



Recepten

Carta

Ruud 's Kookboek

115 recepten II
(Carta2006-Dick)

Inhoudsopgave.

1. Aardappelsalade met peultjes en zalm
2. Aardappelsalade met salami en avocado
3. Aardappelsalade met ui en krokant uitgebakken spek
4. Aardbeienkoupe met sinaasappelyoghurt
5. Abrikozen met geitenkaas
6. Abrikozenpudding met bitterkoekjes
7. Abrikozenyoghurtshake
8. Ananas-koolsla met yoghurt dressing
9. Appel-kaneelijs met gekarameliseerde appels
10. Appelontbijt
11. Babi ketjap (varkensvlees in ketjapsaus)
12. Ballotine de perdreaux (rollade van patrijs)
13. Banderilla met garnaal en asperge
14. Baquette met ham en champignons
15. Biefstuk met pesto
16. Bitterkoekjesijs met bosvruchten
17. Bloemkoolsoep met kaassoepjes
18. Bosvruchtentaart 2
19. Broccoli-champignonsalade met yoghurt dressing
20. Broccolisalade met kokos
21. Broodje met zongedroogde tomaat
22. Carottes glacés (geglaceerde worteltjes)
23. Champignoncurry
24. Chili con varkensvlees
25. Chocoladevla met peer en kaneel
26. Chutney van tomaten en aubergines
27. Citroenaardappeltjes met tijm en rode ui
28. Citroenvla met passievruchten
29. Cole-slaw
30. Courgette-pannenkoekjes met citroenyoghurt
31. Dippen met Boursin
32. Dodine de canard au vin (repen van eend met wijn)
33. Faisan aux figes (fazant met vijgen)
34. Fettuccine met spinazie en gorgonzola
35. Five spice wok roll met zalm, boontjes en taugé
36. Frisse salade van reepjes gerookte paling en groenten
37. Gambaspiesjes met paprika
38. Gegratineerde prei-hamrolletjes
39. Gehaktpakketjes
40. Gemarineerde visspiesen met tomaten
41. Gemarineerde zalmmoten
42. Gevulde komkommer met gehakt en geraspte kaas
43. Gevulde pitabroodjes
44. Gevulde pitabroodjes met koud gehakt
45. Gewokte zoete soja garnalen met rijstsalade
46. Griekse aardappel-tuinbonensoep
47. Groene groentesalade met kaas
48. Groentesoep met tuinbonen, doperwten en peultjes
49. Hapje met bieslook en artisjok
50. Haringsalade met zure room en bieslook
51. Kaasdip
52. Kabeljauw in romige mosterdsaus
53. Kipfilet met ontbijtspek
54. Kipfruitsateetjes
55. Kipsalade met gorgonzola-dressing en pistachenoten
56. Knoflook-korianderbahmi en barbequesaté met satésaus
57. Lamsragout met mango
58. Lamsreepjes met peper en prei
59. Maaltijdsoep met tortellini's
60. Mediteraanse filets met kruidige penne en tomatensalade
61. Mediterrane groentebroodjes

62. Mexicaanse espressoschotel
63. Mini-hamburgertjes met mini-pita
64. Mosselen in kruiden-roomsaus
65. Mosselen met tuinbonen en chorizo
66. Noedelsoep met oesterzwammen en kip
67. Oosterse biefreepjes uit de wok
68. Oosterse groentesoep met kip en garnalen
69. Oosterse pompoenvissoep
70. Ovenrisotto met portobello en blauwe kaas
71. Pakketjes met gegrilde zalm
72. Pangasiusfilets met basilicum en kerstomaatjes
73. Panino met tomatensoep
74. Partypitabroodjes met komkommersalade
75. Pasta bolognese met mediterrane groenten
76. Pasta bolognese met pastakaas
77. Pasta met ham en prei
78. Pasta met kikkererwten en paprikasaus
79. Pasta met kip en knapperige groenten
80. Pasta met kip en zongedroogde tomaat
81. Pasta met kip in romige saus
82. Pasta met kip, tuinbonen, rode ui en champignons
83. Pasta met pancetta en groenten
84. Pasta met pesto en broccoli
85. Pasta met peultjes, tuinbonen en rucola
86. Pasta met rucola en zongedroogde tomaatjes
87. Pasta met speksaus
88. Pasta met spinazie en kaas
89. Pasta met tonijnsaus
90. Pasta met vegetarische balletjes en tomaat
91. Pasta met zalm, spinazie en rigotta
92. Pastasalade met asperges en gerookte kip
93. Pastasalade met zalm en artisjok
94. Pasteitjes met zalmragout
95. Pastrami met artisjokken-compote
96. Penne met courgette-kaassaus en zalm
97. Penne met groene asperges en ricotta
98. Penne met rundvlees en venkel
99. Penne met tonijnsaus en courgette
100. Penne rigate met spinazieroomsaus met paddestoelen
101. Pepertartaarballetjes met rijst en broccoli
102. Peren met pistachenoten in wijnsiroop
103. Perentaartjes met amandelspijs
104. Perfect geroosterde kip in drie stappen
105. Pestosaus
106. Roergebakken broccoli met cashewnoten
107. Salade met feta en croûtons
108. Salade met gegrilde peer, geitenkaas en rauwe ham
109. Schoudergebraad, sojascheuten & tomaten
110. Thaise curry met kipfilet
111. Timbaaltje van coppa di parma met season rauwkost
112. Tongfilets met venkelpuree en pernodsaus
113. Tonijn ragout
114. Witlof uit de oven 2
115. Zeeduivelkebabs

Aardappelsalade met peultjes en zalm

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

Ingrediënten

200 g peultjes
1 zak (450 g) voorgekookte aard-appelpartjes of -schijfjes
150 g gerookte zalmsnippers
3 gedroogde tomaten op olie
voor de dressing:
1 eetlepel olijfolie
4 eetlepels yoghurt
1 eetlepel citroensap
1 eetlepel gehakte dille (vers of diepvries)
versgemalen peper
zout

Bereiding

Haal de peultjes af en kook ze 4 minuten.
Giet ze af en spoel er koud water over.
Kook de aardappelen 5 minuten of tot ze beetgaar zijn.
Giet ze af en laat ze goed uitlekken.
Schep peultjes, aardappel, zalm en gedroogde tomaten, in stukjes gesneden, luchtig door elkaar.
Meng de ingrediënten voor de dressing en giet deze over de salade.
Serveer er ciabatta bij, eventueel besmeerd met pesto.

Variatietip: In plaats van zalm is rauwe ham of tonijn naturel (blik) ook heel lekker.

Wijnadvies: Pinot Blanc uit de Elzas, witte Bordeaux, witte Bergerac of een Entre-Deux-Mers. Schenk deze wijnen bij 9 tot 11°C.

Aardappelsalade met salami en avocado

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

Ingrediënten

1 kg voorgekookte aardappelschijfjes of partjes
zout
4 eieren
2 avocado's
2 eetlepels citroensap
2 sjalotjes
200 g salami (in dikke plakken gesneden of aan één stuk)
1 krop ijsbergsla
4 eetlepels gehakte bieslook (vers of diepvries)

voor de dressing

2 dl (magere) yoghurt
1 bekertje (125 ml) crème fraîche
1 geperst teentje knoflook
versgemalen peper
zout
1 eetlepel honing
½ eetlepel gemberpoeder

Bereiding

Kook de aardappels in water met zout in 8 minuten beetgaar.
Giet ze af en spoel er koud water over.
Kook intussen de eieren hard in 10 minuten.
Meng de ingrediënten voor de dressing en zet deze koel weg.
Halveer de avocado's, schil ze en verwijder de pitten.
Snijd het vruchtvlees in blokjes en besprenkel ze met citroensap om verkleuren te voorkomen.
Pel de sjalotjes en snipper ze.
Snijd de salami in reepjes.
Verdeel de sla in smalle reepjes.
Pel de eieren, verdeel ze in plakjes of hak ze en voeg ze bij de aardappels met de avocadoblokjes, sjalotjes, salamireepjes en 3 eetlepels bieslook.
Schep de dressing luchtig door de salade.
Serveer de aardappelsalade op de ijsbergsla en strooi de rest van de bieslook erover.
Lekker met stokbrood.

Serveertip: Voeg ½ geraspte komkommer extra toe.

Wijnadvies: Geniet de aardappelsalade met een lekkere, frisse witte wijn: een Zuid-Afrikaanse Chenin Blanc oftewel Steen. Lekker is ook een droge rosé uit bijvoorbeeld de Provence of uit Zuid-Afrika (9-11°C).

Aardappelsalade met ui en krokant uitgebakken spek

Menugang Bijgerecht

Soort Vlees

Snel Nee

Keuken -

Type Aardappel

Slank Nee

Bron

Sterren

Ingrediënten

1 kg vastkokende aardappels, geschild en in plakjes gesneden

1 fijngesneden witte ui

1 fijngesneden rode ui

4 fijngesneden lente-uitjes

4 eetlepels mayonaise

3 eetlepels slagroom

1 eetlepel mosterd

150 g ontbijtspek

zout

versgemalen peper

Bereiding

Kook de aardappelplakjes ca 10 minuten in water met zout.

Giet ze af en laat ze afkoelen.

Meng de mayonaise met de room, mosterd en de 3 soorten ui.

Meng ook de aardappelplakjes erdoor.

Breng op smaak met zout en peper.

Zet het geheel afgedekt in de koelkast en laat de smaken een half uurtje intrekken.

Bak intussentijd de plakjes ontbijtspek krokant in een droge koekenpan.

Laat ze uitlekken en afkoelen op keukenpapier.

Haal de slade uit de koelkast en verdeel over de borden.

Laat ze even op kamertemperatuur komen en serveer de het krokante spek.

Tip: ook lekker als u de aardappels niet helemaal laat afkoelen en de salade lauwwarm serveert.

Wijnadvies: Syrah rosé, Cercle de la Grappe, Pays d'Oc, Frankrijk

Aardbeiencoupe met sinaasappelyoghurt

Menugang Nagerecht

Soort -

Snel Ja

Keuken -

Type Fruit

Slank Nee

Bron Jumbo

Sterren

Ingrediënten

300 g aardbeien

2 eetlepels suiker

1 sinaasappel

400 ml halfvolle yoghurt

Bereiding

Houd 4 aardbeien met kroontjes apart voor de garnering.

Maak de rest schoon. Halveer de grote aardbeien.

Bestrooi de vruchten met de suiker en zet ze apart.

Boen de sinaasappel schoon met warm water.

Rasp 2 theelepels van de schil.

Meng de yoghurt met de sinaasappelrasp.

Verdeel 1/3 deel van het aardbeienmengsel over 4 coupes en schep daarop 2 eetlepels sinaasappelyoghurt.

Vorm laagjes en garneer met aardbei.

Tip: Het gerecht is nog 'slanker' als de suiker vervangen wordt door vloeibare suikervervanger of kristalpoeder.

Abrikozen met geitenkaas

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	Jumbo			Sterren	

Ingrediënten

24 gedroogde abrikozen
½ citroen
1 theelepel kardemompoeder
200 g geitenkaas zonder korst
3 eetlepels yoghurt
24 gepelde amandelen

Bereiding

Zet de abrikozen een nacht te weken in ruim warm water.
Breng het weekvocht aan de kook met de in plakjes gesneden citroen en het kardamompoeder, voeg de abrikozen toe, let op dat ze goed onder staan, draai het vuur laag en laat ze circa 30 minuten pocheren tot ze hun oorspronkelijke formaat hebben.
Laat ze in het pocheervocht afkoelen.
Roer de verbrokkelde geitenkaas glad met de yoghurt (of meng in de foodprocessor).
Meng er wat peper door.
Laat de abrikozen op keukenpapier uitlekken.
Maak de abrikozen voorzichtig open zodat de twee helften nog aan elkaar blijven zitten en schep er een lepeltje van de kaasvulling in.
Stop een amandel als pit in het midden en breng de abrikozen terug in model.
Zet de abrikozen een uurtje in de koelkast om de vulling op te laten stijven en laat ze voor het serveren op kamertemperatuur komen.

Tip: Serveert u de abrikozen als dessert, kook dan het vocht waarin ze zijn gepocheerd in, laat het afkoelen en schep het over de abrikozen.

Abrikozenpudding met bitterkoekjes

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

Ingrediënten

1 zakje gedroogde voorgeweekte abrikozen
1 dl sinaasappelsap, vers geperst of uit een pak
75 g suiker
2 bakjes Griekse yoghurt (samen circa 300 g)
¼ l slagroom
12 bitterkoekjes

Bereiding

Breng de abrikozen aan de kook met het sinaasappelsap, draai het vuur laag en laat met de deksel op de pan circa 10 minuten zachtjes koken.
Pureer de abrikozen met het vocht met de staafmixer, in de foodprocessor of door een roerzeef.
Klop de yoghurt in een grote kom los met de suiker en klop er de abrikozenmousse door.
Klop de slagroom stijf en spatel die door het yoghurtmengsel.
Schep de helft van de abrikozenpudding in de schaal.
Verdeel er de bitterkoekjes over.
Schep er de resterende abrikozenpudding op en zet de schaal tot gebruik in de koelkast.

Abrikozenyoghurtshake

Menugang Drank

Keuken -

Bron

Soort -

Type Koude drank

Snel Ja

Slank Nee

Sterren

Ingrediënten

½ l blik abrikozen op sap

3 dl sinaasappelsap

4 dl yoghurt

Bereiding

Pureer met de staafmixer of in de keukenmachine of blender de afgegoten abrikozen, het sinaasappelsap en de yoghurt tot een schuimige drank.

Serveer deze in hoge glazen.

Ananas-koolsla met yoghurt dressing

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Duits	Type	Salade	Slank	Nee
Bron	Jumbo			Sterren	

Ingrediënten

500 g witte kool
200 g wortel
2 lente-uitjes
4 abrikozen
150 g stukjes ananas op sap
versgemalen peper
zout
1 dl halfvolle biogarde of yoghurt
2 eetlepels kokosmelk (pakje of blikje)

Bereiding

Schaaf of snijd de witte kool in smalle reepjes.
Giet er kokend water over en laat goed uitlekken.
Rasp de wortel. Hak de lente-uitjes met het loof fijn.
Halveer de abrikozen, verwijder de pit en snijd het vruchtvlees in partjes.
Giet de ananas af en vang het sap op.
Meng 1 eetlepel ananassap, peper, zout, biogarde en kokosmelk.
Schep de kool, wortel, lente-ui en de helft van het loof, de ananas en de dressing door elkaar.
Strooi de rest van het lentegroen erover.
Serveer er geroosterd brood bij.

