen, en vruchtvlees in blokjes snijden. In kom mooiste helft van mangoblokjes omscheppen met helft van limoensap en 4 el diksap. Rest van mangoblokjes met staafmixer of in keukenmachine pureren. Mangopuree verdunnen met rest van limoensap en diksap, naar smaak. Kwark luchtig door mangoblokjes scheppen. Mengsel over vier dessertschaaltjes verdelen en mangosaus erop schenken. Basilicumblaadjes op elkaar leggen, tot sigaartje oprollen en er met scherp, glad mes flinterdunne reepjes van snijden. Basilicum over fruitkwark strooien.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 360 kcal
eiwit 15 g
koolhydraten 42 g
vet 15 g

Farfalle met gerookte-zalmsaus en broccoli

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

1 zak panklare broccoliroosjes (300 g)
400 g farfalle (strikjespasta)
2 rode uien (gesnipperd)
5 el olijfolie
200 ml crème fraîche
2 bakjes gerookte zalmsnippers (a 200 g)
2 zakken rucola (sla, a 75 g)
1/2 el citroensap

Bereiding
In pastapan ruim water met zout aan de kook brengen. Broccoliroosjes hierin 2 min. koken, met schuimspaan in vergiet scheppen en onder koud water afspoelen om garingsproces te stoppen. Pasta in zelfde pan in 10-12 min. beetgaar koken. In hapjespan ui in 2 el olie 3 min. zachtjes bakken. Crème fraîche en 2 el water erdoor roeren. Zalmsnippers en broccoliroosjes toevoegen en saus nog 5 min. zachtjes verwarmen. Op smaak brengen met zout en veel grof gemalen peper. In schaal rucola omscheppen met 1 el olie, citroensap en mespunt zout. Pasta afgieten, 2 el olie en wat zout en peper erdoor roeren. Pasta over vier warme borden verdelen, saus erop scheppen en serveren met rucola.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 880 kcal
eiwit 42 g
koolhydraten 81 g
vet 43 g

Flensje met sinaasappel-amandelboter

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

½ zakje gepelde amandelen (a 75 g)
2 eieren
2 el zonnebloemolie
200 ml melk
100 g bloem
50 g zachte boter
1 el vloeibare honing
1 ei (gesplitst (eiwit wordt niet gebruikt))
1 sinaasappel
4 bolletjes vanilleroomijs

Keukenspullen
ovenvaste schaaltjes

Bereiding
1. Amandelen fijnhakken en in droge koekenpan kort roosteren. In kom 2 eieren met olie, melk en mespunt zout loskloppen. Bloem boven eimengsel zeven en erdoor roeren. In kommetje 2 el boter met honing en eierdooier loskloppen. Sinaasappel schoonboenen, boven kommetje helft van schil raspen. Rasp met amandelen door botermengsel roeren. Sinaasappel dik schillen en partjes met scherp mesje tussen vliesjes uit snijden. In koekenpan met antiaanbaklaag klontje boter smelten en van beslag 4 flensjes bakken.

2. Oven voorverwarmen op 200 °C. Flensjes zo in schaaltjes leggen dat ze ruim over rand hangen. In elk schaaltje 1/2 el sinaasappel-amandelboter scheppen en schaaltjes nog 10 min. in midden van oven zetten. Sinaasappelpartjes over flensjes verdelen en bol ijs erin scheppen.

bereiden 15 min. wachten 40 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 505 kcal
eiwit 13 g
koolhydraten 38 g
vet 33 g

Focacciaburger met Quornfilet

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 2 Stuks.

1 voorgebakken focaccia (brood)
1 bakje verse kaassaus (sugo ai formaggi)
1 rode ui (in halve ringen)
2 eetlepels olie
2 gepaneerde Quornfilets
1 eetlepel rode-wijnazijn
1 zak rucola slamelange (75 g)
2 tomaten (in plakken)

Bereiding
Oven voorverwarmen op 225 °C. Focaccia halveren en snijvlakken besmeren met kaassaus. Uiringen erop leggen en brood 6 min. in oven afbakken. In koekenpan 1 el olie verhitten en Quornfilets in 8 min. aan beide kanten bakken. Dressing kloppen van rest van olie, azijn, zout en peper. Brood uit oven nemen. Onderste helft beleggen met wat sla en helft van tomaat en Quornfilets. Bovenste broodhelft erop leggen. Rest van sla en tomaat met dressing mengen. Burger schuin doormidden snijden en serveren met salade.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 735 kcal
eiwit 23 g
koolhydraten 87 g
vet 32 g

Forel met citroen en kappertjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 2 Stuks.

1 citroen
4 eetlepels bloem
2 forellen
1 eetlepel fijngehakte peterselie (diepvries)
2 eetlepels kappertjes
1 schaaltje pofaardappels met yoghurt-knoflooksaus (a 2 stuks)
50 g boter
1 bakje groene groentemix stoomgroente (diepvries, 300 g)

Bereiding
Citroen schoonboenen, schil raspen en vrucht in plakjes snijden. In diep bord bloem mengen met zout en peper. Forellen door bloem wentelen en overtollig bloem eraf schudden. Buikholte van forellen met peper en zout bestrooien en vullen met citroenrasp, peterselie en kappertjes. Aardappels volgens gebruiksaanwijzing poffen in magnetron. In ruime koekenpan boter verhitten en forellen in 6-7 min. per kant lichtbruin en gaar bakken. Aardappels in theedoek warmhouden en groentemix op vol vermogen ca. 5 min. verwarmen in magnetron. Intussen op elk bord forel leggen en garneren met citroen. Aardappel ernaast leggen, opensnijden en vullen met saus (uit verpakking). Groentemix ernaast scheppen.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 785 kcal
eiwit 839 g
koolhydraten 72 g
vet 38 g

Forelfilet met scampi en bloemkool-aspergessalade

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

8 reuzenscampi (diepvries, zak a 500 g)
1 citroen
4 forellen
8 eetlepels olijfolie extra vierge
8 groene asperges
350 g bloemkoolroosjes
4 grote champignons
versgemalen peper
½ zakje verse bieslook (a 25 g)
2 eetlepels balsamicoazijn

Bereiding
1. Scampi volgens gebruiksaanwijzing ontdooien en dan pellen. Citroen schoonboenen en 2 el schil afraspen. Vrucht uitpersen. Van forellen kop en staart wegsnijden. Dan met scherp glad mes filets van kop naar staart plat langs graat lossnijden. Eventuele graatjes met pincet verwijderen. In platte schaal 4 el olie en citroenrasp door elkaar roeren. Forelfilets hierin marineren, af en toe omkeren.

2. Met dunschiller asperges schillen en houtachtige uiteinden eraf snijden. Asperges in lengte halveren. Bloemkool in nog kleinere roosjes verdelen. Champignons schoonvegen, op hun kant leggen en flinterdunne plakjes van hoeden snijden (of schaven). In pan met ruim kokend water en wat zout asperges en bloemkool in 4-5 min. beetgaar koken. Afgieten en op dikke laag keukenpapier laten uitlekken.

3. Oven voorverwarmen op 175 °C. Asperges en bloemkool besprenkelen met 1-2 el citroensap en op smaak brengen met zout en peper. Forelfilets in braadslede of op bakplaat leggen en bestrooien met zout en peper. In oven forel in ca. 15 min. gaar laten worden. Intussen scampi bestrooien met zout en peper. In koekenpan met antiaanbaklaag 1 el citroenolie (van forellen) verhitten en scampi op matig vuur in 5 min. al omscheppend gaar bakken.

4. Voorzichtig velletje van forelfilets aftrekken en filets bestrijken met olijfolie. Op vier warme borden streep vormen van bloemkoolroosjes. Forelfilet en scampi erop leggen. Garneren met asperges, champignonplakjes en enkele sprieten bieslook. Balsamicoazijn en rest van olijfolie erover druppelen.

bereiden 1 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 315 kcal
eiwit 31 g
koolhydraten 6 g
vet 19 g

Friszure cheesecake met sinaasappelcompote

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	engels	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.
12 stuks

90 g amandelschaafsel
1 citroen
800 g roomkaas
350 g suiker
3 eieren
2 vanillestokjes
4 sinaasappels
1 eetlepel aardappelzetmeel
½ zakje verse munt ((a 15 g), fijngehakt)

Keukenspullen
braadslede
lage taartvorm (doorsnede ca. 25 cm), ingevet

Bereiding

Oven voorverwarmen op 175 °C. Grote pan met 3 liter water aan de kook brengen. Amandelschaafsel in droge koekenpan met antiaanbaklaag goudbruin roosteren. Zijkant en bodem van taartvorm met amandelschaafsel bekleden. Citroen schoonboenen. Van schil 1 el rasp eraf raspen, citroen uitpersen. In kom roomkaas met mixer tot romige massa losroeren. Citroenrasp, citroensap en 200 g suiker toevoegen. Een voor een eieren erdoor mixen, volgend ei pas toevoegen als vorige volledig is opgenomen. Vanillestokjes in de lengte opensnijden, met scherp mesje merg (vanillezaadjes) eruit schrapen en door kaasmengsel roeren. Met spatel regelmatig langs zijkant van beslagkom schrapen voor mooi egaal beslag. Beslag in ingevette taartvorm spatelen. Taartvorm 3 keer op aanrecht 'slaan' om overtollige lucht te verwijderen. Water voorzichtig in braadslede (in geopende oven) schenken. Taartvorm voorzichtig in waterbak plaatsen (au bain marie). Cheesecake in ca. 1 uur (of tot midden van cheesecake stevig aanvoelt) gaar bakken. Taart uit oven nemen en op rooster laten afkoelen. Intussen 1 sinaasappel schoonboenen en 1 el schil eraf raspen, sinaasappel uitpersen. Rest van sinaasappels tot op vruchtvlees dik schillen. Sinaasappelpartjes met scherp mes tussen vliezen lossnijden en partjes eruit wippen. In pannetje 150 g suiker met 1 el water koken tot suiker begint te borrelen en licht te verkleuren. Suiker met sinaasappelsap afblussen. Sinaasappelrasp erdoor roeren. In kommetje aardappelzetmeel met 1 el water tot yoghurtdikte losroeren. Aardappelzetmeel op laag vuur door sinaasappelsaus roeren en blijven roeren tot saus wordt gebonden. Sinaasappelpartjes en munt door saus roeren. Sinaasappelcompote laten afkoelen en bij cheesecake serveren.

bereiden 30 min. wachten 1 uur

Voedingswaarden (per stuk)
energie 450 kcal
eiwit 16 g
koolhydraten 32 g
vet 29 g

Friszure cheesecake met sinaasappelcompote

Fruitige kerriegehaktballetjes met gele rijst

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

1 appel (bijv. Elstar)
2 gedroogde vijgen
500 g rundergehakt
1 ei
4 eetlepels paneermeel
1½ eetlepel kerriepoeder
5 eetlepels boter (vloeibare)
1 ui
2 theelepels gemalen kurkuma (koenjit)
300 g witte rijst
1 komkommer
1 krop eikenbladsla
4 eetlepels yoghurtdressing

Bereiding
Appel schillen en grof raspen. Vijgen fijnsnijden. In kom gehakt met ei, paneermeel, kerriepoeder, 1 tl zout, geraspte appel en vijg goed kneden, tot mengsel wat plakkerig wordt. Gehaktmengsel in 12 gelijke porties verdelen en porties met natgemaakte handen tot mooie ballen vormen. In braadpan 3 el boter verhitten en gehaktballen op matig vuur rondom bruinbakken. Langs rand van pan 100 ml water erbij schenken en gehaktballen afgedekt in 20-25 min. zachtjes gaarbraden. Ui pellen en snipperen. In pan 2 el boter verhitten en ui zachtjes glazig fruiten. Kurkuma en rijst erdoor roeren en nog 2-3 min. bakken. Water en zout en (zie richtlijn op verpakking) toevoegen, aan de kook brengen en rijst volgens gebruiksaanwijzing gaarkoken en afgedekt laten staan. Komkommer wassen en in blokjes snijden. Slabladeren loshalen en wassen. Bladeren (in slacentrifuge) droogmaken en in stukken scheuren, harde nerven verwijderen. In schaal sla luchtig mengen met komkommer en dressing. Gehaktballetjes serveren met rijst en salade.

Tip:
Variatietip: Ook andere rijst smaakt hier lekker bij. Geurige basmatirijst bijvoorbeeld, of kleurige notenrijst. Rijst koken in de magnetron levert niet veel tijdwinst op, maar wel een mooie droge korrel. Zakjes voorgekookte rijst (o.a. basmatirijst en gele pilavrijst) zijn supersnel in de magnetron te bereiden.

bereiden 45 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 820 kcal
eiwit 34 g
koolhydraten 79 g
vet 41 g

Gado-gado met tofu

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Indonesisch	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

2 eieren
1 bakje tofu naturel (375 g, Biologisch)
250 g panklare gebroken sperziebonen
200 g bloemkoolroosjes
200 g gesneden witte kool
125 g taugé
5 eetlepels olie
300 ml pindasaus (kant-en-klaar of zie tip)
1 zakje emping kroepoek (75 g)
1/3 komkommer (in plakken)

Keukenspullen
wok

Bereiding
Eieren in steelpan in 8 min. hard koken, onder koud water afspoelen en pellen. Tofu in blokjes snijden en droogdeppen. In grote pan water met zout aan de kook brengen. Hierin sperziebonen (6-8 min.), bloemkool (5 min.), wittekool (4 min.) en taugé (1 min.) beetgaar koken. Groenten uit pan scheppen en in vergiet laten uitlekken. Intussen in wok olie verhitten en tofu in 2-3 porties lichtbruin bakken. Blokjes op keukenpapier laten uitlekken. Pindasaus verwarmen. Groenten en tofu op schaal rangschikken. Pindasaus erover schenken. Gado-gado serveren met ei, emping en komkommer. Lekker met rijst.

Tip:
Pindasaus: bak 1 gesnipperde sjalot en 1 uitgeperst knoflookteentje kort in 1 eetlepel olie. Voeg 200 gram pindakaas toe en roer dit tot een gladde saus met water of kokosmelk. Breng de saus aan de kook en breng op smaak met ketjap manis en sambal oelek.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 610 kcal
eiwit 26 g
koolhydraten 40 g
vet 38 g

Gambas al ajillo - Garnalen met knoflook

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	spaans	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

500 g gepelde rauwe tijgergarnalen (diepvries)
100 ml olijfolie extra vierge
4 teentjes knoflook (in plakjes)
1 laurierblaadje
gedroogd chilipepertje (uit molentje)
grof zeezout
2 takjes peterselie (fijngehakt)

Bereiding
Garnalen ontdooien door ze enkele minuten onder te dompelen in warm water. Laten uitlekken en droogdeppen met keukenpapier. In diepe koekenpan of hapjespan olie verwarmen. Knoflook met laurierblaadje zachtjes bakken, tot geur vrijkomt. Beetje chilipeper erboven malen. Garnalen toevoegen en op matig vuur al omscheppend in 3-5 min. gaarbakken. Garnalen over vier warme lage schaaltjes (van Spaans aardewerk) verdelen, laurier verwijderen. Zeezout en peterselie erover strooien. Lekker met boerenbrood (bijv. pain de campagne).

Tip:
In Spanje wordt dit voorgerecht ook vaak gemaakt met grote garnalen, die pas aan tafel gepeld worden. Dat kan thuis ook, maar neem dan liever geen gamba's. Deze zijn al gaar en worden door het bakken te zacht. Een zak ongepelde rauwe scampi (500 g, diepvries) is een goed alternatief. Blus de gebakken garnalen af met 1-2 eetlepels sherry of citroensap.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 225 kcal
eiwit 23 g
koolhydraten 0 g
vet 15 g

Garnalen en sushirijst in slablad

Menugang	Borrelhapjes	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.
12 personen

100 g sushirijst
1 little gem (slakropje, per 2 stuks verpakt)
¼ rode peper (in dunne reepjes)
1 eetlepel zonnebloemolie
100 g Hollandse garnalen

Bereiding

1. Sushirijst volgens gebruiksaanwijzing bereiden. Van sla 12 blaadjes losmaken en wassen. In kommetje rode peper door olie roeren.

2. Op elk slablad schepje rijst leggen. Garnalen erover verdelen en klein beetje peperolie erover druppelen. Slabladen dichtvouwen en direct serveren.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 45 kcal
eiwit 2 g
koolhydraten 7 g
vet 1 g

Garnalentartaartje met tomatensalsa en mozzarellatosti

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

100 ml balsamicoazijn (bijv. Aceto Balsamico di Modena)
1 theelepel aardappelzetmeel of maïzena
4 romatomaten
2 sjalotten
1 teentje knoflook
4 eetlepels olijfolie extra vierge
6 gedroogde tomaten in olie (pot)
versgemalen peper
8 sneetjes wit-casinobrood
1 eetlepel groene pesto (verse)
1 bol mozzarella (kaas)
4 plakken jambon dArdennes (vleeswaren)
2 eetlepels zachte roomboter
3 bakjes Hollandse garnalen (a 100 g, koelvak)
250 g cherrytomaten
12 sprietjes bieslook

Keukenspullen
uitsteekvormpje

Bereiding
1. In steelpan balsamicoazijn iets laten inkoken (afzuigkap aanzetten en damp niet inademen, dat veroorzaakt branderig gevoel). Aardappelzetmeel losroeren met 1 el water en papje door azijn roeren. Nog 1 min. zachtjes verhitten, zodat stroperige saus ontstaat. Balsamicosiroop laten afkoelen.

2. Romatomaten in stukjes snijden. Sjalotten en knoflook pellen en fijnsnipperen. Knoflook en helft van sjalot in 1 el olie fruiten. Tomaatstukjes toevoegen en op matig vuur in 10-15 min. stuk bakken, af en toe roeren. Tomatenmassa door zeef wrijven. Gedroogde tomaatjes droogdeppen, fijnhakken en met rest van sjalot en 1 el van balsamicosiroop door tomatensaus roeren en pittig op smaak brengen met peper.

3. Helft van sneetjes brood met pesto besmeren. Mozzarella in dunne plakken snijden en met ham op sneetjes leggen. Afdekken met rest van boterhammen en buitenkant besmeren met boter. Garnalen tot 'tartaar' fijnhakken, 1-2 el olie erdoor roeren en smeuïge garnalenmassa op smaak brengen met fijngemalen peper.

4. Oven voorverwarmen op 225 °C. Intussen telkens van kwart van garnalenmassa (met behulp van ingevet rond steekvormpje) stevig bergje maken op bord. Beetje tomatensalsa op garnalentartaar scheppen.

5. Tosti's op rooster in oven in 6-7 min. goudbruin bakken. Intussen in koekenpan cherrytomaten in 1 el olie 5-6 min. bakken, tot velletje net openknapt. Korst van tosti's verwijderen, tosti's in 3-4 repen snijden en op garnalentartaartjes leggen. Cherrytomaatjes eromheen leggen en garneren met sprietjes bieslook.

Garnalentartaartje met tomatensalsa en mozzarellatosti

Wat balsamicosiroop en olijfolie decoratief op elk bord druppelen.

bereiden 40 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 595 kcal
eiwit 32 g
koolhydraten 41 g
vet 33 g

Gazpacho (koude tomatensoep) met kruidenolie en aardappelcrème

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	spaans	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

1½ kg trostomaten (of romatomaten, goed rijp)
3 teentjes knoflook. (gepeld)
2 eetlepels balsamicoazijn
400 ml olijfolie extra vierge
zeezout en versgemalen zwarte peper
1 grote kruimig kokende aardappel
125 ml slagroom
1 zakje verse peterselie (30 g)
4 eetlepels melk
1 zakje verse bieslook (25 g)
1 zakje verse koriander (15 g)

Keukenspullen
stevige bolzeef

Bereiding
1. Tomaten wassen, in vieren snijden en zaadjes loshalen. Bolzeef in schaal hangen en telkens gedeelte van tomaat met spatel door zeef wrijven of tomatenpartjes in keukenmachine pureren en door zeef wrijven. 2 Teentjes knoflook boven moes uitpersen, azijn en 2 el olie erdoor roeren. Op smaak brengen met zout en peper. Afgedekt in koelkast in 2-3 uur goed koud laten worden. Aardappel in 20 min. gaarkoken, laten afkoelen en pellen. Aardappel tot kruim stampen, door zeef wrijven. 1 teentje knoflook erboven uitpersen. Room, 4 el olijfolie en melk toevoegen zodat dunne crème ontstaat. Bieslook, peterselie en koriander fijnsnijden. Kruiden overdoen in hoge kom of mengkom van keukenmachine. Door kruiden 300 ml olie roeren en geheel vervolgens in keukenmachine of staafmixer tot gladde massa draaien. Op smaak brengen met zout en peper. Deel van garnituur (zie nabereiden) met kruidenolie omscheppen. Soep overdoen in terrine en aardappelcrème in straaltje van lepel laten lopen, zodat mooi cirkelpatroon ontstaat. Garnituur voor soep in schaaltjes overdoen en naast terrine op tafel zetten.

2. Kies voor garnituur bijvoorbeeld uit: " cherrytomaten, in vieren gesneden en omgeschept met kruidenolie " in olijfolie gebakken dobbelsteentjes brood (of kant-en-klare croutons) " stukjes mozzarellakaas, omgeschept met kruidenolie en extra basilicum " blokjes rauwe paprika, aangemaakt met olijfolie, peper en zout " blokjes (snack)komkommer, aangemaakt met mespunt suiker, zout, peper en fijngesneden koriander " verse rode pesto (bakje 100 g) " verse tapenade van zwarte of groene olijven (bakje 100 g) " Hollandse garnalen omgeschept met kruidenolie " in bouillon gepocheerde kipfilet, in blokjes gesneden en omgeschept met kruidenolie.

bereiden 1 uur wachten 3 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 1.020 kcal
eiwit 6 g

Gazpacho (koude tomatensoep) met kruidenolie en aardappelcrème

koolhydraten 21 g
vet 101 g

Gebakken aardappels met uiringen

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 2 Stuks.

1 ui
1 eetlepel boter
500 g vastkokende aardappels
1 eetlepel olie
2 takjes peterselie (fijngeknipt)

Bereiding
Ui pellen en in dunne ringen snijden. In ruime koekenpan met antiaanbaklaag boter smelten en uiringen in 10 min. zachtjes lichtbruin bakken. Intussen aardappels schillen, in plakjes van 1/2 cm dik snijden en wassen. Plakjes in theedoek (of met dikke laag keukenpapier) goed droogdeppen. Uiringen op bord scheppen. Olie bij bakvet in pan schenken en heet laten worden. Aardappelplakjes over pan uitspreiden en afgedekt, op matig vuur in 10 min. bijna gaar laten worden. Deksel van pan nemen, gebakken uiringen toevoegen en aardappels in nog 5-10 min. aan beide kanten goudbruin en gaar laten worden. Aardappels bestrooien met zout en peterselie. Lekker bij tartaartjes.

Tip:
Gebruik voor vier personen twee koekenpannen, anders liggen de aardappelplakjes op elkaar in de pan en worden ze wel gaar, maar niet allemaal mooi bruin.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 280 kcal
eiwit 5 g
koolhydraten 45 g
vet 9 g

Gebakken aubergine met mozzarella

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

1 gestreepte aubergine
3 el olijfolie
½ el balsamicoazijn
1 zakje buffelmozzarella (125 g)
½ bakje basilicum (a 15 g)

Bereiding
1. Snijd 8 gelijke plakken van de aubergine. Leg de plakken in een vergiet, bestrooi ze aan beide kanten royaal met zout en laat minimaal 10 min. uitlekken. Dep de aubergine droog met keukenpapier.

2. Verhit de olie in een koekenpan met antiaanbaklaag en bak de aubergine in 10 min. bruin en gaar. Keer halverwege.

3. Besprenkel de aubergine met de azijn en breng op smaak met peper en zout. Snijd de mozzarella in 4 gelijke plakken. Leg op 4 borden een plak aubergine en leg hierop enkele blaadjes basilicum. Leg de mozzarella op het basilicum en dek af met de rest van de aubergine.

Tip:
Met de rest van de basilicumblaadjes kun je een heerlijke Italiaanse crostini maken.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 200 kcal
eiwit 8 g
koolhydraten 2 g
vet 17 g

Gebakken eieren met knapperige sjalot

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Thais	Type	Ei	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

6 eieren
2 eetlepels rijstazijn (of witte-wijnazijn)
2 eetlepels Thaise vissaus
2 eetlepels zoete chilisaus
2 eetlepels donkere basterdsuiker
1 zak veldsla (75 g)
200 ml olie
2 sjalotten (in dunne ringen)

Keukenspullen
wok
keukepapier

Bereiding
Eieren in ca. 7 min. net niet helemaal hard koken (de dooiers zijn gestold, maar nog wel zacht). Eieren in koud water laten schrikken en pellen. In kom rijstazijn, vissaus en chilisaus door elkaar roeren, basterdsuiker hierin oplossen. Worteltjes van veldsla verwijderen en sla op grote schaal uitspreiden. In wok olie verhitten en eieren in 3 min. rondom bruin en knapperig bakken. Eieren met schuimspaan uit wok scheppen en op keukenpapier laten uitlekken. Sjalotringen in achtergebleven olie in 2 min. krokant bakken. Sjalot met schuimspaan uit wok scheppen en op keukenpapier laten uitlekken. Eieren halveren en op schaal veldsla leggen. Saus over eieren schenken en garneren met sjalotringen. Serveren met mihoen of rijst.

Tip:
Dit gerecht doet het ook goed als snack bij de borrel.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 290 kcal
eiwit 12 g
koolhydraten 13 g
vet 21 g

Gebakken kabeljauw met zeeaster

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Bakken	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

1 sinaasappel
½ zakje verse peterselie (a 30 g)
1 teentje knoflook (geperst)
1 duopak voorgekookte krieltjes (700 g)
2 grote kabeljauwhaasjes ((a ca. 250 g), op kamertemperatuur)
2 el olijfolie
25 g boter
2 sjalotten (gesnipperd)
400 g zeeaster* (groente, doosje a 200 g)

Bereiding
Sinaasappel schoonboenen en helft van schil raspen. Peterselie zeer fijnhakken en met knoflook door rasp mengen. Krieltjes halveren en in 6-7 min. gaarkoken. Intussen kabeljauwhaasjes halveren, droogdeppen en bestrooien met zout en peper. In koekenpan met antiaanbaklaag olie verhitten en op matig vuur kabeljauw op één zijde ca. 7 min. bakken, tot vis net gaar en aan onderzijde goudbruin en krokant is. In andere koekenpan of braadpan helft van boter smelten en sjalotsnippers 1 min. zachtjes bakken. Zeeaster toevoegen en in 4-5 min. laten slinken. Krieltjes afgieten en omscheppen met rest van boter en knoflook-peterseliemengsel. Op smaak brengen met zout en peper. Vis over vier borden verdelen, krieltjes en zeeaster ernaast scheppen.

Tip:
* Zeeaster is niet het hele jaar verkrijgbaar in de winkel.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 360 kcal
eiwit 29 g
koolhydraten 33 g
vet 12 g

Gebakken kokosbananen

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Thais	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

4 bananen (onrijp)
100 g bloem
2 eieren
1 zakje vanillesuiker
100 g geraspte kokos
200 ml olie
4 bolletjes vanilleroomijs

Keukenspullen
wok
keukenpapier

Bereiding
Bananen pellen, in lengte halveren en op platte schaal leggen. Bloem met behulp van zeef over beide banaankanten stuiven. Eieren in diep bord loskloppen. In ander diep bord vanillesuiker met kokos mengen. Schud het teveel aan bloem van de bananen af. Elke banaanhelft door eimengsel en vervolgens door de kokos wentelen. Olie in wok verhitten. Banaanhelften in 2 porties in 3 minuten rondom bruin frituren. Even op keukenpapier uit laten lekken. Warme bananen op vier bordjes scheppen en schep er 1 bolletje ijs naast.

bereiden 10 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 0 kcal
eiwit 0 g
koolhydraten 0 g
vet 0 g

Gebakken koolrabi met kardemom en geitenkaas

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

1 zakje verse bieslook (25 g)
125 ml crème fraîche
125 g verse geitenkaas (bijv. Bettine blanc)
versgemalen peper
½ zak waterkers (a 75 g)
1 el olijfolie extra vierge
3 el aardappelzetmeel (of maizena)
1 tl poedersuiker
½ tl gemalen kardemom
2 koolrabi's
25 g boter

Keukenspullen
aluminiumfolie

Bereiding
1. Bieslook fijnsnijden, 8 sprieten apart houden. In kom crème fraîche met vork door zachte geitenkaas prakken. Bieslook erdoor roeren en mengsel op smaak brengen met zout en versgemalen peper. Harde steeltjes van waterkers verwijderen. In schaal waterkers omscheppen met olie, mespunt zout en versgemalen peper.

2. Aardappelzetmeel, poedersuiker, kardemom, 1/2 tl zout en mespunt versgemalen peper met 2-3 el water tot beslag roeren, zo dik als yoghurt. Koolrabi's schillen en in dunne plakjes snijden of schaven. In twee koekenpannen met antiaanbaklaag beetje boter verhitten. Helft van plakjes koolrabi snel door beslag halen of met behulp van kwastje met beslag bestrijken.

3. In twee koekenpannen plakjes koolrabi dakpansgewijs op elkaar leggen, in vorm van kleine, open cirkel ('kransje'). Koolrabi op matig vuur in 10 min. goudbruin bakken en (bijvoorbeeld met behulp van deksel) halverwege voorzichtig omdraaien. Waterkers over warme borden verdelen. Koolrabikoekjes elk voorzichtig op waterkers laten glijden. Overtollig vet wegdeppen met keukenpapier en onder aluminiumfolie warmhouden. Zo nog 2 koekjes bakken.

4. Met behulp van twee in heet water gedoopte dessertlepels 4 ovale bolletjes ('quenelles') van geitenkaasmengsel vormen. In midden van elk koolrabikransje bolletje geitenkaas leggen en garneren met sprieten bieslook.

bereiden 35 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 290 kcal
eiwit 6 g
koolhydraten 11 g

vet 24 g

Gebakken krieltjes met salie en sjalot

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

6 sjalotten (gepeld)
500 g krieltjes (in de schil)
25 g boter
mespunt foelie (gemalen)
3 eetlepels droge witte wijn
12 blaadjes salie (van plantje of uit zakje lt. kruidenmix)

Bereiding
Sjalotten en krieltjes halveren. In koekenpan met antiaanbaklaag helft van boter smelten en krieltjes, op matig vuur en afgedekt, 10 min. bakken. Deksel van pan nemen en krieltjes nog 5-10 min. knapperig bruin en gaar bakken. Intussen in steelpan sjalot in rest van boter snel goudbruin bakken. Foelie en wijn toevoegen en sjalot op laag vuur in 10 min. gaarsmoren. Salie in reepjes snijden. Sjalotten en salie door krieltjes scheppen en 1 min. meebakken. Op smaak brengen met zout en peper. Serveren met broccoli. Lekker bij varkensentrecote met champignonsaus met een vleugje armagnac en abrikozenchutney*.

Tip:
*Speciaal voor kerst ontwikkeld. Tijdelijk verkrijgbaar.

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 165 kcal
eiwit 3 g
koolhydraten 26 g
vet 5 g

Gebakken rijst met bosui en koriander

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Thais	Type	roerbakken/wokken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

300 g pandanrijst
2 rode uien
1 teentje knoflook
3 bosuitjes (in ringetjes)
2 eieren
3 eetlepels olie
2 eetlepels Thaise vissaus
1 zakje verse koriander ((15 g), fijngehakt)

Keukenspullen
wok

Bereiding
1. Rijst volgens gebruiksaanwijzing gaarkoken. Intussen uien en knoflook pellen en fijnsnipperen. Bosuitjes schoonmaken en in dunne ringetjes snijden. In kom eieren loskloppen.

2. In wok 1 el olie verhitten en losgeklopt ei kort roerbakken, tot ei net gestold maar nog smeuïg is. Roerei op bord scheppen en warmhouden. Ui en knoflook in rest van olie 3 min. zachtjes bakken. Rijst en vissaus erdoor scheppen en rijst nog 5 min. op hoog vuur roerbakken. Korianderblad van steeltjes plukken en fijnhakken. Wok van vuur nemen. Roerei, koriander en bosuitjes door nasi scheppen.

Tip:
Serveert u deze nasi bij een visgerecht, vervang dan het roerei door roze garnalen. Laat de garnalen de laatste 2 minuten meebakken.

bereiden 35 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 400 kcal
eiwit 11 g
koolhydraten 65 g
vet 11 g

Gebakken snijbonen met balsamicoazijn

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

400 g snijbonen
2 teentjes knoflook
4 eetlepels olijfolie
1 eetlepel balsamicoazijn
versgemalen grof zeezout
versgemalen peper

Bereiding
Topjes van snijbonen verwijderen en bonen elk in 2 of 3 stukken snijden. Knoflook pellen en in dunne plakjes snijden. In ruime koekenpan of hapjespan olie verhitten. Bonen hierin aanbakken, tot ze beginnen te kleuren. Vuur laag draaien en bonen in olie in 15 min. vrijwel gaar laten worden. Regelmatig omscheppen. Knoflookplakjes door bonen scheppen en nog 5 min. laten doorgaren. Afblussen met balsamicoazijn en zout en peper naar smaak erboven malen.

Tip:
Combineer de gebakken snijbonen eens met plakjes serranoham. Erg lekker als voorgerecht of als hapje bij een glas wijn. Op kamertemperatuur serveren.

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 100 kcal
eiwit 1 g
koolhydraten 2 g
vet 10 g

Gebraden ananas met 'vloeibaar' chocoladecakeje

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

3 vanillestokjes
150 g suiker
1 ananas
12 kruidnagels
200 g roomboter
75 g honing
125 ml slagroom
3 eetlepels balsamicoazijn
100 g extra bittere chocolade (in stukjes)
2 eieren
50 g bloem

Keukenspullen
satéstokjes
plasticfolie
ovenbestendige espressokopjes (100 ml), ingevet
ovenschaal (30 x 30 cm)

Bereiding
1. Een vanillestokje opensnijden, merg eruit schrapen en door helft van suiker roeren. Onder- en bovenkant van ananas snijden. Ananas rechtop op snijplank zetten, van bovenaf schil in repen eraf snijden en bruine pitjes wegsnijden.

2. Overige 2 vanillestokjes in de lengte halveren. Met satéstokje in ananas 4 diepe inkepingen maken en telkens half vanillestokje hierin steken. Kruidnagels evenredig verdeeld in ananas prikken.

3. Oven voorverwarmen op 160 °C. In pan ananas in 50 g boter aanbraden en uit pan nemen. Honing en 50 g suiker door bakboter roeren en laten oplossen. Room door honingmengsel roeren. Ananas met honingmengsel in ovenschaal leggen en in midden van oven 1 uur braden, elk kwartier kwartslag draaien. Ovenschaal uit oven nemen, azijn toevoegen en ananas laten afkoelen. Ananas met braadvocht in afgesloten plastic zak minimaal 24 uur in koelkast laten liggen, zodat smaak zich kan ontwikkelen.

4. In grote pan laag water aan de kook brengen. Chocolade boven kleinere pan verbrokkelen en 100 g boter in klontjes toevoegen. In kom eieren met 50 g suiker loskloppen. Rest van suiker over espressokopjes verdelen en binnenkant van kopjes ermee bedekken. Vuur laag draaien en kleine pan in pan met kokend water hangen. Chocolade al roerend laten smelten. Pannetje van vuur nemen en eimengsel erdoor roeren. Bloem er voorzichtig door spatelen. Chocoladebeslag over kopjes verdelen en koel zetten.

5. Oven voorverwarmen op 175 °C. Ananas opnieuw in saus verwarmen. Ananas uit saus nemen, in vieren snijden en harde kern verwijderen. Rest van (koude!) boter in blokjes snijden, ineens aan warme

saus toevoegen en met garde snel door saus kloppen, tot saus licht bindt. Saus warm houden.

6. Kopjes met chocoladebeslag op rooster in midden van oven schuiven en ca. 10 min. bakken zodat buitenkant gestold, maar binnenkant nog vloeibaar is. Chocoladecakejes uit oven nemen en minimaal 2 min. laten rusten. Voorzichtig op buitenkant van cakeje kloppen of deze stevig genoeg aanvoelt. Zo niet, nog even laten staan. Niet in cakejes prikken! Op elke kopje bord leggen, omkeren en 30 sec. laten rusten. Kopjes van cakejes af tillen. Ananas met saus ernaast scheppen. Lekker met vanilleroomijs.

bereiden 25 min. wachten 1 u. 35 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 980 kcal
eiwit 9 g
koolhydraten 88 g
vet 66 g

Gefrituurde sliptong met gember-bietensaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Frituren	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

1 venkel
1 kleine winterpeen
12 peultjes
4 grote uien
6 sliptongetjes (of 6 scholfilets)
2 teentjes knoflook (geperst)
1 gekookte biet (bak a 500 g)
100 ml witte-wijnazijn
5 cm verse gemberwortel
150 g suiker
1 el maizena
75 g bloem
2 eiwitten
250 g zelfrijzend bakmeel
1 flesje pilsener bier (300 ml)
125 g taugé
olie om te frituren
3 el zonnebloemolie

Keukenspullen
keukenmachine
wok
frituurpan
fijne zeef
visfileermes

Bereiding
1. Venkel, wortel en peultjes schoonmaken en groenten in luciferdunne reepjes snijden. Uien pellen, 1 ui halveren en 3 in dunne ringen snijden. Halve ui in dunne reepjes snijden (andere helft wordt niet gebruikt). Van sliptong met fileermes voorzichtig filets lossnijden (of scholfilets in de lengte halveren). Vis inwrijven met zout en knoflook.

2. Biet in stukjes snijden. In keukenmachine biet met azijn tot gladde saus pureren. Gember schillen en zeer fijn hakken of raspen. Suiker in steelpan met dikke bodem op laag vuur verwarmen, tot suiker gesmolten is. Gember toevoegen en saus iets laten kleuren. Bietenpuree erdoor roeren en saus 10 min. zachtjes laten koken, tot suiker opnieuw is opgelost. Eventueel verdunnen met scheutje azijn of water. Saus boven andere pan door fijne zeef wrijven. Maizena oplossen in enkele lepels water en door saus roeren. Nog even doorwarmen tot saus lichtgebonden is, op smaak brengen met zout.

3. Oven voorverwarmen op 125 °C. Frituurolie verhitten tot 180 °C. Bloem op bord strooien, uiringen erdoor wentelen. Overtollige bloem afschudden (bloem bewaren!). Uiringen in porties in 2 min. frituren. Bakplaat bekleden met keukenpapier, gefrituurde uiringen erop leggen. In oven uiringen ca. 10 min. laten

drogen, zodat ze krokant blijven.

4. Intussen in vetvrije kom eiwitten met handmixer stijfkloppen. In andere kom bakmeel met bier tot glad beslag kloppen dat als lint van lepel loopt. Eiwit door beslag spatelen. Visfilets door bloem wentelen en door beslag halen. Filets met 4 tegelijk in 3-4 min. goudbruin frituren. In oven warmhouden. In wok olie verhitten en uireepjes glazig fruiten. Venkel, wortel en peultjes toevoegen en 2-3 min. roerbakken. Taugé toevoegen en al omscheppend 1 min. meebakken. Groentemix in midden van vier warme borden scheppen. Visfilets erop leggen en bieten-gembersaus eromheen scheppen. Garneren met uiringen.

bereiden 1 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 910 kcal
eiwit 39 g
koolhydraten 111 g
vet 32 g

Gefrituurde tofu in kokossaus met snijbonen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Frituren	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

2 pakken tofu naturel (a 375 g, Biologisch)
400 g mienestjes
400 g snijbonen
200 ml kokosmelk
5 eetlepels ketjap asin (zout)
1 theelepel gemalen komijn (djinten)
2 tomaten (in blokjes)

Keukenspullen
frituurpan

Bereiding
Olie in frituurpan verhitten tot 175 °C. Tofu in blokjes snijden en met keukenpapier droogdeppen. Tofu in frituurpan in 3 min. goudbruin frituren en op keukenpapier laten uitlekken. Mienestjes volgens gebruiksaanwijzing in ruim water met zout koken, slierten mie met vork loshalen. Snijbonen in ruiten snijden en laatste 6 min. met mie meekoken. Intussen in hapjespan kokosmelk met ketjap en komijn aan de kook brengen. Tofu en tomaat toevoegen en geheel 5 min. laten sudderen. Mengsel op smaak brengen met peper en eventueel zout of extra ketjap. Mie en snijbonen laten uitlekken en over vier borden verdelen. Tofu-kokossaus erover scheppen.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 715 kcal
eiwit 34 g
koolhydraten 81 g
vet 28 g

Gegratineerde bloemkool

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

1 grote bloemkool
150 g pittige kaas (stukje naar keuze, bijv. mosterd- of kruidenkaas)

Keukenspullen
ovenschaal, ingevet

Bereiding
In hoge pan laagje water met zout aan de kook brengen. Stronk van bloemkool inkerven of iets uithollen. Dikke stronk en bladeren van bloemkool snijden. Bloemkool wassen en ondersteboven in kokende water leggen. Met deksel op pan bloemkool in ca. 15 min. beetgaar koken. Ovengrill voorverwarmen. Kaas in plakjes schaven. Bloemkool ondersteboven in vergiet laten uitlekken. Bloemkool, met stronk naar beneden, in passende ingevette ovenschaal leggen. Bloemkool met plakjes kaas bedekken. Ovenschaal onder grill zetten en kaas laten smelten en kleuren. Bloemkool direct serveren. Lekker bij karbonades of braadworsten met gekookte aardappels.

Tip:
Maak dit recept ook eens met eenpersoonsbloemkool en minibroccoli. Een minibloemkool is samen met 1 minibroccoli verpakt, dat is voldoende voor 2 personen.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 200 kcal
eiwit 14 g
koolhydraten 10 g
vet 12 g

Gegratineerde oesters

Menugang	Borrelhapjes	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	grillen	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 8 Stuks.

12 oesters (verpakt per 6 stuks, met oestermes)
2 eetlepels bieslook ((van plantje of uit zakje), fijngeknipt)
2 cups Hollandaisesaus (pak a 3 cups)
1 pak grof zeezout

Keukenspullen
grote ovenschaal

Bereiding
Telkens een oester met een in theedoek verpakte hand vasthouden, met platte schelp boven. Oestermes met punt in scharnier tussen beide oesterhelften steken. Mes slag draaien zodat bovenste oesterschelp los komt. Platte schelp verwijderen en oester in bolle schelphelft lossnijden. Eventueel gruis met puntje van theedoek of schoon keukenkwastje verwijderen. Ovengrill voorverwarmen. In kom bieslook door saus roeren. Oestervocht afgieten, 1 el gebruiken om hollandaisesaus te verdunnen. Zeezout over bodem van ovenschaal verspreiden en oesterschelpen erin drukken. In elke oester wat hollandaisesaus scheppen. Oesters in ovenschaal onder grill schuiven en 4-5 min. grillen, tot saus begint te bubbelen en kleuren. Oesters iets laten afkoelen en serveren.

Tip:
Het opensteken van oesters is een kunst op zich. Niet moeilijk, maar je moet er nét even handigheid in krijgen. Door de oesters in een roestvrijstalen zeef of vergiet 3-4 min. in een met een deksel afgedekte pan boven een laagje kokend water te stomen, gaan de oesterschelpen iets open staan. Dan is de platte schelphelft makkelijker te verwijderen.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 45 kcal
eiwit 1 g
koolhydraten 1 g
vet 4 g

Gegrild varkensfiletlapje met broccolisalade

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	grillen	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

4 varkensfiletlapjes
versgemalen zwarte peper
½ citroen
7 eetlepels olijfolie
1 rode ui
1 zakje krielaardappeltjes in de schil (500 g)
300 g broccoli
½ zakje stoneleeks (a 8 stuks)
1 zak veldsla (75 g)

Keukenspullen
grillpan

Bereiding
Varkensfiletlapjes op bord leggen en royaal zwarte peper erboven malen. Citroen uitpersen. In kom 1/2 el citroensap mengen met 1 el olijfolie. Vlees met citroenolie inwrijven en 10 min. smaak laten intrekken. Ui pellen, halveren en in plakjes snijden. Aardappeltjes schoonboenen en droogdeppen. In koekenpan 3 el olijfolie verhitten. Krieltjes in pan doen en met spatel rondrollen, zodat alle krieltjes met olie bedekt zijn. Deksel op koekenpan leggen en krieltjes op matig vuur 10 min. bakken. Regelmatig omschudden of voorzichtig omscheppen. Broccoli in roosjes van dezelfde grootte verdelen. Stronk van broccoli in plakjes snijden. In pan met ruim water en wat zout roosjes en plakjes van broccoli in 4-5 min. beetgaar koken. Stoneleeks in ringetjes snijden. Grillpan verhitten en varkensfiletlapjes in 4-5 min. per kant bruin en gaar roosteren. Uiringen door krieltjes scheppen. Krieltjes onafgedekt in nog 5-10 min. knapperig bruin bakken. In slaschaal rest van citroensap met rest van olijfolie en zout en peper naar smaak tot dressing kloppen. Broccoli afgieten en met stoneleeks door dressing scheppen. Iets laten afkoelen. Worteltjes van veldsla verwijderen en veldsla door broccoli scheppen. Varkensfiletlapjes serveren met krieltjes en lauwwarme broccolisalade.

Tip:
Variatietip: Kalkoenschnitzel leent zich ook goed voor deze bereidingswijze, het vlees blijft lekker sappig. In plaats van krieltjes kunnen ook schoongeboende aardappels in stukjes worden gesneden. Voeg eventueel nog wat fijngeknipte of gedroogde rozemarijn toe tijdens het bakken, dat geeft een karakteristieke smaak.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 470 kcal
eiwit 34 g
koolhydraten 28 g
vet 25 g

Gegrilde courgette met brie

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Gourmet	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

1 kleine courgette
1 eetlepel gemengde kruidenpasta (tube, koelvak, groenteafdeling)
1 eetlepel olie
12 olijven met piment
125 g gourmet brie (pakje 6 plakken, of 1 stukje roombrie ca. 150
g)

Keukenspullen
gourmetstel

Bereiding
1. Van courgette schuin 12 plakken van 1 cm dik snijden. In schaal kruidenpasta losroeren met olie, courgette erdoor mengen. Kaasplakken halveren (of roombrie in 12 plakjes snijden) en op bord leggen. Olijven in 3 plakjes snijden en in kommetje naast brie zetten.

2. Aan tafel: Courgetteplak op hete grillplaat leggen. Als onderkant bruin is, plak met houten spateltje keren. Nog even bakken tot onderzijde bruin wordt. Courgetteplak in pannetje leggen en bestrooien met peper en zout. Plakje brie en 3 olijfplakjes erop leggen. Pannetje onder grillelement zetten, tot brie gesmolten is en begint te kleuren. Lekker op knapperig stokbrood of bij gegrilde kip.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 190 kcal
eiwit 7 g
koolhydraten 3 g
vet 17 g

Gegrilde kalkoen met courgette

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	grillen	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

800 g aardappels (geschild)
8 sjalotten (gepeld)
400 g kalkoenschnitzels (in repen)
5 eetlepels olijfolie
1 eetlepel gedroogde tijm
1 teentje knoflook (geperst)
2 dunne courgettes (in plakjes)
50 ml melk
2 eetlepels balsamicoazijn

Keukenspullen
grillpan

Bereiding
Aardappels in stukken snijden en in 20 min. gaarkoken. Halverwege sjalotten toevoegen. Kalkoenrepen bestrijken met 2 el olie en bestrooien met zout en peper. Rest van olie in schaal mengen met tijm, knoflook, zout en peper. Courgetteplakjes hierin omscheppen. Grillpan verhitten en kalkoenrepen in 10 min. bruin en gaar bakken. Intussen in grote koekenpan met antiaanbaklaag courgette in 5 min. aan beide kanten bruinbakken. Aardappels afgieten en met melk (of wat kookvocht) tot smeuïge puree stampen. Puree, kalkoenrepen en courgette over vier borden verdelen. Azijn over vlees druppelen.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 365 kcal
eiwit 35 g
koolhydraten 2 g
vet 24 g

Gegrilde kalkoenfilet met sinaasappelmarinade

Menugang	Borrelhapjes	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	grillen	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 8 Stuks.

18 lapjes kalkoenfilet à la minute (ca. 3 schaaltjes)
200 ml sinaasappelsap (versgeperst)
2 teentjes knoflook (geperst)
1 eetlepel (kruiden)azijn
2 eetlepels olijfolie
2 theelepels grove mosterd
1 zakje verse rozemarijn (15 g)
versgemalen zwarte peper

Bereiding
1. Kalkoenfiletlapjes naast elkaar in lage schaal leggen. In kom sinaasappelsap mengen met knoflook, azijn, olie en mosterd. Sinaasappelmarinade over kalkoen schenken. Takjes rozemarijn in 2-3 stukken knippen en tussen vlees steken. Vlees afgedekt in koelkast minimaal 2 uur marineren; lapjes af en toe keren.

2. Vlees op kamertemperatuur laten komen. Lapjes uit marinade nemen en droogdeppen. Kalkoenfiletlapjes op barbecue afhankelijk van hun dikte in 1-2 min. per kant bruin en gaar grillen (of in 2 -3 porties in grillpan bereiden). Met zout en peper bestrooien.

Tip:
Eventueel kan het gegrilde kalkoenvlees ook koud worden gegeten. Eet het bijvoorbeeld met mosterdmayonaise en wat sla op een stuk stokbrood.

bereiden 10 min. wachten 2 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 130 kcal
eiwit 28 g
vet 2 g

Gegrilde karbonaadjes met tijmboter

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	grillen	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

1 kg vastkokende aardappels (geschild)
4 schouderkarbonades
2 eetlepels olijfolie
6 vleestomaten
100 g boter (op kamertemperatuur)
1 theelepel tijm

Keukenspullen
lage ovenschaal inhoud ca. 2 liter

Bereiding
Aardappels in 20 min. gaarkoken. Ovengrill voorverwarmen. Karbonades aan beide zijden inwrijven met zout, peper en 1 el olie en in ovenschaal leggen. Tomaten horizontaal halveren, snijvlakken met zout en peper bestrooien en met rest van olie bedruppelen. Tomaten met bolle kant naar beneden naast karbonades in ovenschaal leggen. Schaal onder hete grill schuiven en in 12-15 min. gaar laten worden. Karbonades halverwege keren. Twee derde deel van boter met tijm losroeren. Tijmboter op smaak brengen met zout en peper. Aardappels afgieten en in dikke plakken snijden. Rest van boter in koekenpan verhitten en aardappels hierin goudbruin bakken. Karbonaadjes en tomaathelften over vier borden verdelen. Gebakken aardappels ernaast scheppen. Tijmboter over karbonaadjes verdelen.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 655 kcal
eiwit 26 g
koolhydraten 51 g
vet 39 g

Gegrilde karbonade met paprika en cheddar

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	grillen	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 2 Stuks.

½ theelepel gedroogde tijm
1 theelepel paprikapoeder
2 eetlepels zonnebloemolie
2 ribkarbonades
2 geroosterde paprika's ((pot a 465 g), uitgelekt)
2 plakken cheddar (kaasbedieningsafdeling)

Bereiding
Tijm, 1/2 tl paprikapoeder, zout en peper door olie roeren. Karbonades met kruidenolie bestrijken en smaken 10 min. laten intrekken. Grillpan heet laten worden. Karbonades erin leggen en 5 min. grillen. Paprika's op opstaande rand van grillpan leggen en karbonades nog 5 minuten bakken. Vuur laag draaien. Op elke karbonade warme paprika en plak cheddar leggen. Kaas in nog 1-2 min. laten smelten. Karbonades op bord leggen en 1/2 tl paprikapoeder over kaas strooien. Lekker met gekookte aardappels en bloemkool.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 365 kcal
eiwit 35 g
koolhydraten 2 g
vet 34 g

Gegrilde kipsandwich met avocado

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	grillen	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

2 eetlepels olie
1 theelepel sambal badjak
1 limoen (geperst)
1 schaaltje kipfilet (a la minute, ca. 250 g)
2 little gem (slakropjes)
1 rijpe avocado
12 sneetjes brood (mais- of Goois zonnepitbrood)
1 bakje verse pesto (korianderpesto, 100 g)

Keukenspullen
grillpan

Bereiding
1. In diep bord olie, sambal en 1 el limoensap tot marinade roeren. Kipfilets door marinade wentelen en smaken minstens 5 min. laten intrekken. Slablaadjes van kropjes losmaken. Grillpan verhitten en kipfilets 2-3 min. per kant roosteren, tot kip mooi bruin en gaar is. Kip uit pan nemen, laten afkoelen en in repen snijden.

2. Avocado schillen, pit verwijderen en avocado in plakken snijden. Besprenkelen met rest van limoensap. Sneetjes brood besmeren met korianderpesto. Helft van slablaadjes over 4 sneetjes verdelen. Plakjes avocado erop leggen. Hierop 4 sneetjes brood leggen en rest van slablaadjes en gegrilde kip erop leggen. Afdekken met laatste sneetjes brood, met pestokant naar beneden. Sandwiches iets aandrukken en diagonaal doorsnijden.

Tip:
Deze sandwich is nog sneller klaar met een bakje koelverse avocadodip en voorgemarineerde kipfilet (haasjes) of kipfilet à la minute. Kies bijvoorbeeld voor de pikante piri piri-marinade.

bereiden 20 min. wachten 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 585 kcal
eiwit 27 g
koolhydraten 51 g
vet 30 g

Gegrilde kogelbiefstuk met pikante chiliboter

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	grillen	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

1 rode peper
gemberpoeder
chilipoeder
½ eetlepel citroensap
½ zakje verse koriander ((a 15 g), fijngesneden)
50 g boter (op kamertemperatuur)
4 kogelbiefstukken
2 eetlepels olie

Keukenspullen
plasticfolie
grillpan

Bereiding
1. Peper tussen handen rollen, topje eraf snijden en zaadjes eruit schudden. Peper in de lengte in smalle reepjes snijden en vervolgens in fijne blokjes. In kom rode peper met mespunt gemberpoeder en beetje chilipoeder door citroensap mengen. Met vork koriander en zachte boter door pepermengsel prakken. Chiliboter op vel plasticfolie scheppen en er klein, dik rolletje van vormen. Strak in folie wikkelen en boterrolletje in koelkast minstens 30 min. laten opstijven. Biefstuk in zelfde tijd op kamertemperatuur laten komen.

2. Grillpan verhitten. Biefstuk met peper bestrooien en met olie bestrijken. Biefstuk 1 min. per kant bruinbakken en vervolgens naar wens nog 1-2 min. per kant rood, rosé of doorbakken grillen. Van rolletje chiliboter 4 dikke plakken snijden. Biefstuk op vier warme borden leggen en met zout bestrooien. Op elke biefstuk plak chiliboter leggen. Lekker met gepofte aardappels en salade met maïs en paprika.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 285 kcal
eiwit 30 g
koolhydraten 0 g
vet 18 g

Gegrilde ribkarbonade

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	grillen	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

4 eetlepels olijfolie
2 teentjes knoflook (uitgeperst)
1 rode ui (in ringen)
1 eetlepel gedroogde Italiaanse keukenkruiden (of rozemarijn)
4 ribkarbonades
1 kg aardappels (bijv. met rode schil)
1 aubergine (in blokjes)
1 zakje peen julienne (wortelreepjes, 150 g)

Keukenspullen
grillpan

Bereiding
In platte schaal olie mengen met knoflook, rode ui en Italiaanse kruiden. Ribkarbonades in schaal leggen en minstens 30 min. marineren, af en toe keren. Intussen aardappels schoonboenen, in stukjes snijden en in 2 el olie in wok in 15 min. op matig vuur beetgaar bakken. Overdoen in schaal. Aubergine in blokjes snijden. Grillpan verhitten. Ribkarbonade uit marinade nemen, uitjes afvegen en marinade bewaren. Karbonades in 4-5 min. per kant bruin en gaar grillen. In schoongeveegde wok resterende marinade verhitten en auberginebloklkjes 5 min. bakken. Aardappelblokjes en wortel toevoegen en groenten al omscheppend in 7-10 min. gaarbakken. Pittig op smaak brengen met zout en peper en eventueel extra kruiden erdoor scheppen. Ribkarbonades op vier borden leggen en groentemengsel ernaast scheppen.

bereiden 45 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 460 kcal
eiwit 34 g
koolhydraten 42 g
vet 17 g

Gegrilde tonijn met een peperkorstje en röstipunten

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	grillen	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

4 kleine vastkokende aardappels (of 2 grote)
2 takjes tijm (van plantje of uit potje)
4-5 eetlepels olijfolie extra vierge
4 tonijnsteaks
1 sjalotje (gesnipperd)
1 eetlepel witte-wijnazijn
6 eetlepels vierseizoenenpeperkorrels
1/2 zak veldsla (a 75 g)

Keukenspullen
grillpan

Bereiding
1. Aardappels schillen en wassen. Aardappels op (blok)rasp grof raspen. Aardappelrasp in zeef met koud water afspoelen. Goed laten uitlekken, vocht eruitdrukken en rasp droogdeppen. Blaadjes van tijm, zout en peper erdoor mengen. In koekenpan met antiaanbaklaag 2 el olie verhitten. Aardappelrasp gelijkmatig over bodem van pan strooien en met spatel platdrukken, zodat grofmazige koek (= rösti) ontstaat. Rösti bakken tot onderzijde goudbruin is. Deksel op pan leggen en samen voorzichtig keren. Rösti in pan laten terugglijden en andere kant goudbruin bakken. Eventueel meer olie toevoegen. Rösti op platte schaal met keukenpapier laten glijden. Tot gebruik op koele plek (maar niet in koelkast) zetten.

2. Tonijnsteaks op kamertemperatuur laten komen. Sjalot in azijn marineren. In vijzel peperkorrels grof stampen (of peperkorrels in theedoek wikkelen en met deegroller pletten). Tonijnsteaks bestrijken met 1 el olie, bestrooien met zout en geplette peper. Peper stevig in vis drukken. In kom veldsla omscheppen met sjalot in azijn, 1/2 el olie, zout en peper. Zelfde koekenpan verhitten en rösti nu zonder olie op matig vuur weer warm en krokant laten worden. Grillpan verhitten en tonijnsteaks in 4-5 min. rondom bruin en vanbinnen rosé bakken. Rösti op snijplank laten glijden en met scherp glad mes in smalle punten snijden. Tonijn, rösti en veldsla over vier grote, warme borden verdelen.

bereiden 50 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 405 kcal
eiwit 32 g
koolhydraten 20 g
vet 21 g

Gegrilde zalm met aardappelsalade

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	grillen	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

2 zakken panklare aardappelblokjes (a 450 g)
1 citroen
1 bekertje zure room (125 g)
½ theelepel gedroogde munt (mintblaadjes, potje a 12 g)
1 komkommer (in blokjes)
2 eetlepels olie
½ zak veldsla (a 75 g)
500 g zalmfilet (in 4 gelijke stukken)
1 rode ui (gesnipperd)
1 eetlepel kappertjes (potje a 100 g)

Keukenspullen
grillpan

Bereiding
In verpakking van aardappeldobbeltjes enkele gaatjes prikken en zakken na elkaar in 4 min. in magnetron verwarmen. Intussen citroen schoonboenen en 1/2 tl schil eraf raspen. Helft van citroen in plakjes snijden en plakjes halveren. Rest van citroen uitpersen. Saus kloppen van citroenrasp, zure room, mintblaadjes en zout en peper naar smaak. Komkommer wassen, in de lengte halveren, van zaadlijsten ontdoen en in plakjes snijden. Citroensap (1 tl bewaren), olie (1 tl bewaren) en zout en peper naar smaak mengen en door komkommer en veldsla scheppen. Grillpan verhitten. Zalmfilets zeer dun met rest van olie bestrijken. Zalm in 3 min. per zijde van buiten bruin en van binnen rosé grillen. Zalm met zout en peper bestrooien en met rest van citroensap besprenkelen. Gare aardappelblokjes met helft van ui, helft van kappertjes en zure roomsaus omscheppen. Komkommersalade over vier borden verdelen. Aardappelsalade ernaast scheppen en met rest van ui en kappertjes bestrooien. Zalm schuin op aardappelsalade leggen. Citroenplakjes apart erbij serveren om over vis te sprenkelen.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 590 kcal
eiwit 32 g
koolhydraten 41 g
vet 33 g

Gehaktballetjes in biersaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

2 sneetjes oud witbrood
4 eetlepels melk
1 ei
500 g half-om-halfgehakt
nootmuskaat
4 eetlepels paneermeel
25 g boter
1 zakje fijne soepgroenten (150 g)
½ flesje witbier (bijv. Wieckse Witte)
200 ml kookroom
1 eetlepel scherpe mosterd

Keukenspullen
aluminiumfolie

Bereiding
1. Brood ontkorsten, in stukken snijden en in melk weken. In kom brood en ei door gehakt kneden. Gehakt kruiden met mespunt nootmuskaat, zout en peper en 20-24 balletjes ervan draaien. Paneermeel op plat bord strooien en gehaktballetjes erdoor rollen.

2. In koekenpan boter verhitten, gehaktballetjes op hoog vuur rondom bruinbakken. Vuur laag zetten en gehaktballetjes in 10-15 min. gaarbakken, af en toe keren. Gehaktballetjes op warme schaal scheppen en onder aluminiumfolie warmhouden. Overtollig braadvet uit pan scheppen en soepgroenten in achtergebleven braadvet ca. 5 min. bakken. Bier, kookroom en mosterd door groenten roeren. Saus op hoog vuur in 1-2 min. inkoken en op smaak brengen met zout en peper. Saus over gehaktballetjes scheppen. Lekker met aardappelpuree en broccoli.

bereiden 35 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 590 kcal
eiwit 29 g
koolhydraten 20 g
vet 42 g

Gehaktburgers met ananassalsa

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

500 g half-om-halfgehakt
1 ei
1 beschuit (verkruimeld)
4 eetlepels zoete chilisaus
750 g ovenfrites (diepvries)
1 bos bospeen (schoongemaakt)
2 eetlepels boter
1 blikje ananasschijven op sap ((220 g), uitgelekt)

Keukenspullen
bakpapier

Bereiding
Oven voorverwarmen op 225 °C. Gehakt mengen met ei, beschuit, helft van chilisaus, 1/2 tl zout en peper. Van gehakt 4 hamburgers vormen. Frites op met bakpapier beklede bakplaat leggen en in ca. 15 min. in midden van oven afbakken. Worteltjes in weinig water met zout in 10 min. gaarkoken. In koekenpan boter smelten en gehaktburgers aan beide kanten bruinbakken. Vuur laag zetten en vlees in 10 min. gaar laten worden. Ananas fijnsnijden en door rest van chilisaus scheppen. Op smaak brengen met zout en peper. Gehaktburgers op vier borden leggen, ananassalsa erop scheppen. Serveren met worteltjes en frites.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 715 kcal
eiwit 30 g
koolhydraten 60 g
vet 41 g

Gehaktburgers met komkommersalade

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	grillen	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

250 g rundergehakt
1 ei
2 eetlepels paneermeel
1 zakje verse munt ((15 g), fijngesneden)
1 komkommer
1 pak Marokkaanse couscous (250 g)
100 ml knoflooksaus

Keukenspullen
grillpan

Bereiding

Gehakt met ei, paneermeel, helft van munt en mespunt zout en peper kneden. Van gehakt tussen handen 4 ballen draaien en tot platte schijf drukken. Grillpan voorverwarmen en burgers hierop in 6-7 min. per kant bruin en gaar roosteren. Komkommer (met keukenmachine) schaven of in dunne plakjes snijden. In schaal komkommer omscheppen met rest van munt en bestrooien met zout en peper. Couscous volgens gebruiksaanwijzing bereiden. Couscous en komkommer over twee borden verdelen, burgers ernaast leggen en saus erop scheppen.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 955 kcal
eiwit 40 g
koolhydraten 83 g
vet 53 g

Geitenkaasbuideltjes

Menugang	Borrelhapjes	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.
10 stuks

5 vellen filobladerdeeg (diepvries)
1 eetlepel olijfolie
150 g zachte geitenkaas
2 zongedroogde tomaten (fijngesneden)
1 theelepel gedroogde tijm
versgemalen zwarte peper
½ bekertje zure room (a 125 ml)
1 eetlepel vloeibare honing

Keukenspullen
muffinvorm met 12 holtes, ingevet

Bereiding

1. Filodeeg in plastic verpakking bij kamertemperatuur in 2 uur laten ontdooien.

2. Oven voorverwarmen op 200 °C. Holtes van muffinvorm invetten met olie. Geitenkaas boven kom verkruimelen en mengen met zongedroogde tomaten, 1/2 tl tijm en royaal peper. Filodeeg voorzichtig uitvouwen en halveren. Telkens deegvel in holte leggen, met rondom evenveel overhangend deeg. Wat geitenkaasmengsel erin scheppen en overhangend deeg samenpakken, dichtknijpen en voorzichtig slag draaien, zodat buideltje ontstaat. Muffinvorm in midden van oven schuiven en buideltjes in 10-12 min. goudbruin en knapperig bakken. Buideltjes iets laten afkoelen. Zure room mengen met honing en rest van tijm. Saus op smaak brengen met zout en peper. Geitenkaasbuideltjes warm serveren met honing-roomsaus.

bereiden 25 min. wachten 2 uur

Voedingswaarden (per stuk)
energie 90 kcal
eiwit 3 g
koolhydraten 7 g
vet 6 g

Geitenkaasfondue

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

400 g Hollandse geitenkaas (stuk, bedieningsafdeling)
200 g geitenkaas met knoflook en peterselie
300 ml droge witte wijn
3 el maizena
125 ml slagroom

Keukenspullen
caquelon
keukenmachine

Bereiding
Korsten van kaas snijden en kaas in keukenmachine grof raspen. In fonduepan wijn aan de kook brengen. Vuur laag draaien en beide kaassoorten in gedeelten met houten lepel door warme wijn roeren, tot alle kaas gesmolten is. Maizena oplossen in 2-3 el water of wijn. Maizenapapje en slagroom door kaasmengsel roeren en geheel nog 2-3 min. zachtjes doorkoken, tot fondue goed gebonden is. Op smaak brengen met zout en peper. Kaasfonduepan op rechaud op tafel zetten. Serveren met blokjes (stok)brood en groenten.

Tip:
Lekker met: meergranen stokbrood, in de schil gekookte krieltjes, beetgaar gekookte roosjes broccoli, cherrytomaatjes, rode paprika (in stukken), gehalveerde artisjokharten (uit blik).

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 735 kcal
eiwit 38 g
koolhydraten 6 g
vet 53 g

Geitenkaasgnocchi met spinazie en truffelolie

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

250 g ricotta (kaas)
200 g zachte geitenkaas
50 g griesmeel
150 g bloem
2 eieren (losgeklopt)
50 g pecannoten (verkruimeld)
1 zakje sweetbites ((oranje mini-paprika), in dunne reepjes)
4 eetlepels olijfolie
2 liter groentebouillon (van tablet)
450 g panklare spinazie
30 g verse munt ((van plantje of uit zakje), grofgesneden)
2 eetlepels olijfolie met truffelaroma

Bereiding
1. In kom ricotta, geitenkaas, griesmeel, 100 g bloem en eieren tot deeg kneden. Helft van pecannoten erdoor roeren en op smaak brengen met zout en peper, 10 min. laten rusten. In koekenpan paprikareepjes in helft van olijfolie 5 min. zachtjes bakken. Bestrooien met zout en peper. Deel van bloem op plat bord strooien. Met rest van bloem handen bestuiven en ca. 24 balletjes maken van deegmengsel. Als het niet compact genoeg is, wat meer bloem toevoegen. Indien het te droog is, wat extra losgeklopt ei toevoegen. Deegballetjes (= gnocchi) door bloem rollen en op groot bord leggen (niet op elkaar!). Gnocchi en paprikareepjes tot gebruik afgedekt in koelkast zetten.

2. In pan bouillon aan de kook brengen, vuur dan lager draaien. Helft van gnocchi in hete bouillon laten glijden en in 10 min. zachtjes gaarkoken. Gnocchi met schuimspaan uit pan nemen en warmhouden. Rest van gnocchi op zelfde wijze bereiden. Intussen in wok rest van olijfolie verhitten en spinazie in gedeelten al omscheppend laten slinken. Laatste minuut munt erdoor scheppen en even meewarmen. Spinazie op smaak brengen met zout en peper. (In magnetron) paprikareepjes 30 sec. verwarmen. Gnocchi, spinazie en paprikareepjes over vier borden verdelen. Truffelolie erover sprenkelen en gerecht met rest van pecannoten bestrooien.

bereiden 50 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 700 kcal
eiwit 26 g
koolhydraten 40 g
vet 50 g

Gekarameliseerde ananas met gemberijs

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

½ liter vanilleroomijs
4 bolletjes stemgember (potje a 240 g)
1 eetlepel gembersiroop (uit potje stemgember)
4 eetlepels donkere basterdsuiker
1 theelepel Chinees vijfkruidenpoeder (of gemberpoeder)
1 rijpe ananas
25 g ongezouten boter

Bereiding
1. (tot 1 dag tevoren): Roomijs op kamertemperatuur iets zacht laten worden. Gemberbolletjes fijnhakken. Gehakte gember en gembersiroop door ijs mengen. IJs terug in vriezer plaatsen en minstens 1 uur opnieuw laten bevriezen.

2. In kom basterdsuiker met vijfkruidenpoeder mengen. Ananas schillen en in de lengte in kwarten snijden. Harde kern wegsnijden en kwarten in de lengte in drie repen snijden. In koekenpan met antiaanbaklaag boter laten smelten. Ananasrepen erin leggen, bestrooien met basterdsuiker. Ananas 2-3 min. bakken en eventueel tussentijds keren, tot suiker stroperig is en ananas goudbruin en warm is. IJs uit vriezer nemen. Ananasrepen over vier dessertborden verdelen en met ijsschep krullen van gemberijs ernaast scheppen.

Tip:
Zachtgeworden en opnieuw ingevroren ijs kan uit hygiënische overwegingen niet meer lang bewaard worden. Maak dit dessert daarom hooguit de dag tevoren.

bereiden 25 min. wachten 1 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 340 kcal
eiwit 3 g
koolhydraten 56 g
vet 11 g

Gemarineerde oesterzwammen

Menugang	Borrelhapjes	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

2 bakjes oesterzwammen (a 150 g)
4 eetlepels olijfolie extra vierge
½ citroen (geperst)
2 theelepels gedroogde tijm
zeezout (versgemalen)
versgemalen zwarte peper

Keukenspullen
keukenpapier

Bereiding
Oesterzwammen met keukenpapier schoonvegen en in grove stukken scheuren. In pan olie verwarmen. Oesterzwammen met citroensap en tijm erdoor scheppen. Zout en peper naar smaak toevoegen en oesterzwammen afgedekt in 5-8 min. zachtjes gaarsmoren. Oesterzwammen in vrijgekomen vocht tot kamertemperatuur laten afkoelen. Oesterzwammen als onderdeel van antipastischotel of als borrelhapje serveren op bijvoorbeeld sneetjes ciabatta.

bereiden 10 min. wachten 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 150 kcal
eiwit 2 g
koolhydraten 1 g
vet 15 g

Gemarineerde sinaasappel met yoghurtijs

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

4 handsinaasappels
1 perssinaasappel
175 g suiker
1 theelepel gemalen kardemom
1 beker yoghurtijs (naturel (450 ml))
2 takjes munt

Bereiding
1. Handsinaasappels dik schillen, om witte vlies te verwijderen. Vruchtvlees in dunne plakken snijden. Andere sinaasappel uitpersen. In steelpan sinaasappelsap met suiker zachtjes aan de kook brengen. Mengsel op laag vuur 5 min. laten inkoken tot siroop ontstaat. Pan van vuur nemen en siroop iets laten afkoelen. Kardemompoeder erdoor roeren. Plakken sinaasappel in lage schaal leggen en siroop erover schenken. Zo minstens 30 min. laten staan, zodat smaken kunnen intrekken. Af en toe voorzichtig omscheppen.

2. Plakken sinaasappel over vier borden verdelen. Met natgemaakte ijsbolletjestang of ijsschep 4 mooie bollen uit ijs scheppen en naast sinaasappel leggen. Garneren met reepjes munt.

bereiden 20 min. wachten 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 295 kcal
eiwit 2 g
koolhydraten 64 g
vet 3 g

Gemarineerde tonijn en groenten op rijstpannenkoekjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

40 g snelkookrijst
1 zakje stoneleeks (8 stuks)
2 rode pepers
100 ml lichte sojasaus
3 eetlepels sesamolie
200 ml sake (slijter)
125 g taugé
4 tonijnsteaks
3 cm verse gemberwortel
1 zakje verse koriander (15 g)
150 g bloem
2 eieren
200 ml kokosmelk
2 eetlepels rietsuiker
3 eetlepels zonnebloemolie

Bereiding
1. Rijst volgens aanwijzing gaarkoken en nog 10 min. laten staan met deksel op pan. Intussen stoneleeks in kleine stukjes snijden. Pepers tussen handen rollen om zaadjes los te maken. Bovenkant eraf snijden en zaadjes eruit schudden. Pepers in ringetjes snijden. In kom marinade roeren van sojasaus, sesamolie en 100 ml sake. Stoneleeks, peper en taugé erdoor roeren. Tonijnsteaks in lage schaal leggen. Marinade met groenten erop scheppen en 10 min. laten staan. Gember schillen en fijnhakken. Korianderblad grofhakken.

2. Met garde beslag kloppen van bloem, eieren, 100 ml sake, kokosmelk en rietsuiker. Gare rijst erdoor roeren en beslag op smaak brengen met 1 tl zout. In kleine koekenpan telkens 1/2 el olie verhitten en kwart van beslag erin scheppen. Zo in totaal 4 lichtbruine pannenkoekjes bakken.

3. Tonijn en groenten uit marinade nemen. Resterende marinade in pannetje schenken, gember erdoor roeren. Marinade aan de kook brengen, vuur dan uitdraaien. Wok en grillpan verhitten (beide zonder olie, bij voorkeur pan met antiaanbaklaag gebruiken). In grillpan tonijnsteaks op hoog vuur in 1-2 min. per kant rosé bakken. In wok gemarineerde groenten 1 min. roerbakken.

4. Pannenkoeken op vier warme borden leggen. Groenten erover verdelen en daarop tonijnsteak leggen. Gerecht bedruipen met 1-2 el warme marinade en bestrooien met koriander.

bereiden 35 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 620 kcal
eiwit 43 g
koolhydraten 56 g

vet 23 g

Gepocheerde zalmfilets met venkel-limoenmayonaise

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pocheren	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

100 ml witte vermout
4 eetlepels gehakte fijne kruiden (diepvries)
1 visbouillontablet
4 smalle zalmfilets ((van gelijke grootte)
1 venkel
1 limoen
6 eetlepels mayonaise

Bereiding
1. In wijde pan 300 ml water met vermout en helft van kruiden aan de kook brengen. Bouillontablet erboven verkruimelen en laten oplossen. Vuur heel laag draaien, zodat bouillon net niet meer kookt. Zalm in bouillon leggen en in 6 min. bijna gaar laten worden. Zalm met schuimspaan uit bouillon nemen en laten afkoelen. Topjes van venkel snijden en knol halveren. Met scherp mes flinterdunne plakjes van venkel snijden. Venkelgroen fijnhakken. Limoen schoonboenen, schil raspen en vrucht uitpersen. In afsluitbare schaal mayonaise mengen met limoenrasp, rest van kruiden, venkelgroen en venkelplakjes. Op smaak brengen met limoensap, zout en peper. Zalm en venkelmayonaise tot gebruik gekoeld bewaren.

2. Zalmfilets op vier borden leggen en venkelmayonaise erover scheppen. Lekker met aardappelsalade.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 455 kcal
eiwit 26 g
koolhydraten 2 g
vet 38 g

Gepofte aardappels met bacon-avocadosaus

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	grillen	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

8 vastkokende aardappels (van gelijke grootte)
6 plakjes bacon
2 eetlepels olijfolie
grofgemalen zeezout
1 rijpe avocado
1 eetlepel medium dry sherry
2 eetlepels citroensap
2 eetlepels yoghurt
1 teentje knoflook (geperst)
½ zakje verse koriander ((a 15 g), fijngehakt)

Keukenspullen
aluminiumfolie

Bereiding
1. Aardappels schoonboenen en in water met zout 10 min. voorkoken. In droge koekenpan bacon krokant uitbakken, laten uitlekken op keukenpapier. Aardappels afgieten en in vergiet laten uitdampen. Aardappels hier en daar met vork inprikken, met olie bestrijken en bestrooien met zout. Elke aardappel afzonderlijk verpakken in dubbelgevouwen vel aluminiumfolie. Avocado halveren, pit verwijderen (bewaren) en vrucht schillen. In afsluitbaar schaaltje vruchtvlees met sherry en citroensap met vork fijnprakken. Yoghurt, knoflook en koriander door avocadomengsel roeren. Op smaak brengen met zout en peper. Pit in mengsel drukken (voorkomt verkleuren) en tot gebruik in koelkast zetten.

