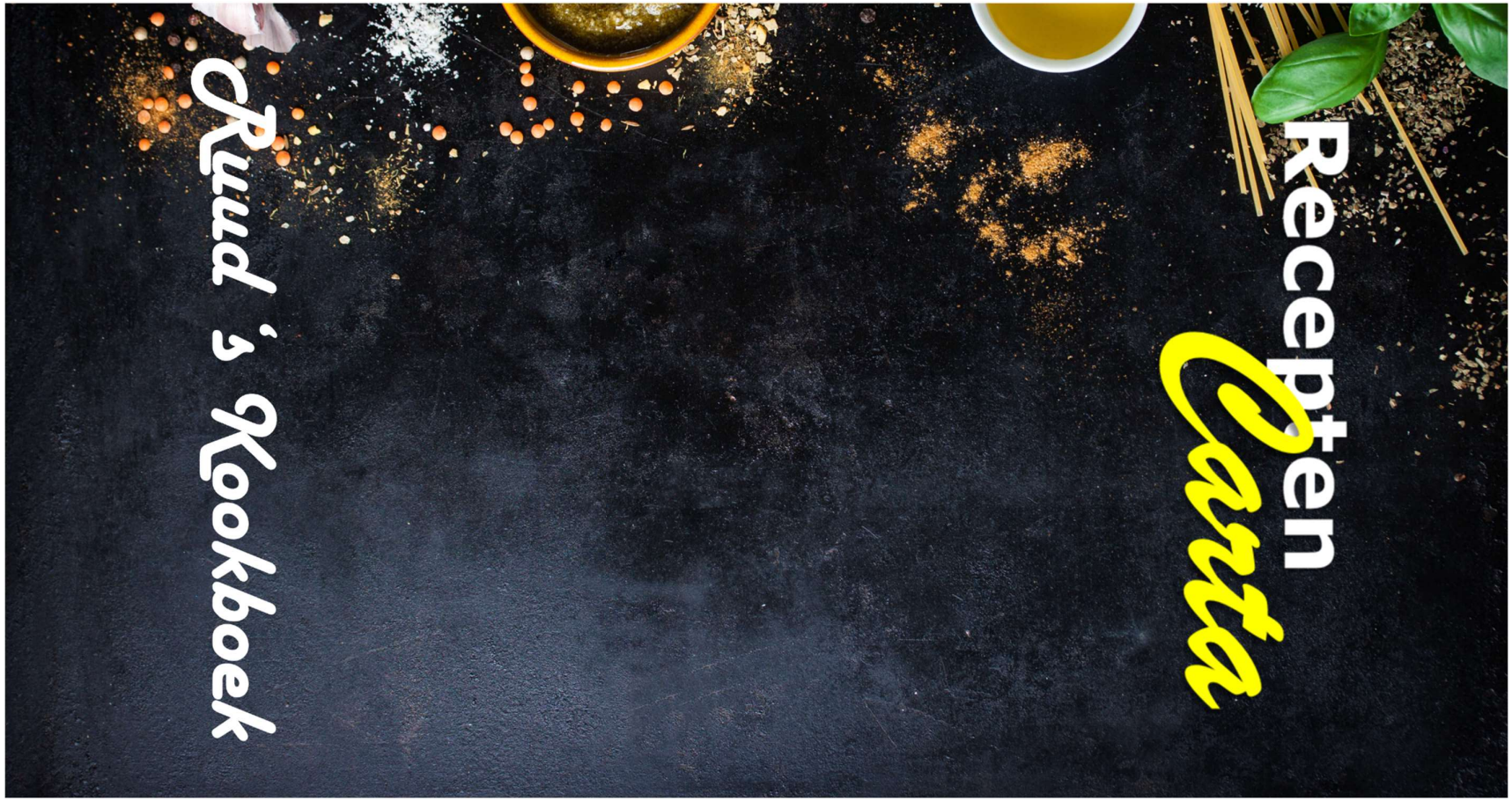



***AllerHande - België***

***(Carta2015-Johan)***

# Inhoudsopgave.


1. Aardappelsoep met gerookte forel
2. Amandelkroketjes
3. Asperges met foelie
4. Broodpuddinkjes
5. Forel met spek en uien
6. Frieten met tartarensaus
7. Garnalen kroketjes met gruyère
8. Gepofte aardappels met kwark
9. Gestoofd konijn met stroop
10. Hazenpeper
11. Kip in brandewijn
12. Luikse wafels
13. Met paté gevulde uien
14. Mosselen met mosterdsaus
15. Omelet met bloedworst
16. Paling in het groen
17. Pasteitjes met gebakken slakjes
18. Potjesvlees
19. Rijsttaart
20. Spruitjes met beurre noisette
21. Suikertaart met amandelen
22. Tournedos met béarnaisesaus
23. Varkenshaas met jenever
24. Vlaamse pannenkoekjes met ijs
25. Vlaamse stoofkarbonades
26. Vlaamse visserssalade met haring
27. Vleesbordje met boerenbruin
28. Waterzooi van roodbaars
29. Witlofsoep
30. Zoete kaastaart

# Aardappelsoep met gerookte forel

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Menugang | Voorgerecht | Soort | Vis | Snel | Nee |
| Keuken | Wereldkeuken | Type | Soep | Slank | Nee |
| Bron | AH Belgie | | | Sterren | |

***Ingrediënten***
Aantal personen 4 Stuks.

500 g aardappels (kruimig)
1 groentenbouillontablet
125 g gerookte forelfilets
15 sprietjes knoflookbieslook
1 flesje Leffe blond (33 cl Belgisch bier)
1 bekertje crème fraîche (125 ml)
zout
(versgemalen) peper

***Bereiding***
Aardappels schillen en in stukken snijden. In pan aardappels met 1/2 liter water aan de kook brengen en bouillontablet erboven verkruimelen. Aardappels in ca. 20 minuten gaar koken. Intussen forel in reepjes snijden. Bieslook fijnknippen. Aardappels boven kom afgieten (kookvocht bewaren). Aardappels in keukenmachine pureren. Kookvocht en crème fraîche toevoegen en meepureren. Mengsel in pan terug doen. Leffe er voorzichtig doorroeren en soep goed doorwarmen. Reepjes forel en knoflookbieslook erdoor roeren. Soep met zout en peper op smaak brengen.