Variatietip: Vervang de verse abrikozen eventueel door gedroogde. Deze hoeven niet geweekt te worden. In dit jaargetijde is er ook verse ananas te koop.

Variatietip: Serveer de salade eens in een uitgeholde ananashelft.

Wijnadvies: Een zacht type witte wijn zal hier goed combineren: Elzasser Sylvaner of Edelszwicker of een Italiaanse Soave (9-11°C).

Appel-kaneelijs met gekarameliseerde appels

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

Ingrediënten

750 g appels
1 flinke theel. kaneel
150 g witte basterdsuiker
2 dl slagroom
1 bekertje Griekse yoghurt (150 g)

voor de gekarameliseerde appels

4 appels
50 g boter
3 eetlepels bruine basterdsuiker
1 sinaasappel
½ citroen
eventueel 1 borrelglas calvados, rum of cognac

Bereiding

Snijd de geschilde appels zonder de klokhuizen in blokjes en kook ze met een klein scheutje water tot moes.

Roer de appelmoes door een fijne zeef en roer er de kaneel en de suiker door.

Laat afkoelen.

Klop de slagroom bijna stijf en klop er de yoghurt en de appelmoes door.

Bevries het mengsel in een ronde kunststof kom in de diepvries en klop het ieder uur met een garde goed door om de ijskristallen te breken.

Na drie keer zal het ijs vast worden.

Of maak het ijs volgens de gebruiksaanwijzing in een sorbetière.

Pers de sinaasappel en de citroen uit.

Zet het ijs circa 30 minuten voor het serveren van de diepvries in de koelkast.

Snijd de geschilde appels elk in 8 parten.

Verhit de boter in een koekenpan met een anti-aanbaklaag en bak de appelpartten op hoog vuur omscheppend circa 5 minuten tot ze beginnen te kleuren.

Bestrooi met de suiker, laat nog kort bakken en bedruppel met het sinaasappel- en citroensap.

Laat de pan nog 2 minuten op het vuur staan tot de appelpartten met een glanzend laagje zijn bedekt.

Flambeer desgewenst met de calvados, de rum of de cognac.

Verdeel de appels over de bordjes en schep er een bol appel-kaneelijs bij.

Serveertip: De appels zijn ook erg lekker met een bolletje kant-en-klaar gekocht ijs.

Wijnadvies: Zo'n zoet toetje vraagt om begeleiding van zoete muskaatwijnen (7-9°C).

Appelontbijt

Menugang Lunchgerecht
Keuken Hollands
Bron Jumbo

Soort -
Type -

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor 2 personen

2 appels

1 sinaasappel

1 eetlepel honing

circa 2 dl yoghurt

ontbijtgranen naar keuze (cornflakes, muesli, rice crispies enz.)

Bereiding

Schil één van de appels en snijd deze zonder het klokhuis in blokjes.

Doe hem in een kom en zet afgedekt 1 tot 2 minuten op de hoogste stand in de magnetron.

Laat de appelmoes afkoelen.

Snijd intussen de andere gewassen appel met de schil in blokjes en bedruppel die met het sinaasappelsap.

Schep ze met de honing door de appelmoes.

Verdeel het appelmengsel over twee schaaltes en giet er de yoghurt over.

Dek af met de ontbijtgranen en serveer meteen.

Babi ketjap (varkensvlees in ketjapsaus)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	www.inmerc.nl			Sterren	

Ingrediënten

500 g magere hamlappen
3 eetlepels zonnebloemolie

voor de marinade

200 g gesneden prei
2 uien, gesnipperd
4 knoflookteentjes, fijngehakt
3 kemirienoten, grof gehakt
1 eetlepel fijngesneden gemberwortel of 1 theelepel djahé
1 eetlepel ketoembar
1 eetlepel djinten
3 ½ dl ketjap manis
1 eetlepel sambal oelek
2 eetlepels goela djawa of
donkerbruine basterdsuiker
3 eetlepels witte-wijnazijn

Bereiding

Snijd het vlees in blokjes van ca. 2 cm.

Verhit de olie in een wok of braadpan en bak het vlees rondom bruin.

Meng alle ingrediënten voor de marinade in een grote kom en schep het vlees erdoor.

Laat het vlees afgedekt minstens 8 uur in de koelkast marineren.

Schep het vlees met de marinade in een braadpan en breng het geheel al roerende aan de kook.

Laat het vlees afgedekt in 30 minuten zachtjes gaar worden.

Lekker met witte rijst of mie en een salade.

Ballotine de perdreaux (rollade van patrijs)

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

Ingrediënten

3 patrijzen
250 g borstspek
1 truffel
1 glaasje armagnac
1 stel lamshersenen
3 eetlepels azijn
zout
peper
2 uien
2 dl bouillon
25 g bloem
100 g kippelevers
100 g gekookte ham
2 sjalotjes
2 petits suisses
1 eierdooier
90 g boter
2 wortels
1 dl madera
1 bouquet garni

Bereiding

Laat de hersenen een half uur uitwateren in een grote pan water met 3 eetlepels azijn.
Brenge dan een pan met licht gezouten water aan de kook.
Laat de hersenen uitlekken en dompel ze dan in het kokende water en pocheer ze gedurende 20 minuten.
Giet ze dan af en laat ze afkoelen.
Ontbeen de patrijzen, bewaar de karkassen.
Leg de patrijzen plat neer.
Bestrooi ze met zout en peper.
Geef er wat armagnac over, rol ze op en laat ze voorlopig rusten.
Bak de levers in 30 g boter gedurende enkele minuten.
Maal nu twee keer door de vleesmolen met de kleinste plaat: levers, gekookte ham, 100 g borstspek en het vlees van de derde patrijs.
Snij de truffel in kleine blokjes.
Schil en hak de sjalotjes fijn.
Draai de hersenen door een zeef.
Voeg dit alles bij de rest van de farce en voeg hier ook de petit suisses en eierdooier aan toe.
Meng alles zeer goed.
Giet er ook de armagnac van de patrijzen bij.
Meng tot er een mooi homogeen mengsel is ontstaan.
Vul nu de patrijzen met de farce en bind ze dicht.
Snij de rest van het spek in blokjes.
Schil de uien en de wortels.

Ballotine de perdreaux (rollade van patrijs)

Hak de uien fijn en snij de wortels in kleine blokjes.

Hak ook de karkassen van de patrijzen.

Smelt de rest van de boter in een pan.

Bak hierin de patrijzen bruin.

Haal ze eruit en hou ze warm.

Voeg nu het spek, de uien, de wortels en de karkassen toe.

Laat alles mooi bruin bakken en geef er dan de bloem bij.

Zorg dat er een bruine roux ontstaat.

Schenk dan de bouillon erbij, het bouquet garni en laat 15 minuten zachtjes koken.

Zeef de saus en voeg er de helft van de madera bij.

Breng op smaak en leg de patrijzen in de saus en laat nog 30 minuten zachtjes koken.

Voeg vlak voor serveren de rest van de madera toe.

Snij de ballotines in tweeën en leg ze op een voorverwarmde dienschaal.

Schenk er wat saus overheen en serveer.

Banderilla met garnaal en asperge

Menugang Hapje

Soort Zeevruchten

Snel Nee

Keuken -

Type Groente

Slank Nee

Bron www.inmerc.nl

Sterren

Ingrediënten

4 eieren, hardgekookt

8 gekookte garnalen, gepeld

8 groene aspergepuntjes, beetgaar

mayonaise

Bereiding

Pel de eieren en halveer ze in de lengte.

Schuif achtereenvolgens een garnaal, een aspergepuntje en een half ei aan een cocktailprikker.

Garneer de banderilla's met een lik mayonaise.

Baguette met ham en champignons

Menugang Lunchgerecht
Keuken Frans
Bron www.boursin.nl

Soort Vlees
Type Brood/broodjes

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor 1 persoon

1 baguette
1 pakje Boursin knoflook/kruiden
10 kastanjechampignons
2 plakjes ardennerham
10 g ringetjes bosui
verse bieslook

Bereiding

Snijd de champignons en de bosui in kleine stukjes.
Bak de champignons.
Snijd de baguette doormidden.
Besmeer de baguette met de Boursin en de bieslook en de champignons.
En leg de ardennerham er bovenop.
Een heerlijk lunch!

Biefstuk met pesto

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.superdeboer.nl

Soort Vlees
Type Groente

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 zakje rucola (80 g)
2 bosuitjes, schoongemaakt
2 eetlepels balsamico-azijn
4 eetlepels olijfolie
zeezout
versgemalen peper
4 kogelbiefstukken
10 sjalotjes
1 bol knoflook

Bereiding

Verwijder de harde steeltjes van de rucola.
Pureer de bosui met de rucola in een keukenmachine.
Voeg de azijn toe en druppelsgewijs de olie tot een smeuïge pesto.
Breng op smaak met zout en peper.
Maak kleine inkepingen in de biefstukken en bestrijk het vlees met de pesto.
Laat het 30 minuten buiten de koelkast marineren.
Pel intussen de sjalotjes.
Maak de teentjes iets los van de knoflookbol.
Leg de knoflook en de sjalotjes op 2 stukken aluminiumfolie besprenkel met olijfolie en bestrooi met zout.
Vouw het folie dicht.
Leg de pakketjes ca. 20 minuten en de biefstuk 4 à 5 minuten op de brabeque.
Serveer de gepofte sjalotjes en knoflook bij de biefstuk.

Serveertip: lekker met een pastasalade.

Wijnadvies: Chili rosé, Chileense rosé

Bitterkoekjesijs met bosvruchten

Menugang Nagerecht

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type Fruit

Slank Nee

Bron Jumbo

Sterren

Ingrediënten

150 g bitterkoekjes

75 g pure chocolade

200 ml slagroom

75 g poedersuiker

250 ml yoghurt

2 eetlepels amandellikeur

400 g bosvruchten (aardbeien, blauwe bessen of bosbessen, bramen, frambozen)

Bereiding

Verkruimel de bitterkoekjes met een deegroller of druk ze fijn in een plastic zak.

Rasp de chocolade grof of hak deze.

Klop de slagroom met de poedersuiker, die in gedeelten wordt toegevoegd, half stijf.

Spatel de yoghurt en de amandellikeur erdoor.

Voeg de bitterkoekjes en de chocolade toe.

Doe het mengsel in een vierkante of langwerpige lage schaal of diepvriesdoos en zet het in de diepvries.

Schep het na een uur om zodat er geen grove ijskristallen ontstaan.

Strijk de bovenkant glad en laat het ijs nog minimaal 3 uur bevriezen.

Maak intussen de diverse bosvruchten schoon.

Snijdt het ijs in plakken en serveer de vruchten erop.

Drankadvies: Naar keuze een amandel- of bessenlikeurtje.

Bloemkoolsoep met kaassoetesjes

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.inmerc.nl			Sterren	

Ingrediënten

50 g boter
1 grote aardappel, geschild en in blokjes
1 ui, gesnipperd
1 l groentebouillon
500 g bloemkoolroosjes
½ dl melk
30 g bloem
1 ei, losgeklopt
2 eetlepels geraspte oude kaas
1 dl slagroom
snufje nootmuskaat
zout
(versgemalen) peper
2 eetlepels fijngesneden peterselie

Bereiding

Verhit de helft van de boter in een soeppan en fruit de ui en aardappel 3 minuten.
Voeg de bouillon en bloemkool toe (houd wat roosjes apart voor de garnering) en laat het geheel 10-15 minuten pruttelen.
Verwarm de oven voor op 220 °C.
Verwarm de melk met de rest van de boter in een steelpan en voeg, als de boter gesmolten is, de bloem in één keer toe.
Roer door tot er een deegbal ontstaat die van de pan loslaat.
Laat het deeg iets afkoelen en roer het ei en de kaas erdoor.
Scheep het deeg over in een spuitzak met een kleine, gladde mond en spuit op een met bakpapier beklede bakplaat kleine druppels op ca. 3 cm van elkaar.
Bak de kaassoetesjes 5-6 minuten in de oven tot ze goudgeel en mooi gerezen zijn.
Pureer de soep, roer de room erdoor en breng hem op smaak met nootmuskaat, zout en peper.
Scheep de soep in voorverwarmde diepe borden of kommen en verdeel de kaassoetesjes erover.
Garneer de soep met de bloemkoolroosjes en peterselie.

Bosvruchtentaart 2

Menugang Gebak

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type Gebak

Slank Nee

Bron www.c1000.nl

Sterren

Ingrediënten

50 g boter

1 pak kwarktaart naturel met bodem (Dr. Oetker)

½ l slagroom

450 g magere kwark

400 g Ardo Bosvruchten (diepvries)

2 blaadjes witte gelatine

1 dl bosvruchtenlimonade

Bereiding

Smelt de boter en roer er de mix voor kruimelbodem door.

Verdeel dit over de bodem van een met bakpapier beklede springvorm (ø 24 cm) en druk het met de bolle kant van een lepel aan.

Klop de slagroom stijf.

Klop de taartmix met 4 dl koud water met een mixer 2½ minuut op de hoogste stand.

Voeg de kwark toe en mix alles ½ minuut op de middelste stand.

Spatel de slagroom erdoor en verdeel het mengsel over de kruimelbodem.

Zet de taart 30 minuten in de koelkast.

Laat de bosvruchten in een zeef ontdooien en vang het uitlekkend sap op.

Week de gelatine 5 minuten in ruim koud water.

Breng het sap met de limonade aan de kook en roer er van het vuur af de gelatine en de vruchten door.

Verdeel het mengsel over de taart en laat de taart in ± 2½ uur helemaal opstijven.