2. Foliepakketjes tussen gloeiende houtskool in barbecue leggen en aardappels in 15 à 20 min. gaar poffen. Intussen avocadosaus op kamertemperatuur laten komen. Aardappels opensnijden en avocadosaus erin scheppen. Bacon erboven in stukken breken.

bereiden 35 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 395 kcal
eiwit 11 g
koolhydraten 42 g
vet 20 g

Geroosterde groenten met gorgonzola

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

750 g aardappels (in grote stukken)
2 rode uien (in parten)
2 rode paprika's (in stukken)
1 gele paprika (in stukken)
3 eetlepels olijfolie
300 g Tasty Tom tomaten (gewassen)
150 g gorgonzola ((kaas), in stukjes)
1 zakje verse basilicum ((15 g), in reepjes)

Keukenspullen
bakplaat

Bereiding
Oven voorverwarmen op 175 °C. Aardappel, ui en paprika in kom omscheppen met olie en zout en peper naar smaak. Aardappels en groente over bakplaat uitspreiden en in midden van oven ca. 40 min. roosteren, af en toe omscheppen. Trostomaat met takje tussen aardappels en groenten op bakplaat leggen en geheel nog 20 min. roosteren. Kaas over geroosterde aardappels en groenten verdelen en gerecht met basilicum bestrooien. Lekker met groene salade.

bereiden 1 u. 10 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 425 kcal
eiwit 13 g
koolhydraten 46 g
vet 21 g

Geroosterde kalkoenworstjes en venkel met kruidentapenade

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Mediterraan	Type	grillen	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

1 bakje groene olijventapenade (100 g)
1 zakje verse basilicum ((15 g), in reepjes)
½ zakje verse peterselie ((a 30 g), fijngesneden)
2 takjes munt (grofgesneden)
5 eetlepels olijfolie
2 venkelknollen
2 rode uien
2 schaaltjes kalkoengrillworstjes varia
½ citroen

Keukenspullen
grillpan

Bereiding
Ovengrill voorverwarmen. In kom tapenade mengen met fijngesneden kruiden, zout en peper naar smaak toevoegen. Tapenade smeuïger maken met 2-3 el olie. Topjes en onderkant van venkel snijden. Knol halveren en in plakjes snijden. Uien pellen, halveren en in plakjes snijden. In schaal plakjes venkel en ui loshalen en mengen met 1 el olie. Venkel en ui over bakplaat uitspreiden. Bakplaat in midden van oven schuiven en groenten in 10-15 min. gaar roosteren. Tussentijds bakplaat eventueel een richel hoger onder grill plaatsen. Grillpan verhitten. Worstjes bestrijken met 1 el olie en bestrooien met zout en peper. Worstjes in ca. 10 min. goudbruin en gaar grillen, regelmatig omdraaien. Groenten uit oven nemen, citroen erboven uitknijpen en omscheppen met zout en peper. Op elk bord 3 verschillende worstjes leggen, groenten en tapenade ernaast scheppen. Lekker met geroosterd brood of aardappelsalade.

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 440 kcal
eiwit 23 g
koolhydraten 6 g
vet 36 g

Geroosterde witlofsalade met krokante ham

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

1 zakje garneeramandelen (55 g)
2 rode grapefruit
1/2 tl vanillesuiker
1/2 tl gemalen kurkuma (koenjit)
4 tl (witte) balsamicoazijn
10 el olijfolie extra vierge
bakje verse bieslook ((a 25 g), fijngesneden)
6 plakken serranoham (in brede repen)
2 stronken grote witlof (en 4 kleine stronkjes (ca. 400 g))

Keukenspullen
keukenmachine

Bereiding
1. Rooster de amandelen lichtbruin in een droge koekenpan met antiaanbaklaag. Snijd met een scherp mes de schil en het witte vlies van de grapefruits. Dit gaat het makkelijkst als je hem, net zoals een appel, in een ronddraaiende beweging schilt. Snijd de partjes vruchtvlees los van de vliezen, zodat je het vruchtvlees er gemakkelijk met een mes tussenuit kunt wippen. Vang 2 el van sap op. Maal de amandelen in keukenmachine tot poeder. Meng het poeder in een kom met de vanillesuiker, de kurkuma, de azijn, 6 eetlepels olie, 2 eetlepels grapefruitsap en 2/3 van de bieslook. Breng de dressing op smaak met peper en zout.

2. Bak de serranoham krokant uit in een droge koekenpan met antiaanbaklaag en laat op keukenpapier uitlekken. Snijd de onderkant van de stronken witlof en verwijder de harde kern. Maak de blaadjes witlof los en bestrijk ze dun met 4 eetlepels olie. Rooster de witlof lichtbruin in een droge koekenpan, bestrooi met zout en verdeel samen met de grapefruitpartjes over de borden. Klop de dressing opnieuw door en schep over de salade. Leg de ham erop en bestrooi de salade met de rest van de bieslook.

bereiden 35 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 465 kcal
eiwit 12 g
koolhydraten 8 g
vet 42 g

Geroosterde wortel en sugar snaps met citroendressing

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

400 g winterpeen
200 g sugar snaps
3 eetlepels olijfolie extra vierge
1 eetlepel limoensap
2 takjes basilicum (fijngeknipt)
2 takjes peterselie (fijngeknipt)

Bereiding
1. Peen en sugar snaps schoonmaken. Peen in plakken van 1/2 cm dik snijden en deze in reepjes van 5 cm lang snijden. Peen en sugar snaps 1 min. in porties in ruim water met zout 1 min. koken. Groenten in vergiet laten uitlekken en daarna in kom omschudden met 2 el olie.

2. Grote grillpan of koekenpan met antiaanbaklaag verhitten. Groenten, indien nodig in gedeelten, op hoog vuur 3-4 min. op hoog vuur grillen tot ze kleuren. Regelmatig omscheppen, zodat alle groenten gelijkmatig gaar worden. Van vuur af 1 el olie, limoensap, basilicum en peterselie door groenten scheppen. Op smaak brengen met zout en peper. Lekker bij zalmfilet (in zachte vissaus met witte wijn en limoen*) en wilde & witte rijst.

Tip:
*Zachte vissaus met witte wijn en limoen (schenkcup 200 ml) is speciaal voor kerst ontwikkeld. Tijdelijk verkrijgbaar.

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 125 kcal
eiwit 2 g
koolhydraten 4 g
vet 11 g

Gesmoorde prei

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	koken	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.
12 personen

1½ liter kippenbouillon (van tablet)
9 dunne preien (gelijkvormig)
100 g boter
3 bosuitjes (in ringetjes)

Bereiding

1. Bouillon aan de kook brengen. Preigroen van preien af snijden. Preiwit wassen en in stukken van 3 cm snijden. Prei in bouillon leggen en 20 min. zachtjes laten koken. Prei uit pan nemen, laten uitlekken en afkoelen. Tot gebruik afgedekt in koelkast zetten. (Bouillon is voor dit recept verder niet nodig, maar kan bijvoorbeeld gebruikt worden om de volgende dag groentesoep mee te maken).

2. In ruime pan boter smelten. Prei toevoegen en 15 min. met deksel op pan op laag vuur zachtjes smoren. Laatste min. bosui aan prei toevoegen en meefruiten. Prei met zout en peper op smaak brengen. In schaal opdienen.

bereiden 1 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 90 kcal
eiwit 2 g
koolhydraten 3 g
vet 8 g

Gestoofde hamlappen met pruimen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Stoven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

500 g hamlappen (op kamertemperatuur)
2 theelepels Chinees vijf kruidenpoeder
50 g boter
50 g bakbacon
1 rode ui (gesnipperd)
2 teentjes knoflook (fijngesnipperd)
100 g pruimen zonder pit ((a 375 g), in reepjes)
100 ml cider of appelsap (op kamertemperatuur)

Keukenspullen
keukenpapier

Bereiding

Hamlappen bestrooien met vijfkruidenpoeder, 1/2 tl zout en peper. In braadpan boter verhitten en hamlappen in 5 min. rondom aanbraden. Hamlappen uit pan nemen en in achtergebleven bakvet bacon knapperig bakken. Bacon op keukenpapier laten uitlekken en verkruimelen. In zelfde bakvet ui en knoflook zachtjes glazig bakken. Ui-knoflookmengsel in pan opzij schuiven en hamlappen met vrijgekomen vleessap terugdoen in pan. Pruimenreepjes ernaast leggen, ui en knoflook op vlees scheppen. Cider langs rand in pan schenken. Hamlappen afgedekt in ca. 50 min. gaarstoven. Op smaak brengen met zout en peper. Hamlappen uit pan nemen en in repen snijden. Vlees over vier borden verdelen, pruimensaus erbij scheppen en bakbacon erover strooien. Lekker met gekookte wilde & witte rijst en gestoomde (Shanghai) paksoi.

bereiden 1 u. 10 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 280 kcal
eiwit 3 g
koolhydraten 35 g
vet 12 g

Gestoofde hamlappen met rijst

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stoven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

4 eetlepels boter
500 g hamlappen (in kleine blokjes)
3 uien (fijngesnipperd)
300 g prei (in dunne ringen)
3 eetlepels grove mosterd
3 eetlepels bloem
1 flesje donker bier
1 pak meergranenrijst (325 g)

Bereiding
In braadpan 2 el boter verhitten en vleesblokjes rondom aanbraden. Vlees op bord scheppen. In zelfde pan ui in rest van boter goudbruin fruiten. Prei erdoor scheppen en 5 min. meebakken. Vlees door ui-preimengsel scheppen en mosterd erdoor roeren. Bloem erover strooien en omscheppen. Bier langs rand van pan erbij schenken en aan de kook brengen. Vlees afgedekt in 1 uur en 30 min. op laag vuur (op vlamverdeler) gaarstoven, af en toe omscheppen. Op smaak brengen met zout en peper. Intussen rijst volgens gebruiksaanwijzing bereiden. Rijst over vier borden verdelen en stoofschotel ernaast scheppen.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 650 kcal
eiwit 39 g
koolhydraten 78 g
vet 20 g

Gestoomde forel met ham en bamboe

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	chinees	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 2 Stuks.

1 blikje bamboescheuten ((227 g), uitgelekt)
3 plakken Coburger rauwe ham
1 cm verse gemberwortel (fijngehakt)
3 eetlepels olijfolie extra vierge met knoflook en chilipeper
50 g shii-takes ((paddestoelen), in plakjes)
2 forellen
2 teentjes knoflook (in dunne plakjes)
3 bosuitjes (in ringetjes)
versgemalen zwarte peper

Keukenspullen
stoompan
wok
keukenpapier

Bereiding
Bamboescheuten droogdeppen. Ham in brede repen snijden. In wok 1 el olie verhitten en shii-takes op hoog vuur in 3 min. beetgaar roerbakken. Paddestoelen op bord scheppen en wok met keukenpapier schoonvegen. Buikholte van forellen vullen met helft van ham, bamboe en shii-takes. Forellen naast elkaar op plat bord leggen. Rest van ham en bamboe dakpansgewijs op forellen leggen. Rest van shii-takes erover verdelen. Bord met forellen in stoompan of op rekje in wok met laag kokend water zetten. Forellen afgedekt in 10-12 min. gaar stomen. Intussen in (andere) wok rest van olie verhitten en gember, knoflook en bosuitjes op hoog vuur 2 min. roerbakken. Bord met forellen uit pan nemen en bosuimengsel met olie erover verdelen. Zwarte peper erboven malen. Lekker met rijst.

Tip:
Gebruik voor het stomen een stoompan, wok met stoomrekje en deksel of pan met vergiet en deksel.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 345 kcal
eiwit 26 g
koolhydraten 7 g
vet 24 g

Gestoomde Shanghai paksoi met gemberdressing

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	chinees	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 2 Stuks.

2 struikjes Shanghai paksoi
1 cm verse gemberwortel (fijngehakt)
1 eetlepel rijstazijn (of witte-wijnazijn)
2 eetlepels lichte sojasaus
2 eetlepels sesamolie
gedroogde chilipeper uit molentje

Keukenspullen
stoompan

Bereiding
Paksoi in ruim water wassen, droogdeppen en struikjes in de lengte halveren. Paksoihelften naast elkaar op bord leggen. Bord met paksoi in stoompan of op rekje in wok met laag kokend water zetten. Paksoi in 6-8 min. afgedekt gaar stomen. In kom gember, azijn, sojasaus en sesamolie door elkaar roeren. Paksoi uit pan nemen, eventueel vocht afgieten. Gemberdressing erover sprenkelen en chilipeper naar smaak erboven malen. Lekker bij roergebakken rundvlees en mie.

Tip:
Vervang de Shanghai paksoi door tah tsai, gewone paksoi of in grove stukken gesneden Chinese kool. Gebruik voor het stomen een stoompan, wok met stoomrekje en deksel of pan met vergiet en deksel.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 140 kcal
eiwit 3 g
koolhydraten 8 g
vet 10 g

Gestoomde zalm met ui-bieslookboter

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stomen	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

1 zakje verse bieslook ((25 g), fijngesneden)
1 rode ui (fijngesnipperd)
125 g zachte roomboter
4 stukken zalmfilet (of zalmhaasjes van gelijke grootte, ca. 500 g)
200 g peultjes
200 g sugar snaps
1 kleine broccoli ((200 g), in roosjes)

Keukenspullen
stoompan

Bereiding
In kom bieslook en uisnippertjes met vork door boter mengen. Kruidenboter op smaak brengen met zout en peper. Zalm met zout en peper bestrooien en in ingevette stoominzet of RVS vergiet leggen. Peulen, sugar snaps en broccoliroosjes rond zalm leggen. Stoominzet of vergiet boven laag kokend water in pan hangen (mag water niet raken). Deksel erop leggen en zalm en groenten in 6-7 min. gaarstomen. Vis op bord leggen, groenten eromheen scheppen en kruidenboter op warme vis leggen. Lekker met risotto.

Tip:
Behalve stomen is grillen ook een vetarme bereidingswijze, die het beste in zalm naar boven haalt.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 555 kcal
eiwit 30 g
koolhydraten 7 g
vet 45 g

Geurige appeltjes met kaneel uit de oven

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

1 sinaasappel
100 g boter
1 zakje amandelschaafsel (45 g)
½ pak bastognekoeken
2 theelepels kaneel
2 theelepels gemalen kardemom
2 theelepels gemberpoeder
4 appels (bijv. Braeburn)
4 eetlepels medium dry sherry (of appelsap)

Keukenspullen
keukenmachine
lage ovenschaal

Bereiding
Oven voorverwarmen op 200 °C. Sinaasappel schoonboenen, schil eraf raspen en vrucht uitpersen. In steelpan of magnetron boter smelten en sinaasappelrasp erdoor roeren. In keukenmachine amandelschaafsel en koekjes fijnmalen. Kaneel, kardemom- en gemberpoeder erdoor mengen. Appels schillen, halveren en klokhuizen verwijderen. Appels met bolle kant naar boven in ingevette ovenschaal leggen en besprenkelen met sinaasappelsap. Sherry op bodem van schaal schenken. Amandelmengsel en boter over appels verdelen. In midden van oven appels in ca. 40 min. goudbruin en gaar laten worden. Lekker met vanillevla of een bolletje slagroomijs.

Tip:
De bastognekoeken zijn te vervangen door 1 pak lange vingers. Vervang gember en kardemom dan door 2 theelepels kaneel en neem in plaats van sinaasappel een citroen.

bereiden 20 min. wachten 40 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 500 kcal
eiwit 5 g
koolhydraten 42 g
vet 34 g

Geurige bouillon met courgette en visballetjes

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	chinees	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

2 cm verse gemberwortel
3 bosuitjes
1 liter kippenbouillon (van tablet)
3 el droge sherry
1 el lichte sojasaus
200 g kabeljauwfilet (of tilapiafilet)
1 el maizena
1 eiwit
1 el sesamolie
1 courgette (in halve plakjes)
1 blikje bamboescheuten ((227 g), uitgelekt)

Keukenspullen
keukenmachine
wok

Bereiding
1. Gember schillen en helft in dunne plakjes snijden. Andere helft fijnhakken. Wit van 1 bosuitje fijnhakken, rest van bosuitjes in schuine stukken snijden. Bouillon met gemberplakjes, sherry en sojasaus aan de kook brengen en 10 min. zachtjes laten koken. Intussen vis in stukken snijden en in keukenmachine met fijngehakte gember, maizena en wit van bosui pureren. Eiwit en 1 tl zout erdoor mengen. Van vismengsel 20 kleine balletjes draaien. Visballetjes in kokend water in 2 porties in 4 min. tegen de kook aan gaar laten worden. Met schuimspaan uit pan nemen en in zeef laten uitlekken.

2. In wok sesamolie verhitten en courgette en bamboe 2 min. roerbakken. Bouillon erbij schenken en aan de kook brengen. Bouillon op smaak brengen met zout en peper. Visballetjes toevoegen en 1 min. meewarmen. Bouillon in vier grote kommen scheppen en bosuitjes erover verdelen.

bereiden 35 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 130 kcal
eiwit 13 g
koolhydraten 11 g
vet 4 g

Gevulde appelbollen

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

4 kleine appels (bijv. Jonagold)
1 citroen
100 g amandelspijs (pak a 300 g)
1 ei (losgeklopt)
4 plakjes bladerdeeg ((diepvries), ontdooid)
2 eetlepels boter
2 eetlepels suiker

Keukenspullen
bakplaat
bakpapier
kwastje
appelboor

Bereiding
Appels schillen en met appelboor klokhuizen verwijderen. Citroen schoonboenen en schil fijnraspen. In diep bord amandelspijs met citroenrasp en helft van ei losprakken. Appels vullen met spijs. Oven voorverwarmen op 200 °C. Werkvlak en deegroller bestrooien met bloem. Bladerdeegplakjes op werkvlak uitspreiden en met deegroller iets uitrollen (tot lapjes van 15 x 15 cm). In midden van elk plakje gevulde appel zetten. Boter bovenop appels leggen. Randen van bladerdeeg bevochtigen met water. Deegpunten naar elkaar vouwen en bladerdeeg in mooie bolvorm rond appel dichtplakken. Deeg rondom inkwasten met rest van ei en losjes bestrooien met suiker. Appelbollen op met bakpapier beklede bakplaat zetten en in midden van oven in ca. 25 min. goudbruin bakken. Appelbollen uit oven nemen en op rooster iets laten afkoelen. Lauwwarm of koud serveren.

bereiden 20 min. wachten 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 535 kcal
eiwit 8 g
koolhydraten 49 g
vet 35 g

Gevulde courgette

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

2 courgettes
1 ui (gesnipperd)
5 eetlepels olijfolie
4 runderbraadworsten
1 blikje tomatenpuree (70 g)
1 zakje pijnboompitten (65 g)
200 ml runderbouillon (van tablet)
1 kg vastkokende aardappels

Keukenspullen
ovenschaal ca. 20 x 30 cm, ingevet

Bereiding
Oven voorverwarmen op 200 °C. Courgettes halveren en met theelepel uithollen tot 1 cm van buitenkant. Vruchtvlees klein snijden en met ui in 1 el olie 3 min. zachtjes bakken. Op smaak brengen met zout en peper. Vel van braadworsten verwijderen. Courgettemengsel en helft van tomatenpuree door worst mengen. Courgettes vullen met vleesmengsel en naast elkaar in ingevette ovenschaal leggen. Pijnboompitten erover verdelen. Rest van tomatenpuree door bouillon roeren en bouillon in ovenschaal schenken. In midden van oven courgettes in 25-30 min. bruin en gaar laten worden. Aardappels schillen, in plakken van 2 cm dik snijden en dan halveren. In koekenpan rest van olie verhitten. Aardappelrepen erdoor scheppen en afgedekt in 7 min. gaar bakken, af en toe omscheppen. Deksel verwijderen en aardappelrepen in nog 3 min. goudbruin laten worden. Zout en peper erover strooien. Courgettes op vier borden zetten. Aardappelrepen erbij serveren.

bereiden 45 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 680 kcal
eiwit 29 g
koolhydraten 53 g
vet 39 g

Gevulde kalkoenrolletjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stomen	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

4 kleine kalkoenschnitzels
4 plakjes rauwe ham
75 g verse roomkaas naturel
1 zakje voorgekookte krieltjes (450 g)
1 zakje miniworteltjes (rond, 300 g)
150 g peultjes (schoongemaakt)
3 eetlepels (verse) rode pesto

Keukenspullen
cocktailprikkers
plasticfolie
stoompan

Bereiding
Kalkoenschnitzels tussen twee lagen plasticfolie met deegroller iets platter slaan. Op elke schnitzel plakje ham leggen en besmeren met roomkaas. Met peper bestrooien. Vlees oprollen en vastzetten met cocktailprikkers of vastbinden met keukentouw. Krieltjes en worteltjes gemengd onderin grote stoompan of -mand leggen. Kalkoenrolletjes erop leggen. Geheel afgedekt 10 min. laten stomen. Peultjes erbij leggen en nog 5 min. laten stomen. Kalkoenrolletjes uit stoompan nemen en op vier borden leggen. Bestrooien met zout en peper. Groenten in warme schaal omscheppen met pesto, zout en peper. Groenten naast kalkoenrolletje scheppen.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 405 kcal
eiwit 33 g
koolhydraten 23 g
vet 20 g

Gevulde omelet met salami

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

6 eieren
150 g geraspte oude kaas
4 eetlepels olie
1 blik artisjokharten ((400 g), uitgelekt)
1 ui (gesnipperd)
2 kleine courgettes (in blokjes)
100 g salami ((vleeswaren), in repen)
1 stokbrood

Keukenspullen
aluminiumfolie

Bereiding
In kom eieren loskloppen met zout en peper. Kaas erdoor mengen. In ruime koekenpan met antiaanbaklaag telkens 1/2 el olie verhitten. Kwart van eimengsel in pan schenken en laten uitvloeien. Zo 4 dunne omeletten bakken. Op bord onder aluminiumfolie warm houden. Artisjokken in 4 of 6 stukjes snijden. Intussen in andere koekenpan ui in 2 el olie zachtjes fruiten. Courgette toevoegen en 3 min. meebakken. Artisjok en salami toevoegen en 2 min. meebakken. Op smaak brengen met zout en peper. Op elk bord omelet leggen. Telkens kwart van salamimengsel op onderste helft scheppen en omelet over vulling vouwen. Stokbrood in vieren snijden en erbij serveren.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 730 kcal
eiwit 35 g
koolhydraten 57 g
vet 40 g

Gevulde speculaas

Menugang	Borrelhapjes	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 8 Stuks.

200 g zelfrijzend bakmeel
125 g donkere basterdsuiker
2 el koek- en speculaaskruiden (potje 20 g)
150 g roomboter (koud)
2 el melk
2 eieren
1 pakje amandelspijs (300 g)
bloem om te bestuiven
½ zakje garneeramandelen (a 55 g)

Keukenspullen
zeef
deegroller
bakpapier

Bereiding
Zeef het bakmeel, de basterdsuiker, de koek- en speculaaskruiden en een mespunt zout boven een kom. Wrijf met de bolle kant van een lepel eventuele klontjes meel of basterdsuiker door de zeef. Leg de boter in het bakmeel en snijd de boter met twee messen in piepkleine stukjes. Voeg de melk toe. Was je handen met koud water zodat ze koel worden, droog ze af en kneed het deeg tot een soepele bal. Verpak de bal in vershoudfolie en leg 30 min. in de koelkast. Klop de eieren met 1 el water los in een kom. Verkruimel de amandelspijs boven een andere kom en schenk er de helft van het losgeklopte ei bij. Prak het ei met een vork door de amandelspijs, zodat het smeuïg wordt. Verwarm de oven voor op 175 °C. Bestrooi het aanrecht en de deegroller met een klein beetje bloem. Verdeel de deegbal in twee gelijke stukken. Rol elk stuk deeg met de deegroller uit tot een lap van ongeveer 15 x 30 cm. Leg 1 lap op de met bakpapier beklede bakplaat. Smeer het amandelspijs erover uit met natgemaakte handen of een pannenkoekmes en laat rondom een randje deeg vrij. Leg de tweede deegplak erop en druk de zijkanten goed op elkaar. Bestrijk de bovenkant van het deeg met de rest van het ei. Druk de halve amandelen in het deeg als versiering. Schuif de bakplaat in het midden van de oven. Bak de gevulde speculaas in 40 -45 min. gaar. De amandelen bovenop zijn dan goudbruin geworden. Haal de plaat uit de oven en laat de speculaas op de bakplaat afkoelen.

Tip:
U kunt dit gerecht 3 dagen van tevoren bereiden. Bewaar in een luchtdichte trommel.

Tip:
U kunt ook een ronde of vierkante bakvorm gebruiken. Druk de helft van het deeg uit in de ingevette bakvorm. Smeer de amandelspijs op het deeg. Rol de rest van het deeg uit in de juiste vorm en leg de deegplak op de amandelspijs. Bestrijk het deeg met losgeklopt ei en druk er wat amandelen in. Bak de gevulde-speculaastaart in 40-45 min. af. Op de bakplaat kunt u de speculaas elke vorm geven die u wilt. Maak er bijvoorbeeld een banketstaaf of sinterklaasstaf van, of een paar gevulde speculaaskoeken.

Gevulde speculaas

bereiden 20 min. wachten 1 u. 15 min.

Voedingswaarden (per stuk)
energie 242 kcal
eiwit 5 g
koolhydraten 25 g
vet 14 g

Gevulde tomaten met kruidenrijst

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

4 grote vleestomaten
2 eetlepels pijnboompitten
2 eetlepels olie
1 rode ui (gesnipperd)
1 teentje knoflook (geperst)
1 eetlepel tomatenpuree
250 g basmatirijst (voorgekookt)
2 eetlepels fijngehakte verse munt (van plantje of uit zakje)
2 eetlepels fijngehakte basilicum (van plantje of uit zakje)

Keukenspullen
ovenschaal

Bereiding
1. Kapje en plakje van onderkant van tomaten afsnijden. Tomaten met theelepel uithollen. Plakjes, pulp en zaadjes van uithollen fijnsnijden. Tomaten omgekeerd op keukenpapier laten uitlekken. Pijnboompitten in droge koekenpan roosteren en dan grof hakken. Binnenkant van tomaten met zout en peper bestrooien. In koekenpan olie verhitten en ui met knoflook 2 min. fruiten. Tomatenpuree 1 min. meebakken. Rijst en tomatenpulp toevoegen en geheel doorwarmen. Mengsel pittig op smaak brengen met zout en (cayenne)peper. Van vuur af pijnboompitten, munt en basilicum erdoor scheppen. Tomaten hoog opvullen met rijst. Tomaten tot gebruik afgedekt in ingevette ovenschaal in koelkast zetten.

2. Oven voorverwarmen op 200 °C. Schaal in oven zetten en tomaten 20 min. bakken. Serveren bij scholrolletjes (in kreeftensaus met een vleugje cognac*).

Tip:
*De kreeftensaus met een vleugje cognac (schenkcup 200 ml) is speciaal voor kerst ontwikkeld en daardoor tijdelijk verkrijgbaar.

bereiden 1 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 340 kcal
eiwit 7 g
koolhydraten 54 g
vet 11 g

Gnocchi met vleessaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 2 Stuks.

1 broccoli
1 varkensschnitzel
4 plakjes ontbijtspek
2 eetlepels boter
4 eetlepels rode wijn
1 pakje sugo traditionele (pastasaus, 470 g)
1 theelepel gedroogde salie
1 pak gnocchi di patate (aardappel-pastaballetjes, 500 g)

Bereiding
In pan 3 liter water aan de kook brengen. Broccoli in roosjes verdelen, stengel in stukken snijden. Schnitzels en spek in reepjes snijden. In braadpan boter verhitten, vleesreepjes hierin bruinbakken. Wijn, tomatensaus en salie toevoegen. Saus op laag vuur 4-5 min. verwarmen. Intussen broccoli 3 min. koken, gnocchi erbij doen. Afgieten als gnocchi boven komen drijven. Gnocchi en broccoli over borden verdelen. Saus erover scheppen.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 750 kcal
eiwit 32 g
koolhydraten 107 g
vet 19 g

Goede start-shake (smoothie)

Menugang	Ontbijtgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Drank	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 1 Stuks.

1 kiwi
1 banaan
1 sinaasappel
1 el mango-limoen-meloen siroop
100 ml karnemelk

Keukenspullen
blender of staafmixer

Bereiding
Een energy boost in de ochtend. Deze vitaminebommetjes zijn in 5 minuten klaar. Goedemorgen!

1. Schil de kiwi en banaan en snijd in stukken. Pers de sinaasappel uit.

2. Pureer het fruit met sinaasappelsap in een blender of met een staafmixer. Schenk de siroop en karnemelk bij fruitpuree en mix het geheel tot een luchtige shake. Schenk de shake in hoog glas en drink direct op.

bereiden 5 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 295 kcal
eiwit 6 g
koolhydraten 57 g
vet 2 g
waarvan verzadigd 1 g
natrium 40 mg
vezels 7 g

Granité van rode wijn met rozemarijn en zeezout

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

1 takje rozemarijn
250 ml rode wijn
1/4 theelepel grof zeezout
4 eetlepels kristalsuiker
1 eetlepel vers sinaasappelsap

Keukenspullen
staafmixer of keukenmachine

Bereiding
1. Naaldjes van takje rozemarijn rissen en zeer fijn hakken (of in glas doen en met schaar fijnknippen). Wijn in steelpan schenken. Zeezout en suiker toevoegen en wijn al roerend zachtjes verwarmen, tot suiker is opgelost. Pan van vuur nemen, sinaasappelsap en rozemarijn door wijn roeren.Wijnmengsel in diepvriesdoos schenken en in ca. 6 uur tot granité laten bevriezen. Granité in keukenmachine of met staafmixer fijnmalen (om ijskristallen te breken). Massa in bakje terugdoen en tot gebruik in vriezer plaatsen. Of (andere methode om grote ijskristallen te voorkomen): wijnmassa na 2 uur elk uur uit vriezer nemen, met vork doorscheppen en weer uur terugplaatsen, tot mooie structuur ontstaat. Granité vervolgens tot gebruik afgedekt in vriezer bewaren.

2. Granité uit vriezer nemen, met vork loshalen en massa verdelen over vier kleine glazen.

bereiden 10 min. wachten 6 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 115 kcal
eiwit 0 g
koolhydraten 17 g
vet 0 g

Grieks rundvlees uit de oven

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Mediterraan	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

600 g runderriblappen
2 el rodewijnazijn
3 el olijfolie
1 el gedroogde oregano
2 tl chilipoeder
1 el tomatenpuree
125 ml vleesbouillon (1 liter van 1 tablet)
4 tomaten
2 gele paprika's
200 g witte kaasblokjes

Keukenspullen
ovenschaal (inhoud ca. 2 liter)

Bereiding
Grieks stoofgenot, geurig, kleurig en vol van smaak.

1. Meng in de ovenschaal het vlees met de azijn, olie, oregano en chilipoeder. Laat smaken 15 min. intrekken. Schep de tomatenpuree, peper en zout door het vlees. Roer de bouillon erdoor. Schuif de ovenschaal met deksel erop in de koude oven. Schakel de oven in op 175 °C. Laat het vlees minstens 2 uur gaarstoven.

2. Snijd de tomaten in partjes en de paprika's in grove stukken. Schep het vlees af en toe om en meng na een uur de tomaten en parprika erdoor. Neem de schaal uit de oven en verkruimel de kaasblokjes erboven.

combinatietip:
Lekker met rijst en een ijsbergsalade met olijven.

bereiden 20 min. oventijd 2 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 475 kcal
eiwit 40 g
koolhydraten 5 g
vet 32 g
waarvan verzadigd 13 g
natrium 865 mg
vezels 3 g

Griekse kipspiesjes met krieltjessalade

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	grillen	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

1 zak minikrieltjes (700 g)
2 schaaltjes Grieks gekruide kipfilethaasjes (a 5 stokjes)
3 el olijfolie
150 g Griekse yoghurt
1 zakje verse peterselie ((30 g), fijngeknipt)
1 struik bleekselderij (in stukjes)
1 blikje olijven gevuld met ansjovis ((200 g), gehalveerd)
200 g witte kaasblokjes

Keukenspullen
grillpan

Bereiding
Minikrieltjes in 5-6 min. gaarkoken en in vergiet laten uitlekken. Kipspiesjes in schaal omscheppen met 1 el olie. Grillpan verhitten en kipspiesjes in 7-8 min. rondom bruin en gaar roosteren. Intussen in schaal yoghurt met 2 el olie en helft van peterselie tot saus roeren. Pittig op smaak brengen met zout en peper. Minikrieltjes, bleekselderij, olijven en kaasblokjes door yoghurtdressing scheppen. Krieltjessalade over vier borden verdelen. Kipfilethaasjes ernaast leggen. Rest van peterselie erover strooien.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 550 kcal
eiwit 47 g
koolhydraten 33 g
vet 26 g

Groene asperges met boerenham en oude kaas

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

4 eieren
1 dikke plak achterham (ca. 150 g)
½ zakje verse bieslook (a 25 g)
50 g roomboter
500 g groene asperges
100 g oude boerenkaas

Bereiding
Eieren in 8 min. hardkoken, onder koud water afspoelen en pellen. Eieren in grove stukjes snijden. Ham in smalle repen en daarna in piepkleine blokjes snijden. Bieslook fijnsnijden. In pannetje boter smelten. Pan van vuur nemen en hamblokjes, ei en bieslook erdoor roeren. Naar smaak zout en peper toevoegen. Houtachtige uiteinden (2-4 cm) van asperges afsnijden. In wijde pan of aspergepan asperges in 10 min. beetgaar koken. Kaas met dunschiller in krullen schaven. Hamsaus op laag vuur verwarmen. Asperges laten uitlekken en met koppen naar dezelfde kant op vier borden leggen. Hamsaus over asperges lepelen en kaaskrullen losjes erover strooien.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 330 kcal
eiwit 21 g
koolhydraten 4 g
vet 26 g

Groentebordje met peterselie-vinaigrette

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

150 g sperziebonen (of haricots verts)
2 zakjes stoneleeks (a 8 stuks)
7 eetlepels olijfolie extra vierge
2 maal 100 g shii-takes (paddestoelen)
4 plakjes katenspek (vleeswaren)
1/2 teentje knoflook (geperst)
2 eetlepels droge witte wijn
1 sjalot (fijngesnipperd)

Keukenspullen
plasticfolie
platte ovenschaaltjes (met boter ingevet)

Bereiding
1. Sperziebonen schoonmaken en in ruim kokend water met zout beetgaar koken. Boontjes in zeef scheppen, laten uitlekken en afkoelen. Stoneleeks halveren en in kookvocht van sperziebonen gaarkoken. Stoneleeks met schuimspaan uit pan scheppen, laten uitlekken en in kom omscheppen met 1 el olie en zout en peper naar smaak. Shii-takes schoonvegen. In koekenpan 2 el olie verhitten en shii-takes op hoog vuur even roerbakken. Shii-takes uit pan scheppen en bestrooien met zout en peper. Boontjes in 4 porties bundelen en met katenspek omwikkelen. Bundeltjes in ovenschaaltjes leggen en (kwart van) stoneleeks en shii-takes ernaast scheppen. Tot gebruik afgedekt met plasticfolie in koelkast zetten. Peterselieblad zeer fijn hakken. In kom vinaigrette roeren van peterselie, knoflook, wijn, sjalot en rest van olie. Op smaak brengen met zout en peper. Afdekken en op koele plek bewaren.

2. Oven voorverwarmen op 200 °C. Schaaltjes in midden van oven zetten en groenten in 10-15 min. verwarmen. Schaaltjes op 4 hittebestendige borden plaatsen. Peterselievinaigrette erover lepelen.

bereiden 50 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 335 kcal
eiwit 5 g
koolhydraten 7 g
vet 31 g

Groentespies met pikante pepermarinade

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	bbq	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

1 ratatouillepakket (courgette, aubergine, tomaat, ui, rode en groene paprika)
2 teentjes knoflook (gepeld)
2 eetlepels jalapeñopepers (potje a 225 g)
4 cm gemberwortel (geschild en in stukjes)
4 eetlepels olie
1 theelepel gedroogde tijm
1 theelepel gemalen piment
2 eetlepels honing
4 eetlepels lichte sojasaus

Keukenspullen
keukenmachine
spiesen

Bereiding
1. Groenten uit ratatouillepakket in grove, gelijkmatige stukken snijden. Knoflook en jalapeñopepers fijnhakken. Gember schillen en raspen. Knoflook, pepers en gember met olie, tijm, piment, honing, sojasaus en citroensap in kleine mengkom of hakmolen van keukenmachine of in vijzel doen. Geheel tot fijne massa pureren. Groenten in schaal omscheppen met pepermarinade en smaken minstens 1 uur laten intrekken. Regelmatig omscheppen.

2. Groenten afwisselend aan spiesen rijgen. Spiesen afhankelijk van formaat barbecue in 1 of 2 porties in 8-10 min. goudbruin en gaar roosteren, regelmatig keren en bestrijken met overgebleven marinade. Spiesen op schaal leggen en bestrooien met zout en peper.

bereiden 25 min. wachten 1 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 195 kcal
eiwit 4 g
koolhydraten 21 g
vet 10 g

Gyros met couscous

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Mediterraan	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

3 eetlepels olijfolie
1 schaal gyrosvleesreepjes (ca. 400 g)
1 pak couscous (400 g, Biologisch)
2 courgettes (in blokjes)
2 teentjes knoflook (geperst)
1 zakje verse munt ((15 g), fijngesneden)
1 limoen (geperst)
100 g zachte geitenkaas ((bijv. Bettine blanc), verkruimeld)

Bereiding
In koekenpan 1 el olie verhitten en gyrosreepjes in 8 min. al omscheppend gaar bakken. Couscous volgens gebruiksaanwijzing laten wellen in kokend water met zout. Intussen in wok of braadpan rest van olie verhitten en courgetteblokjes met knoflook 5 min. roerbakken. Op smaak brengen met zout en peper. Munt en limoensap naar smaak door couscous scheppen. Couscous en courgette over vier borden verdelen. Gyrosreepjes op couscous scheppen en geitenkaas erboven verbrokkelen.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 505 kcal
eiwit 34 g
koolhydraten 58 g
vet 16 g

Hamburgers met spinazie en witte kaas

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	grillen	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 sneetjes volkorenbrood (zonder korst)
½ citroen (geraspt en geperst)
1 ui (in stukken)
500 g rundergehakt
½ zakje verse peterselie ((a 30 g), fijngeknipt)
1 tl gemalen piment
2 tl gemalen komijn (djinten)
4 el olijfolie
2 el pijnboompitten
100 g bladspinazie (diepvries, deelblokjes)
50 g witte kaasblokjes

Keukenspullen
keukenmachine

Bereiding

1. In keukenmachine brood, citroensap en -rasp en ui tot fijne massa malen. Broodmengsel door gehakt kneden, met peterselie, piment, 1 tl komijn en 1 el olie. Op smaak brengen met flink wat zout en peper. Van gehaktmengsel 8 burgers vormen. Tot gebruik afgedekt in koelkast bewaren. Vlak voor roosteren van burgers 1 el olie in steelpannetje verhitten. Pijnboompitten snel goudbruin bakken. Spinazie toevoegen en op matig vuur al roerend laten ontdooien. Kaasblokjes in spinaziesaus laten smelten. Saus op smaak brengen met zout, peper en rest van
komijn. Pan van vuur nemen en op barbecue warmhouden.

2. Burgers aan beide kanten bestrijken met rest van olie. Burgers (in hamburgerklem) op barbecue in 6 -8 minuten bruin en gaar roosteren. Burgers op vier borden leggen en spinaziesaus ernaast scheppen.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 485 kcal
eiwit 30 g
koolhydraten 9 g
vet 37 g

Hamrolletjes met zuurkool en kaas

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

800 g aardappels (panklaar)
150 g belegen Leidse kaas (stukje)
40 g boter
40 g bloem
400 ml melk
750 g zuurkool (uitgelekt)
12 plakken schouderham (ca. 250 g)

Keukenspullen
ovenschaal inhoud ca. 2 liter, ingevet

Bereiding
Oven voorverwarmen op 225 °C. Aardappels in vieren snijden en in 10-12 min. gaarkoken. Korstjes van kaas snijden en kaas grof raspen. In kleine pan met dikke bodem boter smelten. Bloem toevoegen en 1 min. zachtjes bakken. Melk toevoegen en tot gladde saus roeren. Kaas in saus laten smelten. Op smaak brengen met zout en peper. Zuurkool over plakken ham verdelen en ham oprollen. Aardappels afgieten en in ovenschaal scheppen. Helft van saus erover schenken. Hamrolletjes erop leggen en rest van saus erover schenken. In oven schotel in 15 min. door en door heet laten worden en licht laten kleuren.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 500 kcal
eiwit 32 g
koolhydraten 52 g
vet 18 g

Hangop

Menugang	Ontbijtgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

1 liter volle yoghurt (Biologisch)
1 zakje amandelschaafsel (45 g)
125 ml crème fraîche (Biologisch)
2 eetlepels bloemenhoning
2 eetlepels appelsap
1 eetlepel kaneel
poedersuiker

Keukenspullen
schone theedoek zonder wasmiddelenluchtjes

Bereiding
1. Theedoek vochtig maken en in vergiet leggen. Vergiet in kom of pan hangen. Yoghurt in vergiet schenken en ca. 8 uur in koelkast laten uitlekken. In droge koekenpan amandelschaafsel roosteren. Op bord laten afkoelen.

2. Dikke massa (= hangop) uit vergiet in kom scheppen. Crème fraîche, honing, appelsap en kaneel erdoor roeren. Van hangop met twee lepels 8 ovale bolletjes vormen en deze op vier borden scheppen. Amandelschaafsel erover verdelen en licht bestuiven met poedersuiker.

Tip:
Vers fruit smaakt ook verrukkelijk bij hangop. Aardbeien bijvoorbeeld, of mango. Maar ook in wat sinaasappelsap geweekte abrikozen. Snijd het fruit in stukjes of pureer het vruchtvlees met wat honing. Schep de hangop in glazen en wissel af met een laagje krokante muesli en een laagje fruit(puree).

bereiden 15 min. wachten 8 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 395 kcal
eiwit 13 g
koolhydraten 24 g
vet 28 g

Haring met aardappelsalade

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

2 grote vastkokende aardappels (bijv. Lady Christl)
1 eetlepel citroensap
2 eetlepels walnootolie
1 theelepel geraspte mierikswortel (potje)
versgemalen zwarte peper
1 zak waterkers (75 g)
2 schaaltjes maatjesharing (= 4 dubbele filets)

Bereiding
Aardappels schillen, in blokjes snijden en wassen. Aardappelblokjes in weinig water met 1/2 tl zout in ca. 10 min. beetgaar koken. In kom dressing kloppen van citroensap, olie, mierikswortel en zout en peper naar smaak. Aardappelblokjes afgieten en warm door dressing scheppen. Laten afkoelen. Grove steeltjes van waterkers verwijderen. Helft van waterkers over vier borden verdelen. Rest van waterkers grof hakken en door aardappelsalade mengen. Haringen op waterkers leggen. Telkens 1 filet omhoog houden, aardappelsalade op onderste filet scheppen en bovenste filet weer erop leggen. Lekker met toast.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 235 kcal
eiwit 16 g
koolhydraten 15 g
vet 12 g

Haringspiesjes met bietentapenade

Menugang	Borrelhapjes	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Borrel	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

2 gekookte bietjes (bakje a 3-4 stuks)
12 zwarte olijven zonder pit
2 eetlepels olijfolie extra vierge
1 rode ui (fijngesnipperd)
1 eetlepel kappertjes
½ zakje verse peterselie ((a 30 g), fijngeknipt)
2 eetlepels citroensap
1 schaaltje maatjesharing (= 4 filets)
12 Amsterdamse uien (pot)

Keukenspullen
satéstokjes

Bereiding
Bietjes boven schaal raspen. Olijven fijnhakken en met olie, ui, kappertjes en peterselie door bietjes scheppen. Tapenade op smaak brengen met citroensap, zout en peper en minstens 15 min. laten staan. Haringfilet in de lengte in 3 repen snijden. Repen oprollen en afwisselend met 4 Amsterdamse uien aan satéstokje steken. Zo nog 3 spiesjes maken. Spiesjes elk op bord leggen en kommetje met bietentapenade ernaast zetten.

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 210 kcal
eiwit 15 g
koolhydraten 5 g
vet 14 g

Hartig notenbrood

Menugang	ontbijtgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.
15 stuks

400 g volkorenmeel
2 eetlepels notenolie
1 theelepel suiker
1 zakje gedroogde gist
100 g Hollandse geitenkaas (geraspt)
1 zakje walnoten ((55 g), grofgehakt)
1 zakje pompoenpitten (65 g)

Keukenspullen
broodbakmachine

Bereiding

Bakblik vullen met helft van volkorenmeel. Notenolie en 250 ml water toevoegen. Dan rest van volkorenmeel erover verdelen. Suiker aan één kant van bakblik erbij doen, 1/2 el zout aan de andere kant. Gist in holletje in midden strooien (niet in contact laten komen met zout of honing, dat doet werking van gist teniet). Kaas, walnoten en pompoenpitten erover verdelen. Broodbakmachine inschakelen op programma voor gewoon of knapperig brood.

Tip:
Serveer dit notenbrood met (verse) groene pesto of een zachte basilicumboter. Hak 30 gram verse basilicum met 1 teentje knoflook heel fijn (in de keukenmachine). Meng er 125 gram boter en zout en peper naar smaak door.

bereiden 10 min., wachten 3 u. 30 min.

Voedingswaarden (per stuk)
energie 190 kcal
eiwit 6 g
koolhydraten 19 g
vet 9 g

Hartige makreeltaartjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

4 plakjes deeg voor hartige taart (diepvries)
1 pakje gerookte makreelfilet (200 g)
5 eieren
1 eetlepel mierikswortel (potje)
125 ml slagroom
½ zakje verse bieslook ((a 15 g), fijngeknipt)
5 eetlepels honing-mosterddressing (fles a 270 ml)
1 zak gesneden witte kool (300 g)

Keukenspullen
4 eenpersoons quichevormpjes (doorsnede 12 cm), ingevet

Bereiding
Oven voorverwarmen op 200 °C. Deeg laten ontdooien en elk plakje op met bloem bestoven aanrecht iets dunner uitrollen. Quichevormpje op deeg leggen en ruime cirkel rondom uitsnijden. Ingevette vormpjes hiermee bekleden. Makreelfilets in stukjes verdelen en op deegbodems leggen. In kom eieren loskloppen met mierikswortel, slagroom, zout en peper en bieslook. Eimengsel over makreel schenken. Taartjes in midden van oven in ca. 40 min. bruin en gaar bakken. Intussen dressing en mespunt peper door koolreepjes scheppen. Taartjes uit vormpjes nemen en met koolsalade serveren.

bereiden 25 min. wachten 40 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 565 kcal
eiwit 25 g
koolhydraten 26 g
vet 41 g

Hartige taart met ui, bacon en Hüttenkäse

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

5 eetlepels olijfolie
3 uien (in ringen)
1 theelepel gedroogde salie
6 plakjes bladerdeeg ((diepvries), ontdooid)
200 g hüttenkäse
200 g bacon (in plakjes)
2 theelepels rode-wijnazijn
3 tomaten (in plakken)

Keukenspullen
bakplaat
bakpapier

Bereiding
Oven voorverwarmen op 225 °C. Bakplaat bekleden met bakpapier. In koekenpan 3 el olie verhitten. Uiringen (handvol bewaren) met salie en zout 10 min. fruiten. Van bladerdeeg rechthoekige taartbodem vormen door plakjes, 3 aan 3, overlappend op bakplaat te leggen. Naden aandrukken. Met vork gaatjes in bodem drukken. Achtereenvolgens ui, Hüttenkäse en bacon over taartbodem verdelen en taart met peper bestrooien. Taart in 20 min. goudbruin en krokant bakken. Intussen rest van olie met azijn en zout en peper naar smaak tot dressing kloppen en met tomaat mengen. Taart in 4 stukken snijden en over vier borden verdelen. Tomatensalade ernaast serveren.

bereiden 35 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 610 kcal
eiwit 40 g
koolhydraten 76 g
vet 16 g

Hazenrugfilet met hazelnootkorstje

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 2 Stuks.

1 eiwit
mespunt gemalen kruidnagel
1 theelepel kaneel
1 theelepel koriander (gemalen, ketoembar)
2 hazenrugfilets
1 zakje hazelnoten ((75 g), fijngehakt)
25 g boter
2 eetlepels bessenjenever (slijter)
1 theelepel honing
100 ml rode wijn (smaakcategorie 9)
125 ml slagroom

Keukenspullen
cocktailprikkers
aluminiumfolie

Bereiding
1. In diep bord eiwit met helft van specerijen en 1/2 tl zout en peper loskloppen. Punten van hazenrugfilets terugvouwen en met cocktailprikker vaststeken (zo wordt vlees gelijkmatig gaar). Hazelnoten op plat bord strooien. Filets door eiwit wentelen en vervolgens door hazelnoten rollen (stevig aandrukken), zodat ze rondom door hazelnoten omhuld zijn.

2. In koekenpan helft van boter verhitten en hazenrugfilets op matig vuur 4-5 min. rondom bakken, zodat vlees vanbinnen rosé blijft. Op warm bord leggen en met aluminiumfolie afdekken. Rest van specerijen door bakvet roeren. Bessenjenever en honing toevoegen en even laten bruisen. Wijn en slagroom in pan schenken, aanbaksels losroeren en saus 3 min. op hoog vuur laten inkoken. Hazenrugfilets schuin in plakken snijden en over twee warme borden verdelen. Saus erover lepelen. Lekker met spruitjesstamppot en haricot verts.

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 740 kcal
eiwit 35 g
koolhydraten 8 g
vet 59 g

Herfstsalade met gebakken ricotta en gerookte kip

Menugang	Voorgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

250 g ricotta
2 eetlepels slagroom
1 eetlepel tijm
4 eetlepels olijfolie extra vierge
3 sjalotten (gesnipperd)
1 eetlepel rode-wijnazijn
1 theelepel Dijon mosterd
100 g gerookte kipfilet (fijngesneden)
2 bospeentjes (geraspt)
2 struikjes witlof
1 zak veldsla (75 g)

Keukenspullen
ovenschaaltje (500 ml), ingevet

Bereiding
Oven voorverwarmen op 225 °C. Ricotta in kommetje met room losroeren en met zout en peper op smaak brengen. Ricottamengsel in ovenschaal scheppen, tijm erover strooien en enkele druppels olie erover sprenkelen. Ricotta in midden van oven in ca. 20 min. goudgeel bakken. Intussen sjalot in azijn leggen, zout en peper naar smaak toevoegen en sjalot 5 min. marineren. Mosterd erdoor roeren en rest van olie eraan toevoegen. Gerookte kip en bospeen door dressing scheppen. Ricotta uit oven nemen en even laten afkoelen. Witlofblaadjes losmaken en in de lengte halveren. Van veldsla eventueel worteltjes verwijderen. In kom veldsla met witlof met helft van kipmengsel omscheppen. Salade over vier borden verdelen, gebakken ricotta erop scheppen en rest van kipmengsel eromheen lepelen.

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 255 kcal
eiwit 16 g
koolhydraten 5 g
vet 19 g

Hongaarse kipschotel

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stoven	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

3 (tros)tomaten
2 eetlepels olijfolie
50 g gerookte spekblokjes
1 grote ui (grofgesnipperd)
1 teentje knoflook (fijngehakt)
1 eetlepel pikante paprikapoeder
1 schaal kipbraadsticks (ca. 400 g, Biologisch)
2 zoete puntpaprika's (in reepjes)
1 theelepel gedroogde tijm
125 ml kippenbouillon (van 1/4 tablet)

Bereiding
Tomaten ontvellen, zaadjes verwijderen en vruchtvlees in blokjes snijden. In braadpan olie verhitten en spekblokjes uitbakken. Ui en knoflook erdoor scheppen en in 3-4 min. zachtjes glazig bakken. Paprikapoeder erover strooien. Braadsticks door uimengsel scheppen en nog 5 min. bakken. Af en toe omscheppen. Tomaat, paprika en tijm aan kip toevoegen en 1 min. meebakken. Zout en peper naar smaak erover strooien en bouillon toevoegen. Met deksel op pan kip in 15-20 min. zachtjes gaarstoven. Lekker met gekookte aardappels, zure room en een groene salade met sperziebonen.

bereiden 15 min. wachten 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 205 kcal
eiwit 14 g
koolhydraten 7 g
vet 14 g

Honing-kruidenbrood

Menugang	Ontbijtgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Mediterraan	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.
15 stuks

450 g patentbloem
2 eetlepels olijfolie extra vierge
3 eetlepels honing
1 zakje gedroogde gist
2 eetlepels verse tijmblaadjes
1 eetlepel verse rozemarijnnaaldjes (fijngehakt)

Keukenspullen
broodbakmachine

Bereiding

Bakblik vullen met helft van bloem. Olie en 250 ml water toevoegen. Dan rest van bloem erover verdelen. Honing aan één kant van bakblik erbij doen, 1/2 el zout aan de andere kant. Gist in holletje in midden strooien (niet in contact laten komen met zout of honing, dat doet werking van gist teniet). Tijm en rozemarijn erover verdelen. Broodbakmachine inschakelen op programma voor normaal of knapperig brood.

Tip:
Dit kruidige brood is lekker bij hartig en zoet. Serveer het bijvoorbeeld met groene pesto of een pittig mengsel van sinaasappelmarmelade met fijngehakte gember erdoor.

bereiden 10 min. wachten 3 u. 30 min.

Voedingswaarden (per stuk)
energie 135 kcal
eiwit 4 g
koolhydraten 26 g
vet 2 g

Honingomeletjes met aardbeien

Menugang	Ontbijtgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

250 g aardbeien
1 citroen (schoongeboend)
6 eieren
3 el melk
1 el vloeibare honing
25 g boter
150 g verse roomkaas naturel
3 el gestampte muisjes

Bereiding
Zoet gebakken eitje. Tussen de dubbelgevouwen omelet proef je roomkaas én aardbeien.

1. Verwijder de kroontjes van de aardbeien en snijd de aardbeien in plakjes. Rasp de gele schil van de citroen en pers een helft uit. Meng de aardbeien met 1 el citroensap. Klop in een maatbeker de eieren los met de melk, het citroenrasp, de honing en zout.

2. Verhit een klontje boter in een koekenpan met antiaanbaklaag en schenk een kwart van het eimengsel in de pan.Bak de omelet tot de bovenkant bijna droog is. Houd afgedekt warm op een bord en bak nog 3 omeletten.

3. Besmeer elke omelet dik met roomkaas. Bedek een helft met aardbeien en vouw de omelet dubbel. Zeef de gestampte muisjes boven de omelet.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 315 kcal
eiwit 13 g
koolhydraten 11 g
vet 24 g
waarvan verzadigd 14 g
natrium 190 mg
vezels 1 g

In courgette gewikkelde forel

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	grillen	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

1 courgette
4 forellen (heel)
1 limoen (geperst)
1 gedroogd chilipepertje (verkruimeld)
1 teentje knoflook (geperst)
1 zakje verse koriander ((a 15 g), fijngeknipt)
4 eetlepels olie

Keukenspullen
visklemmen

Bereiding
1. Van courgette met kaasschaaf 8 gelijkmatige plakken schaven. Forellen afspoelen met water en droogdeppen met keukenpapier. Forellen aan binnen- en buitenkant met limoensap besprenkelen en bestrooien met zout. In kom chilipeper, knoflook, helft van koriander en 2 el olie door elkaar mengen. Kruidenmengsel over buikholten van vis verdelen. Forellen tot gebruik afgedekt met folie in koelkast bewaren.

2. Rond elke forel 2 courgettelinten wikkelen. Courgette vaststeken met cocktailprikkers en licht bestrooien met zout. Afhankelijk van formaat van barbecue forellen in een of twee keer roosteren. Forel in visklem leggen, bedruppelen met rest van olie en op barbecue in 10 à 15 min. bruin en gaar roosteren. Tussentijds regelmatig omkeren.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 210 kcal
eiwit 18 g
koolhydraten 2 g
vet 15 g

In eigen vocht gepocheerde oesters

Menugang	Borrelhapjes	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pocheren	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

12 oesters (met oestermes verpakt)
ijsklontjes
2 takjes verse dille ((zakje a 15 g), fijngeknipt)
versgemalen peper

Keukenspullen
schone theedoek zonder wasmiddelenluchtjes

Bereiding
Oesters met bolle kant naar beneden tussen dubbele doek vastklemmen en oestermes aan dikke kant tussen schelpen steken. Oestermes voorzichtig heen en weer bewegen tot sluitspier is doorgesneden. Oester met platte kant naar boven openen en sluitspier aan onderkant van oester ook doorsnijden, zodat oester los in schelp ligt. Vocht van oester opvangen. Oesters uit schelp nemen. Oestervocht door schone theedoek zeven en in pannetje opvangen. Oestervocht verwarmen (mag niet koken). Helft van oesters 30 sec. in vocht leggen en met schuimspaan uit vocht nemen. Rest van oesters op dezelfde wijze bereiden. Oestervocht nogmaals door theedoek zeven. IJsklontjes in (schone) theedoek wikkelen en ijs met deegroller of hamer tot gruis slaan. IJs op schaal leggen. Onderkant van oesterschelpen in ijs drukken, oesters erin leggen en oestervocht er voorzichtig over lepelen. Dille en peper erover strooien. Lekker met champagne.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 15 kcal
eiwit 2 g
koolhydraten 1 g
vet 1 g

In ham gewikkelde courgettestaafjes

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

2 stevige courgettes
1 citroen
5 eetlepels olijfolie extra vierge
1 bakje baby leaves (gemengde jonge bladsla en kruiden, 80 g)
2 pakjes Galliaham (of 16 plakken Kempische of serranoham)

Bereiding
1. Courgettes halveren en uiteinden eraf snijden. Courgettehelften rechtop op snijplank zetten en in 4 dikke plakken snijden. Elke plak vervolgens in 3 repen snijden, zodat dikke staafjes ontstaan. Courgettestaafjes in ruim kokend water met zout in 1-2 min. beetgaar koken. In vergiet laten uitlekken. Citroen schoonboenen, schil fijnraspen en vrucht uitpersen. In schaal citroensap en -rasp door 4 el olie roeren, dressing pittig op smaak brengen met zout en peper. Courgette in citroendressing 15 min. laten afkoelen, tussentijds voorzichtig omscheppen.

2. Slablaadjes omscheppen met 1 el olie, zout en peper. Sla over vier borden verdelen. Plakken ham voorzichtig loshalen. In elke plak ham 3 courgettestaafjes wikkelen en er 4 per bord op sla leggen.

bereiden 20 min. wachten 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 305 kcal
eiwit 20 g
koolhydraten 12 g
vet 22 g

In magnetron gepofte aardappel met zalmmoot

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 1 Stuks.

1 grote aardappel ((bijv. Superaardappel), gewassen)
6 zwarte olijven zonder pit
1 eetlepel kappertjes
2 eetlepels olijfolie
2 theelepels citroensap
1/2 theelepel gedroogde oregano
1/2 komkommer (in plakjes)
1 zalmmoot

Keukenspullen
grillpan

Bereiding
Aardappel met vork inprikken, op bord leggen en in magnetron op vol vermogen (700 watt) in 6-8 min. bijna gaar laten worden. Halverwege omdraaien. Aardappel in theedoek verpakt 5 min. laten nagaren. Olijven grof hakken en mengen met kappertjes, 1 el olie, 1 tl citroensap, oregano en zout en peper naar smaak. Komkommer met rest van olie en citroensap mengen, op smaak brengen met zout en peper. Grillpan verhitten en zalmmoot bestrooien met zout en peper. Zalm 8 min. grillen, halverwege keren. Aardappel diep insnijden en vullen met olijvensalsa. Zalm naast aardappel op bord leggen en komkommersalade ernaast scheppen.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 630 kcal
eiwit 30 g
koolhydraten 31 g
vet 43 g

In melk gesmoorde rollade

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stoven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

1 grote varkensfiletrollade (of 2 kleine, ca. 750 g)
50 g roomboter
2 eetlepels bloem
2 teentjes knoflook (gepeld)
1 zakje Italiaanse kruidenmix (20 g)
1 liter melk (op kamertemperatuur)
1 vleesbouillontablet
3 eetlepels citroensap

Keukenspullen
aluminiumfolie

Bereiding
Rollade bestrooien met zout en peper. In braadpan boter verhitten en rollade rondom aanbraden (ook zijkanten bruin laten worden!). Bloem in pan strooien en even meebakken. Knoflook en kruiden in pan leggen en melk erbij schenken. Bouillontablet erboven verkruimelen. Melk aan de kook brengen, vuur laag draaien en deksel schuin op pan leggen. Rollade in ca. 45 min. zachtjes gaar laten worden, enkele keren omdraaien en saus erdoor roeren. Rollade op snijplank leggen en in aluminiumfolie verpakt 10 min. laten rusten. Kruiden met schuimspaan uit saus scheppen. Ingedikte melksaus eventueel nog iets inkoken en op hoog vuur nog iets laten inkoken. Op smaak brengen met zout, peper en citroensap. Saus door zeef in sauskom schenken. Rollade in plakken snijden en op warme schaal leggen. Deel van saus erover schenken, rest apart erbij geven. Lekker met gebakken krieltjes en roergebakken spinazie.

bereiden 15 min. wachten 45 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 455 kcal
eiwit 47 g
koolhydraten 10 g
vet 26 g

In oven gesmolten camembert

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

1 winterpeen
3 stengels bleekselderij
1 camembertkaasje (in doosje)
mespunt gemalen komijn

Keukenspullen
bakpapier

Bereiding
Oven voorverwarmen op 200 °C. Winterpeen met dunschiller schillen en wassen. Met (groot) mes winterpeen in de lengte in dikke plakken snijden en vervolgens plakken in de lengte in dikke repen snijden. Van bleekselderij brede onderkant afsnijden en daarbij houterige, stugge lange draden verwijderen door ze er met behulp van scherp mesje af te trekken. Bleekselderij halveren en in de lengte in repen snijden. Van camembertdoosje papier verwijderen en camembert van (plastic) papiertje en eventuele sticker ontdoen. Korst van camembert kruislings insnijden, met komijn bestrooien en kaas in doosje terugleggen. Camembert op met bakpapier beklede bakplaat leggen en in midden van oven in 15 min. laten smelten. Gesmolten camembert in geopend doosje serveren. Repen wortel en bleekselderij in camembert dopen.

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 200 kcal
eiwit 16 g
koolhydraten 2 g
vet 4 g

In port gemarineerde kersen met limoen-mascarpone

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

500 g verse kersen (zonder pit)
4 eetlepels rode port
4 eetlepels fijne kristalsuiker
1 zakje gepelde pistachenoten (55 g)
1 citroen
1 limoen
125 ml slagroom
½ bakje mascarpone (a 250 g)

Bereiding
Kersen marineren in port en 2 el suiker. In droge koekenpan pistachenootjes licht roosteren. Laten afkoelen en nootjes fijnhakken. Citroen en limoen schoonboenen en schillen raspen. Limoen uitpersen. In kom slagroom opkloppen met 2 el suiker. Mascarpone losroeren met rasp en limoensap. Slagroom erdoor mengen en eventueel extra suiker toevoegen. Kersen met port over vier coupes verdelen. Mascarpone erop scheppen en pistachenootjes erover strooien.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 475 kcal
eiwit 5 g
koolhydraten 35 g
vet 34 g

In rode wijn gepocheerde vijgen met vanillemascarpone

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pocheren	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 6 Stuks.

1 citroen
750 ml rode wijn (categorie 8)
200 g suiker
3 kruidnagels
1 kaneelstokje
12 verse vijgen
1 vanillestokje
2 eetlepels witte basterdsuiker
1 bakje mascarpone (250 g)
2 bakjes frambozen (a 150 g)

Bereiding
1. Citroen schoonboenen en met dunschiller 4 repen van schil trekken. In pan (zo groot dat 12 vijgen precies naast elkaar erin passen) wijn met citroenschil, suiker, kruidnagels en kaneelstokje aan de kook brengen. Vuur laag draaien zodat wijn onder kookpunt blijft. Vijgen in wijn laten zakken en in 10 min. gaar laten worden. Drijvende vijgen halverwege voorzichtig keren in wijn. Vuur uitdraaien en vijgen in wijn laten afkoelen. Met scherp mesje vanillestokje opensnijden, openvouwen en met punt van mes merg eruit schrapen. In kom merg en basterdsuiker naar smaak door mascarpone roeren. Vijgen en mascarpone afgedekt in koelkast zetten.

2. Vijgen op kamertemperatuur serveren of iets verwarmen. In zes diepe borden 2 vijgen leggen en wat wijn scheppen. Garneren met frambozen. Op elk bord tussen vijgen ovale balletjes mascarpone scheppen door lepel in warm water te dompelen en met draaiende beweging mascarpone op te scheppen.

bereiden 30 min. wachten 2 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 525 kcal
eiwit 37 g
koolhydraten 36 g
vet 26 g

In serehsiroop gemarineerde meloen

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	koken	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

3 serehstengels (citroengras)
100 g suiker
2 kleine galiameloenen
gedroogd chilipepertje

Bereiding
1. Serehstengels halveren, pletten en in grove stukken snijden. In steelpannetje sereh met suiker en 200 ml water aan de kook brengen. Blijven roeren tot alle suiker is opgelost. Pan van vuur nemen en serehsiroop laten afkoelen. Meloenen halveren, met lepel pitjes eruit scheppen en elke helft in 8 dunne parten snijden. Vruchtvlees van schil lossnijden. Meloenparten in grote, lage schaal leggen en afgekoelde serehsiroop erop schenken. Afgedekt 2-3 uur in koelkast marineren. Meloenparten af en toe voorzichtig omkeren in siroop.

2. Meloenparten met schuimspaan uit siroop nemen en op vier borden rangschikken. Siroop door zeef schenken en 1-2 el over elk bord meloen scheppen. Beetje chilipeper erboven malen.

Tip:
Geen liefhebber van pittig? Bestrooi de meloen dan met muntsuiker: wrijf de blaadjes van 1/2 zakje verse munt (à 15 g) in een vijzel fijn met 4 eetlepels suiker. Strooi de groene suiker over de meloenparten.

bereiden 15 min. wachten 3 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 110 kcal
eiwit 2 g
koolhydraten 25 g
vet 0 g

In wijn gemarineerde nectarines met zomerfruit

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

75 g fijne kristalsuiker
½ fles Moscato d'Asti (Fontanafredda, gezoete wijn, a 750 ml)
4 nectarines
1 beker sorbetijs bosvruchten (500 ml)
300 g gemengd fruit (bijv. rode of blauwe bessen, frambozen, bramen)
½ pak cantuccini (amandelkoekjes, a 175 g)

Bereiding
1. In schaal suiker in muskaatwijn laten oplossen. Nectarines eventueel ontvellen. Nectarines halveren, pit verwijderen en vruchtvlees in partjes snijden. Partjes door wijn scheppen en minstens 1 uur in koelkast laten marineren.

2. Van sorbetijs 4 bollen vormen. Nectarinepartjes met wijn over vier diepe borden verdelen. Fruitmix erover strooien en bolletje sorbetijs op fruit leggen. Cantuccini erboven verkruimelen of apart erbij geven, om in wijn te dippen.

bereiden 20 min. wachten 1 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 310 kcal
eiwit 4 g
koolhydraten 48 g
vet 4 g

In wijn gestoofde kip met spruitjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stoven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

2 rode uien (gesnipperd)
50 g boter
1 schaaltje kipfilet in blokjes (ca. 350 g)
1 bakje gesneden kastanjechampignons (125 g)
100 ml rode wijn
1/2 pot vleesfond (a 380 ml)
2 pakken A-partjes (a 450 g)
4 takjes rozemarijn
1 zakje panklare spruitjes (koelvers, 400 g)

Bereiding
In hapjespan ui in 25 g boter 2 min. zachtjes bakken. Kipblokjes bestrooien met zout en peper. Kip door ui scheppen en op hoog vuur 2 min. bakken. Champignons erdoor scheppen. Wijn en fond in pan schenken en op hoog vuur tot helft laten inkoken. Op smaak brengen met zout en peper. Intussen naaldjes van takjes rozemarijn rissen en heel fijn hakken en door aardappelpartjes mengen. In grote koekenpan of wok 25 g boter verhitten en aardappelpartjes in 10-14 min. bruinbakken, eerste 5 min. met deksel op pan. Spruitjes volgens gebruiksaanwijzing beetgaar koken. Spruitjes door kipmengsel roeren. Aardappelpartjes over vier borden verdelen, kip-spruitjesmengsel ernaast scheppen.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 430 kcal
eiwit 29 g
koolhydraten 47 g
vet 14 g

Indiase visspiesen met naanbrood

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Indiaas	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

2 eetlepels milde Indiase currypasta (pot)
100 ml milde yoghurt
600 g zeewolffilet (of andere witte-visfilet)
2 rode uien
2 naanbroden naturel (Indiaas plat brood)
½ zakje verse koriander ((a 15 g), grofgehakt)
olie om in te vetten

Keukenspullen
spiesen

Bereiding
1. In schaal currypasta door yoghurt roeren. Vis in blokjes snijden en door curry scheppen. In koelkast minstens 1 uur laten marineren, tussentijds 1 keer omscheppen. Uien pellen, topjes eraf snijden maar wortelaanzet aan onderkant laten zitten, zodat partjes niet uit elkaar vallen. Beide uien in 8 partjes snijden. Vis uit marinade nemen en met partjes ui aan spiesen rijgen.

2. Rooster van barbecue met beetje olie invetten. Vis op barbecue in 6-8 min. gaar roosteren, spiesen voorzichtig keren. Aan zijkant van barbecue naanbrood 2-3 min. per kant roosteren. Vispennen op vier borden leggen en koriander erover strooien. Naanbrood in repen scheuren en naast vis leggen.

bereiden 20 min. wachten 1 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 450 kcal
eiwit 46 g
koolhydraten 39 g
vet 13 g

Italiaanse bonenschotel

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 rode, gele en groene paprika
500 g panklare gebroken sperziebonen
2 eetlepels olie
2 uien (in ringen)
1 goudsalami ((250 g), in blokjes)
1 blik witte bonen in tomatensaus (840 g)
1 theelepel paprikapoeder
8 sneetjes volkorenbrood (geroosterd)

Keukenspullen
aluminiumfolie

Bereiding

Paprika's schoonmaken en in korte reepjes snijden. Sperziebonen in 8 min. beetgaar koken en in vergiet laten uitlekken. In hapjespan olie verhitten en ui en paprika 5 min. zachtjes roerbakken. Salamiblokjes toevoegen en 3 min. meebakken. Witte bonen met tomatensaus en paprikapoeder erdoor roeren en gerecht afgedekt door en door verwarmen. Bonenmengsel over vier borden verdelen. Sperziebonen ernaast scheppen. Brood in repen snijden en bij bonenschotel serveren.

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 675 kcal
eiwit 35 g
koolhydraten 72 g
vet 27 g

Italiaanse gehaktballen met rösti

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

100 g salami (in reepjes)
400 g rundergehakt
2 grote uien (gepeld)
1 kg aardappels (geschild)
10 eetlepels olijfolie
2 eetlepels (balsamico)azijn
500 g tomaten (in plakken)

Bereiding
Salami, 1/2 tl zout en peper door gehakt kneden en hiervan tussen handen 4 ballen draaien. Een ui snipperen en andere ui in dunne ringen snijden. Aardappels (met keukenmachine) grof raspen en in zeef vocht eruit drukken. Uisnippers, zout en peper door aardappelrasp mengen. Van röstimengsel 8 platte rondjes vormen. In 2 grote koekenpannen elk 2 el olie verhitten. Röstikoekjes in olie leggen en ca. 15 min. per kant op matig vuur bakken, tot ze goudbruin en gaar zijn. In braadpan 2 el olie verhitten en hierin gehaktballen rondom aanbraden. Deksel op pan leggen en ballen nog ca. 15 min. op zacht vuur bakken; af en toe keren. In kom rest van olie met azijn en zout en peper naar smaak tot dressing kloppen. Op schaal tomaat en uiringen rangschikken, dressing erover druppelen. Gehaktballen en röstikoekjes over vier borden verdelen en serveren met tomatensalade.

bereiden 50 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 785 kcal
eiwit 31 g
koolhydraten 53 g
vet 50 g

Japanse kipspiesjes met paksoi

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Japans	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

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

Keukenspullen
satéstokjes

Bereiding

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

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 465 kcal
eiwit 33 g
koolhydraten 71 g
vet 6 g

Kaas-komkommersandwich

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 2 Stuks.

2 eetlepels pijnboompitten
150 g Griekse yoghurt
1 eetlepel olijfolie extra vierge
2 eetlepels dille ((diepvries), fijngesneden)
versgemalen zwarte peper
1 stuk komkommer (15 cm)
6 sneetjes tijgerbrood wit
½ zak rucola-sla (of waterkers, a 75)
1 pakje port salut ((kaas, 120 g) voorgesneden)

Bereiding
1. In droge koekenpan pijnboompitten goudbruin roosteren. Op bord laten afkoelen. In kom yoghurt mengen met olie, dille en zout en peper naar smaak. Komkommer schillen, in lengte halveren en met theelepel zaadjes eruit schrapen. Komkommer in dunne plakjes snijden en mengen met helft van dille-yoghurt.

2. Sneetjes brood dik bestrijken met dille-yoghurt. Rucola, kaas en pijnboompitten over 4 sneetjes verdelen. Op 2 sneetjes komkommersalade scheppen en deze op andere 2 belegde sneetjes brood stapelen. Laatste sneetjes met yoghurtkant naar beneden op stapels leggen. Sandwiches iets aandrukken en tweemaal diagonaal doorsnijden.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 680 kcal
eiwit 29 g
koolhydraten 60 g
vet 36 g

Kaasplak met knapperige griesmeelkorst

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Frituren	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

2 platte plakken Zaanlander kaas pikant (elk ca. 200 g)
1 eetlepel Zaanse mosterd
100 g griesmeel (pak a 500 g)
½ eetlepel karwijzaad (kummel)
2 eieren
5 eetlepels melk
olie om te frituren

Bereiding
Kaasplakken dwars doormidden snijden. Korstjes eraf snijden en kaasplakken aan beide kanten dun bestrijken met mosterd. Griesmeel in kom mengen met karwij en peper. Eieren splitsen. Dooiers met melk loskloppen. Kuiltje in griesmeel maken en dooiers erin schenken. Vanuit kuiltje dooiers met garde door griesmeel roeren tot glad beslag. Frituurolie verhitten tot 175 °C. In kom eiwitten met mespunt zout stijfkloppen tot het stevige pieken vormt. Stijfgeslagen eiwit voorzichtig door griesmeelmengsel scheppen. Kaasplakken een voor een door griesmeelbeslag wentelen. Maximaal 2 kaasplakken per keer in 3-4 min. goudbruin frituren, halverwege keren. Lekker met peultjes en notenrijst.

Tip:
Kaas bewaren: (restjes van) harde kazen zijn prima twee tot drie maanden te bewaren in de diepvries. Alleen oude kaas is niet geschikt om in te vriezen. Rasp daarom restjes oude kaas en strooi ze over ovenschotels of pizza's.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 600 kcal
eiwit 31 g
koolhydraten 19 g
vet 45 g

Kaassoep met sherry en koriander

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

100 g Zaanlander kaas licht pikant
25 g boter
1 ui (gesnipperd)
25 g bloem
100 ml droge sherry
500 ml kippenbouillon (van tablet)
1 eetlepel citroensap
2 eetlepels krokant gebakken uitjes (bakje)
½ zakje verse koriander ((a 15 g),fijngesneden)

Bereiding
Korstjes eraf snijden en kaas (in keukenmachine) raspen. In soeppan boter verhitten en ui 3 min. fruiten. Bloem over ui strooien en 1 min. zachtjes meebakken. Sherry toevoegen en blijven roeren tot alle sherry door de bloem is opgenomen. Scheut voor scheut kippenbouillon in pan schenken en al roerend verhitten tot gladde, lichtgebonden soep ontstaat. Kaas in soep laten smelten. Citroensap toevoegen als soep niet homogeen bindt. Soep op smaak brengen met peper en in vier kommen scheppen. Garneren met gebakken uitjes en koriander.