Bereidingstijd 35 minuten

Bevat per eenpersoonsportie
energie 265 kCal - eiwit 10 g
vet 13 g - koolhydraten 28 g

# Amandelkroketjes

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Menugang | Bijgerecht | Soort | Vegetarisch | Snel | Nee |
| Keuken | Wereldkeuken | Type | - | Slank | Nee |
| Bron | AH Belgie | | | Sterren | |

***Ingrediënten***
Aantal personen 4 Stuks.

45 g amandelschaafsel (zakje)
75 g paneermeel
1 kg aardappels (kruimig)
zout
30 g boter
(versgemalen) peper
nootmuskaat
2 eierdooiers
2 eieren (M)
olie of vet om te frituren

***Bereiding***
Amandelschaafsel met de hand licht kneuzen en met paneermeel mengen. Aardappels schillen en in vieren snijden. Aardappels met zout in ca. 20 minuten gaar koken. Afgieten, even droog laten stomen en fijnstampen met pureestamper. Boter erdoor roeren en puree op smaak brengen met zout, peper en nootmuskaat. Dooiers erdoor roeren en puree laten afkoelen. Puree verdelen in balletjes van ca. 40 g, tot kroketjes vormen en in ca. 45 minuten afgedekt in koelkast wegzetten. Olie verhitten tot 180 °C. Eieren loskloppen. Kroketjes door losgeklopt ei halen en door amandelpaneermeel rollen. Kroketjes per 4 stuks in ca. 3 minuten goudbruin frituren en op keukenpapier laten uitlekken.

Bereidingstijd in minuten
25 voorbereiden
45 wachten
25 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 650 kCal - eiwit 14 g
vet 39 g - koolhydraten 61 g

## Asperges met foelie

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Menugang | Hoofdgerecht | Soort | - | Snel | Nee |
| Keuken | Wereldkeuken | Type | Asperge | Slank | Nee |
| Bron | AH Belgie | | | Sterren | |

***Ingrediënten***
Aantal personen 4 Stuks.

1 1/2 kg witte asperges
4 eieren (M)
1 zakje verse peterselie (30 g)
zout
1/2 à 1 theelepel suiker
1 stukje foelie
250 g boter
nootmuskaat
(versgemalen) zwarte peper

***Bereiding***
Van onderste deel van asperges ca. 2 cm afsnijden. Asperges van af kop met dunschiller rondom schillen. Intussen eieren in ca. 8 minuten hardkoken. Peterselie fijnhakken. Asperges in ruim water met zout, suiker en foelie aan de kook brengen en in 12 à 15 minuten (beet)gaar koken. Intussen eieren pellen en eierdooier en eiwit apart fijnprakken. Boter op zeer laag vuur laten smelten, zodat bovenste deel helder wordt (=klaren). Heldere deel overdoen in vier schaaltjes en op smaak brengen met zout, peper en nootmuskaat (bezinksel wordt niet gebruikt). Asperges over borden of schaal verdelen en geprakte dooier, eiwit en peterselie in banen erover verdelen. Serveren met boter, peper en nootmuskaat. Lekker met gekookte krielaardappeltjes.

Bereidingstijd in minuten
20 voorbereiden
20 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 610 kCal - eiwit 11 g
vet 57 g - koolhydraten 13 g

Wijnadvies
Lichte, frisse, fruitige witte wijnen. Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

# Broodpuddinkjes

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Menugang | Nagerecht | Soort | - | Snel | Nee |
| Keuken | Wereldkeuken | Type | Gebak | Slank | Nee |
| Bron | AH Belgie | | | Sterren | |



***Ingrediënten***
Aantal personen 4 Stuks.

2 eetlepels bruine rozijnen
2 eetlepels jenever (slijter)
1 eetlepel grove sinaasappelmarmelade
4 sneetjes muesli-notenbrood
3 sneetjes kandijkoek
1 1/2 dl melk
1 ei (L)
30 g boter of margarine
3 1/2 eetlepels suiker
2 theelepels citroenrasp (potje)
1/2 theelepel kaneelpoeder

Materialen
soufflévormpjes (inhoud ca. 2 dl), aluminiumfolie

***Bereiding***
Voorbereiden
Oven voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand 3. Rozijnen en jenever door elkaar roeren. Schilletjes van marmelade fijn snijden en met marmelade door rozijnen mengen. Korstjes van brood snijden. Brood en koek in stukjes snijden en besprenkelen met helft van melk. Goed uitknijpen en in kom doen. Ei loskloppen. Soufflévormpjes invetten en ca. 1 1/2 eetlepel suiker over alle vormpjes verdelen. Rest van boter in stukjes snijden. Ei, rest van suiker, rozijnenmengsel, citroenrasp, kaneel, stukjes boter en rest van melk door uitgeknepen brood mengen. Goed door elkaar mengen tot homogeen, niet te nat mengsel.

Bereiden
Zo nodig overtollig vocht van puddingmengsel afgieten. Mengsel over vormpjes verdelen en in midden van oven in ca. 40 minuten gaar bakken. Puddinkjes lauwwarm of koud serveren. Lekker met crème fraîche.

Wijnadvies
Frisse, droge en krachtige roséwijnen

15 voorbereiden 40 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 295 kCal - eiwit 5 g
vet 10 g - koolhydraten 41 g

# Forel met spek en uien

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Menugang | Hoofdgerecht | Soort | Vis | Snel | Nee |
| Keuken | Wereldkeuken | Type | - | Slank | Ja |
| Bron | AH Belgie | | | Sterren | |



***Ingrediënten***
Aantal personen 4 Stuks.

4 forellen
2 rode uien
8 plakjes gerookt ontbijtspek
(versgemalen) peper
2 theelepels gedroogde dragon
20 g koude boter of margarine
4 eetlepels droge witte wijn
boter om in te vetten

Materialen
ovenschaal, keukenpapier

***Bereiding***
Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Forellen afspoelen en met keukenpapier droogdeppen. Uien pellen en in ringen snijden. Elke forel met 2 plakjes spek omwikkelen. Ovenschaal invetten, forellen erin leggen en met peper bestrooien. Uienringen erop leggen. Dragon erover strooien. Boter in stukjes snijden en erover verdelen.

Bereiden
Forel in oven in ca. 20 minuten gaar bakken.Halverwege baktijd wijn over forellen schenken. Forel met stoofvocht serveren. Lekker met venkel en aardappelpuree.

Wijnadvies
Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen
Milde, zachte roséwijnen

voorbereiden 15 bereiden 20

Bevat per eenpersoonsportie
energie 395 kCal - eiwit 39 g
vet 26 g - koolhydraten 2 g

# Frieten met tartarensaus

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Menugang | Bijgerecht | Soort | - | Snel | Nee |
| Keuken | Wereldkeuken | Type | - | Slank | Nee |
| Bron | AH Belgie | | | Sterren | |



***Ingrediënten***
Aantal personen 4 Stuks.

1 ei
1 1/4 kg aardappels (iets kruimig)
2 zure augurkjes
6 eetlepels mayonaise
1/2 zakje verse bieslook (a 25 g)
zout
olie om te frituren

Materialen
schone theedoek zonder wasmiddelenluchtjes, keukenpapier

***Bereiding***
Voorbereiden
Ei in ca. 8 minuten hard koken. Aardappels schillen, wassen en in lange staafjes van ca. 1 à 1 1/2 cm dik snijden. Afspoelen onder koud stromend water en goed droogdeppen in theedoek. Frituurolie verhitten tot ca. 160 °C. Vergiet dik bekleden met keukenpapier. Ei pellen en fijnsnijden. Augurkjes fijnsnipperen. In kom mayonaise, ei en augurk door elkaar roeren. Bieslook erboven fijnknippen en erdoor roeren. Aardappelstaafjes in 3 à 4 gedeelten in ca. 4 minuten goudgeel frituren (voorbakken). Frieten in vergiet goed laten uitlekken. Af en toe omschudden.