Broccoli-champignonsalade met yoghurtdressing

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

Ingrediënten

400 g broccoli
250 g champignons
50 g blauwschimmelkaas
250 ml dikke yoghurt (Griekse, Turkse of Bulgaarse)
1 teentje knoflook
versgemalen peper
2 eetlepels gehakte bieslook
25 g pijnboompitten
2 eetlepels olijfolie
zout

Bereiding

Snijd de broccoli in kleine roosjes.
Schil de stelen en snijd een klein stukje van de onderkant.
Snijd dikke stelen enkele keren in de lengte door.
Borstel de champignons schoon en snijd ze in plakjes.
Verkruimel de kaas.
Roer de kruimels door de yoghurt en voeg het geperste teentje knoflook erbij.
Breng op smaak met versgemalen peper en bieslook.
Kook de broccoliroosjes en -stelen in iets gezouten water in ongeveer 4 minuten beetgaar.
Laat de groente uitlekken en afkoelen.
Rooster de pijnboompitten in een koekenpan lichtbruin.
Schep ze uit de pan in een kommetje.
Verhit de olijfolie in de koekenpan en bak de plakjes champignons in enkele minuten op een vrij hoog vuur lichtbruin en knapperig.
Schep ze in een kom en bestrooi ze met een beetje zout.
Verdeel de broccoli en champignons over vier bordjes.
Houd in het midden een opening.
Schep de yoghurtdressing in deze opening.
Bestrooi de salade met pijnboompitten.
Eet er bijvoorbeeld toast of warm stokbrood bij.

Tip: Kook bloemkool liever niet in een aluminium pan. Aluminium reageert namelijk met bloemkool waardoor deze gelig wordt.

Tip: Om te voorkomen dat bloemkool tijdens het koken gaat ruiken kunt u aan het kookvocht een eetlepel witte wijnazijn toevoegen. Hoe meer de kleur van bloemkool naar crème of beige neigt, des te ouder is de kool. Bloemkool mag ook niet gelig of bruinig zijn, geen zachte, beschadigde of grove, 'rulle' plekken hebben want dan is de kool echt oud.

Wijnadvies: Kies een vriendelijke witte wijn: denk aan een Pinot Blanc uit de Elzas of aan een cépage Chardonnay, ook aan de Zuid-Afrikaanse Steen van de druif Chenin Blanc (9-11°C).

Broccolisalade met kokos

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

500 g broccoli
200 g courgette
50 g pecannoten of walnoten
1 eetlepel zonnebloemolie
mespunt chilipoeder
2 eetlepels kokosvlokken
peper
zout

voor de dressing

5 eetlepels mayonaise
3 eetlepels yoghurt
1 theelepel kerriepoeder
1 eetlepel ketjap manis
1 eetlepel tomatenketchup

Bereiding

Was de broccoli en verdeel deze in roosjes.
Schil de courgette en snijd deze in reepjes.
Kook de broccoli beetgaar in 8 minuten en blancheer de courgette 2 minuten in kokend water.
Giet de groente af en giet er koud water over.
Rooster de noten in 1 eetlepel olie.
Voeg na het roosteren chilipoeder en kokos aan de noten toe.
Meng de noten door de broccoli en courgette en maak de salade op smaak met peper en zout.
Roer de ingrediënten voor de dressing door elkaar en meng de saus door de broccolisalade.

Wijnadvies: Zoek het in de categorie 'niet al te zoete wijnen': een Spätlese van Rijn of Moezel bijvoorbeeld. Ook een Chenin Blanc, ook wel Steen genoemd, uit Zuid-Afrika (9-11°C).

Broodje met zongedroogde tomaat

Menugang Lunchgerecht
Keuken Frans
Bron www.boursin.nl

Soort -
Type Brood/broodjes

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor 1 persoon

1 pakje Boursin knoflook/kruiden
4 gedroogde fijngesneden tomaten op olie
30 g fijngesneden bleekselderij
1 hard broodje
3 boogjes bleekselderij
2 stukjes rode paprika

Bereiding

Meng de tomaat, bleekselderij met de Boursin.

Snijd het broodje doormidden en besmeer het met het mengsel.

Garneer met de paprika en bleekselderij.

Carottes glacés (geglaceerde worteltjes)

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

Ingrediënten

500 g worteltjes

40 g boter

zout

1 theelepel suiker

peterselie

Bereiding

Snij de worteltjes in gelijke stukken.

Kook ze met wat water en een beetje zout in 20 minuten gaar, zodanig dat het water geheel verdampt is.

Pas op voor aanbranden.

Geef er nu boter en suiker bij en laat caraméliseren.

Was de peterselie, hak ze fijn en strooi wat over de worteltjes.

Champignoncurry

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

Ingrediënten

500 g champignons
2 groene Spaanse pepers of 1 kleine groene paprika
2 theelepels gemalen koriander (ketoembar) of
1 theelepel gehakt korianderblad (vers of diepvries) of 1/2 eetlepel
koriander op oliebasis
1 theelepel gemalen komijn (djinten)
½ theelepel chilipoeder
2 teentjes knoflook
1 ui
1½ dl kokosmelk (of santen)
zout
25 g boter
enkele laurierblaadjes

Bereiding

Borstel de champignons, halveer ze of snijd ze in plakjes.
Halveer de pepers en verwijder de zaadjes.
Pureer de pepers, koriander, komijn, chilipoeder, geperste knoflook, gepelde ui, kokosmelk en zout naar smaak met de staafmixer of in een keukenmachine.
Verhit de boter en bak hierin de champignons in 3 minuten goudbruin.
Giet het kokosmengsel erover en stoof dit zachtjes zonder deksel op de pan 8 minuten.
Serveer de champignoncurry gegarneerd met blaadjes laurier bij rijst.

Variatietip: Vervang de Spaanse pepers door blokjes rode paprika.

Variatietip: Door toevoeging van 1 theelepel geraspte gemberwortel en enkele eetlepels yoghurt wordt het een Indiase curry.

Chili con varkensvlees

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

Ingrediënten

1 ui
1 bussel pijpajuintjes
2 afgestreken theelepels chilipoeder
1 verse rode Spaanse peper zonder zaadjes en fijngehakt
1 theelepel gemalen komijn
455 g varkensgehakt
200 g blokjes gerookt spek
100 g gedroogde tomaten
2 blikken tomaten van 400 g
½ kaneelstokje
800 g kidneybonen (voorgekookt)
1 glas rode wijn
½ dl whisky
gesnipperde munt als versiering
1 teentje look

Bereiding

Snij de ui en de pijpajuintjes in kleine stukjes en stoof ze in een pot met olijfolie.
Voeg er nadien de geplette look, de Spaanse rode peper en de gedroogde tomaten aan toe.
Laat alles verder sudderen gedurende 5 minuten.
Verhit een pan.
Bak het gehakt mooi bruin en het spek krokant.
Bestrooi het mengsel met chilipoeder en komijn en flambeer het met whisky.
Blus vervolgens met rode wijn.
Doe alles in een pot, samen met de ui en de inhoud van de twee blikken tomaten.
Voeg er het kaneelstokje aan toe, zet een deksel op de pot en laat alles gedurende 10 minuten garen in een oven op ongeveer 180°C.
Schep de bonen erbij en laat nog 8 minuten in de oven staan.
Schep het gerecht op de borden en strooi er nog wat gesnipperde munt over.

Chocoladevla met peer en kaneel

Menugang Nagerecht

Soort -

Snel Ja

Keuken -

Type Fruit

Slank Nee

Bron www.c1000.nl

Sterren

Ingrediënten

1 rijpe peer

6 dl Friesche Vlag halfvoller vla chocolade

kaneelpoeder

Bereiding

Schil de peer, snijd het klokhuis eruit en snijd de parten in dunnere partjes.

Schenk de vla in niet te diepe schaaltes of in diepe borden en leg de peer erop.

Bestuif met kaneelpoeder en serveer direct.

Chutney van tomaten en aubergines

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

Ingrediënten

2 vleestomaten
1 aubergine
1 eetlepel zonnebloemolie
1 rode Spaanse peper
zout
1 theelepel mosterd
1 teentje knoflook
2 dl yoghurt

Bereiding

Kruis de tomaten in en leg ze enkele tellen in kokend water.
Ontvel ze en snijd het vruchtvlees in stukjes.
Verdeel de gewassen aubergine in kleine blokjes.
Verhit de olie en roerbak hierin de aubergineblokjes circa 3 minuten.
Roer de tomaten erdoor en laat het mengsel afkoelen.
Halveer de Spaanse peper, verwijder de zaadjes en snijd het vruchtvlees in smalle reepjes.
Voeg ze met een beetje zout bij de aubergine en de tomaten.
Meng de mosterd en het geperste teentje knoflook door de yoghurt en schep het tomaten-auberginemengsel erdoor.
Lekker bij vlees en gevogelte.

Tip: Maak meer chutney; in een schone pot is het minimaal 1 week houdbaar in de koelkast.

Citroenaardappeltjes met tijm en rode ui

Menugang Bijgerecht

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type Aardappel

Slank Nee

Bron www.c1000.nl

Sterren

Ingrediënten

1½ kg Annabelle aardappelen

1 citroen

2 rode uien, in partjes

2 eetlepels olijfolie traditioneel

versgemalen peper

zout

6 takjes verse tijm

Bereiding

Boen de aardappelen schoon en snijd ze in stukken.

Pers de citroen uit.

Schep de aardappelen met het citroensap, de uien, de olie en peper en zout naar smaak in een kom door elkaar.

Verdeel de aardappelen over een met een bakmatje bekleed bakblik en steek de tijm ertussen.

Bak de aardappelen in een voorverwarmde oven -(200 °C) in ± 1 uur en 15 minuten mooi bruin en gaar.

Schep ze tussentijds tweemaal om.

Lekker met een biefstuk en een gemengde salade.

Wijnadvies: Ribera del Guadiana, rosé, Spanje

Citroenvla met passievruchten

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

Ingrediënten

5 stuks blaadjes gelatine
1 stuks limonadesiroop van exotische vruchtensap van een
citroen
1 l slagroom
1 l yoghurt
3 eetlepels suiker
6 stuks passievruchten

Bereiding

Week de gelatine in ruim koud water.
Los de blaadjes op in het warme citroensap (dat gaat het makkelijkst in de magnetron).
Roer er de siroop door en laat afkoelen.
Klop de slagroom stijf met de suiker.
Klop er eerst de yoghurt en daarna het gelatinemengsel door.
Scheep de vla in de vorm en zet die afgedekt minstens 4 uur, maar liever nog een hele nacht, in de koelkast om op te stijven.
Halveer de passievruchten en scheep de schillen leeg.
Bewaar een halve passievrucht voor de garnering.
Scheep de zaadjes met het vocht kort voor het serveren over de pudding en zet de halve passievrucht in het midden.

Wijnadvies: Schenk een lekker glaasje Port toe (rond 18°C). De frisse zuurheid van citroen en passievrucht combineren met de zachtzoete smaak van de Port.

Cole-slaw

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

Ingrediënten

voor 2 personen

½ witte kool

1 middelgrote wortel

3 eetlepels mayonaise

3 eetlepels kwark of yoghurt

2 theelepels mosterd

1 theelepel suiker

zout

versgemalen peper

1 handje rozijnen

Bereiding

Snijd de kool in kwarten, verwijder de harde stronk en snijd de kwarten in smalle reepjes.

Rasp de geschrapte wortel.

Schep de kool en de wortel in een kom door elkaar.

Roer de mayonaise, de kwark of de yoghurt, de mosterd, de suiker en wat zout en peper in een kom door elkaar.

Schep de saus door de salade en laat kort intrekken.

Bestrooi met de rozijnen.

Courgette-pannenkoekjes met citroenyoghurt

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

Ingrediënten

700 g courgette
1 ui
zout
4 eetlepels citroensap
2 eetlepels gehakte munt (vers of diepvries)
3 eetlepels bloem
4 eieren
versgemalen peper
3 eetlepels olijfolie
3 dl volle yoghurt
2 eetlepels honing
1 theelepel citroenrasp
mispuntje cayennepeper

Bereiding

Rasp de gewassen courgettes en de gepelde ui grof.
Bestrooi ze met zout en besprenkel ze met twee eetlepels citroensap.
Meng de munt, bloem en eieren erdoor en roer er een glad beslag van.
Voeg peper naar smaak toe.
Verhit een beetje olijfolie in een koekenpan en laat steeds één lepel van het beslag in de pan glijden.
Bak de pannenkoekjes om en om, haal ze uit de pan en houd ze even warm.
Meng voor de citroenyoghurt de yoghurt met honing, 2 eetlepels citroensap en citroenrasp en cayennepeper.
Serveer de yoghurt bij de pannenkoekjes.

Serveertip: Voeg eens geraspte belegen kaas aan het beslag toe.

Wijnadvies: Laat de keuze op een milde Rijnse Riesling vallen. Of een Riesling van de Moezel. (9-11°C). Beide pareren de zuurgraad van de citroenyoghurt.

Dippen met Boursin

Menugang Bijgerecht

Soort -

Snel Nee

Keuken Frans

Type Groente

Slank Nee

Bron www.boursin.nl

Sterren

Ingrediënten

1 pakje Boursin knoflook/kruiden

200 g mayonaise

bleekselderij

wortel

paprika

Bereiding

Meng de Boursin met de mayonaise en dippen maar!

Dodine de canard au vin (repen van eend met wijn)

Menugang	Bijgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

2 jonge eenden
300 g champignons
250 g boter
0,6 dl madera
60 g ui
½ dl bouillon
250 g eendelever
½ dl cognac
½ fles rode wijn
60 g wortelen
60 g ham
bloem

Bereiding

Doe 50 g boter in een ovenvaste schaal en leg hier de eenden in.
Braad de eenden 15 minuten in een oven van 200°C.
Ze mogen niet helemaal gaar worden.
Snij het vlees van de eenden in lange repen en houd warm.
Maak de champignons schoon en hak ze fijn.
Smelt 50 g boter en stook hierin de champignons gaar.
Meng de madera met de bouillon en voeg deze toe.
Kook het in tot het vocht bijna verdampt is.
Hak het reestant van de eenden in stukken.
Snij de wortelen, ui en ham in kleine blokjes.
Bak deze in 50 g boter samen met de gehakte eenden bruin.
Geef er wat bloem over en laat nog enkele minuten bakken.
Flambeer dan met de cognac.
Voeg de wijn toe en zout en peper.
Laat deze saus 20 minuten koken.
Zeef ze dan en bind ze met stukjes boter onder kloppen met een garde.
Snij de eendelever in 4 plakken en bak deze zodat ze binnen rose blijven.
Zet nu de repen enige minuten in de oven om ze gaar te laten worden.
Geef er de champignonragoût over en wat saus.
Serveer de plakken lever ernaast.
Lekker met spaghetti.