Tip:
De kippenbouillon geeft de soep extra smaak. Uiteraard kan de kaassoep ook vegetarisch bereid worden, met tuinkruidenbouillon.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 195 kcal
eiwit 7 g
koolhydraten 7 g
vet 13 g

Kabeljauw in Parmaham met broccoliroosjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

300 g broccoli (in kleine roosjes)
1 sinaasappel
1 eetlepel witte-wijnazijn
2 sjalotten (gesnipperd)
½ zakje verse peterselie ((a 30 g), fijngehakt)
6 eetlepels olijfolie extra vierge
2 schaaltjes kabeljauwhaasjes ((a ca. 250 g), op kamertemperatuur)
4 plakken Parmaham
1 theelepel salie

Bereiding
Broccoliroosjes in ruim kokend water met zout in 3 min. beetgaar koken, afgieten en in vergiet laten uitlekken. Sinaasappel schoonboenen, stukje schil eraf raspen en sinaasappel uitpersen. In kommetje sinaasappelsap, -rasp en azijn door elkaar roeren. Sjalot door azijnmengsel roeren en 5 min. laten staan. Peterselie en 3 el olie erdoor roeren en op smaak brengen met zout en peper. Kabeljauwhaasjes halveren, droogdeppen en met 1/2 tl zout en peper bestrooien. Vis op plak Parmaham leggen, met mespunt salie bestrooien en ham om vis wikkelen. In koekenpan met antiaanbaklaag 1 el olie verhitten en kabeljauw op matig vuur in 8 min. gaar bakken, halverwege keren. Intussen in pan of wok broccoli al omscheppend in rest van olie verwarmen. Broccoli met sinaasappeldressing omscheppen. Kabeljauwpakketjes over vier borden verdelen en broccoli ernaast serveren. Lekker met tagliatelle.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 310 kcal
eiwit 29 g
koolhydraten 4 g
vet 20 g

Kabeljauw met Provençaalse groenten en aardappel-knoflookpuree

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	roerbakken/wokken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

5 eetlepels olijfolie
1 bakje gesneden champignons (125 g)
2 teentjes knoflook (geperst)
1 gele paprika (in reepjes)
1 zak Provençaalse roerbakmix (400 g)
2 eetlepels gedroogde Provençaalse kruiden
2 maal 250 gr kabeljauwfilet (in 4 stukken)
1 pak aardappelpuree à la minute (180 g)

Keukenspullen
wok

Bereiding

In wok 1 el olie verhitten en champignons met helft van knoflook 2 min. bakken. Paprika en groentemix toevoegen en nog 5-7 min. roerbakken, tot groente beetgaar is. Op smaak brengen met Provençaalse kruiden, zout en peper. Kabeljauwfilet met zout, peper en 1 el bloem bestrooien. In koekenpan 2 el olie verhitten en filets ca. 4 min. per kant bakken. Puree volgens gebruiksaanwijzing bereiden. Rest van olie en knoflook erdoor roeren. Vis over vier borden verdelen, groenten en aardappelpuree ernaast scheppen.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 505 kcal
eiwit 35 g
koolhydraten 47 g
vet 19 g

Kabeljauw met witte-bonenpuree

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 1 Stuks.

1 pot witte bonen ((370 g), uitgelekt)
100 ml melk
1/2 tl bonenkruid (busje a 7 g)
3 el olijfolie
1 stuk kabeljauwfilet (ca. 150 g)
1/2 teentje knoflook
1 bakje panklare snijbonen (150 g)

Keukenspullen
staafmixer of keukenmachine

Bereiding
Bonen in zeef met koud water afspoelen. In kleine pan bonen met melk, bonenkruid en mespunt zout verwarmen. Bonen met staafmixer of in keukenmachine pureren, eventueel scheutje olijfolie toevoegen. Puree terug in pan scheppen en op laag vuur warmhouden, regelmatig roeren. Kabeljauw droogdeppen en met zout en peper bestrooien. In koekenpan met antiaanbaklaag 1 el olie verhitten en kabeljauw hierin in 4 min. per zijde goudbruin en gaar bakken. In wok knoflook in rest van olie fruiten, snijbonen toevoegen en geheel op hoog vuur 5 min. roerbakken. Snijbonen op smaak brengen met zout en peper. Bonenpuree en snijbonen op bord scheppen, kabeljauw ernaast leggen.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 865 kcal
eiwit 52 g
koolhydraten 49 g
vet 51 g

Kabeljauwtimbaaltjes met saffraansaus

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

2 sjalotten (gesnipperd)
200 ml droge witte wijn
1/2 potje vis- of gevogeltefond (380 ml)
2 maal 200 g verse kabeljauwfilet
1 eetlepel citroensap
1 ei
1/2 eetlepel gedroogde dragon
200 ml slagroom
1 envelopje saffraan
1 bakje mosselen (voorgekookt, 150 g)
2 tomaten
25 g ijskoude boter (in vlokjes)

Keukenspullen
keukenmachine
plasticfolie
aluminiumfolie
soufflévormpjes (inhoud 150 ml), ingevet

Bereiding
1. In steelpan sjalotsnippers met wijn en fond in 15 min. tot helft inkoken. Kabeljauw met citroensap, ei, dragon, 2 el slagroom en zout en peper tot gladde massa pureren. Vormpjes hiermee vullen, in plasticfolie wikkelen en in diepvries zetten. Ingekookte vloeistof zeven, saffraan en slagroom erdoor roeren en saus opnieuw tot helft inkoken. Op smaak brengen met zout en peper. Saus laten afkoelen en in diepvriesdoos invriezen.

2. Vis en saus tijdig uit diepvries nemen en (in koelkast) laten ontdooien. Oven voorverwarmen op 175 °C. Tomaten ontvellen, zaadjes verwijderen en vruchtvlees in blokjes snijden. Plasticfolie rond vormpjes verwijderen, bovenkant afdekken met aluminiumfolie. Vormpjes in braadslede of ovenschaal zetten en zoveel kokend water bijschenken dat vormpjes voor driekwart onder staan. Vis in oven in ca. 15 min. gaar en stevig laten worden. Intussen saus zachtjes opwarmen. In andere pan mosselen in aanhangend vocht zachtjes opwarmen. Boter snel door saus kloppen. Vocht uit vormpjes gieten en op elk vormpje een bord leggen. Samen keren en timbaaltjes uit vormpjes laten glijden. Saus rond vis scheppen en gerecht garneren met mosselen en tomatenblokjes.

bereiden 1 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 375 kcal
eiwit 26 g
koolhydraten 5 g
vet 28 g

Kabeljauwtimbaaltjes met saffraansaus

Kaiserbrötchen met zuurkool en Frankfurters

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stoven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

25 g boter
1 ui (grofgesnipperd)
1 zakje wijnzuurkool (ongekookt, 500 g)
100 ml kippenbouillon (van tablet)
1 theelepel karwijzaad (kummel)
1 blik Frankfurters (worsten)
4 kaiserbrötchen
2 eetlepels scherpe mosterd

Bereiding
In pan helft van boter verhitten en ui 2-3 min. zachtjes fruiten. Zuurkool, bouillon en karwijzaad erdoor scheppen en zuurkool afgedekt in ca. 20 min. zachtjes gaarstoven. In worsten om de centimeter een inkeping snijden. In koekenpan rest van boter verhitten en worsten 5 min. rondom bakken tot ze bruin zijn en wat krom trekken. Broodjes opensnijden en helften dun bestrijken met mosterd. Zuurkool op vier borden scheppen. Worsten erover verdelen. Kaiserbrötchen erbij leggen en eventueel extra mosterd en zure augurken erbij geven.

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 425 kcal
eiwit 14 g
koolhydraten 31 g
vet 27 g

Kalfsentrecote met rucolasalsa en gekarameliseerde tomaatjes

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

1 ongesneden witbrood (bijv. Pain de Campagne)
4 kalfsentrecotes
3 eetlepel balsamicoazijn
1 zak rucola (sla, 75 g)
3 eetlepels pijnboompitten
2 schaaltjes cherry trostomaten (a 250 g)
1½ eetlepel poedersuiker
50 g grano padano (pittige kaas, stukje)
5 eetlepels olijfolie extra vierge
versgemalen zeezout en zwarte peper
1 bakje baby leaves (sla, 100 g)

Keukenspullen
keukenmachine
keukenpapier
aluminiumfolie
grillpan

Bereiding
1. Brood 1 uur in vriezer leggen. Entrecotes op kamertemperatuur laten komen. Pijnboompitten in droge koekenpan lichtbruin roosteren. Oven voorverwarmen op 175 °C. Twee derde van tomaten op bakplaat leggen. Azijn erover sprenkelen en bestrooien met poedersuiker. Tomaten ca. 10 min. in oven zetten, tot velletje openknapt. Bakplaat uit oven nemen. Rest van tomaten ontvellen, zaadjes verwijderen en vruchtvlees in stukjes snijden. Kaas fijnraspen. In keukenmachine twee derde van rucola met pijnboompitten op laag tempo fijnmalen. Geraspte kaas en tomaatstukjes erdoor roeren. Salsa op smaak brengen met zout en peper.

2. Met gekarteld broodmes 12 flinterdunne plakjes van brood snijden. Sneetjes op bakplaat leggen en bestrijken met 1-2 el olie. Grofgemalen zout erover strooien en sneetjes eventueel afdekken met tweede bakplaat, om omkrullen te voorkomen. Brood in oven in 5-10 min. lichtbruin en krokant laten worden.

3. Grillpan verhitten. Entrecotes met keukenpapier droogdeppen en bestrijken met 1 el olie. Vlees in 4 min. per kant rosé grillen. Halverwege vlees slag draaien, voor mooi ruitpatroon. Vlees uit grillpan nemen, met zout en peper bestrooien en in aluminiumfolie verpakt nog 5 min. laten rusten. Vetrandje van vlees snijden en vlees in lange plakken snijden.

4. Van rucolasalsa 1 tl in midden van vier borden scheppen (tegen schuiven van brood). Rest van salsa in vier smalle glaasjes scheppen en op bord zetten. Elk glas garneren met blaadje rucola. Slamelange omscheppen met rest van rucola, 2 el olie en bakvocht van tomaten. Op elk bord sneetje brood op salsa leggen. Hierop telkens pluk sla en helft van entrecoteplakjes leggen. Nog zo'n laag maken en afdekken met laatste sneetjes. Garneren met gebakken tomaten.

Kalfsentrecote met rucolasalsa en gekarameliseerde tomaatjes

bereiden 1 u. 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 610 kcal
eiwit 32 g
koolhydraten 41 g
vet 35 g

Kalfslappen in walnootroomsaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

500 g magere kalfslappen (op kamertemperatuur)
1 sinaasappel
25 g boter
2 teentjes knoflook (fijngesneden)
150 g walnoten
125 ml slagroom
100 ml witte wijn
1 zakje verse peterselie ((30 g), fijngeknipt)

Keukenspullen
staafmixer

Bereiding
Kalfslappen in blokjes snijden. Sinaasappel schoonboenen, schil raspen en vrucht uitpersen. In braadpan boter verhitten en vlees rondom aanbraden. Knoflook door vlees scheppen en meebakken. Rasp en sinaasappelsap toevoegen en aan de kook brengen. Vuur laag draaien en vlees afgedekt ca. 40 min. stoven. Intussen walnoten in droge koekenpan met antiaanbaklaag kort roosteren. Helft van walnoten in steelpan met dikke bodem met slagroom en wijn aan de kook brengen. Vuur laag zetten, pan op vlamverdeler plaatsen en saus 30 min. laten trekken. Andere helft van walnoten verbrokkelen. Walnoot-roommengsel met staafmixer pureren (eventueel wat stoofvocht van kalfslappen toevoegen). Roomsaus in braadpan schenken en vlees nog 10 min. onafgedekt laten sudderen. Gerecht op smaak brengen met zout en peper en over vier borden verdelen. Peterselie en achtergehouden walnoten erover strooien. Lekker met tagliatelle en gestoomde broccoli.

bereiden 20 min. wachten 40 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 630 kcal
eiwit 32 g
koolhydraten 6 g
vet 53 g

Kalfsschnitzels met een kaaskorstje

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

3 sneetjes oud witbrood
75 g geraspte oude kaas
2 eieren
4 kalfsschnitzels
3 eetlepels olijfolie
1 citroen (in partjes)

Keukenspullen
keukenmachine
plasticfolie

Bereiding
Korstjes van broodsnijden en brood in keukenmachine fijnmalen. In diep bord geraspte kaas mengen met broodkruim. In ander diep bord eieren loskloppen. Schnitzels aan beide kanten bestrooien met zout en peper. Vlees eerst door losgeklopt ei halen en daarna door kaasmengsel wentelen, zo dat vlees rondom bedekt is (dit niet lang tevoren doen, dan wordt het paneerlaagje te vochtig). Olie in ruime koekenpan met antiaanbaklaag verhitten. Vlees in 4-5 min. per kant bruin en vanbinnen rosé bakken. Serveren met partjes citroen. Lekker met aardappelpuree en kropsla.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 435 kcal
eiwit 35 g
koolhydraten 9 g
vet 29 g

Kalfsspiesje en komkommerrepen met peterseliedip

Menugang	Borrelhapjes	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

4 pecannoten
½ komkommer
½ zakje verse peterselie (a 30 g)
¼ theelepel grof zeezout
¼ zwarte peperkorrels
¼ theelepel grove mosterd
4 eetlepels witte wijn (bijv. sauvignon blanc)
5 eetlepels olijfolie
1 kalfsoester (op kamertemperatuur)

Keukenspullen
satéstokjes
vijzel

Bereiding
Pecannoten in droge koekenpan kort roosteren en laten afkoelen. Komkommer schillen, in de lengte in achten snijden en zaadlijsten verwijderen. Blad van peterselie fijnhakken. In vijzel pecannoten met zeezout en peperkorrels fijnstampen. Mosterd, peterselie en wijn toevoegen en geheel tot smeuïge massa roeren. Olie druppelsgewijs toevoegen en met stamper door notenmassa wrijven. Peterseliedipsaus overdoen in kommetje. Kalfsoester in 8 gelijke stukken snijden en met zout en peper bestrooien. In koekenpan 1 el olie verhitten en vleesstukjes hierin in 3-4 min. op hoog vuur gaarbakken. Aan elk satéstokje stukje kalfsvlees prikken. Komkommerrepen rechtop in borrelglas zetten. Vleesspiesjes op schaal leggen, komkommer en peterseliedipsaus ernaast zetten.

bereiden 5 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 240 kcal
eiwit 8 g
koolhydraten 1 g
vet 22 g

Kalkoencurry met gestoomde groente

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stomen	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 struiken paksoi (in repen)
400 g mienestjes
1 eetlepel Thaise groene currypasta
1 blik kokosmelk (400 ml)
400 g kalkoenfilet (in reepjes)

Bereiding

In ruime (stoom)pan laag water aan de kook brengen. Paksoi in de lengte doormidden snijden, harde stronk verwijderen en rest in dunne reepjes snijden. Paksoi in stoommand of vergiet leggen, boven pan met kokend water hangen en groente afgedekt in 5-7 min. gaar stomen. Mie volgens gebruiksaanwijzing bereiden. Wok op hoog vuur verhitten. Currypasta in 3 el kokosmelk losroeren. Rest van kokosmelk erbij schenken en tot 2/3 laten inkoken. Kalkoenreepjes aan kokossaus toevoegen, vuur lager draaien en kalkoen in 5 min. gaarkoken. Mie over vier borden verdelen en kalkoencurry erover scheppen. Paksoi ernaast leggen.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 565 kcal
eiwit 40 g
koolhydraten 81 g
vet 9 g

Kalkoenfilet met groene groenten uit de braadzak

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

2 zakjes mix van broccoli, peultjes en groene asperge* ((koelvak,
(250 g)
3 bosuitjes (in stukjes van 1 cm)
1 sinaasappel
2 eetlepels grove mosterd
2 theelepels gemalen kurkuma (koenjit)
2 theelepels koriander (gemalen ketoembar)
2 theelepels chilipoeder
versgemalen zwarte peper
25 g zachte boter
2 kalkoenfilets (van 250 g)
1 pot gevogeltefond (380 ml)

Keukenspullen
braadzak

Bereiding
1. In pan met ruim kokend water en wat zout groentemix 2 min. koken. Groenten in vergiet onder koud water afspoelen en laten uitlekken. Bosuitjes erdoor mengen en groenten overdoen in braadzak. Sinaasappel schoonboenen en helft van schil eraf raspen. In kom sinaasappelrasp mengen met mosterd, kurkuma, korianderzaad, chilipoeder, zout, peper en boter. Kalkoenfilets rondom met dit mengsel bestrijken en op groenten leggen. Helft van fond in braadzak scheppen en zak afsluiten met bindertje. Braadzak en rest van fond invriezen.

2. Braadzak uit vriezer nemen en enkele gaatjes in bovenkant prikken. Braadzak in braadslede of lage ovenschaal in oven schuiven. Oven inschakelen op 200 °C en kalkoen in 45-55 min. laten ontdooien en gaarbraden. Fond ontdooien (in magnetron). Braadzak uit oven nemen. Puntje van braadzak knippen en vocht in steelpan schenken. Fond erbij schenken en vocht op hoog vuur laten inkoken tot lichtgebonden jus. Op smaak brengen met zout en peper. Groenten uit braadzak over vier warme borden verdelen. Kalkoen in dunne plakken snijden en ernaast leggen. Beetje jus erover scheppen, rest apart erbij geven. Lekker met (zelfgemaakte) torentjes van aardappelpuree.

Tip:
Speciaal voor de feestdagen heeft AH ook een groot stuk gemarineerde kalkoenfilet tijdelijk in het assortiment. Deze kan op eenzelfde wijze als dit recept met beetgare groente in een braadzak worden ingevroren. Het vlees is al gemarineerd, en ook jus maken is hierbij niet nodig. In de kalkoenfilet zijn inkepingen gemaakt, gevuld met een klontje kruidenboter.

Tip:
Speciaal voor kerst ontwikkeld. Tijdelijk verkrijgbaar.

bereiden 35 min. wachten 50 min.

Kalkoenfilet met groene groenten uit de braadzak

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 235 kcal
eiwit 37 g
koolhydraten 5 g
vet 7 g

Kalkoenfilet met salie-appeltjes

Menugang	Bijgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	grillen	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

1 grote kalkoenfilet (ca. 200 g)
6 el olijfolie
versgemalen zwarte peper
2 kleine kleine appels ((bijv. elstar), schoongeboend)
½ citroen (uitgeperst)
1 el honing
1 tl gedroogde salie
4 el appelsap

Keukenspullen
gourmetstel
appelboor

Bereiding
1. Snijd de kalkoenfilet in 8 dikke plakken (medaillons), bestrijk met olie en bestrooi met de peper. Verwijder met de appelboor het klokhuis van de appels en snijd de appels ongeschild in partjes. Besprenkel de partjes met citroensap, om verkleuren tegen te gaan. Roer in een kom de honing los met de salie en appelsap en meng de appelpartjes erdoor. Bewaar tot gebruik afgedekt in de koelkast.

2. Leg telkens 2 kalkoenmedaillons met wat appelpartjes ernaast op de hete grillplaat van het gourmetstel. Schep de appelpartjes regelmatig om met 2 houten spatels. Bak de kalkoenmedaillons bruin en gaar. Leg ze op een bord, bestrooi ze met zout en schep de appelpartjes erop.

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 90 kcal
eiwit 13 g
koolhydraten 9 g
vet 1 g

Karbonades met warme druiven

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

1 zakje garneeramandelen ((55 g), grofgehakt)
2 x 2 stuks haas- of ribkarbonades
2 el olie
2 tenen knoflook (fijngehakt)
300 g pitloze witte druiven (gehalveerd)
3 bolletjes stemgember ((pot 240 g), fijngesneden)
2 el gembersiroop (uit pot met stemgember)

Bereiding
Rooster de amandelen in een koekenpan zonder olie of boter goudbruin en laat op een bord afkoelen. Bestrooi de karbonades met peper. Verhit in een koekenpan de olie en bak de karbonades op matig vuur in 8-10 min. gaar en goudbruin. Keer halverwege. Leg het vlees op een bord, bestrooi met zout naar smaak en houd warm onder aluminiumfolie. Fruit de knoflook 30 sec. in het bakvet. Voeg de druiven, amandelen en gember toe en roerbak 1 min. Neem de pan van het vuur en voeg de gembersiroop toe. Breng het druivenmengsel op smaak met peper en zout. Leg de karbonades op vier borden en schep het druivenmengsel erop. Lekker met broccoli en aardappelpartjes uit de oven.

Tip:
Stemgember is door het hoge suikergehalte lang houdbaar. Gebruik het fijngesneden door Aziatische gerechten, of in dunne plakjes op een broodje kaas. Ook lekker over fijngesneden over chocolade-ijs.

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 420 kcal
eiwit 31 g
koolhydraten 26 g
vet 21 g

Kerriekip met sinaasappelrijst

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

2 sinaasappels
250 g rijst
4 kipfilets (ca. 400 g)
1 eetlepel kerriepoeder
2 eetlepels boter
2 rode uien (in kwarten)
450 g tuinerwten (of doperwten, diepvries)
1 doosje tuinkers

Bereiding
Van 1 sinaasappel schoongeboende schil raspen. Rijst met 450 ml water, sinaasappelrasp en wat zout aan de kook brengen en in 10 min. gaarkoken. Intussen kip met kerriepoeder en zout bestrooien. In pan boter verhitten, kip met ui in 10 min. bruin en gaar bakken. Erwten door rijst roeren en 5 min. meekoken. Sinaasappels dik schillen en vruchtvlees in plakjes snijden. Tuinkers losknippen en door gare rijst scheppen. Kipfilets uit pan nemen en in plakken snijden. Rijst, kip en ui over vier borden verdelen, plakjes sinaasappel ernaast leggen.

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 525 kcal
eiwit 33 g
koolhydraten 73 g
vet 11 g

Kerriesoep met wortel en koriander

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

1 ui (gesneden)
2 el zonnebloemolie
1 zak peen julienne (150 g)
1 el tomatenpuree (blikje a 70 g)
1 pot Indiase kerriesaus (520 g)
1 groentebouillontablet
100 ml sinaasappelsap
1 blik kapucijners ((800 g), uitgelekt)
50 g witte kaasblokjes
1 bakje verse koriander ((15 g), fijngesneden)

Bereiding
In soeppan ui in olie glazig fruiten. Van peen julienne driekwart van zakje toevoegen en 2 min. meefruiten. Tomatenpuree door groenten roeren en 30 sec. meebakken. Kerriesaus, verkruimeld groentebouillontablet, sinaasappelsap en 500 ml water toevoegen. Geheel aan de kook brengen en 2 min. laten koken. Kapucijners door soep scheppen en door en door verwarmen. Soep op smaak brengen met peper. Soep over vier borden verdelen. Kaasblokjes en rest van peen julienne in midden van soep leggen. Koriander erover strooien.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 415 kcal
eiwit 15 g
koolhydraten 36 g
vet 24 g

Ketjapkarbonades met mie en rode ui

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	grillen	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

2 x 2 karbonades
4 kleine rode uien (in plakken)
2 handsinaasappels (schoongeboend en in plakken)
100 ml ketjap manis
6 eetlepels olijfolie extra vierge met knoflook en chilipeper (fles a
250 ml)
300 g mie
1 Chinese roerbakmix (400 g)
1/2 zakje verse koriander ((a 15 g), fijngeknipt)

Keukenspullen
wok
braadslede

Bereiding
Grill voorverwarmen. In schaal karbonades, ui en sinaasappel omscheppen met ketjap. In braadslede 4 el olie schenken en 2 min. onder grill zetten. Inhoud schaal in braadslede overdoen en vlees in 15 min. gaar en goudbruin roosteren. Vlees halverwege keren, ui en sinaasappel omscheppen. Intussen mie gaarkoken. In wok rest van olie verhitten. Groentenmix 5 min. roerbakken. Koriander erdoor scheppen. Karbonadeschotel over borden verdelen. Mie en groenten ernaast scheppen.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 695 kcal
eiwit 41 g
koolhydraten 78 g
vet 24 g

Kikkererwtenschotel met shoarmareepjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Mediterraan	Type	roerbakken/wokken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

2 e olie
1 schaal shoarmavlees (ca. 400 g)
2 grote uien (in halve ringen)
1 blik tomatenblokjes (400 g)
1 blik kikkererwten ((400 g), uitgelekt)
1 pak shoarmabroodjes (8 stuks)
100 ml volle yoghurt (op kamertemperatuur)
1 groene paprika (in zeer dunne reepjes)

Keukenspullen
wok

Bereiding
In wok olie verhitten en shoarmavlees hierin 5 min. roerbakken. Ui door vleesreepjes scheppen en 5 min. meebakken. Tomaat en kikkererwten toevoegen en geheel nog 3-4 min. verwarmen. Op smaak brengen met zout en peper. Shoarmabroodjes in broodrooster (of onder ovengrill) lichtbruin roosteren en elk in vier puntjes snijden. Yoghurt op smaak brengen met zout en peper. Kikkererwtenschotel over vier diepe borden verdelen. Yoghurt erop scheppen en garneren met rauwe paprikareepjes. Broodpuntjes ernaast serveren.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 565 kcal
eiwit 37 g
koolhydraten 68 g
vet 16 g

Kikkererwtensoep met spinazie

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

4 eetlepels olijfolie
300 g panklare spinazie
1 sjalot (fijngesneden)
1 wortel (fijngesneden)
2 teentjes knoflook (fijngesneden)
1 zakje verse peterselie ((30 g), grofgehakt)
1 theelepel paprikapoeder
800 ml vleesbouillon (van tablet)
1 blik kikkererwten ((400 g), uitgelekt)
2 kruidnagels
1 laurierblad
125 ml zure room

Keukenspullen
staafmixer

Bereiding
In (soep)pan 1 el olie verhitten. Spinazie al omscheppend in 3-4 min. laten slinken. Spinazie in zeef laten uitlekken, met bolle kant van lepel vocht eruit drukken en blad grofsnijden. Pan schoonvegen met keukenpapier en rest van olie verhitten. Sjalot, wortel, knoflook, peterselie en paprikapoeder 3 min. fruiten. Bouillon erbij schenken en helft van kikkererwten erdoor roeren. Kruidnagels in laurierblad steken en aan soep toevoegen. Soep 5 min. zachtjes laten koken. Laurier en kruidnagels uit pan nemen en soep met staafmixer pureren. Op smaak brengen met zout en peper. Spinazie en rest van kikkererwten door soep roeren en kort meewarmen. Soep in vier diepe borden scheppen. In midden van elk bord volle eetlepel zure room scheppen. Lekker met volkorenbrood.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 235 kcal
eiwit 8 g
koolhydraten 19 g
vet 18 g

Kip cordon bleu met sperziebonen en spekjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

1 zak aardappels (panklaar, 800 g)
1 zak gebroken sperziebonen (500 g)
3 eetlepels boter
2 schaaltjes voorgegaarde kip cordon bleu (a 2 stuks)
1/2 duobakje gerookte spekblokjes (a 250 g)
1 bakje gesneden champignons (125 g)
1/2 zakje verse peterselie ((a 30 g), fijngehakt)

Bereiding
Aardappels volgens gebruiksaanwijzing in 18 min. gaarkoken. Sperziebonen in 10 min. beetgaar koken, afspoelen met koud water en in vergiet laten uitlekken. Intussen in ruime koekenpan 2 el boter verwarmen en kip cordon bleu in 5 min. bruinbakken, halverwege omdraaien. In braadpan spekblokjes in rest van boter 3 min. bakken. Champignons toevoegen en 2 min. meebakken. Sperziebonen erdoor scheppen en geheel goed doorwarmen. Op smaak brengen met zout en peper, bestrooien met peterselie. Kip cordon bleu over vier borden verdelen, aardappels en sperziebonenmengsel ernaast scheppen.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 495 kcal
eiwit 32 g
koolhydraten 44 g
vet 21 g

Kip in kruidige tomatensaus en aubergine

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

2 schaaltjes kipmedaillons (a ca. 250 g)
5 eetlepels olijfolie
2 teentjes knoflook (fijngesneden)
2 kaneelstokjes
1 blik tomatenblokjes (400 g)
2 eetlepels gedroogde oregano
2 uien (fijngesnipperd)
1 aubergine (in blokjes)
125 ml crème fraîche

Keukenspullen
ovenschaal inhoud ca. 1 1/2 liter, ingevet

Bereiding
Kipmedaillons met mespunt zout en peper bestrooien. In braadpan 2 el olie verhitten en kip aan beide kanten aanbraden. Knoflook en kaneel toevoegen en kort fruiten. Tomaatblokjes erbij schenken en kip met oregano, zout en peper goed op smaak brengen. Kip afgedekt op laag vuur 30 min. laten sudderen. In hapjespan ui 5 min. in rest van olie fruiten. Aubergine toevoegen en al omscheppend meebakken. Crème fraîche erdoor roeren en geheel pittig op smaak brengen met zout en peper. Aubergine op laag vuur afgedekt 20 min. smoren. Kip met tomatensaus op vier borden scheppen. Aubergine ernaast serveren. Lekker met wilde & witte rijst.

bereiden 45 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 445 kcal
eiwit 29 g
koolhydraten 10 g
vet 32 g

Kip met citroenjus en kropsla

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

2 citroenen
1 kip (heel)
6 eetlepels olijfolie
1 kg vastkokende aardappels (in stukken)
1 kropsla (grofgescheurd)
2 rode uien (in dunne ringen)
125 ml kippenbouillon (van tablet)

Keukenspullen
braadslede

Bereiding
Oven voorverwarmen op 200 °C. Een citroen uitpersen, andere schoonboenen en in plakjes snijden. Kip in braadslede leggen, met 2 el olie invetten en besprenkelen met 2 el citroensap. Citroenplakjes in buikholte stoppen. Kip met zout en peper bestrooien en op borst in braadslede leggen. Aardappels omscheppen met zout, peper en 1 el olie en rond kip leggen. Braadslede in midden van oven schuiven en kip in ca. 1 uur bruin en gaar laten worden, na 45 min. kip omdraaien. In slakom dressing kloppen van rest van olie, 1 el citroensap, zout en peper naar smaak. Sla en uiringen erdoor mengen. Uiringen erop leggen. Kip en aardappels uit braadslede nemen en warm houden. Bouillon in braadslede schenken, aanbaksels losroeren en jus in steelpan overschenken. Jus op hoog vuur iets inkoken, op smaak brengen met peper en citroensap. Kip in stukken snijden en serveren met aardappels, citroenjus en kropsla.

bereiden 20 min. wachten 1 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 550 kcal
eiwit 30 g
koolhydraten 46 g
vet 28 g

Kip met knoflooksaus en broccoli

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	Stoven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

8 teentjes knoflook (gepeld)
4 eetlepels olie
4 kippenbouten
1 zakje verse peterselie ((30 g), grofgehakt)
250 ml kippenbouillon (van tablet)
300 g penne (pasta)
600 g broccoli (in roosjes)
4 eetlepels kappertjes

Keukenspullen
keukenmachine

Bereiding

In braadpan knoflook 2 min. in helft van olie roerbakken. Knoflook uit pan nemen en laten uitlekken op keukenpapier. In achtergebleven knoflookolie kippenbouten in 5 min. rondom bruinbakken. Knoflook met peterselie (steeltjes ook!) in keukenmachine fijnmalen. Vuur laag draaien, knoflookpasta en bouillon in braadpan schenken. Kip met deksel schuin op pan in 30 min. zachtjes gaarstoven. In grote pan pasta volgens gebruiksaanwijzing beetgaar koken. Broccoliroosjes laatste 6 min. meekoken. Afgieten, kappertjes en 2 el olie door pasta roeren en over vier borden verdelen. Kip en knoflooksaus ernaast scheppen.

bereiden 40 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 570 kcal
eiwit 34 g
koolhydraten 60 g
vet 21 g

Kip met mosterd, pofaardappels en witlofsalade

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 schaaltjes kipfilethaasjes (a ca. 300 g)
3 eetlepels scherpe mosterd
2 schaaltjes pofaardappels met yoghurtsaus (a 2 stuks, koelvak)
½ struik bleekselderij
25 g boter
1 zak witlof ((gesneden, 400 g)
2 appels ((bijv. Elstar), in smalle partjes)
1 cup honing-mosterddressing (100 ml)

Bereiding

In kom kip omscheppen met mosterd, zout en peper. Aardappels volgens gebruiksaanwijzing in magnetron bereiden. Bleekselderij wassen en in plakjes snijden, groen fijnsnijden. In koekenpan boter verhitten en kip in 4 min. per kant gaarbakken. In schaal witlof, appel en bleekselderij omscheppen met dressing. Aardappels opensnijden en yoghurtsaus erin scheppen. Kipfilethaasjes en aardappels over vier borden verdelen, salade apart op tafel zetten.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 630 kcal
eiwit 43 g
koolhydraten 54 g
vet 27 g

Kip piri piri met aardappel-olijvenpuree

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Mediterraan	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

50 g ontbijtspek (in reepjes)
100 ml olijfolie
2 schaaltjes kipfilethaasjes piri piri (a ca. 250 g)
1 blik tomatenblokjes (400 g)
1 zak Italiaanse groentemix (400 g)
2 bakken verse aardappelpuree (a 550 g)
50 g zwarte olijven zonder pit

Bereiding
In braadpan spekreepjes 2 min. in helft van olie bakken. Kipfilet toevoegen en in 4 min. rondom bruinbakken. Inhoud van blik tomatenblokjes en groentemix erdoor roeren. Gerecht afgedekt 8 min. op matig vuur laten sudderen, af en toe roeren. Op smaak brengen met zout en peper. Intussen puree volgens gebruiksaanwijzing in magnetron verwarmen. Olijven halveren en met rest van olie door warme puree roeren. Puree op vier borden scheppen en kip piri piri erover verdelen.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 660 kcal
eiwit 39 g
koolhydraten 42 g
vet 38 g

Kip, ui en aardappels uit de oven

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

Ingrediënten:
4 kippenbouten
grof zeezout
versgemalen zwarte peper
3 eetlepels olie
1 kg aardappels met rode schil (zak a 1 1/2 kg)
4 rode uien
1 net sjalotten (250 g)
1 eetlepel karwijzaad (kummel)

Keukenspullen
braadslede

Bereiding
Oven voorverwarmen op 200 °C. Kippenbouten licht bestrijken met 1 el olie en bestrooien met zout en peper. Aardappels schoonboenen en in grove stukken snijden. Ui en sjalot pellen. Rode ui in partjes snijden, grote sjalotten halveren. In braadslede ui, sjalot en aardappels omscheppen met 2 el olie, knoflook, karwijzaad, zout en peper en rest van olie. Kippenbouten op groenten leggen. Braadslede in midden van oven schuiven. Kip en groenten in ca. 45 min. gaar en bruin roosteren. Groenten af en toe omscheppen, tussentijds eventueel vrijkomend vocht uit braadslede scheppen. Lekker met groene salade.

bereiden 20 min. wachten 45 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 535 kcal
eiwit 31 g
koolhydraten 58 g
vet 20 g

Kipcordonbleu

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 1 Stuks.

1 grote aardappel
½ schaaltje kipfilet (a la minute, (a ca. 250 g))
2 plakken Coburger rauwe ham
3 plakken brie (dunne plakken)
3 eetlepels verse groene olijventapenade
1 zakje eikenbladsla (50 g)

Keukenspullen
kleine ovenschaal, ingevet

Bereiding
Oven voorverwarmen op 250 °C. Aardappel schoonboenen, met vork paar keer inprikken en in magnetron 10 min. op vol vermogen (700 watt) verwarmen. Aardappel insnijden en in theedoek of aluminiumfolie verpakt nog even laten nagaren. Intussen kipfilet in ovenschaal leggen en met peper bestrooien. Kipfilet met ham en brie beleggen en 1/2 el tapenade erover druppelen. Kip in midden van oven in 8-10 min. gaar laten worden. Eikenbladsla met rest van tapenade omscheppen en op bord leggen. Kipfilet en aardappel ernaast leggen.

Tip:
Kipfilet à la minute is extra dungesneden. U kunt ook met een scherp mes een kipfilet overlangs halveren, met plasticfolie afdekken en dan met deegroller platter rollen of zachtjes plat slaan.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 715 kcal
eiwit 52 g
koolhydraten 43 g
vet 37 g

Kipdrumsticks in sinaasappel-honingmarinade

Menugang	Borrelhapjes	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.
10 stuks

2 sinaasappels
2 teentjes knoflook (geperst)
2 eetlepels olie
2 eetlepels sesamolie
4 eetlepels vloeibare honing
2 eetlepels medium dry sherry
4 eetlepels Thaise vissaus
2 eetlepels lichte sojasaus
10 kipdrumsticks

Keukenspullen
vijzel

Bereiding

1. Sinaasappels schoonboenen en schil raspen. Vruchten uitpersen. In kom marinade kloppen van sinaasappelsap en -rasp, knoflook en alle vloeibare ingrediënten. Drumsticks op enkele plaatsen met vork inprikken, zodat marinade goed kan intrekken. Drumsticks naast elkaar in lage schaal leggen en marinade erover schenken. Afgedekt in koelkast minstens 1 uur marineren, af en toe omdraaien.

2. Oven voorverwarmen op 225 °C. Drumsticks uit marinade nemen en bestrooien met zout en peper. Drumsticks op rooster leggen en 25-30 min. roosteren, tot vel bruin en krokant is en drumsticks gaar zijn. Af en toe omdraaien.

Tip:
Deze snack kan ook als hoofdgerecht gegeten worden. Reken op 2-3 kipdrumsticks per persoon of neem voor ieder een kippenbout. Serveer er witte rijst en komkommersalade bij.

bereiden 40 min. wachten 1 uur

Voedingswaarden (per stuk)
energie 75 kcal
eiwit 7 g
koolhydraten 2 g
vet 4 g

Kipfilet in sesamkorst met paksoi

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 1 Stuks.

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

Bereiding

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

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 910 kcal
eiwit 53 g
koolhydraten 73 g
vet 46 g

Kipfilet met roergebakken spitskool

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	roerbakken/wokken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

300 g basmatirijst
1 grote spitskool
4 eetlepels olijfolie
1 theelepel gemalen komijn (djinten)
4 kipfilets
1 potje appel-abrikozencompote (360 g)

Bereiding
Rijst volgens gebruiksaanwijzing gaarkoken. Buitenste bladeren van spitskool verwijderen, kool met groot mes in de lengte in 4 stukken snijden. Kwarten spitskool in brede repen snijden. In wok 2 el olie verhitten en spitskool op matig vuur 10 min. roerbakken. Op smaak brengen met zout, peper en komijn. Intussen kipfilet met zout en peper bestrooien. In koekenpan rest van olie verhitten en kipfilets in ca. 5 min. per kant goudbruin en gaar bakken. Rijst en spitskool over vier borden verdelen. Kipfilet uit pan nemen, schuin in plakken snijden en op borden leggen. Compote ernaast scheppen.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 715 kcal
eiwit 43 g
koolhydraten 86 g
vet 21 g

Kipfiletpakketjes met cherrytomaten en spitskool

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

4 kleine kipfilets (ca. 500 g)
3 eetlepels basilicumolijfolie (flesje)
1 teentje knoflook (geperst)
1 zakje verse basilicum (15 g)
250 g cherrytomaten (gehalveerd)
1 spitskool (in dunne reepjes)

Keukenspullen
aluminiumfolie
grote ovenschaal

Bereiding
1. In kom kipfilet mengen met zout en peper, basilicumolie en knoflook. Kip 15 min. laten staan. Helft van basilicum in fijne reepjes snijden en met zout en peper door tomaten scheppen. Van folie 4 grote vellen scheuren, dubbelvouwen en randen 2-3 keer omslaan en aandrukken, zodat envelop ontstaat. Spitskool en basilicumtomaten erover verdelen. Kipfilet op groenten leggen, opening goed dichtvouwen. Pakketjes tot gebruik in koelkast bewaren.

2. Oven op 175 °C voorverwarmen. Pakketjes op bakplaat leggen en in midden van oven schuiven. Kip in ca. 20 min. gaar laten worden. Pakketjes op vier borden leggen en openen door aan beide zijkanten tegelijk te trekken. Pakketje scheurt in midden open en inhoud glijdt gemakkelijk op bord. Gerecht bestrooien met rest van basilicum, blaadjes grofgescheurd. Lekker met couscous of rijst.

bereiden 35 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 325 kcal
eiwit 39 g
koolhydraten 13 g
vet 13 g

Kippenlevertjes met pruimen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

1 kg kruimige aardappels (geschild)
2 zakjes panklare rode kool (a 300 g)
6 sjalotten (gesnipperd)
4 kruidnagels
400 g kippenlevertjes
50 g boter
12 gewelde pruimen (zakje a 250 g)
2 eetlepels allesbinder

Bereiding
Aardappels in 20-25 min. gaarkoken. Rodekool met weinig water, 1/3 van sjalotten, kruidnagels en wat zout in 20 min. zachtjes gaarkoken. Kippenlevertjes schoonmaken en bestrooien met zout en peper. In koekenpan 25 g boter verhitten en levertjes op matig vuur rondom bruinbakken. Rest van sjalotten 1 min. meebakken. Pruimen en 150 ml water erdoor scheppen. Levertjes nog 8 min. zachtjes verwarmen en vocht iets laten inkoken. Aardappels afgieten en vocht opvangen. Aardappels fijnstampen en 25 g boter en wat kookvocht tot smeuïge puree roeren. Vocht van kool en eventueel van levertjes binden met allesbinder. Op smaak brengen met zout en peper. Puree en rodekool over vier borden verdelen, kippenlevertjes erop scheppen.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 595 kcal
eiwit 32 g
koolhydraten 85 g
vet 14 g

Kipsalade met croutons

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pocheren	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

1 kippenbouillontablet
400 g kipfilet
4 sneetjes oud witbrood (in blokjes)
1 rode paprika (in reepjes)
1 schaaltje mosterdkaas (in plakken, 175 g)
2 sinaasappels
2 zakken veldsla (a 75 g)
6 eetlepels Thousand Island dressing (fles a 450 ml)

Bereiding
In hapjespan 500 ml water met verkruimeld bouillontablet aan de kook brengen. Pan op zeer laag vuur zetten, kipfilet erin leggen en in 12-14 min. gaar laten worden (als kip niet volledig onder bouillon staat, halverwege keren). Intussen in droge koekenpan blokjes brood op matig vuur in 5 min. rondom bruinbakken. Paprika en kaas in smalle reepjes snijden. Sinaasappels dik schillen, partjes halveren. Kip uit bouillon nemen, iets laten afkoelen en in stukjes snijden. Worteltjes van veldsla verwijderen en sla in schaal mengen met kip, sinaasappel, paprika- en kaasreepjes. Salade omscheppen met dressing en over vier diepe borden verdelen. Croutons erover strooien.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 490 kcal
eiwit 39 g
koolhydraten 29 g
vet 24 g

Kipspiesen met oregano en kaneel

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	grillen	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

1 citroen
6 el olijfolie
2 teentjes knoflook
4 el gedroogde oregano
2 el kaneel
500 g kipfilet
12 laurierblaadjes

Keukenspullen
12 barbecuespiesen

Bereiding
1. Citroen schoonboenen, schil raspen en vrucht uitpersen. In schaal olie mengen met citroensap en -rasp, knoflook, oregano en kaneel. Kip in de lengte in dunne plakjes snijden. Kip bestrooien met peper en zout en in schaal door kruidenolie wentelen. Op koele plaats smaken minstens 30 min. laten intrekken.

2. Kip aan spiesen rijgen (marinade in kommetje bewaren); in midden van elke spies laurierblad steken. Spiesen op barbecue in 8-10 min. bruin en gaar roosteren. Spiesen regelmatig omkeren en tussentijds een keer met marinade bestrijken.

Tip:
Ook erg makkelijk om te marineren zijn kipfilethaasjes. Deze hoeven niet meer gesneden te worden; ze kunnen zo op de barbecue. Ze zijn na 12-15 minuten roosteren gaar.

bereiden 30 min. wachten 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 280 kcal
eiwit 30 g
koolhydraten 1 g
vet 17 g

Kipstoofpotje met foelie

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stoven	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

2 koolrabi's (geschild)
500 g kipfilet (in grote stukken)
50 g boter
1 grote ui (in dunne partjes)
1 prei (in stukken van 2 cm)
½ citroen (schoongeboend)
½ el gedroogde tijm
2 tl foelie
250 ml kippenbouillon (van tablet)

Bereiding
Snijd de koolrabi in plakken en daarna in blokjes. Kook deze 5 min in water met zout, giet af en laat afkoelen. Bestrooi de kip met peper en zout. Verhit de boter in de braadpan en bak de kip in 5 min. rondom lichtbruin. Schep de ui, koolrabi en prei erdoor en bak 2 min. mee. Halveer de 1/2 citroen in de lengte, snijd in dunne plakjes en schep met de tijm en de foelie door het kipmengsel. Schenk de bouillon erbij en breng het geheel aan de kook. Leg de deksel op de pan, zet het vuur laag en stoof de kip en groenten in 25-35 min. gaar. Schep af en toe om. Lekker met gekookte aardappelen.

bereiden 15 min. wachten 35 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 290 kcal
eiwit 27 g
koolhydraten 4 g
vet 18 g

Klassieke Martini

Menugang	Drankjes	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Drank	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 8 Stuks.

8 groene olijven ((zonder pit), uitgelekt)
ijsblokjes naar smaak (wat)
250 ml droge witte vermout (slijter)
750 ml gin (slijter)

Keukenspullen
cocktailglazen
cocktailprikkers
grote meng- of maatbeker

Bereiding
Laat de cocktailglazen koel worden in de koelkast of diepvries. Steek een cocktailprikkertje schuin door de olijven. Schep de ijsblokjes in een grote meng- of maatbeker, schenk er de vermout en gin op en roer de cocktail een paar keer door. Verwijder de ijsblokjes met een lepel, verdeel de cocktail over de glazen en leg in elk glas een olijf. Weetje! De verhouding van deze cocktail varieert, van 1 deel vermout op 3 tot wel 9 delen gin. Een kwestie van experimenteren welke sterkte je zelf het lekkerst vindt. Ook wordt de gin vaak vervangen door wodka.

bereiden 10 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 280 kcal
koolhydraten 5 g

Klassieke sgroppino

Menugang	Drankjes	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Drank	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 8 Stuks.

1 bak citroensorbetijs (500 ml)
½ citroen (uitgeperst)
2 el suiker
wodka naar smaak (slijter)
1 fles mousserende witte wijn (bijv. Prosecco)

Keukenspullen
champagneglazen

Bereiding

Haal het sorbetijs uit de vriezer, zodat het iets zachter wordt. Schenk ondertussen het citroensap in een schaaltje en strooi de suiker op een schoteltje. Druk de randen van de champagneglazen eerst in het citroensap en daarna in de suiker. Schep het ijs in een grote kom en schenk de wodka en wijn erbij. Klop het geheel met een garde tot een schuimende drank. Verdeel de cocktail over de glazen en serveer direct.

bereiden 10 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 280 kcal
koolhydraten 5 g

Klassieke Zwitserse raclette

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Gourmet	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

4 grote vastkokende aardappels
4 plakken raclettekaas
12 zure augurkjes
4 eetlepels zilveruitjes
4 plakken rauwe ham

Keukenspullen
gourmetstel

Bereiding
1. Aardappels schoonboenen en in ca. 20 min. in schil gaarkoken. Aardappels afgieten, iets laten afkoelen en dan ongeschild in dikke plakken snijden. Plakken aardappel en kaas rangschikken op bord. Kom augurkjes en zilveruitjes ernaast zetten.

2. Aan tafel: Plak kaas in pannetje leggen en onder grillelement laten smelten. Kwart van aardappelplakken op grillplaat kort opwarmen. Aardappelplakken naast elkaar op bord leggen, plak ham erop leggen en gesmolten kaas erop scheppen. Kaas licht bestrooien met paprikapoeder en peper. Wat augurkjes en zilveruitjes naast raclettegerecht scheppen. Ook lekker met rauwe ham erbij.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 315 kcal
eiwit 15 g
koolhydraten 40 g
vet 11 g

Knapperige kip-sesamruitjes

Menugang	Borrelhapjes	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	chinees	Type	Borrel	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 12 Stuks.

250 g kipfilet
50 g sesamzaad
1 ei
1 el droge sherry
5 el maizena
200 ml olie
1 cm verse gemberwortel (geraspt)
4 el lichte sojasaus

Keukenspullen
keukenmachine
stoompan

Bereiding
1. Kipfilet in stukken snijden en met sesamzaad pureren. Ei, sherry, 2 el maizena, 1 tl zout en peper naar smaak erdoor mengen. Bord invetten met beetje olie en kipmengsel erop uitstrijken tot laag van 1 cm dik. Bord met kipmengsel in stoompan of op rekje in wok met laag kokend water zetten. Kipmengsel in 10-12 min. afgedekt gaar stomen. Kipmengsel met keukenpapier droogdeppen en iets laten afkoelen. In kommetje gember door sojasaus roeren.

2. Kipmengsel in ruitjes van 3 x 4 cm snijden en een voor een voorzichtig door rest van maïzena wentelen. In wok of diepe koekenpan olie verhitten en kipruitjes in twee porties in 2-3 min. goudbruin bakken. Op keukenpapier laten uitlekken. Kipruitjes op warme schaal leggen en serveren met dipsausje.

Tip:
Gebruik voor het stomen een stoompan of wok met stoomrekje en deksel.

bereiden 55 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 120 kcal
eiwit 8 g
koolhydraten 6 g
vet 7 g

Knolselderijsoep met paddestoelen

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

2 uien (gesnipperd)
4 eetlepels zonnebloemolie
½ knolselderij (in blokjes)
200 ml kookroom (light)
750 ml kippenbouillon (van tablet)
200 g paddestoelenmelange (in reepjes)
½ zakje verse selderij ((a 50 g), fijngeknipt)

Keukenspullen
staafmixer

Bereiding
In soeppan ui in helft van olie goudbruin fruiten. Knolselderij erdoor roeren en 5 min. meebakken. Kookroom en bouillon toevoegen en 15 min. zachtjes doorkoken. Intussen in koekenpan rest van olie verhitten en paddestoelenmelange op hoog vuur 5 min. bakken, op smaak brengen met zout en peper. Met staafmixer soep pureren en op smaak brengen met zout en peper. Soep over vier kommen verdelen en paddestoelen erin leggen. Selderij erover strooien.

Tip:
Knolselderij heeft een echt winterse smaak. Bovendien is het een groente die het gepureerd uitstekend doet. Niet alleen in de soep, maar ook in combinatie met aardappel als puree. Dat maakt de puree lichter verteerbaar.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 190 kcal
eiwit 6 g
koolhydraten 10 g
vet 14 g

Koffie-crème brûlée met kardemom

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

6 eieren
125 g kristalsuiker
1 tl gemalen kardemom
100 ml versgezette sterke koffie (iets afgekoeld)
250 ml slagroom
150 ml melk

Keukenspullen
crème brûlée-schaaltjes (250 ml, doorsnede 13 cm)

Bereiding
1. Oven voorverwarmen op 125 ºC. Splits de eieren. In kom eierdooiers (eiwit wordt niet gebruikt) loskloppen met 75 g suiker en kardemom. Koffie, slagroom en melk erdoor kloppen en mengsel voorzichtig in schaaltjes schenken. Schaaltjes in braadslede zetten en kokend water in braadslede schenken tot kwart onder rand van schaaltjes. Braadslede in midden van oven schuiven en crèmemengsel in 40-50 min. laten stollen (au bain-marie). Crème laten afkoelen en in koelkast in minstens 3 uur door en door koud laten worden.

2. Ovengrill voorverwarmen. Schaaltjes crème uit koelkast nemen en gelijkmatig bestrooien met rest van 50 g suiker. Schaaltjes op rooster zetten en vlak onder heet grillelement schuiven. Suikerlaagje in 1-3 min. goudbruin laten kleuren. Direct serveren.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 455 kcal
eiwit 7 g
koolhydraten 35 g
vet 32 g

Koffietaart

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.
10 stuks

200 g bloem
100 g witte basterdsuiker
200 g boter (in blokjes)
5 eieren
50 g pure chocolade (in kleine stukjes)
100 g kristalsuiker
35 ml versgezette espresso of sterke koffie
2 eetlepels sinaasappellikeur (slijter)

Keukenspullen
keukenmachine
plasticfolie
lage taartvorm (ca. 24 cm doorsnede)
bakpapier
steunvulling (bijv. gedroogde peulvruchten)

Bereiding

1. In kom bloem en basterdsuiker mengen. Met twee messen 125 g boter door bloem snijden, 1 ei en 1-2 el ijskoud water toevoegen. Geheel met koele hand tot soepel deeg kneden. Of in keukenmachine bloem, basterdsuiker, 125 g boter, 1 ei met pulseknop tot kruimelig deeg mengen. Dan 1-2 el ijskoud water toevoegen en kort mengen. Deeg in plasticfolie verpakken en minstens 1 uur in koelkast laten rusten.

2. Oven voorverwarmen op 175 °C. Deeg op met bloem bestoven aanrecht uitrollen tot ronde lap, 4 cm groter dan vorm. Ingevette vorm met deeg bekleden. Vel bakpapier op deeg leggen en steunvulling erin scheppen. Deegbodem in midden van oven 15 min. voorbakken. Bakpapier met steunvulling verwijderen en deegbodem nog 10 min. bakken. In steelpan rest van boter zachtjes smelten. Pan van vuur nemen, chocolade in boter laten smelten. Chocoladeboter overschenken in kom en met garde kristalsuiker erdoor mengen. Rest van eieren een voor een door chocolademengsel kloppen. Koffie en likeur toevoegen. Taartbodem uit oven nemen en chocolademengsel in vorm schenken. Vorm in oven terugzetten en taart in ca. 30 min. gaarbakken.

bereiden 1 uur wachten 1 u. 30 min.

Voedingswaarden (per stuk)
energie 365 kcal
eiwit 6 g
koolhydraten 21 g
vet 21 g

Koken met koffie: Irish coffee, Koffiegranita en Mokkamelk

Menugang	Drankjes	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Drank	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

Voor Irish coffee:
200 ml slagroom
500 ml hete sterke koffie
whisky (slijter)
4 eetlepels donkere basterdsuiker
4 hoge hittebestendige glazen

Voor Koffiegranita:
500 ml espresso of sterke koffie
100 g suiker
2 theelepels gemalen kardemom
lage diepvriesdoos

Voor Mokkamelk:
400 ml chocolademelk
400 ml versgezette koffie
100 ml rum of likeur (slijter)
suiker

Bereiding
1. Irish coffee: Klop 200 ml slagroom (zonder suiker!) halfstijf en zet 500 ml sterke koffie. Spoel vier hoge hittebestendige glazen om met heet water. Schenk in elk glas een borrelglaasje whisky en los daarin, per glas, een eetlepel donkere basterdsuiker op. Vul de glazen tot 1 cm onder de rand met hete koffie. Schenk langs de bolle kant van een lepel langzaam een laag room op de koffie.

2. Koffiegranita (Dag tevoren:) Zet 500 ml sterke koffie of espressokoffie en los daarin 100 g suiker en 2 theelepels gemalen kardemom op. Schenk de koffie in een lage diepvriesdoos, laat afkoelen en zet de doos dan ca. 3 uur in de vriezer, tot zich ijskristallen vormen. Roer de aangevroren koffie los met een vork, zet de doos nogmaals een uur in de vriezer en roer opnieuw. Herhaal het invriezen en roeren tot de koffie compleet bevroren is (=granita). Zet de granita een kwartier voor serveren in de koelkast. Breek het ijs met een stevige vork in grove kristallen en schep de koffiegranita in vier glazen, eventueel met een lepel geslagen room of een scheut (sinaasappel)likeur (slijter).

3. Mokkamelk: Verwarm in een steelpan 400 ml chocolademelk en voeg 400 ml versgezette koffie toe. Roer er eventueel 100 ml rum of likeur (slijter) doorheen en breng op smaak met suiker.

Tip:
Mokkamelk is op warme dagen ook lekker als ijskoffie. Schenk 400 ml melk en 400 ml afgekoelde versgezette koffie in een hoge kom. Voeg 2 bollen chocoladeroomijs toe en meng het met een staafmixer tot een smeuïg geheel.

Koffie over? Schenk teveel gezette (espresso)koffie in een ijsblokjesvorm en vries het in. Gebruik de

koffieklontjes bijvoorbeeld om versgezette, afgekoelde koffie (met suiker) tot ijskoffie te koelen. Roer er eventueel wat melk, room of likeur door.

bereiden 20 min. wachten 3 uur

Komkommersalade met gemarineerde geitenkaas

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

1 rode peper
100 ml olijfolie
1 eetlepel grove mosterd
1 teentje knoflook (geperst)
150 g Hollandse geitenkaas (extra gerijpte)
2 eetlepels kappertjes
1 komkommer
3 eetlepels citroensap

Bereiding
Peper paar keer flink tussen handen rollen, topje eraf snijden en zaadjes zo veel mogelijk eruit schudden. Peper heel fijn snijden of hakken. In kom marinade roeren van olie, mosterd, knoflook en mespunt zout. Korsten van kaas snijden en kaas in blokjes of reepjes snijden. Kaas en kappertjes door marinade scheppen en smaken op koele plaats minstens 1 uur laten intrekken. Komkommer wassen en in stukken van 15 cm snijden. Eventueel zaadjes verwijderen en komkommer met kaasschaaf in lange plakken schaven. Komkommer over vier borden verdelen, kaasblokjes en wat marinade erop scheppen en naar smaak citroensap over salade druppelen.

Tip:
De pittige blokjes gemarineerde geitenkaas doen het ook goed als hapje bij een glas wijn. De Hollandse geitenkaasvarianten waaraan kruiden zijn toegevoegd, zijn zo uit het vuistje al een lekker borrelhapje.

Tip:
Geitenkaasboter: rasp 100 gram extra gerijpte Hollandse geitenkaas met een rasp of in de keukenmachine fijn. Laat 100 gram gezouten roomboter zacht worden en meng er met een vork driekwart van de fijngeraspte geitenkaas door. Breng de boter op smaak met witte peper en vorm er met behulp van plasticfolie een rolletje van. Laat het rolletje 1 uur opstijven in de koelkast en rol het dan door de resterende geraspte kaas. Snijd er plakken van en serveer die bij gegrilde entrecote of gebakken lamskoteletjes. Ook lekker als borrelhap bij knapperig stokbrood.

Tip:
Hartige geitenkaaskoekjes voor bij de borrel: kneed 100 gram bloem, 100 gram boter en 100 gram geraspte geitenkaas door elkaar. Voeg eventueel iets meer bloem toe als het deeg te plakkerig is. Rol het deeg uit op een met bloem bestoven werkvlak en snijd er repen of vierkantjes van. Leg de koekjes op een goed ingevette of met bakpapier beklede bakplaat, op enige afstand van elkaar. Bak de koekjes in een matig warme oven (175 °C) in ca. 15 minuten lichtbruin.

bereiden 10 min. wachten 1 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 270 kcal
eiwit 10 g

Komkommersalade met gemarineerde geitenkaas

koolhydraten 2 g
vet 23 g

Koolrabi in mosterd-roomsaus

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

4 koolrabi's (ca. 600 g)
250 ml slagroom
1 eetlepel grove Zaanse mosterd
versgemalen peper

Bereiding
Koolrabi's dun schillen en doormidden snijden. Helften op snijvlak leggen en in dunne plakken snijden. Plakken in wijde (hapjes)pan leggen en slagroom erover schenken. Slagroom aan de kook brengen en koolrabi afgedekt 5 min. laten koken. Deksel verwijderen en groente nog ca. 5 min. laten koken, tot koolrabi gaar is en slagroom wat is ingekookt. Koolrabi met schuimspaan in warme schaal scheppen. Van vuur af mosterd door lichtgebonden saus roeren en op smaak brengen met zout en peper. Saus over koolrabi schenken. Lekker bij gegrilde karbonades.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 250 kcal
eiwit 4 g
koolhydraten 8 g
vet 23 g

Koolrolletjes met Indisch gehakt

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

2 struiken Chinese kool (of spitskool)
1 bakje roze garnalen (125 g)
1 ei
400 g kalkoengehakt
2 teentjes knoflook (geperst)
2 theelepels gemalen komijn (djinten)
2 theelepels gemalen koriander (ketoembar)
sambal
300 ml kippenbouillon (van tablet)

Keukenspullen
cocktailprikkers
grote ovenschaal

Bereiding
In grote pan water met zout aan de kook brengen. Van kool minstens 12 mooie, grote bladeren loshalen, eventueel dikke nerf eruit snijden. Koolbladeren 2-3 min. koken, tot ze zacht zijn. Kool in vergiet onder koud stromend water afspoelen en laten uitlekken. Garnalen heel fijn snijden en met ei door kalkoengehakt mengen. Knoflook, specerijen, 1/2 tl zout en sambal naar smaak toevoegen. Oven voorverwarmen op 200 °C. Koolbladeren op werkvlak leggen en gehaktvulling erover verdelen. Zijkanten over vulling vouwen en elk koolblad oprollen. Vastzetten met cocktailprikker of vastbinden met keukentouw. Koolrolletjes op vouwnaad in ingevette ovenschaal leggen. Bouillon erover schenken en koolrolletjes in midden van oven in 30-35 min. gaar laten worden. Lekker met nasi of bami.

bereiden 30 min. wachten 35 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 165 kcal
eiwit 33 g
koolhydraten 1 g
vet 3 g

Koolvis met aardappel en prei

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 2 Stuks.

50 g boter
1 zak fijne aardappeltjes ((450 g), geschild en in blokjes)
300 g panklare prei
200 g koolvisfilet (diepvries)
1 eetlepel gedroogde Italiaanse keukenkruiden
2 eetlepels citroensap

Bereiding
In koekenpan 25 g boter verhitten en aardappelblokjes en prei 2 min. roerbakken. 2-3 el water toevoegen. Met deksel op pan aardappel en prei op matig vuur in 10 min. gaarsmoren, regelmatig omscheppen. Koolvis bestrooien met Italiaanse kruiden, zout en peper. In pan met dikke bodem rest van boter smelten en citroensap erdoor roeren. Vis erin leggen en afgedekt op matig vuur in 8 min. gaarsmoren. Koolvis op vier borden leggen en aardappelblokjes met prei ernaast scheppen.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 525 kcal
eiwit 29 g
koolhydraten 49 g
vet 24 g

Koolvis met Chinese groenten

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

300 g rijst
1 citroen
400 g koolvisfilet (diepvries)
2 eetlepels bloem
2 eetlepels boter
1 eetlepel olijfolie
1 zak Oosterse roerbakmix (400 g)
200 g taugé

Keukenspullen
wok

Bereiding
Rijst volgens gebruiksaanwijzing koken. Citroen schoonboenen, schil raspen en vrucht uitpersen. Koolvis bestrooien met zout en peper en door bloem wentelen. Vis in boter 8-10 min. bakken. Citroensap en -rasp door rijst scheppen. In wok olie verhitten en roerbakmix en taugé 5 min. roerbakken. Op smaak brengen met zout en peper. Koolvis, rijst en groenten over vier borden verdelen.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 510 kcal
eiwit 31 g
koolhydraten 69 g
vet 12 g

Koolvis op roergebakken hutspot

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

1 kg kruimige aardappels
400 g koolvisfilet (diepvries)
2 eetlepels olie
1 kg panklare hutspotgroente
2 eetlepels scherpe mosterd
1 zakje vis-dillesaus (40 g)

Keukenspullen
wok

Bereiding
Aardappels schillen, in stukken snijden en wassen. In hoge pan aardappels in 15 min. gaarkoken. Koolvis in hittebestendige zeef of vergiet leggen en deze in pan aardappels hangen (ruim boven het water). Vis zo in 10 min. gaarstomen. Intussen olie in wok verhitten. Hutspotgroenten 5 min. roerbakken. Vuur laag draaien, mosterd erdoor roeren en groenten nog 15 min. zachtjes bakken. Vissaus volgens gebruiksaanwijzing met water bereiden. Aardappels, groenten en vis over vier borden verdelen. Saus over vis schenken.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 425 kcal
eiwit 29 g
koolhydraten 53 g
vet 11 g

Koolvis-groenteschotel uit de oven

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

4 grote (Super)aardappels
1 grote courgette
1 pak koolvisfilet (diepvries, 4 x 100 g)
50 g boter
50 g bloem
500 ml visbouillon (van tablet)
150 g geraspte kaas
4 tomaten (in plakken)

Keukenspullen
grote ovenschaal

Bereiding
Oven voorverwarmen op 200 °C. Aardappels schoonboenen en in lengte in plakken snijden. Aardappels in 5 min. beetgaar koken en in vergiet laten uitlekken. Courgette en blokken vis in lengte in plakken snijden. In sauspan boter smelten, bloem erdoor roeren en ca. 1 min. zachtjes bakken. Bouillon erbij schenken en blijven roeren tot saus gebonden is. Helft van kaas in saus laten smelten. Op smaak brengen met zout en peper. Beetje saus over bodem van ovenschaal uitstrijken. In schaal twee lagen maken van achtereenvolgens aardappel, courgette, vis, tomaat en saus. Rest van kaas erover strooien en gerecht in midden van oven in ca. 25 min. goudbruin en gaar bakken.

bereiden 1 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 585 kcal
eiwit 38 g
koolhydraten 53 g
vet 25 g

Korianderkip uit de wok

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	roerbakken/wokken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

400 g pandanrijst
2 eetlepels koriandermelange (koelvers, tube a 115 g)
3 eetlepels olie
1 teentje knoflook (geperst)
1 schaal kipfilet in blokjes (ca. 350 g)
1 zak Thaise groentemix (400 g)
3 bosuitjes (in dunne ringen)

Keukenspullen
wok

Bereiding
Pandanrijst volgens gebruiksaanwijzing gaarkoken. In kom koriandermelange met 1 el olie en knoflook losroeren. Kipblokjes erdoor scheppen. In wok rest van olie verhitten en kip al omscheppend op matig vuur 4 min. bakken. Groentemix toevoegen en geheel nog 3-4 min. op hoog vuur roerbakken. Bosuitjes toevoegen en nog 1 min. meewarmen. Op smaak brengen met zout. Rijst over vier borden verdelen en kip-groentemengsel erop scheppen.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 585 kcal
eiwit 30 g
koolhydraten 84 g
vet 14 g

Koude lasagne met paling en dillesaus

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.
12 personen

2 zakjes pijnboompitten (a 65 g)
60 g verse dille (van plantje of uit 4 zakjes)
1 blikje ansjovisfilets (uitgelekt)
1 el kappertjes
2 teentjes knoflook (gepeld)
150 ml olijfolie
18 gladde lasagnevellen
3 kleine courgettes
800 g gerookte palingfilet (of zalm)

Keukenspullen
staafmixer of keukenmachine

Bereiding
1. In twee ruime pannen water met zout aan de kook brengen. In droge koekenpan pijnboompitten lichtbruin roosteren. Voor garnering 12 kleine takjes dille achterhouden. Rest van dille met pijnboompitten, ansjovis, kappertjes en knoflook in keukenmachine of met staafmixer fijnmalen. Olie in dun straaltje erbij schenken, terwijl machine draait. Dillesaus op smaak brengen met peper. Van lasagnevellen telkens 4 stuks in kokende water laten glijden. Lasagne in 5 min. beetgaar koken; regelmatig roeren zodat vellen niet vastplakken. Met schuimspaan uit pan nemen en met koud water afspoelen. Lasagne op werkvlak uitspreiden.

2. Courgettes met kaasschaaf of dunschiller in dunne linten schaven (zachte kern niet gebruiken). Linten in schaal leggen, met zout bestrooien en kokend water erover schenken. Courgettes 1 min. laten staan, dan afgieten. Courgettes ter grootte van lasagne snijden (12 plakken achterhouden). Palingfilets in stukken snijden. Lasagnevellen halveren en 12 plakjes dun met dillesaus bestrijken. Hierop wat palingfilet en courgette leggen. Courgette erover verdelen en dun met dillesaus bestrijken. Afdekken met 12 plakjes lasagne. Met saus, paling en courgette tweede laag maken en met laatste plakjes lasagne afdekken. Bovenkanten van lasagnes met saus bestrijken. Achtergehouden courgette in lengte halveren en als lint op lasagne leggen. Tot gebruik afgedekt in koelkast bewaren.

3. Op elk bord minilasagnes scheppen. Met takje dille garneren.

variatietip:
Europese paling vind je niet meer bij Albert Heijn, die komt pas weer terug als-ie weer in voldoende aantallen rondzwemt. Kies voor gerookte forelfilet als goed alternatief.

bereiden 1 u. 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 460 kcal

Koude lasagne met paling en dillesaus

eiwit 19 g
koolhydraten 20 g
vet 35 g

Krieltjes met paprika en vissticks

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

3 rode uien (grofgesnipperd)
5 eetlepels olijfolie
2 rode paprika's (in dunne repen)
1 pak minikrieltjes (700 g)
2 pakken vissticks (diepvries, a 10 stuks)
½ teentje knoflook (geperst)
4 eetlepels mayonaise
1 zakje verse peterselie ((30 g), fijngesneden)

Bereiding
In pan met antiaanbaklaag ui in 2 el olie fruiten. Paprika en krieltjes toevoegen, geheel omscheppen en zout en peper naar smaak toevoegen. Krieltjes en groenten met deksel op pan 10 min. bakken. Deksel van pan nemen en krieltjes nog 10 min. bakken, regelmatig omscheppen. In grote koekenpan met antiaanbaklaag 3 el olie verhitten en vissticks volgens gebruiksaanwijzing bruin en gaar bakken. Knoflook door mayonaise roeren. Peterselie op laatste moment over krieltjes strooien en omscheppen. Krieltjesmengsel en vissticks over vier borden verdelen en wat knoflookmayonaise ernaast scheppen.

bereiden 35 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 680 kcal
eiwit 25 g
koolhydraten 55 g
vet 40 g

Krieltjessalade met gebakken mosterdkaas

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 2 Stuks.

1 zak minikrieltjes (450 g)
250 g sperziebonen (gehalveerd)
2 plakken mosterdkaas ((a 75 g), ontkorst)
1 ei (losgeklopt)
4 el paneermeel
2 el boter
125 g cherrytomaten (gehalveerd)
1 bakje honing-mosterddressing (100 g)

Bereiding
In pan krieltjes en sperziebonen met wat zout 6-8 min. koken. Plakken kaas eerst door ei wentelen en dan stevig in paneermeel drukken. In koekenpan boter verhitten en mosterdkaas 5-6 min. bakken, halverwege keren. Krieltjes en bonen afgieten. Tomaatjes en dressing erdoor scheppen. Salade over twee borden verdelen en kaasplak erop leggen.

bereiden 10 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 915 kcal
eiwit 31 g
koolhydraten 71 g
vet 57 g

Krokante kerrie-kaaskoekjes

Menugang	Borrelhapjes	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.
16 stuks

4 plakjes roomboterbladerdeeg (diepvries)
25 g geraspte oude kaas
2 tl kerriepoeder
1 el olijfolie
2 el bloem
1 ei (gesplitst (eiwit wordt niet gebruikt))
16 ongezouten cashewnoten

Keukenspullen
bakpapier

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C. Deegplakjes op werkvlak laten ontdooien. In kom kaas omscheppen met kerriepoeder. Twee plakjes bladerdeeg dun met olie bestrijken en kaas erover verdelen (deegranden hierbij niet vrijlaten). Andere plakjes erop leggen en beide deegstapeltjes op met bloem bestoven werkblad iets uitrollen, om kaas stevig in deeg te drukken. Eierdooier loskloppen en bovenkant van bladerdeeg met dooier bestrijken en elk stapeltje in 8 rechthoekjes snijden. Deegstukjes op met bakpapier beklede bakplaat leggen en cashewnoot erin drukken. Bakplaat in midden van oven schuiven en deeg in ca. 15 min. goudbruin en knapperig bakken. Uit oven nemen en in 15 min. laten afkoelen. Afgekoelde koekjes tot gebruik luchtdicht bewaren.

bereiden 55 min.

Voedingswaarden (per stuk)
energie 75 kcal
eiwit 2 g
koolhydraten 5 g
vet 5 g

Kruidige broodstengels

Menugang	Borrelhapjes	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 8 Stuks.

250 g witbroodmix
1 eetlepel gedroogde tijm
4 eetlepels kruidenolie peterselie-knoflook

Keukenspullen
plasticfolie
bakplaat
bakpapier

Bereiding
In kom broodmix mengen met 1 tl tijm, 150 ml lauwwarm water en 2 el kruidenolie. Geheel volgens instructies op verpakking tot soepel deeg kneden. Kom afdekken met plasticfolie, deeg bij kamertemperatuur 10 min. laten rijzen. Oven voorverwarmen op 200 °C. Bakpapier op 2 bakplaten invetten met rest van kruidenolie, gelijkmatig bestrooien met rest van tijm. Deeg in ca. 24 stukjes verdelen. Stukjes deeg tussen twee handen tot smalle worstjes vormen en vervolgens op werkvlak verder uitrollen tot dunne 'potloden' van 20 cm lang. Broodstengels op enige afstand van elkaar op bakplaten leggen en door rest van olie en tijm rollen, zodat ze aan alle kanten bedekt zijn. Broodstengels in 10 min. lichtbruin en gaar bakken. Oven uitzetten, ovendeur op kier zetten en broodstengels zo nog 10 min. krokant laten worden. Laten afkoelen en tot gebruik bewaren in luchtdicht afgesloten trommel.

bereiden 20 min. wachten 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 180 kcal
eiwit 5 g
koolhydraten 23 g
vet 8 g

Kruidige nasi goreng

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Indonesisch	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

300 g snelkookrijst
4 eetlepels olie
400 g kipfilet (in blokjes)
1 ui (gesnipperd)
2 teentjes knoflook (geperst)
1 theelepel gemalen komijn (djinten)
2 theelepels gemalen koriander (ketoembar)
1 prei (in smalle ringen)
150 g gesneden witte kool (zakje a 300 g)
125 g taugé
4 eetlepels ketjap manis
2 theelepels sambal oelek

Keukenspullen
wok

Bereiding
Rijst koken volgens gebruiksaanwijzing. In wok olie verhitten en kipblokjes in 2 min. rondom bruinbakken. Ui en knoflook toevoegen en 2 min. meebakken. Komijn en koriander erover strooien. Prei en kool door kip mengen en in 5 min. beetgaar laten worden. Rijst en taugé erdoor scheppen en gerecht op hoog vuur nog 3 min. bakken. Nasi op smaak brengen met ketjap, sambal en zout. Lekker met pindasaus (zie tip) en atjar.

Tip:
Pindasaus: bak 1 gesnipperde sjalot en 1 uitgeperst knoflookteentje kort in 1 eetlepel olie. Voeg 200 gram pindakaas toe en roer dit tot een gladde saus met water of kokosmelk. Breng de saus aan de kook en breng op smaak met ketjap manis en sambal oelek.

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 520 kcal
eiwit 32 g
koolhydraten 69 g
vet 13 g

Kruidige varkensfiletlapjes met appelsambal

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	grillen	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

2 eetlepels gemalen koriander (ketoembar)
1 eetlepel gemalen komijn (djinten)
½ eetlepel gemalen kardemom
1 eetlepel knoflookpoeder
2 teentjes knoflook (uitgeperst)
4 varkensfiletlapjes
1 rode peper
2 groene appels (Granny Smith)
1 eetlepel citroensap
3 cm verse gemberwortel
olie om in te vetten

Keukenspullen
plasticfolie

Bereiding
1. In kom koriander, komijn en kardemom mengen met knoflook en mespunt peper en zout. Vleeslapjes aan beide kanten goed inwrijven met kruidenmengsel en smaken op koele plek minstens 1 uur laten intrekken. Peper halveren, zaadjes verwijderen en peper fijnhakken. Appels schillen, in kwarten snijden en klokhuizen verwijderen. Appelparten boven kom grof raspen. Citroensap erdoor mengen. Gemberwortel schillen en boven appels fijnraspen. Appelrasp omscheppen met rode peper en mespunt zout. Kom afdekken met plasticfolie en appelsambal tot gebruik in koelkast zetten.

2. Rooster van barbecue met beetje olie invetten. Varkensfiletlapjes op barbecue leggen en in ca. 5 min. per kant bruin en gaar roosteren. Appelsambal erbij serveren.

bereiden 20 min., wachten 1 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 225 kcal
eiwit 29 g
koolhydraten 8 g
vet 9 g
waarvan verzadigd 0 g

Kruidkoek met gember en rozijnen

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Oven	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.
20 stuks

1 sinaasappel (schoongeboend)
250 g rozijnen
2 el koek en speculaaskruiden (bakje 20 g)
300 g volkorenmeel
1 zakje bakpoeder
250 g donkere basterdsuiker
1 ei
2 el keukenstroop
200 ml melk
6 bolletjes stemgember ((potje 240 g), fijngehakt)
boter (om in te vetten)

Keukenspullen
cakevorm inhoud ca. 2 liter, ingevet

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 175 °C. Rasp de oranje schil van de sinaasappel en pers de vrucht uit. Verwarm in een steelpan de rozijnen met het sinaasappelsap en –rasp. Laat afkoelen. Meng de koekkruiden met het meel, het bakpoeder en de suiker. Breek het ei erboven en voeg de stroop en melk toe. Roer met een garde tot een glad beslag. Roer de gember en de rozijnen met het sap door het beslag. Schenk het beslag in de cakevorm en zet de vorm 1 richel onder het midden van de oven. Bak in ca. 75 min. de koek bruin en gaar. Laat 10 min. afkoelen. Verwijder de vorm en laat verder afkoelen op een taartrooster.