Bereiden
Frituurolie verhitten tot ca. 180 °C. Vergiet dik bekleden met keukenpapier. Frieten in 3 à 4 gedeelten in ca. 6 minuten mooi goudbruin, gaar en krokant frituren (afbakken). Frieten in vergiet laten uitlekken. Licht bestrooien met zout en even omschudden. Serveren met tartarensaus. Lekker bij mosselen.

25 voorbereiden 25 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 1020 kCal - eiwit 14 g
vet 61 g - koolhydraten 105 g

# Garnalen kroketjes met gruyère

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Menugang | Voorgerecht | Soort | Schaal- Schelpdieren | Snel | Nee |
| Keuken | Wereldkeuken | Type | - | Slank | Nee |
| Bron | AH Belgie | | | Sterren | |



***Ingrediënten***
Aantal personen 10 Stuks.

50 g gruyère (kaas)
1/2 citroen
50 g boter of margarine
200 g bloem
1/4 liter koude melk
1 visbouillontablet
250 g Hollandse garnalen (grijze Noordzeegarnalen)
1 eierdooier
zout
(versgemalen) peper
5 eiwitten
150 g paneermeel
boter of margarine om in te vetten
frituurvet of olie

Materialen
plasticfolie, rasp, bakplaat, keukenpapier, frituurpan

***Bereiding***
Voorbereiden
Kaas raspen en citroen uitpersen. In pan boter langzaam laten smelten. Boter laten uitbruisen, maar niet laten kleuren. 50 g Bloem door boter roeren tot samenhangend mengsel. Mengsel (= roux) op laag vuur onder voortdurend roeren ca. 5 minuten laten garen. Vervolgens melk en 1/4 liter water in één keer bij roux gieten en bouillonblokje erboven verkruimelen. Mengsel al roerend met garde aan de kook brengen en binden tot (zeer) dikke saus. Saus onder voortdurend roeren ca. 2 minuten zachtjes laten doorkoken. Pan van vuur nemen en citroensap, garnalen, dooier en kaas door saus roeren. Op smaak brengen met zout en peper. Bakplaat invetten. Mengsel tot dikte van 2 cm over plaat verdelen, afdekken met plasticfolie en minimaal 12 uur in koelkast laten staan.

Bereiden
Frituurvet verhitten tot 180 à 190 °C. Aparte schalen met rest van bloem, losgeklopt eiwit en paneermeel klaarzetten. Garnalenmengsel tot ca. 10 kroketjes van 3 x 6 cm vormen en achtereenvolgens door bloem, eiwit en paneermeel wentelen. Kroketjes per vier in ca. 2 minuten in heet vet goudbruin frituren en op keukenpapier laten uitlekken. Kroketjes serveren met partjes citroen.

Wijnadvies
Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

voorbereiden 15 min. wachten 480 min. bereiden 25 min.

Bevat per eenpersoonsportie
energie 290 kCal

eiwit 13 g
vet 13 g
koolhydraten 28 g

# Gepofte aardappels met kwark

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Menugang | Bijgerecht | Soort | - | Snel | Nee |
| Keuken | Wereldkeuken | Type | - | Slank | Nee |
| Bron | AH Belgie | | | Sterren | |



***Ingrediënten***
Aantal personen 4 Stuks.

4 grote kruimige aardappels (a ca. 200 g)
4 takjes peterselie
4 takjes selderij
10 sprietjes bieslook
4 plakjes Ardenner ham
250 g halfvolle kwark
zout
(versgemalen) peper
Materialen
keukenpapier

***Bereiding***
Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Aardappels schoonboenen en droogdeppen met keukenpapier. Met vork schil op enkele plaatsen inprikken. Aardappels in midden van oven op rooster in ca. 1 uur gaar poffen. Intussen kruiden in kopje fijnknippen. Ham in reepjes snijden. Ham en kruiden door kwark roeren, op smaak brengen met zout en peper. Gare aardappels aan bovenzijde inkruisen en iets open duwen. Kwarkmengsel erin scheppen. Lekker bij bijvoorbeeld gebakken vis.

Tip
Magnetrontip: De aardappels kunnen ook in de schil in de magnetron gegaard worden. Leg hiervoor de schone en ingeprikte aardappels op een magnetronbestendig plat bord in de magnetron en gaar ze in ca. 12 minuten op 800 Watt, halverwege keren. Buiten de magnetron ca. 10 minuten laten nagaren.

bereiden 70

Bevat per eenpersoonsportie
energie 260 kCal - eiwit 15 g
vet 5 g - koolhydraten 40 g

# Gestoofd konijn met stroop

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Menugang | Hoofdgerecht | Soort | Vlees | Snel | Nee |
| Keuken | Wereldkeuken | Type | Wild | Slank | Nee |
| Bron | AH Belgie | | | Sterren | |



***Ingrediënten***
Aantal personen 4 Stuks.

4 konijnenbouten
300 g sjalotjes
40 g boter of margarine
3 theelepels gedroogde tijm
zout
(versgemalen) peper
100 g gerookte spekblokjes
3 dl rode wijn
1 pot wildfond (380 ml)
1/2 theelepel kaneelpoeder
3 eetlepels peren-appelstroop
1 à 2 eetlepels bloem

Materialen
keukenpapier

***Bereiding***
Konijn onder koud stromend water schoonspoelen en met keukenpapier droogdeppen. Sjalotjes pellen. In pan boter verhitten, konijn met tijm bestrooien en rondom bruin bakken. Konijn uit pan scheppen, met zout en peper bestrooien. Sjalot en spek aan achtergebleven bakvet toevoegen en rondom bruin bakken. Wijn en wildfond erbij schenken en aan de kook brengen. Konijn toevoegen en in ca. 1 1/4 uur gaar stoven. Konijn uit pan nemen.

Bereiden
Kaneel en stroop door saus roeren. Bloem aanlengen met 3 eetlepels water en toevoegen. Al roerend laten binden tot lichtgebonden saus ontstaat. Konijn terugleggen in pan en meewarmen. Lekker met aardappelpuree en gesmoorde bleekselderij.