Faisan aux figues (fazant met vijgen)

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

Ingrediënten

1 fazant
500 g gedroogde vijgen
100 g boter
4 teentjes knoflook
2 kruidnagels
2 sneden brood (2 cm dik)
5 dl port
1 dl cognac
1 takje tijm
1 blaadje laurier
nootmuskaat
zout
peper

Bereiding

De avond voor gebruik zetten we de vijgen in een marinade.
Verwijder hiervoor de steeltjes van de vijgen, verwarm de port tot lauwwarm, voeg de kruidnagels en wat nootmuskaat toe en voeg de vijgen toe.
Laat ze de hele nacht marinieren.
Bestrooi de fazant van binnen en buiten met peper en zout.
Houd de lever apart.
Leg de fazant in een ovenvaste schaal.
Doe er 50 g boter in stukjes over.
Smelt de rest van de boter en giet deze er ook over.
Schuif de schaal in een oven van 200°C.
Laat ze daar 20 minuten en bedruip de fazant vaak met het braadvocht.
Als de fazant mooi van kleur is halen we ze uit de oven, doen ze dan in een diepe pan.
Voeg het braadvocht toe en de cognac.
We leggen er de ongeschilde teentjes knoflook, tijm, laurier en 1 dl marinadevocht van de vijgen bij.
Bedeck de pan met het deksel en laat nog 35 minuten zachtjes koken.
Breng ondertussen de vijgen met marinadevocht zachtjes aan de kook en laat ze 20 minuten koken.
Snij de korsten van het brood en smeer de sneden in met wat boter.
Wrijf de lever fijn en smeer ze op het brood.
Laat het brood onder de grill bruinbakken.
Vijf minuten voor het eiende van de kooktijd van de fazant voegen we de vijgen toe.
Laat de saus even koken zonder deksel op de pan.
Leg het brood op een voorverwarmde schaal en leg de fazant erop.
Omring het geheel met vijgen.
Geef de saus in een sauspan erbij en serveer direct.

Fettuccine met spinazie en gorgonzola

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort -
Type Pasta

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

250 g fettuccine met spinazie
zout
150 g gorgonzola
300 g cocktailtomaatjes, in vieren
1 zakje rucola
peper

Bereiding

Kook de fettuccine in ruim water met zout beetgaar volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Giet de pasta af en vang 1 dl van het kookwater op.
Schep er de gorgonzola en de cocktailtomaatjes door.
Warm alles goed door totdat de kaas gesmolten is en voeg beetje bij beetje het kookvocht toe.
Schep de rucola en peper naar smaak door de pasta en serveer direct.
Lekker met ijsbergsla met gesnipperde sjalotjes en een caesardressing.

Wijnadvies: Oranjerivier, rosé, Zuid-Afrika

Five spice wok roll met zalm, boontjes en taugé

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

Ingrediënten

voor 3 personen

300 g zalmfilet
400 g snijbonen
Conimex Wok Olie
Conimex Woksaus Chinese Five Spice
1 pak Conimex Wok Rolls
100 g taugé
Conimex Gebakken Uitjes

Bereiding

Snijd de zalmfilet in blokjes van ca. 3 cm.
Was en snijd de snijbonen in ruitjes.
Zet ondertussen een grote wok op het vuur en laat de wok goed heet worden.
Voeg een scheutje olie toe en wok de zalmblokjes 3 minuten.
Schep ze even uit de pan.
Zet de wok terug op het vuur, voeg eventueel nog een scheutje olie toe en roerbak de boontjes ca. 2 minuten.
Voeg 6 eetlepels woksaus toe.
Wok nog 1 minuut.
Voeg de vis voorzichtig toe en warm goed door.
Besprenkel de wok rolls met wat water en verwarm 20 seconden per wok roll of 1 minuut voor alle wok rolls tegelijkertijd op 750 watt in de magnetron.
Of warm ze aan beide kanten op in een hete koekenpan.
Leg op elke wok roll wat taugé.
Verdeel de zalm en boontjes erover, bestrooi met wat gebakken uitjes.
Rol ze op en leg ze op 3 borden.

Serveertip: Serveer Conimex Kroepoek Groot Naturel met Sweet Chili Saus om ze er lekker in te dippen.

Variatietip: Vervang de zalmfilet door een andere stevige visfilet zoals bijv. roodbaarsfilet of kabeljauw en voeg een in ringen gesneden uitje of lente-uitje toe aan de snijbonen.

Frisse salade van reepjes gerookte paling en groenten

Menugang Voorgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vis
Type Groente

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

250 g grookte paling, in reepjes gesneden
50 g winterwortel, in dunne reepjes gesneden
50 g ui, in dunne reepjes gesneden
50 g prei, in dunne reepjes gesneden
1 eetlepel fijngesneden bladselderij
2 tomaten, zonder zaadjes in reepjes gesneden
½ rode paprika, in dunne reepjes gesneden
½ groene paprika, in dunne reepjes gesneden
4 eetlepels dressing naturel
1 eetlepel citroensap
zout
versgemalen peper
1 krop sla
citroenpartjes

Bereiding

Kook de wortelreepjes, ui, prei en paprikareepjes 1 minuut in kokend water met wat zout.
Spoel daarna direct af onder koud water en laat uitlekken in een vergiet.
Dep de groenten helemaal droog met keukenpapier.
Schep ze in een ruime kom.
Voeg daarna de tomatenreepjes, selderij en dressing toe en meng alles voorzichtig.
Voeg als laatste de palingreepjes toe en breng het geheel op smaak met zout, peper en citroensap.
Laat de salade ca 10 minuten onder folie op kamertemperatuur marinieren.
Haal intussen de krop sla uit elkaar en verwijder de bladnerven en droog ze in een slacentrifuge.
Verdeel de sla over de borden en verdeel hierover de salade.
Garneer met cirtoenpartjes.
Serveer direct.

Variatietip: ook lekker met andere gerookte vissoorten zoals makreel, zalm, forel of heilbot.

Wijnadvies: Chardonnay Campañoero, Chili

Gambaspiesjes met paprika

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

Ingrediënten

16 rauwe reuzengarnalen/Gamba's
2 citroenen
1 groene paprika
1 teentje knoflook
3 eetlepels olijfolie

Bereiding

Laat de garnalen 30 minuten marinieren in het sap van 1 citroen
Snijd de paprika doormidden, verwijder de witte vliesjes en de zaadjes, en snijd het vruchtvlees in dunne reepjes.
Rijg de ingredienten aan 2 spiesjes tegelijk die u parallel houdt zodat ze makkelijk te keren zijn op de barbeque.
Eerst garnalen, dan parikareepjes.
4 garnalen per spies en aan het eind een citroenpartje.
Kwast ze in met olie.
Laat de spiesjes op een heet ingeolied rooster 2 à 3 minuten aan iedere kant roosteren.
Hak de rest van de paprika en de knoflook fijn.
Voeg er zout, de olie en de rest van het citroensap aan toe en meng het geheel.
Serveer deze saus bij de spiesjes.

Gegratineerde prei-hamrolletjes

Menugang Bijgerecht

Soort Vis

Snel Nee

Keuken -

Type Groente

Slank Nee

Bron www.c1000.nl

Sterren

Ingrediënten

4 preien

zout

12 plakjes achterham

75 g geraspte kaas belegen

3 eetlepels paneermeel

Bereiding

Snijd elke prei in 3 stukjes van ± 8 cm en was die goed.

Kook ze in water met zout in ± 7 minuten net gaar en giet ze af.

Omwikkel elk stuk prei met een plak ham en leg de rolletjes naast elkaar in een ovenschaal.

Roer de kaas en het paneermeel door elkaar en verdeel dit over de preirolletjes.

Laat de prei in een voorverwarmde oven in ± 15 minuten gratineren en door en door warm worden.

Lekker met een tartaartje en aardappelpuree.

Gehaktpakketjes

Menugang Bijgerecht

Soort Vlees

Snel Ja

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron www.c1000.nl

Sterren

Ingrediënten

300 g rundergehakt

4 eetlepels paneermeel

2 eetlepels pesto

peper

zout

100 g bacon, in plakjes

2 eetlepels olijfolie traditioneel

1 blik tomatenblokjes à 400 g

½ tuinkruidenbouillontablet

75 g groene olijven zonder pit, grofgehakt

Bereiding

Meng het gehakt met het paneermeel, de pesto en peper en zout naar smaak en vorm er 4 afgeplatte ballen van.

Omwikkel ze met de bacon en bak ze in de hete olie aan beide kanten bruin.

Voeg de tomatenblokjes toe en breng alles aan de kook.

Verkruimel de bouillontablet erboven en roer de olijven erdoor.

Laat de gehaktballen in de saus in ± 10 minuten helemaal gaar stoven.

Lekker met pasta en gestoofde venkel of venkelsalade.

Gemarineerde visspiesen met tomaten

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

Ingrediënten

1 limoen
4 visspiesen
versgemalen peper
zout
5 takjes verse koriander
2 sjalotjes
2 eetlepels olijfolie
½ Spaanse rode peper
4 tomaten
1 bosje peterselie
3 eetlepels paneermeel

Bereiding

Pers de limoen uit en besprenkel de visspiesen er mee en bestrooi met peper.
Was en hak de koriander fijn.
Pel en snipper de sjalotjes en knoflook.
Roer de helft van de knoflook door de olie.
Was en verwijder de zaadlijst van de Spaanse rode peper en snij zeer fijn.
Meng de peper met de sjalot, koriander en de rest van de knoflook.
Vet een vel aluminiumfolie in met olijfolie.
Wrijf de spiesen in met het sjalotmengsel en leg ze op het folie. (niet dichtvouwen)
Was, halveer de tomaten en leg ze op een stuk ingevet aluminiumfolie.
Was en hak de peterselie zeer fijn.
Meng paneermeel met de peterselie en de knoflookolie.
Breng op smaak met zout en peper.
Verdeel het mengsel over de zijkanten van de tomaten en rooster ze op de barbeque ca. 9 minuten.
Rooster de spiesen ca. 10 minuten op de barbeque en serveer ze met de tomaten.

Variatietip: vervang de paneermeel door gemalen beschuit

Wijnadvies: Castillo de Liria rosado, Spaanse rosé wijn

Gemarineerde zalmmoten

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.vitaminezee.nl

Soort Vis
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 theelepel venkelzaad
½ schil van sinaasappel, fijngesneden
1 theelepel suiker
grote mespunt peper
½ theelepel zout
4 zalmmoten à 150g
2 eetlepels olijfolie

Bereiding

Kneus het venkelzaad en vermeng met de sinaasappelschil, de suiker, peper en zout.

Wrijf de zalmmoten hiermee in en laat minstens 30 minuten intrekken, in de koelkast, afgedekt met plasticfolie.

Veeg de marinade van de zalm, bestrijk de filets dun met olie en rooster ze in 4-5 minuten aan elke kant gaar.

Gevulde komkommer met gehakt en geraspte kaas

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vlees
Type Groente

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

2 komkommers
350 g gemengd gehakt
1 ei
2 à 3 eetlepels paneermeel
1 fijngesneden ui
10 fijngehakte champignons
100 g fijngesneden gekookte ham
1 eetlepel gehakte peterselie
6 eetlepels geraspte kaas
zout
versgemalen peper
1 zak duchesse aardappeltjes (diepvries)
20 g boter
1 eetlepel olie

Bereiding

Schil de komkommer en snij overlans door de helft.
Verwider met een lepeltje de zaadlijsten en bestrooi beide helften met wat zout.
Snij deze nog 2 maal door helft zodat u 8 gelijke helften krijgt.
Laat ze afgedekt met plastic folie 15 minuten staan.
Giet het vrijgekomen vocht eraf en leg de uitgeholde komkommerhelften op een bakplaat bedekt met vetvrij papier.
Meng het gehakt in een ruime kom met ei, ui, champignons, gekookte ham, peterselie en kaas.
Voeg wat paneermeel toe als het mengsel te nat is.
Breng het geheel op smaak met peper en zout.
Vorm nu 8 gelijke ballen van het gehaktmengsel en vul hiermee de komkommerschuitjes.
Bestrooi deze met de overige paneermeel en verdeel hierover de boter.
Zet de komkommerschuitjes in een ovenschaal en plaats deze ca 20 minuten in een voorverwarmde oven van 200 C.
Bak intussen de aardappelrozetjes, in 2 of 3 keer in hete olie goudbruin en gaar.
Laat ze uitlekken en hou ze warm tot gebruik in de oven.
Haal de gevulde komkommer uit de oven en plaats deze op voorverwarmde borden.
Serveer met de aardappelrozetjes.

Tip: u kunt dit recept ook van de voren bereiden en opwarmen in de magnetron.

Wijnadvies: Cabernet Sauvignon, Chili

Gevulde pitabroodjes

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

Ingrediënten

1 ui
4 eetlepels linzen
2 tomaten
1 eetlepel fijngehakte peterselie
1 eetlepel fijngehakte selderij
1 eetlepel fijngehakte munt
2 tenen knoflook
½ l kippenbouillon (zelfgetrokken, uit pot of van tablet)
200 g kipfilets
250 ml yoghurt (dikke)
4 pitabroodjes
enkele takjes peterselie
1 snufje cayennepeper
1 snufje zout

Bereiding

Rasp de ui.
Was de linzen.
Ontvel de tomaten en snijd ze in plakken.
Hak de kruiden fijn en pers de teentjes knoflook.
Breng de bouillon aan de kook.
Leg de kipfilet in de bouillon en draai het vuur, als de bouillon opnieuw kookt, lager.
Pocheer de kipfilet in circa 20 minuten gaar.
Kook in een andere pan in iets gezouten water de linzen in ongeveer dezelfde tijd gaar.
Schep de kipfilet uit de bouillon en snijd het vlees in smalle repen.
Roer de kruiden, de knoflook en de ui door de yoghurt en breng op smaak met cayennepeper en zout.
Verwarm de pitabroodjes in de oven of in een broodrooster.
Snijd ze voor de helft open en verdeel de reepjes kip, de linzen en de plakken tomaat over de broodjes.
Schep de yoghurtsaus erop.
Garneer het pitabroodje met takjes peterselie.

Tip: De bouillon waarin de kipfilet is gepocheerd kan worden opgedronken. Doe 2 theelepels Japanse sojasaus in de bouillon en voeg wat fijngesneden lente-ui toe.

Wijnadvies: Vul het glas met een lekkere rondsmakende rode Vin de Pays. Serveer deze aan de koele kant.