2. De kruidkoek wordt nog lekkerder als je deze 1 dag laat rusten. Verpak in aluminiumfolie.

Tip:
Je kunt controleren of de kruidenkoek gaar is door er een satéprikker in te steken. Komt deze er droog uit, dan is de koek klaar.

bereiden 20 min. wachten 2 u. 45 min.

Voedingswaarden (per stuk)
energie 145 kcal
eiwit 2 g
koolhydraten 32 g
vet 1 g
waarvan verzadigd 0 g

Lamsrack met honing-muntjus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

600 g panklare broccoli
4 eetlepels olijfolie
2 schaaltjes lamsracks (a 2 stuks)
2 teentjes knoflook (fijngehakt)
100 ml runderbouillon (van tablet)
100 ml witte wijn
1 eetlepel honing
1 eetlepel koude boter
3 takjes munt (fijngesneden)
1 rode peper (zeer fijngehakt)
3 eetlepels citroensap

Keukenspullen
aluminiumfolie
braadslede

Bereiding
Oven voorverwarmen op 200 °C. Broccoli beetgaar koken en laten uitlekken. In koekenpan 2 el olie verhitten en lamsracks rondom bruinbakken. Vlees in braadslede of ovenschaal leggen en bestrooien met zout en peper. Lamsracks in oven in 8 min. vanbinnen rosé braden. Intussen in bakvet helft van knoflook 30 sec. bakken. Bouillon, wijn en honing toevoegen en op hoog vuur tot helft laten inkoken; aanbaksels losroeren. Boter en munt door jus roeren. Jus op smaak brengen met zout en peper. Vlees uit oven nemen en in aluminiumfolie verpakt ca. 5 min. laten rusten. Intussen in hapjespan rest van olie en knoflook met rode peper 30 sec. zachtjes bakken. Broccoli toevoegen en nog 3-4 min. roerbakken tot broccoli warm is. Op smaak brengen met zout, peper en citroensap. Vlees langs botjes lossnijden en over vier warme borden verdelen. Jus erover schenken. Lekker met gebakken aardappels.

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 410 kcal
eiwit 24 g
koolhydraten 5 g
vet 31 g

Langzaam gegaarde hachee

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Stoven	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

750 g rib- en runderlappen (op kamertemperatuur)
25 g boter
2 grote uien (grofgesnipperd)
½ el donkere basterdsuiker
1 el bloem
500 ml vleesbouillon (van tablet)
3 el (balsamico)azijn
4 kruidnagels
2 laurierblaadjes

Bereiding
Vlees in blokjes snijden en bestrooien met zout en peper. In braadpan boter verhitten en vlees in 5 min. rondom bruinbakken. Ui en suiker erdoor scheppen en ui in 10 min. zachtjes bruinbakken. Bloem erover strooien en al omscheppend lichtbruin laten kleuren. Warme bouillon en azijn bij vlees schenken. Kruidnagels in laurierblaadjes steken en aan vlees toevoegen. Vocht aan de kook brengen, deksel op pan leggen en hachee op laag vuur (eventueel op een vlamverdeler) ca. 2 uur en 30 min. laten sudderen, tot vlees gaar en boterzacht is. Laurier en kruidnagel uit pan nemen. Hachee op smaak brengen met zout en peper. Lekker met aardappelpuree en rodekool.

bereiden 20 min. wachten 2 u. 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 395 kcal
eiwit 40 g
koolhydraten 6 g
vet 23 g

Lasagne van koolraap en prei

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

1 kg koolraap
2 eetlepels olie
500 g rundergehakt
2 preien (dunne ringen)
1 blikje tomatenpuree (70 g)
1 zakje bechamelsaus (pak a 2 zakjes)
500 ml melk
nootmuskaat
150 g gemalen jonge kaas (zakje)

Keukenspullen
grote ovenschaal, ingevet

Bereiding
Oven voorverwarmen op 200 °C. Koolraap schillen en in plakken van 3 mm dik snijden. Plakken in ruim water met zout in ca. 12 min. beetgaar koken. Intussen in koekenpan olie verhitten en gehakt met preiringen rul bakken. Tomatenpuree erdoor roeren en 2 min. meebakken. Gehakt op smaak brengen met zout en peper. Pan van vuur nemen. Koolraap afgieten en laten uitlekken. Bechamelsaus volgens gebruiksaanwijzing op verpakking met melk bereiden. Op smaak brengen met mespunt (versgeraspte) nootmuskaat. Helft van plakken koolraap over bodem van ingevette ovenschaal verdelen. Helft van gehaktmengsel erop scheppen. Helft van bechamelsaus over gehakt schenken en uitstrijken. Handeling herhalen met rest van ingrediënten. Kaas over bovenkant strooien. Lasagne in midden van oven in 15 min. goudbruin en gaar bakken.

bereiden 30 min. wachten 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 620 kcal
eiwit 41 g
koolhydraten 22 g
vet 41 g

Linzen met katenspek en prei

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

400 g linzen (pak)
1 kg prei
75 g boter
2 uien (fijngesnipperd)
2 teentjes knoflook (geperst)
200 g katenspek
8 eetlepels piccalilly (pot)

Bereiding
Linzen wassen en in ruim water met zout in 30-40 min. gaarkoken. Prei in de lengte halveren, stug blad en worteltjes eraf snijden, prei goed wassen en dan in stukken van 5 cm snijden. In hapjespan 50 g boter verhitten, prei toevoegen en in 20 min. zachtjes gaarstoven. In steelpan rest van boter verhitten, ui 3 min. zachtjes bakken. Knoflook 1 min. meebakken. Linzen afgieten en door uimengsel scheppen. In droge koekenpan katenspek bruin en krokant uitbakken. Linzen en prei op smaak brengen met zout en peper en over vier borden verdelen. Spek op linzen leggen en piccalilly ernaast scheppen.

bereiden 50 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 560 kcal
eiwit 28 g
koolhydraten 61 g
vet 23 g

Linzencurry met tofu, koriander en cashewnoten

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

1 pak tofu naturel ((375 g, Biologisch), in kleine blokjes)
4 eetlepels olie
50 ml lichte sojasaus
1 ui (gesnipperd)
2 teentjes knoflook (geperst)
½ rode peper (in dunne reepjes)
1 cm verse gemberwortel (geraspt)
1 eetlepel milde Indiase kerriepasta (pot a 283 g)
1 bladen linzen (400 g)
1 pak naanbrood naturel (2 stuks)
1 zakje verse koriander ((15 g) grofgesneden)
75 g cashewnoten (grofgehakt)

Bereiding
Tofu met keukenpapier droogdeppen. In wok of hapjespan 3 el olie verhitten en tofu in 10 min. rondom bruinbakken. Tofu uit wok nemen, op keukenpapier laten uitlekken en in schaal overdoen. Sojasaus over tofu schenken. Ovengrill voorverwarmen. In hapjespan ui en knoflook in 1 el olie fruiten. Rode peper, gemberwortel en kerriepasta toevoegen en 5 min. meebakken. Linzen toevoegen, met zout en peper op smaak brengen en al omscheppend 5 min. verwarmen. Intussen naanbrood onder hete grill roosteren, halverwege keren. Linzencurry over vier borden verdelen. Tofu met sojasaus erop scheppen en gerecht met koriander en cashewnoten bestrooien. Naanbrood ernaast serveren.

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 590 kcal
eiwit 27 g
koolhydraten 49 g
vet 31 g

Linzensalade met gegratineerde geitenkaas

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Frans	Type	Oven	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

3 eetlepels olijfolie extra vierge
1 theelepel rode-wijnazijn
1 theelepel mosterd (pittig)
1 zakje verse peterselie ((30 g), fijngesneden)
1 teentje knoflook
2 schaaltjes Bettine larde (met spek omwikkelde geitenkaasjes, bediening)
1 blik linzen ((400 g), uitgelekt)
250 g romaatjes (gehalveerd)
1 zak krulslamelange (100 g)
1 rode ui (in ringen)

Bereiding
Oven op 200 °C voorverwarmen. In kom dressing kloppen van olie, azijn, mosterd, helft van peterselie en zout en peper naar smaak. Knoflook met mes pletten en ongepeld in dressing leggen zodat smaak kan intrekken. Folie van geitenkaasjes verwijderen en schaaltjes in oven zetten. Geitenkaasjes 7-8 min. verwarmen. Intussen in schaal linzen mengen met dressing en romaatjes. Krulsla, uiringen en linzensalade over vier borden verdelen. Knoflook uit salade verwijderen. Geitenkaasjes uit oven nemen en op sla leggen. Peterselie erover strooien.

Tip:
Dit gerecht kan ook als bijgerecht worden geserveerd, bij gestoofde karbonades bijvoorbeeld.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 315 kcal
eiwit 13 g
koolhydraten 11 g
vet 24 g

Linzenschotel met spek, rookworst en kool

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Stoven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 blik linzen (400 g)
50 g boter
1 zak gesneden witte kool (300 g)
2 appels ((bijv. Elstar), in grove stukken)
1 bakje gesnipperde ui (175 g, Biologisch)
½ duobakje gerookte spekreepjes (a 200 g, Biologisch)
1 rookworst

Bereiding

Linzen in vergiet met koud water afspoelen en laten uitlekken. In ruime braadpan 25 g boter verhitten. Koolreepjes 1 min. al omscheppend bakken. Appel door kool scheppen. Koolmengsel op smaak brengen met zout en peper en in 15 min. gaarstoven. Intussen in hapjespan rest van boter verhitten. Uisnippers 2 min. zachtjes fruiten. Spekreepjes toevoegen en 2 min. meebakken. Linzen door ui-spekmengsel scheppen. Rookworst uit plastic verpakking nemen en op linzen leggen. Scheutje water toevoegen en gerecht met deksel op pan 10 min. zachtjes laten stoven. Rookworst uit pan nemen en in 4 stukken snijden. Linzen over vier diepe borden verdelen. Rookworst erop leggen en kool ernaast scheppen.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 515 kcal
eiwit 21 g
koolhydraten 22 g
vet 38 g

Maaltijdsalade met gorgonzola, walnoot en peer

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1/2 ciabatta con noci (afbakbrood, 250 g)
3 eetlepels walnoten
2 eetlepels witte-wijnazijn
4 eetlepels (walnoten)olie
1 zak veldslamelange (100 g)
2 rijpe handperen (in schijfjes)
2 stengels bleekselderij (in dunne boogjes)
100 g gorgonzola ((kaas), in blokjes)

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C. Ciabatta volgens gebruiksaanwijzing afbakken. Walnoten in droge koekenpan goudbruin roosteren. Azijn met olie, zout en peper naar smaak tot dressing kloppen. In grote kom slamelange, peer, bleekselderij, gorgonzola, walnoten en dressing voorzichtig door elkaar scheppen. Ciabatta erbij serveren.

bereiden 10 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 870 kcal
eiwit 20 g
koolhydraten 52 g
vet 65 g

Maaltijdsoep met briebroodjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

1 ui (fijngesnipperd)
2 eetlepels olijfolie
1 pot soepstart tomatensoep (225 ml)
1 meergranen stokbrood (boulogne, voorgebakken)
100 g ontbijtspek (plakjes)
1 zak boerensoepgroenten (350 g)
1 pot witte bonen ((330 g), uitgelekt)
2 x 125 g gevulde brie met kruiden

Bereiding
Oven voorverwarmen op 225 °C. In soeppan ui in olie 2 min. fruiten. Basis voor tomatensoep en 1 1/2 liter water toevoegen. Soep aan de kook brengen en 10 min. zachtjes laten doorkoken. Intussen stokbrood in oven in 6 min. afbakken. In droge koekenpan (of op bord met keukenpapier 2 min. op vol vermogen in magnetron) plakjes ontbijtspek knapperig bakken. Soepgroenten en bonen door soep roeren en 5 min. zachtjes meekoken. Stokbrood schuin in 12 stukken snijden en beleggen met dungesneden brie. Stokbroodjes op rooster in oven leggen en brie in 2-3 min. laten smelten. Soep over vier kommen verdelen en met spek garneren. Warme briebroodjes erbij serveren.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 700 kcal
eiwit 33 g
koolhydraten 44 g
vet 43 g

Maanzaadmuffins

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	engels	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.
12 stuks

1 citroen
300 g zelfrijzend bakmeel (gezeefd)
1 theelepel bakpoeder
150 g lichtbruine basterdsuiker
3 eetlepels maanzaad (zakje a 125 g)
2 eieren
200 ml karnemelk
100 ml zonnebloemolie

Keukenspullen
muffinvorm met 12 holtes, ingevet

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C. Citroen schoonboenen. Helft van schil fijnraspen en halve vrucht uitpersen (andere helft wordt niet gebruikt). In schaal bakmeel mengen met bakpoeder, basterdsuiker, citroenrasp, maanzaad en mespunt zout. In andere kom eieren loskloppen. Citroensap, karnemelk en olie erdoor roeren. In bakmeel kuiltje maken, eimengsel erin gieten en luchtig met vork of pollepel door bloemmengsel spatelen (paar klontjes is niet erg). Beslag in holtes van ingevette muffinvorm scheppen. Vorm op rooster in midden van oven schuiven en muffins in 20-25 min. goudbruin en gaar bakken. In vorm 5 min. laten afkoelen. Muffins uit vorm nemen en op taartrooster verder laten afkoelen.

Tip:
Muffinbeslag: In tegenstelling tot bijvoorbeeld cakebeslag, wordt muffinbeslag minder luchtig van lang roeren. Het beslag hoeft ook niet helemaal glad te zijn: de natte bestanddelen moeten snel door de droge ingrediënten gespateld worden voor het beste resultaat.

bereiden 10 min. wachten 30 min.

Voedingswaarden (per stuk)
energie 255 kcal
eiwit 4 g
koolhydraten 31 g
vet 10 g

Macaroni met ham en broccolisaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	koken	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

600 g broccoli
300 g macaroni
125 g verse roomkaas met knoflook en kruiden
1 duopak hamreepjes (200 g)

Keukenspullen
staafmixer

Bereiding
Broccoli in roosjes verdelen, stronk schillen en in stukjes snijden. Macaroni volgens gebruiksaanwijzing beetgaar koken. Broccoliroosjes in 6-7 min. beetgaar koken. Afgieten en beetje kookvocht opvangen. Helft van roosjes apart warmhouden, rest van broccoli met roomkaas terugdoen in pan. Op laag vuur zachtjes verwarmen tot roomkaas smelt. Broccoli-roomkaasmengsel met staafmixer pureren, eventueel wat kookvocht toevoegen. Hamreepjes erdoor scheppen en crème nog even verwarmen. Op smaak brengen met zout en peper. Macaroni en broccoliroosjes over vier borden verdelen, broccolicrème erop scheppen.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 450 kcal
eiwit 24 g
koolhydraten 58 g
vet 13 g

Macaronischotel met rauwe ham

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	grillen	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

400 g macaroni grande (zak a 500 g, Biologisch)
2 eetlepels olie
1 courgette (in stukjes)
2 teentjes knoflook (fijngehakt)
1 blik artisjokken ((400 g), in kwarten)
125 ml crème fraîche
150 g rauwe ham ((vleeswaren), in reepjes)
150 g gemalen kaas (zakje)

Keukenspullen
lage ovenschaal

Bereiding

Macaroni in 10-12 min. beetgaar koken. In pan olie verhitten, courgette 3 min. roerbakken. Knoflook kort meebakken. Artisjokken en crème fraîche toevoegen en groenten 3-4 min. verwarmen. Pan van vuur nemen en rauwe ham erdoor scheppen. Groentemengsel met zout en peper op smaak brengen. Pasta afgieten en door groenten scheppen. Geheel overdoen in ingevette ovenschaal en kaas erover strooien. Schotel onder hete grill schuiven en kaas in 6-8 min. laten smelten en bruin kleuren.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 765 kcal
eiwit 33 g
koolhydraten 82 g
vet 34 g

Maccheroni met gestoofde groenten

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	Stoven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 2 Stuks.

3 eetlepels olijfolie
1 rode ui (in dunne partjes)
1 teentje knoflook (in plakjes)
1 aubergine (in blokjes)
1 rode paprika (in grove stukken)
1 blik tomatenblokjes ((400 g), uitgelekt)
2 theelepels rode-wijnazijn
1 eetlepel kappertjes
1 zak maccheroni (2-kleurige pasta, 250 g, koelvak)
100 g Hollandse harde geitenkaas (bedieningsafdeling)

Bereiding
In braadpan olie verhitten en ui met knoflook 3 min. fruiten. Aubergine en paprika toevoegen en nog 5 min. roerbakken. Tomatenblokjes in pan schenken en groenten met deksel schuin op pan nog 15 min. zachtjes laten stoven. Op smaak brengen met azijn, kappertjes, zout, peper en eventueel suiker. Maccheroni volgens gebruiksaanwijzing beetgaar koken. Maccheroni over twee platte borden verdelen en groenten erop scheppen. Geitenkaas fijn raspen boven pasta.

Tip:
U kunt de groenten ook met de staafmixer pureren tot een smeuïge saus.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 770 kcal
eiwit 32 g
koolhydraten 84 g
vet 34 g

Maïs met sinaasappel-mosterdboter

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	grillen	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

4 maïskolven
150 g gezouten boter
1 kleine sinaasappel
1 eetlepel pittige mosterd (bijv. Dijonmosterd)
2 eetlepels peterselie (fijngehakt)

Keukenspullen
aluminiumfolie

Bereiding
1. Bladeren en haren van maïskolven verwijderen. Kolven 5 min. in kokend water of 3 min. in magnetron voorkoken. Laten afkoelen. Intussen in kom boter zacht laten worden. Sinaasappel schoonboenen en helft van schil boven boter fijnraspen. Mosterd en peterselie erdoor roeren en boter op smaak brengen met peper en eventueel extra zout.

2. Maïs met zachte botermengsel insmeren (rest van boter apart erbij serveren). Elke maïskolf in stuk aluminiumfolie wikkelen, uiteinden dichtdraaien en pakketjes op barbecue (of tussen matig gloeiende houtskool) in 5-10 min. gaar roosteren. Regelmatig keren.

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 390 kcal
eiwit 4 g
koolhydraten 18 g
vet 33 g

Maïskoekjes

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Indonesisch	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.
16 stuks

1 ei
150 ml melk
100 g zelfrijzend bakmeel
1 blik maïskorrels ((300 g), uitgelekt)
2 bosuitjes (in ringetjes)
3 takjes selderij (fijngesneden)
3 theelepels sambal oelek
100 ml olie

Bereiding

Ei loskloppen met melk en 1/2 tl zout. Bakmeel boven kom zeven en in midden kuiltje maken. Eimengsel in kuiltje gieten en met garde of mixer tot glad beslag kloppen. Maïs, bosuitjes, selderij en sambal door beslag roeren. Telkens beetje olie in koekenpan verhitten. Met behulp van twee lepels telkens 3-4 bergjes beslag in pan scheppen en gladstrijken. Koekjes aan beide kanten lichtbruin en gaar bakken. Gebakken maïskoekjes warmhouden in oven of op warm bord onder aluminiumfolie.

Tip:
Ook lekker om als snack te serveren.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per stuk)
energie 70 kcal
eiwit 2 g
koolhydraten 7 g
vet 4 g

Makreelburgers met zuurkool en sinaasappel

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

400 g gerookte makreelfilet
2 sinaasappels
4 volkoren bollen
2 eetlepels mayonaise
1 theelepel karwijzaad (kummel)
1 eetlepel olijfolie extra vierge
1 theelepel geraspte mierikswortel
250 g gekookte wijnzuurkool (uitgelekt)
1 rode ui (in ringen)
1 zak krulslamelange (100 g)

Keukenspullen
keukenmachine

Bereiding
Van makreel vel verwijderen en in stukken snijden. Een sinaasappel schoonboenen en 1/2 tl schil eraf raspen. Beide sinaasappels tot op witte vlies dik schillen, 1 in dikke plakken snijden en van andere sinaasappel partjes met scherp mesje uit 'tussenschot' snijden (sap bewaren). Broodjes opensnijden en binnenkant in droge koekenpan met antiaanbaklaag kort roosteren en laten afkoelen. Mayonaise met sinaasappelrasp, karwijzaad en zout en peper naar smaak mengen. Olie met sinaasappelsap, mierikswortel en zout en peper naar smaak tot dressing kloppen. Broodjes met mayonaise insmeren. Zuurkool erover verdelen. Makreel, uiringen en plak sinaasappel erop leggen. Krulsla omscheppen met sinaasappelpartjes en dressing en naast broodjes serveren.

Tip:
Karwijzaad zorgt ervoor dat zuurkool lichter verteerbaar wordt. Daarom kom je die twee overal ter wereld samen in gerechten tegen.

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 585 kcal
eiwit 27 g
koolhydraten 37 g
vet 36 g

Makreelsalade met sinaasappel

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Picknick	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

3 sinaasappels
1 pakje lichtgerookte makreelfilets (200 g)
1 rode ui (gesnipperd)
2 eetlepels olijfolie extra vierge
2 eetlepels kappertjes
1 theelepel gedroogde tijm
versgemalen zwarte peper
1 zak waterkers (75 g)

Keukenspullen
afsluitbare schaal

Bereiding

Sinaasappels dik schillen om witte vlies te verwijderen. Boven afsluitbare schaal partjes met scherp mesje tussen vliesjes uit snijden. Makreelfilets in stukjes verdelen. Ui, olijfolie, kappertjes en tijm voorzichtig door makreel en sinaasappel scheppen. Op smaak brengen met zout en grofgemalen peper. Makreelsalade en waterkers tot gebruik gekoeld bewaren. Op picknickplaats waterkers over vier borden verdelen (eventuele harde steeltjes verwijderen) en makreelsalade erop scheppen.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 270 kcal
eiwit 11 g
koolhydraten 11 g
vet 20 g

Mandarijnmarmelade

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	koken	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.
1 stuk

1 kg mandarijnen (clementines)
1 citroen
1 kg geleisuiker
1 vanillestokje

Keukenspullen
jampot met schroefdeksel

Bereiding

Mandarijnen en citroen schoonboenen. Met dunschiller brede repen van schil schaven. Repen in fijne reepjes snijden. In steelpan schilreepjes in 100 ml water 5 min. zachtjes laten koken, indien nodig extra water toevoegen. Mandarijnen pellen, horizontaal halveren en partjes losmaken. Witte velletjes verwijderen. In hoge pan met dikke bodem partjes met geleisuiker mengen. Vanillestokje opensnijden en merg eruit schrapen. Merg, vanillestokje en schilreepjes toevoegen. Mengsel aan de kook brengen, doorroeren en zodra het weer kookt nog exact 4 min. borrelend laten doorkoken. Af en toe doorroeren. Schuim van marmelade scheppen, vanillestokje verwijderen. Marmelade tot bovenrand in schone pot schenken. Direct afsluiten en pot 5 min. ondersteboven zetten. Pot omkeren en marmelade laten afkoelen.

Tip:
Voor schone potten: was ze af in de vaatwasser, of met sodawater. Spoel de potten en deksels om met kokend heet water (of leg ze in een pan met kokend water) en laat ze omgekeerd afkoelen op een schone theedoek. Bewaar de ongeopende marmelade, maximaal een jaar, op een koele, donkere plek.

bereiden 40 min.
Voedingswaarden (per stuk)
energie 40 kcal
eiwit 0 g
koolhydraten 10 g
vet 0 g

Marmitako - Stoofschotel met tonijn en paprika

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	spaans	Type	Stoven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

5 eetlepels olijfolie
2 grote uien (gesnipperd)
3 teentjes knoflook (fijngehakt)
2 groene paprika's (in kleine blokjes)
1 eetlepel pikante paprikapoeder
½ zakje verse peterselie ((a 30 g), fijngehakt)
1 blik tomatenblokjes ((400 g), uitgelekt)
750 g vastkokende aardappels ((bijv. Lady Christl), in blokjes)
100 ml droge sherry
1 visbouillontablet (verkruimeld)
4 tonijnsteaks

Bereiding

In braadpan olie verwarmen en ui 5 min. fruiten. Knoflook en paprikablokjes toevoegen en 2 min. meebakken. Paprikapoeder, peterselie en tomaat erdoor scheppen en nog 2-3 min. zachtjes bakken. Aardappelblokjes door paprikamengsel scheppen. Sherry, bouillontablet en 250 ml water in pan schenken en aan de kook brengen. Vuur lager draaien en geheel onafgedekt 15 min. laten stoven, tot aardappel vrijwel gaar is. Af en toe omscheppen, pittig op smaak brengen met zout en peper. Tonijn in blokjes snijden en in saus leggen. Deksel op pan leggen en gerecht nog 5 min. zachtjes stoven (niet meer laten koken), tot vis gaar is. Lekker met gemengde groene salade en brood om in de saus te dippen.

bereiden 45 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 475 kcal
eiwit 31 g
koolhydraten 44 g
vet 16 g

Marokkaanse groentestoofpot met kikkererwten

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Marokaans	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

400 g pompoen
2 rode uien
1 aubergine
1 courgette
3 tomaten
3 el olijfolie
2 tl chilipoeder
½ tl gemalen komijn (djinten)
1 tl gemalen koriander (ketoembar)
1 tl kaneel
400 g kikkererwten (blik)
8 g munt (zakje 15 g)

Bereiding
Dagje slank? Check! Dagje vega? Check! En nog lekker kruidig ook.

1. Snijd pompoen in dikke plakken. Verwijder de zaden en de draderige binnenkant. Schil dun en snijd het vruchtvlees in blokjes. Snijd de ui in ringen, de aubergine en de courgette in blokjes en de tomaten in partjes.

2. Verhit in braadpan olie. Schep de pompoen, ui, courgette, aubergine, tomaat, alle specerijen en wat zout erdoor. Stoof groenten afgedekt op zacht vuur in 20 min. zachtjes gaar. Schep af en toe om.

3. Spoel in zeef kikkererwten af onder koud stromend water en laat goed uitlekken. Schep de kikkererwten door de groenten en stoof 10 min. zachtjes mee.

4. Breng op smaak met peper en zout. Strooi munt erover.

combinatietip:
Lekker met Turks brood

Lekker erbij
couscous

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 215 kcal
eiwit 8 g
koolhydraten 20 g
vet 9 g
waarvan verzadigd 1 g

natrium 165 mg
vezels 9 g

Marsepeinlolly's

Menugang	Tussendoortje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.
20 stuks

3 zakjes gepelde amandelen (a 55 g)
150 g poedersuiker (strooibus)
2 el cacaopoeder
3 el sinaasappelsap
200 g pure chocolade

Keukenspullen
keukenmachine
20 satéstokjes

Bereiding

Maal de amandelen in de keukenmachine heel fijn. Voeg de poedersuiker, cacao en 2 el sinaasappelsap toe en meng tot een soepele massa. Voeg eventueel extra sinaasappelsap toe. Kneed het marsepein met de hand door en vorm een bal. Verpak in vershoudfolie en laat 2-3 dagen rusten in de koelkast. Draai van de marsepein 20 balletjes ter grootte van een flinke knikker. Breng in een grote pan een laag water aan de kook. Zet het vuur laag, zodat het water niet meer borrelt. Hang er een kleinere pan in. De bodems mogen elkaar niet raken. Breek de reep chocolade in kleine stukjes en doe die in de kleine pan. Roer tot alle chocolade is gesmolten. Steek de balletjes marsepein aan satéstokjes en doop snel in de gesmolten chocolade. Schep de chocolade met een lepel over de onbedekte plekken marsepein. Zet de satéstokjes schuin in een wijd glas, zodat de balletjes elkaar niet raken. Laat de chocolade minstens een kwartier in de koelkast hard worden.

Tip:
Geen tijd om zelf marsepein te maken? Het kan ook met marsepeinaardappeltjes. Steek de balletjes marsepein aan de satéstokjes en volgt de rest van het recept.

Tip:
Lust u geen pure chocolade? Doop de marsepeinlolly's dan in gesmolten melkchocolade. Of in witte chocolade, net wat u het lekkerst vindt. Zodra de chocolade hard is, kunt u de marsepeinlolly's leuk verpakken in glimmend pakpapier of doorzichtig cellofaan. Als u ze niet meteen opeet, kunt u de lolly's nog wel een week bewaren in de koelkast. Maar dan mag er geen vocht bijkomen, dus leg ze in een plastic doosje met een deksel.

bereiden 45 min. wachten 15 min.

Voedingswaarden (per stuk)
energie 140 kcal
eiwit 3 g
koolhydraten 13 g
vet 9 g

Mediterraan gehaktbrood

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Mediterraan	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

4 sneetjes oud witbrood
2 eieren
100 g tapenade van zongedroogde tomaten (bakje)
750 g kalfsgehakt
120 g groene olijven met piment (pot à 240 g)
1 el gedroogde Italiaanse kruiden
1 teen knoflook
1 ui
2 el olijfolie
1 pak basistomatensaus

Bereiding
Weer eens wat anders dan ballen en geliefd door iedereen. Met olijven, Italiaanse kruiden en tomatensaus.

1. Verwarm de oven voor op 175 ºC.

2. Verkruimel het brood in de keukenmachine en meng het met de eieren en de helft van de tapenade door het gehakt. Snijd de olijven in plakjes. Meng de kruiden, olijven, peper en zout door het gehakt. Pers de knoflook erboven. Bekleed een bakplaat met bakpapier en leg het gehakt erop. Vorm een "brood" van het gehakt. Schuif de bakplaat in het midden van de oven en bak het gehaktbrood in ca. 1 uur bruin en gaar. Dep tussendoor het vet weg met keukenpapier.

3. Snipper ondertussen de ui. Verhit de olie in een pan en bak de ui 2-3 min. zachtjes. Meng tomatensaus en de rest van de tapenade erdoor. Saus nog 2 min. doorwarmen. Haal het gehaktbrood uit de oven, laat even rusten en snijd in plakken. Verdeel de plakken over de borden en schenk de tomatensaus erover.

combinatietip:
Lekker met: pasta en een groene salade.

bereiden 20 min. oventijd 1 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 690 kcal
eiwit 45 g
koolhydraten 30 g
vet 43 g
waarvan verzadigd 14 g
natrium 1.050 mg
vezels 5 g

Mediterraan meergranenbrood

Menugang	Borrelhapjes	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Mediterraan	Type	Borrel	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.
15 stuks

50 g pijnboompitten
50 g verse groene pesto (bakje a 100 g)
1 pak meergranen broodmix
6 gedroogde tomaten op olie (in reepjes)
50 g zwarte olijven zonder pit (in vieren)

Keukenspullen
broodbakmachine

Bereiding

Pijnboompitten in droge koekenpan snel goudbruin roosteren en op bord laten afkoelen. Bakblik achtereenvolgens vullen met 250 ml water, pesto, broodmix, tomaatjes, olijven en pijnboompitten. Broodmachine inschakelen op programma voor zoet brood.

Tip:
Serveer dit mediterrane brood met wat gedroogde tomaatjes bij de borrel. Lekker met een dip van olijfolie extra vierge met fijngehakte Italiaanse kruiden, op smaak gebracht met chilipeper uit een molentje en wat zeezout.

bereiden 10 min. wachten 3 u. 30 min.

Voedingswaarden (per stuk)
energie 175 kcal
eiwit 7 g
koolhydraten 17 g
vet 9 g

Mediterrane andijvie-tomaatstamppot

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

1¼ kg kruimige aardappel
25 g boter
12 Catalaanse braadworsten
250 g cherrytomaten
1 teen knoflook
150 ml melk
150 g gemalen belegen kaas
400 g gesneden andijvie

Keukenspullen
pureestamper

Bereiding
Een stampje uit het zuiden met Catalaanse worstjes en smeuïge knoflookpuree.

1. Schil de aardappelen en snijd in stukjes. Kook de aardappelen in weinig water met zout in ca. 20 min. gaar.

2. Verhit ondertussen in een grote koekenpan de boter en bak de worstjes op matig vuur in ca. 15 min. rondom bruin en gaar.

3. Snijd de cherrytomaatjes in vieren. Pers de knoflook boven de melk uit. Verwarm de melk met de knoflook (in de magnetron). Giet de aardappelen af en stamp tot een puree. Roer de melk (en evt het bakvet) erdoor tot er een smeuïge puree ontstaat. Zet de pan op een laag vuur. Meng de kaas, rauwe andijvie en de tomaatjes door de puree. Breng op smaak met peper en zout. Verwarm de stamppot nog 1-2 min. Verdeel de stamppot over de borden en leg de worstjes erop.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 795 kcal
eiwit 37 g
koolhydraten 56 g
vet 45 g
waarvan verzadigd 22 g
natrium 1.585 mg
vezels 8 g

Mediterrane kabeljauwquiche

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Mediterraan	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

5 plakjes deeg voor hartige taart (diepvries)
1 rode peper
1 sinaasappel
3 eetlepels olijfolie extra vierge
3 teentjes knoflook (fijngehakt)
2 eetlepels gedroogde Italiaanse keukenkruiden
400 g kabeljauwfilet (in blokjes)
2 eetlepels bloem
3 eieren
125 ml slagroom
100 g geraspte Gruyère (kaas)

Keukenspullen
plasticfolie
quichevorm doorsnede ca. 26 cm, ingevet

Bereiding
Deegplakjes uitspreiden en laten ontdooien. Peper halveren, zaadjes eruit schrapen en peper fijnhakken. Sinaasappel schoonboenen en helft van schil raspen (vrucht wordt niet gebruikt). In schaal marinade roeren van olie, rode peper, sinaasappelrasp, knoflook, kruiden, zout en peper. Kabeljauw erdoor scheppen en minstens 10 min. laten staan. Intussen oven voorverwarmen op 200 °C. Plakjes deeg op met bloem bestoven aanrecht op elkaar leggen en uitrollen tot ronde lap van 30 cm. Quichevorm bekleden met deeg en deeg aan randen goed aandrukken. In kom eieren loskloppen met room, 1/2 tl zout en peper. Kaas erdoor roeren. Eiermengsel op deegbodem schenken en kabeljauwblokjes met marinade erover verdelen. In oven quiche in ca. 30 min. goudbruin en gaar bakken. Quiche laten afkoelen. Afdekken met plasticfolie en tot gebruik gekoeld bewaren.

bereiden 20 min. wachten 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 605 kcal
eiwit 38 g
koolhydraten 30 g
vet 37 g

Mediterrane vissersstoofpot

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Mediterraan	Type	Stoven	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

3 eetlepels olijfolie
2 grote uien (in ringen)
4 teentjes knoflook (fijngehakt)
1 eetlepel tomatenpuree
125 ml visbouillon (van 1/4 tablet)
½ zakje verse peterselie ((a 30 g), fijngeknipt)
1 envelopje saffraan
2 gedroogde chilipepertjes
2 laurierblaadjes
nootmuskaat
400 g zeewolffilet
1 bakje verse sardinefilets (100 g, koelvak)

Bereiding

In braadpan olie verhitten en uiringen en knoflook 2-3 min. zachtjes bakken. Tomatenpuree erdoor roeren en 1 min. zachtjes meebakken. Bouillon, 2 el peterselie, saffraan, chilipepertjes en laurier toevoegen. Uimengsel op smaak brengen met mespunt nootmuskaat, zout en (grofgemalen) peper en op laag vuur nog 15 min. zachtjes stoven. Zeewolffilet in grove stukken snijden. Sardines droogdeppen en zeewolf met sardines tussen ui in stoofvocht leggen. Deksel op braadpan leggen en vis in 10 min. zachtjes gaarstoven. Rest van peterselie erover strooien. Lekker met pasta of brood en broccoli.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 305 kcal
eiwit 31 g
koolhydraten 4 g
vet 18 g

Meloensalade

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Salade	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

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

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

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 275 kcal
eiwit 14 g
koolhydraten 18 g
vet 17 g

Meloensoep

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Soep	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

1 galiameloen
150 ml witte port (of zoete witte wijn)
2 eetlepels witte basterdsuiker
1 sinaasappel (geperst)
1 citroen (geperst)
4 takjes rode bessen (of 4 aardbeien, in plakjes)

Keukenspullen
blender

Bereiding
1. Meloen halveren, met lepel pitjes eruit scheppen en meloen in parten snijden. Vruchtvlees lossnijden van schil en in stukken verdelen. Stukken meloen in blender of keukenmachine met port en suiker tot gladde soep pureren. Sinaasappelsap en citroensap naar smaak erdoor roeren, eventueel nog wat suiker toevoegen. Soep in koelkast in 2-3 uur door en door koud laten worden.

2. Soep in vier kleine, diepe borden scheppen en takje bessen of plakjes aardbei als garnering erin leggen.

bereiden 20 min. wachten o 3 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 130 kcal
eiwit 1 g
koolhydraten 22 g
vet 0 g

Meringues met ijs en Irish-coffeeroom

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 8 Stuks.

3 eiwitten
200 g fijne kristalsuiker
1 tl maizena
1 tl azijn
50 g pure chocolade
250 ml slagroom
2 el whisky (slijter)
3 el koude espressokoffie
4 bollen slagroomijs
4 bollen aardbeienijs
2 zakjes minismarties

Keukenspullen
spuitzak
bakpapier

Bereiding
1. Oven voorverwarmen op 100 °C. In vetvrije kom eiwitten stijfkloppen. Geleidelijk 175 g suiker, maizena en azijn erdoor kloppen. Tweederde van chocolade boven eiwitten fijnraspen. Chocoladerasp erdoor scheppen. Bakplaat met bakpapier beleggen. Eiwitmengsel in spuitzak scheppen en in 8 cirkels van 8 cm doorsnee op bakplaat spuiten. Eiwitschuim 1 uur in lauwe oven tot meringues laten drogen. Meringues uit oven nemen, voorzichtig bakpapier eraf trekken en laten afkoelen. Tot gebruik in luchtdichte trommel bewaren.

2. In kom slagroom met rest van suiker stijfkloppen. Tweederde van slagroom in andere kom scheppen en whisky en espresso erdoor roeren. Meringues over acht borden verdelen. Op 4 meringues bol slagroomijs scheppen en whiskyroom erover verdelen. Op andere 4 meringues aardbeienijs scheppen en gewone slagroom erover verdelen. Met fijne rasp rest van chocolade over meringues met koffieroom raspen. Over aardbeienmeringues smarties strooien.

Tip:
Kindertip: Een feestelijke afsluiter voor jong en oud. De ouders krijgen een meringue met slagroomijs en Irish-coffeeroom; de kinderen staat een meringue met aardbeienijs en snoepjes te wachten.

bereiden 35 min. wachten 1 u. 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 325 kcal
eiwit 3 g
koolhydraten 35 g
vet 17 g

Merluzzo Estate (zomerse kabeljauw)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

1 sjalot
2 teentjes knoflook
1 zakje verse peterselie (30 g)
1 zakje verse basilicum (15 g)
250 g cherrytomaten
4 kleine kabeljauwhaasjes (of 2 grote, ca. 500 g)
2 blikken gepelde tomaten (op tomatensap (a 400 g))
2 eetlepels olijfolie
100 g zwarte olijven
1 eetlepel kappertjes
1 theelepel gedroogde oregano
100 ml droge witte wijn
250 g verse tagliatelle (of fettuccine (pasta))
100 g pittige kaas (stukje, bijv. grana padano)
1 bakje verse groene pesto (100 g)

Keukenspullen
keukenmachine
ovenschaal
aluminiumfolie
kleine lage ovenschaaltjes

Bereiding
1. Oven voorverwarmen op 175 °C. Sjalot en knoflook pellen en snipperen. Blad van peterselie en basilicum fijnsnijden. Cherrytomaten in vieren snijden. Kabeljauwfilets eventueel halveren en bestrooien met zout en peper.

2. In ruime pan water opzetten voor pasta. Gepelde tomaten met sap in keukenmachine of met staafmixer tot gladde saus pureren. In hapjespan 1 el olie verhitten en sjalot met helft van knoflook 2 min. fruiten. Gepureerde tomaten met basilicum in pan doen en 10 min. zachtjes laten sudderen. Saus pittig op smaak brengen met peper en zout.

3. Intussen in koekenpan 1 el olie verhitten en rest van knoflook 1 min. fruiten. Kabeljauw in pan leggen en 2 min. per kant bakken. Cherrytomaten, olijven en kappertjes toevoegen en 2 min. meebakken. Vis in ovenschaal leggen en bestrooien met peterselie en oregano. Wijn bij tomaatjes in pan schenken en wat laten inkoken. Tomaatjesmengsel naast en over vis scheppen.

4. Pasta in ruim water met zout iets korter koken dan gebruiksaanwijzing aangeeft, zodat pasta nog net niet beetgaar is. Afgieten en pasta door saus mengen. In 4 ovenschaaltjes groot vel aluminiumfolie leggen en op elk kwart van pasta en saus scheppen.

5. Kaas boven pasta raspen en pesto erover verdelen. Folie dichtvouwen en schaaltjes in oven zetten.

Schaal vis erbij zetten en nog 7 min. verwarmen.

6. Schalen uit oven nemen. Vis met groenten en jus over vier warme borden verdelen. Aluminumfolie openvouwen rond schaaltjes en pasta apart erbij serveren. Eventueel garneren met zeekraal (eerst overgieten met kokend water).

bereiden 55 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 610 kcal
eiwit 43 g
koolhydraten 36 g
vet 31 g

Met blauwaderkaasgegratineerde witlof

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

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

Keukenspullen
grote ovenschaal, ingevet

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

bereiden 45 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 575 kcal
eiwit 33 g
koolhydraten 54 g
vet 25 g

Met mie omwikkelde garnalen

Menugang	Borrelhapjes	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Thais	Type	Borrel	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 15 Stuks.

250 g scampi (diepvries, zak a 500 g)
2 eetlepels azijn
½ eetlepel suiker
10 cm komkommer
1 rode peper
1 eetlepel Thaise vissaus
50 g eiermie
olie om te frituren

Keukenspullen
frituurpan

Bereiding
Scampi volgens gebruiksaanwijzing op zak ontdooien. In magnetron of steelpan azijn verwarmen, suiker al roerend erin oplossen (kooklucht niet inademen, dat veroorzaakt een branderig gevoel). Komkommer en rode peper in de lengte halveren, van zaadjes ontdoen en in zeer kleine blokjes snijden. In schaaltje komkommer, peper, vissaus en gezoete azijn mengen. In schaal mie met kokend water overgieten en 2 min. laten staan tot miedraden van elkaar loskomen. Mie in zeef onder koud water afspoelen en laten uitlekken. Frituurolie verhitten. Ontdooide scampi pellen, maar staartje eraan laten. Scampi droogdeppen, bij staartje vasthouden en losjes omwikkelen met enkele miedraden. Scampi in twee porties in 2-3 min. goudbruin en gaar frituren. Op keukenpapier laten uitlekken en serveren met frisse komkommersaus.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 55 kcal
eiwit 4 g
koolhydraten 4 g
vet 3 g

Met mosterd bestreken karbonade en gebakken spinazie

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

4 karbonades
4 eetlepels gladde mosterd
grofgemalen zwarte peper
4 eetlepels boter
½ eetlepel gedroogde dragon
125 ml crème fraîche
600 g panklare spinazie
1 rode ui (in flinterdunne ringen)

Bereiding
Karbonades met zout bestrooien, vlees aan beide kanten insmeren met mosterd en bestrooien met peper. Karbonades in 2 el boter aan beide kanten aanbraden en in 15 min. goudbruin en gaar bakken. In kom dragon door crème fraîche mengen en op smaak brengen met zout en peper. In (hapjes)pan rest van boter smelten en spinazie in 8 min. laten slinken. Bestrooien met zout en peper. Spinazie in zeef laten uitlekken, over vier borden verdelen en uiringen erop leggen. Karbonades ernaast leggen en wat crème fraîche erop scheppen. Lekker met gekookte aardappels.

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 405 kcal
eiwit 33 g
koolhydraten 5 g
vet 28 g

Met ricotta gevulde kiprolletjes met peterseliepuree

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

1 kg kruimige aardappels
1 zakje verse peterselie (30 g)
½ zakje verse basilicum ((a 15 g), in reepjes)
125 g ricotta (kaas, bakje a 250 g)
versgemalen zwarte peper
2 schaaltjes kipfilet (a la minute)
4 grote plakken rauwe ham (bijv. Coburger)
200 ml crème fraîche
2 eetlepels olijfolie

Keukenspullen
cocktailprikkers
keukenmachine
aardappelstamper

Bereiding
Aardappels schillen, in stukjes snijden, wassen en in 15 min. gaarkoken. In kom peterselie met kokend water overgieten. Na 30 sec. peterselie met schuimspaan overdoen in schaal met water en ijsklontjes. Peterselie droogdeppen en fijnmalen in keukenmachine. Basilicumreepjes door ricotta mengen. Op smaak brengen met zout en peper. Kip met ricottamengsel bestrijken en losjes oprollen. Rolletjes met ham omwikkelen en vastzetten met cocktailprikkers. Aardappels afgieten (wat kookvocht bewaren) en met stamper pureren. Peterselie, crème fraîche en indien nodig wat kookvocht erdoor roeren. Nog even doorwarmen en op smaak brengen met zout en peper. In koekenpan olie verhitten en hierin rolletjes op matig vuur in minimaal 8 min. rondom bruin en gaar bakken. Puree en kiprolletjes over vier borden verdelen. Lekker met peultjes.

bereiden 35 min. wachten 3 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 620 kcal
eiwit 38 g
koolhydraten 53 g
vet 29 g

Met rijst gevulde tomaten

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

2 eetlepels pijnboompitten
4 grote vleestomaten
2 eetlepels olijfolie
1 ui (gesnipperd)
1 teentje knoflook (fijngehakt)
1 eetlepel tomatenpuree
1 theelepel gemalen komijn
1 theelepel kaneelpoeder
1 zakje basmatirijst (voorgekookt (250 g))
1 zakje verse munt ((15 g), fijngesneden)

Bereiding
In droge koekenpan met antiaanbaklaag pijnboompitten kort roosteren. Op snijplank laten afkoelen en grof hakken. Kroontje en plakje van bovenkant van tomaten halen. Dun plakje van onderkant snijden, zodat ze beter blijven staan. Tomaten met theelepel uithollen (vruchtvlees wordt niet gebruikt). Binnenkant van tomaten met zout, peper en mespunt suiker bestrooien. In koekenpan olie verhitten en ui met knoflook 3 min. fruiten. Tomatenpuree, komijn en kaneel door uimengsel roeren en 1 min. meebakken. Rijst toevoegen en geheel door en door verwarmen. Rijstmengsel pittig op smaak brengen met zout en (cayenne)peper. Pijnboompitten en munt erdoor scheppen. Tomaten hoog opvullen met warme rijstmengsel.

Tip:
Variatie: meng 100 gram verbrokkelde geitenkaas door de warme rijst. Zet de gevulde tomaten eventueel in een ingevette ovenschaal en schuif ze nog enkele minuten in een voorverwamde oven (200 °C). Of vul de tomaten met een koude rijstsalade.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 180 kcal
eiwit 4 g
koolhydraten 24 g
vet 8 g

Met roomkaas gevulde vijgen

Menugang	Borrelhapjes	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Borrel	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

8 gewelde vijgen met vanillesmaak (zakje a 250 g)
2 eetlepels gepelde ongezouten pistachenootjes
50 g verse roomkaas naturel
2 eetlepels anijsdrank (bijv. Pernod, slijter)

Bereiding

Vijgen per 4 met steeltje naar boven op magnetronbestendig bordje leggen. Bordjes vijgen na elkaar 30 sec. op hoogste stand (700 watt) in magnetron verwarmen, zodat ze oorspronkelijke volume en bolle vorm terugkrijgen. Met keukenschaar steeltjes van bovenkant knippen en vijgen dan voorzichtig kruislings insnijden. Pistachenootjes grofhakken en in droge koekenpan kort roosteren. In kom roomkaas mengen met helft van pistachenootjes, 1/2 el anijsdrank en zout en peper naar smaak. Vijgen met behulp van theelepel met roomkaasmengsel vullen. Vijgen zo veel mogelijk in oorspronkelijke vorm terugvouwen. Vijgen op schaaltje leggen, bovenkant bestrooien met rest van pistachenootjes en rest van anijsdrank erover druppelen.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 195 kcal
eiwit 3 g
koolhydraten 23 g
vet 8 g

Mexicaanse gehaktballen met sla en gevulde aardappels

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

100 g tortillachips
500 g half-om-halfgehakt
200 g milde salsa (pot a 300 g)
4 grote aardappels (ongeschild, bijv. Superaardappels)
25 g boter
1 krop ijsbergsla
1 blik Mexicomelange ((200 g), uitgelekt)
4 eetlepels knoflookdressing (fles, 270 ml)

Bereiding

Helft van tortillachips fijn verkruimelen. In kom gehakt mengen met chipskruimels, 2 el salsa en 1/2 tl zout en peper. Van gehakt 4 ballen vormen. Aardappels in 25 min. gaarkoken. In koekenpan boter verhitten en gehaktballen op matig vuur in 20 min. rondom bruin en gaar bakken. IJsbergsla in reepjes snijden. In kom Mexicomelange en knoflookdressing door sla scheppen. Rest van tortillachips over sla strooien. Gehaktballen uit pan nemen, vuur hoog zetten, 100 ml water toevoegen en aanbaksels losroeren. Jus op smaak brengen met 3-4 el salsa, zout en peper. Gehaktballen met jus over vier borden verdelen. Aardappels ernaast leggen, diep insnijden en in elk 1 el salsa scheppen. IJsbergsla erbij serveren.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 635 kcal
eiwit 28 g
koolhydraten 43 g
vet 39 g

Mihoensalade met ananas, varkenshaas en garnalen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	roerbakken/wokken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

250 g mihoen
250 g varkenshaas
4 eetlepels roerbakolie
125 g rose garnalen
1 rode peper (in ringetjes)
1 zakje verse munt ((15 g), fijngeknipt)
4 eetlepels limoensap
1 eetlepel Thaise vissaus
3 eetlepels lichte sojasaus
50 g ongezouten pinda's (gehakt)
4 plakken ananas ((vers), in stukjes)
3 bosuitjes (in ringetjes)

Keukenspullen
wok

Bereiding

Mihoen doormidden breken en in pan met ruim kokend water 4 min. laten wellen. Mihoen in vergiet onder koud stromend water afspoelen en laten uitlekken. Varkenshaas in dunne plakjes snijden. In wok 2 el olie verhitten en vlees op hoog vuur 2 min. roerbakken. Vlees uit wok nemen en bestrooien met zout en peper. In wok mihoen 3-4 min. voorzichtig omscheppen met rest van olie, garnalen, rode peper, helft van munt, limoensap, vissaus en sojasaus. Intussen in droge koekenpan pinda's kort roosteren en op bord laten afkoelen. Mihoen over vier borden verdelen en ananasstukjes en varkenshaas erop leggen. Bestrooien met rest van munt, bosuitjes en pinda's.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 590 kcal
eiwit 29 g
koolhydraten 66 g
vet 24 g

Minestronesoep met gehaktballetjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 ui (gesnipperd)
1 eetlepel olijfolie
1 blik tomatenblokjes (400 g)
1250 ml groentebouillon (van tablet)
1 zakje groentemix (400 g)
1 zakje boontjesmix (250 g)
250 g half-om-halfgehakt
1 theelepel nootmuskaat (gemalen)
1 zakje verse bieslook ((25 g), fijngesneden)
100 g belegen kaas (geraspt)

Bereiding

In pan met dikke bodem ui 1 min. in olie fruiten. Tomatenblokjes en bouillon erbij schenken. Groentemix en boontjesmix toevoegen en geheel aan de kook brengen. Soep met deksel op pan 10 min. op laag vuur laten sudderen. Intussen gehakt met nootmuskaat, helft van bieslook en 1/2 tl zout en peper mengen. Van gehakt kleine balletjes draaien. Balletjes door soep roeren en in 5 min. zachtjes gaar laten worden. Op smaak brengen met zout en peper. Soep over vier diepe borden verdelen. Kaas en rest van bieslook erover strooien. Lekker met brood.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 374 kcal
eiwit 22 g
koolhydraten 13 g
vet 26 g

Minihamburger met truffelpaté

Menugang	Borrelhapjes	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Borrel	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 8 Stuks.

1 sjalot
250 g rundertartaar
1 eetlepel worcestershiresauce
1 eetlepel roomboter
100 g truffelpaté*
8 witte minibolletjes (zak a 10 stuks)
8 plukjes veldsla (zak a 75 g)

Bereiding
1. Sjalot pellen en boven kom raspen. Tartaar en worcestershiresaus met sjalotrasp mengen, op smaak brengen met zout en peper. Van mengsel 8 kleine burgertjes vormen. Afdekken met plasticfolie en tot gebruik in koelkast bewaren.

2. In koekenpan boter verhitten en burgertjes in 8 min. bruin en gaar bakken. Paté in 8 gelijke stukjes snijden. Broodjes opensnijden en beleggen met veldsla, hamburger en truffelpaté. Direct serveren.

Tip:
*Speciaal voor kerst ontwikkeld. Tijdelijk verkrijgbaar.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 170 kcal
eiwit 10 g
koolhydraten 14 g
vet 8 g

Minikaassoesjes

Menugang	Borrelhapjes	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.
25 stuks

75 g boter (in stukjes)
100 g bloem (gezeefd)
3 eieren (M)
50 g geraspte pittige kaas
3 eetlepels pijnboompitten
grofgemalen zeezout

Keukenspullen
bakpapier

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C. In pan 150 ml water met blokjes boter en mespunt zout aan de kook brengen. Als boter gesmolten is, bloem ineens toevoegen en met houten lepel blijven roeren tot deeg als bal van bodem van pan loslaat. Pan van vuur nemen en deeg iets laten afkoelen. Eieren met mixer een voor een door deeg kloppen, tot deeg gaat glanzen. Kaas door deeg mengen. Bakplaat met bakpapier bekleden. Van deeg met behulp van 2 natte theelepels, op enige afstand van elkaar, ca. 40 kleine bergjes vormen op bakplaat. Pijnboompitten over bovenkant van deegbergjes verdelen en bestrooien met zeezout. Bakplaat in midden van oven schuiven en soesjes in ca. 10 min. lichtbruin en gaar bakken (ze laten dan makkelijk los van bakpapier). Oven uitschakelen en soesjes met ovendeur op kier voorzichtig laten afkoelen.

bereiden 50 min.

Voedingswaarden (per stuk)
energie 40 kcal
eiwit 1 g
koolhydraten 2 g
vet 3 g

Minipaprika met geitenkaas en rucolakers

Menugang	Borrelhapjes	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Borrel	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 zakje oranje minipaprika's (sweetbites, zakje 5-7 stuks)
1 bakje rucolasla (of tuinkers)
125 g geitenkaas (met honing (Bettine blanc))
1 eetlepel witte wijn

Bereiding

Paprikaatjes wassen, bovenkant en puntje eraf snijden. Rucola losknippen. In kom geitenkaas met wijn losroeren. Helft van rucola- of tuinkers door geitenkaas mengen. Op smaak brengen met peper. Paprikaatjes met behulp van theelepel vullen met geitenkaasmengsel en vulling aandrukken, zodat er geen luchtgaten in ontstaan. Paprikaatjes met scherp, glad mes in plakjes snijden en deze naast elkaar op schaal leggen. Rest van rucola erover strooien.

bereiden 10 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 120 kcal
eiwit 5 g
koolhydraten 16 g
vet 9 g

Moksi alesi met zoutvlees en garnalen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Surinaams	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

225 g masterbeef (Surinaams zoutvlees) (of vis- of kipfilet)
2 uien (gesnipperd)
2 eetlepels olie
2 teentjes knoflook (gesnipperd)
1 rode peper (fijngesneden)
3 cm verse gemberwortel (fijngehakt)
1 theelepel gemalen kurkuma (koenjit)
1 paksoi (in dunne repen)
1 blikje tomatenpuree (70 g)
200 g basmatirijst
500 ml visbouillon (van tablet)
1 blikje kidneybonen ((200 g), uitgelekt)
250 g tijgergarnalen (diepvries, zak a 500 g)

Bereiding
1. Zoutvlees in kleine blokjes snijden. In vergiet leggen en 1 min. goed afspoelen. Vlees in pan met laag water zachtjes aan de kook brengen en in 20 min. gaarkoken. Vlees laten uitlekken en droogdeppen. In pan met antiaanbaklaag ui 1 min. in olie fruiten. Zoutvlees, knoflook, rode peper, gemberwortel en kurkuma 1 min. zachtjes meebakken. Tomatenpuree en rijst erdoor roeren, bouillon erop schenken en aan de kook brengen. Geheel 10 min. met deksel op pan laten sudderen. Laten afkoelen en afgedekt in koelkast zetten.

2. Rijst met zoutvlees op vlamverdeler opnieuw verwarmen. Kidneybonen in vergiet afspoelen. Garnalen, paksoi en kidneybonen door rijstmengsel scheppen en geheel verwarmen tot garnalen gaar zijn.

bereiden 50 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 540 kcal
eiwit 28 g
koolhydraten 52 g
vet 24 g

Mosselpannetje met knoflooksaus en rauwkost

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Schaal- Schelpdieren	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 2 Stuks.

2 kg panklare mosselen
125 ml crème fraîche
3 bosuitjes (in ringetjes)
1 voorgebakken boulogne stokbrood
3 eetlepels mayonaise
1 teentje knoflook (geperst)
1 bakje wortels (150 g)

Bereiding
Oven voorverwarmen op 225 °C. Mosselen wassen, kapotte exemplaren en schelpen die na tik niet sluiten, weggooien. In pan mosselen mengen met 1 el crème fraîche en helft van bosui. Afgedekt op hoog vuur ca. 8 min. koken, tot mosselen gaar zijn. Af en toe omschudden. Stokbrood in 6-8 min. afbakken. Van bosuiringetjes 1 el nog fijner snijden. In kom saus roeren van rest van crème fraîche, 1 el mayonaise, bosuisnippers, knoflook en zout en peper. In kom rest van mayonaise mengen met 1-2 el water en zout en peper. Rest van bosuiringetjes en rauwkost erdoor roeren. Mosselen serveren met knoflooksaus, rauwkostsalade en stokbrood.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 1.030 kcal
eiwit 38 g
koolhydraten 63 g
vet 69 g

Moussaka

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Mediterraan	Type	grillen	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 2 Stuks.

1 aubergine
4 el olie met knoflook-peterselie
200 g rundergehakt
375 ml tomatensaus
½ tl oregano
1 zakje aardappelpuree voor ovenschotel (pak à 2 zakjes)
150 g Griekse yoghurt
50 g geraspte oude kaas

Keukenspullen
ovenschaal (ca. 1.5 liter)

Bereiding
1. Verwarm de ovengrill voor. Snijd de aubergine in lange plakken en bestrijk met ¾ van de kruidenolie. Verhit de grillpan en grill de aubergine in 5 min. lichtbruin, keer halverwege.

2. Verhit ondertussen de braadpan met de rest van de kruidenolie en bak het gehakt rul. Voeg de tomatensaus en de oregano toe. Breng op smaak met peper en zout en laat 5 min. sudderen. Bereid de puree volgens de aanwijzingen op de verpakking.

3. Vet de ovenschaal in en leg de aubergine in de ovenschaal. Schep de saus en een laag puree erop. Roer de yoghurt los met de kaas, peper en zout. Strijk de yoghurt over de puree uit. Laat de moussaka onder de grill in 4-5 min. kleuren.

bereiden 20 min., oventijd 5 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 990 kcal
eiwit 40 g
koolhydraten 74 g
vet 59 g
waarvan verzadigd 0 g

Nachos

Menugang	Borrelhapjes	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Mexicaans	Type	grillen	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

250 g rundergehakt
17½ g taco seasoningmix (zakje à 35 g)
150 g tortillachips naturel
4 tomaten
4 stoneleeks (zakje à 8 stuks)
150 g geraspte kaas
125 ml zure room

Keukenspullen
4 eenpersoonsovenschaaltjes

Bereiding
Zon, fris bier en deze Mexicaanse nacho's. Alle ingrediënten voor een ultieme zomerborrel.

1. Verwarm de ovengrill voor. Bak in een koekenpan met antiaanbaklaag het gehakt rul. Voeg de kruidenmix met een scheut water toe en bak het gehakt ca. 15 min. tot het vocht verdampt.

2. Verdeel de chips over de ovenschaaltjes. Snijd de tomaat in dunne plakjes. Schep het gehakt erop en beleggen met tomaat, stoneleeks en kaas.

3. Schuif de schaaltjes op een rooster 10 cm onder de ovengrill. Laat de kaas in 3-4 min. smelten en lichtbruin kleuren. Lepel tot slot de zure room erover.

variatietip:
De snack wordt pittiger met wat ringetjes jalapeñopeper (pot). Ook guacamole (avocadopuree) smaakt er lekker bij. Het gehakt is prima te vervangen door vegetarisch gehakt.

combinatietip:
Lekker met Mexicaans bier.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 575 kcal
eiwit 26 g
koolhydraten 32 g
vet 38 g
waarvan verzadigd 20 g
natrium 765 mg
vezels 4 g

Noedels met gegrilde aubergine en limoenkip

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Ja
Keuken	-	Type	grillen	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 1 Stuks.

1 limoen (schoongeboend)
1 kipfilet (in reepjes)
1 teen knoflook (geperst)
1/2 bakje koriander ((a 15 g), fijngeknipt)
1 aubergine (in plakken)
4 el roerbakolie
75 g eiermie
30 g rucola (zak 75 g)

Keukenspullen
grillpan

Bereiding
Verhit de grillpan. Halveer de limoen en rasp van 1 helft de groene schil. Pers beide helften uit. Schep de kip met het limoensap en –rasp, knoflook en 2/3 van de koriander om. Breng op smaak met peper en zout. Bestrooi de aubergine met een mespunt zout en met 1 el olie. Rooster de aubergine op hoog vuur in 4-5 min. goudbruin en gaar. Keer halverwege. Bereid de mie volgens de aanwijzingen op de verpakking. Verhit in een kleine koekenpan 2 el olie en bak de kip op hoog vuur in 4-5 min. gaar. Doe de limoenmarinade erbij en laat het grootste deel inkoken. Giet de mie af. Meng de rucola, de kip met het bakvocht, de aubergine en de rest van de koriander door de mie.

Tip:
Maak de volgende dag met het restant van de rucola een salade.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 820 kcal
eiwit 34 g
koolhydraten 61 g
vet 49 g

Noedelsoep met garnalen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	roerbakken/wokken	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 2 Stuks.

2 eetlepels olie
1 schaal Japanse wokgroenten (400 g)
1 cm verse gemberwortel (geschild)
500 ml kippenbouillon (van tablet)
1 zak straight to wok noodles (2 x 150 g)
1 bakje roze garnalen (125 g)
50 g ongezouten pinda's (fijngehakt)

Keukenspullen
wok

Bereiding
In wok olie verhitten en wokgroenten 3 min. op hoog vuur roerbakken. Met stevige knoflookpers gemberwortel erboven uitknijpen (of gember fijn raspen). Warme kippenbouillon in wok schenken en aan de kook brengen. Soep op smaak brengen met saus uit schaal wokgroenten, zout en peper. Noedels en garnalen door soep roeren en geheel nog 1-2 min. doorwarmen. Soep over twee diepe borden verdelen en pinda's erover strooien.

bereiden 10 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 635 kcal
eiwit 31 g
koolhydraten 66 g
vet 28 g

Noedelsoep met kikkererwten

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	koken	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

125 g Chinese eiermie
½ schaal kipfiletreepjes (a 350 g)
5 eetlepels olie
2 dunne preien (in ringen)
2 pakken Thaise soep (diepvries, 250 g)
1 blik kikkererwten ((400 g), uitgelekt)
125 g taugé
2 eetlepels ketjap manis

Keukenspullen
wok

Bereiding
Mie doormidden breken en 4 min. in kokend water wellen en in vergiet laten uitlekken. Kipreepjes in 3 el olie in wok in 5 min. bruin en gaar bakken. Vlees op bord scheppen en warmhouden. In rest van olie preiringen 3 min. roerbakken. Bevroren soep en 1 1/2 liter koud water toevoegen. Soep langzaam aan de kook brengen. Mie, kip en kikkererwten erdoor roeren en 3 min. meewarmen. Laatste minuut taugé door soep roeren. Op smaak brengen met ketjap en soep over vier kommen verdelen.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 430 kcal
eiwit 22 g
koolhydraten 43 g
vet 19 g

Noedelsoep met shii-takes

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Japans	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

1 liter kippenbouillon (van tablet)
1 bakje shii-takes (paddestoelen, 100 g)
200 g snijbonen
3 eetlepels lichte sojasaus
2 eetlepels medium dry sherry
3 bosuitjes (in schuine stukjes)
100 g panklare spinazie (zak a 300 g)
1 zakje woknoedels (straight to wok-noodles, 2 pakjes a 150 g)
1 eetlepel sesamolie

Bereiding
Bouillon aan de kook brengen. Shii-takes schoonvegen, steeltjes afbreken en met mes kruis in hoedje van paddestoelen kerven. Snijbonen schuin in stukken van ca. 2 cm breed snijden, zodat ruitjes ontstaan. Bouillon flink op smaak brengen met sojasaus, sherry, zout en peper. Snijbonen 2 min. zachtjes meekoken in bouillon. Shii-takes en bosuitjes toevoegen en nog 2 min. verwarmen. Laatste min. spinazie in bouillon laten slinken. Noedels over vier grote kommen of diepe borden verdelen. Bouillon en groenten erop scheppen. In elke kom wat sesamolie druppelen.

Tip:
Straight to wok-noedels lijken het meeste op de karakteristieke, dikke Japanse udonnoedels. Ze zijn al voorgekookt, dus kunnen zo in de soep. Als alternatief kunt u brede eiermie nemen. Kook deze volgens gebruiksaanwijzing beetgaar en spoel de mie in een vergiet goed af met koud water, zodat het niet aan elkaar plakt.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 200 kcal
eiwit 8 g
koolhydraten 31 g
vet 5 g

Noedelsoep uit de wok met tofu

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 2 Stuks.

200 ml kokosmelk
1 bakje boemboe sajoer tjampoer
125 g eiermie
2 eetlepels olie
1 zakje Chinese roerbakmix (250 g)
1 bakje tofu roerbak pittig gekruid (180 g, Biologisch)
1/2 zakje verse koriander ((a 15 g), fijngehakt)

Keukenspullen
wok

Bereiding
In pan kokosmelk met 800 ml water aan de kook brengen. Boemboe met garde erdoor kloppen. Mie in kokosbouillon volgens gebruiksaanwijzing gaarkoken. Intussen in wok olie verhitten en groentemix 3 min. roerbakken. Tofublokjes toevoegen en 2 min. meebakken. Groente-tofumengsel door kokosbouillon scheppen en nog 5 min. zachtjes verwarmen. Op smaak brengen met zout en peper. Soep in diepe borden of kommen scheppen en bestrooien met koriander.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 945 kcal
eiwit 30 g
koolhydraten 73 g
vet 57 g

Noord-Amerikaanse Caesarburger

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	amerikaans	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

400 g rundergehakt
1 teentje knoflook (geperst)
1 eetlepel mosterd
3 ansjovisfilets ((blikje), fijngehakt)
3 eetlepels geraspte pittige kaas (bijv. grana padano)
versgemalen peper
2 eetlepels boter

Bereiding
In kom gehakt, knoflook, mosterd, ansjovis, kaas en peper door elkaar kneden. Gehakt in 4 gelijke porties verdelen en tot hamburgers vormen. In koekenpan boter verhitten en hamburgers op matig vuur in 8-10 min. aan beide zijden gaar en bruin bakken, halverwege keren.

Tip:
Serveer Caesarburgers tussen witte bolletjes met sesamzaad, met ijsbergsla, mayonaise, ketchup en uiringen.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 350 kcal
eiwit 25 g
koolhydraten 1 g
vet 27 g

Oesterzwambeignets

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Frituren	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

4 eetlepels lichte sojasaus
2 eetlepels medium dry sherry
4 cm verse gemberwortel
2 bakjes oesterzwammen (a 150 g)
150 g bloem
1 ei (losgeklopt)
150 ml mineraalwater (ijskoud)
150 ml roerbakolie
½ bakje tuinkers

Keukenspullen
wok
keukenpapier

Bereiding
Sojasaus en sherry tot dipsaus mengen en in 4 kleine schaaltjes (bijv. eierdopjes) schenken. Gember schillen en fijnraspen. Op vier bordjes lepeltje geraspte gember scheppen en schaaltje dipsaus ernaast zetten. Oesterzwammen schoonvegen met keukenpapier en in brede repen snijden. Op plat bord 50 g bloem scheppen. Rest van bloem met 1 tl zout in kom doen. Ei en ijswater snel door bloem in kom roeren (beslag moet klonterig blijven). In wok flinke laag roerbakolie verhitten tot er damp vanaf komt. Repen oesterzwam in 4 porties door bloem wentelen, door beslag halen en in hete olie in 3-4 min. goudbruin frituren. Op keukenpapier laten uitlekken. Oesterzwambeignets naast gemberhoopjes op bord leggen en met tuinkers garneren.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 300 kcal
eiwit 9 g
koolhydraten 34 g
vet 13 g

Oliebollen

Menugang	Koek en Gebak	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.
25 stuks

1 ei
500 ml melk
500 g bloem
1 zakje gedroogde gist
1 tl suiker
1 tl kaneel
1 tl zout
frituurolie
poedersuiker
Vulling (optioneel):
1 citroen (schoongeboend)
1 friszure appel (bijv. jonagold) (geschild en in blokjes)
100 g rozijnen
50 g krenten
50 g sukade ((bakje 100 g), in stukjes)

Keukenspullen
frituurpan
ijsbolletjeslepel

Bereiding

1. Laat het ei en de melk op kamertemperatuur komen. Houd 1 el van de bloem apart. Doe voor het basisbeslag de rest van de bloem in een beslagkom en schep de gist, suiker, kaneel en 1 tl zout erdoor. Klop het ei los. Maak in het midden van de bloem een kuiltje en schenk het losgeklopte ei erin. Schenk al roerend met een houten lepel of kloppend met een mixer de melk erbij. Blijf roeren of kloppen tot een glad beslag ontstaat. Dek de kom af met vershoudfolie en laat het oliebollenbeslag op een warme, tochtvrije plaats 1 uur rijzen, tot het volume verdubbeld is.

2. Rasp voor de vulling de gele schil van de citroen en pers de vrucht uit. Besprenkel de blokjes appel in een kom met citroensap en schud ze om met het citroenrasp, de rozijnen, krenten, sukade en 1 el bloem. Roer de vulling door het beslag en laat rijzen (zie hierboven).

3. Verhit in een frituurpan de olie tot 175 °C. Doop de ijsbolletjestang in de hete olie en schep uit het gerezen beslag een bolletje. Laat het bolletje in de hete frituurolie glijden door de tang boven de olie in te knijpen. Frituur 4-5 oliebollen tegelijk in ca. 5 min. goudbruin en gaar. Keer de oliebollen halverwege de baktijd, als ze dat niet vanzelf doen. Neem de bollen met een schuimspaan uit de olie en laat ze in een met keukenpapier bekleed vergiet uitlekken. Laat de frituurolie eerst weer op juiste temperatuur komen, alvorens de volgende serie oliebollen te bakken. Leg de oliebollen op een schaal en bestrooi ze royaal met poedersuiker.

Tip:

Oliebollen

Oliebollen heten niets voor niets oliebollen. Bak ze liever in frituurolie dan in frituurvet, en zeker niet in vast frituurvet. Als de oliebollen wat afkoelen stolt frituurvet namelijk als een dun laagje rond de oliebollen. Dat geeft een naar mondgevoel, vooral bij koude oliebollen. Frituurolie blijft gewoon vloeibaar en dat zorgt voor lekkere oliebollen, bij elke serveertemperatuur.

Tip:
Oliebollen kunt u prima enkele dagen van tevoren bakken. Bewaar ze tot gebruik in de koelkast of vries ze in. Leg ze voor serveren in een ovenvaste schaal, die je losjes afdekt met aluminiumfolie en warm ze op in een voorverwarmde oven van 175 °C. Gekoelde oliebollen hebben 10-15 min. nodig om warm te worden, bevroren oliebollen zo'n 5 min. langer.

bereiden 35 min. wachten 1 uur

Voedingswaarden (per stuk)
energie 170 kcal
eiwit 4 g
koolhydraten 26 g
vet 5 g

Oma's appeltaart

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 8 Stuks.

300 g bloem
200 g witte basterdsuiker
175 g koude boter (in blokjes)
2 eieren (gesplitst (eiwit wordt niet gebruikt))
6 appels (van 2-3 verschillende rassen)
3 el griesmeel (pak a 500 g)
1 tl koek- en speculaaskruiden
100 g rozijnen
2 sneetjes wit-casinobrood (ontkorst)

Keukenspullen
springvorm doorsnede ca. 22 cm
plasticfolie

Bereiding
Bloem, 150 g basterdsuiker, boter, 1 eierdooier en mespunt zout met 1 el koud water mengen tot stevig deeg in de keukenmachine. Deeg tot dikke worst vormen, strak verpakken in plasticfolie en minstens 30 min. in koelkast laten rusten. Oven voorverwarmen op 175 ºC. Appels schillen, in kwarten snijden en klokhuis wegsnijden. Kwarten in plakjes snijden. In schaal appelplakjes omscheppen met 2 el griesmeel, koekkruiden, rozijnen en rest van basterdsuiker. Tweederde van deeg op met bloem bestoven werkvlak uitrollen tot lap van ca. 26 cm doorsnede. Ingevette springvorm met deeg bekleden. Brood in blokjes snijden en met rest van griesmeel over bodem strooien. Appelmengsel in springvorm doen. Resterend deeg uitrollen en in repen snijden. Repen in vlechtvorm op appelvulling leggen. Rand van taart en deegrepen met eierdooier bestrijken. Taart in midden van oven in ca. 1 uur en 15 min. goudbruin en gaar bakken.

bereiden 45 min. wachten 1 u. 15 min.

Voedingswaarden (per stuk)
energie 415 kcal
eiwit 5 g
koolhydraten 61 g
vet 16 g

Omelet met prei en garnalen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

3 eetlepels olijfolie
300 g panklare prei (ringen)
125 g roze garnalen
50 g pittige kaas (geraspt)
6 eieren (losgeklopt)

Bereiding

In grote koekenpan met antiaanbaklaag olie verwarmen. Prei toevoegen en 5 min. fruiten. Garnalen en kaas door eieren roeren en op smaak brengen met 1/2 tl zout en peper. Eimengsel over gefruite prei schenken en omelet op laag vuur bakken tot bovenkant gestold is. Groot bord op pan leggen en omelet hierop omkeren. Omelet met goudbruine kant naar boven vervolgens in pan laten terugglijden. Omelet bakken tot onderkant goudbruine korst heeft. Omelet in punten snijden en direct serveren. Lekker met brood en rode-paprikasalade.

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 275 kcal
eiwit 21 g
koolhydraten 2 g
vet 21 g

Omgekeerd aardappel-stoofpeertaartje

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 6 Stuks.

500 g vastkokende aardappels
3 eetlepels olijfolie
1 bak stoofpeertjes (400 g, koelvak)
1 eetlepel boter
2 eetlepels suiker
½ theelepel gemberpoeder
5 plakjes roomboterbladerdeeg ((diepvries), ontdooid)

Keukenspullen
taartvorm met dikke bodem of ovenschaal (24 cm)

Bereiding
Oven voorverwarmen op 200 °C. Aardappels schillen en in flinterdunne plakjes schaven of snijden. Droogdeppen en bestrooien met zout en peper. In grote koekenpan aardappels in olie in 5 min. lichtbruin bakken, halverwege keren. Stoofperen afgieten, droogdeppen en in plakjes snijden. Vorm dik insmeren met boter, suiker en gemberpoeder erover strooien. Plakjes peer op bodem rangschikken, afdekken met aardappels. Op met bloem bestoven werkvlak deegplakjes op elkaar leggen en uitrollen tot lap die iets groter is dan vorm. Deeglap op aardappels leggen en rond aardappels vouwen (binnen schaal). In oven taart in 30-35 min. goudbruin en gaar bakken. Vorm uit oven nemen, schaal erop leggen en voorzichtig samen keren. Taart in 4-6 punten snijden. Lekker met kalkoengebraad* met kruidenboteren veldslamelange.