Wijnadvies
Milde, zachte roséwijnen
Lichte, soepele, fruitige rode wijnen

voorbereiden 15, wachten 75, bereiden 5

Bevat per eenpersoonsportie
energie 590 kCal - eiwit 45 g
vet 37 g - koolhydraten 22 g

# Hazenpeper

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Menugang | Hoofdgerecht | Soort | Vlees | Snel | Nee |
| Keuken | Wereldkeuken | Type | - | Slank | Ja |
| Bron | AH Belgie | | | Sterren | |



***Ingrediënten***
Aantal personen 4 Stuks.

1 ui
ca. 1200 g hazenachterbouten
zout
(versgemalen) peper
60 g boter of margarine
75 g magere spekreepjes
3 eetlepels bloem
2 1/2 dl trappistenbier (Westmalle dubbel)
2 eetlepels jenever (slijter)
1 pot gevogeltefond (380 ml)
1 teentje knoflook
1 takje tijm
1 laurierblaadje
1 theelepel suiker
10 sjalotjes

Materialen
keukenpapier

***Bereiding***
Ui pellen en fijnsnipperen. Hazenbouten afspoelen met koud water en droogdeppen met keukenpapier. Bouten bestrooien met zout en peper. In grote braadpan 40 g boter verhitten en bouten in porties in ca. 10 minuten rondom bruinbakken. Bouten uit pan nemen. Spekreepjes en ui ca. 3 minuten zachtjes bakken in achtergebleven bakvet. Bloem erdoor roeren en kort meebakken. Bier, jenever en fond erbij schenken en mengsel al roerend aan de kook brengen. Knoflook erboven uitpersen. Hazenbouten, tijm, laurier, helft van suiker en peper toevoegen. Hazenbouten afgedekt in ca. 2 uur gaar stoven. Af en toe keren. Intussen sjalotjes pellen en halveren. In koekenpan rest van boter verhitten. Sjalotjes met wat zout en rest van suiker in ca. 10 minuten zachtjes lichtbruin bakken. Sjalotjes door hazenpeper roeren en ca. 5 minuten meestoven. Tijm en laurier verwijderen. Hazenpeper op smaak brengen met zout en peper. Lekker met gekookte aardappels, aardappelpuree, gestoofde witlof, spruitjes of knolselderijpuree.

Wijnadvies
Volle, ronde, vaak wat kruidige rode wijnen

150 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 435 kCal - eiwit 44 g
vet 23 g - koolhydraten 13 g

# Kip in brandewijn

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Menugang | Hoofdgerecht | Soort | Gevogelte | Snel | Nee |
| Keuken | Wereldkeuken | Type | - | Slank | Nee |
| Bron | AH Belgie | | | Sterren | |



***Ingrediënten***
Aantal personen 4 Stuks.

4 preistronken
4 teentjes knoflook
40 g boter of margarine
1 kip (ca. 1200 g)
(versgemalen) peper
4 dl brandewijn
1 kippenbouillontablet
1 zakje gewelde pruimen (250 g)
100 g hamblokjes
1 dl room culinair

Materialen
aluminiumfolie

***Bereiding***
Voorbereiden
Prei schoonmaken, in stukken van ca. 5 cm snijden, wassen en laten uitlekken. Knoflook pellen en in plakjes snijden. In braadpan boter verhitten. Kip met peper bestrooien en rondom bruin bakken. Kip uit pan scheppen. Prei en knoflook in achtergebleven bakvet al omscheppend ca. 2 minuten bakken. Brandewijn en 2 dl water erbij schenken en aan de kook brengen. Bouillontablet erboven verkruimelen en oplossen. Kip toevoegen en in ca. 1 uur gaar stoven.

Bereiden
Kip uit pan nemen en in stukken verdelen en warmhouden onder aluminiumfolie. Pruimen en hamblokjes door stoofvocht roeren. Room erdoor roeren en saus aan de kook brengen. Kip met saus en gekookte aardappels serveren.

Wijnadvies
Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen
Milde, zachte roséwijnen

voorbereiden 15, wachten 60, bereiden 10

Bevat per eenpersoonsportie
energie 475 kCal - eiwit 33 g
vet 28 g - koolhydraten 23 g

# Luikse wafels

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Menugang | Hapje | Soort | - | Snel | Nee |
| Keuken | Wereldkeuken | Type | Gebak | Slank | Nee |
| Bron | AH Belgie | | | Sterren | |



***Ingrediënten***

Aantal personen 6 Stuks.

100 g boter
40 g suiker
1 zakje vanillesuiker
zout
1 ei (M)
4 eetlepels melk
250 g zelfrijzend bakmeel
100 g bruine fijne kandijsuiker
olie om in te vetten
Materialen
wafelijzer

***Bereiding***

Voorbereiden

Boter met suiker, vanillesuiker en zout schuimig roeren. Ei en melk erdoor mengen. Boven kom bakmeel zeven. Bakmeel beetje bij beetje door botermengsel mengen en met kandijsuiker tot deeg kneden. Van deeg zes bolletjes vormen.

Bereiden

Wafelijzer (op middelhoge temperatuur) heet laten worden en met olie invetten. Deegbolletje in midden van wafelijzer leggen en wafelijzer dichtdoen. Wafel in ca. 1 1/2 minuut bruin bakken. Op zelfde wijze rest van wafels bakken, ijzer tussentijds invetten met olie. Lekker met ingemaakte zoete kersen.

Wijnadvies

Frisse, droge en krachtige roséwijnen

voorbereiden 10 bereiden 15

Bevat per eenpersoonsportie
energie 380 kCal
eiwit 6 g
vet 15 g - koolhydraten 55 g

# Met paté gevulde uien

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Menugang | Voorgerecht | Soort | Vlees | Snel | Nee |
| Keuken | Wereldkeuken | Type | - | Slank | Ja |
| Bron | AH Belgie | | | Sterren | |

***Ingrediënten***
Aantal personen 4 Stuks.



4 grote uien
150 g Ardenner paté
1/2 theelepel gedroogde salie

***Bereiding***
Voorbereiden
Oven voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand 3. Uien met schil op rooster, boven lekbak, in midden van oven in ca. 1 uur gaar laten worden. Uien iets af laten koelen. Met kartelmes kapjes van uien afsnijden. Uien met mesje tot ca. 1 cm van de wand uithollen. Uienpulp kleinsnijden, met salie en peper door paté mengen. Uien met patémengsel vullen, afdekken met kapje.

Bereiden
Uien in oven in ca. 10 minuten warm laten worden. Lekker bij stamppot rode kool. Als hoofdgerecht lekker met cranberrycompote en aardappelkroketjes.

Tip
Ook lekker als hoofdgerecht voor 2 personen.

Wijnadvies
Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen
Wijnadvies
Milde, zachte roséwijnen

voorbereiden 15, wachten 120, bereiden 10

Bevat per eenpersoonsportie
energie 170 kCal - eiwit 5 g
vet 13 g - koolhydraten 7 g

# Mosselen met mosterdsaus

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Menugang | Hoofdgerecht | Soort | Schaal- Schelpdieren | Snel | Nee |
| Keuken | Wereldkeuken | Type | - | Slank | Ja |
| Bron | AH Belgie | | | Sterren | |



***Ingrediënten***
Aantal personen 4 Stuks.

2 bakken verse mosselen (a 2 kg)
2 uien
1 winterpeen
4 stengels bleekselderij
6 takjes peterselie
2 laurierblaadjes
5 dl droge witte wijn
1/2 citroen
6 eetlepels mayonaise
2 eetlepels zure room
2 eetlepels grove mosterd
zout en (versgemalen) peper
1/2 theelepel suiker

***Bereiding***
Voorbereiden
Mosselen grondig wassen in bak met koud stromend water. Geopende mosselen met bolle kant tegen aanrecht tikken. Sluit de mossel zich niet, dan verwijderen. Uien pellen en in ringen snijden. Peen schoonmaken en in plakken snijden. Bleekselderij wassen en in grove stukken snijden.