Gevulde pitabroodjes met koud gehakt

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

Ingrediënten

4 pitabroodjes
1 pakje kant-en-klare gehaktballetjes (evt. Indisch gekruid)
½ bosje radijsjes
1/3 komkommer
¼-½ krop ijsbergsla
10 g bieslook
1 teen knoflook
1 dl slasaus met yoghurt

Bereiding

Bak de pitabroodjes volgens de aanwijzingen op de verpakking in de oven of het broodrooster en laat ze afkoelen.

Snijd de gehaktballetjes in plakjes.

Snijd de radijsjes en het stuk komkommer in plakjes en snijd die in reepjes.

Snijd de ijsbergsla in dunne reepjes. Knip de bieslook in stukjes van 1 cm.

Ontvel de knoflook en pers deze uit.

Meng de slasaus met de knoflook.

Meng de groenten hiermee.

Snijd de pitabroodjes aan één kant open.

Vul ze met de salade en de plakjes gehakt.

Leg de gevulde broodjes op elkaar en bind er keukentouw om.

Zet ze zo in een plastic zak en knoop deze dicht.

Wijnadvies: Niet moeilijk doen, lekker ongedwongen genieten met een glas droge witte wijn uit Zuid-Afrika of een Franse Pays d'Oc.

Gewokte zoete soja garnalen met rijstsalade

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

Ingrediënten

400 g (basmati)rijst
Conimex Wok Olie
6 lente-uitjes
400 g rauwe gepelde grote garnalen
600 g wokgroentepakket met paprika
Conimex Woksaus Indonesische Zoete Soja
4 eetlepels grofgehakte koriander
1 limoen

Bereiding

Breng in een ruime pan een flinke laag water (met wat zout of ketjap) aan de kook.
Voeg de rijst toe en kook deze in ca. 8 minuten gaar (kijk op de verpakking voor de exacte kooktijd).
Afgieten en terug in de pan met het deksel erop nog 3 minuten laten staan.
Laat de rijst daarna zonder deksel koud worden en schep het geregeld om.
Was en snijd de lente-uitjes (ook het groen) in schuine plakjes.
Zet een grote wok op het vuur en laat de wok goed heet worden.
Voeg een scheutje olie toe en wok de garnalen 2 minuten.
Wok vervolgens het groentepakket 2 minuten mee.
Voeg 10 eetlepels woksaus toe en wok nog 1 minuut.
Meng in een grote kom de rijst met de lente-uitjes en de koriander.
Boen de limoen schoon en rasp de schil boven de rijst.
Pers de limoen uit en voeg het sap toe aan de rijst.
Breng eventueel op smaak met wat zout.
Goed mengen.
Schep de rijstsalade in 4 diepe borden en verdeel de gewokte garnalen met de groenten erover.

Serveertip: Zet Conimex Hot Kroepoek op tafel als pittige en knapperige extra!

Variatietip: Vervang het limoensap door citroen- of sinaasappelsap. Garneer de salade eventueel met citroen of limoen schilletjes.

Griekse aardappel-tuinbonensoep

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

Ingrediënten

1 (rode) ui
2 teentjes knoflook
500 g geschilde kruimig kokende aardappelen
2 eetlepels olijfolie
450 g diepvries tuinbonen
8 dl groentebouillon (van tablet)
1 dl volle of Griekse yoghurt
1 eetlepel gehakte munt (vers of diepvries) of 1 theelepel gedroogde

Bereiding

Pel en snipper de ui en knoflook.
Snijd de geschilde aardappels in blokjes.
Verhit de olijfolie in een soeppan en bak hierin de ui en knoflook 2 minuten.
Voeg de aardappelblokjes toe en bak ze 5 minuten mee.
Voeg de tuinbonen toe en giet de bouillon erbij.
Kook zachtjes 20 minuten.
Pureer de soep met een staafmixer of in een keukenmachine.
Verdun de soep zonedig met een extra scheutje water.
Serveer in grote soepkommen, schep er wat yoghurt op en garneer met munt.

Variatietip: • In plaats van tuinbonen is broccoli of knolselderij ook heel lekker.

Variatietip: • Schep in plaats van yoghurt blokjes feta door de soep.

Wijnadvies: Een Elzasser of Italiaanse Pinot Blanc (Pinot Bianco) of een strakke witte Soave uit Veneto (9-11°C).

Groene groentesalade met kaas

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

Ingrediënten

350 g broccoli
150 g sperziebonen
200 g doperwtjes (diepvries)
150 g belegen kaas (dikke plak)
3 eetlepels gehakte peterselie (vers of diepvries)

voor de dressing

1 eetlepel grove mosterd
2 eetlepels rode wijnazijn
3 eetlepels olijfolie
½ eetlepel honing
peper
zout

Bereiding

Verdeel de broccoli in roosjes.
Was deze en kook ze beetgaar in 10 minuten (magnetron, afgedekt 800 Watt 3 minuten).
Haal de boontjes af, kook ze 10 minuten.
Giet ze af en spoel ze na met koud water.
Kook de doperwtjes volgens de aanwijzingen op de verpakking, giet ze af en spoel er koud water over.
Snijd de kaas in luciferstokjes.
Meng de ingrediënten voor de dressing.
Schik de verschillende groenten op een schaal.
Giet de dressing erover.
Verdeel de kaas en de peterselie over de salade.

Variatietip: • Neem in plaats van doperwtjes tuinbonen.

Variatietip: • Vervang de belegen kaas bijvoorbeeld door komijnekaas.

Wijnadvies: Pinot Blanc, een Riesling of een Chasselas uit de Elzas. Een Pinot Grigio uit Italië. Ook een Steen (Chenin Blanc) uit Zuid-Afrika (9-11°C).

Groentesoep met tuinbonen, doperwten en peultjes

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

Ingrediënten

100 g tuinbonen (vers of diepvries)

100 g champignons

1 ui

2 tomaten

100 g peultjes

20 g boter

1 l vlees- of groentebouillon

100 g doperwten (vers of diepvries)

2 eetlepels fijngehakte kervel

Bereiding

Laat bij gebruik van diepvriestuinbonen deze eerst ontdooien.

Borstel de champignons schoon en snijd ze in plakjes.

Snipper de ui, ontvel de tomaten en snijd ze in kleine stukjes, verwijder de puntjes van de peultjes.

Smelt de boter in een soeppan en bak hierin de champignonplakjes lichtbruin.

Voeg tijdens het bakken de gesnipperde ui toe.

Giet de bouillon in de pan en breng deze aan de kook.

Voeg de tuinbonen, de doperwten, peultjes en de stukjes tomaat toe en laat de groenten ongeveer 6 minuten zachtjes koken.

Roer ten slotte de kervel door de soep.

Hapje met bieslook en artisjok

Menugang Hapje

Keuken Frans

Bron www.boursin.nl

Soort Vlees

Type Groente

Snel Ja

Slank Nee

Sterren

Ingrediënten

1 pakje Boursin knoflook/kruiden

15 g fijngesneden bieslook

3 hele bieslook voor garneren

1 plakje proscutto ham

2 fijngesneden artisjok (hart)

1 snee bruine boterham

Bereiding

Meng de bieslook en de artisjok met de Boursin en smeer dit op de boterham.

Garneer met bieslook en de proscutto ham.

Een heerlijk tussendoortje!

Haringsalade met zure room en bieslook

Menugang Voorgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vis
Type Groente

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

3 nieuwe haringen, in kleine blokjes gesneden
150 g gekookte ham, in kleine blokjes gesneden
100 g gekookte aardappel, in kleine blokjes gesneden
150 g gekookte bietjes, in kleine blokjes gesneden
1 geschilde appel, in blokjes gesneden
1 fijngesneden ui
2 eetlepels fijngesneden verse dille
2 eetlepels witte wijazijn
zout
versgemalen zwarte peper

voor de saus

1 bakje zure room
½ eetlepel citroensap + 2 eetlepels bietensap
1 eetlepel geraspte mierikswortel

voor de dressing

2 hardgekookte eieren
2 theelepels mosterd
2 eetlepels slagroom
2 eetlepels witte wijnazijn
4 eetlepels plantaardige olie
dille topjes voor de garnering

Bereiding

Schep alle in blokjes gesneden ingrediënten in een ruime kom en meng alles voorzichtig door elkaar. Bespenkel met de wijnazijn en breng op smaak met peper, zout en dille. Halveer de eieren en wrijf zowel het eigeel als eiwit samen met de mosterd glad. Voeg daarna ook de azijn, olie en slagroom toe en roer dit tot een glad geheel. Roer de dressing daarna voorzichtig door de salade. Zet het geheel in de koelkast en laat het 2 uur intrekken. Maak intussen de saus door de zure room met het bietensap, citroensap, mierikswortel en peper en zout naar smaak te mengen. Verdeel de salade over gekoelde borden en garneer met de dille topjes. Schep de saus rondom en serveer direct.

Tip: ook lekker met gerookte ossetong i.p.v. gekookte ham

Wijnadvies: Sauvignon Blanc, Cercle de la Grappe, Pays d'Oc, Frankrijk

Kaasdip

Menugang Hapje

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type Brood/broodjes

Slank Nee

Bron www.boursin.nl

Sterren

Ingrediënten

klein pakje Boursin

2 eetlepels crème fraîche

1 theelepel dijonmosterd

broodstengels of toast

Bereiding

Meng de Boursin met crème fraîche en mosterd tot een smeūige dip en serveer de dip met broodstengels of toast.

Kabeljauw in romige mosterdsaus

Menugang Bijgerecht

Soort Vis

Snel Ja

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron www.c1000.nl

Sterren

Ingrediënten

500 g kabeljauwfilet

sap van ½ citroen

peper

zout

1 dl visbouillon (van een tablet)

1 dl slagroom

2 eetlepels (grove) mosterd

1½ eetlepel verse peterselie, fijngehakt

Bereiding

Wrijf de vis in met het citroensap en laat hem 15 minuten liggen.

Bestrooi de vis met peper en zout naar smaak en stoof hem in de bouillon in ± 7 minuten gaar.

Neem de vis uit de pan en roer de slagroom door de bouillon.

Kook de saus iets in.

Roer de mosterd door de saus en warm deze heel kort door.

Schenk de saus over de vis en garneer met de peterselie.

Lekker met gekookte krielaardappeltjes en sperzieboontjes.

Info: Een recept met een romig sausje hoeft niet altijd vet te zijn. In dit recept wordt slagroom gebruikt, maar in combinatie met een magere vissoort, aardappeltjes en een lekkere groene groente is het toch een slank gerecht.

Kipfilet met ontbijtspek

Menugang Bijgerecht

Soort Kip

Snel Ja

Keuken -

Type Groente

Slank Nee

Bron www.c1000.nl

Sterren

Ingrediënten

4 kipfilets

½ eetlepel kerriepoeder

peper

zout

100 g ontbijtspek

1 el olijfolie traditioneel

2 bakken pofaardappelen, per bak à 2 porties

1 zak familiesla à 400 g

4 tomaten, in partjes

2 augurken, in plakjes

6 eetlepels sladressing yoghurt

2 eetlepels bieslook, fijngeknipt

Bereiding

Wrijf de kipfilets in met het kerriepoeder, peper en zout naar smaak.

Omwikkel ze met het ontbijtspek en druk dit goed vast.

Wrijf ze in met de olie en verhit een grillpan tot heel heet.

Rooster de kipfilets aan beide kanten bruin en in ± 7 minuten helemaal gaar.

Verwarm de pofaardappelen volgens de aanwijzingen op de verpakking in de magnetron.

Schep de sla met de tomaten, de augurk en de sladressing door elkaar.

Garneer met het bieslook.

Serveer de kipfilet met de salade en de aardappelen met de saus.

Kipfruitsateetjes

Menugang	Bijgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	Jumbo			Sterren	

Ingrediënten

3-4 kipfilets
½ l kippenbouillon (van tablet)
40 g (3-4 eetlepels) roerbaksaus 'kip-curry-kokos'
½ verse ananas (of 3-4 ringen ananas op eigen sap uit blik)
2 bananen
1-2 eetlepels citroensap
1 grote bak kant-en-klare satésaus
4 shoarma- of pitabroodjes
worteltjesla
roosterstokjes

Bereiding

Snijd van het dikke stuk van 3-4 kipfilets per kind 6 dikke blokjes af.
Kook de blokjes 10 minuten in een mengsel van kippenbouillon en de roerbaksaus 'kip-curry-kokos'. Laat de kipblokjes in de bouillon afkoelen en bewaar ze tot gebruik in de koelkast.
Dep de kipblokjes voor gebruik droog met keukenpapier.
Snijd de verse ananas in plakken van 2 cm dikte.
Snijd de schil eraf en steek de nog aanwezige 'pitten' eruit.
Laat de kinderen de schijven (vers of uit blik) in stukjes snijden.
Laat ze de bananen pellen en in stukjes van 2-3 cm dikte snijden en omscheppen met citroensap.
Schep de satésaus in een steelpan en breng de saus al roerende aan de kook.
Laat de kinderen aan lange roosterstokjes een blokje kipfilet, een stukje banaan en ananas, een blokje kipfilet, weer een stukje banaan en ananas en een blokje kipfilet rijgen.
Reken op 2 stokjes per kind.
Laat ze de stokjes met kip en fruit mooi goudbruin roosteren in 2-3 minuten per kant.
Laat de pita- of shoarmabroodjes aan beide kanten 1 minuut roosteren.
Laat ze de broodjes openmaken, door er een klein stukje vanaf te snijden.
Schep in elk broodje wat van de worteltjesla en laat ze er de 2 stokjes met kipsaté inleggen en schep er wat van de dikke pindasaus op.

Kipsalade met gorgonzola-dressing en pistachenoten

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

Ingrediënten

200 g kipfilet
1 kippenbouillontablet
1 eetlepel rode pesto
150 g tuinbonen (diepvries)
1 gele paprika
200 g gerookte kipfilet
3 gedroogde tomaten op olie
1 krop rode sla (radicchio)
12 zwarte olijven zonder pit
50 g gepelde pistachenoten

voor de dressing

5 eetlepels slagroom
100 g gorgonzola
versgemalen peper
zout

Bereiding

Kook de kipfilet in 3 dl water waaraan het kippenbouillontablet en 1 eetlepel pesto zijn toegevoegd 15 minuten.

Schep de kip uit de bouillon en laat het vlees afkoelen.