Tip:
*Kalkoengebraad met kruidenboter is speciaal voor kerst ontwikkeld. Tijdelijk verkrijgbaar.

bereiden 30 min. wachten 35 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 400 kcal
eiwit 4 g
koolhydraten 46 g
vet 22 g

Oosterse visspiesjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

1 pak gele rijst (a 325 g)
2 schaaltjes gebakken kibbeling (a 250 g)
2 el olie
2 zakjes Chinese roerbakmix (a 250 g)
1 teen knoflook (geperst)
4 el zoete chilisaus

Keukenspullen
satéprikkers

Bereiding
Verwarm de oven voor op 200 °C. Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Rijg de kibbeling aan de satéstokjes en verwarm de visspiesjes 10 min. in de oven. Verhit ondertussen de olie in een wok en roerbak de Chinese mix met de knoflook 3-4 min. tot de groenten beetgaar zijn. Verdeel de rijst en de groenten over 4 kommen, leg de visspiesjes erop en giet over iedere kom 1 el chilisaus.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 595 kcal
eiwit 249 g
koolhydraten 91 g
vet 15 g

Ouderwetse kropsla

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

2 eieren
2 sjalotten
2 takjes peterselie
1 kropsla
2 eetlepels witte wijnazijn
2 theelepels mosterd
mespunt suiker
7 eetlepels zonnebloemolie

Bereiding
Eieren in 7-8 min. hardkoken. Onder koud water afspoelen en pellen. Afgekoelde eieren elk in parten snijden. Intussen sjalotten pellen en snipperen. Peterselie fijnsnijden of -knippen. Bladeren van kropsla loshalen en eventueel dikke nerven eruit scheuren. Grote slabladeren in kleinere stukken scheuren (niet snijden, dan verlept sla sneller). Sla in bak met ruim water wassen, goed uitschudden en in schone theedoek droogdeppen of in slacentrifuge droogslingeren. In kom azijn, mosterd en mespunt suiker losroeren. Al kloppend met garde olie toevoegen tot lichtgebonden vinaigrette ontstaat. Op smaak brengen met zout en peper. Sjalotsnippers erdoor roeren. Kropsla in schaal doen, vinaigrette erover schenken en sla losjes omscheppen (of met handen husselen). Peterselie erover strooien en garneren met partjes ei.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 200 kcal
eiwit 5 g
koolhydraten 2 g
vet 19 g

Ovenschotel met bietjes en gehakt

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

1 kg kruimige aardappelen
500 g gekookte bieten (bak)
2 uien
75 g roomboter
½ tl gedroogde tijm
500 g half-om-halfgehakt
150 ml melk
2 tl pittige mosterd

Keukenspullen
pureestamper
ovenschaal inhoud 3 liter

Bereiding
Met een drupje scherpe mosterd en wat tijm zet je de bietjes weer eens heel anders op tafel.

1. Verwarm de oven voor op 200 °C. Schil de aardappelen, snijd in stukken en kook in ca. 20 min. gaar. Snijd de bietjes in plakken. Snipper de ui. Verhit in een hapjespan ? van de boter. Bak de ui 3 min. zachtjes. Voeg de bietenplakjes en de tijm toe aan de ui. Laat het geheel afgedekt nog 5 min. stoven. Breng op smaak met peper en zout.

2. Bak het gehakt in een hapjespan met antiaanbaklaag in 5 min. rul. Schep het overtollig vet weg en bestrooi het gehakt met peper en zout. Giet de aardappelen af. Laat even uitdampen en stamp ze met een stamper tot puree. Meng de melk, mosterd en de rest van de boter door de puree. Breng op smaak met peper en zout.

3. Vet de ovenschaal in. Leg de bietjes in de ovenschaal. Verdeel het gehakt erover en dek af met de aardappelpuree. Zet de schaal in het midden van de oven en bak het gerecht in 25-30 min. af.

bereiden 30 min. oventijd 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 670 kcal
eiwit 31 g
koolhydraten 48 g
vet 37 g
waarvan verzadigd 19 g
natrium 310 mg
vezels 8 g

Ovenschotel met gerookte zalm en spinazie

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

200 ml room culinair
1 el dijonmosterd
2 zakjes aardappelpuree (1 pak, voor ovenschotels)
1 el olijfolie
600 g spinazie (zak à 300 g)
100 g gratinkaas (zakje 150 g)
400 g gerookte zalmsnippers (bakje à 200 g)

Keukenspullen
ovenschaal

Bereiding
Altijd handig, een ovenschotel. Terwijl de oven zijn werk doet heb jij alvast de keuken opgeruimd.

1. Oven voorverwamen op 250 ºC. Room en mosterd met zout en peper naar smaak tot saus roeren. Puree volgens gebruiksaanwijzing bereiden.

2. In een wokpan de olie verhitten en de helft van de spinazie al omscheppend laten slinken. Uit wok in vergiet scheppen en ook andere helft van de spinazie laten slinken. Vocht uit de spinazie drukken en op smaak brengen met peper en zout.

3. Ovenschaal achtereenvolgens vullen met spinazie, zalmsnippers, aardappelpuree, roomsaus en gratinkaas. Ovenschotel 5 min. in de oven gratineren.

bereiden 15 min. oventijd 5 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 600 kcal
eiwit 35 g
koolhydraten 39 g
vet 32 g
waarvan verzadigd 14 g
natrium 1.910 mg
vezels 6 g

Ovenschotel met kabeljauw en courgette

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

2 courgettes (in dunne plakjes)
400 g kabeljauwfilet (diepvries)
1 citroen
2 teentjes knoflook (geperst)
1 theelepel gedroogde dragon
4 eetlepels olijfolie
400 g rijst

Keukenspullen
lage ovenschaal inhoud ca. 2 liter, ingevet

Bereiding
Oven voorverwarmen op 200 °C. Helft van courgetteplakjes dakpansgewijs over bodem van ingevette ovenschaal verdelen. Bevroren kabeljauwfilets naast elkaar op courgetteplakjes leggen. Citroen schoonboenen, deel van schil fijn raspen en citroen uitpersen. In kom dressing kloppen van citroensap, citroenrasp, knoflook, dragon en 3 el olie. Op smaak brengen met zout en peper. Dressing over vis en courgette schenken. Met rest van courgetteplakjes afdekken en met rest van olie bedruppelen. Visschotel in midden van oven in ca. 30 min. gaar laten worden. Intussen rijst volgens gebruiksaanwijzing gaarkoken. Courgette en vis over vier borden verdelen. Rijst ernaast scheppen.

bereiden 40 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 550 kcal
eiwit 27 g
koolhydraten 81 g
vet 13 g

Ovenschotel met Quorn en courgette

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

1 schaaltje Quorn fijngehakt (175 g)
4 eetlepels olie
1 blik tomatenblokjes (400 g)
1 courgette (in plakjes)
2 teentjes knoflook (fijngehakt)
2 eetlepels gedroogde oregano
10 sneetjes wit-casinobrood
150 g belegen kaas (geraspt)

Keukenspullen
lage ovenschaal (inhoud 1,5 liter), ingevet

Bereiding
Oven voorverwarmen op 200 °C. In braadpan fijngehakt in helft van olie 3 min. roerbakken. Tomatenblokjes toevoegen en saus 5 min. laten sudderen. Op smaak brengen met zout en peper. Intussen in koekenpan rest van olie verhitten en courgetteplakjes hierin 3 min. bakken. Knoflook en oregano nog 1 min. meebakken en bestrooien met zout en peper. In ovenschaal laagjes maken van achtereenvolgens brood, courgette en fijngehakt-tomatensaus, eindigen met brood. Kaas erover verdelen en schaal in midden van oven zetten. Gerecht in ca. 30 min. gaar en goudbruin bakken.

bereiden 15 min. wachten 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 545 kcal
eiwit 25 g
koolhydraten 54 g
vet 25 g

Ovenschotel met venkel en zachte geitenkaas

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

2 preien
50 g roomboter
250 ml slagroom
4 venkelknollen
200 g zachte geitenkaas
450 g krieltjes (voorgekookt)

Keukenspullen
ovenschaal (ca. 2 liter)

Bereiding
Dat de zachte anijssmaak prima samengaat met geitenkaas bewijst dit gerecht. Lekker met krieltjes.

1. Verwarm de oven voor op 200 °C. Maak de prei schoon en snijd in grove stukken. Leg naast elkaar in de hapjespan. Snijd de helft van de boter in blokjes. Verdeel de boter erover en laat de prei afgedekt 15 min. op laag vuur stoven. Draai tussentijds eenmaal om. Voeg de room, peper en zout toe en kook de prei nog 5 min. zachtjes.

2. Snijd de venkel schoon in 4 tot 8 parten, bewaar het groen. Kook de venkel in ruim water met zout in 6-8 min. beetgaar. Laat uitlekken in een vergiet.

3. Vet de overnschaal in. Neem de prei met een schuimspaan uit de pan en leg samen met de venkel in de ovenschaal. Schep de room uit de hapjespan eroverheen. Verkruimel de geitenkaas er grof over. Plaats de ovenschaal in het midden van de oven en laat de bovenkant in 25 min. goudbruin kleuren.

4. Halveer ondertussen de krieltjes. Kook in ca. 10 min gaar. Knip het venkelgroen fijn. Giet de krieltjes af en schud om met de rest van de boter, venkelgroen, peper en zout. Serveer de krieltjes bij de ovenschotel.

bereiden 35 min. oventijd 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 605 kcal
eiwit 16 g
koolhydraten 32 g
vet 43 g
waarvan verzadigd 26 g
natrium 445 mg
vezels 11 g

Ovenschoteltje met wildragout

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Wild	Snel	Nee
Keuken	-	Type	grillen	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

1 pak wilde en witte rijst (250 g)
1 eetlepel olijfolie
2 teentjes knoflook (fijngehakt)
1 gele paprika (in reepjes)
1 zak peen julienne (150 g)
2 blikken wildragout culinair (a 400 g)
2 eetlepels cognac (slijter)
250 ml crème fraîche

Keukenspullen
eenpersoonsovenschaaltjes, ingevet

Bereiding
Ovengrill voorverwarmen. Rijst volgens gebruiksaanwijzing in pan of magnetron koken en laten droogstomen. Intussen in ruime koekenpan olie verhitten en knoflook 30 sec. bakken. Paprika en wortelreepjes toevoegen en 3 min. roerbakken. Wildragout en cognac erdoor roeren en geheel nog 2 min. verwarmen. Mengsel in ovenschaaltjes scheppen en crème fraîche met spatel over bovenkant uitstrijken. Schaaltjes op rooster 10 cm onder ovengrill schuiven en crème-fraîchelaag in 2-3 min. lichtbruin laten kleuren. Serveren met rijst.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 745 kcal
eiwit 21 g
koolhydraten 67 g
vet 41 g

Paddenstoelen-preitaart

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

500 g bloem
1 zakje gedroogde gist (7 g)
1 theelepel suiker
1 eetlepel rozemarijn
1 eetlepel olijfolie
1 rode ui (in partjes)
10 zwarte olijven zonder pit (gehalveerd)
1 theelepel grof zeezout

Keukenspullen
keukenmachine
plasticfolie

Bereiding
In keukenmachine met sikkelmes bloem, gist en suiker enkele sec. mengen. Terwijl machine draait 300 ml lauw water via vulschacht geleidelijk toevoegen. Rozemarijn en mespunt zout toevoegen en machine laten draaien tot deeg samenhangend is. Deeg uit keukenmachine nemen en met de hand doorkneden tot deeg soepel is en niet plakt. Kom met olie invetten. Deeg in kom leggen en met plasticfolie afdekken. Deeg 45 min. laten rijzen of tot het in volume is verdubbeld. Deeg met de hand even stevig doorkneden. Op ingevet bakblik van deeg ovaal brood van 1-2 cm hoog vormen. Ui en olijven in deeg drukken. Bovenkant van brood met olie bestrijken. Zeezout erover strooien. Brood onder plasticfolie nog 30 min. laten narijzen. Oven intussen voorverwarmen op 250 °C. Brood in ca. 15 min. gaar en goudbruin bakken.

bereiden 1 u. 45 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 485 kcal
eiwit 15 g
koolhydraten 92 g
vet 7 g

Paddestoelensalade met druiven en blauwaderkaas

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

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

Bereiding

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

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

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 225 kcal
eiwit 8 g
koolhydraten 11 g
vet 17 g

Paddestoelentaartje met peterseliesaus

Menugang	Voorgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

4 plakjes roomboterbladerdeeg (diepvries)
300 g gemengde paddestoelen (o.a. oesterzwammen en shiitakes)
1 sjalot
2 teentjes knoflook
7 eieren (gesplitst (eiwit wordt niet gebruikt))
4 el olijfolie
3 el bloem
250 ml slagroom
1 zakje verse peterselie (30 g)
½ potje gevogeltefond (a 380 ml)

Keukenspullen
eenpersoonstaartvormpjes (doorsnede 12 cm)

Bereiding
1. Oven voorverwarmen op 200 ºC. Plakjes deeg op werkvlak uitspreiden en laten ontdooien. Paddestoelen schoonborstelen en in plakjes snijden. Sjalot en knoflook pellen en fijnsnijden. Taartvormpjes licht met olie invetten. Deegplakjes iets uitrollen en zo in vormpjes leggen dat deeg ruim over rand hangt. Deegbodems enkele malen met vork inprikken en dun met 1 losgeklopte eierdooier bestrijken.

2. In koekenpan 3 el olie verhitten en sjalot met 1 teentje knoflook 30 sec. fruiten. Paddestoelen toevoegen en op hoog vuur meebakken. Op smaak brengen met zout en peper. Paddestoelen in zeef laten uitlekken, vocht opvangen.

3. Rest van eierdooiers met paddestoelenvocht losroeren. Bloem in 125 ml slagroom loskloppen en door eierdooiers roeren. Paddestoelen over taartvormpjes verdelen en roommengsel erop schenken. Taartjes in midden van oven in ca. 20 min. gaarbakken.

4. Steeltjes van peterselie plukken en grofhakken. Kwart van peterselieblad achterhouden voor garnering, rest in kom overgieten met kokend water en na 15 sec. in zeef met koud water afspoelen en goed laten uitlekken (= blancheren).

5. In koekenpan gehakte peterseliesteeltjes met rest van knoflook in 1 el olie 1 min. zachtjes bakken. Fond erbij schenken en op hoog vuur tot eenderde inkoken. Rest van slagroom erdoor roeren en saus nog 3 min. laten inkoken. Peterselieblad droogdeppen, fijnhakken en door roomsaus roeren.

6. Taartjes voorzichtig uit vorm nemen en 1 min. op rooster laten uitdampen. Taartjes op bord leggen. Peterseliesaus met garde schuimig kloppen en rondom taartjes schenken. Taartjes met achtergehouden peterselie bestrooien. Eventueel nog garneren met enkele gebakken paddestoelen, plukje frisée- en rucolasla.

Paddestoelentaartje met peterseliesaus

bereiden 45 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 715 kcal
eiwit 17 g
koolhydraten 28 g
vet 60 g

Paddestoeltimbaaltjes

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

2 bakjes paddenstoelen melange ((a 200 g), in reepjes)
25 g boter
2 bosuitjes ((zakje 3 stuks), fijngesneden)
1 teen knoflook (geperst)
4 el droge witte wijn
1 el gedroogde tijm
1 takje selderij (fijngesneden)
100 g gormas ((kaas), in kleine stukjes)

Keukenspullen
4 soufflévormpjes (inhoud 150 ml), ingevet

Bereiding
Maak de paddenstoelen schoon met keukenpapier. Verhit de boter in een hapjespan en bak de bosui, paddenstoelen en knoflook op laag vuur 10 min. Bestrooi het geheel met (versgemalen) peper en zout. Voeg de wijn toe en laat het vocht op hoog vuur verdampen. Roer de tijm en selderij door het paddenstoelenmengsel en neem de pan van het vuur. Maak laagjes in de soufflévormpjes van het paddenstoelenmengsel en de gormas, eindig met de paddenstoelen. Druk het geheel licht aan en keer de timbaaltjes om op de borden. Lekker met biefstuk en frites.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 165 kcal
eiwit 9 g
koolhydraten 2 g
vet 14 g

Panini met artisjokharten

Menugang	Lunchgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	grillen	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

1 pot gemarineerde artisjokharten (190 g)
4 ciabattas (broodjes, zak a 3 stuks)
100 g gorgonzola (kaas)
1 zakje verse basilicum (15 g)
4 eetlepels olijfolie

Keukenspullen
contactgrill

Bereiding
Contactgrillvoorverwarmen. In zeef artisjokharten laten uitlekken. Ciabattabroodjes opensnijden. Onderste helften royaal besmeren met gorgonzola. Artisjokharten en grofgescheurde basilicumblaadjes erover verdelen. Bovenste helft van broodjes erop leggen en goed aandrukken. Broodjes rondom met olie bestrijken. Broodjes tussen grillplaten van contactgrill leggen en in 5 min. goudbruin laten worden.

Tip:
Panini kunnen ook onder een ovengrill of in een grillpan goudbruin geroosterd worden, ze worden dan alleen niet platgedrukt. In plaats van deze broodjes kunt u ook voorgebakken mini-ciabattina's (zak à 8 stuks) of in stukken gesneden ciabatta gebruiken. Na openen is voorgebakken brood nog twee dagen houdbaar in de koelkast.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 585 kcal
eiwit 16 g
koolhydraten 56 g
vet 33 g

Panna cotta ai frutti di bosco - Roompuddinkje met bosvruchten

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

1 vanillestokje
500 ml slagroom
4 eetlepels kristalsuiker
4 blaadjes witte gelatine
250 g aardbeien
1 bakje frambozen (150 g)
1 bakje bramen (150 g)
1 bakje blauwe bessen (150 g)

Keukenspullen
vormpjes of glazen (à 150 ml), ingevet met olie

Bereiding
1. Vanillestokje in lengte opensnijden en met punt van mes merg eruit schrapen. In steelpan slagroom met vanillemerg en -stokje aan de kook brengen. Suiker al roerend erin oplossen. Room op heel laag vuur nog 5 min. tegen de kook aan houden. Intussen gelatine weken in koud water. Pan van vuur nemen en vanillestokje uit room nemen. Gelatine uitknijpen en al roerend in hete room oplossen. Pan in bak ijskoud water zetten en 5-10 min. laten afkoelen tot room lobbig begint te worden (zo dik als yoghurt). Roommengsel over vormpjes verdelen, afdekken met plasticfolie en 2-3 uur in koelkast laten opstijven.

2. Kroontjes van aardbeien verwijderen, grote exemplaren halveren. Aardbeien met rest van fruit mengen. Vormpjes uit koelkast nemen en folie verwijderen. Op elk vormpje dessertbord leggen, even schudden, samen keren en panna cotta op bord laten glijden. Fruitsalade rond panna cotta leggen.

bereiden 40 min. wachten 3 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 535 kcal
eiwit 6 g
koolhydraten 26 g
vet 45 g

Pannenkoeken met witte kool

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	grillen	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

1 pak eierpannenkoekmix
4 eetlepels olie
250 g half-om-halfgehakt
600 g witte kool (in smalle repen)
2 eetlepels ketjap manis
3 eetlepels pindakaas
2 theelepels sambal oelek
100 g gemalen belegen kaas (zakje a 150 g)

Keukenspullen
wok

Bereiding
In kom pannenkoekmix met water volgens gebruiksaanwijzing tot beslag roeren. In koekenpan steeds beetje olie verhitten en 8 pannenkoeken bakken. Op bord onder deksel warm houden. Intussen in wok 2 el olie verhitten en gehakt rul bakken. Kool 2 min. meebakken, 100 ml water toevoegen en kool in 5 min. gaarstoven. Ketjap, pindakaas, sambal, zout en peper naar smaak erdoor roeren. Als saus te dik wordt eventueel scheutje water toevoegen. Ovengrill voorverwarmen. Koolmengsel op een helft van elke pannenkoek scheppen. Pannenkoeken dubbelklappen en op ingevette bakplaat leggen. Kaas erover strooien en onder hete grill in 1-2 min. laten smelten.

Tip:

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 815 kcal
eiwit 34 g
koolhydraten 79 g
vet 40 g

Pannenkoekjes met aardbeien en rabarber

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

500 g rabarber
100 g suiker
250 g aardbeien (gehalveerd)
150 ml melk
1 ei
125 g zelfrijzend bakmeel (gezeefd)
50 g rozijnen
1 kleine appel (gesnipperd)
3 eetlepels boter

Keukenspullen
lage ovenschaal

Bereiding
1. Oven voorverwarmen op 175 °C. Rabarber in stukken van 5 cm snijden en in ovenschaal mengen met suiker. Schaal in midden van oven plaatsen en rabarber in ca. 45 min. gaar laten worden. Rabarber laten afkoelen en aardbeien erdoor scheppen.

2. In kom melk met ei loskloppen. Bakmeel erboven zeven en erdoor kloppen. Rozijnen, appel en mespunt zout door dikke beslag roeren. In ruime koekenpan met antiaanbaklaag 1 el boter verhitten en op enige afstand van elkaar 2-3 keer lepel beslag scheppen. Pannenkoekjes op matig vuur aan beide kanten goudbruin en gaar bakken. Pannenkoekjes warm houden en van rest van beslag op dezelfde wijze pannenkoekjes bakken. Pannenkoekjes over vier borden verdelen en rabarber-aardbeicompote ernaast scheppen. Lekker met crème fraîche en bol vanilleijs.

bereiden 25 min. wachten 2 u. 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 375 kcal
eiwit 9 g
koolhydraten 66 g
vet 8 g

Pappadums met komkommerdip

Menugang	Borrelhapjes	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Indiaas	Type	Borrel	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.
25 stuks

1 snackkomkommer (of 1/2 kleine komkommer)
½ theelepel gemalen komijn (djinten)
150 g Griekse yoghurt
cayennepeper
½ theelepel paprikapoeder
½ pak pappadums naturel (a 10 stuks)
olie om te frituren

Bereiding

Komkommer schillen, in de lengte halveren en met theelepel zaadlijsten eruit schrapen. Komkommer grof raspen en met komijn door yoghurt mengen. Dip op smaak brengen met zout en cayennepeper. Paprikapoeder erover strooien. Elke pappadum in 8 repen breken of knippen. In wok of frituurpan olie verhitten en hierin telkens 8 pappadumrepen in enkele seconden knapperig en goudbruin bakken. Pappadums op keukenpapier laten uitlekken en serveren met komkommerdip.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per stuk)
energie 15 kcal
eiwit 1 g
koolhydraten 1 g
vet 1 g

Pappardelle met tijgergarnalen en wodkasaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	italiaans	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 2 Stuks.

250 g rauwe, gepelde tijgergarnalen (diepvries, zak a 500 g)
6 Tasty Tom tomaten
3 eetlepels olijfolie
1 teentje knoflook (fijngehakt)
1 gedroogd chilipepertje (of chilipeper uit molentje)
250 g verse pappardelle (brede lintpasta, koelvak)
2 eetlepels wodka (slijter)
2 eetlepels verse peterselie (fijngehakt)

Bereiding
Garnalen enkele minuten in schaal warm (niet kokend!) water laten ontdooien. In pastapan ruim water met wat zout aan de kook brengen. Tomaatjes in stukjes snijden. Garnalen afgieten en goed droogdeppen. In diepe koekenpan 1 el olie verwarmen en hierin knoflook met verkruimeld chilipepertje 1 min. zachtjes bakken. Tomaten toevoegen en 5 min. zachtjes meebakken. In andere koekenpan 2 el olie verhitten en hierin garnalen 3-4 min. voorzichtig roerbakken, tot ze gaar (=roze) zijn. Pappardelle in 4 min. beetgaar koken. Garnalen afblussen met wodka en door warme tomaten scheppen. Saus pittig op smaak brengen met zout en (chili)peper. Pasta afgieten, door saus mengen en pasta met saus over twee diepe borden verdelen. Peterselie erover strooien. Lekker met rucolasalade.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 640 kcal
eiwit 38 g
koolhydraten 71 g
vet 21 g

Paprikalasagne met oude kaas

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

1 rode ui (gesnipperd)
2 eetlepels olijfolie
1 blik tomatenblokjes (400 g)
? pot geroosterde paprika's ((a 465 g), in stukken)
2 theelepels paprikapoeder
3 eetlepels boter
50 g bloem
500 ml melk
250 g oude kaas (geraspt)
250 g lasagnevellen

Keukenspullen
ovenschaal inhoud ca. 2 1/2 liter, ingevet

Bereiding
In pan ui in olie goudbruin fruiten. Tomaat en geroosterde paprika toevoegen en aan de kook brengen. Paprikasaus 15 min. laten sudderen en op smaak brengen met paprikapoeder, mespunt suiker, zout en peper. Oven voorverwarmen op 200 °C. In pan boter verwarmen en bloem erdoor roeren. Gedeelte van melk erbij schenken, aan de kook brengen en met pollepel of garde goed blijven roeren tot geheel glad is. Rest van melk in gedeelten erbij schenken en goed blijven roeren tot gladde saus ontstaat (dit duurt ca. 3 min). Saus minimaal 2 min. doorkoken. Helft van kaas door saus roeren en op smaak brengen met zout en peper. Bodem van ingevette ovenschaal met lasagnevellen bedekken, 1/3 van kaassaus erover verdelen en lasagnevellen erop leggen. Helft van paprikasaus erop scheppen en met lasagnevellen afdekken. Verder laagjes maken van respectievelijk kaassaus, lasagnevellen, paprikasaus, lasagnevellen en met kaassaus eindigen. Lasagne met rest van kaas bestrooien en in midden van oven in 40 min. gaar laten worden.

bereiden 30 min. wachten 40 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 705 kcal
eiwit 30 g
koolhydraten 68 g
vet 38 g

Parelhoenfilet met champignonroomsaus en spinazie

Menugang	Voorgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

1 bakje kastanjechampignons (250 g)
2 sjalotten
50 g roomboter
100 ml witte wijn
125 ml crème fraîche
2 parelhoenfilets
1 eetlepel olijfolie
300 g panklare spinazie

Bereiding
1. Champignons schoonvegen, steeltjes verwijderen. Champignonhoedjes in piepkleine blokjes snijden. Sjalotten pellen en zeer fijn snipperen. In kleine steelpan 1 el boter verhitten en sjalot kort fruiten. Champignonblokjes 3 min. zachtjes meebakken. Wijn erbij schenken en 5 min. zachtjes verwarmen. Crème fraîche erdoor roeren, nog 5 min. zachtjes laten doorkoken. Pan van vuur nemen en saus op smaak brengen met zout en peper. Saus laten afkoelen en afgedekt op koele plek bewaren.

2. Parelhoenfilets in 30 min. op kamertemperatuur laten komen. Koekenpan met antiaanbaklaag verhitten. Parelhoenfilets met olie bestrijken en bestrooien met zout en peper. Parelhoenfilets in 8-10 min. aan beide zijden goudbruin en gaar bakken. Intussen champignonsaus zachtjes opnieuw verwarmen. In wok rest van boter smelten en spinazie al omscheppend laten slinken. Naar smaak zout en peper toevoegen. Spinazie in zeef laten uitlekken. Parelhoenfilets op snijplank 1 min. laten rusten en dan schuin in dunne plakjes snijden. Uitgelekte spinazie over vier warme diepe borden verdelen. Parelhoenplakjes op spinazie rangschikken, saus erop en ernaast schenken. Beetje peper over saus en rand van bord malen.

bereiden 40 min. wachten 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 340 kcal
eiwit 19 g
koolhydraten 3 g
vet 26 g

Pasta met biefstuk in stroganoffsaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 2 Stuks.

1 bakje oesterzwammen (150 g)
1 bakje koelverse tagliatelle (pasta, 250 g)
25 g boter
1 bakje biefstuk (stroganoff (500 g))
1 zak rucola (sla, 75 g)
2 eetlepels balsamicodressing
50 g pittige kaas ((bijv. grana padano), stukje)

Bereiding
Oesterzwammen in repen snijden. Pasta in ruim water met zout beetgaar koken. In hapjespan boter smelten en oesterzwammen en biefstukblokjes 4 min. al omscheppend bakken. Stroganoffsaus toevoegen en 1 min. meewarmen. Saus indien nodig met wat kookwater verdunnen. In kom rucola met dressing omscheppen. Pasta afgieten en op warme borden scheppen. Vleessaus erop scheppen en kaas grof erboven raspen. Salade apart erbij geven.

bereiden 10 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 905 kcal
eiwit 62 g
koolhydraten 77 g
vet 39 g

Pasta met geroosterde-paprikasaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Ja
Keuken	italiaans	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

1 schaaltje kipfilet in blokjes (ca. 350 g)
3 eetlepels olijfolie
1 teentje knoflook (geperst)
1 rode peper (in ringetjes)
1 pot geroosterde paprika's ((465 g), in reepjes)
1 pakje sugo met kruiden (pastasaus, 370 g)
2 bakken tortellini verdi (pasta, a 250 g)

Bereiding
In hapjespan kipblokjes in olie in 7 min. rondom bruinbakken. Knoflook en rode peper 1 min. meebakken. Paprikareepjes en pastasaus toevoegen en saus 7 min. zachtjes laten sudderen. Pasta volgens gebruiksaanwijzing beetgaar koken. Pasta afgieten en met saus over vier borden verdelen.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 535 kcal
eiwit 37 g
koolhydraten 63 g
vet 20 g

Pasta met verse tomatensaus en kruidige visrepen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

200 g sugar snaps
1 ui
2 teentjes knoflook
500 g (tros)tomaten
400 g tilapiafilet (of meervalfilet)
1 eetlepel citroensap
50 g bloem
versgemalen peper
1 eetlepel chilipoeder
2 eetlepels gedroogde Italiaanse keukenkruiden
300 g penne rigate (buisjespasta)
7 eetlepels olijfolie

Bereiding
Puntjes van sugar snaps snijden en boontjes wassen. Ui en knoflook pellen en snipperen. Tomaten wassen en in stukjes snijden. Vis in repen snijden en besprenkelen met citroensap. In diep bord bloem mengen met zout, peper, chilipoeder en 1 el Italiaanse kruiden. Visrepen rondom door bloem wentelen.In pan met ruim kokend water en zout penne in 10-12 min. beetgaar koken. Na 5 min. sugar snaps toevoegen en in 5-7 min. beetgaar koken. In hapjespan of wok 3 el olie verhitten en ui in 2-3 min. fruiten. Knoflook, tomaatstukjes en 1 el Italiaanse kruiden erdoor scheppen en tomaat in 10 min. heel zachtjes gaarsmoren. Pittig op smaak brengen met zout en peper, eventueel 1 tl suiker toevoegen. In koekenpan 3-4 el olie verhitten en visrepen in ca. 5 min. lichtbruin en gaar bakken. Pasta en sugar snaps afgieten en door tomatensaus scheppen. Pasta in vier diepe borden scheppen en repen vis erop leggen.

Tip:
Variatietip:In plaats van sugar snaps kunt u uiteraard ook peultjes gebruiken, of in grote ruiten gesneden snijbonen. De tilapiafilet is door elke stevige visfiletsoort te vervangen, zoals meerval of roodbaars, maar ook door het mosselvlees van 2 kilo gekookte mosselen.

bereiden 35 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 580 kcal
eiwit 33 g
koolhydraten 71 g
vet 19 g

Pasta Niçoise

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

400 g sperziebonen
400 g penne
2 eieren
4 tomaten
370 g tonijn in olie (blik à 185 g)
6 el pesto alla Genovese
12 zwarte olijven in plakjes

Bereiding
Deze pastavariant van de beroemde salade doet je denken aan de Méditerranée. Ga je mee?

1. Verwijder de steelaanzet en het puntje van de sperziebonen. Kook de penne in ruim water met zout beetgaar. Voeg na 3 min. de sperziebonen toe en kook mee.

2. Kook ondertussen in een andere pan de eieren in 8 min. hard. Spoel af met koud water en pel. Snijd de tomaten en de eieren in partjes. Giet de tonijn af en verdeel in stukken.

3. Doe de pasta en de sperziebonen over in een warme schaal. Meng de pesto en de olijven erdoor. Leg de stukken tonijn, partjes tomaat en ei erop. Maal zwarte peper erboven.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 685 kcal
eiwit 34 g
koolhydraten 81 g
vet 23 g
waarvan verzadigd 4 g
natrium 745 mg
vezels 7 g

Pastasalade met grapefruit en geitenkaas

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1/2 pak suikerpeultjes (diepvries, a 450 g)
1 bak tagliatelle (verse pasta, 150 g)
1 rode grapefruit
200 g zachte geitenkaas ((bijv. Bettine blanc), verkruimeld)
2 eetlepels zure room
1 zakje rucolasla ((30 g), grofgesneden)

Bereiding

In pan water met 1 tl zout aan de kook brengen. Peultjes 3 min. koken, met schuimspaan uit pan nemen en in vergiet onder koud water afspoelen. In zelfde pan pasta beetgaar koken en in vergiet onder koud water afspoelen. Grapefruit dik schillen. Partjes grapefruit tussen vliesjes uit snijden. Helft van geitenkaas achterhouden, rest in steelpan met zure room laten smelten. Op smaak brengen met zout en peper. Saus door pasta roeren en peultjes, grapefruit en rucola erdoor scheppen. Rest van kaas erover strooien. Lauwwarm serveren.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 665 kcal
eiwit 33 g
koolhydraten 75 g
vet 26 g

Pastasalade met zeefruit

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

125 g farfalle (of cravattine (strikjespasta))
250 g zeevruchtencocktail (diepvries, zak a 500 g)
1 limoen
5 eetlepels olijfolie extra vierge
2 eetlepels groene olijventapenade (bakje a 150 g)
2 snackkomkommers (of 1/2 komkommer)
1 zak jonge bladsla (100 g, Biologisch)

Bereiding
Pasta volgens gebruiksaanwijzing beetgaar koken. Zeevruchtencocktail enkele minuten in warm water laten ontdooien en dan droogdeppen. Limoen schoonboenen, schil fijn raspen en vrucht uitpersen. In schaal dressing kloppen van olie, 1-2 el limoensap, -rasp, tapenade, zout en peper. Pasta in vergiet met koud water afspoelen en laten uitlekken. Pasta met zeevruchtencocktail door dressing scheppen. Komkommer wassen, in de lengte halveren en met theelepel zaadlijsten eruit schrapen. Komkommerhelften in de lengte in plakken snijden en deze in nog fijnere linten snijden. Bladsla over vier borden verdelen. Pastasalade erop scheppen. Garneren met komkommerlinten.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 305 kcal
eiwit 14 g
koolhydraten 23 g

Penne met groene asperges en zongedroogde tomaatjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

3 x 300 g groene asperges (of 2 bundels a 500 g)
400 g volkoren penne (pasta)
150 g pittige oude kaas (bijv. grana padano)
200 ml crème fraîche
8 zongedroogde tomaten (in kleine stukjes)
2 eetlepels citroensap
versgemalen zwarte peper

Keukenspullen
dunschiller

Bereiding
Van asperges houtachtige uiteinden verwijderen en asperges schuin in stukjes van 3 cm snijden. Pasta en asperges in ruim kokend water met zout in 6-8 min. beetgaar koken. Kaas met dunschiller in flinters schaven. Pasta en asperges afgieten en terugdoen in pan. Crème fraîche en tomaat erdoor mengen en pasta nog even doorwarmen. Op smaak brengen met citroensap en grofgemalen peper. Pasta over vier grote kommen verdelen en kaas erover strooien.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 840 kcal
eiwit 26 g
koolhydraten 78 g
vet 47 g

Penne met romige kalkoen-courgettesaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

400 g volkoren penne (pasta)
2 eetlepels olijfolie (eventueel uit potje zongedroogde tomaten)
1 schaaltje kalkoenborstfiletreepjes
150 g oesterzwammen (in reepjes)
1 ui (in ringen)
1 courgette (in halve plakjes)
1 teentje knoflook (geperst)
1 eetlepel gedroogde oregano
125 ml crème fraîche
6 zongedroogde tomaten op olie (in reepjes)

Bereiding
Penne volgens gebruiksaanwijzing beetgaar koken. In wok of braadpan olie verhitten en kalkoenreepjes hierin 5 min. roerbakken. Laatste 3 min. oesterzwam meebakken. Kalkoenreepjes op schaal scheppen en bestrooien met zout en peper. In achtergebleven bakvet uiringen 2 min. fruiten. Courgette toevoegen en 5 min. meebakken. Knoflook en oregano erdoor scheppen en geheel nog 1 min. op hoog vuur roerbakken. Groente op smaak brengen met zout en peper en kalkoenmengsel erdoor scheppen. Penne afgieten en met crème fraîche en tomaatreepjes terugdoen in pan. Nog even goed doorwarmen. Penne over vier diepe borden verdelen en kalkoen-courgettemengsel erop scheppen.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 675 kcal
eiwit 35 g
koolhydraten 72 g
vet 27 g

Penne met tonijn en krokant broodkruim

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

2 sneetjes oud witbrood
6 eetlepels olijfolie
400 g penne (buisjespasta)
2 rode uien
2 teentjes knoflook
1 blikje ansjovisfilets
500 g cherrytomaten
1 zak waterkers (75 g)
4 tonijnsteaks

Keukenspullen
keukenmachine

Bereiding
Sneetjes brood ontkosten en in keukenmachine fijnmalen. In koekenpan 1 el olie verhitten en broodkruim goudbruin roosteren. Op keukenpapier laten afkoelen. Penne 10-12 min. in ruim kokend water met zout beetgaar koken. Intussen uien en knoflook pellen en snipperen, ansjovis fijnsnijden en tomaatjes wassen en halveren. Harde stelen verwijderen, waterkers grof scheuren. In hapjespan of braadpan 3 el olie verhitten, ui en knoflook 1 min. zachtjes bakken. Ansjovis en tomaatjes 2 min. meebakken. Penne afgieten. Penne door tomaatjesmengsel scheppen en geheel goed verhitten. In koekenpan met antiaanbaklaag 2 el olie verhitten en tonijn op hoog vuur in 1-2 min. per kant (net als biefstuk) rosé bakken. Pasta op smaak brengen met zout en peper en over vier diepe borden verdelen. Tonijn in reepjes snijden en op pasta leggen. Waterkers en krokant broodkruim erover strooien.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 700 kcal
eiwit 47 g
koolhydraten 77 g
vet 22 g

Pestorisotto met spinazie en walnoten

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 pak bladspinazie (diepvries, 450 g)
2 pakken risotto pesto (a 250 g)
1 ui (fijngesnipperd)
1 teentje knoflook (geperst)
2 eetlepels olijfolie
1/2 pak tuinerwten (diepvries, 450 g, Biologisch)
2 x 50 g walnoten (grofgehakt)
100 g gemalen oude kaas

Bereiding

Spinazie volgens gebruiksaanwijzing in magnetron ontdooien. In grote pan risotto volgens gebruiksaanwijzing bereiden. In koekenpan ui en knoflook in olie 2 min. fruiten. Spinazie en bevroren tuinerwten toevoegen en op hoog vuur 5 min. doorwarmen. Op smaak brengen met peper en zout. Walnoten en driekwart van kaas door risotto roeren. Risotto over vier borden verdelen, spinaziemengsel erop scheppen en bestrooien met rest van kaas.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 835 kcal
eiwit 26 g
koolhydraten 108 g
vet 34 g

Pikante slapakketjes met kip

Menugang	Voorgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stomen	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

1 kropsla
1 schaaltje kipfiletreepjes (ca. 250 g)
3 bosuitjes (fijngehakt)
½ bakje boemboe voor ajam paniki (a 100 g)

Keukenspullen
cocktailprikkers
stoompan
bakpapier

Bereiding
Van kropsla 12 mooie, grote bladeren loshalen. Sla wassen en droogslingeren of voorzichtig droogdeppen. Slabladeren op werkvlak uitspreiden. In kom kipreepjes mengen met bosuitjes en boemboe (Indische kruidenmix). Kipmengsel in 12 porties verdelen en deze aan bovenkant van elk slablad leggen. Zijkanten van sla over vulling vouwen en bladeren naar nerf toe voorzichtig oprollen. Kruislings 2 cocktailprikkers door bovenkant steken om slapakketjes vast te zetten. Slapakketjes op bakpapier in stoompan of -mand leggen (eventueel in 2 porties bereiden). Pakketjes boven stoom in 6-8 min. gaar stomen. Slapakketjes op warme schaal leggen of over vier borden verdelen.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 110 kcal
eiwit 16 g
koolhydraten 4 g
vet 3 g

Pikante spaghetti met tonijnsteak

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	italiaans	Type	grillen	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

400 g (eier)spaghetti
2 rode pepers
100 ml olijfolie
3 teentjes knoflook (fijngehakt)
½ zak rucola (sla, a 75 g)
½ zak waterkers (a 75 g)
4 tonijnsteaks (op kamertemperatuur)
zeezout (versgemalen)

Keukenspullen
grillpan

Bereiding
Spaghetti in ruim water met zout volgens gebruiksaanwijzing beetgaar koken. Pepers tussen handen rollen, topje eraf snijden en zaadjes eruit schudden. Pepers in piepkleine blokjes snijden. In steelpan olie mengen met mespunt zout, rode peper en knoflook. Mengsel 5 min. zachtjes verwarmen (knoflook niet laten verkleuren, olie wordt dan bitter). Rucola grof scheuren, stugge steeltjes van waterkers verwijderen. Grillpan verwarmen. Tonijnsteak dun met peper-oliemengsel bestrijken en in grillpan leggen. Tonijnsteak in 1-2 min. per kant rosé grillen, kern van vis mag rauw blijven. Zout grof erboven malen en tonijn in repen snijden. Spaghetti laten uitlekken en met rest van oliemengsel terugdoen in pan. Pasta op smaak brengen met zout en nog even doorwarmen. Rucola en waterkers door spaghetti mengen. Pasta op bord scheppen en tonijn ernaast leggen.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 740 kcal
eiwit 42 g
koolhydraten 71 g
vet 31 g

Pipe rigate met kip, geitenkaas en asperges

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Ja
Keuken	italiaans	Type	grillen	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 2 Stuks.

200 g pipe rigate (of maccheroni (grote boogjespasta))
200 g groene aspergetips
1 schaaltje kipfilethaasjes (ca. 300 g)
2 eetlepels olijfolie extra vierge met knoflook en chilipeper (fles)
versgemalen zeezout en zwarte peper
100 g verse geitenkaas (verbrokkeld)

Keukenspullen
aluminiumfolie
grillpan

Bereiding
In pan met ruim kokend water en wat zout pasta volgens gebruiksaanwijzing beetgaar koken. Onderste plakje van aspergetips snijden. In schaal kipfilet met olie omscheppen. Grillpan voorverwarmen. Kiphaasjes naast elkaar in grillpan leggen en in 6-8 min. rondom bruin en gaar roosteren. Na 3 minuten asperges bij kip in grillpan leggen en meeroosteren tot ze gaar zijn en gaan kleuren. Zout en peper erboven malen. Pasta afgieten, beetje kookvocht opvangen. Pan op vuur zetten en geitenkaas en 2-3 el kookvocht toevoegen. Geitenkaas laten smelten en pasta op smaak brengen met zout en peper. Pasta overdoen in twee diepe borden. Kip en asperges erover verdelen.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 725 kcal
eiwit 55 g
koolhydraten 74 g
vet 23 g

Pitabroodjes met roerei en garnalen

Menugang	Ontbijtgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

6 eieren
6 eetlepels slagroom (of melk)
1 eetlepel boter
2 bosuitjes (in ringetjes)
100 g Hollandse garnalen
4 shoarmabroodjes (pak a 8 stuks)
1 bakje tuinkers

Bereiding
In kom eieren loskloppen met slagroom en zout en peper naar smaak. In koekenpan met dikke bodem boter smelten. Eimengsel in pan schenken en op laag vuur al roerend met houten spatel verwarmen, tot ei begint te stollen. Bosuitjes en garnalen erdoor scheppen en geheel nog 1-2 min. bakken tot roerei redelijk stevig is, maar nog wel glanst. Intussen in broodrooster broodjes roosteren. Tuinkers losknippen. Broodjes halveren en iets openduwen. Driekwart van tuinkers over halve broodjes verdelen en roerei erin scheppen. Garneren met toefje tuinkers.

Tip:
Als u liever geen vlees of vis eet, vervang de garnalen dan door reepjes vegetarische ham.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 325 kcal
eiwit 19 g
koolhydraten 24 g
vet 17 g

Pittige makreel met zoetzure komkommersalade

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

400 g rijst
1 komkommer
4 eetlepels azijn
2 gerookte makrelen
2 uien (gesnipperd)
1 teentje knoflook (in plakjes)
2 eetlepels olie
2 eetlepels sambal badjak

Bereiding
Rijst bereiden volgens gebruiksaanwijzing. Komkommer schoonboenen en in plakjes schaven of snijden. Azijn in steelpannetje zachtjes verwarmen (scherpe damp niet inademen!) en 1 tl zout en 2 tl suiker erin oplossen. Azijn door komkommer roeren en smaken minstens 10 min. laten intrekken. Van makrelen kop, graatjes en vel verwijderen en visvlees in stukjes verdelen. In grote koekenpan ui en knoflook in 2 el olie fruiten. Makreel toevoegen en 10 min. meebakken. Mengsel op smaak brengen met sambal, zout en peper. Makreel serveren met rijst en komkommersalade.

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 830 kcal
eiwit 33 g
koolhydraten 83 g
vet 41 g

Pittige notenmelange

Menugang	Borrelhapjes	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 8 Stuks.

300 g luxe notenmelange
2 theelepels olijfolie
2 theelepels milde paprikapoeder
½ theelepel cayennepeper
grofgemalen zeezout

Bereiding
Oven voorverwarmen op 175 °C (maar gerecht kan ook in wok bereid worden). In kom notenmelange mengen met olie, paprikapoeder, cayennepeper en beetje zeezout. Notenmengsel op bakplaat uitspreiden en in midden van oven enkele minuten roosteren, tot noten lichtbruin kleuren. Geen oven? Notenmengsel dan in droge wok in 2-3 min. lichtbruin roosteren, noten regelmatig omschudden of omscheppen met houten spatel. Notenmelange uit oven of wok nemen en overdoen in schaaltje. Iets laten afkoelen voor serveren.

Tip:
Ook lekker met macadamianoten. Voeg eventueel nog wat andere specerijen toe, zoals komijnpoeder of gedroogde oregano of vervang de cayennepeper door nog scherpere chilipeper.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 240 kcal
eiwit 9 g
koolhydraten 5 g
vet 21 g

Pittige pastasalade met tortelloni en pesto

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	Salade	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 8 Stuks.

3 bakken tortelloni con formaggio e nocci (verse pasta, a 250 g)
200 g sugar snaps
1 rode peper
1 bakje verse pesto (basilicum, 100 g)
3 eetlepels olijfolie
2 eetlepels witte-wijnazijn
250 g cherrytomaten (gehalveerd)
1 zak rucola (sla, 75 g)

Bereiding
1. Tortelloni volgens gebruiksaanwijzing beetgaar koken; 3 min. voor einde kooktijd sugar snaps toevoegen. Tortelloni en sugar snaps in vergiet laten uitlekken. Peper tussen handen rollen, topje eraf snijden en zaadjes eruit schudden. Peper zeer fijnsnijden. In wijde schaal pesto mengen met rode peper, olie en azijn. Tortelloni en sugar snaps met pestodressing omscheppen. Pastasalade in 30 min. tot kamertemperatuur laten afkoelen terwijl smaken intrekken.

2. Tomaten wassen en halveren, rucola doormidden scheuren. Tomaten en rucola voorzichtig door pastasalade scheppen. Op smaak brengen met zout en peper. Salade op kamertemperatuur serveren.

Tip:
In plaats van koelverse tortelloni kan ook koelverse of gedroogde ravioli gebruikt worden.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 385 kcal
eiwit 13 g
koolhydraten 43 g
vet 18 g

Pittige rettichsalade

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

½ rettich (groente)
½ bosje radijs
½ eetlepel grove mosterd
2 eetlepels olijfolie extra vierge
1 eetlepel walnootolie
1 eetlepel witte-wijnazijn
½ theelepel vloeibare honing
50 g gezouten macadamianoten (grofgehakt)
1 plakje bakbacon (in reepjes)

Bereiding
Rettich schillen en met scherp mes of kaasschaaf in flinterdunne plakken snijden. Radijs schoonmaken en ook flinterdun snijden. Dressing kloppen van mosterd, olie en azijn en op smaak brengen met honing, zout en peper. Plakjes rettich dakpansgewijs op vier borden rangschikken. Radijsplakjes erover verdelen. Mosterddressing over rettich en radijs druppelen en smaken 20 min. laten intrekken. In droge koekenpan noten kort roosteren en op bord laten afkoelen. Baconreepjes in koekenpan uitbakken. Noten en bacon over salade strooien.

Tip:
Bewaren: Winterpeen over? Verpakt in plastic kan winterpeen wel acht weken worden bewaard in de koelkast.

Tip:
Alternatief voor rettich: flinterdunne plakjes koolrabi (rauw of beetgaar gekookt) of dungeschaafde rauwe venkel combineert ook prima met de dressing en radijs.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 235 kcal
eiwit 5 g
koolhydraten 5 g
vet 22 g

Pittige tomatensoep met gember-peperroom

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

3 eetlepels olie
1 ui (gesnipperd)
1 teentje knoflook (fijngehakt)
3 theelepels chilipoeder
1 eetlepel tomatenpuree
500 g tomaten (ontveld en in stukjes)
750 ml kruidenbouillon
125 ml slagroom
1 theelepel gemberpoeder
1 theelepel versgemalen zwarte peper
2 eetlepels peterselie (fijngehakt)

Keukenspullen
staafmixer

Bereiding
In soeppan olie verhitten en ui en knoflook in 3 min. zachtjes glazig fruiten. Chilipoeder en tomatenpuree 3-4 min. meebakken. Tomatenstukjes en bouillon toevoegen, aan de kook brengen en soep 20 min. zachtjes laten koken. In kom slagroom met gemberpoeder, peper en 1/2 tl zout halfstijf kloppen. Met staafmixer tomatenmengsel tot gladde soep pureren. Tomatensoep over vier diepe borden verdelen. Over bolle kant van lepel gemberroom in midden van soep schenken. Wat peper erboven malen en peterselie erover strooien.

Tip:
In plaats van verse tomaten kunt u ook 2 blikken tomatenblokjes (à 400 g) gebruiken. Voeg dan echter wat minder bouillon toe, ca. 500 ml.

30 min. bereiden

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 195 kcal
eiwit 2 g
koolhydraten 5 g
vet 19 g

Pittige viscurry met gember en koriander

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Thais	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

2 sjalotten
2 rode pepers (van zaadjes ontdaan)
1 teentje knoflook
1 cm verse gemberwortel (geraspt)
1 zakje verse koriander ((15 g), grofgehakt)
½ theelepel gemalen komijn (djinten)
2 eetlepels zoete chilisaus
1 eetlepel limoensap
3 eetlepels olie
200 ml kokosmelk
2 eetlepels Thaise vissaus
600 g kabeljauwfilet

Keukenspullen
keukenmachine

Bereiding
In keukenmachine sjalot, rode peper, knoflook, gember, koriander, komijn, chilisaus en limoensap tot grove pasta malen. Of ingrediënten fijnsnijden en in vijzel tot grove pasta wrijven. In wok of hapjespan currypasta in olie ca. 4 min. zachtjes bakken. Kokosmelk erdoor roeren en 1 min. meewarmen. Curry op smaak brengen met vissaus. Kabeljauw in 4 gelijke stukken snijden en in currysaus leggen. Vis in 5-6 min. gaar laten worden, halverwege voorzichtig draaien. Lekker met witte rijst en Chinese kool.

Tip:
Van verse gember en sereh houd je bijna altijd over. Bewaar de gemberwortel en/of sereh verpakt in een diepvrieszakje in de diepvries. Zo blijven ze minstens twee maanden goed. Gemberwortel laat zich in bevroren toestand bijzonder goed raspen.

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 265 kcal
eiwit 28 g
koolhydraten 9 g
vet 13 g

Pizza met mozzarella en broccoli

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

300 g panklare broccoliroosjes
½ pak mix voor pizzabodem (pak a 450 g)
4 eetlepels olijfolie extra vierge
1 bol mozzarella ((kaas), in plakken)
4 zongedroogde tomaten in olie (in reepjes)
½ eetlepel Italiaanse kruiden

Bereiding

Oven voorverwarmen op 225 °C. Broccoliroosjes in de lengte halveren. In pan met ruim water en 1/2 tl zout broccoli in 2 min. beetgaar koken. Broccoli in vergiet afspoelen met koud stromend water. Broccoli laten uitlekken en met keukenpapier droogdeppen. Pizzadeeg met 1 el olie volgens gebruiksaanwijzing bereiden. Deeg in 2 stukken verdelen en op met bloem bestoven aanrecht uitrollen tot dunne, ronde lappen. Deeglappen op ingevette bakplaat leggen en dun met olie bestrijken. Mozzarella erover verdelen en broccoli met zongedroogde tomaten ertussen leggen. Kruiden en zout en peper naar smaak erover strooien en rest van olie erover sprenkelen. In midden van oven pizza's in 15 min. knapperig bruin en gaar bakken. Lekker met tomatensalade.

bereiden 20 min. wachten 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 840 kcal
eiwit 29 g
koolhydraten 90 g
vet 41 g

Plaatpizza met spinazie en brie

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

4 eetlepels olie
2 teentjes knoflook (fijngehakt)
2 zakken panklare spinazie (a 300 g)
1 pak mix voor pizzabodem
1 pakje sugo pastasaus pikant (360 ml)
300 g brie

Keukenspullen
wok

Bereiding
Oven voorverwarmen op 225 °C. In wok 2 el olie verhitten en knoflook 30 sec. bakken. Spinazie in porties toevoegen en 5-6 min. roerbakken, tot alle spinazie is geslonken. Op smaak brengen met zout en peper. Spinazie in vergiet laten uitlekken, overtollig vocht eruit drukken. In kom pizzamix met rest van olie en 250 ml water met mixer met deeghaken tot samenhangend deeg mengen en met de hand tot soepel deeg kneden. Deeg op met bloem bestoven aanrecht uitrollen tot dunne rechthoekige lap. Ingevette bakplaat met deeglap bekleden. Deeg bestrijken met pastasaus, randen vrijlaten. Spinazie over pizza verdelen. Brie in dunne plakken snijden en op spinazie leggen. Pizza in midden van oven in ca. 25 min. gaar en goudbruin bakken. In vier stukken snijden en serveren.

bereiden 55 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 805 kcal
eiwit 34 g
koolhydraten 95 g
vet 32 g

Plaattaart met courgettelinten en geitenkaas

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 8 Stuks.

1 pak deeg voor hartige taart (diepvries)
300 g zachte geitenkaas (verkruimeld of kleingesneden)
250 ml slagroom
2 eieren
versgemalen zwarte peper
2 stevige courgettes
2 eetlepels olijfolie
1 zakje verse tijm (15 g)
16 zwarte olijven zonder pit

Keukenspullen
rechthoekige bakplaat (ca. 30 x 35 cm) of bakblik

Bereiding

Deeg laten ontdooien. Oven voorverwarmen op 200 °C. In kom helft van geitenkaas met slagroom losroeren. Eieren, zout en peper erdoor kloppen. Courgettes wassen, uiteinden eraf snijden en met kaasschaaf lange plakken van courgette snijden. Brede plakken in lengte halveren. In schaal courgettelinten voorzichtig omscheppen met olie. Op ingevette bakplaat van deegplakjes deegbodem vormen met opstaand randje; naden goed aandrukken. Slagroommengsel over deegbodem uitstrijken en courgettelinten losjes erop leggen. Rest van geitenkaas erover strooien. Tijmblaadjes van takjes rissen en met olijven over deegbodem verdelen. Grof peper erboven malen en bestrooien met zout. Plaattaart in 25-30 min. in oven goudbruin en gaar bakken. Taart uit oven nemen en warm of op kamertemperatuur serveren.

bereiden 30 min. wachten 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 410 kcal
eiwit 14 g
koolhydraten 29 g
vet 26 g

Plat brood met rozemarijn, olijven en ui

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Mediterraan	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

500 g bloem
1 zakje gedroogde gist (7 g)
1 theelepel suiker
1 eetlepel rozemarijn
1 eetlepel olijfolie
1 rode ui (in partjes)
10 zwarte olijven zonder pit (gehalveerd)
1 theelepel grof zeezout

Keukenspullen
keukenmachine
plasticfolie

Bereiding

In keukenmachine met sikkelmes bloem, gist en suiker enkele sec. mengen. Terwijl machine draait 300 ml lauw water via vulschacht geleidelijk toevoegen. Rozemarijn en mespunt zout toevoegen en machine laten draaien tot deeg samenhangend is. Deeg uit keukenmachine nemen en met de hand doorkneden tot deeg soepel is en niet plakt. Kom met olie invetten. Deeg in kom leggen en met plasticfolie afdekken. Deeg 45 min. laten rijzen of tot het in volume is verdubbeld. Deeg met de hand even stevig doorkneden. Op ingevet bakblik van deeg ovaal brood van 1-2 cm hoog vormen. Ui en olijven in deeg drukken. Bovenkant van brood met olie bestrijken. Zeezout erover strooien. Brood onder plasticfolie nog 30 min. laten narijzen. Oven intussen voorverwarmen op 250 °C. Brood in ca. 15 min. gaar en goudbruin bakken.

bereiden 1 u. 45 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 485 kcal
eiwit 15 g
koolhydraten 92 g
vet 7 g

Pompoenpilav met köfte

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Turks	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

500 g pompoen
1 envelopje saffraan
1 ui (gesnipperd)
3 teentjes knoflook (geperst)
2 eetlepels olijfolie
1 gedroogd chilipepertje (verkruimeld)
1 stukken kaneel
1 eetlepel rozijnen
300 g basmatirijst
750 ml groentebouillon (van tablet)
500 g rundergehakt
1 zakje verse koriander ((15 g), grofgesneden)
2 theelepels gemalen komijn (djinten)

Keukenspullen
keukenmachine

Bereiding
1. Pompoen in parten snijden, schil en zaden verwijderen. Vruchtvlees in blokjes snijden. Saffraan in 1 el water weken. In ruime pan ui en helft van knoflook in 1 el olie 1 min. fruiten. Pompoen, chilipeper, kaneel en rozijnen toevoegen en 10 min. afgedekt zachtjes bakken. Rijst erdoor roeren. Bouillon en saffraan toevoegen. Geheel aan de kook brengen en vervolgens op laag vuur (op vlamverdeler) met deksel op pan ca. 10 min. laten sudderen, tot rijst en pompoen gaar zijn. Pilav snel laten afkoelen en in koelkast bewaren. In keukenmachine gehakt met helft van verse koriander, gemalen komijn, rest van knoflook en ½ tl zout en peper fijner malen. Van mengsel gehaktworstjes van 5 cm lang vormen (= köfte). Köfte tot gebruik afgedekt in koelkast bewaren.

2. Pilav zachtjes verwarmen. Rest van olie in pan verhitten en hierin gehaktworstjes in 8-10 min. rondom bruinbakken. Pilav bestrooien met rest van koriander. Köfte erbij serveren.

bereiden 35 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 685 kcal
eiwit 31 g
koolhydraten 71 g
vet 30 g

Pompoensoep

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Soep	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

3 sneetjes oud witbrood (in blokjes)
1 pompoen (ca. 1 kilo)
1 ui (grofgehakt)
3 friszure appels ((bijv. Granny Smith), in stukken)
2 theelepels gedroogde rozemarijn
750 ml kruidenbouillon (van tablet)
1 stokbrood (gesneden)
125 ml crème fraîche

Keukenspullen
staafmixer

Bereiding
Broodblokjes in kom leggen, overgieten met 500 ml heet water en laten weken. Pompoen met scherp mes in parten snijden. Pitten en draden verwijderen en stukken pompoen schillen. Pompoenvruchtvlees in blokjes snijden. Water uit brood knijpen. In soeppan brood, pompoen, ui, appel en rozemarijn met bouillon aan de kook brengen. Soep afgedekt 40 min. zachtjes koken. Intussen oven voorverwarmen op 200 °C. Stokbrood 5 min. verwarmen. Soep met staafmixer pureren. Crème fraîche door soep roeren en pittig met zout en peper op smaak brengen. Soep over vier borden verdelen en met stokbrood serveren.

Tip:
Pompoensoep met geitenkaas:Fruit een gesnipperde ui met wat fijngesnipperde knoflook in ruim olijfolie goudbruin. Voeg de pompoenstukken toe en bak al omscheppend mee. Roer er een beetje tomatenpuree door en schenk er 1 liter kippenbouillon bij. Breng de soep met een stuk schoongeborstelde limoen en een schep honing aan de kook en laat de soep geruime tijd zachtjes doorkoken. Verwijder het stuk limoen en pureer de soep met een staafmixer of in een keukenmachine. Breng pittig op smaak met (zout en) cayennepeper. Verbrokkel of rasp een stuk zachte geitenkaas en snijd verse koriander grof.
Serveer de soep met geitenkaas en koriander.

bereiden 1 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 485 kcal
eiwit 11 g
koolhydraten 80 g
vet 13 g

Prei in rode-wijnmarinade

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

6 dunne preien
3 eetlepels olijfolie
50 ml rode wijn
250 ml kippenbouillon (van tablet)
2 theelepels rode-wijnazijn
1 theelepel mosterd (pittig)
2 theelepels verse peterselie (fijngehakt)

Bereiding
Onderkant en donkergroene, stugge deel van preistengel verwijderen. Prei in de lengte insnijden en goed spoelen in lauw water. Vocht eruit knijpen, nog een keer wassen en zo veel mogelijk vocht eruit knijpen. Preistengels in gelijke stukken van ca. 5 cm snijden. Olie verhitten in ruime koekenpan. Prei toevoegen en op middelhoog vuur in 10 min. goudbruin bakken, prei regelmatig keren. Wijn en 100 ml kippenbouillon bij prei schenken en geheel 10 min. met deksel erop smoren, tot prei zacht is geworden. Prei op serveerschaal leggen. Wijnazijn en rest van kippenbouillon in koekenpan schenken, al roerende aan de kook brengen en tot helft laten inkoken. Pan van vuur nemen en mosterd door wijnmengsel roeren. Wijnmengsel op smaak brengen met peterselie, zout en peper. Wijnmengsel over prei schenken en prei min. 1 uur marineren. Prei op kamertemperatuur serveren. Lekker bij kip uit de oven.

bereiden 30 min. wachten 1 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 95 kcal
eiwit 2 g
koolhydraten 3 g
vet 8 g

Preihutspot

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

1¼ kg kruimige aardappels (bijv. Super-aardappels)
1 (groente)bouillontablet
500 g winterpeen (in stukken)
300 g prei (in ringen)
4 plakken zachte geitenkaas (elk 100 g, bijv. bettine blanc)
4 plakken Coburger rauwe ham
2 eetlepels grove mosterd

Bereiding
Aardappels schillen, in stukken snijden en wassen. In pan laag water aan de kook brengen en bouillontablet erboven verkruimelen. Aardappels in pan leggen, wortel en daarna prei erop leggen. Groenten in 20 min. gaarkoken. Intussen geitenkaas in ham wikkelen en in droge koekenpan aan beide kanten bruinbakken. Groenten afgieten, kookvocht opvangen. Aardappels tot puree stampen, groenten zo veel mogelijk heel laten, eventueel wat kookvocht toevoegen. Op smaak brengen met mosterd, zout en peper. Geitenkaasjes erop leggen.

bereiden 35 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 495 kcal
eiwit 25 g
koolhydraten 56 g
vet 19 g

Preisoep met gerookte zalm

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	koken	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

2 kruimige aardappels (in blokjes)
150 g prei (in ringen)
1 eetlepel tijm
750 ml kippenbouillon (van tablet)
50 ml slagroom
100 g gerookte zalm (in reepjes)

Keukenspullen
staafmixer of keukenmachine

Bereiding
Aardappels, prei en tijm in kippenbouillon aan de kook brengen en 15 min. zachtjes koken. Soep voorzichtig kort met staafmixer of in keukenmachine pureren. Soep op smaak brengen met zout en peper en over vier kommen of diepe borden verdelen. Scheut slagroom in soep schenken en soep met lepel even draaien zodat slagroom als halve cirkel zichtbaar wordt. Zalm in soep leggen.

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 135 kcal
eiwit 8 g
koolhydraten 9 g
vet 8 g

Preitaartje met mascarpone en olijven

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 plakken deeg voor hartige taart ((diepvries), ontdooid)
1 dunne prei
100 mascarpone
1 ei
kerriepoeder
50 g groene olijven zonder pit
1 eetlepel olijfolie extra vierge

Keukenspullen
eenpersoons ovenschaaltjes, ingevet

Bereiding

Oven voorverwamen op 200 °C. Elk deegplakje op vormpje leggen en deeg er voorzichtig indrukken. In deeg enkele gaatjes prikken en vormpjes 10 min. in midden van oven voorbakken. Prei halveren en in dunne ringen snijden, wassen en drogen. Intussen mascarpone met ei en mespunt kerriepoeder en zout en peper naar smaak losroeren. Deeg uit oven nemen. Mascarponemengsel over vormpjes verdelen. Prei en olijven in mascarponemengsel drukken en met olie bedruppelen. Preitaartjes in midden van oven in ca. 15 min. gaarbakken.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 305 kcal
eiwit 8 g
koolhydraten 22 g
vet 21 g

Provençaalse meerval

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Stoven	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 venkelknollen
2 eetlepels olie
100 ml droge witte wijn
1 blik gepelde tomaten (400 g)
2 teentjes knoflook (fijngehakt)
1 eetlepel gedroogde Provençaalse kruiden
500 g meervalfilet (vis)
½ zakje droge zwarte olijven (a 125 g)
1 eetlepel kappertjes

Bereiding

Venkel schoonmaken, halveren en in repen snijden. In pan met dikke bodem olie verhitten en venkel al omscheppend 3-4 min. roerbakken. Wijn erbij schenken. Inhoud van blik tomaten, knoflook, Provençaalse kruiden en zout en peper naar smaak erdoor scheppen. Venkel afgedekt in 10 min. beetgaar stoven. Vis in 8-12 stukken snijden en bestrooien met zout en peper. Vis tussen groenten in stoofvocht leggen. Olijven en kappertjes erover strooien en vis afgedekt in 8-10 min. zachtjes gaarstoven. Lekker met bruin of Boulogne stokbrood.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 230 kcal
eiwit 29 g
koolhydraten 6 g
vet 10 g

Provençaalse rijstschotel

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	roerbakken/wokken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

300 g snelkookrijst
1 eetlepel olijfolie
1 aubergine (in blokjes)
1 eetlepel gedroogde Provençaalse kruiden
1/2 bakje gemengde noten (mixed nuts, a 175 g)
200 g brie (in blokjes)
250 g cherrytomaten (gehalveerd)
3 bosuitjes (in ringetjes)

Keukenspullen
wok

Bereiding
Rijst volgens gebruiksaanwijzing in 10 min. koken en nog 5 min. met deksel op pan laten staan. In wok olie verhitten en aubergine 5 min. roerbakken. Kruiden en noten toevoegen. Gare rijst erdoor scheppen en geheel goed omscheppen. Op smaak brengen met zout en peper. Brie en tomaatjes door rijstmengsel scheppen en geheel nog 2-3 min. verwarmen, tot brie begint te smelten. Rijstschotel over vier borden verdelen en bestrooien met bosuitjes.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 600 kcal
eiwit 23 g
koolhydraten 66 g
vet 27 g

Provençaalse roerbaksoep

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	roerbakken/wokken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 eetlepels olijfolie
1 schaaltje Provençaals gekruide runderreepjes (ca. 275 g)
1 zak Provençaalse roerbakmix (400 g)
1 zak voorgekookte minikrieltjes (450 g)
1 blik tomatenblokjes (400 g)
150 ml rode wijn
750 ml vleesbouillon (tablet)
100 g groene olijven zonder pit (gehakt)

Bereiding

In wok of braadpan helft van olie verhitten en runderreepjes hierin op hoog vuur 1 min. aanbraden. Vlees uit pan scheppen. Groentemix en krieltjes in rest van olie 1 min. roerbakken. Inhoud van blik tomatenblokjes, wijn en bouillon erbij schenken en geheel aan de kook brengen. Soep 8 min. zachtjes laten koken, halverwege vleesreepjes toevoegen. Soep in vier diepe borden scheppen en olijven erover verdelen.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 395 kcal
eiwit 21 g
koolhydraten 32 g
vet 18 g

Pruimen uit de oven

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

8 verse pruimen
½ citroen (geperst)
1 theelepel gemberpoeder
½ pakje amandelspijs (a 300 g)
25 g koude roomboter
½ liter vanilleroomijs

Keukenspullen
ovenschaal, ingevet

Bereiding
Oven voorverwarmen op 200 °C. Pruimen halveren en pitten verwijderen. Pruimen met bolle kant naar beneden in ovenschaal leggen. Snijvlak besprenkelen met citroensap en bestrooien met gemberpoeder. Van amandelspijs 16 kleine balletjes vormen. Spijs in holtes van pruimhelften duwen. Boter in vlokjes over pruimen verdelen. Ovenschaal in midden van oven zetten en pruimen ca. 15 min. bakken. IJs uit diepvries nemen en iets zachter laten worden. Warme pruimen over vier borden verdelen. Met ijsboltang 4 bolletjes roomijs naast pruimen scheppen.

Tip:
Pruimen zijn er, afhankelijk van het seizoen, in verschillende kleuren: geel, rood, blauwpaars. Dit gerecht kan ook met verse abrikozen, nectarines of perziken worden bereid.

bereiden 15 min. wachten 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 365 kcal
eiwit 7 g
koolhydraten 38 g
vet 20 g

Pudim de laranja - Sinaasappelpudding

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

150 g suiker
2 sinaasappels
4 eieren
175 ml melk

Keukenspullen
braadslede
ovenvaste puddingvormpjes (à 150 ml), ingevet

Bereiding
1. (liefst een dag tevoren, zodat harde karamellaag weer voldoende vloeibaar wordt): Oven voorverwarmen op 175 °C. In steelpan met dikke bodem 100 g suiker met 2 el water aan de kook brengen. Niet roeren. Mengsel nog 5-7 min. zachtjes laten koken tot suiker smelt en goudbruin wordt (niet te donker, dat geeft bittere smaak). Hete karamel voorzichtig in vormpjes schenken en vormpjes direct ronddraaien, zodat karamel gelijkmatig over bodem uitvloeit. Sinaasappels uitpersen. In kom eieren met 50 g suiker met handmixer schuimig kloppen. Sinaasappelsap en melk erdoor kloppen en mengsel in vormpjes schenken. Vormpjes in ovenschaal zetten en schaal tot halverwege vormpjes vullen met kokend water. Schaal in oven schuiven en puddinkjes in 20-30 min. stevig laten worden. Puddinkjes laten afkoelen en 4 uur, maar liever hele dag, afgedekt in koelkast zetten, anders vloeit karamel niet goed uit.

2. Voorzichtig glad mes langs zijkant van puddinkjes halen om ze los te maken en onderkant van vormpjes in heet water dompelen. Bord op puddinkjes leggen en voorzichtig samen keren.

bereiden 35 min. wachten 5 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 270 kcal
eiwit 9 g
koolhydraten 44 g
vet 6 g

Quiche met gerookte kip

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

4 eieren
250 ml crème fraîche
1 mespunt nootmuskaat
6 plakjes deeg voor hartige taart (diepvries)
150 g geraspte gruyère
2 gerookte kipfilet

Keukenspullen
quichevorm (Ø 24 cm)

Bereiding
Pittige gruyèrekaas en gerookte kip: ze zijn voor elkaar gemaakt!

1. Verwarm de oven voor op 200 °C. Klop de eieren en crème fraîche los. Roer er wat peper en zout en nootmuskaat door. Vet de quichevorm in met boter.

2. Laat het deeg ontdooien. Bekleed de bodem en wand van de quichevorm met de plakjes deeg. Snijd het overtollige deeg langs de bovenrand weg. Bestrooi de bodem met kaas. Snijd de gerookte kipfilets in reepjes.

3. Verdeel de kipreepjes gelijkmatig over de quichebodem en schenk het eiermengsel erover. Zet in het midden van de oven en bak ca. 10 min. Schakel de oventemperatuur terug naar 175 °C en bak de quiche nog ca. 45 min. gaar en bruin. Snijd de taarten in punten en verdeel over de borden.

combinatietip:
Lekker met gestoofde prei.

bereiden 15 min. oventijd 55 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 705 kcal
eiwit 41 g
koolhydraten 34 g
vet 45 g
waarvan verzadigd 24 g
natrium 900 mg
vezels 1 g

Ravioli rossi met kalfsoester en saliejus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	italiaans	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 2 Stuks.

2 eetlepels pijnboompitten
2 kalfsoesters (op kamertemperatuur)
25 g boter
2 eetlepels olijfolie
2 theelepels gedroogde salie (of 1 el fijngesneden verse salie)
3 teentjes knoflook (in plakjes)
1 eetlepel balsamicoazijn
150 g Marsala (slijter)
1 bak ravioli rossi (pasta, 250 g)

Keukenspullen
aluminiumfolie

Bereiding
In pan ruim water met wat zout aan de kook brengen. In droge koekenpan pijnboompitten goudbruin roosteren. Kalfsoesters inwrijven met peper. In diepe koekenpan boter en olie verhitten en kalfsoesters in 5 min. rondom bruin en vanbinnen rosé bakken. Vlees op bord leggen, bestrooien met zout en onder aluminiumfolie warmhouden. Salie en knoflook door bakvet roeren en 1-2 min. zachtjes bakken. Balsamicoazijn erdoor roeren en snel laten verdampen. Marsala toevoegen en op hoog vuur iets laten inkoken, tot lichtgebonden jus. Ravioli volgens gebruiksaanwijzing beetgaar koken. Voorzichtig afgieten en door saliejus scheppen. Ravioli over twee borden verdelen en bestrooien met pijnboompitten. Kalfsoesters ernaast leggen. Lekker met rucolasalade met artisjokharten.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 705 kcal
eiwit 38 g
koolhydraten 47 g
vet 35 g

Rendang met gele rijst en atjar

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indonesisch	Type	Stoven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

1 ui (gesnipperd)
2 eetlepels olie
800 g magere runderlapjes (in blokjes)
1 pakje boemboe rendang vlees (100 g)
1 blik kokosmelk (400 ml)
1 komkommer
100 ml witte-wijnazijn
2 eetlepels suiker
1 rode peper (fijngehakt)
1 zakje peen julienne (150 g)
125 g taugé
3 bosuitjes (in ringetjes)
1 pak gele rijst (325 g)

Bereiding
1. In braadpan ui 1 min. in olie fruiten. Vlees erbij doen en 1 min. bakken. Boemboe en kokosmelk toevoegen. Geheel goed omscheppen en aan de kook brengen. Vlees met deksel op pan 2 uur (op vlamverdeler) laten sudderen, regelmatig omscheppen. Vlees laten afkoelen en tot gebruik in koelkast bewaren. Intussen komkommer schillen en in plakjes snijden. In pannetje azijn met suiker, rode peper, 1 tl zout en 4 el water zachtjes aan de kook brengen. Vuur laag zetten en suiker al roerend laten oplossen. Pan van vuur nemen en mengsel iets laten afkoelen. In schaal komkommer, wortelreepjes, taugé en bosui mengen. Azijnmengsel over groenten schenken en minimaal 30 min. laten staan (= atjar).