Bereiden
Mosselen met groenten, peterselie, laurier en wijn in grote pan opzetten en mosselen afgedekt in 5 à 8 minuten op hoog vuur gaar koken tot alle schelpen open zijn. Pan af en toe goed omschudden. Niet geopende mosselen verwijderen. Intussen citroen uitpersen. Mayonaise, zure room, citroensap en mosterd tot sausje roeren. Op smaak brengen met zout, peper en suiker. Mosselen serveren met mosterdmayonaise, frieten en gemengde sla.

Wijnadvies
Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

10 voorbereiden 10 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 380 kCal - eiwit 22 g
vet 28 g - koolhydraten 10 g

# Omelet met bloedworst

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Menugang | Hoofdgerecht | Soort | Vlees | Snel | Nee |
| Keuken | Wereldkeuken | Type | - | Slank | Nee |
| Bron | AH Belgie | | | Sterren | |



***Ingrediënten***
Aantal personen 4 Stuks.

400 g bakbloedworst (verpakt koelvitrine)
30 g boter of margarine
15 sprietjes bieslook
8 eieren
3 eetlepels slagroom
zout
(versgemalen) peper

***Bereiding***
Worst in puntjes snijden. In grote koekenpan met anti-aanbaklaag boter verhitten. Worst al omscheppend ca. 5 minuten bakken. Bieslook fijnknippen. In kom eieren loskloppen met room, zout, peper en bieslook. Eiermengsel bij worst in pan schenken en op matig vuur in ca. 15 minuten laten stollen. Omelet uit pan op schaal laten glijden en in vieren snijden. Serveren met sla en geroosterd brood met boter.

Wijnadvies
Milde, zachte roséwijnen

bereiden 30

Bevat per eenpersoonsportie
energie 610 kCal - eiwit 29 g
vet 54 g - koolhydraten 3 g

# Paling in het groen

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Menugang | Hoofdgerecht | Soort | - | Snel | Nee |
| Keuken | Wereldkeuken | Type | - | Slank | Ja |
| Bron | AH Belgie | | | Sterren | |



***Ingrediënten***
Aantal personen 4 Stuks.

2 sjalotjes
1/2 limoen
75 g spinazie
50 g postelein
10 takjes peterselie
20 sprietjes bieslook
6 takjes dille
10 takjes kervel
8 takjes dragon
4 takjes selderij
40 g boter of margarine
2 pakjes ontvelde palingmootjes (a 250 g)
2 eetlepels bloem
1 dl droge witte wijn
2 eierdooiers
zout
(versgemalen) peper

***Bereiding***
Voorbereiden
Sjalotjes pellen en fijnsnipperen. Limoen schoonboenen en dunne reep van groene schil afsnijden. Limoen uitpersen. Spinazie en postelein schoonmaken, wassen en goed laten uitlekken. Groenten en kruiden heel fijnhakken.

Bereiden
In (braad)pan boter verhitten. Palingmootjes in enkele minuten lichtbruin bakken. Bloem erover strooien en erdoor roeren. Sjalotjes toevoegen en ca. 2 minuten zachtjes bakken. Groenten, kruiden en limoenschil toevoegen en ca. 2 minuten zachtjes stoven. Wijn, 1 eetlepel limoensap en ca. 4 eetlepels water erbij gieten. Paling in ca. 6 minuten zachtjes gaar stoven. Paling uit pan nemen en in voorverwarmde schaal leggen. Limoenschil verwijderen. Eierdooiers loskloppen met ca. 3 eetlepels stoofvocht. Dooiermengsel door stoofvocht roeren en al roerend verwarmen tot mooi gebonden saus ontstaat, niet laten koken. Saus over paling schenken. Lekker met gekookte aardappels of geroosterd brood besmeerd met boter.

Tip
In België gebruikt men vaak zuring in de saus, een kruidachtige groente met een friszure smaak. In de lente kunt u die prima vervangen door verse postelein.

Wijnadvies
Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

10 voorbereiden 30 bereiden

## Paling in het groen

Bevat per eenpersoonsportie
energie 470 kCal - eiwit 25 g
vet 39 g - koolhydraten 5 g

# Pasteitjes met gebakken slakjes

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Menugang | Voorgerecht | Soort | Vlees | Snel | Ja |
| Keuken | Wereldkeuken | Type | - | Slank | Nee |
| Bron | AH Belgie | | | Sterren | |



***Ingrediënten***
Aantal personen 4 Stuks.

1 blikje slakken (212 g)
1 sjalotje
2 takjes peterselie
2 plakken Ardenner ham
4 pasteibakjes (bladerdeeg)
1 eetlepel boter of margarine
1 klein teentje knoflook
1/2 theelepel tijm
2 eetlepels droge witte wijn
2 eetlepels crème fraîche
zout
versgemalen peper

***Bereiding***
Oven voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand 3. Slakken laten uitlekken. Sjalotje pellen en heel fijnsnipperen. Peterselie fijnknippen. Ham in kleine stukjes snijden. Pasteitjes in midden van oven in ca. 10 minuten warm laten worden. Intussen boter verhitten en sjalot ca. 3 minuten zachtjes bakken. Knoflook pellen en erboven uitpersen en al roerend ca. 10 seconden zachtjes meebakken. Slakken, ham en tijm erdoor roeren. Wijn erbij schenken en al omscheppend op hoog vuur laten verdampen. Crème fraîche en peterselie erdoor roeren, ca. 2 minuten op laag vuur verwarmen, af en toe omscheppen. Op smaak brengen met (weinig) zout en peper. Pasteibakjes vullen met slakkenmengsel en direct serveren.

Tip
Ook lekker als lunchgerecht.

Wijnadvies
Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen
Milde, zachte roséwijnen
Lichte, soepele, fruitige rode wijnen

Bereidingstijd 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie
energie 270 kCal
eiwit 11 g
vet 20 g
koolhydraten 12 g

# Potjesvlees

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Menugang | Voorgerecht | Soort | - | Snel | Nee |
| Keuken | Wereldkeuken | Type | - | Slank | Nee |
| Bron | AH Belgie | | | Sterren | |



***Ingrediënten***
Aantal personen 6 Stuks.

2 uien
2 kleine winterwortels
1 laurierblaadje
2 kruidnagels
2 takjes tijm
500 g konijnenbout
500 g kippenbout
300 g kalfspoulet
zout
(versgemalen) peper
2 dl droge witte wijn
1/2 dl witte-wijnazijn
4 blaadjes gelatine
olie (om in te vetten)

Materialen
grote braadpan, éénpersoons vormpjes à 1 1/2 dl

***Bereiding***
Ui pellen en in parten snijden. Wortels schoonmaken, wassen en in plakken snijden. Ui, wortel, laurier, kruidnagel en tijm over bodem van pan verdelen. Alle vleessoorten over groenten verdelen. Vlees bestrooien met zout en peper en wijn en azijn erbij gieten. Zoveel water toevoegen dat vlees net onder staat. Pan afdekken en aan de kook brengen. Vlees regelmatig afschuimen en op laag vuur in ca. 1 1/2 uur laten gaar stoven, vlees moet makkelijk loslaten van bot. Vlees met schuimspaan uit pan scheppen, stoofvocht boven andere pan zeven en tot 1/3 laten inkoken. Intussen gelatine ca. 5 minuten in koud water weken. Pan van vuur nemen en gelatine in vocht oplossen. Vlees van bot halen, mengen en in stukjes snijden. Vlees in ingevette vorm leggen en vocht erop gieten, zodat vlees net onder staat. Potjesvlees laten afkoelen en in koelkast in ca. 3 uur laten opstijven. Potjesvlees storten en in plakken snijden. Serveren met toast of warme (party)broodjes, zilveruitjes en augurkjes.