Snijd het daarna in reepjes.

Kook de tuinbonen beetgaar volgens de aanwijzing op de verpakking.

Giet ze af en spoel er koud water over.

Halveer de paprika en snijd deze zonder zaadjes in ragfijne reepjes.

Verdeel de gekookte kipfilet en de gedroogde tomaten ook in smalle reepjes.

Meng voor de dressing de slagroom door de gorgonzola en voeg peper en zout naar smaak toe.

Verdeel 4 slablaadjes over coupes of schaaltes.

Schik hierin een mengsel van gekookte kipreepjes, tuinbonen, paprikareepjes, gerookte kip en gedroogde tomaat.

Giet de dressing erover en garneer met zwarte olijven en (geroosterde) pistachenoten.

Serveer er stokbrood of geroosterd brood bij.

Wijnadvies: Lichte, citroenachtige Chardonnays uit het zuiden van Frankrijk of uit noord Italië. Probeer ook eens een Zuid-Afrikaanse Chenin Blanc/Steen (9-11°C).

Knoflook-korianderbahmi en barbequesaté met satésaus

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

Ingrediënten

½ zak (250 g) Conimex Mie (nestjes)
400 g hamlapjes
Conimex Ketjap Marinade
Conimex Wok Olie
bahmigroentepakket (600 g)
Conimex Woksous Thaise Knoflook Koriander
1 beker (400 ml) Conimex Indonesische Pinda Satésaus
3 eetlepels fijngehakte koriander

Bereiding

Steek de barbecue aan of verhit de grill, grillplaat of grillpan op de hoogste stand.
Breng in een ruime pan een flinke laag water (met wat zout of ketjap) aan de kook.
Voeg de mie toe, kook deze in ca. 12 minuten gaar.
Afgieten in een vergiet en goed laten uitlekken.
Snijd ondertussen de hamlapjes in kleine blokjes en meng ze met een scheutje ketjap marinade en 1 eetlepel wok olie.
Rijg de vleesblokjes aan 12 satéstokjes.
Laat 2 minuten staan om te marineren.
Rooster de saté op de hete barbecue, onder de grill of in de grillpan in ca. 10 minuten aan beide kanten gaar.
Regelmatig keren.
Zet een grote wok op het vuur en laat deze goed heet worden.
Voeg een scheutje olie toe en wok de groenten ca. 3 minuten.
Voeg 10 eetlepels woksous toe, schep de uitgelekte mie erdoor en warm het geheel goed door.
Verwarm ondertussen de satésaus volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
Schep de bahmi in 4 diepe borden of kommen en bestrooi met de koriander, leg de saté ernaast en schenk er wat satésaus over.
Geef de rest van de satésaus er apart bij.

Serveertip: Geef er voor het echte barbecuegevoel lekker veel extra's bij zoals: Conimex Gebakken Uitjes, Atjar Tjampoer, Seroendeng en verschillende soorten kroepoek.

Variatietip: Voeg aan de bahmi stukjes vers fruit zoals banaan en ananas toe. Ook uitgebakken spekjes zijn lekker om er aan toe te voegen.

Lamsragout met mango

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

Ingrediënten

500 g magere lamslappen
1 middelgrote ui
2 teentjes knoflook
1 bosje verse koriander
2 eetlepels olie
1 eetlepel rode Thaise currypasta of cayennepeper
1 blikje kokosmelk (circa 400g)
125 ml kippenbouillon van bouillonpoeder of van een tablet
1 rijpe mango
sap van 1 limoentje of een halve citroen
1 eetlepel honing of gembersiroop
zout
versgemalen peper
1 eetlepel sesamololie

Bereiding

Snijd het lamsvlees schuin op de draad in reepjes.
Snipper de ui en de knoflook.
Hak het blad van de koriander.
Verhit de olie in een wok of een grote koekenpan.
Laat de currypasta al roerend kort bakken en voeg de ui, de knoflook en de helft van de koriander toe.
Voeg het lamsvlees toe, laat omscheppend kort bakken en blus af met de kokosmelk en de bouillon.
Breng aan de kook, draai het vuur laag en laat af en toe omscheppend circa 20 minuten stoven.
Snijd intussen de geschildte mango in blokjes en laat ze een paar minuten in de saus doorwarmen.
Breng op smaak met het limoensap, de honing of de gembersiroop en wat zout en peper.
Bestrooi kort voor het serveren met de resterende koriander en bedruppel met de sesamololie.

Wijnadvies: Côtes du Rhône, Côtes du Ventoux. Passend zijn ook Rioja en Valpolicella (circa 16°C).

Lamsreepjes met peper en prei

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

Ingrediënten

500 g lamsfilet of (lams)shoarmareepjes
2 teentjes knoflook
1 (rode) ui
2 rode Spaanse pepers
250 g prei
2 eetlepels zonnebloemolie
4 eetlepels oestersaus of ketjap manis
2 eetlepels Thaise vissaus (nam pla) of ketjap asin
1 eetlepel honing of bruine basterdsuiker
2 eetlepels gehakte munt (vers of diepvries)
1 citroen

Bereiding

Snijd het lamsvlees in smalle reepjes.
Pel de knoflook en ui en snipper deze.
Verdeel de Spaanse pepers, zonder zaadjes, in stukjes.
Snijd de prei in smalle ringetjes.
Verhit de olie in een wok.
Roerbak hierin de knoflook, ui en peper 2 minuten.
Schep de vleesreepjes erdoor en bak al omscheppend 5 minuten.
Voeg de prei toe en roerbak 3 minuten.
Meng de oestersaus, vissaus en honing erdoor.
Strooi de munt erover.
Garneer met partjes citroen.

Variatietip: • In plaats van lamsvlees is varkensfricandeau ook heel geschikt.

Variatietip: • De munt kan worden vervangen door citroenmelisse of koriander.

Wijnadvies: Een pittig gerecht met oosterse invloed, kies voor een Syrah of Pinotage Rosé uit Zuid-Afrika.

Maaltijdsoep met tortellini's

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Kip
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 voorgebakken ciabattabrood
1 ui, gesnipperd
4 teentjes knoflook, gesnipperd
1 eetlepel olijfolie traditioneel
2 eetlepels gedroogde oregano
1 pot Struik Krachtbouillon met kipfilet
2 courgettes, in blokjes
1 zakje tortellini kaas à 250 g
4 vleestomaten, in stukjes
3 eetlepels verse basilicum, in reepjes
peper
zout

Bereiding

Bak het brood af volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Fruit de ui met de knoflook 2 minuten in de hete olie.
Voeg de oregano toe en roer alles goed door.
Schenk de krachtbouillon en 1½ l water erbij en breng alles aan de kook.
Roer de courgette en de tortellini's erdoor en kook de soep 5 minuten op een laag vuur.
Schep de tomaten en 2 eetlepels van de basilicum erdoor en kook de soep nog 5 minuten.
Breng de soep zo nodig op smaak met peper en zout.
Snijd het brood in sneetjes.
Schep de soep in kommen en garneer met de rest van de basilicum.
Serveer met het brood.

Info: Met een pot krachtbouillon, verse groenten en tortellini's zet u in een wip deze heerlijke Italiaans getinte maaltijdsoep op tafel.

Mediteraanse filets met kruidige penne en tomatensalade

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.valess.nl

Soort Vegetarisch
Type Pasta

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

300 g penne
100 g zwarte olijven zonder pit
2 teentjes knoflook
1 bolletje mozzarella
600 g (pomodori) tomaten
8 el olijfolie
1 eetlepel witte wijnazijn
zout
peper
enkele blaadjes verse basilicum
4 VALESS Mediterraan
15 g gehakte Italiaanse kruiden (vers of diepvries)

Bereiding

Zet heet water op en kook de penne volgens gebruiksaanwijzing.
Snij de olijven in plakjes.
Pel en snipper de knoflook.
Snij de mozzarella in stukjes.
2. Was de tomaten en snij in plakjes.
Roer een dressing van 3 eetlepels olie, azijn, zout en peper.
Meng de dressing door de tomaten en garneer met de mozzarellastukjes.
Knip de basilicumblaadjes erboven in reepjes.
Verhit 3 eetlepels olie in een braadpan en verhit hierin de knoflook op zacht vuur.
Verhit de rest van de olie in een koekenpan met antiaanbaklaag en bak hierin de filets in 5 minuten bruin.
Schep de penne door de knoflookolie en voeg de olijven en kruiden toe.
Serveer de penne met de filets en de tomatensalade.

Mediterrane groentebroodjes

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

Ingrediënten

4 pitabroodjes
1 flinke ui
2 teentjes knoflook
1 rode paprika
1 gele paprika
1 middelgrote courgette
250 g champignons
2 vleestomaten
2 eetlepels olijfolie
2 eetlepels tomatensaus of tomatenketchup
1 volle theelepel gedroogde gemengde Italiaanse kruiden
zout
versgemalen peper
circa 150 g feta

Bereiding

Bak de pitabroodjes volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Snipper de ui en de knoflook.
Snijd de schoongemaakte paprika's in blokjes.
Snijd de courgette eerst in de lengte in vieren en daarna in reepjes van 1 cm.
Snijd de champignons in plakjes.
Snijd het vruchtvlees van de ontvelde tomaten in blokjes.
Verhit de olie in een koekenpan.
Bak de ui, de knoflook, de paprika, de courgette en de champignons omscheppend tot het mengsel begint te kleuren.
Voeg de tomaat, de tomatensaus of de ketchup, de kruiden en wat zout en peper toe en laat op middelhoog vuur een paar minuten stoven.
Snijd intussen de feta in blokjes en schep door het groentemengsel.
Schep het groentemengsel in de broodjes en serveer warm.
Geef er gemengde salade bij.

Variatietip: Deze originele groentebroodjes laten zich ook uitstekend serveren als zomers hoofdgerecht. In plaats van pitabroodjes kunt u ook Italiaanse bollen gebruiken die worden gehalveerd, iets uitgehold en geroosterd. Ook heel lekker; vervang de feta door mozzarella, bestrooi de gevulde broodjes met geraspte Parmezaanse kaas en zet ze kort onder de grill.

Wijnadvies: Bij deze groentebroodjes smaakt een glas goedgekoelde witte huiswijn opperbest.

Mexicaanse espressoschotel

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

Ingrediënten

2 rode uien
1 rode paprika
1 groene paprika
2 teentjes knoflook
1 eetlepel olijfolie
500 g rundergehakt
½ l blik tomatenblokjes
200 ml espressokoffie of extra sterke koffie
250 ml vleesbouillon (van tablet)
versgemalen peper
1 eetlepel chilipoeder
1 l blik rode bonen (kidneybonen)

Bereiding

Pel de rode uien en snipper ze.
Snijd de paprika's zonder zaadjes in blokjes.
Pel de teentjes knoflook en snijd ze fijn.
Verhit de olijfolie in een wok of hapjespan.
Fruit hierin de ui en knoflook.
Voeg de paprika's en het gehakt toe en bak het vlees rul.
Schep de tomatenblokjes, espressokoffie, bouillon, peper en chilipoeder erdoor en verwarm alles goed.
Giet de bonen af en laat goed uitlekken.
Schep ze door het gerecht.

Serveertip: Lekker met een komkommersalade met tomaten.

Wijnadvies: Hier geen dure wijn, maar een lekkere, volle dorstlesser, het liefst uit het Amerikaanse continent.

Mini-hamburgertjes met mini-pita

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

Ingrediënten

1 ui
1 theelepel paprikapoeder
1 theelepel oregano
500 g gehakt
1 teen knoflook
1 zakje gehaktkruiden
2 eetlepels zonnebloemolie
6 pitabroodjes
knoflooksaus en/of chilisaus

Bereiding

Rasp de gepelde ui.
Roer paprikapoeder en oregano door elkaar.
Maak het gehakt aan met de gehaktkruiden, geraspte ui en knoflook uit de knijper.
Vorm er balletjes van ter grootte van een walnoot.
Druk de ballen plat tot mini-hamburgertjes van ongeveer een halve centimeter dik.
Verhit zonnebloemolie in een koekenpan en bak hierin de hamburgertjes ongeveer 2 minuten per kant.
Of rooster ze gaar op een grilpan.
Houd de hamburgertjes warm door ze in aluminiumfolie te wikkelen.
Maak de pitabroodjes warm in een broodrooster of oven.
Bestrijk de bovenkant met een beetje olie.
Strooi er wat paprika/oregano op.
Snijd de pitabroodjes tweemaal diagonaal door.
Stop in elk kwart broodje een hamburgertje.
De broodjes kunnen even in knoflooksaus of chilisaus worden gedoopt.

Mosselen in kruiden-roomsaus

Menugang Hapje

Soort Zeevruchten

Snel Ja

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron

Sterren

Ingrediënten

2 kg mosselen

25 g boter

2 sjalotjes, gesnipperd

2 knoflookteentjes, fijngehakt

¼ l slagroom

5 eetlepels peterselie, fijngesneden

2 eetlepels bieslook, fijngesneden

zout

(versgemalen) peper

Bereiding

Spoel de mosselen schoon onder stromend water.

Verwijder kapotte schelpen en schelpen die 1 minuut na een flinke tik niet dicht zijn gegaan.

Smelt de boter in een mosselpan en fruit de sjalotten en knoflook ca. 10 minuten.

Roer de room, kruiden en zout en peper naar smaak erdoor.

Voeg de mosselen toe en kook ze op hoog vuur ca. 5 minuten; schud de pan een paar maal om.

Verwijder schelpen die dicht zijn gebleven.

Schep de mosselen met een schuimspaan in een schaal.

Laat het kookvocht iets inkoken, breng het op smaak met zout en peper en lepel het over de mosselen.

Mosselen met tuinbonen en chorizo

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

Ingrediënten

1 pak diepvries tuinbonen (ca. 400 g)

2 rode uien

150 g chorizo aan één stuk

2 eetlepels olijfolie

2 tenen knoflook

250 ml droge witte wijn

½ l blik stukjes tomaat

2 kg mosselen

Bereiding

Laat de tuinbonen ontdooien.

Snijd de gepelde uien in dunne ringen.

Haal het vel van de chorizo en snijd de worst in stukjes of plakjes.

Verhit de olijfolie in een grote (mossel)pan en bak hierin de uiringen zacht en glazig.

Bak de uitgeperste tenen knoflook even mee.