2. Rijst volgens gebruiksaanwijzing gaarkoken. Rendang verwarmen en over vier borden verdelen. Rijst en atjar ernaast serveren.

bereiden 2 u. 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 745 kcal
eiwit 55 g
koolhydraten 83 g
vet 21 g

Ribeye met rode-wijnsaus, gebakken aardappels en witlof

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	grillen	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

600 g vastkokende aardappels (geschild)
5 eetlepels roomboter (in blokjes)
1 teentje knoflook (geperst)
100 ml volle rode wijn
1 pot vleesfond (380 ml)
1 eetlepel tijm
1 eetlepel koude roomboter (in blokjes)
500 g witlof
4 ribeyes
1 eetlepel olie
4 sjalotten (gesnipperd)

Keukenspullen
grillpan

Bereiding
Aardappels in gelijke partjes snijden en droogdeppen. In (hapjes)pan 2 el boter verhitten. Aardappels toevoegen, met zout en peper bestrooien en in 20 min. afgedekt op laag vuur gaar laten worden. Pan regelmatig schudden (deksel niet van pan nemen!). In steelpan knoflook in 1 el boter fruiten. Wijn erbij schenken en op hoog vuur kort inkoken. Vleesfond en tijm toevoegen en laten inkoken tot sausdikte. Koude boter snel met garde door jus kloppen. Saus met zout en peper op smaak brengen en warm houden. Witlof halveren en in de lengte in repen snijden. In koekenpan witlof in 2 el boter in 10 min. goudgeel bakken,af en toe omscheppen. Op smaak brengen met zout en peper. Grillpan verhitten. Ribeye met zout en peper bestrooien en met olie bestrijken. Vlees op hoog vuur 4-8 min. grillen, halverwege keren. Aardappels, witlof en ribeye over vier borden verdelen. Sjalot en saus over vlees scheppen.

bereiden 45 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 495 kcal
eiwit 36 g
koolhydraten 34 g
vet 23 g

Rijstsalade met peulvruchten

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

200 g basmatirijst
½ pak tuinbonen (diepvries, a 450 g)
½ pak tuinerwten (of jonge kapucijners (diepvries, a 450 g))
200 g peultjes (gehalveerd)
1 zakje verse peterselie (30 g)
1 zakje verse munt (15 g)
1 bakje tuinkers
1 citroen
6 eetlepels olijfolie
4 stengels bleekselderij (in plakjes)

Bereiding

(kan dag van tevoren): Rijst volgens gebruiksaanwijzing gaarkoken en in slaschaal laten afkoelen. In pan met ruim kokend water en wat zout bevroren tuinbonen en erwten in 3 min. beetgaar koken. Na 1 min. peulen toevoegen en meekoken. Peulvruchten in vergiet met koud water afspoelen, laten uitlekken. Tuinbonen dubbel doppen: stugge, grijze velletje openscheuren. Felgroene binnenste boontje eruit wippen. (Velletjes weggooien.) Blad van peterselie en munt fijnsnijden. Tuinkers van bedje losknippen. Citroen schoonboenen, schil raspen en vrucht uitpersen. Citroensap en -rasp met olie door rijst scheppen. Peulvruchten, bleekselderij, tuinkers, peterselie en munt door rijst scheppen. Op smaak brengen met zout en peper. Nog minstens 30 min. laten intrekken. Lekker bij gegrild lamsvlees.

bereiden 30 min. wachten 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 365 kcal
eiwit 11 g
koolhydraten 45 g
vet 15 g

Rijsttoast met kokoskip

Menugang	Borrelhapjes	Soort	Gevogelte	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Borrel	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.
20 stuks

1 rode peper
5 eetlepels mayonaise
1 eetlepel limoensap
2 eetlepels gemalen kokos
1 gerookte kipfilet
20 rice toast original (pak a 65 g)
½ zak veldslamelange (a 100 g)
1 bosuitje (in dunne ringen)

Bereiding

Peper paar keer tussen handen rollen, topje eraf snijden en zaadjes eruit schudden. Peper wassen en in flinterdunne ringetjes snijden. Mayonaise, limoensap, kokos en rode peper door elkaar roeren, op smaak brengen met zout. Van kipfilet 20 dunne plakken snijden. Op elk toastje toefje veldsla en plakje kipfilet leggen. Beetje kokosmayonaise erop scheppen en garneren met ringetjes bosui.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per stuk)
energie 55 kcal
eiwit 2 g
koolhydraten 2 g
vet 4 g

Rodekool en zuurkool met peertjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Stoven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

2 eetlepels boter
1 zak gekookte rode kool met appel (520 g)
1 zakje gekookte wijnzuurkool (met spek (250 g))
1 kg vastkokende aardappels (in stukken)
2 rookworsten (runder, a 250 g)
1 bak stoofpeertjes (koelvak, 400 g)

Bereiding
In 2 pannen elk 1 el boter verwarmen. In 1 pan rodekool en in andere pan zuurkool 25 min. zachtjes stoven. Aardappels afgedekt in 20 min. gaarkoken. Runderrookworsten in hun verpakking na 5 min. bovenop aardappels leggen en meewarmen. Stoofpeertjes met stoofvocht zachtjes opwarmen. Aardappels afgieten en even laten staan (droogstomen), paar keer omschudden. Rookworsten halveren. Rodekool en zuurkool over vier borden verdelen. Rookworst, aardappels en peertjes ernaast scheppen.

bereiden 45 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 760 kcal
eiwit 23 g
koolhydraten 75 g
vet 42 g

Rodekoolstamppot

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 2 Stuks.

3 el boter
2 slavinken
2 tl gedroogde tijm
1 zakje aardappelpuree voor stamppot (pak a 2 zakjes)
300 g gesneden rodekool
gemalen kruidnagel
1 appel (in kleine stukjes)
1/2 el vloeibare honing

Bereiding
In pan 2 el boter verhitten, slavinken met tijm bestrooien en in 15 min. gaarbakken. Volgens gebruiksaanwijzing puree bereiden. In braadpan rest van boter smelten. Kool met 100 ml water en mespunt kruidnagelpoeder 7 min. al omscheppend bakken, appel laatste 2 min. meebakken. Puree erdoor scheppen. Stamppot warmhouden. Slavinken uit pan nemen. Honing en 4 el water door bakvet roeren. Stamppot over borden verdelen, slavink ernaast leggen en honingjus erover schenken.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 820 kcal
eiwit 29 g
koolhydraten 91 g
vet 37 g

Roerei met mie

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	chinees	Type	Ei	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 2 Stuks.

125 g Chinese eiermie
4 eieren
4 eetlepels olie
1 theelepel vijf kruidenpoeder (Chinees)
1 zakje stoneleeks ((8 stuks), in schuine stukjes)
125 g taugé
½ zak panklare spinazie (a 300 g)
1 eetlepel sesamolie

Keukenspullen
wok

Bereiding
Mie in stukken breken, 4 min. in kokend water wellen en in vergiet laten uitlekken. Eieren loskloppen met 1/2 tl zout. In wok 2 el olie verhitten. Eimengsel in wok op laag vuur al roerend net laten stollen. Roerei op bord scheppen. Wok met keukenpapier schoonvegen en rest van olie erin verhitten. Vijfkruidenpoeder 2-3 sec. bakken, stoneleeks toevoegen en 1 min. bakken. Achtereenvolgens taugé, mie en spinazie in wok al omscheppend 3 min. bakken, tot taugé beetgaar is en spinazie is geslonken. Roerei door mie scheppen en gerecht al omscheppend nog 1-2 min. verwarmen. Op smaak brengen met zout. Sesamolie erover sprenkelen.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 650 kcal
eiwit 27 g
koolhydraten 50 g
vet 38 g

Roergebakken biefstuk met groenten

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	chinees	Type	roerbakken/wokken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

200 g biefstuk
2 el maizena
3 el droge sherry
4 el roerbakolie
2 cm verse gemberwortel (geraspt)
1 teentje knoflook (geperst)
1 ui (in grove stukken)
1 rode paprika (in stukken)
100 g peultjes (gehalveerd)
2 el lichte sojasaus
2 el oestersaus
½ el sesamolie

Keukenspullen
wok

Bereiding

Biefstuk in dunne plakjes snijden. In kom 1/2 el maizena losroeren met 1 el sherry. Plakjes vlees erdoor scheppen en 10 min. laten staan. In wok olie verhitten tot het gaat walmen. Vlees op hoog vuur al omscheppend in 2-3 min. bruinbakken en uit wok nemen. In bakvet gember en knoflook 30 sec. roerbakken. Ui, paprika en peultjes erdoor scheppen en 2-3 min. roerbakken. Aan groenten 2-3 el water toevoegen en afgedekt in nog 2-3 min. beetgaar laten worden. In kom rest van maizena losroeren met 2 el sherry, sojasaus, oestersaus en sesamolie. Saus en vlees door groenten scheppen en alles nog 1-2 min. doorwarmen tot saus licht gebonden is. Lekker met eiermie.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 450 kcal
eiwit 29 g
koolhydraten 29 g
vet 22 g

Roergebakken bloemkool met gember en varkenshaas

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	roerbakken/wokken	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

1 grote bloemkool
2 kleine varkenshaasjes (400 g)
4 eetlepels olie
3 cm verse gemberwortel (in reepjes)
75 g ongezouten cashewnoten (grofgehakt)
1 zakje verse koriander ((15 g), fijngesneden)
2 eetlepels citroensap

Keukenspullen
wok met deksel

Bereiding
Dikke stronk en bladeren van bloemkool snijden. Bloemkool in kleine roosjes verdelen, wassen en droogdeppen. Varkenshaasjes in dunne plakjes snijden en met keukenpapier droogdeppen. In wok helft van olie verhitten en vleesplakjes, indien nodig in 2 porties, in 3 min. al omscheppend gaarbakken. Vlees op bord scheppen en met zout en peper bestrooien. Rest van olie in wok verhitten en gemberreepjes 30 sec. fruiten. Bloemkoolroosjes toevoegen en 3 min. roerbakken, 100 ml water erbij schenken en aan de kook brengen. Bloemkool afgedekt op laag vuur in 10 min. beetgaar koken. Af en toe omschudden. Deksel van wok nemen en vuur hoog draaien. Varkenshaas en cashewnoten door bloemkool scheppen en geheel nog 1 min. op hoog vuur bakken. Koriander toevoegen en op smaak brengen met zout, peper en citroensap. Schotel over vier borden verdelen. Lekker met pittig gekruide couscous.

bereiden 35 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 435 kcal
eiwit 31 g
koolhydraten 15 g
vet 28 g

Roergebakken kip met wortel en Shanghai paksoi

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	roerbakken/wokken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

250 g eiermie
1 schaal kipmedaillons (of 400 g kipfilet)
2 theelepels sambal badjak
4 eetlepels roerbakolie
300 g winterwortel
2 struikjes Shanghai paksoi
3 bosuitjes
50 g cashewnoten
½ zakje verse koriander (a 15 g)

Keukenspullen
wok

Bereiding
In pan met ruim kokend water mie volgens gebruiksaanwijzing bereiden. Kipmedaillons halveren of kipfilets in stukjes snijden. In kom kipstukjes mengen met sambal en 3 el roerbakolie. Wortel dun schillen en schuin in dunne plakken snijden. Onderste deel van paksoi in repen snijden, blad grof snijden. Paksoi in vergiet wassen en laten uitlekken. Bosuitjes schoonmaken en in stukken van 3 cm snijden.In droge wok cashewnoten lichtbruin roosteren. Noten op bord scheppen en licht bestrooien met zout.
Kipstukjes met marinade in hete wok overdoen. Op hoog vuur kip al omscheppend 3 min. bruinbakken. Wortel 1 min. meebakken. Paksoi en bosuitjes erdoor scheppen en geheel nog 2-3 min. roerbakken, tot paksoirepen glazig zijn en blad geslonken is. Gerecht op smaak brengen met zout. Korianderblad grof snijden. Mie in vergiet laten uitlekken en overdoen in warme kom. Rest van roerbakolie en koriander door mie mengen. Cashewnoten door kip-groentemengsel scheppen. Serveren met mie.

Tip:
Variatietip:Vervang voor een vegetarische variant de kip door blokjes tofu. Mihoen, heel dunne noedels van rijstebloem, smaakt er ook goed bij. Laat de mihoen enkele minuten wellen in kokend water en spoel dan in een vergiet af met koud water. Schep de mihoen met de koriander en roerbakolie op het eind door het wokgerecht en verwarm nog 2-3 minuten.

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 520 kcal
eiwit 36 g
koolhydraten 51 g
vet 20 g

Roergebakken lamsvlees in knoflooksaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	roerbakken/wokken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 rode peper
1 zak panklare spinazie (300 g)
3 eetlepels olie
600 g lamsboutlapjes à la minute (in reepjes)
3 teentjes knoflook (in plakjes)
½ theelepel suiker
1 eetlepel Thaise vissaus
3 eetlepels lichte sojasaus
1 zakje verse koriander ((15 g), fijngesneden)
1 zakje verse munt ((15 g) fijngesneden)

Keukenspullen
wok

Bereiding

Peper schoonmaken, zaadjes verwijderen en peper in lange, smalle reepjes snijden. Spinazie in pan met ruim kokend water met 1 tl zout 30 sec. laten slinken. Spinazie in vergiet goed laten uitlekken en alle vocht eruit drukken. In wok of braadpan 2 el olie verhitten. Lamsreepjes 1 min. op hoog vuur roerbakken. Knoflook, suiker, vissaus en sojasaus toevoegen, vuur laag zetten en gerecht afgedekt nog 2 min. laten sudderen. Intussen spinazie terugdoen in pan en omscheppen met 1 el olie. Helft van munt en koriander erdoor mengen en spinazie op smaak brengen met zout en peper. In kom rest van koriander en munt met rode peper mengen. Spinazie over vier borden verdelen. Lamsvlees op spinazie leggen en kruiden-pepermengsel erover strooien. Serveren met witte rijst.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 365 kcal
eiwit 32 g
koolhydraten 7 g
vet 24 g

Roergebakken lamsvlees met rijst

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	roerbakken/wokken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 2 Stuks.

125 g wilde en witte rijst (pak a 250 g)
2 eetlepels olie
250 g lamsboutlapjes à la minute
1 rode ui (in halve ringen)
1 teentje knoflook
300 g (suiker)peultjes (diepvries)
1 eetlepel cajunkruiden
125 ml crème fraîche

Keukenspullen
wok

Bereiding
Rijst volgens gebruiksaanwijzing in pan of magnetron koken en laten droogstomen. In wok olie verhitten en lamsreepjes 1 min. roerbakken. Bestrooien met peper en zout. Ui, knoflook, peultjes en cajunkruiden toevoegen en gerecht nog 3 min. roerbakken. Crème fraîche erdoor roeren en gerecht nog 2-3 min. doorwarmen. Rijst op twee borden scheppen en wokschotel erover verdelen.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 785 kcal
eiwit 35 g
koolhydraten 57 g
vet 46 g

Roergebakken rosbief met paksoi

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	roerbakken/wokken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 2 Stuks.

125 g Chinese eiermie
4 sjalotten (in partjes)
100 g shii-takes (in plakjes)
2 struikjes Shanghai paksoi (in reepjes)
3 eetlepels olie
1 schaaltje rosbieflapjes à la minute ((ca. 280 g), in stukjes)
½ flesje gember-limoen woksaus (a 175 ml)
½ zakje verse koriander (a 15 g)

Keukenspullen
wok

Bereiding
Mie volgens gebruiksaanwijzing bereiden. Intussen in wok sjalot, shii-takes en paksoi in helft van olie 2 -3 min. op hoog vuur roerbakken. Groenten uit wok scheppen en rest van olie erin verhitten. Rosbief al omscheppend in 3-4 min. rosé bakken. Groenten en woksaus toevoegen en geheel nog 1 min. verwarmen. Mie en rosbief-groentemengsel over twee borden verdelen, garneren met korianderblaadjes.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 730 kcal
eiwit 50 g
koolhydraten 77 g
vet 26 g

Rollade met gestoofde sjalotten en mosterdsaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 6 Stuks.

500 ml slagroom
1 pot vleesfond (380 ml)
3 eidooiers
1 el maizena
3 el mosterd
2 varkensfiletrollades (a 500 g)
500 g sjalotten
12 blaadjes salie (van plantje of uit zakje verse It. kruidenmix)
50 g boter

Keukenspullen
grote braadpan

Bereiding
1. In hoge pan slagroom met fond in ca. 30 min. tot helft inkoken. Scheutje roomsaus in kom schenken en even laten afkoelen. Eidooiers met maizena en 2 el mosterd door afgekoelde scheutje roomsaus roeren. Mengsel bij roomsaus in pan doen en al roerend zachtjes verwarmen tot saus begint te binden. Als saus juiste dikte heeft (saus 'hangt' dan aan bolle kant van lepel, een erin getrokken streep blijft zichtbaar), pan direct van vuur nemen en saus laten afkoelen. Tot gebruik afgedekt koel bewaren.

2. Rollades op kamertemperatuur laten komen. Sjalotten pellen en in 4 partjes snijden. Salie fijnsnijden. Rollades droogdeppen en bestrooien met zout en peper. In braadpan boter smelten en rollades rondom aanbraden. Sjalotten toevoegen en 2 min. op hoog vuur meebakken. Salie toevoegen, vuur laag draaien en rollades met deksel schuin op pan in 30-40 min. gaarbraden. Vlees uit pan nemen en in aluminiumfolie verpakt 5 min. laten rusten. Mosterdsaus (op warmhoudplaatje) voorzichtig opwarmen. Saus op smaak brengen met mosterd, zout en peper. Rollades uit folie nemen, netje openknippen en verwijderen. Rollades op schaal leggen, sjalotten rond rollades leggen. (Aan tafel) rollades in plakken snijden en saus in warme sauskom ernaast serveren. Lekker met gebakken krieltjes en gemengde boontjes (bijv. panklare boontjesmix, zak 250 g, koelvak groenteafdeling).

bereiden 1 u. 45 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 695 kcal
eiwit 46 g
koolhydraten 15 g
vet 51 g

Romige bloemkoolsoep met Gorgonzola

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

750 ml groentebouillon (van tablet)
25 g boter
½ bloemkool (of 1 zak panklare bloemkoolroosjes (350 g))
1 beker slagroom (125 ml)
(versgeraspte) nootmuskaat
75 g Gorgonzola (blauwaderkaas)

Keukenspullen
staafmixer of keukenmachine

Bereiding
Verwarm de bouillon. Smelt ondertussen de boter in een (soep)pan en bak hierin de bloemkool 5 min. op laag vuur; de roosjes mogen niet kleuren. Schenk de warme bouillon en de slagroom bij de bloemkool en breng het geheel aan de kook. Laat de soep met de deksel op de pan 10 min. zachtjes doorkoken, tot de bloemkool gaar is. Pureer de soep en breng hem op smaak met nootmuskaat en (versgemalen witte) peper. Verdeel de soep over 4 diepe borden en verkruimel de Gorgonzola erboven.

Tip:
Houd een paar rauwe bloemkoolroosjes achter, hak ze fijn en roer ze op het laatste moment door de soep. Zo krijgt de romige soep wat meer 'bite'.

bereiden 35 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 255 kcal
eiwit 6 g
koolhydraten 5 g
vet 24 g

Romige preisoep

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 2 Stuks.

1 aardappel
1 el boter
300 g panklare prei
500 ml kippenbouillon (van tablet)
125 ml slagroom
100 g gerookte kipreepjes (duopak à 200 g)

Keukenspullen
staafmixer

Bereiding
In 20 minuten op tafel. Lekker met kaas-uienstokbrood.

1. Schil de aardappel en snijd in blokjes. Smelt de boter in een (soep)pan. Voeg de aardappel en de prei (houd een paar ringetjes apart) en bak 3 min. Schenk de bouillon erbij schenken en laat het geheel 10 min. zachtjes koken.

2. Voeg de slagroom toe en pureer de groenten kort met een staafmixer, tot een gladde soep ontstaat. Breng op smaak met peper en zout. Verdeel de soep over diepe borden. Strooi de kipreepjes en de achtergehouden prei erover.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 805 kcal
eiwit 29 g
koolhydraten 81 g
vet 39 g
waarvan verzadigd 24 g
natrium 1.910 mg
vezels 9 g

Romige tagliatelle met oesterzwammen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	italiaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 2 Stuks.

1 bak tagliatelle (pasta, koelvers, 250 g)
2 bakjes oesterzwammen (paddenstoelen, a 150 g)
3 el olijfolie
150 g verse roomkaas met peper
2 el verse basilicum (in dunne reepjes)
50 g oude kaas (stukje)

Keukenspullen
wok
keukenpapier

Bereiding
Tagliatelle volgens gebruiksaanwijzing in ruim water met zout beetgaar koken. Oesterzwammen met keukenpapier schoonvegen. In wok olie verhitten en (ongesneden!) oesterzwammen op hoog vuur 3-4 min. bakken, tot oesterzwammen bruin en gaar zijn en alle vocht verdampt is. Intussen tagliatelle in vergiet laten uitlekken, deel van kookvocht opvangen. In pastapan roomkaas in scheut kookvocht snel laten smelten. Tagliatelle terugdoen in pan en voorzichtig omscheppen, eventueel nog wat kookvocht toevoegen. Basilicumreepjes door pasta mengen. Tagliatalle over twee diepe borden verdelen. Oesterzwammen met zout en peper op smaak brengen en op tagliatelle leggen. Met dunschiller boven borden grove krullen van kaas schaven. Lekker met rucolasalade.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 995 kcal
eiwit 31 g
koolhydraten 67 g
vet 67 g

Romige tuinerwtensoep met gerookte paling

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 2 Stuks.

2 el olijfolie
3 bosuitjes (in ringetjes)
1 zakje verse dille ((15 g), fijngesneden)
450 g tuinerwten (diepvries)
500 ml kippenbouillon (van tablet)
½ zak voorgekookte minikrieltjes (a 450 g)
75 g roomkaas
100 g gerookte palingfilet (in stukjes)

Keukenspullen
staafmixer

Bereiding
In (soep)pan olie verhitten en bosui en helft van dille 1 min. fruiten. Tuinerwten (3 el bewaren) even meefruiten. Bouillon erbij schenken en erwten in 3-4 min. zachtjes gaarkoken. Met staafmixer soep pureren. Krieltjes aan soep toevoegen en in 5-6 min. zachtjes gaarkoken. Rest van erwten en roomkaas door soep roeren en kaas laten smelten. Paling en rest van dille door soep roeren en even meewarmen. Soep op smaak brengen met zout en peper en over twee borden verdelen.

variatietip:
Europese paling vind je niet meer bij Albert Heijn, die komt pas weer terug als-ie weer in voldoende aantallen rondzwemt. Kies voor gerookte forelfilet als goed alternatief.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 590 kcal
eiwit 28 g
koolhydraten 66 g
vet 34 g

Romige waterkerssoep

Menugang	Voorgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

150 g waterkers
25 g boter
1 aardappel (in blokjes)
1 teentje knoflook (geperst)
1 komkommer (in blokjes)
100 ml droge sherry
125 ml crème fraîche (op kamertemperatuur)
750 ml kippenbouillon (van tablet)
1 kleine gerookte kipfilet (in dunne plakjes)

Keukenspullen
staafmixer

Bereiding
Grove stelen van waterkers plukken, beetje waterkers apart houden voor garnering. In (soep)pan boter smelten. Aardappel en knoflook 2 min. zachtjes bakken. Waterkers en komkommer toevoegen en 1 min. meebakken. Afblussen met sherry. Crème fraîche toevoegen en laten smelten. Bouillon erbij schenken en geheel aan de kook brengen. Soep afgedekt 15 min. op laag vuur laten koken. Pan van vuur nemen en soep met staafmixer pureren. Op smaak brengen met zout en peper. Soep over vier diepe borden verdelen. Kipfilet met plukje waterkers in soep leggen.

Tip:
Rucola-sla smaakt net als waterkers lekker pittig en peperig en is dus een prima alternatief. Ook met spinazie kan deze soep bereid worden, de smaak is dan echter wat milder.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 265 kcal
eiwit 14 g
koolhydraten 6 g
vet 18 g

Romige zuurkoolschotel met gember

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	roerbakken/wokken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 zakjes gekookte wijnzuurkool (met spek, a 250 g)
1 duopak voorgekookte krieltjes (700 g)
1 ui (gesnipperd)
2 teentjes knoflook (fijngehakt)
2 eetlepels olie
400 g kipfilet (in dunne reepjes)
6 bolletjes gember ((pot), fijngehakt)
125 ml crème fraîche
4 takjes peterselie (fijngehakt)

Bereiding

Zuurkool in zeef laten uitlekken. Krieltjes in ruim water met zout in 10-12 min. gaarkoken. Krieltjes afgieten. In hapjespan ui en knoflook in olie fruiten. Kipreepjes toevoegen en 4 min. al omscheppend meebakken. Krieltjes, zuurkool en gember toevoegen en geheel nog 4 min. roerbakken. Crème fraîche erdoor mengen en gerecht nog 1-2 min. door en door verwarmen. Op smaak brengen met zout, peper en peterselie.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 510 kcal
eiwit 29 g
koolhydraten 43 g
vet 25 g

Rösti met zuurkool

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

4 eieren
100 g blauwaderkaas (bijv. Danish blue)
600 g rösti (diepvries)
3 eetlepels boter
150 g oesterzwammen
150 g gewelde abrikozen
1 zak kruidenzuurkool ((450 g), uitgelekt)
2 eetlepels peterselie (fijngesneden)

Bereiding
In kom eieren loskloppen met zout en peper. Kaas erboven verbrokkelen en bevroren rösti door ei scheppen. In koekenpan 2 el boter verhitten, rösti over bodem verdelen en iets aandrukken. Deksel op pan leggen en rösti 7 min. bakken. Met behulp van plat bord rösti keren en andere kant ook 7 min. bakken. Intussen oesterzwammen en abrikozen in repen snijden. In andere pan rest van boter verhitten en oesterzwammen 2 min. roerbakken. Abrikozen en zuurkool erdoor scheppen en nog 5 min. verwarmen. Röstikoek in punten snijden en met zuurkool erop serveren. Bestrooien met peterselie.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 500 kcal
eiwit 19 g
koolhydraten 46 g
vet 27 g

Rotelle met lauwwarme tomaatsalade

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

200 g rotelle (ronde pasta, zak a 500 g)
3 sjalotten
4 kleine trostomaten
3 eetlepels olijfolie extra vierge
1 zak waterkers (75 g)
versgemalen zwarte peper
100 g pecorino (of andere pittige kaas (stukje))

Bereiding
In pan ruim water met wat zout aan de kook brengen en pasta volgens gebruiksaanwijzing beetgaar koken. Sjalotten pellen en in vieren snijden. Tomaten in vieren snijden, eventueel zaadjes verwijderen. Vruchtvlees in blokjes snijden. In pan met dikke bodem sjalot in 1 el olie 2 min. zachtjes bakken. Helft van tomatenblokjes toevoegen en 1 min. meebakken. Van waterkers harde stelen verwijderen en waterkers grof scheuren. Pasta afgieten en sjalotmengsel met waterkers door pasta scheppen. Op smaak brengen met zout en grofgemalen peper. Pasta overdoen in twee diepe borden en rest van tomatenblokjes erover strooien. Rest van olie over pasta druppelen en met dunschiller boven pastaborden grove krullen van kaas schaven. Nog wat peper grof erboven malen.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 690 kcal
eiwit 29 g
koolhydraten 77 g
vet 29 g

Rucolapesto

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

2 eetlepels pijnboompitten
1 zak rucolasla (75 g)
1 zakje verse basilicum (15 g)
1 teentje knoflook (gepeld)
2 eetlepels geraspte pittige kaas (bijv. grana padano of pecorino)
100 ml olijfolie extra vierge
½ eetlepel citroensap

Keukenspullen
staafmixer of keukenmachine

Bereiding
Maal het stukje kaas fijn in een keukenmachine. Voeg de rucolasla, walnoten en knoflook toe en pureer tot een fijne massa. Schenk er de olijfolie bij. Breng op smaak met peper en zout.
combinatietip:
Lekker door de spaghetti of over gebakken kabeljauw of kipfilet.

Tip:
Probeer rucolapesto in soepen en bonenschotels, in een gepofte aardappel, op een pizza met mozzarella, bij gegrild vlees of vis.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 285 kcal
eiwit 3 g
koolhydraten 2 g
vet 30 g

Runderbraadworst met in bier gestoofde zuurkool

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Stoven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 kg vastkokende aardappels
100 g boter
1 ui (gesnipperd)
1 zak zuurkool naturel ((500 g), uitgelekt)
150 ml bier (blikje of flesje)
1 laurierblad
4 runderbraadworsten
4 el grove mosterd

Bereiding

Aardappels schillen, in stukken snijden, wassen en in ca. 20 min. gaarkoken. In hapjespan 50 g boter verhitten en ui 3 min. zachtjes bakken. Zuurkool, bier, laurierblad en zout en peper naar smaak toevoegen. Zuurkool op laag vuur ca. 20 min. stoven. In braadpan 50 g boter verhitten en braadworsten op matig vuur in 15 min. rondom bruin en gaar bakken. Uit pan nemen en worsten in plakjes snijden. Aardappels afgieten en even laten uitdampen. Zuurkool en aardappels over vier borden verdelen, braadworst erbij leggen en wat grove mosterd ernaast scheppen.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 525 kcal
eiwit 37 g
koolhydraten 42 g
vet 23 g

Runderreepjes met shii-takes en Shanghai paksoi

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	roerbakken/wokken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

300 g basmatirijst
3 struikjes Shanghai paksoi (of 1 gewone paksoi)
100 g shii-takepaddestoelen
1 el maizena
5 el zonnebloemolie
1 schaaltje runderreepjes naturel (ca. 250 g)
1 cm verse gemberwortel (fijngesneden)
250 ml runderbouillon (van tablet)
2 el oestersaus

Keukenspullen
wok

Bereiding
Rijst volgens gebruiksaanwijzing bereiden. Van paksoi groen blad van witte stengel snijden en paksoi wassen. Stengel in stukjes snijden. Bladeren oprollen en in dunne reepjes snijden. Shii-take in kom omscheppen met maizena, zodat alle paddestoelen rondom bedekt zijn. In wok of hapjespan 2 el olie verhitten en runderreepjes 5 min. al omscheppend gaar bakken. Vlees op smaak brengen met zout en peper, uit wok nemen en apart houden. Rest van olie in wok verhitten. Gemberwortel 30 sec. fruiten. Paddestoelen en paksoistelen toevoegen en op hoog vuur 5 min. roerbakken. Bouillon erbij schenken, aan de kook brengen en geheel 30 sec. doorkoken. Vlees en paksoireepjes door groenten roeren en door en door verwarmen. Gerecht op smaak brengen met oestersaus en peper en met rijst serveren.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 475 kcal
eiwit 24 g
koolhydraten 65 g
vet 14 g

Runderstoofpot met paprika en courgette

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stoven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

600 g doorregen runderlappen
½ vleesbouillontablet
2 uien
3 teentjes knoflook
1 rode en gele paprika
1 courgette
4 eetlepels boter
1 eetlepel gedroogde Provençaalse kruiden
2 eetlepels balsamicoazijn
300 g couscous

Bereiding
Vlees op kamertemperatuur laten komen. Bouillontablet boven maatbeker verkruimelen en al roerend 250 ml kokend water toevoegen. Uien pellen en grof snipperen. Knoflook pellen en in plakjes snijden. Paprika's en courgette schoonmaken en in grove stukken snijden. Vlees in dobbelstenen snijden en bestrooien met zout en peper. In braadpan 3 el boter verhitten en op hoog vuur vlees rondom bruinbakken. Ui, knoflook, paprika, courgette en kruiden toevoegen. Geheel nog 2-3 min. al omscheppend bakken en naar 1 kant van pan schuiven. Langs rand van pan bouillon en azijn bij vlees schenken. Aan de kook brengen en pan op laag vuur op vlamverdeler zetten. Vlees afgedekt in 2 - 2 1/2 uur zachtjes gaarstoven. Regelmatig omscheppen. Op smaak brengen met zout en peper. In pan couscous mengen met 500 ml kokend water en 6 min. laten staan. Gewelde couscous met vork omscheppen met 1 el boter en al roerend zachtjes verwarmen tot couscous door en door heet en mooi rul is. Runderstoofpot serveren met couscous.

Tip:
Variatietip: Vervang de courgette door 500 gram in stukjes gesneden pompoen en serveer er in plaats van couscous aardappelpuree bij, waardoor vlak voor serveren een eetlepel olijfolie extra vierge is geroerd.

bereiden 30 min. wachten 2 u. 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 735 kcal
eiwit 43 g
koolhydraten 63 g
vet 35 g

Runderstoofpot met wintergroenten

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Stoven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

2 el grove mosterd
750 g rib-runderlappen
2 tenen knoflook
50 g boter
2 winterpeen
1 knolselderij
1 fles bier (op kamertemperatuur)
1 vleesbouillontablet
2 preien
4 vastkokende aardappelen
3 takjes selderij

Bereiding
Koude dagen vragen om deze stoofpot met stevige groenten en bier.

1. Vlees in grove stukken snijden en omscheppen met mosterd, zout en peper. Winterpeen in plakjes snijden en knolselderij in blokjes. Knoflook, knolselderij en winterpeen toevoegen en al omscheppend 3 min. meebakken.

2. In braadpan boter verhitten en vlees in 5 min. rondom bruinbakken. Knoflook in plakjes snijden. Vleesbouillontablet boven pan verkruimelen. Bier en warm water bij vlees schenken. Vocht aan de kook brengen, vuur laag zetten en vlees met deksel op pan in 2 - 2 1/2 uur laten gaarstoven.

3. Vlees regelmatig omscheppen, en ondertussen aardappelen en prei in stukken snijden. Halverwege stooftijd aardappel en prei toevoegen. Selderij in grove stuken snijden. Stoofpot op smaak brengen met zout en peper en bestrooien met selderij.

combinatietip:
Lekker met aardappelpuree en wortelsalade.

bereiden 30 min. wachten 2 u. 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 635 kcal
eiwit 45 g
koolhydraten 39 g
vet 29 g
waarvan verzadigd 15 g
natrium 935 mg
vezels 14 g

Rundervinken met hutspotgroenten

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Bakken	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

50 g boter
2 maal 2 rundervinken
2 maal 500 gr hutspotgroenten (voorgesneden, ui/wortel)
2 zakjes aardappelpuree à la minute (pak a 3 zakjes)
3 eetlepels scherpe mosterd

Bereiding
In koekenpan 25 g boter verhitten en rundervinken rondom bruinbakken. Vuur lager zetten en vlees in 20 min. gaar laten worden, regelmatig keren. In hapjespan ui in rest van boter 2 min. fruiten. Wortel toevoegen en 3 min. meebakken. Op smaak brengen met zout en peper, scheutje water toevoegen en groenten met deksel op pan in 15 min. gaarstoven. Aardappelpuree volgens gebruiksaanwijzing bereiden en mosterd erdoor roeren. Groenten over vier borden verdelen. Puree en rundervink ernaast serveren.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 420 kcal
eiwit 24 g
koolhydraten 30 g
vet 23 g

Sabayon met aardbeien

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

250 g aardbeien (op kamertemperatuur)
4 eieren
3 el witte basterdsuiker
100 ml anijs- of sinaasappellikeur (slijter)

Bereiding
Kroontjes van aardbeien verwijderen en aardbeien voorzichtig wassen en in vergiet laten uitlekken. Aardbeien halveren en over vier wijnglazen of glazen schaaltjes verdelen. In pan ruim water aan de kook brengen. Splits ondertussen de eieren. In hittebestendige kom eierdooiers (eiwit wordt niet gebruikt) en suiker ca. 5 min. met mixer kloppen, tot mengsel lichtgeel en romig is. Vuur zeer laag zetten, zodat water onder het kookpunt blijft. Kom op pan zetten (bodem mag het water niet raken) en likeur al kloppend met mixer geleidelijk bij dooiermengsel schenken. Mengsel 10-15 min. blijven kloppen, tot sabayon gebonden en luchtig is. Sabayon over aardbeien scheppen en direct serveren.

Tip:
De sabayon kan ook gemaakt worden met een zoete wijn, zoals Muscat de Lunel, zoete sherry of marsala.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 205 kcal
eiwit 5 g
koolhydraten 20 g
vet 8 g

Salade met sliptong en gefrituurde kappertjes

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Frituren	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

2 eetlepels bloem
4 sliptongen
8 eetlepels olijfolie
2 eetlepels grote kappertjes (potje a 95 g)
2 teentjes knoflook (fijngehakt)
2 eetlepels citroensap
1 zak veldslamelange (100 g, Biologisch)

Bereiding
Bloem op plat bord strooien. Sliptongen halveren en door bloem wentelen. In ruime koekenpan 2 el olie verhitten. Visrepen in 4 min. aan beide zijden goudbruin en gaar bakken. Vis uit pan nemen en met zout en peper bestrooien. Kappertjes met keukenpapier goed droogdeppen. Rest van olie in pannetje verhitten en kappertjes hierin 1-2 min. frituren, tot ze opengaan en lichtbruin zijn. Kappertjes met schuimspaan uit pan nemen en op keukenpapier laten uitlekken. Pan van vuur nemen en knoflook door olie roeren. Citroensap, 1/2 tl zout en peper toevoegen. Sla over vier borden verdelen en visfilets erop leggen. Lauwwarme dressing over vis schenken en gefrituurde kappertjes over salade strooien.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 205 kcal
eiwit 11 g
koolhydraten 5 g
vet 16 g

Salade met spekreepjes en croutons

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

4 tomaten
4 sneetjes oud witbrood (of 2 pistoletjes)
2 theelepels grove mosterd
2 eetlepels mayonaise
2 eetlepels slagroom
1 eetlepel kruidenazijn
1 duobakje katenspekreepjes (ca. 200 g)
1 zak ijsbergsla met tuinkruiden (200 g)

Bereiding
Tomaten ontvellen, zaadjes verwijderen en vruchtvlees in smalle reepjes snijden. Brood in blokjes snijden. In slaschaal romige dressing roeren van mosterd, mayonaise, slagroom en azijn. Op smaak brengen met zout en peper. In droge koekenpan spekreepjes krokant bakken. Spek op bord met keukenpapier scheppen en laten uitlekken. In achtergebleven bakvet broodblokjes goudbruin bakken (= croutons). IJsbergsla door dressing mengen en over vier borden verdelen. Bestrooien met knapperige spekreepjes en croutons.

Tip:
Ook lekker! BLT-bagels. Bak hiervoor plakjes bacon of ontbijtspek krokant in een droge koekenpan. Rooster gehalveerde bagels in de broodrooster en besmeer het snijvlak van de onderste helft met mosterdmayonaise of roomkaas naturel. Stapel hierop een laag ijsbergsla, dunne plakjes tomaat en het knapperige spek. Dek af met de bovenste bagelhelft.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 385 kcal
eiwit 12 g
koolhydraten 21 g
vet 29 g

Salade van gegrilde groenten met sesamdressing

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	grillen	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 2 Stuks.

1 Shanghai paksoi (in lengte gehalveerd)
1 rode ui (in smalle parten)
1 gele paprika (in grove stukken)
1 theelepel vijf kruidenpoeder (Chinees)
5 eetlepels wokolie (flesje a 500 ml)
2 eetlepels sesamzaad
1 theelepel sesamolie
1 teentje knoflook (geperst)
1 eetlepel vloeibare honing
1 eetlepel witte-wijnazijn

Keukenspullen
grillpan

Bereiding
Paksoihelften in pan met ruim kokend water 2 min. koken. In vergiet laten uitlekken en dan droogdeppen. In schaal paksoi, ui en paprika omscheppen met vijfkruidenpoeder en helft van wokolie. Sesamzaad in droge grillpan lichtbruin roosteren en op bord laten afkoelen. In kom rest van wokolie tot dressing roeren met sesamolie, knoflook, honing en azijn. Sesamzaad erdoor mengen en dressing op smaak brengen met zout en peper. Grillpan gloeiendheet laten worden. Groentemix 3-4 min. grillen tot groenten beetgaar zijn en licht kleuren. Groenten over twee borden verdelen en dressing erover druppelen.

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 340 kcal
eiwit 3 g
koolhydraten 14 g
vet 30 g

Salade van haricots verts

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 sjalotten (gesnipperd)
2 eetlepels rode-wijnazijn
½ zakje verse peterselie ((a 30 g), fijngeknipt)
½ zakje verse bieslook ((a 25 g), fijngeknipt)
1 theelepel dragon
7 eetlepels olijfolie
½ bakje kastanjechampignons (a 250 g)
1 eetlepel citroensap
1 schaaltje haricots verts (150 g)
½ zak botersla (a 100 g)

Bereiding

In kom sjalot 5 min. in azijn marineren. Peterselie, bieslook en dragon door sjalot scheppen. Olie druppelsgewijs, al kloppend, toevoegen, tot smeuïge dressing ontstaat. Op smaak brengen met zout, peper en mespunt suiker. Kastanjechampignons schoonvegen, onderkant eraf snijden. Champignons in flinterdunne plakjes snijden of schaven. Plakjes met citroensap besprenkelen. Topjes van haricots verts snijden, maar puntje onderaan laten zitten. Haricots verts in ruim kokend water met zout beetgaar koken. In zeef met koud water afspoelen en laten uitlekken. In kom botersla met kwart van dressing omscheppen. Sla en champignons over vier wijnglazen of coupes verdelen. Haricots verts met rest van dressing omscheppen en kwart ervan in elk glas scheppen.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 240 kcal
eiwit 2 g
koolhydraten 3 g
vet 24 g

Salade van rucola met oesterzwammen, mozzarella en stoneleeks

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	italiaans	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

1 zak rucola (sla, 75 g)
4 eetlepels olijfolie extra vierge
2 bollen (buffel)mozzarella (uitgelekt)
2 zakjes stoneleeks (a 8 stuks)
2 bakjes oesterzwammen (a 150 g)
1 eetlepel witte-wijnazijn (of witte-balsamicoazijn)
versgemalen zwarte peper

Bereiding
In schaal rucola omscheppen met 2 el olie en mespunt zout. Mozzarella niet snijden, maar tussen duim en vingers in grove stukjes scheuren. Stoneleeks in ruim kokend water met zout in 2-3 min. beetgaar koken. In vergiet laten uitlekken. Oesterzwammen in grove repen scheuren. In koekenpan 2 el olie verhitten en oesterzwammen op hoog vuur 2-3 min. bakken. Afblussen met azijn, zout en peper naar smaak toevoegen. Rucola over vier borden verdelen. Stoneleeks en oesterzwammen erop leggen en mozzarella over salade verdelen. Beetje peper erboven malen.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 270 kcal
eiwit 14 g
koolhydraten 6 g
vet 21 g

Saláta choriátiki - Traditionele Griekse boerensalade

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Mediterraan	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

4 tomaten
1 rode ui (gepeld)
½ groene paprika
1 snackkomkommer (of 1/2 komkommer)
1 little gem (slakropje, per 2 verpakt)
200 g witte kaasblokjes
20 zwarte olijven zonder pit (of kalamata-olijven)
zeezout (versgemalen)
versgemalen zwarte peper
4 eetlepels olijfolie extra vierge (Griekse)
1 eetlepel rode-wijnazijn
4 eetlepels fijngehakte gemengde kruiden (bijv. oregano, peterselie en munt)

Bereiding
Groenten schoonmaken en snijden: tomaten in partjes, ui in halve ringen, paprika in reepjes, komkommer in schijfjes en little gem in fijne reepjes. Groenten op vier borden rangschikken of in slaschaal voorzichtig mengen. Kaasblokjes met olijven over salade strooien. Zout en peper boven salade fijn malen, olie en azijn erover sprenkelen. Kruiden erover strooien.

Tip:
In plaats van verse kruiden kunnen ook 1-2 theelepels gedroogde oregano over de salade gestrooid worden. Op zomerse dagen is dit recept ook geschikt als maaltijdsalade voor 2 personen. Geef er dikke sneden boerenbrood bij en zet extra olijfolie en azijn op tafel.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 260 kcal
eiwit 14 g
koolhydraten 4 g
vet 20 g

Sandwich ham met geroosterde tomaat

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	grillen	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 2 Stuks.

2 grote trostomaten
½ eetlepel gedroogde Italiaanse keukenkruiden
2 eetlepels olijfolie
6 sneetjes donker volkorenbrood
6 eetlepels piccalilly
50 g eikenbladslamelange
4 plakken achterham
4 augurken (in lange plakjes)

Bereiding
1. Ovengrill voorverwarmen. Tomaten in dikke plakken snijden en op bakplaat leggen. Bestrooien met Italiaanse kruiden, zout en peper en 1-2 el olie erover sprenkelen. Bakplaat onder hete grill schuiven en tomaten 5-10 min. roosteren. Laten afkoelen.

2. Sneetjes brood bestrijken met piccalilly. Sla over 4 sneetjes verdelen. Ham en augurk over 2 sneetjes met sla verdelen. Hierop weer 2 sneetjes met sla leggen. Tomaten erover verdelen en laatste sneetjes met piccalillykant naar beneden erop leggen. Sandwiches iets aandrukken en diagonaal doorsnijden.

bereiden 20 min. wachten 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 385 kcal
eiwit 18 g
koolhydraten 49 g
vet 13 g

Sardinesandwich

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Mediterraan	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 2 Stuks.

4 eetlepels mayonaise
3 eetlepels tapenade van gedroogde tomaatjes
½ citroen (geperst)
½ zak veldsla (a 75 g)
1 blikje sardines
versgemalen zwarte peper
2 geroosterde paprika's ((uit pot), in repen)
6 sneetjes donker volkorenbrood (bijv. Twents volkoren)

Keukenspullen
keukenpapier

Bereiding
1. In kom mayonaise mengen met tapenade en 1-2 el citroensap. Sardines droogdeppen met keukenpapier, opensnijden en openklappen (graatjes hoeven niet verwijderd te worden). Sardines besprenkelen met wat citroensap en peper erboven malen. Paprika laten uitlekken en in repen snijden.

2. Sneetjes brood krokant roosteren en royaal bestrijken met mayonaisemengsel. Over 4 sneetjes veldsla verdelen. Hierop repen paprika en sardines leggen en er 2 stapels van maken. Afdekken met laatste sneetjes, met mayonaisekant naar beneden. Sandwiches iets aandrukken en diagonaal doorsnijden.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 705 kcal
eiwit 20 g
koolhydraten 55 g
vet 51 g

Sateetjes in drie smaken

Menugang	Borrelhapjes	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	grillen	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.
15 stuks

1 theelepel gemalen komijn (djinten)
2 theelepels gemalen koriander (ketoembar)
1 teentje knoflook (geperst)
1 rode peper (fijngehakt)
2 eetlepels donkere basterdsuiker
2 eetlepels Thaise vissaus
2 limoenen (geperst)
4 eetlepels olie
200 g kipfilet (in dunne plakken)
200 g varkenshaas (in plakken)
200 g biefstuk (in blokjes)
50 g pinda's (grofgehakt)
1 pot satésaus (hot, 350 g)
200 ml kokosmelk

Keukenspullen
satéstokjes
grillpan

Bereiding

1. In schaaltje komijn, koriander, knoflook, rode peper, suiker, vissaus, 2 el limoensap en olie tot marinade roeren. Vlees per soort aan satéstokjes rijgen, in platte schaal leggen en marinade erover schenken. Vlees minstens 1 uur marineren. Pinda's in droge koekenpan kort roosteren. Satésaus volgens gebruiksaanwijzing bereiden met kokosmelk, water en limoensap. Pinda's erdoor roeren.

2. Saté uit marinade nemen en laten uitlekken. Eventueel satésaus opnieuw zachtjes verwarmen. Grillpan verhitten. Sateetjes in porties roosteren en warmhouden: kip- en varkenssaté in 3-4 min. bruin en gaar grillen, saté van biefstuk 1 min. per kant grillen zodat vlees van binnen nog rosé is. Satésaus apart erbij serveren.

bereiden 35 min. wachten 1 uur

Voedingswaarden (per stuk)
energie 240 kcal
eiwit 15 g
koolhydraten 7 g
vet 17 g

Scaloppine al limone - Kalfsschnitzels met citroen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	Bakken	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

1 citroen
6 eetlepels olijfolie
4 kalfsschnitzels
25 g roomboter (in blokjes)
½ zakje verse basilicum ((a 15 g), fijngehakt)

Keukenspullen
plasticfolie

Bereiding
1. Citroen schoonboenen, schil fijn raspen en vrucht uitpersen. In diep bord marinade roeren van citroensap en -rasp met 4 el olie. Kalfsschnitzels halveren en tussen twee stukken plasticfolie met deegroller of platte kant van mes nog platter slaan. Schnitzels in marinade leggen, afdekken met folie en (in koelkast) smaken minstens 1 uur laten intrekken. Vlees tussentijds omdraaien in marinade.

2. Schnitzels uit marinade nemen en laten uitlekken. In koekenpan 2 el olie verhitten en schnitzels in 3-4 min. bruinbakken, halverwege keren. Op bord leggen. Marinade door bakvet roeren en aan de kook brengen. Boter en basilicum erdoor roeren. Saus op smaak brengen met zout en peper. Schnitzels in saus leggen en nog 2-3 min. zachtjes verwarmen. Lekker met sperziebonen.

bereiden 30 min. wachten 1 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 290 kcal
eiwit 23 g
koolhydraten 1 g
vet 21 g

Scharrelkip met bospaddenstoelen, noten en mierikswortelјus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

1 scharrelkip (ca. 1500 g, Biologisch)
100 g gepelde walnoten
200 g paddestoelenmelange
2 eetlepels olijfolie
1 sjalot (gesnipperd)
2 teentjes knoflook (gesnipperd)
1 eetlepel verse Italiaanse kruiden (fijngehakt)
½ pot gevogeltefond (a 380 ml)
50 g koude boter (in vlokjes)
1 theelepel geraspte mierikswortel (potje)

Voor garnituur:
4 bospeentjes
50 g boter
4 kleine sjalotten (gepeld)
100 g peultjes (schoongemaakt)
100 g sperziebonen (schoongemaakt)

Keukenspullen
cocktailprikkers
keukenmachine
braadslede

Bereiding
1. Kip op kamertemperatuur laten komen. Oven voorverwarmen op 175 °C. In keukenmachine noten fijnmalen. Paddenstoelen schoonvegen en klein snijden. In koekenpan olie verhitten en sjalot met helft van knoflook 1 min. zachtjes fruiten. Paddenstoelen toevoegen, en op hoog vuur al omscheppend bakken tot vocht is verdampt. Kruiden erdoor scheppen, op smaak brengen met zout en peper. Van vuur af gemalen noten erdoor mengen.

2. Voorzichtig vel van kip rond borst en poten losmaken van vlees, door vingers steeds iets verder ertussen te duwen. Paddenstoelmengsel gelijkmatig tussen vel en vlees over kip verdelen. Vel bij buikholte vaststeken met cocktailprikkers.

3. Kip met borst naar boven in braadslede leggen of aan braadspit steken. Beetje water in braadslede schenken of onder kip aan spit lekbak met beetje water schuiven. Kip in oven in ca. 1 uur gaar braden. Kip in braadslede af en toe keren en bedruipen met braadvet.

4. Intussen garnituur maken. Bospeentjes schillen met dunschiller en in lange repen snijden. In pan boter smelten en rest van knoflook 1 min. zachtjes fruiten. Sjalotten, peultjes en sperziebonen erdoor scheppen en afgedekt in 15-20 min. zachtjes gaarsmoren. Op smaak brengen met zout.

5. Voor de jus fond in wijde pan inkoken tot nog 1/3 over is. Pan van vuur nemen en met garde vlokjes boter erdoor kloppen, zodat een lichtgebonden jus ontstaat. Mierikswortel erdoor roeren en op smaak brengen met zout en peper. Aan tafel kip met groot scherp mes overlangs halveren. Dan poten eraf snijden. Serveren met groenten en jus.

bereiden 1 u. 45 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 575 kcal
eiwit 23 g
koolhydraten 16 g
vet 46 g

Schelpmacaroni met broccoli en geitenkaas

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

750 g broccoli
500 g schelpjespasta
2 teentjes knoflook (geperst)
1 rode peper (fijngesneden)
6 eetlepels olijfolie
3 tomaten (in plakjes)
200 g Hollandse geitenkaas (geraspt)

Bereiding
Broccoli in kleine roosjes verdelen, stronk schillen en in plakjes snijden. In pan met ruim kokend water en zout broccoli in 7 min. beetgaar koken. Broccoli met schuimspaan in zeef scheppen en laten uitlekken. Pasta in kookvocht van broccoli volgens gebruiksaanwijzing beetgaar koken. In hapjespan met antiaanbaklaag knoflook en rode peper in 4 el olie fruiten. Broccoli toevoegen en meebakken. Met lepel broccoli iets fijner drukken. Pasta afgieten, door broccolimengsel scheppen en even doorwarmen. Tomatenplakjes over vier borden verdelen, met zout en peper bestrooien en rest van olie erover druppelen. Pasta ernaast scheppen en royaal met kaas bestrooien.

bereiden 35 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 880 kcal
eiwit 34 g
koolhydraten 93 g
vet 40 g

Scholfilet met garnalensaus

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	grillen	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

4 kleine tomaten (of Tasty Tom-tomaten)
1 zakje stoneleeks (8 stuks)
8 blaadjes basilicum
4 scholfilets
1 pakje saus voor vis (a 3 cups)
125 g roze garnalen
2 eetlepels fijngehakte peterselie
2 eetlepels witte vermout (of witte wijn)

Keukenspullen
cocktailprikkers
gourmetstel

Bereiding
1. In pan water aan de kook brengen. Tomaten erin onderdompelen, inkruisen en ontvellen. Tomaten in kwarten snijden en zaadjes verwijderen. Stoneleeks in kokend water in 2 min. zacht laten worden en in zeef laten uitlekken. Basilicumblaadjes op elkaar leggen, tot 'sigaartje' oprollen en in flinterdunne reepjes snijden. Scholfilet in de lengte halveren en droogdeppen en bestrooien met zout en peper. In midden van elke filet 2 stukken tomaat leggen en wat basilicum erover strooien. Scholfilet over vulling vouwen en vaststeken met cocktailprikker. Saus uit cups overdoen in kom. Garnalen, peterselie en vermout erdoor roeren. Scholrolletjes en stoneleeks op groot bord leggen, sauskom ernaast zetten.

2. Aan tafel: Scholfilet op grillplaat leggen. Als onderzijde vrijwel gaar is, 2 stoneleeks op grillplaat leggen. Vis met houten spatel voorzichtig omkeren en verder gaar laten worden. Intussen beetje garnalensaus in pannetje scheppen en saus op grill warm laten worden. Schol en stoneleeks op bord leggen, garnalensaus erover schenken.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 315 kcal
eiwit 32 g
koolhydraten 7 g
vet 17 g

Scholrolletjes met kruidenboter en gestoofde groenten

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 2 Stuks.

150 g basmatirijst
2 schaaltjes scholfilet (a 150 g)
2 eetlepels citroensap
1 bakje kruidenboter (100 g)
1 zak gesneden spitskool (300 g)
1 zakje peen julienne (wortelreepjes, 150 g)
250 g taugé

Keukenspullen
grote ovenschaal

Bereiding
Oven voorverwarmen op 200 °C. Rijst volgens gebruiksaanwijzing (in magnetron) gaarkoken. Scholfilets aan beide kanten bestrooien met zout en peper, oprollen en iets van elkaar in ingevette schaal leggen. Vis met citroensap besprenkelen. Ovenstand verlagen naar 175 °C. Schaal in midden van oven plaatsen en vis in 10-12 min. gaarbakken. In hapjespan helft van kruidenboter smelten en spitskool, wortel en taugé erdoor scheppen. Scheutje water toevoegen en groenten in 7-8 min. gaarstoven. Op smaak brengen met zout en peper. Visrolletjes serveren met beetje kruidenboter, groenten en rijst.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 830 kcal
eiwit 45 g
koolhydraten 71 g
vet 41 g

Schouderkarbonades met witlof

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Frituren	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

4 schouderkarbonades
60 g boter
1 sinaasappel
2 eetlepels mosterd
2 zakken aardappelpartjes met schil (a 450 g, diepvries)
6 struikjes witlof (ca. 750 g)
2 theelepels suiker

Keukenspullen
frituurpan

Bereiding
Frituurolie verhitten tot 180 °C. Karbonades bestrooien met zout en peper. In koekenpan 40 g boter verhitten en vlees in 4 min. bruinbakken, halverwege keren. Intussen sinaasappel schoonboenen, 2 tl van schil raspen en vrucht uitpersen. Mosterd, sinaasappelsap en -rasp en 200 ml water door bakvet roeren. Karbonades in nog ca. 15 min. zachtjes gaarstoven. Aardappelpartjes in gedeelten goudbruin frituren volgens gebruiksaanwijzing. Laten uitlekken op keukenpapier. Intussen witlof in lengte in vieren snijden en harde kern verwijderen. In wok rest van boter verhitten. Witlof 2 min. bakken. Suiker toevoegen en witlof in nog 8-10 min. op matig vuur gaar laten worden. Op smaak brengen met zout. Aardappelpartjes, witlof en karbonades over vier borden verdelen, stoofvocht over vlees scheppen.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 860 kcal
eiwit 31 g
koolhydraten 52 g
vet 59 g

Schuimige courgettesoep met bieslook en toast

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

2 el olijfolie
1 sjalot (fijngesneden)
150 g courgette (in blokjes)
500 ml groentebouillon (van tablet)
4 el droge witte wijn
50 g tuinerwten (450 g, diepvries)
1 bakje verse basilicum ((15 g), in reepjes)
4 sneetjes witbrood (ontkorst)
150 ml melk
1 el verse roomkaas naturel (pakje 100 g, Mon Chou)
1 bakje verse bieslook ((25 g), fijngesneden)

Keukenspullen
staafmixer

Bereiding
Verwarm de oven voor op 175 °C. Verhit de olie in een soeppan en fruit hierin de sjalot. Schep de courgetteblokjes erdoor en bak ze even mee. Schenk de bouillon en de wijn erbij en breng aan de kook. Laat de soep met de deksel op de pan 15 min. zachtjes koken. Voeg de laatste 3 min. de tuinerwten en het basilicum toe. Rooster ondertussen het brood op de bakplaat aan beide kanten goudbruin. Snijd de sneetjes horizontaal doormidden en laat ze nog 10 min. in de oven omkrullen. Pureer de soep met de staafmixer en breng op smaak met peper en zout. Verwarm in een andere pan de melk met de roomkaas en 2 el bieslook. Klop het melk-roomkaasmengsel schuimig met een mixer of een garde. Verdeel de soep over 4 (hittebestendige glazen) kommen. Schep het schuimige melk-roomkaasmengsel er voorzichtig op met een eetlepel. Strooi de rest van de bieslook erover. Zet de kommen op een bordje, leg de toast ernaast en serveer de soep direct.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 230 kcal
eiwit 6 g
koolhydraten 20 g
vet 14 g

Schuimtaart met limoen

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.
8 stuks

175 g zachte boter (in blokjes)
250 g witte basterdsuiker
200 g bloem
4 eidooiers
5 limoenen
60 g maizena
5 eiwitten

Keukenspullen
keukenmachine
plasticfolie
lage taartvorm (ca. 24 cm doorsnede)
bakpapier
steunvulling (bijv. gedroogde peulvruchten)

Bereiding

1. In keukenmachine met sikkelmes 125 g boter en 75 g basterdsuiker tot romig mengsel mengen. Bloem, 2 eidooier en mespunt zout toevoegen en tot samenhangend deeg draaien. Deeg uit machine nemen, tot dikke worst rollen en in plasticfolie verpakken. Deeg 1 1/2 uur in koelkast laten rusten.

2. Oven voorverwarmen op 200 °C. Deeg in plakjes van 3 mm snijden en plakjes over bodem van ingevette taartvorm verdelen. Deeg met handpalm en vingers aandrukken, zodat bodem en randen met deeg zijn bedekt. Ruim bakpapier op deeg leggen en bakpapier aandrukken. Bakpapier met steunvulling vullen. Deeg 15 min. in oven voorbakken (= 'blind bakken'). Steunvulling en bakpapier verwijderen en deeg nog 10 min. bakken. Taartvorm uit oven nemen. Intussen 2 limoenen schoonboenen en schil eraf raspen. Limoenen uitpersen. Limoensap met 75 g basterdsuiker op laag vuur verwarmen. Maizena met 1 el water losroeren, geleidelijk door limoensap roeren en 300 ml water erbij schenken. Blijven roeren tot mengsel gebonden is. Pan van vuur nemen en limoenrasp, rest van eidooiers en 50 g boter toevoegen. Even laten afkoelen. In keukenmachine met opklopaccessoire eiwitten kloppen. Geleidelijk 100 g basterdsuiker via vulschacht toevoegen en blijven kloppen tot eiwit stijf is. Limoenmengsel over taartvorm verdelen. Eiwitschuim erover spatelen. Taart 15-20 min. in oven bakken tot eiwitschuim lichtgekleurd is.

bereiden 1 u. 10 min. wachten 1 u. 30 min.

Voedingswaarden (per stuk)
energie 435 kcal
eiwit 6 g
koolhydraten 55 g
vet 21 g

Sesamrijst met casselerrib en paksoi

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	roerbakken/wokken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

1 pak gele rijst (325 g)
3 eetlepels sesamzaad
3 eetlepels olie
2 cm verse gemberwortel (geraspt)
2 struikjes paksoi (in grove repen)
3 eetlepels lichte sojasaus
50 g cashewnoten
250 g casselerrib ((vleeswaren), op kamertemperatuur)

Keukenspullen
wok

Bereiding
Rijst volgens gebruiksaanwijzing gaarkoken. In droge wok sesamzaad kort roosteren, op bord laten afkoelen. Olie in wok schenken en gemberrasp 10 sec. roerbakken. Paksoi toevoegen en op hoog vuur in 2-3 min. al omscheppend laten slinken. Sojasaus en cashewnoten erdoor roeren. Pittig op smaak brengen met peper. Sesamzaad door rijst scheppen. Casselerrib, sesamrijst en paksoi over vier borden verdelen.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 580 kcal
eiwit 25 g
koolhydraten 73 g
vet 21 g

Shanghai paksoi en kip met oestersaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Stomen	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 1 Stuks.

1 Shanghai paksoi
1 kleine kipfilet (ca. 125 g)
1 theelepel sesamolie
1 theelepel gembersiroop
1 theelepel honing
2 eetlepels oestersaus
1 eetlepel lichte sojasaus
1 eetlepel medium dry sherry

Keukenspullen
stoompan

Bereiding
Paksoi halveren, wassen en op hittebestendig bord leggen. Kip ernaast leggen. In kom marinade roeren van rest van ingrediënten. Marinade over kip en paksoi schenken. Bord in stoommand of -pan zetten en gerecht afgedekt laten ca. 8-10 minuten stomen, tot kip gaar is. Serveren met mihoen of nasi.

Tip:
Neem in plaats van kipfilet een moot zalm of vervang de paksoi door haricots verts. Als een bord niet in uw stoompan past, leg dan een dubbelgevouwen vel bakpapier onder de kip en vouw de randen wat omhoog.

bereiden 10 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 320 kcal
eiwit 36 g
koolhydraten 27 g
vet 8 g

Shii-takebouillon met soesjes

Menugang	Voorgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

25 g boter
25 g bloem
1 ei
2 potten gevogeltefond (a 380 ml)
100 ml droge sherry
2 stengels bleekselderij (in stukjes)
1 eetlepel verse rozemarijn
2 teentjes knoflook (in plakjes)
1 gedroogd chilipepertje
100 g shii-takes (in grove stukken)
3 bosuitjes (in ringetjes)

Keukenspullen
bakpapier

Bereiding
1. Oven voorverwarmen op 200 °C. In pannetje 50 ml water met boter en mespunt zout aan de kook brengen. In één keer bloem toevoegen en met houten lepel flink roeren tot deegbal ontstaat. Pan van vuur nemen en ei door deeg roeren. Blijven roeren tot deeg stevig is en glanst. Met natte theelepel 24 bergjes beslag op met bakpapier beklede bakplaat scheppen. Soesjes 15 min. in oven goudbruin en luchtig bakken (deur tussentijds niet openen). Soesjes uit oven nemen en op rooster laten afkoelen.

2. In pan fond en 400 ml water schenken. Sherry, bleekselderij, rozemarijn, knoflook en verkruimeld chilipepertje toevoegen. Bouillon aan de kook brengen en met deksel op pan 15 min. zachtjes laten trekken. Bouillon boven andere pan zeven. Shii-takes toevoegen en 5 min. laten meesudderen. Op smaak brengen met zout en peper en in vier diepe borden scheppen. Soesjes in bouillon leggen en bosuitjes erover strooien.

bereiden 50 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 185 kcal
eiwit 16 g
koolhydraten 8 g
vet 7 g

Shoarma met spitskool en couscous

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	roerbakken/wokken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

1 pak (Marokkaanse) couscous (250 g)
1 ui (gesnipperd)
1 rode paprika (in repen)
1 eetlepel olijfolie
400 g (lams)shoarmavlees
2 zakken gesneden spitskool (a 200 g)

Keukenspullen
wok

Bereiding
In pan 425 ml water aan de kook brengen. Van vuur af couscous erdoor roeren en met deksel op pan 5 min. laten wellen. In wok ui en paprika in olie 3 min. roerbakken. Shoarmavlees toevoegen en op hoog vuur in 4 min. al omscheppend bruinbakken. Spitskool toevoegen en nog 4 min. roerbakken. Couscous losroeren en op twee borden scheppen. Shoarmavlees met spitskool erover verdelen.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 470 kcal
eiwit 32 g
koolhydraten 48 g
vet 17 g

Shoarmabroodje met pittig lamsvlees

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	roerbakken/wokken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

3 eetlepels olijfolie
300 g lamsshoarma
8 shoarmabroodjes
2 teentjes knoflook (geperst)
150 g Griekse yoghurt
versgemalen zwarte peper
1 zak eikenbladslamelange (100 g)

Keukenspullen
wok

Bereiding
In wok olie verhitten en lamsvlees al omscheppend op hoog vuur in 3-5 min. bruinbakken. In broodrooster (of onder hete grill) shoarmabroodjes goudbruin roosteren. Knoflook door yoghurt roeren en saus op smaak brengen met zout en peper. Shoarmabroodjes als envelopje opensnijden. Vullen met sla, vlees en een flinke lepel knoflooksaus. Broodjes op vier borden leggen en rest van saus apart erbij geven.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 505 kcal
eiwit 24 g
koolhydraten 49 g
vet 23 g

Shoarmataart

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

2 eetlepels olie
400 g shoarmavlees
1 courgette (in blokjes)
2 tomaten (in stukjes)
4 grote tortilla's
250 ml knoflooksaus
4 eetlepels sladressing naturel
1 kropsla (gewassen)

Keukenspullen
springvorm (doorsnede 24 cm)

Bereiding
Oven voorverwarmen op 175 °C. In hapjespan olie verhitten en shoarmavlees 6 min. zachtjes roerbakken. Courgette en tomaten toevoegen en 2 min. meebakken. Tortilla's aan beide kanten bestrijken met knoflooksaus. Ovenschaal om en om vullen met tortilla's en shoarmamengsel. Shoarmataart in 15 min. in oven warm laten worden. Dressing door sla mengen. Taart in punten snijden en over vier borden verdelen. Serveren met sla.

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 715 kcal
eiwit 32 g
koolhydraten 57 g
vet 40 g

Sinaasappelsalade met champagnesorbetijs en sinaskrullen

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

25 g boter
4 handsinaasappels
1 eiwit
25 g witte basterdsuiker
25 g bloem (gezeefd)
125 ml sinaasappelsap
1 eetlepel honing
1 cm verse gemberwortel (geschild)
1 beker champagnesorbetijs* (500 ml)

Keukenspullen
bakpapier

Bereiding
1. Oven voorverwarmen op 175 °C. (In magnetron) boter smelten en laten afkoelen. Schil van kwart sinaasappel schoonboenen en fijnraspen. In kom eiwit, suiker, bloem en rasp door elkaar roeren. Afgekoelde boter erdoor scheppen en beslag even laten rusten. In steelpan sinaasappelsap, honing en gemberwortel op laag vuur tot siroopdikte laten inkoken. Gemberwortel verwijderen en siroop laten afkoelen. Sinaasappels tot op vruchtvlees dik schillen en in ronde plakken snijden. Sinaasappelplakken over vier borden verdelen en met siroop besprenkelen. Borden tot gebruik afgedekt in koelkast zetten. Bakplaat met bakpapier bekleden, op enige afstand van elkaar 6 bergjes beslag scheppen en met lepel tot cirkel uitsmeren. Bakplaat in midden van oven schuiven en koekjes ca. 5 min. bakken, tot rand bruin kleurt. Bakplaat uit oven nemen en koekjes met paletmes of dunne spatel voorzichtig op deegroller of fles leggen, om krulvorm te verkrijgen. Laten afkoelen en intussen van rest van beslag op zelfde wijze koekjes maken. Afgekoelde sinaskrullen in trommel bewaren; ze blijven maar enkele uren knapperig.

2. Borden met sinaasappelplakken tijdens hoofdgerecht uit koelkast nemen. Vlak voor serveren in midden van elk bord bol sorbetijs scheppen. Sinaskrullen in ijs steken.

Tip:
*speciaal voor kerst ontwikkeld. Tijdelijk verkrijgbaar.

bereiden 50 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 225 kcal
eiwit 3 g
koolhydraten 49 g
vet 5 g

Slabonbons met mierikswortel-roomkaas

Menugang	Borrelhapjes	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.
12 stuks

1 kropsla
200 g verse roomkaas naturel
½ bakje tuinkers
2 eetlepels geraspte mierikswortel
2 gekookte bieten (van gelijke grootte, bak a 500 g)
2 eetlepels olijfolie extra vierge
1 eetlepel rode-wijnazijn

Keukenspullen
(amuse)lepels

Bereiding

1. In grote pan water met wat zout aan de kook brengen. Blaadjes van kropsla losmaken en 12 mooie blaadjes (+ 2 extra als reserve) selecteren. Slabladeren even in kokend water onderdompelen, zodat ze zacht worden. Slablaadjes in bak met ijskoud water leggen, om garingsproces te stoppen. Slablaadjes laten uitlekken en met keukenpapier of theedoek voorzichtig droogdeppen. Roomkaas mengen met losgeknipte tuinkers, mierikswortel, zout en peper naar smaak. Slabladeren op werkvlak uitspreiden en midden op elk blad 1 el roomkaas scheppen. Blaadjes rond roomkaas vouwen en 'slabonbons' op vouwnaad op bord leggen. (Met handschoenen aan) bietjes voorzichtig schillen en in dunne plakjes snijden. In kom 1 el olie met azijn, zout en peper tot dressing kloppen en 12 mooie bietplakjes erin leggen (rest wordt niet gebruikt). Bonbons en bietplakjes tot gebruik afgedekt in koelkast zetten.

2. Plakjes biet op kamertemperatuur laten komen. Amuselepels op schaal leggen en op elke lepel plakje biet leggen. Slabonbon op biet leggen en rest van olijfolie erover druppelen.

bereiden 35 min.

Voedingswaarden (per stuk)
energie 80 kcal
eiwit 2 g
koolhydraten 1 g
vet 8 g

Smoor van rundvlees en aubergine

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indonesisch	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

5 eetlepels olie
500 g rib-/runderlappen (in blokjes)
2 uien (gesnipperd)
1 rode paprika (in stukjes)
1 bakje boemboe voor smoor (100 g)
2 aubergines

Bereiding

In braadpan olie verhitten en vlees dichtschroeien. Ui en paprika toevoegen en 3 min. zachtjes meebakken. Boemboe en 400 ml warm water door vlees roeren en aan de kook brengen. Vlees afgedekt op laag vuur 2 1/2 uur smoren, af en toe omscheppen. Halverwege smoortijd aubergines in blokjes snijden en met 150 ml warm water door vlees mengen. Vuur hoog zetten om geheel opnieuw aan de kook te brengen, gerecht daarna zachtjes verder laten smoren. Tussentijds indien nodig wat extra water in braadpan schenken. Smoor op smaak brengen met zout en peper. Serveren met rijst.

bereiden 20 min. wachten 2 u. 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 440 kcal
eiwit 29 g
koolhydraten 14 g
vet 29 g

Snelkooksaffraanrisotto met kip en chorizo

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

2 zakjes risotto alla Milanese (a 165 g)
2 eetlepels olijfolie
400 g kipfilet (in blokjes)
1 bakje uisnippers (175 g, Biologisch)
125 g chorizoworst (in plakjes)
1 pot geroosterde paprika's ((465 g), in ringen)
1/2 zakje verse bieslook (a 25 g)

Bereiding
Risotto volgens gebruiksaanwijzing bereiden. In grote koekenpan olie verhitten en kipblokjes in 3 min. rondom bruinbakken. Kipblokjes bestrooien met zout en peper, ui en chorizo toevoegen. Geheel 7 min. bakken, regelmatig omscheppen. Kipmengsel en paprikaringen door risotto scheppen en gerecht doorwarmen. Bieslook erover strooien.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 590 kcal
eiwit 36 g
koolhydraten 67 g
vet 20 g

Sopa com hortel fresca - Broodsoep met verse munt

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

250 g rundergehakt
1 ui (gesnipperd)
1 stukje foelie
1 liter vleesbouillon (vam tablet)
1 ciabattina (of 2-4 dikke sneden pain de campagne)
1 teentje knoflook (gepeld)
3 eetlepels olijfolie extra vierge
½ zakje verse munt (a 15 g)
3 eetlepels madeira (slijter)

Bereiding
1. In pan gehakt met vork in stukjes verdelen. Ui en foelie erdoor scheppen. Bouillon toevoegen en geheel langzaam aan de kook brengen. Bouillon 30 min. zachtjes laten trekken. In zeef stuk kaasdoek of schone theedoek leggen. Bouillon boven andere pan door zeef schenken (gehakt geeft bouillon extra smaak en wordt verder niet meer gebruikt). Brood in dobbelstenen snijden. In schaal knoflook boven olie uitpersen, doorroeren en brood hierin omscheppen. Brood in droge koekenpan met antiaanbaklaag al omscheppend goudbruin bakken. Op keukenpapier laten afkoelen.

2. Bouillon opnieuw verwarmen. Muntblaadjes van takjes plukken en in reepjes snijden. Madeira door bouillon roeren en zout en peper naar smaak toevoegen. Blokjes brood en muntreepjes over vier diepe borden verdelen. (Aan tafel) hete bouillon erop scheppen.

bereiden 25 min. wachten 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 295 kcal
eiwit 14 g
koolhydraten 15 g
vet 19 g

Soto ajam

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Indonesisch	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

1250 ml kippenbouillon (van tablet)
2 teentjes knoflook (gehalveerd)
3 cm verse gemberwortel (in plakken)
1 stengel sereh ((citroengras), gekneusd)
1 rode peper (in de lengte gehalveerd)
1 theelepel koenjit (kurkuma)
4 eieren
2 grote kipfilets (in repen)
100 g peultjes (schoongemaakt)
250 g mihoen
125 g taugé
½ Chinese kool (in dunne repen)

Bereiding
1. Bouillon in pan met knoflook, gember, sereh, rode peper en kurkuma aan de kook brengen. Bouillon 10 min. op laag vuur laten trekken en boven kom zeven. Intussen eieren in 8 min. hardkoken, afgieten en onder koud stromend water afspoelen. Eieren pellen en halveren. Bouillon snel laten afkoelen (bijvoorbeeld in bak met ijswater) en tot gebruik afgedekt in koelkast zetten.

2. Bouillon opnieuw aan de kook brengen. Kip en peultjes erdoor roeren en in 5 min. zachtjes gaarkoken. Intussen in kom mihoen in kokend water laten wellen. Mihoen in vergiet laten uitlekken en over vier diepe borden verdelen. Taugé en Chinese kool erop leggen. Bouillon met kip en peultjes in borden met mihoen en groenten scheppen. Eipartjes in soep leggen.

bereiden 40 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 430 kcal
eiwit 33 g
koolhydraten 59 g
vet 9 g

Spaanse mosselpan

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Schaal- Schelpdieren	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

4 eetlepels olijfolie
2 uien (in halve ringen)
100 g chorizo (in blokjes)
1 eetlepel milde paprikapoeder
1 blik tomatenblokjes ((400 g), uitgelekt)
2 kg panklare mosselen
1 dikke plak ham ((100 g), in blokjes)
2 eetlepels verse peterselie (fijngehakt)

Bereiding
In mosselpan of braadpan olie verhitten en ui en chorizo 5 min. zachtjes bakken. Paprikapoeder en tomatenblokjes erdoor scheppen en geheel nog 3 min. zachtjes bakken, tot vocht vrijwel verdampt is. Intussen mosselen onder koud stromend water afspoelen en in vergiet goed laten uitlekken. Kapotte exemplaren en openstaande mosselen die (na een tik tegen aanrecht) niet sluiten, verwijderen. Ham, peterselie, zout en peper door uimengsel scheppen. Mosselen in pan leggen en wat van het uimengsel erover scheppen. Deksel op pan leggen en mosselen op zacht vuur in 8-10 min. gaar laten worden. Mosselen in pan serveren, bijvoorbeeld met brood en een frisse salade.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 290 kcal
eiwit 16 g
koolhydraten 7 g
vet 22 g
waarvan verzadigd 0 g

Spaghetti met frisse zalm-roomsaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

500 g spaghetti
80 g Hollandaisesaus (zakje à 40 g)
200 g gerookte zalmsnippers
6 el citroensap
1 kropsla
4 el olie
3 bosuien

Bereiding
Budgetkoken voor de doordeweekse dish.

1. Kook de spaghetti volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar. Bereid in een steelpan de Hollandaisesaus volgens aanwijzingen op de verpakking. Roer de zalmsnippers erdoor en breng de saus op smaak met de helft van de citroensap, peper en zout. Laat nog 2 min. zachtjes koken.