Tip
Ook lekker als lunchgerecht.

Wijnadvies
Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen
Volle, ronde, vaak wat kruidige rode wijnen

180 wachten, 155 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 200 kCal - eiwit 29 g
vet 10 g - koolhydraten 0 g

# Potjesvlees

# Rijsttaart

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Menugang | Nagerecht | Soort | - | Snel | Nee |
| Keuken | Wereldkeuken | Type | Gebak | Slank | Nee |
| Bron | AH Belgie | | | Sterren | |



***Ingrediënten***
Aantal personen 4 Stuks.

1 blikje croissantdeeg (240 g)
100 g dessertrijst
1/2 liter melk
1 vanillestokje
75 g suiker
2 eierdooiers
1 eetlepel custard
1/2 dl koude melk
2 eiwitten
boter om in te vetten
1 pak gedroogde peulvruchten (steunvulsel)

Materialen
deegroller, vlaaivorm of taartvorm (doorsnede ca. 20 cm),
bakpapier

***Bereiding***
Voorbereiden
Oven voorverwarmen op 180°C. Deeg uitrollen volgens gebruiksaanwijzing, aan elkaar plakken tot grote vierkante lap en vervolgens iets dunner uitrollen tot ca. 2 cm groter dan vorm. Vorm invetten en met deeg bekleden. Deeg met vork inprikken en beleggen met bakpapier. Laag peulvruchten op papier verdelen en deeg ca. 10 minuten bakken. Steunvulsel en bakpapier verwijderen. Intussen rijst met 1/2 liter melk volgens gebruiksaanwijzing gaar koken. Vanillestokje in lengte halveren en met suiker aan rijst toevoegen. Intussen in kom eierdooiers tot licht en dik mengsel kloppen. Custard en 1/2 dl melk erdoor roeren en mengsel al roerend laatste 2 minuten van rijstkooktijd aan rijst toevoegen. Vanillestokje uit pan halen, met mesje merg eruit schrapen en merg door rijst roeren. Pan van vuur nemen en mengsel tot lauwwarm laten afkoelen. Eiwitten in vetvrije kom tot stijve pieken kloppen. Eiwit door rijstmengsel scheppen en over deeg verdelen.

Bereiden
Taart in midden van oven in ca. 40 minuten gaar en bruinbakken. Taart laten afkoelen en in punten verdelen. Lekker met slagroom.

Wijnadvies
Friszoete tot halfzoete witte wijnen
Frisse, droge en krachtige roséwijnen

voorbereiden 50, bereiden 40

Bevat per eenpersoonsportie
energie 500 kCal - eiwit 15 g
vet 19 g - koolhydraten 68 g

# Spruitjes met beurre noisette

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Menugang | Bijgerecht | Soort | - | Snel | Ja |
| Keuken | Wereldkeuken | Type | - | Slank | Ja |
| Bron | AH Belgie | | | Sterren | |



***Ingrediënten***
Aantal personen 4 Stuks.

500 g kleine spruitjes
1 takje tijm
10 sprietjes bieslook
2 takjes dille
2 takjes dragon
2 takjes kervel
1/2 zakje verse bieslook (a 25 g)
50 g boter of margarine
1 eetlepel witte wijnazijn
zout
(versgemalen) peper

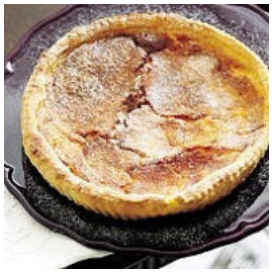
***Bereiding***
Spruitjes schoonmaken. Tijm boven kommetje rissen. Rest van kruiden in kommetje fijnknippen. Spruitjes in pan met weinig water in ca. 8 minuten beetgaar koken. Intussen boter langzaam in kleine koekenpan verhitten, tot boter mooi lichtbruin kleurt. Azijn erdoor roeren. Van vuur af, kruiden erdoor roeren. Botermengsel over spruitjes gieten en door elkaar scheppen. Op smaak brengen met zout en peper.

15 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 110 kCal - eiwit 1 g
vet 12 g - koolhydraten 4 g

# Suikertaart met amandelen

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Menugang | Hapje | Soort | - | Snel | Nee |
| Keuken | Wereldkeuken | Type | Gebak | Slank | Nee |
| Bron | AH Belgie | | | Sterren | |



***Ingrediënten***

Aantal personen 8 Stuks.

6 plakjes roomboterbladerdeeg (diepvries)
45 g garneeramandelen
3 eieren (M)
1 bekertje crème fraîche (125 ml)
150 g suiker
2 zakjes vanillesuiker
poedersuiker om te bestrooien
1 eetlepel bloem om te bestuiven
1/2 eetlepel boter of margarine om in te vetten
Materialen
keukenmachine, deegroller, lage taartvorm (ca. 24 cm doorsnede)

***Bereiding***

Voorbereiden
Oven voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand 3. Plakjes bladerdeeg op aanrecht uitspreiden en in ca. 10 minuten laten ontdooien. Vorm invetten. Plakjes op elkaar leggen en op met bloem bestoven aanrecht uitrollen tot lap van ca. 28 cm doorsnede. Vorm met deeg bekleden. Bodem met vork inprikken en tot gebruik in koelkast zetten. Amandelen in droge koekenpan goudbruin roosteren en in keukenmachine fijnmalen. Eieren met crème fraîche, vanillesuiker en 100 g suiker loskloppen. Amandelen erdoor mengen. Mengsel in vorm schenken. Met rest van suiker bestrooien.

Bereiden
Taart in midden van oven in ca. 30 minuten lichtbruin bakken. Taart tot lauwwarm laten afkoelen, met poedersuiker bestrooien en in 8 puntjes snijden. Lekker met kaneelijs.

Wijnadvies
Frisse, droge en krachtige roséwijnen

voorbereiden 25, bereiden 30

Bevat per eenpersoonsportie
energie 420 kCal - eiwit 6 g
vet 27 g - koolhydraten 38 g

# Tournedos met béarnaisesaus

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Menugang | Hoofdgerecht | Soort | - | Snel | Nee |
| Keuken | Wereldkeuken | Type | - | Slank | Nee |
| Bron | AH Belgie | | | Sterren | |



***Ingrediënten***
Aantal personen 4 Stuks.

200 g boter
4 takjes dragon
4 takjes kervel
1 sjalotje
1/2 dl natuurazijn
1 dl droge witte wijn
4 eierdooiers
zout
(versgemalen) peper
citroensap
4 tournedos (biefstuk van de haas a 125 g)
40 g boter om te bakken

***Bereiding***
Voorbereiden
In pannetje boter op zeer laag vuur laten smelten (niet bruisen), zodat boter helder wordt (= klaren). Helft van kruiden fijnhakken. Sjalotje pellen en snipperen.