Voeg de wijn, de tuinbonen en de tomaatstukjes met het sap toe.

Breng aan de kook.

Doe chorizo en de mosselen in de pan.

Schud de mosselen tijdens het koken enkele malen om.

Als alle mosselen open zijn is het gerecht klaar.

Eet dit gerecht met lepel en vork.

Serveer er warmgemaakt (stok)brood bij.

Serveertip: Maak een mosselbonensalade als voorgerecht. Meng (kant-en-klaar gekochte) gekookte mosselen, beetgaar gekookte tuinbonen en stukjes chorizo door elkaar. Maak deze salade aan met een vinaigrette van zonnebloemolie, azijn en een beetje mosterd.

Wijnadvies: Hier past een stevige witte wijn bij. Denk aan een houtgerijpte Kaapse of Australische Chardonnay. Wie het licht type wijn preferereert kan een Pinot Blanc schenken (7-9°C).

Noedelsoep met oesterzwammen en kip

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

Ingrediënten

150 g oesterzwammen
3 lente/bosuitjes
2 teentjes knoflook
200 g kipfilet
2 eetlepels arachideolie of wokolie
2 eetlepels oestersaus, Nam Pla (Thaise vissaus) of ketjap asin
1 l kippenbouillon (van tablet of uit pot)
150 g mihoen of glasnoedels
zout
2 eetlepels gehakte koriander (vers of diepvries)

Bereiding

Borstel of veeg de oesterzwammen schoon en snijd ze in reepjes.
Verdeel de uitjes in ringetjes.
Pel de teentjes knoflook en snijd ze in flinterdunne plakjes.
Snijd de kipfilet in dunne smalle reepjes.
Verhit de olie en roerbak hierin de knoflook en kip 3 minuten.
Voeg de oesterzwammen en de bosuitjes toe en bak 2 minuten.
Roer de oestersaus erdoor en giet de bouillon erbij.
Voeg de noedels toe en kook zachtjes circa 3 minuten (zie de aanwijzing op de verpakking).
Voeg zout naar smaak toe.
Serveer de soep bestrooid met koriander.

Wijnadvies: In principe vraagt soep niet om wijnbegeleiding. Toch is het aardig hier de Chardonnay van het voorgerecht door te schenken; de aardse smaak zal zeken goed passen (9-11°C).

Oosterse biefreepjes uit de wok

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

Ingrediënten

400 g biefstuk
versgemalen peper
1 eetlepel maïzena of bloem
1 eetlepel ketjap manis
2 eetlepels droge sherry
1 theelepels sesamololie of oosterse roerbakolie
200 g sperziebonen
zout
200 g oesterzwammen
4 lente/bosuitjes
2 eetlepels roerbakolie of zonnebloemolie
2 teentjes knoflook
1 eetlepel gehakte gembersnippers
1½ dl kippenbouillon

Bereiding

Snijd de biefstuk in smalle reepjes van ca. 4 cm lang.
Bestrooi ze met peper en maïzena of bloem.
Roer de ketjap, sherry en sesamololie of roerbakolie door elkaar en schep het vlees erdoor.
Maak de sperziebonen schoon, kook ze 4 minuten in water met zout, giet ze af en spoel er koud water over.
Borstel de oesterzwammen en snijd ze in reepjes.
Verdeel de lente/bosuitjes met loof in ringetjes.
Houd wat van het loof apart voor de garnering.
Verhit 1 eetlepel olie in een wok of hapjespan en bak hierin de oesterzwammen, lente/bosuitjes en geperste teentjes knoflook 1 minuut.
Voeg sperziebonen en gembersnippers toe en bak ze 1 minuut mee.
Schenk de kippenbouillon erbij en verwarm nog even.
Schep alles uit de pan en houd het even warm.
Maak de pan droog en verhit 1 eetlepel olie.
Roerbak hierin de biefstukreepjes 1-1½ minuut.
Schep het paddestoelenmengsel erbij.
Voeg peper en zout naar smaak toe.
Serveer het gerecht bestrooid met uitjesloof met pandanrijst of basmatirijst.

Variatietip: • In plaats van sperziebonen is paksoi of kousenband ook heel lekker.

Variatietip: • Voeg eens 2 eetlepels gehakte ongezouten cashewnoten of pistachenoten toe.

Wijnadvies: Te serveren met een eenvoudige rode Bordeaux of Bordeaux Supérieur. Eventueel een rode Bergerac of een Italiaanse Cabernet Sauvignon (16-18°C).

Oosterse groentesoep met kip en garnalen

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

Ingrediënten

100 g kipfilet
2 lente-uitjes
¼ struik paksoi
1 l kippenbouillon (van tabletten)
1 teen knoflook
½ theelepel gemberpoeder
50 g taugé
100 g gekookte, gepelde garnalen
2 eetlepels zoete sojasaus

Bereiding

Snijd de kipfilet in dunne reepjes.
Snijd de lente-uitjes, inclusief het mooi groene deel, in ringen.
Snijd de paksoi in repen van 1 cm breed.
Breng de kippenbouillon aan de kook.
Doe de reepjes kip in de bouillon en kook ze ongeveer 5 minuten.
Voeg nu de paksoi, de knoflook uit de knijper en de gemberpoeder toe.
Laat de soep ongeveer 3 minuten zachtjes koken.
Roer tenslotte de taugé, de garnalen, de lente-uitjes en de sojasaus door de soep.
Dien meteen op.

Variatietip: Vervang de kip door in dunne reepjes gesneden omelet.

Oosterse pompoenvissoep

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

Ingrediënten

2 uien
2 tenen knoflook
750 g pompoen of gezeefde tomaten
1 winterwortel
200 g koolrabi
2 aardappels (kruimig kokend)
400 g kabeljauwfilet
200 g zalmfilet
2 eetlepels zonnebloem- of arachideolie
2½ l visbouillon
1 theelepel gemalen djinten (komijn)
1 theelepel gemalen laos (galanga)
1 theelepel gemalen djahe (gemberwortel)
1 theelepel gemalen ketoembar (korianderzaad)
1 theelepel sambal (oelek)
1 theelepel kerriepoeder
1 theelepel paprikapoeder
100 g klein gesneden prei

voor de korianderboter

2 knoflooktenen uit de knijper
½ eetlepel fijngehakte koriander
gemalen zwarte peper
50 g plantaardige halvarine of boter

Bereiding

Snipper de gepelde uien.
Hak de gepelde tenen knoflook fijn of druk ze door een knijper.
Snijd de schil van de pompoen.
Verwijder zaad en zaadlijsten.
Snijd het vruchtvlies in kleine stukjes.
Snijd de wortel, de geschilde koolrabi en de geschilde aardappels in blokjes.
Snijd de visfilet in dobbelstenen.
Verhit de olie in een flinke soeppan en bak de uisnippers zacht en glazig.
Voeg de gesneden pompoen (of de gezeefde tomaten), wortel, koolrabi en aardappel toe en bak alles even mee.
Doe de visbouillon in de pan en breng aan de kook.
Kook de groenten in ongeveer 15 minuten op een niet te hoog vuur gaar.
Pureer de groenten met behulp van een staafmixer.
Doe de stukjes vis in de soep, houd de soep tegen de kook aan en pocheer de vis gaar.
De soep mag niet meer koken.
Roer nu de gemalen specerijen, de sambal en de kerrie- en paprikapoeder door de soep.
Schep de soep in voorverwarmde borden.

Oosterse pompoenvissoep

Strooi er een beetje prei over.

Eet bij deze soep bijvoorbeeld pompoenpittenbrood met korianderboter die als volgt wordt gemaakt: meng knoflook, koriander en versgemalen peper door de halvarine/boter.

Wijnadvies: Droge witte wijnen als Italiaanse Soave, Oostenrijkse Grüner Veltliner, Spaanse witte Navarra of een Kaapse Chenin Blanc/Steen (9-11°C).

Ovenrisotto met portobello en blauwe kaas

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

Ingrediënten

1 ui
1 schaal portobello champignons (duo)
2 bakjes champignons
3 eetlepels olijfolie
300 g risottorijst (pak à 400 g)
750 ml groentebouillon (van 2 tabletten)
1 pakje blauwaderkaas (100 g)
1 zak rucolasla (75 g)

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C.
Ui pellen en snipperen.
Beide soorten paddenstoelen schoonmaken en in reepjes snijden.
In vuurvaste ovenschaal ui in olie 2 minuten fruiten.
Rijst toevoegen en al omscheppend bakken tot rijst glanst.
Bouillon erbij schenken, paddenstoelen toevoegen en met zout en peper op smaak brengen.
Risotto in oven in 35 minuten gaar laten worden, af en toe omscheppen.
Kaas verkrumelen.
Rucola over risotto verdelen en met kaas bestrooien.

Pakketjes met gegrilde zalm

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

Ingrediënten

4 zalmmoten à ca. 150 g
1 dl milde olijfolie
1 eetlepel citroensap
½ kleine gele courgette
½ kleine groene courgette
zeezout
(versgemalen) peper
4 bouquets garni van 4 laurierbladeren, 8 takjes krulpeterselie en venkelgroen
1 citroen
50 gram boter
1 dl milde olijfolie (+ extra)
2 eetlepels fijngesneden peterselie
takjes tijm

Bereiding

Verhit de helft van de boter in een soeppan en fruit de ui en aardappel 3 minuten.
Voeg de bouillon en bloemkool toe (houd wat roosjes apart voor de garnering) en laat het geheel 10-15 minuten pruttelen.
Spoel de zalmmoten af, dep ze droog en leg ze in een schaal.
Klop de olie en het citroensap door elkaar en schenk dit mengsel over de vis.
Laat de vis 1 uur marineren.
Verwarm de oven voor op 200 °C.
Maak de courgettes schoon, schaaft ze in lange, dunne sliertjes (bijv. met een kaasschaaf) en kook ze 1-2 minuten in water met wat zout.
Giet ze af en spoel ze met koud water.
Giet de vis af en kerf het vel twee keer licht in.
Verhit een grillpan met anti-aanbaklaag (niet invetten) en bak de moten, met de velkant eerst, ca. 3 minuten per kant.
De vis mag van binnen nog een beetje roze zijn.
Knip 8 rechthoeken van 25 x 20 cm uit vetvrij papier.
Bestrijk 4 vellen papier dun met wat olie, leg er een bouquet garni op en daarna de zalmmoot.
Bestrooi de vis met zout en peper en leg op elke moot een bergje courgette en daarop nog een stuk papier.
Vouw de randen van het papier om tot niet te strakke pakketjes.
Leg de pakketjes op een bakplaat en zet ze 5 minuten in de oven.
Boen de citroen schoon en snijd hem in partjes of plakken.
Smelt de boter in een pannetje.
Neem de zalm uit de oven, vouw de pakketjes open en schenk een beetje boter over de vis.
Garneer de pakketjes met de citroen, peterselie en tijm.

Pangasiusfilets met basilicum en kerstomaatjes

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vis
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

4 pangasiusfilets à 100 g
2 eetlepels olijfolie
1 eetlepel witte wijnazijn
1 klein bosje basilicum
versgemalen peper
zout
4 kerstomaten

Bereiding

Meng de olijfolie, de witte wijnazijn, 1 eetlepel
fijngesneden basilicumblad en peper en zout naar smaak goed door elkaar.
Dep de visfilets droog en bedek ze rondom met marinade.
Laat in de koelkast, afgedekt met plasticfolie, minstens 30 minuten intrekken.
Laat de visfilets uitlekken en rooster ze dan aan elke kant 4 minuten.
Rooster de tomaatjes 2 minuten mee.
Leg op de eerst gegrilde kant een tomaatje en nog wat basilicum.

Panino met tomatensoep

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

Ingrediënten

1 pak Koopmans Panino salami-tomaat
2 eetlepels olijfolie traditioneel
2 bosuitjes, in dunne ringetjes
1½ rode paprika, in kleine stukjes
40 g geraspte beleggen kaas
2 zakken tomatensoep met ballen (Unox)
4 eetlepels crème fraîche

Bereiding

Doe de Paninomix in een kom en voeg de olie, de bosui, de paprika en 1½ dl water toe.
Roer het deeg met een pollepel goed door elkaar.
Verdeel het deeg met een spatel in 2 ovale porties op een met bakpapier bekleed bakblik en strijk het glad met een lepel (niet drukken).
Meng de mix voor de kruidentopping met de kaas en verdeel deze over het deeg.
Bak de Panino's in een voorverwarmde oven (210 °C) in 20-25 minuten lichtbruin.
Laat de broden op een rooster goed afkoelen.
Bereid de soep volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Schenk de soep in kommen en verdeel de crème fraîche erover.
Serveer met een in sneetjes gesneden Panino.

Info: De geur van versgebakken brood wordt door de meeste mensen als een van de lekkerste luchtjes ervaren. Dit brood maakt u heel eenvoudig zelf. Wanneer u het brood niet -opgebruikt, kunt u de rest in een diepvrieszak verpakken en invriezen. Laat het brood uit de zak ontdooien, zodat het niet vochtig wordt van het condenswater.

Partypitabroodjes met komkommersalade

Menugang Lunchgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Brood/broodjes

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor 1 persoon

3 partypitabroodjes
2-3 plakjes shoarma gekruide rollade (vleeswaar) of
boterhamworst
3 eetlepels kant-en-klare komkommersalade
handje gemengde sla
3 eetlepels kruidenroomkaas met knoflook

Bereiding

Rooster de pitabroodjes in de broodrooster 1 minuut.

Snijd de plakken vleeswaar in 6 repen, leg ze op elkaar en snijd er vierkantjes van 1 cm van en meng ze met de komkommersalade.

Zoek 3 mooie krullerige blaadjes sla uit.

Snijd de pitabroodjes met een puntig mesje langs het randje als een enveloppe open, zodat een broodzakje ontstaat.

Bestrijk elk 'broodzakje' van binnen met kruidenroomkaas.

Leg in elk partypitabroodje een blaadje sla en zorg er voor, dat de sla wat uitsteekt.

Vul ze met de met vleeswaar gemengde komkommersalade.

Tip: Zet de partypitabroodjes achter elkaar in een papieren boterhamzakje.

Tip: rol de rand van het zakje op.