2. Haal de slabladeren los en verwijder de grove nerven. Scheur de sla in grove stukken, was en dep droog. Klop in een schaal een dressing van de olie met de rest van de citroensap en breng op smaak met peper en zout. Meng de sla door de dressing. Verdeel de spaghetti over de borden en verdeel de saus erover. Snijd de bosui in dunne ringen en strooi deze over de spaghetti. Serveer de sla erbij.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 855 kcal
eiwit 28 g
koolhydraten 101 g
vet 37 g
waarvan verzadigd 15 g
natrium 1.075 mg
vezels 4 g

Spaghetti met kruidenroomkaas en broccolisalade

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	roerbakken/wokken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

600 g broccoli
400 g spaghetti
1 pak gerookt ontbijtspek (stuk, ca. 230 g)
1 citroen (geraspt en geperst)
3 eetlepels olijfolie extra vierge
3 bosuitjes (in ringetjes)
125 g verse roomkaas met kruiden
100 ml melk

Keukenspullen
wok

Bereiding

Broccoli in roosjes verdelen, stronk schillen en in stukjes snijden. Spaghetti in ruim water met zout in 10 -12 min. beetgaar koken. Broccoli in andere pan in 5 min. beetgaar koken. Spek in blokjes snijden. In wok spekblokjes eerst zachtjes uitbakken, dan knapperig bruinbakken. Intussen broccoli in vergiet onder koud water afspoelen en laten uitlekken. In schaal 1-2 el citroensap met olie, zout en peper tot dressing kloppen. Broccoli erdoor scheppen. Spekblokjes uit pan nemen. In bakvet bosuitjes 2 min. roerbakken. Roomkaas, melk en citroenrasp erdoor roeren en al roerend verwarmen tot gladde saus. Spaghetti afgieten en met spekjes door saus scheppen. Op smaak brengen met zout en peper. Serveren met broccolisalade.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 800 kcal
eiwit 28 g
koolhydraten 79 g
vet 41 g

Spaghetti met mosselen en witte wijn

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

2 kg mosselen
200 ml droge witte wijn
200 g spaghetti
2 eetlepels olijfolie
1 teentje knoflook (fijngesneden)
125 ml slagroom
½ visbouillontablet (verkruimeld)
1 zakje verse peterselie ((30 g), fijngehakt)

Keukenspullen
aluminiumfolie

Bereiding

Mosselen goed wassen. Kapotte mosselen en mosselen die na tik op aanrecht niet sluiten, weggooien. Mosselen in grote pan leggen en wijn erbij schenken. Mosselen afgedekt in 5-7 min. gaarkoken. Pan drie keer goed omschudden. Dicht gebleven mosselen weggooien. Kwart van mosselen in aluminumfolie verpakken. Rest van mosselen op bakplaat scheppen om snel af te koelen. Zeef bekleden met vochtige theedoek en boven schaal kookvocht erdoor schenken. Spaghetti volgens gebruiksaanwijzing beetgaar koken. In sauspan olie met knoflook verwarmen. Mosselvocht, slagroom en verkruimeld bouillontablet toevoegen. Saus aan de kook brengen en in 5 min. iets laten inkoken. Afgekoelde mosselen uit schelp nemen. Mosselen met helft van peterselie door saus roeren. Op smaak brengen met zout en peper. Spaghetti afgieten en mosselsaus erdoor mengen. Pasta over vier diepe borden verdelen en bestrooien met rest van peterselie. Achtergehouden mosselen in de schelp op pasta leggen.

bereiden 45 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 900 kcal
eiwit 33 g
koolhydraten 77 g
vet 43 g

Spaghetti met mossel-tomatensaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

300 g spaghetti
3 eetlepels olijfolie
3 rode uien (grofgesnipperd)
2 teentjes knoflook (geperst)
2 blikken tomatenblokjes (a 400 g)
1 kropsla
100 ml sladressing naturel (fles)
2 bakjes mosselen (voorgekookt, a 150 g)

Bereiding
In ruim water met zout spaghetti volgens gebruiksaanwijzing beetgaar koken. In hapjespan olie verhitten en ui in 5 min. zachtjes glazig bakken. Knoflook 1 min. meefruiten. Tomatenblokjes toevoegen en saus 10 min. laten inkoken. Kropsla schoonmaken, wassen en drogen (in slacentrifuge). In kom sla omscheppen met dressing. Tomatensaus pittig op smaak brengen met zout en peper. Mosselen erdoor roeren en even meewarmen, maar saus mag niet meer koken. Pasta afgieten en over vier diepe borden verdelen. Mossel-tomatensaus erover verdelen. Sla apart erbij geven.

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 515 kcal
eiwit 21 g
koolhydraten 70 g
vet 17 g

Spareribs met Chinese mie uit de wok

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	roerbakken/wokken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 2 Stuks.

125 g Chinese eiermie
2 eetlepels roerbakolie
1 zakje Chinese roerbakmix (250 g)
1 pak gegrilde spareribs (480 g)
1 zakje verse koriander ((15 g), fijngeknipt)
2 eetlepels gebakken uitjes

Keukenspullen
wok

Bereiding
Mie volgens gebruiksaanwijzing beetgaar koken, in vergiet met koud water afspoelen en laten uitlekken. In wok olie verhitten en groentemix 3 min. roerbakken. Mie toevoegen en nog 3 min. meebakken. Intussen folie van verpakking spareribs inprikken en ca. 3 min. op vol vermogen (750 watt) in magnetron verwarmen. Mie in twee kommen scheppen, spareribs erop leggen en saus (uit verpakking spareribs) over mie scheppen. Bestrooien met koriander en gebakken uitjes.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 670 kcal
eiwit 39 g
koolhydraten 59 g
vet 31 g

Spiesjes van sla- en rundervink met pittige tomatensaus

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	grillen	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

½ bakje romaatjes (of cherrytomaatjes, a 250 g)
1 geroosterde paprika (pot)
1 sjalot
½ zakje verse koriander (a 15 g)
1 gedroogd chilipepertje
2 slavinken (of 4 mini-slavinken (uit gourmet/fondueschotel))
2 rundervinken (of 4 mini-rundervinken (uit gourmet/fondueschotel))

Keukenspullen
satéstokjes
gourmetstel

Bereiding
1. Tomaatjes afhankelijk van formaat halveren of in kwarten snijden. Paprika in blokjes snijden. Sjalot pellen en snipperen. Korianderblad fijnsnijden. In kom tomaatjes en paprika omscheppen met verkruimeld chilipepertje, sjalot en koriander. (Mini)vinken in plakjes snijden en om en om plakjes slavink en rundervink horizontaal aan satéstokje steken.

2. Aan tafel: Kwart van tomaatjesmengsel op hete grillplaat leggen. Regelmatig omscheppen met 2 houten spatels, tot tomaatjes bijna gaar zijn. Tomaatjes in pannetje scheppen en op grillplaat of onder grillelement warm houden. Intussen spiesjes bruin en gaar bakken. Sateetjes op bord leggen en tomatensaus ernaast scheppen. Lekker met puntjes op de grillplaat geroosterd shoarmabrood.

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 215 kcal
eiwit 18 g
koolhydraten 2 g
vet 15 g

Spinaziedriehoekjes

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 10 Stuks.

1 pak filobladerdeeg (diepvries)
2 pakken bladspinazie (a 450 g, diepvries)
2 uien (gesnipperd)
75 g boter
2 eetlepels vloeibare honing
50 g rozijnen

Keukenspullen
bakpapier

Bereiding
1. filodeeg verpakt in 2 uur ontdooien. Spinazie in magnetron ontdooien. In zeef laten uitlekken en met lepel vocht eruit drukken.

2. Oven voorverwarmen op 250 °C. Ui in 1 el boter fruiten. Spinazie toevoegen en op smaak brengen met honing, zout en peper. Rozijnen erdoor mengen. Spinazie nogmaals in zeef doen en vocht eruit drukken. (In magnetron) rest van boter smelten. filodeeg uitpakken, voorzichtig uitvouwen en onder vochtige theedoek op werkvlak leggen. Bovenste vel filodeeg met boter bestrijken en met beboterde kant naar binnen dubbelvouwen. Vel van stapel nemen. Flinke pluk spinazie aan rechterkant op deeg leggen, rechterbovenhoek schuin naar beneden over spinazie vouwen. Bovenkant dun bestrijken met boter. Deeg zo nog 2 keer omvouwen tot driehoekig envelopje, bovenkant telkens bestrijken met boter. Rest van driehoekjes op zelfde wijze bereiden. Driehoekjes op met bakpapier beklede bakplaat leggen en in midden van oven schuiven. Na 5 min. oventemperatuur verlagen naar 200 °C en filodeeg in ca. 20 min. goudbruin bakken.

bereiden 2 u. 45 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 155 kcal
eiwit 4 g
koolhydraten 20 g
vet 7 g

Spinazie-kaastaart

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

150 g bloem
100 g boter
4 eieren
1 ui
750 g bladspinazie
250 g ricotta
150 g geraspte belegen kaas (zakje)
1 mespunt nootmuskaat

Keukenspullen
keukenmachine
quichevorm (Ø 26 cm)

Bereiding
Spinazie en twee soorten kaas vormen de vulling voor deze geweldige quiche.

1. Verwarm de oven voor op 200 °C. Meng in een keukenmachine de bloem met 3/4 van de boter en 1 ei. Rol de deeg op een met bloem bestoven werkvlak uit tot een ronde lap. Vet de quichevorm in met boter. Bekleed de vorm met het deeg en snijd het overtollig deeg langs de bovenrand weg. Zet in de koelkast.

2. Snipper de ui. Verhit de rest van de boter in een wok en fruit de ui 2 min. Voeg de spinazie in gedeelten toe en laat het op hoog vuur al omscheppend slinken. Laat de spinazie in een zeef uitlekken. Druk met de bolle kant van een lepel het overtollige vocht eruit.

3. Roer de ricotta in een kom los met de rest van de eieren en de geraspte kaas. Schep de spinazie erdoor en breng het geheel pittig op smaak met zout, peper en nootmuskaat. Schep de spinazievulling in de vorm. Zet de vorm in het midden van de oven en bak in 30-35 min. goudbruin.

bereiden 30 min. oventijd 35 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 685 kcal
eiwit 30 g
koolhydraten 33 g
vet 46 g
waarvan verzadigd 28 g
natrium 580 mg
vezels 6 g

Spinazie-linzensalade met kalkoen en sinaasappel

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

8 eetlepels (olijf)olie
400 g kalkoenfilet (of -schnitzel, in repen)
1 kleine broccoli ((ca. 200 g), in roosjes)
2 sinaasappels
2 eetlepels azijn
2 theelepels grove mosterd
1 zak panklare spinazie (300 g)
1 blik linzen ((400 g), uitgelekt)

Bereiding
In koekenpan 2 el olie verhitten en kalkoenrepen in 5-6 min. rondom bruin en gaar bakken. Vlees op bord scheppen, met zout en peper bestrooien. Broccoli in weinig water met wat zout in 4-5 min. beetgaar koken. Sinaasappels dik schillen (tot op vruchtvlees) en in plakken snijden. In schaal rest van olie met azijn en mosterd tot dressing kloppen, op smaak brengen met zout en peper. Spinazie en linzen met dressing mengen en op grote schaal leggen. Broccoli, sinaasappel en kalkoenrepen erover verdelen.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 395 kcal
eiwit 34 g
koolhydraten 15 g
vet 22 g

Spinaziesalade met bietjes en geitenkaaskrullen

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 6 Stuks.

2 kleine rode uien
2 eetlepels rode-wijnazijn
4 gekookte bietjes (van gelijke grootte, verpakt per 3 stuks)
9 eetlepels olijfolie extra vierge
zeezout
versgemalen zwarte peper
2 zakken panklare spinazie (a 300 g)
1 sinaasappel
1 zakje verse basilicum (15 g)
300 g Hollandse geitenkaas (harde)

Bereiding
1. Uien pellen, halveren en in ragfijne plakjes snijden. In grote schaal ui 15 min. in azijn marineren. Bietjes (liefst met plastic wegwerphandschoenen aan) dun schillen, halveren en in smalle partjes snijden (denk om materiaal en kleding, bietensap geeft hardnekkige vlekken). Bietjes met 4 el olie door ui scheppen. Op smaak brengen met versgemalen zout en peper en tot gebruik afgedekt in koelkast zetten. Kleine, malse blaadjes uit spinazie selecteren en stugge steeltjes eraf plukken (ongeveer helft wordt niet gebruikt). Spinazie in afgesloten zak of doos tot gebruik in koelkast terugleggen. Sinaasappel schoonboenen, met rasp (of fijn citroentrekkertje) schil eraf raspen en vrucht uitpersen. In kom dressing kloppen van 4 el olie, 4 el sinaasappelsap, sinaasappelrasp en zout en peper naar smaak.

2. Basilicumblaadjes met enkele tegelijk oprollen tot sigaartje en in flinterdunne reepjes snijden. Bietjes omscheppen, proeven en eventueel extra azijn, zout en peper toevoegen. Dressing doorkloppen en in grote schaal luchtig met spinazie mengen. Zout en peper erboven malen.

3. Spinazie in bergjes over zes grote borden verdelen, bietjes rondom leggen. Basilicum over bietjes strooien. Ter decoratie beetje marinade van bietjes en olijfolie over borden of rond salade druppelen. Met dunschiller boven borden grove krullen van geitenkaas schaven.

bereiden 50 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 340 kcal
eiwit 14 g
koolhydraten 79 g
vet 28 g

Spinaziesoep met croutons

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

1 pak gesneden bladspinazie ((in deelblokjes, diepvries)
1 ui (gesnipperd)
2 eetlepels olijfolie
2 teentjes knoflook (fijngesneden)
125 ml crème fraîche
125 ml droge witte wijn
750 ml kippenbouillon ((of groentebouillon), van 2 tabletten)
2 eetlepels boter
2 sneetjes oud witbrood (in dobbelsteentjes)
½ zakje verse bieslook ((a 25 g), fijngeknipt)

Keukenspullen
staafmixer

Bereiding
1. Spinazie (in magnetron) laten ontdooien. In zeef laten uitlekken en met bolle kant van lepel zo veel mogelijk vocht eruit drukken.

2. In soeppan ui in olie 3-4 min. fruiten. Knoflook laatste 30 sec. meebakken. Crème fraîche toevoegen en laten smelten. Wijn en bouillon erbij schenken en geheel aan de kook brengen. Op smaak brengen met peper en 10 min. zachtjes laten doorkoken. In koekenpan boter smelten en broodblokjes op laag vuur tot goudbruine, krokante croutons bakken. Af en toe omschudden. Croutons bestrooien met zout en peper. Spinazie door basissoep roeren en soep nog 3-4 min. verwarmen, maar niet laten koken (spinazie mag niet verkleuren). Pan van vuur nemen en soep met staafmixer pureren. Soep over vier diepe borden verdelen en bestrooien met croutons en bieslook.

bereiden 40 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 280 kcal
eiwit 5 g
koolhydraten 12 g
vet 23 g

Spinaziesoufflé met ansjovis

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

1 pak bladspinazie (diepvries, 450 g)
4 eetlepels boter
3 eetlepels paneermeel
4 eieren (gesplitst)
4 ansjovisfilets ((uit blikje), fijngesneden)
2 eetlepels bloem
150 ml volle melk
(versgeraspte) nootmuskaat
100 g geraspte pittige kaas (bijv. grana padano)

Keukenspullen
soufflévorm (inhoud 1,5 liter)

Bereiding
1. Spinazie (in magnetron) ontdooien. In zeef laten uitlekken en met bolle kant van lepel zo veel mogelijk vocht eruit drukken.

2. Oven met bakplaat erin voorverwarmen op 200 °C. Soufflévorm met 1 el boter invetten. Wand en bodem met paneermeel bedekken. In vetvrije kom eiwitten met mespunt zout met mixer tot stijve pieken kloppen. In steelpan rest van boter en ansjovisfilets laten smelten. Bloem 1 min. meebakken. Melk in gedeelten erdoor roeren en verwarmen tot dikke, gladde saus ontstaat. Spinazie toevoegen en saus op smaak brengen met zout, peper en nootmuskaat. Van vuur dooiers een voor een door saus kloppen. Beetje eiwit door spinaziemengsel roeren, rest van eiwitschuim luchtig erdoor spatelen. Mengsel in vorm schenken en kaas erover strooien. Soufflé in ca. 30 min. laten rijzen en gaar bakken. Oven tussentijds niet openen, na 10 min. oventemperatuur verlagen naar 175 °C. Soufflé direct uit oven serveren.

bereiden 45 min. wachten 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 380 kcal
eiwit 24 g
koolhydraten 12 g
vet 27 g

Spruitjes met volkoren-notenkruim

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

1 zak spruitjes (geschoond, 400 g)
2 sneetjes oud bruinbrood ((volkoren), ontkorst)
25 g boter
25 g hazelnoten (fijngehakt)
½ zakje verse bieslook ((a 25 g), fijngeknipt)
(versgeraspte) nootmuskaat

Bereiding
Spruitjes in ruim water met zout 1 min. koken. Afgieten en in vergiet laten uitlekken. Brood (in keukenmachine) zo fijn mogelijk verkruimelen. In wok spruitjes in helft van boter op matig vuur in 5 min. beetgaar bakken, regelmatig omscheppen. In koekenpan rest van boter verhitten. Broodkruim en hazelnoten op laag vuur in 5 min. bruinbakken. Af en toe omschudden. Van vuur af bieslook door broodkruim roeren. Spruitjes overdoen in warme schaal enop smaak brengen met zout en nootmuskaat. Broodkruim erover strooien. Serveren bij hertenbiefstuk (met wildsaus en perenchutney*).

Tip:
*Speciaal voor kerst ontwikkeld. Tijdelijk verkrijgbaar.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 145 kcal
eiwit 3 g
koolhydraten 9 g
vet 11 g

Stap-voor-stap aardappelgratin

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 6 Stuks.

2 teentjes knoflook
25 g boter
1 kg vastkokende aardappels (bijv. Lady Christl of Kilo-tje vastkokend)
125 ml slagroom
125 ml volle melk
versgemalen zwarte peper
(versgeraspte) nootmuskaat
50 g geraspte Gruyère (kaas)

Keukenspullen
ovenschaal inhoud ca. 2 liter, ingevet

Bereiding
1. Oven voorverwarmen op 175 °C. Knoflook pellen en halveren. Ovenschaal eerst flink inwrijven met snijvlakken van knoflook en daarna dik invetten met helft van boter. Aardappels schillen, wassen en in dunne plakjes snijden of schaven.

2. In grote kom slagroom en melk door elkaar roeren. Mengsel op smaak brengen met 1 tl zout, peper en nootmuskaat. Aardappelplakjes toevoegen en voorzichtig enkele malen omscheppen, zodat alle plakjes met room bedekt zijn.

3. Aardappelplakjes met schuimspaan in ovenschaal scheppen, bovenkant gladstrijken. Restant van roommengsel uit kom erover schenken. Aardappels bestrooien met kaas en rest van boter in klontjes erover verdelen. Schaal op rooster in midden van oven zetten en aardappelgratin in 40 - 50 min. goudbruin en gaar laten worden.

bereidingstip:
Aardappelgratin smaakt het best als deze vlak voor het eten bereid wordt, maar dat kan eventueel ook een dag tevoren. Bak de gratin zónder kaas 30 minuten voor, zodat de aardappels vrijwel gaar zijn. Zet hem tot gebruik afgedekt in de koelkast. Laat de gratin eerst op kamertemperatuur komen en strooi de kaas erover. Bak de gratin in een oven van 200 °C in 15-20 minuten goudbruin.

bereidingstip:
Gebruik voor aardappelgratin altijd vastkokende aardappels, dan vallen de plakjes als ze gaar zijn niet uit elkaar. Met voorgekookte aardappelschijfjes is de aardappelgratin sneller klaar. Snijd halfgaar gekookte aardappels in plakjes of gebruik kant-en-klare schijfjes (verpakt per 450 en 700 gram). Verwarm de oven voor op 200 °C en reken op een oventijd van 20-25 minuten.

variatietip:
Drie variaties op de traditionele aardappelgratin. Lekker licht: Aardappelgratin is vrij machtig. Gebruik voor een lichtere versie halfvolle melk met slankroom en vervang de helft van de aardappelplakjes door

Stap-voor-stap aardappelgratin

1 courgette in dunne plakjes. Vet de ovenschaal heel dun in en vul hem met laagjes aardappel en courgette. Dek de schotel af met dunne plakjes mozzarella-kaas. Knoflookgratin zonder room: Boen de schil van 750 g (roodschillige) aardappels goed schoon en snijd ze in dunne plakjes. Pers 2 tenen knoflook uit boven een kom en roer er 5 eetlepels olijfolie en 1 eetlepel verse tijmblaadjes door. Schep de aardappelplakjes erdoor en doe dit mengsel over in een lage ovenschaal. Schenk ook het restant olie uit de kom erover. Bak de gratin 20 minuten afgedekt met aluminiumfolie en daarna nog 20-30 minuten zonder folie. Met bosui en blauwaderkaas: Bereid de aardappelgratin volgens het basisrecept, maar klop 2 eieren door het roommengsel en breng dit extra pittig op smaak met zout, peper en nootmuskaat. Verkruimel 150 gram blauwaderkaas (bijvoorbeeld roquefort of Danish blue) en schep ze samen met 3 bosuitjes in dunne ringetjes en de aardappelplakjes door het roommengsel. Verdeel de helft van dit mengsel gelijkmatig over de bodem van de ovenschaal en strooi de helft van de verkruimelde kaas erover. Maak zo nog een laag. Bak de gratin goudbruin en gaar en laat deze uit de oven eerst 10-15 minuten staan. Zo is de gratin mooi in blokjes of puntjes te snijden.

bereiden 20 min. wachten 50 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 394 kcal
eiwit 10 g
koolhydraten 40 g
vet 21 g

Stap-voor-stap gehaktbal

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

2 sneetjes oud witbrood
4 eetlepels melk
500 g half-om-halfgehakt
1 ei
(versgeraspte) nootmuskaat
versgemalen zwarte peper
2 eetlepels bloem
50 g boter

Bereiding
1. Korstjes van brood snijden, op bord leggen en melk erover sprenkelen. Gehakt in kom doen en ei erboven breken. Beetje nootmuskaat erboven raspen of mespunt gemalen nootmuskaat toevoegen. Gehakt op smaak brengen met versgemalen peper en 2-3 tl zout. Sneetjes brood uitknijpen en boven het gehakt verkruimelen. Bloem op plat bord strooien.

2. Gehakt goed doorkneden tot egale massa, waarin geen stukjes brood meer te zien zijn. Dat voorkomt scheurtjes. Gehakt in vier porties verdelen en deze tussen natgemaakte handen tot gladde ballen vormen, naar keuze rond laten of iets platter drukken. Ballen door bloem wentelen.

3. In braadpan boter verhitten tot schuim bijna is weggetrokken. Gehaktballen in pan leggen en op hoog vuur in 3-4 min. aanbraden. Ballen steeds met houten spatel door pan rollen, zodat ze mooi gelijkmatig bruin worden. Voor zachte gehaktballen scheutje water in pan doen en deksel erop leggen, voor gehaktballen met krokant korstje alleen deksel schuin op pan leggen. Ballen op laag vuur in ca. 25 min. zachtjes gaarbakken.

4. Gehaktballen uit pan nemen en jus maken door aanbaksels met 100 ml water goed los te roeren. Serveren met gekookte aardappels en bloemkool of sperziebonen.

bereidingstip:
Vervang het witbrood eventueel door 2 verkruimelde beschuiten of 2 eetlepels paneermeel. Voeg dan 2 eetlepels melk toe, anders worden de gehaktballen te droog. Juist de combinatie van rundergehakt en varkensgehakt zorgt voor perfecte ballen, sappig en vol van smaak. Rundertartaar is te mager, maar van runder- of kalfsgehakt alleen kunnen ook ballen gemaakt worden. Die zijn iets steviger en droger dan ballen van half-om-halfgehakt. Het is niet verstandig om rauw gehakt te proeven, omdat de eventueel aanwezige bacteriën nog niet door verhitting gedood zijn. Bak even een beetje gehakt bruin in een koekenpan om te controleren of het voldoende op smaak is.

variatietip:
Variatie: gevulde kalfsgehaktballen met tijm: meng heel fijngesneden zongedroogde tomaatjes met verse tijmblaadjes en een uitgeperst teentje knoflook door kalfsgehakt. Kneed er eventueel ook wat geraspte oude kaas door. Neem een cherrytomaatje, miniboltje mozzarella- of blokje fetakaas en vorm hierom middelgrote ballen van het gehakt. Bij het aansnijden aan tafel komt de verstopte vulling tevoorschijn. Of:

Stap-voor-stap gehaktbal

broodje bal: fruit gesnipperde ui in boter heel langzaam bruin en gaar. Meng de gefruite uisnippers door het gehakt of maak kleine gehaktballen volgens het basisrecept en roer de uisnippers door de jus. Snijd de gehaktballen eventueel doormidden of in plakken en verdeel ze met de jus over zachte witte bolletjes. Schep er een flinke lepel piccalilly op en geef er plakken augurk en Amsterdamse uien bij. Of: pikante feestballetjes: Kneed smalle ringetjes bosui, een scheutje Worcestershiresaus en royaal chilipoeder door rundergehakt. Breng het gehakt vervolgens nog pittiger op smaak met sambal of fijngehakte rode peper. Vorm er kleine balletjes van en braad die rondom bruin en gaar. Laat ze uitlekken op keukenpapier en leg ze op een schaal. Steek er decoratief een satéstokje in. Serveer de balletjes op kamertemperatuur en geef er als dip zoete chilisaus of knoflooksaus bij.

bereiden 15 min. wachten 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 485 kcal
eiwit 26 g
koolhydraten 11 g
vet 38 g

Stap-voor-stap kippensoep

Menugang	Voorgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

1 kleine ui
1 dunne prei
1 kleine winterpeen
1 theelepel zwarte peperkorrels
2 kippenbouten
½ zakje verse peterselie (a 30 g)
1/3 zakje verse selderij (a 50 g)
2 takjes tijm
1 laurierblaadje
1 stukje foelie
50 g vermicelli
2 eetlepels citroensap

Bereiding
1. Ui pellen en grof snipperen. Prei schoonmaken, in stukken snijden en wassen. Wortel schrappen en in plakjes snijden. Peperkorrels in kommetje met bolle kant van (soepopschep)lepel kneuzen. Kippenbouten in grote (soep)pan leggen. Groenten, 3 takjes peterselie, 3 takjes selderij en tijm erover verdelen. Peper, laurier en foelie toevoegen en 1 1/2 liter koud water erbij schenken. Bouillon in open pan aan de kook brengen, eventueel schuim met schuimspaan afscheppen. Vuur lager draaien en bouillon op vlamverdeler 2 uur zachtjes laten trekken.

2. Kippenbouten uit bouillon nemen en op bord leggen. Schone theedoek vochtig maken en in zeef leggen (of fijne puntzeef gebruiken). Bouillon boven andere pan zeven. Bouillon indien nodig ontvetten: laten afkoelen, in koelkast koud laten worden en gestold vet uit soep scheppen. Vel van kippenbouten verwijderen. Vlees van bouten losmaken en in stukjes snijden of met twee vorken in draadjes trekken.

3. Bouillon opnieuw verwarmen. Eventueel teveel aan vet wegdeppen met keukenpapier. Kippenvlees door bouillon roeren en vermicelli boven pan verbrokkelen. Aan de kook brengen en vermicelli in ca. 10 min. zachtjes gaarkoken. Rest van peterselie en selderij fijn snijden en door soep roeren. Kippensoep op smaak brengen met (veel) zout, peper en citroensap.

variatietip:
Surinaamse kippensoep: Roer voor een stevige maaltijdsoep 300 g pindakaas door de kippenbouillon van het basisrecept (zonder kippenvlees). Verwarm het geheel tot een gebonden soep ontstaat. Snijd 1/2 paksoi in fijne reepjes en voeg dat met de stukjes kip en 1 uitgelekt blik maïskorrels (300 g) toe. Laat de soep nog 5 min. zachtjes koken en breng op smaak met sojasaus en sambal. Serveer met fijngehakte selderij en cassave kroepoek.

variatietip:
Griekse kippensoep: Vervang de vermicelli door 50 g rijst en kook de rijst in 15 min. in de bouillon gaar. Voeg ook de stukjes kip toe. Klop in een kom 2 eieren met de mixer schuimig. Klop er het sap van 2 citroenen doorheen. Meng er een soepopscheplepel hete bouillon door. Roer het eimengsel door de

kippensoep. Warm het geheel al roerend zachtjes door tot de soep lichtgebonden is, maar laat de soep niet meer koken. Strooi er peterselie over en serveer er geroosterd stokbrood bij.

variatietip:
Variaties op het basisrecept. Gevulde kippensoep: kook 125 g (met vlees of paddestoelen gevulde) ravioli of tortellini gaar. Snijd 2 stengels bleekselderij in dunne plakjes. Roer de bleekselderij, ravioli, 1 tl suiker, de inhoud van 1 blik tomatenblokjes (400 g) en eventueel een envelopje saffraandraadjes door de kippensoep van het basisrecept. Laat de soep nog 5 min. zachtjes koken. Of: soep met balletjes: voeg voor een rijkgevulde kippensoep aan dit basisrecept kleine balletjes (kip)gehakt en een zakje fijne of grove soepgroenten toe.

bereiden 20 min. wachten 2 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 155 kcal
eiwit 16 g
koolhydraten 12 g
vet 5 g

Stap-voor-stap plaatpizza

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 1 Stuks.

500 g patentbloem
1 zakje instant gist
3 eetlepels olijfolie
bloem om te bestuiven
olie om in te vetten

Keukenspullen
bakplaat (of 2 bakplaten, zie tip)
bakpapier
fijne zeef

Bereiding
1. Boven grote kom bloem in zeef overdoen. Zeef heen en weer schudden of vork in bloem heen en weer bewegen, zodat bloem door zeef valt. Zakje gist boven kom leegschudden en met vork gelijkmatig door gezeefde bloem scheppen. Over bloem 2 tl zout strooien. Met vuist of bolle kant van lepel diep kuiltje in bloem maken en hierin olijfolie en 350 ml lauw water gieten.

2. Met één hand vanuit kuiltje met ronddraaiende beweging olie en water door bloem mengen, tot samenhangend deeg ontstaat. Indien nodig wat water toevoegen. Bloem over werkvlak uitstrooien en deegbal erop leggen. Deeg doorkneden en telkens met handpalm platduwen, zodat het na ca. 10 minuten soepel, glanzend en elastisch is.

3. Deegbal in met olie ingevette kom leggen en afdekken met een natgemaakte theedoek. Kom op warme plek zetten (bijvoorbeeld in vensterbank of vlakbij verwarming) en deeg minstens 1 uur laten rijzen, tot het in volume verdubbeld is.

4. Oven voorverwarmen op 250 °C. Deeg in kom weer wat platter drukken en op bakplaat leggen. Deegroller met bloem bestuiven en deeg tot rechthoekige lap uitrollen. Deeglap met knokkels van hand op 1 cm van rand indrukken, zodat bollere rand ontstaat. Deeg bestrijken met pizzasaus (vanuit midden uitstrijken, randen vrijlaten) en beleg (3-4 soorten) erover verdelen, zie tips. Plaatpizza in oven in 10-12 min. bakken, tot pizza goudbruine randen heeft, gaar en krokant is.

Tip:
Gebruik 1 grote bakplaat voor een oven van 90 cm of 2 bakplaten voor een kleinere oven. Verdeel hiervoor de deegbol in tweeën en druk het deeg op twee bakplaten uit. Schuif een bakplaat bovenin de oven en een onderin en wissel ze halverwege de baktijd om.

Tip:
Basisrecept pizzasaus: Pureer 1 blik gepelde tomaten (400 g) in de keukenmachine of met een staafmixer tot een gladde saus. De uitgelekte tomaten in een kom fijnprakken met een vork kan ook, voor een wat grovere saus. Roer 1 theelepel gedroogde oregano of Italiaanse kruiden en 1 eetlepel olijfolie door de tomatenpuree. Breng de saus op smaak met zout en peper, en voor de liefhebber een

uitgeperst teentje knoflook. Schep de saus in het midden van de deegbodem en strijk de saus dan dun uit, met bolle kant van een lepel. Laat daarbij de rand van de plaatpizza vrij.

Tip:
Lekker op de pizza: cherrytomaten, broccoliroosjes, geraspte belegen kaas, plakjes mozzarella, ringen (rode) ui, plakjes salami, roergebakken spinazie, reepjes rode of gele paprika. Ook lekker: verbrokkelde gorgonzola, verbrokkelde, verse roomkaas met kruiden en knoflook, rauwe ham, rulgebakken rundergehakt, grote, gepelde garnalen (bijv. jumbogarnalen), gebakken reepjes kipfilet, kastanjechampignons, groene en zwarte olijven zonder pit, ananas, ontbijtspek, pijnboompitten, courgette.

bereiden 1 u. 30 min. wachten 1 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 535 kcal
eiwit 14 g
koolhydraten 89 g
vet 14 g

Stap-voor-stap rollade braden

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indiaas	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

1 grote varkensfiletrollade (750 g - 1 kg), of 2 kleine (a 350-450 g)
50 g roomboter (of 4 el vloeibaar braadproduct)
150 ml droge witte wijn

Keukenspullen
keukenpapier
aluminiumfolie

Bereiding
1. Rollade uit verpakking nemen en in ca. 1 uur op kamertemperatuur laten komen. Vlees droogdeppen met keukenpapier en bestrooien met zout en peper.

2. In braadpan op matig vuur boter smelten. Als bijna alle schuim van boter is weggetrokken, rollade in pan leggen en aanbraden. Rollade met behulp van vleestang of houten spatel en vleesvork paar keer omdraaien, zodat vlees rondom - ook aan zijkant! - lichtbruin wordt.

3. Vuur laag draaien en rollade met deksel schuin op pan in 35 min. tot 1 uur gaar braden (gaartijd is afhankelijk van gewicht). Vlees uit pan nemen en in aluminiumfolie verpakt 10 min. laten rusten. Intussen wijn in pan schenken, aanbaksels losroeren en jus even laten doorkoken. Jus op smaak brengen met zout en peper. Rollade uit folie nemen, netje openknippen en verwijderen. Rollade met groot mes in dunne plakken snijden.

Tip:
Uit de oven: Na het aanbraden kan de rollade eventueel ook in een braadslede in de oven (inschakelen op 175 °C) verder garen. Met behulp van een vleesthermometer is eenvoudig te controleren wanneer het vlees gaar is; de kerntemperatuur is dan ca. 70 °C.

Tip:
Rolladesalade op brood:Snijd restjes rollade in heel fijne stukjes. Meng er mayonaise, mosterd en in kleine blokjes gesneden augurk en (ongeschilde)appel door. Breng het geheel op smaak met zout en peper en gebruik het als beleg, bijvoorbeeld op een meergranenpistoletje.

Tip:
Rolladeragout:Snijd een restant rollade in kleine stukjes. Fruit in een hapjespan wat gesnipperde ui in boter. Voeg in plakjes gesneden (kastanje)champignons toe en bak deze mee. Strooi er bloem over en laat die even meebakken, zodat de bloem gaart. Voeg nu al roerend scheutjes melk toe tot een gladde, gebonden saus ontstaat. Roer de rolladestukjes erdoor en laat het vlees nog even meewarmen. Breng de ragout op smaak met pittige mosterd, zout en peper.

bereiden 1 uur wachten 1 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 300 kcal
eiwit 28 g
koolhydraten 0 g
vet 18 g

Stap-voor-stap soezen bakken

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 8 Stuks.

100 g bloem
75 g boter
3 eieren

Bereiding
1. Dit basisrecept soezendeeg is voor 8 grote soezen, 16 middelgrote of 32 kleine soesjes.

2. Bloem boven kom zeven. Boter in stukken snijden. Oven voorverwarmen op 200 °C. In sauspan of pan met dikke bodem 150 ml water met boterblokjes en mespunt zout aan de kook brengen.

3. Als boter gesmolten is, bloem ineens toevoegen en met houten lepel blijven roeren (klontjes bloem tegen wand van pan loswrijven) tot deeg als bal van bodem loslaat.

4. Pan van vuur nemen en deeg iets laten afkoelen. Eieren met mixer of garde een voor een door deeg kloppen, tot deeg stevig en glanzend is.

5. Bakplaat met bakpapier bekleden of dik met boter invetten. Spuitmondje met glad, rond spuitgat in spuitzak doen en deeg in spuitzak scheppen. Op enige afstand van elkaar (soezendeeg neemt tijdens bakken in omvang toe) naar keuze grote of kleine bergjes deeg op bakplaat spuiten. Bakplaat in midden van oven schuiven en soezen in 10-15 min. (klein formaat) of 20-30 min. (groter formaat) lichtbruin en gaar bakken. Tijdens bakken oven niet openen, om inzakken te voorkomen. Soezen zijn gaar als ze licht en luchtig aanvoelen en gemakkelijk loslaten van bakplaat. Oven uitschakelen, deur op kier zetten en soezen 10 min. laten afkoelen. Soezen van bakplaat pakken en op rooster verder laten afkoelen.

6. Van opensnijden gaan grote soezen snel kapot. Knip ze daarom open met een keukenschaar. Laat kleinere soesjes liever heel. Doe de vulling in een spuitzak met een lang, glad spuitmondje, steek deze voorzichtig onderin elk soesje en spuit er wat vulling in. Zowel hartige als zoete vulling is lekker.

variatietip:
Kindertip: kinderen zijn gek op soesjes. En met een beetje hulp kunnen ze die ook heel goed zelf maken. Zo'n stapel zelfgebakken soesjes is echt iets om trots op te zijn. Een spuitzak is voor kleine kinderhanden lastig te hanteren; zo'n stevige plastic slagroomspuit is veel makkelijker. Maar met een natgemaakte lepel bergjes soezendeeg op de bakplaat scheppen gaat ook prima. Voor grotere soezen kun je een ingevette muffinvorm gebruiken; vul de holtes voor de helft met soezendeeg. Idee voor een kinderfeestje: bak soezen in de vorm van de leeftijd van de jarige en versier ze met kaarsjes en glazuur.

variatietip:
Zoet gevuld: Met slagroom gevuld komt zo'n bros en luchtig soesje helemaal tot zijn recht. Roer er voor meer smaak eens vanillemerg door, of een scheutje likeur. Of meng de slagroom met gepureerd of in

kleine stukjes gesneden zacht fruit. Neem bijvoorbeeld aardbeien, frambozen of bramen. Ook lekker is vanillekwark of mascarpone met fijngeprakte banaan. Behalve als gebak zijn kleine soesjes ook verrukkelijk als dessert. Soesjes met vanilleroomijs en warme chocoladesaus, maar experimenteer gerust met andere sausjes en andere smaken ijs. Glazuren: bestrooi zoet gevulde soesjes royaal met poedersuiker of bestrijk de bovenkant met een glazuur (van poedersuiker, losgeroerd met wat water). Bestrijk voor moorkoppen de bovenkant royaal met chocoladeglazuur (van poedersuiker, cacaopoeder en wat water) of liever nog met gesmolten chocolade.

variatietip:
Hartig gevuld voor bij de borrel: Vul kleine soesjes bijvoorbeeld met paté of met zelfgemaakte of kant-en-klare salades, zoals eier-, asperge-, tonijn- of zalmsalade. Een vulling van zachte roomboter met geraspte pittige kaas of heel fijn gesneden ham kan ook. Of vullen met zachte geitenkaas met honing en tijm of met zongedroogde tomaatjes. Roomkaas doet het ook goed als vulling. Meng er fijngeknipte bieslook of dille door en wat fijngesneden gerookte zalm of paling. Of maak een pittige mousse van roomkaas, makreel en een beetje sambal.

bereiden 15 min. wachten 30 min.

Voedingswaarden (per stuk)
energie 1.125 kcal
eiwit 32 g
koolhydraten 72 g
vet 79 g

Stap-voor-stap vanilleroomijs maken

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

1 vanillestokje
250 ml slagroom
4 eieren (gesplitst (eiwit wordt niet gebruikt))
150 g witte basterdsuiker
250 ml volle melk

Keukenspullen
ijsmachine
kunststof diepvriesdoos met deksel (inhoud 1,5 l)

Bereiding
1. Vanillestokje met scherp mesje in lengte halveren, met punt van mes voorzichtig binnenste zwarte merg eruit schrapen, zodat er geen deeltjes van vanillepeul loskomen.

2. In kom slagroom met mixer half stijf kloppen. In andere kom eigeel of eierdooiers met basterdsuiker met mixer tot dikke, bleekgele crème kloppen. Vanillemerg erdoor roeren.

3. Geleidelijk, al kloppend, melk bij dooiermengsel schenken. Lobbige slagroom erdoor scheppen en roeren tot homogeen mengsel ontstaat.

4. Motordeel in deksel van ijsmachine klemmen. Koelbak uit diepvries nemen en in ijsmachine leggen. Roerder op koelbak zetten en deksel vastklikken. Machine inschakelen op stand voor compact ijs.

5. Mengsel via vulopening in kom schenken en in 40-50 min. tot smeuïg ijs laten draaien. Na 30 min., als ijs stevig is, eventuele smaakvariaties toevoegen via vulopening.

6. Indien ijs niet direct gegeten wordt, met spatel in schone diepvriesdoos scheppen. Tot gebruik (maximaal 1 week) in diepvries bewaren. IJs uit diepvries nemen en in koelkast in 15-20 min. of op aanrecht in 5-10 min. op goede temperatuur laten komen. IJsboltang in kom met warm water dompelen, droogschudden en mooie gladde bollen van ijs scheppen.

variatietip:
Yoghurt-softijs: roer in een kom 500 ml volle yoghurt los met 125 ml slagroom en 125 g witte basterdsuiker. Roer er het sap en de fijne rasp van 1 limoen,1 kleine citroen of 1/2 sinaasappel door. Sla voor extra luchtigheid eventueel nog 1 cup gepasteuriseerd eiwit (pak à 6 stuks) stijf en schep dat erdoor. Schakel de ijsmachine in op de softijsstand en schenk het yoghurtmengsel via de vulopening in de kom. Draai er in ca. 20 minuten softijs van. Softijs kan niet bewaard worden, dus schep het direct in een glas of in een koekbakje. Ook lekker volgens dit recept: vruchtenyoghurt (geen extra suiker nodig) of volle yoghurt met 125 g gepureerd fruit.

variatietip:
Drie soorten aardbeienijs: Roomijs met aardbeien: Maak vanilleroomijs volgens het basisrecept. Snijd

Stap-voor-stap vanilleroomijs maken

250 g aardbeien in kleine stukjes of prak ze grof met een vork. Strooi er 2 eetlepels poedersuiker over en voeg de aardbei na 30 minuten draaien toe aan de roomijsmassa. Of pureer 250 g aardbeien met 2 eetlepels citroensap en 50 g witte basterdsuiker. Wrijf de zoete puree door een zeef. Maak vanilleroomijs volgens het basisrecept. Schep de ijsmassa in een diepvriesdoos en spatel er met een eetlepel de aardbeipuree door, zodat gemarmerd ijs ontstaat. Aardbeiensorbetijs: Los 300 g suiker op laag vuur al roerend op in 300 ml water en laat de siroop afkoelen. Maak 500 g aardbeien schoon en pureer het vruchtvlees met 2 eetlepels citroensap en 100 ml water in een keukenmachine. Meng de suikersiroop erdoor en draai de aardbeimassa in de ijsmachine in ca. 45 minuten tot ijs. Laat het ijs nog minstens 1 uur opstijven in de vriezer. Smaakvariaties: kook repen citroen- of sinaasappelschil of 1 gekneusde serehstengel (citroengras) mee met de suikersiroop. Of meng wat versgemalen peper, fijngesneden verse munt of basilicum door het sorbetijs. Aardbeienroomijs: maak 500 g aardbeien schoon en pureer het vruchtvlees met 2 eetlepels citroensap in een keukenmachine. Meng er 200 gram witte basterdsuiker en 250 ml slagroom door. Klop 1 cup gepasteuriseerd eigeel (pak à 6 stuks) door de aardbeimassa en draai er in de ijsmachine in ca. 45 minuten ijs van. Laat het roomijs nog minstens 1 uur opstijven in de vriezer.

combinatietip:
Smaakvariaties:Voeg na 30 minuten, als het ijsmengsel bijna klaar is, via de vulopening ingrediënten toe: grofgehakte ongezouten noten (bijv. walnoten, pecannoten, hazelnoten, pinda's of pistachenootjes), in stukjes gesneden fruit, gepureerde banaan of hele bessen, grofgehakte chocolade of smarties, fijngesneden zachte karamel, in rum gewelde rozijnen, kaneel verbrokkelde koekjes. Of serveer 1 bolletje vanilleroomijs in een kop hete espresso koffie bij een punt warme appeltaart of in een opgevouwen flensje in een schuimige milkshake met banaan en melk met scheutje likeur of boerenjongens met warme chocoladesaus met warme kersen (uit pot of blik) met een saus van gepureerd en gezoet zacht fruit (bijv. frambozen of perziken).

bereiden 30 min. wachten 50 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 485 kcal
eiwit 8 g
koolhydraten 40 g
vet 33 g

Steak au poivre - Biefstuk met peper

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Frans	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

4 eetlepels cognac (slijter)
4 kogelbiefstukken (op kamertemperatuur)
4 eetlepels vierseizoenenpeperkorrels
1 eetlepel olie
50 g roomboter
125 ml crème fraîche

Keukenspullen
aluminiumfolie

Bereiding
Cognac in diep bord schenken. Biefstuk door cognac wentelen en 5 min. in bord laten liggen. Peperkorrels in vijzel grof stampen, in plastic zakje met steelpan of deegroller kneuzen of in pepermolen zeer grof malen. Peper overdoen in diep bord. Biefstuk aan beide kanten in peper drukken (cognac bewaren). In koekenpan olie en helft van boter verhitten. Als schuim bijna is weggetrokken, biefstuk op hoog vuur 1 min. per kant bakken (niet bewegen in pan, met tang omdraaien). Vuur lager draaien en biefstukken, afhankelijk van gewenste gaarheid, in nog 1-2 min. per kant bruin en vanbinnen rood of rosé bakken. Vlees uit pan nemen en in aluminiumfolie verpakken. Bakvet uit pan scheppen en weggooien. Cognac in pan schenken en met spatel aanbaksels losroeren. Crème fraîche erdoor roeren en saus nog even doorwarmen. Vuur uitdraaien en rest van boter door saus kloppen. Biefstuk op vier warme borden leggen en bestrooien met zout. Saus over biefstuk scheppen. Serveren met dikke frites en/of een ovenschotel van tomaat en courgette (zie tip).

Tip:
Tian van tomaat en courgette (bij biefstuk met peper):Een tian is een Zuid-Franse groenteschotel uit de oven. Leg dunne plakjes courgette en vleestomaat en eventueel wat in (knoflook)olie gefruite uiringen om en om dakpansgewijs in een ingevette lage ovenschaal. Bestrooi de groenten met wat zout, zwarte peper en gedroogde Provençaalse kruiden en sprenkel er olijfolie over. Bak de tian in de oven (200 °C) in 30-45 minuten goudbruin en gaar.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 355 kcal
eiwit 25 g
koolhydraten 1 g
vet 25 g

Stokbroodje met brie

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Frans	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

30 g zachte boter
1 el scherpe mosterd
1 stokbrood
¼ zakje krulsla melange (a 100 g)
200 g roombrie (in lange plakken)
2 zoetzure augurken ((potje 340 g), schuin in plakjes)
2 tomaten (in 8 partjes)

Bereiding
Meng in een kommetje de boter en de mosterd met een vork. Snijd het stokbrood aan een kant in de lengte open. Bestrijk de snijvlakken met de mosterdboter. Beleg het stokbrood met de sla, brie, augurk en tomaat. Snijd het stokbrood in 4 gelijke stukken.

Tip:
U kunt het stokbrood ?s ochtends al bereiden. Verpak in vershoudfolie en bewaar in de koelkast. Snijd het brood voor serveren.

bereiden 10 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 450 kcal
eiwit 16 g
koolhydraten 41 g
vet 25 g

Stoofpeermousse met in amandel gepaneerde ijsbolletjes

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

1 bak stoofpeertjes (400 g, koelvers)
200 ml slagroom
25 g suiker
1 zakje vanillesuiker
1 el limoensap
3 blaadjes gelatine (pakje 12 stuks)
1 zakje amandelschaafsel (45 g)
1 tl koek- en speculaaskruiden
75 ml rode port
14 lange vingers (gehalveerd)
4 bolletjes vanilleroomijs

Keukenspullen
open ringvormpjes (Ø 7,5 cm)

Bereiding
Laat de stoofpeertjes uitlekken in een zeef en vang het vocht op. Snijd van 4 partjes de peer in de lengte in, zodat er een waaiervorm ontstaat. Snijd de rest van de stoofpeertjes fijn. Klop in een kom de slagroom met de suiker, vanillesuiker en limoensap. Dek af met vershoudfolie en zet in de koelkast. Laat ondertussen de gelatine 5 min. weken in een glas met koud water. Knijp goed uit. Rooster het amandelschaafsel in een koekenpan zonder boter of olie en laat afkoelen op een bord. Verwarm het vocht van de stoofpeertjes, de speculaaskruiden en een mespunt zout in een steelpan. Roer de port erdoor. Neem de pan van het vuur. Schenk het vocht in een kom. Los de gelatine erin op, haal er 4 el uit en houd die apart. Zet de kom in ijskoud water en laat het gelatinemengsel al roerend in 10 min. lobbig worden. Spatel de helft van de slagroom erdoor. Schep de stukjes stoofpeer er voorzichtig door en spatel de rest van de slagroom erdoor. Dek af en zet 3-4 min. in de koelkast. Plaats de ringvormpjes op vier dessertborden en leg de lange vingers met de besuikerde kant tegen de wand van de ringvorm. Schep de stoofpeertjesmousse in de ringvorm en strijk de bovenkant glad. Verwarm het achtergehouden gelatinemengsel een klein beetje zodat het weer vloeibaar wordt. Verdeel het met een lepel voorzichtig over de bovenkant van de mousse. Dek de borden af met vershoudfolie en laat de mousse nog minstens 30 min. opstijven in de koelkast. Verwijder de ringvormpjes. Rol een bolletje ijs door het amandelschaafsel en leg samen met de peerwaaiers naast de mousse.

bereiden 40 min. wachten 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 515 kcal
eiwit 9 g
koolhydraten 46 g
vet 29 g

Stoofpot met braadworst, mosterd en appel

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Stoven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

2 el olie
4 braadworsten
1 ui (grofgehakt)
250 g champignons (gehalveerd)
1 goudreinet appel (in stukjes)
1 kg kruimige aardappels (in stukken)
125 ml crème fraîche
1 eetlepel grove Zaanse mosterd

Bereiding
In braadpan olie verhitten en hierin braadworst rondom bruinbakken. Braadworst uit pan nemen. In bakvet ui 3 min. fruiten. Champignons toevoegen en 5 min. meebakken. Appel, 100 ml water en 1 tl zout toevoegen en aan de kook brengen. Braadworst terug in pan leggen en geheel met deksel op pan in 20 min. gaarstoven. Intussen aardappels in 20 min. gaarkoken, afgieten en droogstomen. Braadworst weer uit pan nemen en warmhouden. Crème fraîche en mosterd door stoofpot roeren. Gerecht op hoog vuur, zonder deksel, in 5 min. enigszins laten inkoken. Braadworst over vier borden verdelen. Aardappels ernaast leggen en saus erover scheppen.

bereiden 45 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 690 kcal
eiwit 30 g
koolhydraten 51 g
vet 40 g

Stoofpotje met victoriabaars

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stoven	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 sinaasappels
1 envelopje saffraan
½ visbouillontablet
1 eetlepel olijfolie
1 rode ui (gesnipperd)
1 theelepel kaneel
600 g victoriabaarsfilet (vis)
chilipeper uit de molen
1 zakje verse koriander ((15 g), fijngehakt)

Bereiding

Sinaasappels dik schillen en in plakjes snijden, vrijkomend sap opvangen. Saffraan weken in 200 ml kokend water. Bouillontablet in saffraanwater oplossen. In hapjespan olie verhitten en ui met kaneel 4 min. zachtjes fruiten. Saffraanbouillon en opgevangen sinaasappelsap erbij schenken en aan de kook brengen. Vis in 4 stukken snijden en bestrooien met zout en peper. Vis in vocht leggen en plakjes sinaasappel erop leggen. Peper erboven malen. Koriander erover strooien en vis afgedekt in 10-15 min. zachtjes gaarstoven. Stoofpot eventueel bereiden of overscheppen inverwarmde tajine (schaal met puntdeksel). Lekker met couscous.

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 190 kcal
eiwit 28 g
koolhydraten 8 g
vet 5 g

Stoofpotje van kip en champignons

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stoven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

4 eetlepels olijfolie
800 g kipdrumsticks
1 ui (fijngesnipperd)
250 g champignons (in plakjes)
500 ml kippenbouillon (van tablet)
1 kg aardappels
1 zakje boerensoepgroenten (350 g)

Bereiding
In braadpan olie verhitten en drumsticks rondom dichtschroeien. Ui en champignons toevoegen en 5 min. meebakken. Bouillon in pan schenken, aan de kook brengen en gerecht 30 min. zachtjes laten stoven. Intussen aardappels schillen, wassen en in 20 min. gaarkoken. Soepgroente 10 min. voor einde van stooftijd toevoegen. Op smaak brengen met zout en peper. Stoofpotje met aardappels serveren.

bereiden 40 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 505 kcal
eiwit 32 g
koolhydraten 43 g
vet 23 g

Stroganoffschotel

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	roerbakken/wokken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 2 Stuks.

1 zak aardappelschijfjes (450 g, Biologisch)
2 eetlepels boter
1 bak beef stroganoff (inclusief saus, 450 g)
1 schaal bak- & wokgroenten ((paprika, champignons en ui)
1 eetlepel cognac (of wodka, slijter)
1 zak botersla (100 g)
2 zoetzure augurken (in stukjes)
3 eetlepels sladressing yoghurt (fles a 450 ml)

Bereiding
Aardappelschijfjes volgens gebruiksaanwijzing in magnetron gaarkoken. In koekenpan 1 el boter verhitten. Biefstukblokjes op hoog vuur in 3 min. rondom bruinbakken. Vlees op bord scheppen. Groentemix in rest van boter 2 min. al omscheppend bakken. Vleesblokjes en stroganoffsaus toevoegen, drank erdoor roeren en geheel nog 2 min. doorwarmen. In kom botersla mengen met augurk en dressing. Aardappelschijfjes, vlees en saus over twee borden verdelen. Sla apart erbij serveren.

bereiden 10 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 635 kcal
eiwit 37 g
koolhydraten 56 g
vet 28 g

Struisvogelbiefstuk met bramensaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

300 g knolselderij (in blokjes)
4 kruimige aardappels (in blokjes)
1 eetlepel gedroogde tijm
100 g koude boter (in blokjes)
2 sjalotten (gesnipperd)
1 pot wildfond (380 ml)
150 ml rode wijn
3 eetlepels bramenjam
3 cm verse gemberwortel (geschild en in plakjes)
1 kaneelstokje
1 bakje bramen (150 g)
4 struisvogelbiefstukjes (op kamertemperatuur)

Keukenspullen
aluminiumfolie

Bereiding
Blokjes knolselderij en aardappel in 15 min. gaarkoken en afgieten. Tijm en 25 g boter toevoegen en groenten met stamper pureren. Op smaak brengen en warmhouden. Intussen in koekenpan 15 g boter smelten. Sjalot toevoegen en 3 min. zachtjes fruiten. Fond, wijn, jam, gemberwortel en kaneel toevoegen en geheel aan de kook brengen. Op matig vuur saus in 15 min. tot eenderde laten inkoken. Saus zeven, terug in pan schenken en nog 1 min. verwarmen. Van vuur af 35 g boter snel erdoor roeren. Op smaak brengen met zout en peper en bramen door saus roeren. Saus op vlamverdeler warmhouden. Biefstukjes met peper bestrooien. In koekenpan rest van boter verhitten en vlees in 3-4 min. bakken. In aluminiumfolie wikkelen. Puree over vier borden verdelen. Struisvogelbiefstukjes met zout bestrooien en op puree leggen. Bramensaus erover en ernaast schenken.

bereiden 35 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 525 kcal
eiwit 42 g
koolhydraten 36 g
vet 22 g

Super-deluxe andijviestamppot

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 2 Stuks.

2 eendenborstfilets
1 tl Chinees vijf kruidenpoeder
3 el olijfolie
4 sjalotten (in dunne parten)
8 gewelde pruimen (in stukjes)
100 ml zoete rode wijn
300 g panklare andijvie
1 zakje puree à la minute (pak a 3 zakjes)

Bereiding
Ruitpatroon in vet van eendenborst kerven en met vijfkruidenpoeder, mespunt zout en peper inwrijven. Koekenpan met antiaanbaklaag op hoog vuur verhitten. Eend op vetkant in 8 min. bakken tot vel knapperig is, keren en nog 3 min. bakken. In steelpan 1 el olie verhitten en helft van sjalot 2 min. fruiten. Pruimen, wijn en zout en peper naar smaak toevoegen en 5 min. smoren. In wok of hapjespan 2 el olie verhitten en rest van sjalot 1 min. roerbakken. Andijvie 1 min. meebakken. Aardappelpuree volgens gebruiksaanwijzing bereiden. Andijviemengsel door puree scheppen en stamppot even doorwarmen. Eendenborst, pruimen met vocht en stamppot over twee borden verdelen.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 955 kcal
eiwit 32 g
koolhydraten 80 g
vet 52 g

Tagliatelle met biefstuk

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	italiaans	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 1 Stuks.

100 g tagliatelle
1 el boter
1 kogelbiefstuk (op kamertemperatuur)
125 g cherrytomaten (bakje à 250 g)
3 el verse rode pesto (bakje)
8 zwarte olijven zonder pit
6 blaadjes basilicum

Keukenspullen
aluminiumfolie

Bereiding
Pasta, biefstuk, olijven, tomaat en basilicum: Italië op je bord.

1. Kook de tagliatelle volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar. Verhit in een kleine koekenpan de boter. Leg zodra het schuim bijna is weggetrokken, de biefstuk in een pan en bak op hoog vuur aan elke kant 1 min. Zet het vuur lager en bak nog 1-2 min., tot het vlees vanbinnen rosé is. Leg de biefstuk op de snijplank, bestrooi met zout en peper en laat even rusten onder aluminiumfolie.

2. Halveer de tomaatjes en bak in het achtergebleven bakvet 2 min. Giet de tagliatelle af, bewaar 2 el kookvocht per portie. Roer in een kom de pesto los met het kookvocht. Meng de pasta met de pesto en breng op smaak met peper en zout. Snijd de olijven grof. Schep voorzichtig de tomaatjes en de olijven door de tagliatelle en warm nog even door.

3. Halveer de biefstuk en snijd in plakjes. Doe de tagliatelle in een diep bord over en leg de plakjes biefstuk erop. Scheur de basilicum grof boven de pasta.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 840 kcal
eiwit 42 g
koolhydraten 80 g
vet 38 g
waarvan verzadigd 13 g
natrium 855 mg
vezels 8 g

Tagliatelle met geroosterde paprika en gorgonzolasaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

400 g tagliatelle (pasta)
3 el olijfolie
1 courgette (in plakken)
1 pot geroosterde paprika's (465 g)
1 tl tijm
2 maal 150 g gorgonzola (of gormas (gorgonzola met mascarpone))

Keukenspullen
aluminiumfolie

Bereiding
Tagliatelle beetgaar koken. In koekenpan olie verhitten en courgette in 3-4 min. bakken. Paprika's afgieten en in brede repen snijden. Courgette op warm bord scheppen en bestrooien met tijm, zout en peper. Onder aluminiumfolie warm houden. Paprika 1 min. in koekenpan bakken. Tagliatelle in vergiet laten uitlekken, beetje kookvocht opvangen. Gorgonzola in pastapan laten smelten, saus verdunnen met kookvocht. Tagliatelle en paprikarepen erdoor scheppen en geheel goed doorwarmen. Courgette over vier borden verdelen. Tagliatelle met saus erop scheppen.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 765 kcal
eiwit 30 g
koolhydraten 74 g
vet 39 g

Tagliatelle met Parmaham en spinazie

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	italiaans	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 2 Stuks.

200 g tagliatelle bicolore (tweekleurige lintpasta)
100 g Parmaham
2 el olijfolie
25 g boter
1 teentje knoflook (fijngehakt)
1 zak panklare spinazie (300 g)
versgemalen vierseizoenenpeper

Bereiding
Tagliatelle in ruim water met zout volgens gebruiksaanwijzing beetgaar koken. Plakken Parmaham in lange repen scheuren. In koekenpan met antiaanbaklaag 1 el olie verhitten. Repen ham over bodem van pan verdelen en krokant uitbakken. Op keukenpapier laten uitlekken. In dezelfde koekenpan helft van boter en 1 el olijfolie verwarmen. Knoflook hierin 1 min. zachtjes bakken. Spinazie in porties toevoegen en al omscheppend laten slinken. Op smaak brengen met zout en peper. Tagliatelle afgieten, 4 el kookvocht bewaren. Tagliatelle met kookvocht en rest van boter terugdoen in pastapan. Spinazie erdoor scheppen en pasta overdoen in twee diepe borden. Knapperige repen Parmaham op pasta leggen en royaal peper erboven malen.

Tip:
In plaats van gedroogde tagliatelle kunt u ook koelverse 'paglia e fieno' nemen, een dunne spaghettisoort in twee kleuren (250 g).

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 605 kcal
eiwit 31 g
koolhydraten 43 g
vet 34 g

Tagliatelle met rucola en ricotta

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

2 rode uien
5 eetlepels olijfolie
1 pak tuinerwten (of jonge kapucijners (diepvries, 450 g))
400 g tagliatelle (pasta)
2 teentjes knoflook (gepeld)
1 gedroogd chilipepertje
versgemalen zwarte peper
½ zakje verse peterselie (a 30 g)
3 zakken rucolasla (a 75 g)
250 g ricotta ((kaas), op kamertemperatuur)
75 g grano padano ((kaas), geraspt)

Keukenspullen
keukenmachine

Bereiding
In pan ruim water met zout aan de kook brengen. Ui pellen en snipperen. In hapjespan ui in 3 el olie 3 min. fruiten. Erwten 3 min. in pastawater laten koken. Met schuimspaan overscheppen in hapjespan. In hetzelfde water pasta in 7-8 min. beetgaar koken. Boven hapjespan knoflook uitpersen en pepertje verkruimelen. Paar eetlepels pastawater toevoegen. Blad van peterselie en 2 zakken rucola door ui-erwtmengsel scheppen. Deksel op hapjespan leggen en rucola in 2-3 min. laten slinken. Rucolamengsel in keukenmachine op lage snelheid kort en grof pureren. Rest van olie erdoor roeren, op smaak brengen met zout en peper. Pasta afgieten in vergiet en terugdoen in pan. Derde zak rucola met rucolapuree voorzichtig door pasta scheppen. Pasta op borden scheppen en met vork losgemaakte ricotta erover verdelen. Bestrooien met geraspte kaas en peper.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 665 kcal
eiwit 37 g
koolhydraten 69 g
vet 32 g

Tagliatelle met salami en spinazie in tomatensaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

300 g tagliatelle (zak a 500 g)
1 blik tomatenblokjes (400 g)
1 pakje pastasaus (sugo basilicum, 370 g)
1/3 goudsalami ((a 500 g), in kleine blokjes)
1 teentje knoflook (in plakjes)
10 groene olijven zonder pit ((pot a 250 ml), in plakjes)
1 zak spinaziesla (100 g)

Bereiding
Tagliatelle volgens gebruiksaanwijzing beetgaar koken. In hapjespan tomatenblokjes en pastasaus mengen en iets laten inkoken. Saus op smaak brengen met zout en peper. Salami in droge koekenpan met antiaanbaklaag op laag vuur krokant uitbakken. Knoflookplakjes toevoegen en goudbruin fruiten. Van spinaziesla tweederde in gedeelten in tomatensaus laten slinken. Tagliatelle afgieten en met rest van spinaziesla, salami, knoflook en bakvet omscheppen. Tomatensaus over borden verdelen. Tagliatelle in cirkelvorm erop leggen en met peper bestrooien.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 510 kcal
eiwit 22 g
koolhydraten 62 g
vet 19 g

Tartes aux pruneaux - Pruimentaartjes

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

2 eetlepels amandelschaafsel
4 plakjes bladerdeeg ((diepvries), ontdooid)
1 eetlepel fijne kristalsuiker
250 g verse pruimen
4 eetlepels abrikozenjam
125 ml crème fraîche

Bereiding
Oven voorverwarmen op 200 °C. In droge koekenpan amandelschaafsel goudbruin roosteren. Plakjes bladerdeeg op ingevette bakplaat leggen. Randen van bladerdeeg met water bestrijken en 2 cm omklappen, zodat dikker randje ontstaat. Met mes inkepingen in randje snijden of tanden van vork erin drukken. Suiker in midden van bladerdeeg strooien. Pruimen in vieren snijden, pitten verwijderen. Stukjes fruit met bolle kant omhoog op bladerdeeg leggen. In midden van oven taartjes in ca. 20 min. goudbruin en gaar bakken. Uit oven bovenkant van taartjes direct royaal bestrijken met jam (daarvan gaan ze glanzen). Amandelschaafsel erover strooien en taartjes laten afkoelen tot lauwwarm of koud. Serveren met losgeroerde, ongezoete crème fraîche.

bereiden 15 min. wachten 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 465 kcal
eiwit 5 g
koolhydraten 36 g
vet 34 g

Thaise rundvleescurry met aubergine

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Thais	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

1 rode peper
3 eetlepels rijstolie
500 g magere runderlapjes (in blokjes)
3 sjalotten (in vieren)
2 aubergines (in grove stukken)
200 ml kokosmelk
2 eetlepels Thaise groene currypasta
125 ml vleesbouillon (van 1/4 tablet)
3 eetlepels Thaise vissaus
1 eetlepel bruine suiker
1 zakje stoneleeks ((8 stuks), in stukken van 4 cm)
2 eetlepels verse basilicum (in reepjes)

Bereiding
Peper tussen handen rollen, topje eraf snijden en zaadjes eruit schudden. Peper in ringetjes snijden. In braadpan olie verhitten en vlees in 5 min. al omscheppend aanbraden. Rode peper, sjalot en aubergine toevoegen en 3 min. meebakken. Kokosmelk, currypasta, bouillon, vissaus en suiker erdoor roeren. Vlees afgedekt in minstens 2 uur op zeer laag vuur gaarstoven, eventueel met vlamverdeler onder pan. Stoneleeks erdoor scheppen en gerecht zonder deksel nog 5 min. zachtjes stoven. Basilicum erover strooien. Lekker met pandanrijst.

bereiden 25 min. wachten 2 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 340 kcal
eiwit 31 g
koolhydraten 17 g
vet 17 g

Thaise vissoep

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Thais	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

2 eetlepels olie
1 eetlepel Thaise rode currypasta
1 blik tomatenblokjes (400 g)
200 ml kokosmelk
4 eetlepels Thaise vissaus
1 eetlepel lichte sojasaus
300 g tilapiafilet ((vis), in dunne plakjes)
100 g peultjes
1 gele paprika
½ zakje stoneleeks (a 8 stuks)
1 zakje verse koriander (15 g)

Keukenspullen
campinggasstel

Bereiding
1. In soeppan olie verhitten en currypasta 1 min. fruiten. Tomatenblokjes toevoegen en nog 2 min. zachtjes bakken. Kokosmelk, 500 ml water, vissaus en sojasaus in pan schenken. Soep aan de kook brengen. Tilapia toevoegen en soep nog 3 min. zachtjes koken, tot vis gaar is. Eventueel op smaak brengen met extra vissaus en sojasaus. Soep onafgedekt laten afkoelen. Peultjes, paprika en stoneleeks schoonmaken, in stukjes snijden en in plastic zakje verpakken. Soep en groenten tot gebruik gekoeld bewaren. (Tijdens vervoer deksel op soeppan eventueel met breed plakband vastzetten).

2. Op picknickplaats groenten door vissoep roeren. Soep verwarmen en 3-5 min. zachtjes laten koken, tot groenten beetgaar zijn. Soep in vier kommen scheppen en korianderblad erboven van takjes plukken.

Tip:
Eet de soep ook eens thuis! Lekker snel klaar!

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 215 kcal
eiwit 19 g
koolhydraten 16 g
vet 9 g

Thaise zalm met groentemie

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Thais	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 1 Stuks.

1 eetlepel rijstolie
1 zakje Chinese roerbakmix (250 g)
100 g zalmfilet
2 eetlepels Thaise groene currypasta
150 g noodles (pak a 300 g)
1 eetlepel lichte sojasaus
1 eetlepel seroendeng (pinda-kokosmengsel)

Keukenspullen
wok

Bereiding
In wok 1/2 el rijstolie verhitten en groentemix op hoog vuur 4-5 min. roerbakken. Zalm in dikke plakken snijden en bestrijken met 1/2 el currypasta. Noodles door groenten scheppen en goed doorwarmen. Indien nodig scheutje water toevoegen. In kleine koekenpan 1/2 el rijstolie verhitten en plakjes zalm in 1 -2 min. net gaar bakken, halverwege keren. Groentemie op smaak brengen met sojasaus en currypasta en overdoen in diep bord. Zalm erop leggen en bestrooien met seroendeng.

bereiden 10 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 740 kcal
eiwit 37 g
koolhydraten 66 g
vet 37 g

Tilapiafilet in pikant kruidenkorstje

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

500 g tilapiafilet (vis)
1 eetlepel citroen
3 theelepels gemalen kurkuma (koenjit)
2 theelepels gemalen koriander (ketoembar)
2 theelepels versgemalen zwarte peper
1 theelepel gemberpoeder
1 theelepel kaneel
½ theelepel gemalen komijn (djinten)
75 g bloem
1 flesje bier
150 ml olie

Bereiding
Tilapia in 12 gelijke stukken snijden. Vis bestrooien met zout en besprenkelen met citroensap. In diep bord specerijen, bloem en mespunt zout mengen. Al roerend zoveel bier toevoegen dat glad, dik beslag ontstaat (ca. 100 ml). In koekenpan olie verhitten. Stukken vis een voor een door beslag halen en meteen in hete olie leggen. Vis in 6-8 min. op hoog vuur goudbruin en gaar bakken, halverwege keren. Lekker met wortelsalade met verse koriander en aardappelpuree.

Tip:
Vervang bovenstaande specerijen eventueel door 2 eetlepels kant-en-klare kerriepoeder.

Bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 315 kcal
eiwit 26 g
koolhydraten 16 g
vet 14 g

Toast met gebakken champignons

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 1 Stuks.

1 sneetje witbrood (bijv. dikke snee pain de campagne)
½ bakje kleine champignons (a 175 g)
25 g boter
1 kleine ui (gesnipperd)
½ zakje verse peterselie ((a 30 g), fijngesneden)
½ theelepel pikante paprikapoeder

Bereiding
In (brede) broodrooster of onder ovengrill brood aan beide zijden goudbruin roosteren. Toast laten afkoelen. Champignons schoonvegen en halveren. In koekenpan helft van boter verhitten en uisnippers glazig bakken. Champignons door ui scheppen en vuur hoog zetten. Champignons roerbakken tot ze bruin en gaar zijn. Met zout en peper op smaak brengen en iets laten afkoelen. Toast met rest van boter besmeren, op bord leggen en met champignons beleggen. Toast met peterselie en paprikapoeder bestrooien.

bereiden 10 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 310 kcal
eiwit 7 g
koolhydraten 22 g
vet 22 g

Toast met gerookte ribeye en avocado

Menugang	Borrelhapjes	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

3 eetlepels olijfolie extra vierge
4 cm ansjovisboter (tube a 25 g)
1/3 stokbrood (bijv. Le Champain)
8 plakjes gerookte ribeye (vleeswaren, bedieningsafdeling)
½ rijpe avocado
versgemalen peper

Bereiding
Oven voorverwarmen op 225 °C. In kommetje olie goed door ansjovisboter roeren. Van stokbrood schuin 8 dunne sneetjes snijden. Beide zijden van sneetjes dun met ansjovismengsel bestrijken. Sneetjes op rooster leggen en in hete oven goudbruin roosteren. Toast uit oven nemen en iets laten afkoelen. Toast met ribeye beleggen. Avocado in 8 lange plakjes snijden en op ribeye leggen. Grof peper erboven malen en toast direct serveren (anders verkleurt avocado).

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 245 kcal
eiwit 11 g
koolhydraten 15 g
vet 16 g

Toast met in bier gesmolten kaas

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

200 g Zaanlander kaas mild
4 sneetjes grofvolkorenbrood
50 g boter
100 ml bier (trappistenbier)
1 bosuitje (in ragfijne ringetjes)

Bereiding
Ovengrill voorverwarmen. Korstjes van kaas snijden en kaas (in keukenmachine) raspen. Brood onder ovengrill of in broodrooster in 2-3 min. bruin roosteren en laten afkoelen. In steelpan met dikke bodem helft van boter smelten. Bier erbij schenken en zodra het kookt, vuur laag zetten. Kaas al roerend in bier laten smelten. Op smaak brengen met peper en eventueel zout. Toast met rest van boter besmeren en in ovenschaal of op bakplaat leggen. Gesmolten kaasmengsel erover verdelen en uitstrijken. Toast onder grill schuiven en bovenkant in 2 min. bruin laten kleuren. Bestrooien met bosuitjes. Lekker met bleekselderijsalade.

Tip:
Dit is een Zaanse variatie op het klassieke Britse lunchgerecht Welsh rarebit, waarbij geroosterd brood bestreken wordt met in donker bier ('ale') gesmolten cheddar kaas.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 375 kcal
eiwit 15 g
koolhydraten 16 g
vet 27 g

Toast met koriander-geitenkaas en ham

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	grillen	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

2 vleestomaten
100 g Hollandse geitenkaas met koriander
4 plakken Coburger rauwe ham
4 (dikke) sneetjes witbrood (bijv. zelfgesneden Pain de Campagne)

Bereiding
Ovengrill voorverwarmen. Tomaten met kartelmes in flinterdunne plakken snijden. Geitenkaas in plakken schaven. Ham, tomaat en kaas over sneetjes brood verdelen. Brood op bakplaat leggen en 1-2 min. onder grill schuiven, tot kaas gesmolten is.

Tip:
Ook lekker om als tosti in een tosti-ijzer of in een koekenpan (met deksel) te bereiden. Neem dan 8 dunne sneetjes witbrood en besmeer de buitenkant van de tosti's licht met boter.

bereiden 10 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 260 kcal
eiwit 5 g
koolhydraten 24 g
vet 11 g

Toast met nectarine en knapperige ham

Menugang	Borrelhapjes	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.
25 stuks

30 g rucola
250 g ricotta
4 nectarines (schoongeboend)
1 ongesneden brood (bijv. Liefde & Passie rogge)
3 el olijfolie
15 plakken Kempische ham
1 el balsamicoazijn

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 175 °C. Snijd de rucola fijn en meng door de ricotta. Breng op smaak met peper en eventueel zout. Snijd de nectarines in dunne partjes.

2. Snijd de kapjes van het brood en snijd het brood in 15 dunne plakken. Halveer de sneetjes en leg op een bakplaat. Bestrijk de bovenkanten met de olie.Rooster in 5 min. goudbruin in de oven. Neem uit de oven en laat afkoelen.

3. Bak de ham met 3 plakken tegelijk in een droge koekenpan met antiaanbaklaag. Laat de ham op keukenpapier afkoelen en breek doormidden. Verdeel het ricottamengsel en de partjes nectarine over de toast. Besprenkel met de balsamicoazijn en garneer met de ham.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per stuk)
energie 65 kcal
eiwit 4 g
koolhydraten 5 g
vet 3 g
waarvan verzadigd 0 g

Toast met pittige kaas en wijngelei

Menugang	Borrelhapjes	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 8 Stuks.

400 ml rode wijn
1 takje tijm (van plantje of uit zakje)
1 eetlepel suiker
3 blaadjes witte gelatine
1 plakje fourme dambert (of andere blauwaderkaas, ca. 200 g)
3 ciabattina's (voorgebakken)

Keukenspullen
lage schaal, met olie ingevet

Bereiding
1. In ruime pan wijn met takje tijm en suiker aan de kook brengen. Wijn op laag vuur tot helft laten inkoken. Gelatine 5 min. in koud water weken. Pan van vuur nemen, tijm verwijderen, wijn iets laten afkoelen. Gelatine uitknijpen en al roerend in warme wijn laten oplossen. Wijn in schaal schenken en in koelkast minimaal 3 uur tot gelei laten opstijven.