Bereiden
In steelpan azijn, wijn, sjalot en ongesneden helft van kruiden tot 2/3 laten inkoken. Vloeistof zeven, terug doen in pan, tot lauwwarm laten afkoelen. Dooiers en 1 eetlepel water toevoegen en mengsel met garde op laag vuur al kloppend binden. Gesmolten boter (alleen heldere deel) al kloppend straalsgewijs bij dooiermengsel gieten tot mooie gladde gebonden saus ontstaat. Saus au bain marie warmhouden, (sauspan boven andere pan met laagje heet water hangen) gehakte kruiden erdoor roeren en saus op smaak brengen met zout, peper en een druppeltje citroensap. In koekenpan boter verhitten en biefstukjes in ca. 6 minuten rondom bruinbakken door ze voortdurend door hete boter te schuiven. Vervolgens bestrooien met zout en peper. Béarnaisesaus over biefstukjes gieten. Lekker met haricots verts en gebakken krieltjes.

Wijnadvies
Volle, ronde, vaak wat kruidige rode wijnen

15 voorbereiden 35 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 655 kCal - eiwit 34 g
vet 58 g - koolhydraten 1 g

# Varkenshaas met jenever

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Menugang | Hoofdgerecht | Soort | Vlees | Snel | Nee |
| Keuken | Wereldkeuken | Type | - | Slank | Ja |
| Bron | AH Belgie | | | Sterren | |



***Ingrediënten***
Aantal personen 4 Stuks.

1 1/2 eetlepel jeneverbessen
2 varkenshaasjes (ca. 600 g)
nootmuskaat
(versgemalen) peper
5 eetlepels jenever (slijter)
50 g boter of margarine
zout
2 eetlepels crème fraîche

Materialen
aluminiumfolie

***Bereiding***
1 Eetlepel jeneverbessen fijnhakken (of grof stampen in een vijzel). Varkenshaas in plakjes van ca. 2 cm dik snijden. Plakjes door gehakte jeneverbessen wentelen. Vlees bestrooien met nootmuskaat en peper. In braadpan 40 g boter verhitten. Varkenshaas in ca. 6 minuten mooi bruin bakken, halverwege keren. Plakjes vlees uit pan nemen, licht bestrooien met zout en onder aluminiumfolie warm houden. Rest van boter, jeneverbessen en jenever in pan doen. Aanbaksels losroeren en saus aan de kook brengen. Crème fraîche erdoor roeren en saus op smaak brengen met peper. Varkenshaasmedaillons over vier borden verdelen. Saus erover schenken. Lekker met gegratineerde aardappels en broccoli.

Wijnadvies
Lichte, soepele, fruitige rode wijnen

30 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 295 kCal - eiwit 35 g
vet 17 g - koolhydraten 0 g

# Vlaamse pannenkoekjes met ijs

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Menugang | Nagerecht | Soort | - | Snel | Nee |
| Keuken | Wereldkeuken | Type | Pannenkoek | Slank | Nee |
| Bron | AH Belgie | | | Sterren | |



***Ingrediënten***
Aantal personen 4 Stuks.

3 dl melk
2 eieren (M)
1 zakje vanillesuiker
1 eetlepel sinaasappellikeur (slijter)
100 g bloem
200 g pure chocolade
50 g boter of margarine
3/4 liter vanilleijs
takjes munt

Materialen
kleine koekenpan, aluminiumfolie

***Bereiding***
Voorbereiden
2 dl melk mengen met eieren, suiker en likeur. Bloem zeven en erdoor roeren tot glad beslag. In kleine pan rest van melk verwarmen. Chocolade in stukjes snijden en oplossen in warme melk zodat saus onstaat, niet laten koken. Saus warm houden door pan in grotere pan met laagje heet water te zetten (= au bain marie).

Bereiden
Klontje boter in pan laten smelten. Beslag met soeplepel in pan scheppen en pan draaien zodat beslag over gehele bodem verdeeld wordt en mooi dun pannenkoekje ontstaat. Pannenkoekje op middelhoog vuur ca. 1 minuut aan beide zijden lichtbruin bakken en warm houden onder aluminiumfolie. Op zelfde wijze nog 7 pannenkoekjes bakken.Op elk bord 2 pannenkoekjes leggen, ijs erop scheppen en dubbelvouwen. Vervolgens chocolade saus erop scheppen en garneren met munt.

Wijnadvies
Rijke, zoete rode wijnen en port

voorbereiden 10 bereiden 30

Bevat per eenpersoonsportie
energie 700 kCal - eiwit 14 g
vet 39 g - koolhydraten 72 g

# Vlaamse stoofkarbonades

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Menugang | Hoofdgerecht | Soort | - | Snel | Nee |
| Keuken | Wereldkeuken | Type | - | Slank | Ja |
| Bron | AH Belgie | | | Sterren | |



***Ingrediënten***
Aantal personen 4 Stuks.

2 uien
600 g schouderkarbonades
1 sneetje volkorenbrood
50 g boter of margarine
zout
(versgemalen) peper
1 flesje Westmalle Trappist dubbel (33 cl)
1 eetlepel grove mosterd
1 eetlepel rode wijnazijn
2 takjes tijm
2 laurierblaadjes
2 eetlepels bruine basterdsuiker

***Bereiding***
Uien pellen en snipperen. Vlees in niet te kleine blokjes snijden. Korstjes van brood snijden en brood in blokjes snijden. Boter verhitten, vlees ca. 5 minuten bakken, uit pan nemen en bestrooien met zout en peper. Ui in bakvet op matig vuur ca. 2 minuten bakken. Brood, bier, mosterd, azijn, tijm, laurier en suiker toevoegen en aan de kook brengen. Vlees in saus leggen en in 2 1/2 à 3 uur zachtjes gaarstoven.
Lekker met kool- of peenstamppot.

Wijnadvies
Milde, zachte roséwijnen

wachten 180 bereiden 15

Bevat per eenpersoonsportie
energie 415 kCal - eiwit 33 g
vet 25 g - koolhydraten 15 g

# Vlaamse visserssalade met haring

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Menugang | Voorgerecht | Soort | - | Snel | Nee |
| Keuken | Belgisch | Type | Salade | Slank | Nee |
| Bron | AH Belgie | | | Sterren | |



***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

300 g aardappels (vastkokend)
zout
1 blik boterbonen (220 g)
1 theelepel gedroogd bonenkruid
2 gekookte bietjes
4 zoute haringfilets
1 sjalotje
2 zoetzure augurken
2 takjes peterselie
1 eetlepel Franse mosterd
1 dl mayonaise
(versgemalen) peper
1 citroen

***Bereiding***

Aardappels schillen, halveren en in stukjes van ca. 2 cm snijden. Aardappelstukjes in ruim kokend water met zout in ca. 8 minuten net gaar koken. Bonen laten uitlekken. Aardappelstukjes afgieten, mengen met bonen en bonenkruid en laten afkoelen. Bietjes halveren en in stukjes snijden. Haringfilets in schuine stukjes van ca. 1 cm snijden en samen met bietjes door aardappel-bonenmengsel scheppen. Sjalotje pellen. Sjalot, augurken en peterselie fijnsnijden en met mosterd door mayonaise roeren. Saus door salade mengen en op schaal of borden verdelen. Bestrooien met peper. Citroen schoonboenen en in partjes snijden. Peterselie fijnknippen. Garneren met citroen en peterselie en serveren met witbrood.

Wijnadvies
Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

bereiden 20 Min.

Bevat per eenpersoonsportie
energie 460 kCal, eiwit 22 g
vet 28 g, koolhydraten 29 g

## Vleesbordje met boerenbruin

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Menugang | Voorgerecht | Soort | Vlees | Snel | Nee |
| Keuken | Wereldkeuken | Type | brood/sandwiches | Slank | Nee |
| Bron | AH Belgie | | | Sterren | |



***Ingrediënten***
Aantal personen 4 Stuks.

8 plakken Ardenner boterhamworst
8 plakken Ardenner ham
8 plakken gegrild gehakt
1 pain boulogne (brood)
boter om te besmeren
grove mosterd om te besmeren

***Bereiding***
Vleeswaren over vier borden verdelen. Serveren met dungesneden pain boulogne besmeerd met boter en mosterd.

Wijnadvies
Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

bereiden 5

Bevat per eenpersoonsportie
energie 565 kCal - eiwit 24 g
vet 33 g - koolhydraten 42 g

# Waterzooi van roodbaars

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Menugang | Hoofdgerecht | Soort | Vis | Snel | Nee |
| Keuken | Wereldkeuken | Type | - | Slank | Ja |
| Bron | AH Belgie | | | Sterren | |



***Ingrediënten***
Aantal personen 4 Stuks.

2 sjalotjes
200 g (wit)prei
200 g bleekselderij
200 g winterwortel
40 g boter of margarine
2 takjes tijm
1 laurierblaadje
1 pot visfond (380 ml)
zout
(versgemalen) peper
600 g roodbaarsfilet
2 dl koksroom

***Bereiding***
Voorbereiden
Sjalotjes pellen en in ringetjes snijden. Groenten schoonmaken, wassen en in reepjes (juliënne) snijden.

Bereiden
In pan boter verhitten, niet laten kleuren. Sjalot en groenten met tijm en laurier in ca. 10 minuten beetgaar stoven. Laurier en tijm verwijderen en op smaak brengen met zout en peper. Intussen in andere pan fond verwarmen. Vis in stukken verdelen en vis in fond in ca. 10 minuten (tegen de kook aan) pocheren. Vis en groenten uit pannen nemen. Groentenvocht met visvocht in ca. 10 minuten tot helft inkoken. Room toevoegen en op smaak brengen met zout en peper. Vis en groenten in aparte zijden van pan in saus leggen en nog ca. 2 minuten goed verwarmen. Bergjes groenten op midden van vier borden scheppen, vis erop leggen en saus eromheen verdelen. Lekker met gekookte aardappels.

Wijnadvies
Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

10 voorbereiden, 40 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 410 kCal - eiwit 38 g
vet 26 g - koolhydraten 7 g

# Witlofsoep

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Menugang | Voorgerecht | Soort | Gevogelte | Snel | Nee |
| Keuken | Wereldkeuken | Type | Soep | Slank | Nee |
| Bron | AH Belgie | | | Sterren | |



***Ingrediënten***
Aantal personen 4 Stuks.

350 g witlof
2 uien
1 middelgrote aardappel (kruimig)
25 g boter of margarine
1 pot gevogeltefond (380 ml)
2 takjes peterselie
2 kippenbouillontabletten
1 bekertje slagroom (125 ml)
zout
(versgemalen) peper
Materialen
staafmixer

***Bereiding***
Struikjes witlof wassen, schoonmaken en in reepjes snijden. Uien pellen en snipperen. Aardappel schillen, in blokjes snijden en wassen. In grote pan boter verhitten. Witlof en ui ca. 5 minuten zachtjes bakken, regelmatig omscheppen. Aardappel, fond en 6 dl water toevoegen. Groenten afgedekt ca. 25 minuten zachtjes laten koken. Peterselie in kommetje fijnknippen. Bouillontabletten aan soep toevoegen en al roerend oplossen. Met staafmixer soep pureren. Soep al roerend opnieuw aan de kook brengen. Slagroom erdoor roeren. Op smaak brengen met zout en peper. Soep in vier diepe borden scheppen en peterselie erover strooien.

Tip
Lekker met reepjes ham erdoor geroerd. Ook te serveren als lunchgerecht.

bereiden 45 min.

Bevat per eenpersoonsportie
energie 235 kCal
eiwit 10 g
vet 17 g
koolhydraten 9 g

# Zoete kaastaart

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Menugang | Nagerecht | Soort | - | Snel | Nee |
| Keuken | Wereldkeuken | Type | Gebak | Slank | Nee |
| Bron | AH Belgie | | | Sterren | |



***Ingrediënten***
Aantal personen 10 Stuks.

6 plakjes roomboterbladerdeeg (diepvries)
4 eieren (M)
200 g Hüttenkase
200 g verse roomkaas (bv. MonChou)
300 g volle (biologische) kwark
1 eetlepel citroenrasp (potje)
150 g witte basterdsuiker
mespunt zout
1/2 eetlepel boter of margarine om in te vetten
ca. 1 eetlepel bloem

Materialen
springvorm (doorsnede ca. 24 cm)

***Bereiding***
Bladerdeeg uitspreiden en in ca. 10 minuten laten ontdooien. Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Springvorm invetten. Eieren splitsen. Met mixer eierdooiers, Hüttenkase, roomkaas, roomkwark, citroenrasp en suiker tot gladde, luchtige massa kloppen. In andere kom eiwitten met zout tot stijve pieken kloppen. Eiwitschuim luchtig door kwark-kaasmengsel scheppen. Aanrecht bestrooien met bloem. Plakjes bladerdeeg op elkaar leggen en uitrollen tot lap ca. 4 cm groter dan vorm. Vorm bekleden met deeg. Kwark-kaasmengsel in vorm scheppen en gladstrijken. Taart in ca. 40 minuten gaar en licht goudbruin bakken. Halverwege temperatuur verlagen tot 175 °C of gasovenstand 3. Taart in vorm laten afkoelen.

Wijnadvies
Friszoete tot halfzoete witte wijnen

bereiden 60

Bevat per eenpersoonsportie
energie 385 kCal - eiwit 12 g
vet 26 g - koolhydraten 27 g


Compressed by
PDF24
https://ruudskookboek.nl