2. Ovengrill of oven op 200 °C voorverwarmen. Kaas in plakken snijden. Van ciabattina's zijkanten afsnijden en broodjes met scherp mes in flinterdunne plakken snijden. Sneetjes in oven lichtbruin roosteren. Uit oven nemen en laten afkoelen. Wijngelei op werkblad storten en in flinters snijden. Toastjes met kaas beleggen en garneren met wijngelei.

bereiden 30 min. wachten 3 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 185 kcal
eiwit 7 g
koolhydraten 17 g
vet 10 g

Tofu met groenten en sesamsaus

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

1 kleine winterpeen
1 dunne prei
1 groene paprika
50 g sesamzaad
3 eetlepels lichte sojasaus
2 eetlepels rijstazijn
1 eetlepel suiker
1 eetlepel medium dry sherry
1 liter groentebouillon (van tablet)
1 pak tofu naturel (375 g, Biologisch)
2 eetlepels olie

Keukenspullen
vijzel

Bereiding
Winterpeen schoonmaken, in stukken van 6 cm snijden en vervolgens in dunne plakken snijden. Prei overlangs halveren, wassen en in stukken van 6 cm snijden. Paprika in kwarten snijden en schoonmaken. Peen, prei en paprika in smalle reepjes snijden. In droge koekenpan sesamzaad lichtbruin roosteren. Van zaadjes 1 el bewaren, rest in vijzel pletten. Sesamzaad in kom mengen met sojasaus, rijstazijn, suiker en sherry. Bouillon aan de kook brengen. Tofu in dunne plakjes snijden en op laag vuur 5 min. in bouillon verwarmen. Intussen in wok of koekenpan olie verhitten. Paprika en peen 1 min. roerbakken. Prei erdoor scheppen en nog 1-2 min. meebakken. Tofu uit bouillon scheppen en over vier borden verdelen. Sesamsaus nogmaals doorroeren en over tofu scheppen. Groentereepjes op tofu leggen en met achtergehouden sesamzaad bestrooien.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 285 kcal
eiwit 16 g
koolhydraten 12 g
vet 19 g

Tomatenrisotto met worstjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

150 ml olijfolie
1 kleine ui (gesnipperd)
300 g risottorijst (pak a 400 g)
1 blik tomatenblokjes (400 g)
750 ml kippenbouillon (van tablet)
2 schaaltjes Catalaanse worstjes (a 6 stuks, vleesafdeling)
1 krop ijsbergsla
2 eetlepels rode-wijnazijn

Bereiding
In hapjespan 2 el olie verhitten en ui 2 min. zachtjes bakken. Rijst toevoegen en roeren tot rijst glazig is. Inhoud van blik tomatenblokjes erdoor scheppen en verwarmen tot vocht door rijst is opgenomen. Telkens deel van bouillon toevoegen en door rijst laten opnemen, tot na ca. 20 min. rijst beetgaar is. Intussen in koekenpan 2 el olie verhitten en worstjes rondom bruinbakken. Vuur laag draaien en worstjes in ca. 15 min. gaar laten worden. Bladeren van ijsbergsla in stukken scheuren, wassen en droogdeppen of in slacentrifuge droogslingeren. In slakom dressing roeren van rest van olie, azijn, zout en peper. Sla erdoor mengen. Risotto pittig op smaak brengen met zout en (cayenne)peper en op vier borden scheppen. Worstjes erop leggen, sla apart serveren.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 875 kcal
eiwit 36 g
koolhydraten 65 g
vet 52 g

Tomatenrisotto uit de oven

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 ui (fijngesnipperd)
4 eetlepels olijfolie
400 g risottorijst
200 ml droge witte wijn
1 liter groentebouillon (van tablet)
8 tomaten
75 g geraspte belegen kaas
450 g tuinerwten (diepvries)

Bereiding

Oven voorverwarmen op 175 °C. In hapjespan ui in 2 el olie fruiten. Rijst toevoegen en meebakken tot alle korrels glazig zijn. Wijn erbij schenken en door rijst laten opnemen. Groentebouillon in gedeelten erbij schenken en risotto in ca. 20 min. zachtjes gaarkoken, zonder deksel op pan. Intussen tomaten in parten snijden en op ingevette bakplaat leggen. Olie erover sprenkelen en bestrooien met zout en peper. Kaas over tomaten verdelen en tomaten ca. 15-20 min. in oven roosteren, tot kaas goudbruin is. Laatste 5 min. bevroren erwten door risotto roeren. Risotto met geroosterde tomaten serveren.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 635 kcal
eiwit 21 g
koolhydraten 100 g
vet 17 g

Tomatentaart met zoete ui

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

5 plakjes deeg voor hartige taart (pak 10 plakjes, diepvries)
5 trostomaten
3 eieren
2 el crème fraîche
1 tl gedroogde tijm
1 mespunt suiker
150 g geraspte oude kaas
2 g boter om in te vetten
50 g couscous
1 zoete ui

Keukenspullen
lage taartvorm (Ø 24 cm)

Bereiding
1. Verwarm de oven voor op 200 °C. Laat het deeg ontdooien. Snijd de tomaten in plakken en verwijder de pitjes en het vocht. Dep de tomaat droog met keukenpapier.

2. Klop de eieren los met de crème fraîche, tijm, suiker en breng op smaak met peper en zout. Roer de geraspte kaas door het eimengsel. Vet de taartvorm in en bekleed met deeg.

3. Vet de taartvorm in en bekleed met deeg. Strooi de couscous over de deegbodem (om vrijkomend vocht te absorberen). Snijd de ui in ringen en verdeel over de deegbodem. Leg de tomaatringen erop. Schenk het eimengsel in de taartvorm tot een egale laag. Bak de taart in het midden van de oven in 30-35 min. gaar.

variatietip:
Ook lekker met een bodem van croissantdeeg. Bij gebruik van vleziger tomaten zoals roma- of vleestomaten hoeven de pitjes niet eerst uit de plakken verwijderd te worden.

combinatietip:
Lekker met een groene kruidige salade.

bereiden 15 min. oventijd 35 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 475 kcal
eiwit 21 g
koolhydraten 41 g
vet 24 g
waarvan verzadigd 12 g
natrium 690 mg

vezels 4 g

Tonijnwrap met avocado

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	grillen	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 2 Stuks.

1 avocado
1 el citroensap
2 tortillawraps (pak)
125 g tonijnsalade
2 bosuitjes
8 plakjes fricandeau
30 g rucola
3 el olijfolie

Keukenspullen
grillpan

Bereiding
1. Snijd de avocado overlangs doormidden. Verwijder de pit en schep het vruchtvlees met een lepel uit de schil. Snijd de avocado in dunne plakken en besprenkel met het citroensap en breng op smaak met peper en zout.

2. Verhit de grillpan. Bestrijk de tortillawraps dik met de tonijnsalade. Snijd de bosui in ringetjes. Verdeel de fricandeau, avocado, bosuitjes en rucola over de tonijnsalade. Druppel ? van de olie over de rucola.

3. Rol de tortilla's stevig op en bestrijk de buitenkant met de rest van de olie. Leg de wraps op de vouwnaad in de grillpan en grill in 2-3 min. lichtbruin, keer halverwege.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 705 kcal
eiwit 23 g
koolhydraten 31 g
vet 53 g
waarvan verzadigd 6 g
natrium 970 mg
vezels 6 g

Torrijas - Wentelteefjes met honing

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	spaans	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

2 petit pains (afbakbrood, a 4 stuks)
3 eieren
200 ml melk
1 theelepel kaneelpoeder
5 eetlepels vloeibare honing
4 eetlepels milde olijfolie
4 eetlepels sherry (Pedro Ximenez of cream sherry)

Bereiding
Elke petit pain schuin in 4 lange plakken snijden. In diep bord eieren loskloppen. In hapjespan melk tot lauw verwarmen. Kaneel en 3 el honing erdoor roeren. Pan van vuur nemen, plakken brood snel na elkaar in melk leggen en dan omdraaien. In grote koekenpan helft van olie verhitten. Plakken brood een voor een door losgeklopt ei halen en met 4 stuks tegelijk in 2 min. per kant goudbruin bakken. Wentelteefjes over vier borden verdelen en besprenkelen met sherry en rest van honing. Lekker met een flinke bol slagroomijs.

Tip:
In plaats van afbakbrood kunt u voor dit nagerecht ook een restant oud witbrood gebruiken. Verwijder de korst en snijd de (liefst dikke) boterhammen in driehoeken.

bereiden 10 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 285 kcal
eiwit 9 g
koolhydraten 26 g
vet 15 g

Tortellini-kaasschotel uit de magnetron

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 bak tortellini bicolore (verse pasta, 250 g)
1 zak broccoliroosjes (300 g)
1 eetlepel boter
1½ eetlepel bloem
250 ml halfvolle melk
½ bol mozzarella ((kaas), in blokjes)
50 g gorgonzola ((kaas), in stukjes)

Bereiding

1. In grote pan tortellini met broccoli net niet beetgaar koken. In vergiet laten uitlekken en afkoelen. In steelpan boter smelten. Bloem erdoor roeren en 1 min. zachtjes bakken, zonder dat bloem verkleurt. Helft van melk in pan schenken, aan de kook brengen en met pollepel blijven roeren tot gladde saus ontstaat (dit duurt ca. 2 min.). Rest van melk toevoegen en saus 2-3 min. zachtjes door laten koken. Op smaak brengen met zout en peper. Grote pan weer gebruiken om tortellini en broccoli te mengen met kaas en saus. Gerecht overscheppen in magnetronschaal, laten afkoelen en tot gebruik afgedekt in koelkast zetten.

2. Tortellinischotel afgedekt in magnetron 5-6 min. op vol vermogen (700 watt) verwarmen. Tussentijds een keer omscheppen.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 695 kcal
eiwit 35 g
koolhydraten 70 g
vet 31 g

Tortilla's met kip

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Mexicaans	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

250 ml kippenbouillon (van tablet)
250 g kipfilet
2 rode pepers
1 blik tomatenblokjes (400 g)
2 teentjes knoflook (uitgeperst)
2 tl oregano
2 el olijfolie
8 bloemtortilla's (doorsnede 25 cm)
3 bosuitjes (in ringetjes)
125 ml zure room
150 g witte kaasblokjes (verkruimeld)

Keukenspullen
keukenmachine
lage ovenschaal

Bereiding

Kippenbouillon aan de kook brengen. Pan op zeer laag vuur zetten, zodat bouillon niet meer kookt. Kipfilet in bouillon in 10 min. laten garen. Pepers opensnijden en zaadjes verwijderen. In droge koekenpan pepers enkele seconden roosteren. In stukken snijden. In keukenmachine rode peper met inhoud van blik tomaatstukjes, knoflook, oregano en 100 ml kippenbouillon tot gladde saus pureren. In koekenpan olie verhitten en saus erin schenken. Saus 8-10 min. zachtjes laten pruttelen. Op smaak brengen met zout en peper. Intussen oven voorverwarmen op 200 °C. Kipfilet met vork in draadjes trekken. Tortilla's een voor een door tomatensaus wentelen. Kip en bosuitjes erover verdelen, tortilla's oprollen en naast elkaar in ingevette schaal leggen. Rest van saus over bovenkant uitstrijken. Zure room en kaasblokjes erover verdelen. In midden van oven tortillarolletjes in 20 min. bruin laten kleuren. Lekker met frisse salade.

bereiden 50 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 705 kcal
eiwit 37 g
koolhydraten 75 g
vet 28 g

Tuinbonen-zalmomelet

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Bakken	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

6 eieren
200 g gerookte zalmsnippers
3 bosuitjes (gesnipperd)
1 pot tuinbonen extra fijn ((330 g), uitgelekt)
3 el boter
1 duopak krieltjes (700 g)
2 el dille (diepvries, strooibusje)

Bereiding
In kom eieren loskloppen. Zalmsnippers, bosuitjes en tuinbonen erdoor roeren. Mengsel met zout en peper op smaak brengen. In koekenpan 1 el boter smelten. Eimengsel erin schenken en omelet, met deksel op pan, op laag vuur in ca. 15 min. laten stollen. Intussen krieltjes met weinig water en zout in 8 min. gaarkoken. Krieltjes afgieten en in pan omschudden met dille, rest van boter en zout naar smaak. Omelet in 4 parten snijden en met krieltjes serveren.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 430 kcal
eiwit 30 g
koolhydraten 33 g
vet 20 g

Tuinerwtensoep met basilicum

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

1 eetlepel olijfolie
1 sjalot (fijngesnipperd)
1 zakje verse basilicum ((15 g), in reepjes)
450 g tuinerwten (diepvries)
800 ml groentebouillon (van tablet)
100 g sperziebonen (gehalveerd)
2 stengels bleekselderij (in boogjes)
1 theelepel gedroogd bonenkruid
½ theelepel (versgeraspte) nootmuskaat
150 g Griekse yoghurt
1 duobakje hamblokjes (ca. 200 g)

Keukenspullen
staafmixer

Bereiding
In (soep)pan olie verhitten en sjalot en helft van basilicum 1 min. fruiten. Van erwten 4 volle eetlepels apart houden, rest door sjalot scheppen. Bouillon toevoegen, soep aan de kook brengen en 3 min. zachtjes laten koken. Met staafmixer soep pureren. Op smaak brengen met zout en peper. Sperziebonen, bleekselderij, bonenkruid en nootmuskaat erdoor roeren. Soep 5-6 min. zachtjes laten koken, tot groenten beetgaar zijn. Yoghurt, hamblokjes en achtergehouden erwten door soep roeren en kort meewarmen. Soep in vier diepe borden scheppen en rest van basilicumreepjes erover strooien.

Tip:
Roer in plaats van hamblokjes stukjes gerookte paling of Hollandse garnalen door de soep.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 210 kcal
eiwit 17 g
koolhydraten 27 g
vet 9 g

Turkse gehaktspiesen met yoghurtsaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Turks	Type	bbq	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

1 lange prei
500 g rundergehakt
50 g rozijnen
2 teentjes knoflook (fijngehakt)
2 theelepels gemalen komijn (djinten)
2 theelepels gemalen koriander (ketoembar)
cayennepeper
150 g Griekse yoghurt
½ zakje verse munt ((a 15 g), fijngehakt)
2 eetlepels (olijf)olie
8 shoarmabroodjes

Keukenspullen
spiesen

Bereiding
1. Buitenste bladeren van prei loshalen en wassen. Bladeren in de lengte in 8 lange repen van 2 cm breed snijden; donkergroene gedeelte eraf snijden. Bladeren in schaal leggen en overgieten met kokend water. Even laten staan, zodat prei zacht wordt. Afgieten en prei droogdeppen. Gehakt mengen met rozijnen, knoflook, komijn, korianderzaad, mespunt cayennepeper en 1 tl zout. Van gehaktmengsel 8 dunne worstjes vormen. Preirepen om worstjes wikkelen; uiteinden onder preiwikkel schuiven zodat prei niet loslaat. Worstjes aan spiesen rijgen en tot gebruik afgedekt op schaal in koelkast leggen. In kom yoghurt mengen met munt, zout en peper naar smaak. Yoghurtsaus tot gebruik in koelkast zetten.

2. Gehaktspiesen met olie bestrijken en op barbecue in 10-12 min. rondom bruin en gaar roosteren. Aan zijkant van barbecue shoarmabroodjes 1-2 min. per kant roosteren. Gehaktspiesen serveren met yoghurtsaus en shoarmabroodjes.

bereiden 35 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 660 kcal
eiwit 34 g
koolhydraten 58 g
vet 32 g

Turkse opgerolde pizza met aubergine en paprika

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Turks	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

1 ui (gesnipperd)
3 teentjes knoflook (fijngehakt)
4 eetlepels olijfolie
2 tomaten
500 g rundergehakt
1 rode peper (fijngehakt)
1 aubergine (in dunne repen van 5 cm)
1 rode paprika (in dunne repen)
4 eetlepels volle yoghurt
2 eetlepels mayonaise
8 bloemtortilla's (zacht)
1 blikje tomatenpuree (70 g)

Bereiding
1. In koekenpan ui en 2 teentjes knoflook 2 min. in 1 el olie fruiten. Tomaten ontvellen, halveren en zaadjes verwijderen. Vruchtvlees in blokjes snijden. In kom gehakt mengen met tomaat, ui, rode peper en 1/2 tl zout. Mengsel laten afkoelen en tot gebruik afgedekt in koelkast bewaren. Rest van olie in koekenpan verhitten. Aubergine en paprika 10 min. bakken, op smaak brengen met zout en peper. Groenten in schaal scheppen en laten afkoelen. Yoghurt, mayonaise, rest van knoflook met 1 el water tot knoflooksaus roeren. Op smaak brengen met zout en peper en tot gebruik in koelkast bewaren.

2. Oven voorverwarmen op 200 °C. Auberginemengsel verwarmen. Tortilla's dun met tomatenpuree bestrijken en gehaktmengsel erover verdelen. Tortilla's per 4 stuks tegelijk ca. 10 min. in oven bakken. Pizza's aan tafel met auberginemengsel beleggen en oprollen. Saus ernaast serveren.

bereiden 45 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 790 kcal
eiwit 33 g
koolhydraten 54 g
vet 49 g

Varkensfilet met appel-gembervulling en portjus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 12 Stuks.

3 eetlepels olijfolie
3 dikke plakjes bakbacon (in kleine blokjes)
4 cm verse gemberwortel (fijngesneden)
3 appels (in kleine blokjes)
2 maal 3 bosuitjes (in ringetjes)
3 stukken varkensfilet (a ca. 500 g)
4 teentjes knoflook (geperst)
2 potten gevogeltefond (a 380 ml)
150 ml witte port
100 g koude roomboter (in blokjes)
150 g vet spek (vleeswaren)
2 takjes selderij ((van plantje of uit zakje), fijngesneden)

Keukenspullen
cocktailprikkers
aluminiumfolie
braadslede

Bereiding
1. In ruime koekenpan 1 el olie verhitten en bacon 1 min. zachtjes uitbakken. Gember en appel toevoegen en al omscheppend 1 min. meebakken. Op smaak brengen met zout en peper. Laten afkoelen. Bosuitjes erdoor scheppen. Met scherp mes elke varkensfilet horizontaal insnijden zodat vlees kan worden gevuld. In kommetjes knoflook met 2 el olie mengen. Varkensfilets met appelmengsel vullen. Vulling stevig aanduwen zodat alle vulling wordt gebruikt. Vlees met cocktailprikkers vaststeken en met knoflookolie bestrijken. In schaal overdoen en afgedekt in koelkast minimaal 2 uur marineren. Gevogeltefond en port aan de kook brengen en op hoog vuur tot 1/3 laten inkoken. Pan van vuur nemen en helft van boter erdoor kloppen. Op smaak brengen met zout en peper. Jus laten afkoelen en tot gebruik in koelkast zetten.

2. Vlees op kamertemperatuur laten komen. Oven voorverwarmen op 175 °C. In koekenpan rest van boter verhitten en vlees rondom aanbraden. Vlees met bakvocht in braadslede overdoen, met spek beleggen en ca. 1 uur in oven braden. Laatste 10 min. spek van varkensfilet nemen. Vlees uit oven nemen, in aluminiumfolie verpakken en nog 10 min. laten rusten. Portjus verwarmen. Bladselderij erdoor mengen. Vlees in 12 plakken snijden en met jus serveren.

bereiden 1 u. 10 min. wachten 1 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 345 kcal
eiwit 34 g
koolhydraten 7 g
vet 20 g

Varkensfilet met appel-gembervulling en portjus

Varkensfiletlapjes met mosterdfruit

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 2 Stuks.

2 varkensfiletlapjes
25 g boter
1 zak broccoliroosjes (300 g)
1 bak aardappelpuree (koelvers, 550 g)
1 eetlepel grove mosterd
200 g tutti frutti (koelvers, schaal a 350 g)

Bereiding
Filetlapjes aan beide kanten met peper en zout bestrooien. In koekenpan boter verhitten en filetlapjes op matig vuur in ca. 10 min. bruin en gaar bakken. Intussen broccoli in weinig water met zout in 4-5 min. beetgaar koken en dan afgieten. In magnetron aardappelpuree volgens gebruiksaanwijzing verwarmen. Filetlapjes uit pan nemen en warmhouden. Mosterd en 100 ml vocht (uit verpakking tutti frutti) door achtergebleven bakvet roeren. Tutti frutti toevoegen en op hoog vuur 2 min. meewarmen. Op smaak brengen met zout en peper. Aardappelpuree en broccoli over twee borden verdelen. Filetlapjes ernaast leggen en mosterdfruit met jus erop scheppen.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 755 kcal
eiwit 40 g
koolhydraten 99 g
vet 22 g

Varkenshaas met boerenjongens

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Frituren	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

2 varkenshaasjes (ca. 500 g)
1 eetlepel mosterd
2 theelepels tijm
50 g boter
1 zak Boer'n Friet'n (750 g)
½ pot vleesfond (pot a 380 ml)
4 eetlepels boerenjongens
olie om te frituren

Keukenspullen
cocktailprikkers
keukenpapier
aluminiumfolie

Bereiding
Vlees droogdeppen met keukenpapier, met mosterd bestrijken en bestrooien met tijm, zout en peper. Indien nodig dunne deel van varkenshaasjes dubbelvouwen en met cocktailprikker vastzetten, zodat vlees overal even gaar wordt. In braadpan boter verhitten. Vlees rondom bruin laten worden. Vuur lager zetten en varkenshaasjes in 15-20 min. gaar braden, af en toe keren. Intussen frituurolie verhitten. Vlees uit pan nemen (bakvet in pan laten), in aluminiumfolie verpakken en nog 5 min. laten rusten. Frites volgens gebruiksaanwijzing goudbruin bakken. Fond en boerenjongens door bakvet van vlees roeren. Aanbaksels goed losroeren en jus iets laten inkoken. Met zout en peper op smaak brengen. Varkenshaasjes in plakken snijden en over vier warme borden verdelen. Jus erover scheppen. Lekker met gemengde salade.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 720 kcal
eiwit 37 g
koolhydraten 47 g
vet 42 g

Varkenshaasje met zoetzure saus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	chinees	Type	Stomen	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

2 eetlepels olie
2 varkenshaasjes ((a 250 g), op kamertemperatuur)
1 cm verse gemberwortel (geraspt)
100 ml droge sherry
200 ml kippenbouillon (van tablet)
100 g donkere basterdsuiker
2 eetlepels hoisinsaus (fles a 250 ml)
1 eetlepel vierseizoenenpeperkorrels
1 bosuitje (in schuine ringetjes)

Keukenspullen
vijzel

Bereiding
In hapjespan olie verhitten en varkenshaasjes op hoog vuur in 5 min. rondom bruinbakken. Vlees uit pan nemen. In bakvet gember 1 min. zachtjes bakken. Sherry, bouillon, basterdsuiker en hoisinsaus erdoor roeren. Zout en zwarte peper naar smaak toevoegen. Saus al roerend aan de kook brengen. Varkenshaasjes in pan leggen en onafgedekt in 20 min. zachtjes gaarstoven, regelmatig keren. Zoveel vocht laten verdampen dat varkenshaasjes omhuld zijn met glanzende saus. Intussen in vijzel of met bolle kant van lepel peperkorrels kneuzen. In droge koekenpan gekneusde peperkorrels 1 min. roosteren tot geur vrijkomt. Varkenshaasjes uit pan nemen en bestrooien met zout. Vlees in plakjes snijden en over vier warme borden verdelen. Saus erover scheppen. Bosuitjes en gekneusde peperkorrels erover strooien. Serveren met rijst en roergebakken peultjes.

bereiden 35 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 310 kcal
eiwit 29 g
koolhydraten 28 g
vet 9 g

Varkenshaasmedaillons met paddestoelensaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

3 varkenshaasjes ((a ca. 200 g), op kamertemperatuur)
3 eetlepels olijfolie
2 teentjes knoflook (gesnipperd)
400 g paddestoelenmelange (in stukken)
200 ml slagroom
2 theelepels aardappelzetmeel
4 eetlepels madera (slijter)
1 stengel bleekselderij (in zeer dunne plakjes)

Keukenspullen
aluminiumfolie

Bereiding
1. Varkenshaasjes in 20 plakken snijden. In koekenpan helft van olie verhitten en medaillons in 6 min. aan beide zijden bruin en gaar bakken. Vlees in aluminiumfolie verpakken en 5 min. laten rusten. Intussen rest van olie door achtergebleven bakvet roeren. Knoflook hierin 30 sec. bakken. Paddestoelen toevoegen en 3 min. al omscheppend bakken. Slagroom erdoor roeren en 1 min. zachtjes verwarmen. Aardappelzetmeel met 1 el water losroeren en dan door kokende saus mengen. Even laten doorkoken, al roerend, tot saus dikker wordt. Voor kinderen helft van saus in warme kom schenken. Op smaak brengen met zout en peper. Voor volwassenen madera door resterende saus roeren en nog 1 min. verwarmen. Indien nodig maderasaus binden met extra aardappelzetmeel. Saus op smaak brengen met zout en peper. Vlees over borden verdelen (kinderen 2 medaillons). Paddestoelensaus met madera over vlees voor volwassenen schenken, saus zonder madera over vlees voor kinderen schenken. Bleekselderijplakjes over borden van volwassenen strooien. Serveren met spruitjes en aardappel-knolselderijpuree met oude kaasvoor de volwassenen, voor kinderen met aardappelkroketjes in de vorm van dennenappeltjes*, koelverse appelcompoteen een mix van bloemkool, haricots verts en minimaïs*.

2. *Deze Feesttopper zijn speciaal voor kerst ontwikkeld en daardoor tijdelijk verkrijgbaar.

Tip:
Kindertip: Voor de kinderen een eenvoudige, maar lekkere paddestoelenroomsaus, voor de volwassenen een rijke saus met madera.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 335 kcal
eiwit 23 g
koolhydraten 4 g
vet 22 g

Varkenslapjes met zuurkool en witte bonen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 2 Stuks.

50 g boter
1 kleine rode ui (in halve ringen)
1 eetlepel tomatenpuree
1 pot witte bonen (330 g)
1 theelepel tijm
1 zakje gekookte wijnzuurkool (met spek, 250 g)
1 schaaltje gemarineerde varkensfiletlapjes à la minute (6 stuks)

Bereiding
In pan 1 el boter verhitten en ui en tomatenpuree 1 min. zachtjes bakken. Bonen en tijm erdoor scheppen. Zout en peper naar smaak toevoegen en bonen 5 min. zachtjes verwarmen. In pan zuurkool met 1 el boter afgedekt 3-4 min. verwarmen. In koekenpan rest van boter verhitten en varkenslapjes in 3-4 min. gaarbakken, halverwege keren. Zuurkool en bonen op borden scheppen en varkenslapjes ernaast leggen.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 715 kcal
eiwit 44 g
koolhydraten 27 g
vet 47 g

Varkensvlees met roergebakken kool, appel en gele rijst

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	roerbakken/wokken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

1 pak gele rijst (325 g)
50 g gerookte spekblokjes
2 teentjes knoflook (in plakjes)
2 schaaltjes gemarineerde varkensfiletlapjes à la minute (a ca. 250 g)
2 eetlepels zonnebloemolie
2 zakken panklare witte kool (a 250 g)
2 friszure appels ((bijv. Elstar), in blokjes)
½ zakje bieslook ((a 20 g), fijngeknipt)

Keukenspullen
wok

Bereiding
Rijst volgens gebruiksaanwijzing bereiden. In droge wok spekblokjes uitbakken. Knoflook 1 min. in spekvet meebakken. In droge koekenpan filetlapjes met marinade 2 min. bakken; halverwege draaien. Olie en kool aan mengsel in wok toevoegen en op hoog vuur 2 min. roerbakken. Appel 1 min. meebakken. Bieslook door rijst roeren. Rijst, kool en filetlapjes over borden verdelen.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 610 kcal
eiwit 40 g
koolhydraten 76 g
vet 16 g

Veldsla met lentegroenten

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

100 g peultjes
1 schaaltje groene aspergetips (100 g)
1 schaaltje minimaïs (125 g)
6 eetlepels olijfolie
3 bosuitjes (in ringetjes)
250 g cherrytomaten
2 eetlepels balsamicoazijn
grofgemalen zwarte peper
1 zak veldsla (75 g)
100 g pittige kaas (stuk)

Bereiding
Peultjes schoonmaken, grote exemplaren in de lengte halveren. Plakje van onderkant aspergetips snijden. Minimaïs in de lengte halveren. In ruime koekenpan 3 el olie verhitten. Maïskolfjes en peultjes 1 min. bakken. Rest van groenten toevoegen en nog 3 min. zachtjes bakken, af en toe omscheppen. Vuur uitdraaien. Azijn in pan schenken, groenten bestrooien met peper en zout en nogmaals omscheppen. Iets laten afkoelen. Worteltjes van veldsla verwijderen en sla over vier borden verdelen. Op elk bord kwart van groentemengsel scheppen en marinade uit pan erover lepelen. Met dunschiller kleine krullen kaas erboven schaven.

Tip:
Warme dressing combineert het beste met stevige slasoorten, zoals veldsla of rucola. Delicate slablaadjes worden er te snel slap van.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 285 kcal
eiwit 13 g
koolhydraten 9 g
vet 22 g

Venkelsoep met tomatensalsa

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	koken	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 12 Stuks.

4 venkelknollen
2 uien (gesnipperd)
1 eetlepel olijfolie
½ gedroogd chilipepertje (verkruimeld)
1 eetlepel gedroogde dragon
2 liter warme kippenbouillon (van tablet)
8 trostomaten
4 takjes munt ((van plantje of uit zakje), fijngehakt)
3 eetlepels pastis (anijsdrank, slijter)
2 kleine citroenen (geperst)
125 ml slagroom

Keukenspullen
staafmixer of keukenmachine

Bereiding
1. Venkelgroen fijnsnijden en bewaren, venkelknollen in dunne repen snijden. In (soep)pan ui in olie fruiten. Venkel, chilipepertje en dragon erdoor scheppen. Bouillon in pan schenken en aan de kook brengen. Deksel op pan leggen en soep op laag vuur 30 min. laten sudderen. Tomaten ontvellen, zaadjes verwijderen en vruchtvlees in kleine blokjes snijden. In kom tomaat met munt en venkelgroen mengen. Salsa op smaak brengen met zout en peper. Soep pureren. Anijsdrank, citroensap en slagroom erdoor roeren en soep op smaak brengen met zout en peper. Laten afkoelen en tot gebruik afgedekt in koelkast zetten.

2. Soep langzaam opwarmen, over twaalf diepe borden verdelen en in midden van elk bord beetje tomatensalsa scheppen. Lekker met afbreekbroodjes met pompoenpitten (zie hieronder).

3. Afbreekbroodjes met pompoenpitten: Bereid het deeg van 1 pak mix voor witbrood volgens de gebruiksaanwijzing. Kneed er 1 zakje pompoenpitten door (65 g, AH). Verdeel na de eerste keer rijzen het deeg in 4 gelijke stukken en maak er repen van 10 x 15 cm van. Laat het deeg een tweede keer rijzen. Vet een groot mes in met olijfolie en snijd elk stuk deeg in 6 gelijke rechthoekjes, maar snijd niet helemaal door. De broodjes moeten aan elkaar blijven zitten. Bak de afbreekbroodjes 10 tot 15 minuten in een voorverwarmde oven van 225 °C. Breek de broodjes aan tafel (zie foto).

bereiden 55 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 75 kcal
eiwit 1 g
koolhydraten 4 g
vet 5 g

Verse vijgen met stilton

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	grillen	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

8 verse vijgen
50 g stilton (kaas)
100 ml dessertwijn (bijv. Fontana-fredda Moscato dAsti)

Keukenspullen
lage ovenschaal, ingevet

Bereiding
Vijgen wassen en kruislings diep insnijden. Kaas verkruimelen en in vijgen stoppen. Ovengrill voorverwarmen. Vijgen in ingevette ovenschaal leggen en kaas 7-8 min. onder grill laten smelten. Intussen dessertwijn op hoog vuur inkoken tot stroperig. Vijgen over vier dessertbordjes verdelen. Wijnsiroop eromheen druppelen.

bereiden 10 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 180 kcal
eiwit 4 g
koolhydraten 30 g
vet 5 g

Victoriabaarsfilet in witte wijn

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

300 g victoriabaarsfilet
2 el bloem
3 el olie
1 ui (in dunne ringen)
2 teentjes knoflook (in dunne plakken)
½ winterpeen (in dunne plakken)
½ zakje verse peterselie ((a 30 g), fijngeknipt)
1 ansjovisfilet uit blik (fijngesneden)
250 ml witte wijn
1 laurierblad
30 g rucolasla

Bereiding
1. Vis in 4 gelijke stukken verdelen en droogdeppen. Vis met mespunt zout, peper en bloem bestrooien. In koekenpan met antiaanbaklaag 1 el olie verhitten en vis in 8 min. gaar bakken, halverwege keren. Vis in diepe schaal overdoen. In koekenpan 1 el olie verwarmen en ui, knoflook en winterpeen goudbruin fruiten. Groenten uit pan nemen en op vis leggen. Helft van peterselie over groenten strooien. Ansjovis in koekenpan in rest van olie fruiten. Wijn erbij schenken, laurierblad toevoegen en geheel aan de kook brengen. Wijnmengsel 10 min. koken en op smaak brengen met peper. Wijnmengsel over vis schenken, geheel laten afkoelen en vis in marinade in minstens 24 uur in koelkast bewaren.

2. Rucola over borden verdelen en vis erop leggen. Ui, knoflook en winterpeen erop scheppen. Enkele eetlepels marinade erover schenken. Rest van peterselie erover strooien.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 175 kcal
eiwit 15 g
koolhydraten 4 g
vet 9 g

Vijgenbrood

Menugang	Ontbijtgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Mediterraan	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.
15 stuks

1 sinaasappel
250 g gedroogde vijgen
1 pak mix voor bruinbrood
25 g boter

Keukenspullen
broodbakmachine

Bereiding

Sinaasappel schoonboenen, schil fijnraspen en vrucht uitpersen. Vijgen in vieren snijden en met sinaasappelsap aan de kook brengen. Laten afkoelen. Bakblik vullen met achtereenvolgens 200 ml water, broodmix, vijgen met vocht, sinaasappelrasp en boter. Broodbakmachine inschakelen op programma voor zoet brood.

Tip:
Geef bij dit vijgenbrood een kruidige gorgonzolaboter. Roer 100 gram gorgonzola (kaas) en 2 theelepels gedroogde tijm door 125 gram zachte boter. Voeg zout en versgemalen peper naar smaak toe.

bereiden 10 min. wachten 3 u. 30 min.

Voedingswaarden (per stuk)
energie 185 kcal
eiwit 6 g
koolhydraten 35 g
vet 2 g

Vijgen-wortelmuffins

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.
12 stuks

250 g zelfrijzend bakmeel (gezeefd)
1½ theelepel bakpoeder
1 theelepel kaneelpoeder
50 g wortel (geraspt)
6 gedroogde vijgen (fijngesneden)
2 eieren
6 eetlepels honing
250 ml wortelsap (of sinaasappelsap)
100 ml zonnebloemolie
100 g verse roomkaas naturel
100 g poedersuiker

Keukenspullen
muffinvorm met 12 holtes, ingevet

Bereiding

Ovenvoorverwarmen op 200 °C. In kom bakmeel mengen met bakpoeder, kaneel en mespunt zout. Wortelrasp en vijgen erdoor mengen. In andere kom eieren loskloppen. Honing, wortelsap en olie erdoor roeren. In bakmeel kuiltje maken, eimengsel erin gieten en met vork of pollepel luchtig door bakmeel spatelen (paar klontjes is niet erg). Beslag in ingevette holtes van muffinvorm scheppen. Vorm op rooster in midden van oven schuiven en muffins in 20-25 min. goudbruin en gaar bakken. In vorm 5 min. laten afkoelen. Muffins uit vorm nemen en op taartrooster verder laten afkoelen. Roomkaas en poedersuiker door elkaar roeren tot glad glazuur ontstaat. Glazuur met spatel over bovenkant van afgekoelde muffins strijken (glazuur druipt langs rand, maar wordt niet hard).

bereiden 20 min. wachten 30 min.

Voedingswaarden (per stuk)
energie 255 kcal
eiwit 6 g
koolhydraten 31 g
vet 12 g

Vis masala met roodbaarsfilet

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Surinaams	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

600 g roodbaarsfilet
1 pot kip masala (kruidenpasta, 360 g)
1 ui (in ringen)
2 teentjes knoflook (gesnipperd)
2 eetlepels olie
250 ml visbouillon (van tablet)
500 g vastkokende aardappels (in stukken)
1 zak panklare spitskool (300 g)
½ pak tuinerwten (diepvries, a 450 g)
4 takjes selderij (grofgesneden)

Bereiding
Vis in schaal met 2 el kipmasalamengsel omscheppen en afgedekt in koelkast bewaren. Intussen in pan met dikke bodem ui en knoflook 1 min. in olie fruiten. Rest van masalamengsel, bouillon en aardappels toevoegen. Geheel 15 min. zachtjes laten koken. Kool toevoegen en geheel nog 5 min. zachtjes laten koken. Aardappelmengsel in pan snel laten afkoelen en tot gebruik afgedekt in koelkast bewaren.
Bereiden: Aardappelmengsel verwarmen. Vis erop leggen en met deksel op pan in 8-10 min. gaarstoven. Laatste 2 min. bevroren tuinerwten toevoegen en meewarmen. Gerecht over vier diepe borden verdelen en met selderij bestrooien.

Tip:
Tip: In plaats van masalapasta kan ook saus of pasta voor tikka masala gebruikt worden, bijvoorbeeld van Patak's.

bereiden 45 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 540 kcal
eiwit 38 g
koolhydraten 45 g
vet 22 g

Visballetjes met dille-yoghurtdip

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 8 Stuks.

600 g witte visfilet (bijv. koolvis, kabeljauw of zeewolf)
2 sjalotten (gesnipperd)
3 eetlepels bloem
2 eetlepels olie
5 eetlepels mayonaise
5 eetlepels milde yoghurt
3 teentjes knoflook (uitgeperst)
1 zakje verse dille ((15 g), fijngehakt)
1 pot augurkenplakjes (uitgelekt)

Keukenspullen
keukenmachine
satéstokjes

Bereiding
1. In keukenmachine visfilet met sjalotten en bloem pureren. Zout en peper naar smaak toevoegen. Van vismengsel ca. 32 balletjes (zo groot als walnoot) draaien. In koekenpan met antiaanbaklaag olie verhitten, visballetjes in 5 min. rondom bruin en gaar bakken. Uit pan scheppen en op keukenpapier laten afkoelen. Eventueel tot gebruik in koelkast bewaren. In kom mayonaise, yoghurt, knoflook en dille door elkaar roeren. Dip op smaak brengen met zout en peper.

2. Plakjes augurk gegolfd aan satéprikkers rijgen. Onderaan visballetje prikken. Spiesjes op schaal leggen. Visballetjes koel of op kamertemperatuur serveren, met dipsaus.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 190 kcal
eiwit 15 g
koolhydraten 6 g
vet 12 g

Visburgers met sperziebonen-mangosalade

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

300 g witte rijst
500 g sperziebonen
3 eetlepels zoete chilisaus
2 eetlepels citroensap
6 eetlepels olie
2 sjalotten (in dunne ringen)
1 mango (in blokjes)
4 visburgers of -schnitzels (koelvak of diepvries)

Bereiding
Rijst volgens gebruiksaanwijzing koken. Sperziebonen schoonmaken, halveren en in ruim water met zout in 8-10 min. beetgaar koken. In schaal chilisaus, citroensap, 3 el olie en zout naar smaak tot dressing roeren. Sperziebonen afgieten en met sjalot en mango door dressing scheppen. Visburgers in rest van olie op matig vuur in 8-10 min. goudbruin en gaar bakken. Rijst en sperziebonensalade over vier borden verdelen. Vis ernaast leggen.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 865 kcal
eiwit 26 g
koolhydraten 80 g
vet 12 g

Vispakketjes met venkel en tomatensaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stomen	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 2 Stuks.

1 eetlepel olijfolie
1 teentje knoflook (fijngehakt)
1 blik tomatenblokjes ((400 g) uitgelekt)
2 eetlepels balsamicoazijn
½ eetlepel vloeibare honing
tabasco
1 venkel
2 stukken zeewolffilet (gelijke stukken, ca. 250 g)

Keukenspullen
stoompan
bakpapier

Bereiding
In pan olie verhitten en knoflook 30 sec. zachtjes bakken. Tomatenblokjes toevoegen en 1 min. verwarmen. Azijn en honing toevoegen en saus 5 min. op matig vuur verwarmen. Op smaak brengen met tabasco en zout. Intussen venkel halveren en kern eruit snijden. Groen aparthouden. Venkel in zeer dunne repen snijden (of schaven). Venkel in midden van twee vellen bakpapier (ca. 40 x 50 cm) leggen. Vis erop leggen en met zout en peper bestrooien. Tomatensaus over vis scheppen. Pakketjes losjes rond vis dichtvouwen, zodat stoom goed kan circuleren. Pakketjes boven stoom in 12-15 min. gaarstomen. Pakketjes op bord leggen en aan tafel openen. Serveren met pasta.

Tip:
Zeewolf is te vervangen door roodbaars- of kabeljauwfilet. De pakketjes kunnen ook in de oven worden bereid.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 195 kcal
eiwit 25 g
koolhydraten 9 g
vet 7 g

Vispotje met groenten

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stoven	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

400 g snijbonen (in stukken)
2 eetlepels olie
2 teentjes knoflook (fijngehakt)
1 rode paprika (in dunne repen)
1 blik tomatenblokjes (400 g)
100 ml visbouillon (van tablet)
1 theelepel gedroogde oregano (of Italiaanse kruiden)
400 g koolvisfilet (diepvries)
1 stokbrood ((meergranen), in dunne sneetjes)

Bereiding
Snijbonen in weinig water met mespunt zout in 7-8 min. beetgaar koken en in vergiet laten uitlekken. Intussen in (hapjes)pan olie verhitten en knoflook 30 sec. bakken. Paprikarepen toevoegen en 1 min. meebakken. Tomatenblokjes, visbouillon en kruiden toevoegen. Saus 5 min. zachtjes laten doorkoken. Bevroren koolvis bestrooien met zout en peper, in saus leggen en afgedekt 10 min. laten sudderen tot vis gaar is. Snijbonen laatste minuut in saus meewarmen. Geheel met zout en peper pittig op smaak brengen. Stokbrood bij vispotje serveren.

bereiden 35 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 425 kcal
eiwit 31 g
koolhydraten 54 g
vet 9 g

Visschnitzels met ravigotesaus en lentekrieltjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

6 eetlepels olie
4 zeeschnitzels (diepvries)
1 duopak voorgekookte krieltjes (700 g)
1 pak suikerpeultjes (diepvries, 450 g)
1/2 zakje verse munt ((a 15 g), in reepjes gesneden)
1 zakje verse bieslook ((25 g), fijngeknipt)
4 eetlepels ravigotesaus (fles a 250 ml)

Bereiding
In grote koekenpan 4 el olie verhitten. Visschnitzels in 10 min. krokant en bruin bakken. Intussen krieltjes in gezouten water in 10 min. gaarkoken. Peultjes laatste 5 min. meekoken. In kleine steelpan rest van olie verwarmen. Pan van vuur nemen en munt erdoor roeren. Krieltjes en peultjes afgieten en in schaal met muntolie mengen. Bieslook erover strooien. Op smaak brengen met zout en peper. Vis, saus en krieltjes over vier borden verdelen.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 550 kcal
eiwit 21 g
koolhydraten 49 g
vet 30 g

Vissticks met komkommersla en krieltjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

700 g krieltjes (duopak)
6 eetlepels olijfolie
1 komkommer
150 g Griekse yoghurt
1 eetlepel citroensap (of azijn)
2 theelepels gedroogde munt (doosje kruizemunt, a 5 g)
1 teentje knoflook (uitgeperst)
2 pakken vissticks (diepvries, a 10 stuks)

Bereiding
In koekenpan krieltjes in 2 el olie in 15-20 min. rondom bruin en gaar bakken (eerste 5 min. met deksel op pan, op matig vuur). Komkommer dun schillen, in de lengte halveren en met theelepel zaadlijst eruit schrapen. Komkommer boven zeef grof raspen. Vocht eruit drukken en rasp door yoghurt roeren. Op smaak brengen met 1 el olie, citroensap, munt, knoflook, zout en peper. In grote koekenpan (of 2 kleine pannen) 3 el olie verhitten en vissticks in 5-8 min. bruin en gaar bakken. Krieltjes bestrooien met zout en met vissticks en komkommersla over vier borden verdelen.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 520 kcal
eiwit 24 g
koolhydraten 47 g
vet 26 g

Vitaminesalade met geitenkaas

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 1 Stuks.

2 pecannoten
1 el olijfolie
1 el sinaasappelsap
1 tl mosterd
1 tl honing
1 appel
1 zakje rucola (sla, 30 g)
½ bakje alfalfa (a 40 g)
25 g zachte geitenkaas (bijv. Bettine Blanc)

Bereiding
Pecannoten grof hakken, in droge koekenpan kort roosteren en op bord laten afkoelen. In kom dressing kloppen van olie, sinaasappelsap, mosterd, honing en zout en peper naar smaak. Appel schoonboenen, in kwarten snijden en klokhuis verwijderen. Appel in dunne plakjes snijden. In diep bord rucola, alfalfa en helft van dressing mengen. Geitenkaas erboven verbrokkelen. Appelplakjes en noten over salade verdelen. Rest van dressing erover sprenkelen. Lekker met meergranenpistolet.

bereiden 10 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 300 kcal
eiwit 6 g
koolhydraten 22 g
vet 22 g

Vlaflip met nougatine

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 1 Stuks.

2 eetlepels nougatine (zakje a 150 g)
100 ml vanillevla
100 ml yoghurt
1 eetlepel frambozensiroop

Bereiding
Koekenpan met antiaanbaklaag verhitten en nougatine hierin 30 sec. verwarmen. Nougatine onmiddellijk uit pan laten glijden en op bord laten afkoelen. Vanillevla en yoghurt tegelijkertijd in hoog glas schenken. Frambozensiroop erop schenken. Vlaflip met afgekoelde nougatine bestrooien.

Tip:
U kunt ook naar hartenlust experimenteren met verschillende soorten yoghurt (bijvoorbeeld yoghurt extra mild) en vlasoorten.

bereiden 5 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 310 kcal
eiwit 7 g
koolhydraten 58 g
vet 6 g

Volkoren tuttifrutti-muffins

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.
8 stuks

100 g tutti frutti
100 g havermout
100 g volkorenbloem
1 theelepel kaneelpoeder
1 zakje bakpoeder
50 g donkere basterdsuiker
2 eieren (gesplitst)
125 ml melk
3 eetlepels zonnebloemolie

Keukenspullen
muffinvorm met 12 holtes of 8 papieren vormpjes

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C. Tuttifrutti in kleine stukjes snijden. In schaal havermout, bloem, kaneel, bakpoeder, basterdsuiker en tuttifrutti mengen. In kom eiwit met mespunt zout stijfkloppen. Dooiers losroeren met melk en olie. Mengsel snel door havermoutmengsel roeren (er mogen klontjes in blijven zitten). Eiwit voorzichtig erdoor roeren. Papieren vormpjes in muffinvorm of op bakplaat zetten. Vormpjes voor maximaal driekwart vullen met beslag. Muffins in midden van oven in ca. 20 min. gaar en goudbruin bakken. Vorm uit oven nemen. Muffins na 5 min. losmaken en op taartrooster verder laten afkoelen.

Tip:
Goed drinken bij deze muffins is belangrijk, want ze zitten boordevol vezels.

bereiden 10 min. wachten 20 min.

Voedingswaarden (per stuk)
energie 198 kcal
eiwit 5 g
koolhydraten 30 g
vet 6 g

Walnootciabatta met gemarineerde haring

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

2 schaaltjes maatjesharing (= 8 filets)
3 eetlepels medium dry sherry
1 theelepel wijnazijn
1 voorgebakken ciabatta con noci (notenbrood)
1 groene appel (bijv. Granny Smith)
125 g verse roomkaas met kruiden
½ zakje botersla (a 100 g)

Bereiding
Oven voorverwarmen op 225 °C. Haring in blokjes snijden en in kom mengen met sherry, azijn en peper naar smaak. Minstens 15 min. laten staan. Ciabatta in 6-8 min. knapperig afbakken. Appel wassen en in dunne partjes snijden. Ciabatta halveren en opensnijden. Brood iets laten uitdampen. Ciabattastukken bestrijken met verse roomkaas en beleggen met botersla en appelpartjes. Haringblokjes erover verdelen.

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 435 kcal
eiwit 27 g
koolhydraten 32 g
vet 22 g

Warme bonensalade met krokante ham

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 eetlepels olijfolie
3 groene paprika's (in stukjes)
2 x 150 g oesterzwammen (in reepjes)
2 teentjes knoflook (geperst)
2 blikken rode kidneybonen ((a 400 g), uitgelekt)
3 eetlepels balsamicoazijn
3 x 85 g rauwe ham (grofgesneden)
150 g oude kaas (geraspt)

Bereiding

In wok of hapjespan 2 el olie verhitten. Paprika's en oesterzwammen op halfhoog vuur 3-4 min. roerbakken. Knoflook even meebakken. Kidneybonen en azijn erdoor scheppen en meewarmen. Gerecht op smaak brengen met zout en peper. Intussen in droge koekenpan met antiaanbaklaag ham krokant bakken. Kaas over vier borden strooien, bonensalade erover verdelen en ham erop leggen.

bereiden 10 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 485 kcal
eiwit 36 g
koolhydraten 29 g
vet 25 g

Warme druiventaart uit de oven met ijs

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 6 Stuks.

3 eieren
75 g witte basterdsuiker
75 g bloem
150 ml melk
250 g pitloze witte druiven
poedersuiker
1 liter vanilleroomijs

Keukenspullen
lage taartvorm (ca. 24 cm doorsnede)

Bereiding
Oven voorverwarmen op 175 °C. In kom eieren met suiker luchtig en schuimig kloppen. Bloem, mespunt zout en melk toevoegen en tot dun beslag kloppen. Beslag in ingevette taartvorm schenken en druiven erover verdelen. Vorm 1 richel onder midden in oven zetten en taart in 40-45 min. goudbruin en gaar bakken. Taart iets laten afkoelen en royaal bestrooien met poedersuiker. In punten snijden en over borden verdelen. Bolletjes ijs ernaast scheppen.

bereiden 1 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 300 kcal
eiwit 8 g
koolhydraten 45 g
vet 10 g

Waterzooi van zalm en prei

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stoven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

3 dunne preien
2 eetlepels boter
½ visbouillontablet
100 ml droge witte wijn
200 ml crème fraîche
500 g zalmfilet
1 zakje verse dille (15 g)
50 g rauwe ham (in reepjes)

Bereiding
Prei schoonmaken en in stukken van ca. 6 cm snijden. In pan met dikke bodem boter verhitten en prei al omscheppend 3-4 min. bakken. Bouillontablet oplossen in 100 ml kokend water. Wijn en bouillon bij prei schenken en prei afgedekt 5 min. stoven. Crème fraîche door prei roeren. Zalm in 8 stukken snijden en in stoofvocht leggen. Dille boven pan grof in stukjes knippen. Vis afgedekt op laag vuur in 8 min. net gaar stoven. Op smaak brengen met zout en peper. Hamreepjes erover strooien. Lekker met korenpuntjes, maïspistolets of wit stokbrood.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 560 kcal
eiwit 31 g
koolhydraten 4 g
vet 46 g

Witlofchili

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

4 struikjes witlof
1 chorizoworst (250 g)
2 eetlepels olie
2 rode paprika's (in blokjes)
1 rode ui (gesnipperd)
2 blikken chilibonen (a 400 g)
1/2 zonnepitbrood (ongesneden)

Bereiding
Witlof halveren, kern verwijderen en struikjes in lange repen snijden. Chorizo in plakjes snijden en vervolgens in blokjes. In braadpan of wok olie verhitten. Paprika, ui en witlof 4 min. roerbakken. Chorizo toevoegen en nog 2 min. meebakken. Inhoud van blik chilibonen erbij schenken en gerecht op laag vuur nog 1-2 min. doorwarmen. Intussen van brood 8 plakken van 2 cm dik snijden. Sneetjes in broodrooster of onder hete ovengrill bruin roosteren. Brood op vier borden leggen, witlofchili erover verdelen.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 715 kcal
eiwit 23 g
koolhydraten 79 g
vet 29 g

Witte-bonensoep met pasta

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

200 g gedroogde witte bonen (pak a 500 g)
1 ui (fijngesnipperd)
3 eetlepels olijfolie
1 wortel (fijngesneden)
¼ knolselderij (fijngesneden)
100 ml droge witte wijn
2 eetlepels balsamicoazijn
1 blik tomatenblokjes (400 g)
1½ liter groentebouillon (van tablet)
150 g pasta (bijv. tagliatelle of fusilli)
2 eetlepels peterselie (fijngesneden)
50 g gemalen oude kaas (zakje a 150 g)

Bereiding

1. Witte bonen minstens 12 uur in koud water laten weken. Hierna afgieten en afspoelen onder koud water. Bonen in 1 uur en 30 min. gaarkoken, in vergiet onder koud water afspoelen en laten uitlekken.

2. In (soep)pan ui 3 min. in olie fruiten. Wortel en knolselderij toevoegen en 3 min. meebakken. Wijn, azijn en tomatenblokjes toevoegen. Geheel nog 5 min. zachtjes laten koken. Hete bouillon erbij schenken. Bonen en pasta door soep roeren en ca. 8 min. zachtjes laten koken, tot pasta beetgaar is. Pittig op smaak brengen met zout en peper. Soep in vier diepe borden scheppen en bestrooien met peterselie en kaas. Lekker met knapperige ciabatta en groene-olijventapenade.

bereiden 30 min. wachten 13 u. 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 450 kcal
eiwit 20 g
koolhydraten 57 g
vet 14 g

Wortelburgers met surimisalade

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

3 winterwortels
2 vastkokende aardappels (geschild)
1 bakje surimisticks (vis, 150 g)
6 eetlepels yoghurtmayonaise
1 zakje verse koriander ((15 g), fijngesneden)
3 eetlepels bloem
2 theelepels gemalen koriander (ketoembar)
3 eieren (losgeklopt)
200 ml olie

Bereiding

Winterpenen en aardappels dun schillen en in keukenmachine (of met rasp) grof raspen. Wortelmengsel bestrooien met 1 tl zout en in vergiet 15 min. laten uitlekken. Surimi met yoghurtmayonaise en verse koriander mengen. Salade op smaak brengen met zout en peper. Zo veel mogelijk vocht uit wortelmengsel drukken. In kom wortelmengsel met bloem, koriander, losgeklopt ei, 1 tl zout en peper naar smaak mengen. In diepe koekenpan flinke laag olie verhitten. Grote opscheplepel vullen met wortelmengsel en stevig aandrukken zodat schijf ontstaat. Schijf van lepel in olie laten glijden en snel nog 2-3 burgers maken. Schijf na 3 min. voorzichtig omdraaien en in nog 1-2 min. goudbruin en gaar bakken. Uit pan nemen, laten uitlekken op keukenpapier en warmhouden. Bakken herhalen tot wortelmengsel op is. Wortelburgers serveren met surimisalade. Lekker met geschaafde komkommer.

bereiden 35 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 420 kcal
eiwit 11 g
koolhydraten 23 g
vet 32 g

Wortelsalade met zoetzure dressing

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

500 g winterwortel (geschrapt)
50 ml citroensap
50 g suiker
1 eetlepel olie
2 teentjes knoflook (geperst)
2 cm verse gemberwortel (fijngeraspt)
1 rode peper (fijngehakt)
3 bosuitjes (in dunne ringen)
½ zakje verse koriander ((a 15 g), grofgehakt)

Keukenspullen
keukenmachine

Bereiding
1. In keukenmachine met raspschijf wortels raspen. In pannetje citroensap met suiker op laag vuur verwarmen tot suiker is opgelost. Pan van vuur nemen en olie, knoflook, gember, rode peper en bosuitjes erdoor mengen. Op smaak brengen met zout. Dressing door wortels scheppen. Wortel minstens 1 uur in koelkast marineren.

2. Voor gebruik koriander door salade mengen. Lekker met roergebakken kipfiletreepjes.

bereiden 15 min. wachten 1 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 110 kcal
eiwit 15 g
koolhydraten 18 g
vet 4 g

Wrap met gesmolten geitenkaas en courgette

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	grillen	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

4 wraptortillas
200 g Hollandse geitenkaas met koriander (in dunne plakjes)
½ courgette (in dunne plakjes)
1 rode ui (in dunne ringen)
½ zakje verse koriander ((a 15 g), grofgehakt)
4 eetlepels olijfolie extra vierge met knoflook en chilipeper

Keukenspullen
grillschaal

Bereiding
1. Tortilla's op werkvlak leggen en over onderste helft plakjes geitenkaas, courgette en uiringen verdelen. Koriander erover strooien en tortilla's dubbelvouwen.

2. Buitenkant van tortilla's dun bestrijken met olie. Wraps op grillschaal leggen en op barbecue in 4-5 min. knapperig en bruin roosteren, halverwege keren. Lekker met guacamole of pikante salsa.

Tip:
Ook lekker met extra plakjes tomaat of reepjes rode paprika.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 505 kcal
eiwit 15 g
koolhydraten 16 g
vet 48 g

Wraps met warmgerookte zalm

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

1 komkommer
4 tortillawraps
150 g roomkaas naturel
2 warmgerookte zalmsteaks
20 g tuinkers

Keukenspullen
plasticfolie

Bereiding
Zonnige wrap met roomkaas en frisse komkommer. Je lunchte zelden zo lekker!

1. Komkommer in lengte halveren en met theelepel zaadjes eruit schrapen. De komkommerhelften met dunschiller of kaasschaaf in linten schaven, met keukenpapier droogdeppen. Tortilla's op werkvlak uitspreiden en dik bestrijken met roomkaas. Bestrooien met zout en grofgemalen peper. Komkommerlinten iets onder midden leggen.

2. Vel van zalmsteaks verwijderen en vis in stukjes verdelen. Zalm en rucola over tortilla's verdelen. Zijkanten van tortilla over vulling vouwen en tortilla's stevig oprollen. Wraps schuin halveren en elk afzonderlijk strak verpakken in plasticfolie. Wraps tot gebruik gekoeld bewaren.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 460 kcal
eiwit 24 g
koolhydraten 35 g
vet 24 g
waarvan verzadigd 10 g
natrium 720 mg
vezels 3 g

Yiaoúrti me méli ke karídhia - Griekse yoghurt met honing en walnoten

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Mediterraan	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 bakjes Griekse yoghurt (a 150 g)
4 eetlepels vloeibare honing
50 g walnoten (grofgehakt)
kaneelpoeder (eventueel)

Bereiding

Yoghurt overscheppen in coupes of schaaltjes. Honing boven yoghurt van lepel laten lopen. Walnoten erop leggen en eventueel wat kaneelpoeder over yoghurt strooien.

bereiden 5 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 330 kcal
eiwit 11 g
koolhydraten 19 g
vet 23 g

Yoghurtbavarois met bosvruchtensaus

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

1 bak bosvruchten (diepvries, 300 g)
3 blaadjes witte gelatine
4 el volle melk
250 ml ijskoude volle yoghurt
125 ml slagroom
125 g fijne kristalsuiker
2 el citroensap

Keukenspullen
staafmixer of keukenmachine
fijne zeef

Bereiding
1. Bosvruchten in verpakking in ca. 3 uur ontdooien. Gelatine 5 min. weken in koud water. (In magnetron) melk verwarmen en gelatine erin oplossen. Melk iets laten afkoelen. Yoghurt in kom schenken en melk-gelatinemengsel erdoor kloppen. In andere kom slagroom met 75 g suiker lobbig kloppen. Slagroom voorzichtig door yoghurtmassa scheppen. Mengsel over 4 mooie glazen coupes of schaaltjes verdelen. Afdekken met plasticfolie en bavarois in koelkast in 2-3 uur laten opstijven. Merendeel van bosvruchten met 50 g suiker en citroensap pureren in keukenmachine of met staafmixer. Fruitpuree met bolle kant van (jus)lepel door zeef wrijven, zodat pitjes achterblijven. Saus mengen met achtergehouden vruchten en tot gebruik afgedekt in koelkast zetten.

2. Bavarois en saus uit koelkast nemen. Bosvruchtensaus over bavarois schenken.

bereiden 25 min. wachten 3 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 310 kcal
eiwit 6 g
koolhydraten 41 g
vet 14 g

Zalm in saffraan-venkelbouillon

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 6 Stuks.

1 vleesbouillontablet
1 gedroogd chilipepertje
3 kleine venkelknollen
2 eetlepels olijfolie extra vierge
1 envelopje saffraan
2 zalmhaasjes (of 2 gelijke stukken zalmfilet (a ca. 250 g))
zeezout
versgemalen zwarte peper

Bereiding
1. Bouillontabletten en chilipepertje boven soeppan verkruimelen en met 1 liter water aan de kook brengen. Topjes van venkel snijden en pluimpjes zacht venkelgroen fijnsnijden. Venkelgroen in kommetje met olie bewaren. Knollen halveren, onderkant en eventueel buitenste blad verwijderen en venkel in de lengte in dunne reepjes snijden. Saffraan, venkel en eventueel nog wat zout door bouillon roeren. Nog 5 min. zachtjes laten koken, bouillon laten afkoelen. Tot gebruik afgedekt in koelkast zetten.

2. Zalmhaasjes elk in de lengte in 3 gelijke stukken snijden en op kamertemperatuur laten komen. Bouillon opnieuw verwarmen. Met schuimspaan venkel uit bouillon scheppen en over midden van zes diepe borden verdelen. Pan van vuur nemen, zalmrepen in bouillon leggen en in 2-3 min. bijna gaar laten worden.

3. Zalmrepen een voor een voorzichtig uit bouillon nemen en op venkel leggen. Bestrooien met versgemalen zout en peper. Wat bouillon (100-150 ml) over vis in borden scheppen en venkelgroenolie erover druppelen.

bereiden 35 min. wachten 1 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 225 kcal
eiwit 18 g
koolhydraten 1 g
vet 17 g

Zalm met wasabidressing

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Japans	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

2 theelepels wasabipasta (tube)
4 eetlepels lichte sojasaus
2 eetlepels rijstazijn
1 theelepel suiker
2 eetlepels olie
4 zalmmoten
125 g taugé
½ zakje verse bieslook (a 25 g)

Bereiding
In kom dressing kloppen van wasabipasta, sojasaus, rijstazijn en suiker. In koekenpan olie verhitten en zalm aan beide kanten 4 min. bakken, tot vis nét gaar is. Wasabidressing over zalm in pan schenken. Intussen taugé in vergiet leggen, kokend water erover schenken en taugé laten uitlekken. Taugé over vier warme borden verdelen, zalm erop leggen en eventueel achtergebleven dressing erover sprenkelen. Garneren met sprieten bieslook. Serveren met witte rijst en beetgare peultjes.

Tip:
De rijstazijn in dit recept kan worden vervangen door 1 1/2 el witte-wijnazijn en 1/2 el water. De felgroene wasabipasta wordt wel Japanse mosterd genoemd. Deze is eventueel te vervangen door scherpe Dijonmosterd.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 370 kcal
eiwit 28 g
koolhydraten 7 g
vet 25 g

Zalmfilet met bieslook en mierikswortelcrème

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	grillen	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 2 Stuks.

250 g zalmfilet
versgemalen zwarte peper
zeezout
1 eetlepel zonnebloemolie
½ potje geraspte mierikswortel (a 140 g)
1 zakje verse bieslook (25 g)
1½ limoen
4 eetlepels mayonaise

Bereiding
Zalm in 2 gelijke stukken snijden en met keukenpapier droogdeppen. Filets bestrooien met versgemalen peper en zout en dun bestrijken met olie en mierikswortel. Bieslook boven bord fijn knippen. Zalm in bieslook drukken, zodat alle kanten ermee bedekt raken. Halve limoen uitpersen, hele limoen halveren. Mayonaise mengen met rest van mierikswortel en op smaak brengen met limoensap, zout en peper naar smaak. Grillpan heet laten worden. Zalm 2-3 min. per kant grillen tot filets vrijwel gaar zijn (kern mag transparant blijven). Limoenhelften op rand van grillpan leggen tot limoen begint te kleuren. Zalmfilets en limoen op twee borden leggen. Mierikswortelsaus ernaast scheppen. Lekker met aardappelsalade en sperziebonen.

Tip:
In plaats van zalm kan ook tonijnsteak op deze manier bereid en gegrild worden. Kabeljauwfilet kan ook, maar de grilltijd is dan iets langer, omdat witte vis vanbinnen helemaal gaar moet zijn.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 565 kcal
eiwit 27 g
koolhydraten 5 g
vet 49 g

Zalmfilet met haricots verts en bieslook-citroenboter

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	grillen	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

1 schaaltje haricots verts (150 g)
1 citroen
200 g zalmfilet
versgemalen vierseizoenenpeper
1 zakje verse bieslook (25 g)
75 g zachte roomboter

Keukenspullen
gourmetstel

Bereiding
1. Topjes van haricots verts snijden. Haricots verts in 3 min. beetgaar koken. Afgieten en laten afkoelen. Citroen schoonboenen en met rasp fijne reepjes van schil raspen. Vrucht uitpersen. Zalm in 4 gelijke stukken verdelen, met citroensap inwrijven en vierseizoenenpeper erboven malen. Bieslook boven bord fijnknippen en erop uitspreiden. Stukken zalm aan één zijde stevig in bieslook drukken. In kom citroenrasp, 1 el citroensap en resterende bieslook door boter mengen en kruidenboter op smaak brengen met zout en peper. Zalm met bieslookzijde boven op groot bord leggen. Haricots verts ernaast leggen en kom citroenboter erbij zetten.

2. Aan tafel: Stuk zalm met bieslookzijde boven op grillplaat leggen en bakken (op 1 zijde dus) tot zalm bijna gaar is. Tegelijkertijd kwart van haricots verts in pannetje leggen en wat citroenboter erop scheppen. Pannetje op hete grillplaat zetten en haricots verts in smeltende boter opwarmen. Zalm overdoen op bord, haricots verts ernaast leggen en citroenboter uit pannetje over beide schenken.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 260 kcal
eiwit 9 g
koolhydraten 3 g
vet 23 g

Zalmsalade met croutons

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 1 Stuks.

1 voorgebakken meergranenpistoletje (pak a 4 stuks)
2 tomaten
1 kleine rode ui
3 el olijfolie
1 blikje rode zalm
1 el citroensap
1 zakje eikenbladslamelange (50 g)

Bereiding
Pistoletje en tomaat in blokjes snijden. Ui pellen, halveren en in dunne plakjes snijden. In koekenpan met antiaanbaklaag 2 el olie verhitten en broodblokjes hierin rondom bruinbakken. Intussen zalm afgieten, van graatjes en velletjes ontdoen en in schaal met vork losmaken. Rest van olie, citroensap, tomaatblokjes en ui door zalm scheppen, op smaak brengen met zout en peper. Slamelange in diep bord leggen en zalmmengsel erop scheppen. Warme broodblokjes (croutons) erover strooien.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 730 kcal
eiwit 51 g
koolhydraten 29 g
vet 46 g

Zeevruchtencocktail

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	-	Type	grillen	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

1 gele paprika
1 teentje knoflook
6 eetlepels olijfolie extra vierge
1 zak zeevruchtencocktail (500 g, diepvries)
1 citroen
½ zakje verse bieslook (a 25 g)
½ zakje verse peterselie (a 30 g)
1 zakje rucolasla (30 g)
versgemalen zwarte peper

Keukenspullen
lage ovenschaal
afsluitbare schaal

Bereiding
Ovengrill voorverwarmen. Paprika schoonmaken en in korte reepjes snijden. Boven ovenschaal knoflook uitpersen en mengen met 2 el olie. Paprikareepjes erdoor scheppen en over bodem van ovenschaal uitspreiden. Schaal onder grill schuiven en paprika in 4-6 min. gaar roosteren. Paprika in vrijgekomen vocht laten afkoelen. Intussen zeevruchtencocktail in vergiet enkele minuten in warm water dompelen en goed laten uitlekken. Citroen schoonboenen, schil fijnraspen en vrucht uitpersen. Bieslook, peterselieblad en rucola fijnsnijden. In afsluitbare schaal dressing kloppen van 2-3 el citroensap, citroenrasp, rest van olie, zout en peper naar smaak. Bieslook, peterselie, rucola, zeevruchten en paprikareepjes met vrijgekomen vocht door dressing scheppen. Salade minstens 1 uur laten staan, zodat smaak zich kan ontwikkelen. Salade tot gebruik gekoeld bewaren.

bereiden 30 min. wachten 1 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 225 kcal
eiwit 16 g
koolhydraten 3 g
vet 16 g

Zeewolf met kardemomsaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

1 sinaasappel
3 maal 200 g zeewolffilet (in 4 gelijke stukken)
versgemalen zwarte peper
1 el custardpoeder (of 1 el maizena met 1 tl vanillesuiker)
250 ml slagroom
50 g boter
1 sjalot (gesnipperd)
1 tl gemalen kardemom
1/2 visbouillontablet
4 el bloem
2 el amandelschaafsel (zakje a 45 g)

Bereiding
Sinaasappel schoonboenen, oranje schil eraf raspen en vrucht uitpersen. Stukken zeewolf inwrijven met 1 el sinaasappelsap, 1/2 el sinaasappelrasp, zout en peper. In kommetje custardpoeder door scheutje slagroom roeren en laten oplossen. Rest van slagroom erdoor roeren. In steelpan 1 el boter smelten en sjalot met kardemom zachtjes fruiten. Bouillontablet erboven verkruimelen. Rest van sinaasappelsap en slagroom toevoegen en al roerend verwarmen tot lichtgebonden saus ontstaat. Op smaak brengen met zout en peper. Saus nog 10 min. zachtjes verwarmen. Bloem op plat bord strooien en stukken zeewolf erdoor wentelen. In droge koekenpan met antiaanbaklaag amandelschaafsel kort roosteren. Op bord laten afkoelen. Rest van boter in koekenpan verhitten en zeewolf op matig vuur in 8 min. bruin en net gaar bakken, halverwege voorzichtig keren. Stukken vis op vier warme borden leggen en kardemomsaus erover scheppen. Garneren met amandelschaafsel en rest van sinaasappelrasp. Lekker met aardappelpuree en groentemix (miniwortels, broccoli- en bloemkoolroosjes, zak 400 g).

bereiden 35 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 585 kcal
eiwit 41 g
koolhydraten 15 g
vet 40 g

Zoet amandelbrood

Menugang	Ontbijtgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.
15 stuks

1 citroen
1 sinaasappel
1/2 pakje amandelspijs (a 300 g)
1 pak witbroodmix
2 zakjes garneeramandelen ((a 55 g), grofgehakt)
25 g boter

Keukenspullen
broodbakmachine

Bereiding

Citroen schoonboenen, schil fijnraspen en vrucht uitpersen. Sinaasappel uitpersen. In maatbeker citroensap en sinaasappelsap aanvullen met water tot 300 ml. Citroenrasp erdoor roeren. In diep bord amandelspijs met vork heel fijn maken. Bakblik vullen met achtereenvolgens aangelengd sap, broodmix, amandelen, amandelspijs en boter. Broodbakmachine inschakelen op programma voor zoet brood.

Tip:
Amandelbrood is heerlijk met lemoncurd gemengd met fijngehakte rozemarijn of citroenroomkaas. Meng hiervoor 100 gram verse roomkaas naturel met 1 eetlepel geraspte citroenschil, 1 eetlepel citroensap en 1 zakje vanillesuiker.

bereiden 10 min. wachten 3 u. 30 min.

Voedingswaarden (per stuk)
energie 235 kcal
eiwit 8 g
koolhydraten 32 g
vet 8 g

Zoete courgettetaart

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.
12 stuks

100 g walnoten (grofgehakt)
2 courgettes
3 eieren
200 g rietsuiker
1 zakje vanillesuiker
100 ml milde olijfolie
200 g bloem (gezeefd)
1 zakje bakpoeder
1 eetlepel koekkruiden

Keukenspullen
springvorm (doorsnede 24 cm), ingevet

Bereiding

Gerecht:

Menugang: nageKeuken:
Soort: vegeType: oven
Bron:
Snell: Slank:
Oven voorverwarmen op 175 °C. Walnoten in droge koekenpan kort roosteren en op bord laten afkoelen. Courgettes wassen, droogdeppen en grof raspen. Courgetterasp in zeef laten uitlekken, vocht er zo veel mogelijk uitdrukken. Courgette droogdeppen. In kom eieren, rietsuiker en vanillesuiker met mixer of garde luchtig kloppen. Olie erdoor kloppen. In andere kom bloem mengen met bakpoeder, koekkruiden en 1 tl zout. Bloem luchtig door eimengsel scheppen. Courgette en walnoten door beslag mengen. Beslag in ingevette en met bloem bestoven springvorm scheppen en op rooster in midden van oven zetten. Taart ca. 1 uur en 15 min. bakken tot buitenkant lichtbruin is, maar taart vanbinnen niet helemaal droog is. Vorm uit oven nemen en taart 10 min. laten afkoelen. Mes langs zijkant van cake halen en taartrooster of snijplank op vorm leggen. Voorzichtig samen keren, zodat taart zonder te breken uit vorm glijdt. Courgettetaart op rooster laten afkoelen.

bereiden 20 min. wachten 1 u. 15 min.

Voedingswaarden (per stuk)
energie 290 kcal
eiwit 6 g
koolhydraten 32 g
vet 16 g

Zoete koolraap met speklapjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

1 kg aardappels (geschild)
500 g speklapjes
4 eetlepels ketjap manis
50 g boter
600 g koolraap (in blokjes)
1 rode ui (gesnipperd)
1 eetlepel lichtbruine basterdsuiker
150 ml ketchup (hot)

Bereiding
Aardappels in ca. 20 min. gaarkoken. Speklapjes dun bestrijken met 2 el ketjap. In koekenpan 25 g boter verhitten en speklapjes in 15-20 min. lichtbruin en knapperig bakken, halverwege keren. In wok rest van boter verhitten en koolraap en ui 2 min. roerbakken. Suiker erover strooien en nog 2 min. bakken. Ketchup, rest van ketjap en 150 ml water erdoor scheppen en koolraap in 15 min. gaar laten worden. Op smaak brengen met zout en peper.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 820 kcal
eiwit 28 g
koolhydraten 71 g
vet 47 g

Zomerstamppot met rauwe andijvie

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

1 kg kruimige aardappels ((bijv. Superaardappels), in stukken)
½ krop andijvie
3 eieren
1 schaaltje vegetarische rookworst (2 stuks)
200 ml melk
2 eetlepels boter
½ zakje verse bieslook (a 25 g)

Bereiding
Aardappels in ca. 20 min. gaarkoken. Andijvie in reepjes snijden, wassen en in vergiet laten uitlekken. Eieren in 8 min. hardkoken, onder koud water afspoelen en pellen. Rookworst volgens gebruiksaanwijzing verwarmen. In steelpan melk met boter verwarmen. Aardappels afgieten, fijnstampen en warm melkmengsel erdoor roeren tot smeuïge puree ontstaat. Andijvie erdoor scheppen. Op smaak brengen met zout en peper. Rookworst en ei in plakjes snijden. Stamppot overdoen in schaal, om en om plakjes rookworst en ei erop leggen en garneren met bieslook.

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 465 kcal
eiwit 20 g
koolhydraten 42 g
vet 24 g

Zuid-Amerikaanse chimichurriburger

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	amerikaans	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

300 g rundergehakt
1 kleine rode ui (fijngeraspt)
1 teentje knoflook (geperst)
1 theelepel gedroogde oregano
25 g tortillachips nacho cheese (grofverkruimeld)
versgemalen zwarte peper
2 eetlepels olie

Keukenspullen
grillpan

Bereiding
In kom gehakt, ui, knoflook, oregano, chips, zout en peper door elkaar kneden. Gehakt in 4 gelijke porties verdelen en tot hamburgers vormen. Hamburgers aan beide zijden met olie bestrijken. Grillpan (of koekenpan met antiaanbaklaag) verhitten en hamburgers op hoog vuur in 6-8 min. gaar en bruin bakken, halverwege keren.

Tip:
Serveer de chimichurriburgers tussen maïspistolets met ijsbergsla en salsa.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 255 kcal
eiwit 15 g
koolhydraten 5 g
vet 20 g

Zweedse hamburger

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Scandinavisch	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2004			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

1 grote kruimig kokende aardappel (in blokjes van 1 cm)
300 g rundergehakt
1 kleine ui (fijngeraspt)
1 eetlepel slagroom
2 eetlepels verse dille (fijngehakt)
versgemalen peper
2 eetlepels boter

Bereiding
In kleine pan aardappelblokjes in 6-8 min. gaarkoken. Afgieten. In kom gehakt, aardappel, ui, room, dille, zout en peper door elkaar kneden. Gehakt in 4 gelijke porties verdelen en tot hamburgers vormen. In koekenpan boter verhitten en hamburgers op matig vuur in 8-10 min. gaar en bruin bakken, halverwege keren.

Tip:
Serveer de Zweedse hamburger tussen een hard broodje met plakken vleestomaat en kappertjes.

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 270 kcal
eiwit 15 g
koolhydraten 6 g
vet 20 g

Compressed by PDF24