Pasta bolognese met mediterrane groenten

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

Ingrediënten

3 eetlepels olijfolie traditioneel
1 ui, gesnipperd
1 teentje knoflook, gesnipperd
150 g haricots verts
350 g bloemkoolrosjes, in kleine roosjes
1 rode paprika, in repen
400 g volkorenpasta
zout
1 pot Grand'Italia Pastasaus bolognese à 425 g
2 eetlepels balsamicoazijn
chilipoeder
peper
zout
125 g pastakaas

Bereiding

Verhit de olie in een wok of braadpan en fruit de ui met de knoflook al omscheppend goudgeel en glazig. Voeg de haricots verts, de bloemkool en de paprika toe en bak alles al omscheppend totdat de groenten beetgaar zijn.

Kook intussen de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar.

Verwarm de pastasaus op een laag vuur maar laat hem niet koken.

Roer de balsamicoazijn met chilipoeder en peper en zout naar smaak door de groenten.

Serveer de pasta met de saus en de groenten.

Geef de kaas er apart bij.

Wijnadvies: Campo Lavilla, rood, Spanje

Info: Volkorenpasta bevat meer vezels, mineralen en vitamine B dan pasta gemaakt van harde tarwe. Daarom is het goed om regelmatig gewone en volkorenpasta af te wisselen.

Pasta bolognese met pastakaas

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vlees
Type Pasta

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

400 g spaghetti
150 g gehakt
1 pot bolognesesaus
1 teen knoflook
1 ui
4 eetlepels olijfolie
150 g pastakaas
zout
peper

Bereiding

Kook de spaghetti gaar volgens de aanwijzing op de verpakking.
Giet af en meng er 2 eetlepels olijfolie door.
Fruit intussen de fijngesneden ui in 2 eetlepels olijfolie.
Pers het teentje knoflok hierboven uit.
Kruid het gehakt en voeg dit toe aan het uimengsel.
Rul het gehakt gaar met behulp van een vork.
Voeg de saus toe en laat het geheel gedurende enkele minuten zachtjes warm worden. (Let op: de saus mag niet koken!)
Serveer direct en voeg naar smaak de pastakaas toe.

Pasta met ham en prei

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vlees
Type Pasta

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

400 g pasta (bijv. penne)
zout
2 eetlepels olijfolie traditioneel
1 ui, gesnipperd
125 hamblokjes
1 pak Iglo Prei à la crème à 450 g
1 blik tomatenblokjes à 400 g
tabasco
peper
100 g geraspte oude kaas

Bereiding

Kook de pasta in ruim water met zout beetgaar.
Verhit de olie en fruit de ui al omscheppend 5 minuten op een halfhoog vuur.
Bak de hamblokjes 2 minuten op een hoog vuur mee.
Voeg de prei en de tomatenblokjes met het vocht toe en laat de prei met de deksel op de pan op een halfhoog vuur ontdooien en door en door warm worden.
Breng de saus op smaak met tabasco, peper en zout en serveer de saus met de pasta en de kaas.

Wijnadvies: Jonkershof Ruby Cabernet

Pasta met kikkererwten en paprikasaus

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

Ingrediënten

2 teentjes knoflook, in dunne plakjes
4 eetlepels olijfolie
1 blik tomatenpuree (70 g)
3 rode paprika's, in stukjes
1 blikje tomatenblokjes (400 g)
1 eetlepel honing
1 eetlepel Italiaanse kruiden
300 g volkoren spaghetti
1 blik kikkererwten (400 g)
100 g pittige kaas (bijv. grana padano), in krullen

Bereiding

Knoflook 30 seconden in helft van olie fruiten.
Tomatenpuree erdoor roeren en op laag vuur al roerend 1 minuut meebakken.
Paprika toevoegen en 1 minuut roerbakken.
Tomatenblokjes, honing, 100 ml water en kruiden erdoor roeren en geheel in 10 minuten zachtjes gaarstoven, op smaak brengen met zout en peper.
Spaghetti volgens gebruiksaanwijzing beetgaar koken.
Kikkererwten met vocht in steelpannetje verwarmen, afgieten en door uitgelekte spaghetti roeren.
Rest van olie door pasta scheppen, op smaak brengen met zout en peper.
Paprikasaus over vier borden verdelen en pasta met kikkererwten erop leggen.
Kaas erover strooien.

Info: Wist je dat je met tomatenpuree meer lycopenen binnenkrijgt dan met verse tomaat, omdat het geconcentreerder is? Lycopenen zijn waardevolle antioxidanten. Antioxidanten kunnen vrije radicalen, die onder meer kanker kunnen veroorzaken, neutraliseren.

Pasta met kip en knapperige groenten

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

Ingrediënten

400 g pasta (bijv. penne)
zout
2 eetlepels olijfolie traditioneel
1 ui, gesnipperd
1 teentje knoflook, gesnipperd
400 g kipfilet, in stukjes
2 pakjes Heinz tomatenblokjes basilicum
1 dl rode wijn
150 g panklare peultjes
1 blik korrelmais à 300 g
peper
2 eetlepels basilicum, fijngesneden

Bereiding

Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking in water met zout beetgaar.
Verhit de olie en fruit de ui met de knoflook al omscheppend lichtbruin en glazig.
Bak de kip 5 minuten mee.
Voeg de tomatenblokjes en de wijn toe en breng alles aan de kook.
Schep de peultjes en de maïs erdoor en laat alles op een laag vuur 5 minuten zachtjes koken.
Breng de saus op smaak met peper en zout en bestrooi met het basilicum.
Lekker met een tomatensalade met pijnboompitten en basilicum.

Wijnadvies: Terrasses d'Azur, Sauvignon blanc, wit, Frankrijk

Pasta met kip en zongedroogde tomaat

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

Ingrediënten

400 g penne (pasta)
1 ratatouillepakket (ca. 1 kg)
1 schaal kipfilet (ca. 350 g)
5 eetlepels (olijf)olie
150 ml vleesbouillon (van ¼ tablet)
8 zongedroogde tomaten in olie (pot à 180 g)

Bereiding

Penne volgens gebruiksaanwijzing koken.
Aubergine, courgette, paprika en tomaat schoonmaken en in stukjes snijden.
Ui pellen en snipperen. Knoflook pellen en fijnsnijden.
Tijmblaadjes van takje rissen.
Kip in blokjes snijden en met zout en peper bestrooien.
In braadpan olie verhitten en kipblokjes rondom bruinbakken.
Groenten en tijm toevoegen en 5 minuten roerbakken.
Bouillon toevoegen, aan de kook brengen en groenten ca. 15 minuten stoven.
Gedroogde tomaten in stukjes snijden en toevoegen.
Saus en penne mengen en met zout en peper op smaak brengen.

Pasta met kip in romige saus

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Kip
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

350 g pasta (bijv. farfalle)
zout
3 eetlepels olijfolie traditioneel
300 g kipfilet, in kleine stukjes
1 ui, gesnipperd
½ dl kippenbouillon (van een tablet)
1 bakje Boursin Cuisine Knoflook & fijne kruiden
1½ eetlepel rode pesto
4 eetlepels pijnboompitten, geroosterd
3 eetlepels basilicum, geknipt

Bereiding

Kook de pasta in ruim water met zout volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar.
Verhit de olie en bak de kip al omscheppend bruin en gaar.
Voeg de ui toe en fruit hem op een halfhoog vuur 3 minuten mee.
Schep de Boursin, de bouillon en de pesto erdoor en breng alles aan de kook.
Schep de pijnboompitten erdoor en bestrooi met het basilicum.
Serveer de saus met de pasta.
Lekker met een tomatensalade.

Wijnadvies: Hardys Varietal range chardonnay

Pasta met kip, tuinbonen, rode ui en champignons

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

Ingrediënten

400 g (mais)kipfilet
2 rode uien
150 g champignons of gemengde paddestoelen
20 g boter
2 knoflooktenen
3 eetlepels olijfolie
400 g pasta
ca. 250 g tuinbonen (diepvries)

Bereiding

Snijd de kipfilet in kleine blokjes.
Snijd de gepelde uien in dunne ringen.
Snijd de paddestoelen in plakjes.
Smelt de boter in een koekenpan en bak hierin de uiringen zacht en glazig.
Voeg tijdens het bakken de knoflook uit de knijper toe.
Schep uiringen en knoflook uit de pan in een bakje.
Bak nu, eventueel in wat extra boter, de plakjes paddestoelen in enkele minuten knapperig.
Schep ze uit de pan en doe ze bij de uiringen.
Giet vervolgens de olijfolie in de pan en bak hierin de stukjes kip in ongeveer 15 minuten op een niet te hoog vuur gaar.
Breng in een pan iets gezouten water aan de kook en kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar.
Kook de laatste paar minuten de tuinbonen mee.
Zie voor de kooktijd de instructie op de verpakking.
Verwarm intussen de kip, uiringen en champignons.
Laat pasta en tuinbonen in een vergiet uitlekken.
Verdeel de pasta over de borden en leg op de pasta de gebakken kip, met de ui en champignons.

Tip: Verwarm de uiringen en champignons in 125 ml slagroom en roer deze saus door de pasta.

Wijnadvies: Een fluwelige rode Côtes du Rhône, een Minervois of een Corbières. Passend zijn ook Rioja en Valpolicella (rond de 16°C).

Pasta met pancetta en groenten

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

Ingrediënten

500 g spaghetti
400 g pancetta
1 kleine courgette
250 g doperwtjes en/of peultjes
2 eetlepels pesto
1 kuipje ricotta
50 g pecorino- of parmezaankrullen
knoflookolie
zout

Bereiding

Snij de gespoelde courgette in duimdikke plakjes, bestrijk die met wat knoflookolie en rooster ze op de tafelgrill (of in de oven).

Blancheer de erwten en/of peultjes een paar minuten in gezouten water.

Laat ze schrikken in koud water.

Bak de plakjes pancetta zonder vetstof knapperig in een pan met anti-aanbaklaag.

Kook de pasta intussen beetgaar in gezouten water.

Giet af en meng meteen met de pesto.

Verdeel over de borden.

Leg er courgette, de erwten en de peultjes bij.

Schik de plakjes spek op de pasta.

Werk af met een lepel ricotta en kaaskrullen.

Tip: Zet er voor de liefhebbers het flesje knoflookolie en kommetjes met ricotta en pecorino bij.

Pasta met pesto en broccoli

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vegetarisch
Type Pasta

Snel Nee
Slank Ja
Sterren

Ingrediënten

400 g pasta penne rigate
zout
1 citroen
500 g panklare broccoli, in kleine roosjes
1 teentje knoflook, gepeld
2 eetlepels groene pesto
peper
4 eetlepels pijnboompitten, geroosterd
3 eetlepels geraspte Parmezaanse kaas (zakje)
4 eetlepels Parmezaans Kaasschaafsel, sla-verrijker

Bereiding

Kook de pasta in ruim water met zout beetgaar.
Boen de citroen schoon, rasp de gele schil dun af en pers hem uit.
Kook de broccoli 5 minuten in ruim water met zout.
Giet hem af en prak de broccoli met een vork fijn.
Schep de broccoli met de citroenrasp, het sap, de knoflook, de pesto, peper en zout naar smaak, de pijnboompitten en de geraspte kaas door de afgegoten pasta.
Strooi het kaasschaafsel erover.
Serveer direct.

Wijnadvies: Mesa Mayor, tinta

Pasta met peultjes, tuinbonen en rucola

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron Jumbo

Soort Vlees
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

200 g peultjes
ca. 20 g rucola
zout
versgemalen peper
300 g pasta (bijv. penne)
250 g gedopte tuinbonen
1 eetlepel olijfolie
150 g reepjes salami

Bereiding

Maak de peultjes schoon.
Was en droog de rucola.
Breng in een grote pan lichtgezouten water aan de kook.
Voeg de pasta toe.
Lees voor de juiste kooktijd de aanwijzingen op de verpakking.
Kook de laatste 4 minuten de peultjes en tuinbonen mee.
Stort de beetgaar gekookte pasta en groenten in een vergiet.
Roer er direct een lepel olijfolie door om aan elkaar plakken te voorkomen en roer de rucola en de salami door de hete pasta.
Laat de pasta even uitlekken.
Schep de pasta in een warm gemaakte schaal of verdeel de pasta over de borden.
Strooi er versgemalen peper over.

Wijnadvies: Heeft u nog een fles van die verrukkelijke Verdicchio? Nee? haal er dan snel eentje! Het smaakt hierbij 'fantastico'!

Pasta met rucola en zongedroogde tomaatjes

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vlees
Type Pasta

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

350 g vlinderpasta (farfalle)
zout
versgemalen peper
200 g rauwe ham, in plakjes
2 eetlepels olijfolie traditioneel
1 courgette, in dunne reepjes
7 Bertolli Pomodori secchi zongedroogde tomaten, in reepjes
100 g geraspte pastakaas (Finello)
1 zak rucola à 75 g

Bereiding

Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking in ruim water met zout beetgaar.
Bak de plakjes ham in de hete olie knapperig uit en laat ze op keukenpapier uitlekken.
Bak de courgettereepjes 5 minuten in het bakvet.
Breek de plakjes ham in stukjes.
Giet de pasta af en schep er de courgette, de tomaatjes en de helft van de kaas door.
Schep er de rucola, de ham en peper door.
Serveer de rest van de kaas er apart bij.
Lekker met een tomatensalade met oregano.

Wijnadvies: Albor, Rosado, rosé, Spanje

Info: Wanneer u olijfolie gebruikt, krijgt u minder verzadigde dierlijke vetten binnen. De enkelvoudige onverzadigde vetten in de olie werken bovendien cholesterolverlagend.

Pasta met speksaus

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

Ingrediënten

350 g mager doorregen spek in blokjes
4 gehakte sjalotten
½ glas droge witte wijn (of bouillon)
500 g korte deegwaren naar keuze
3 losgeklopte eieren
100 g geraspte Parmezaanse kaas
vers gemalen zwarte peper
zout

Bereiding

Bak het spek mooi knapperig zonder vetstof in een pan met anti-kleeflaag.
Schep uit de pan en fruit de gehakte sjalotten aan in het spekvet, maar laat ze niet kleuren.
Overgiet met de wijn en laat voor de helft inkoken.
Kook intussen de deegwaren beetgaar, laat ze uitlekken en doe ze terug in de pan.
Meng met de spekblokjes, sjalotten, losgeklopte eieren, parmezaan.
Breng op smaak met zout en peper en serveer in warme diepe borden.
Geef er een groen slaatje bij.

Pasta met spinazie en kaas

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vegetarisch
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

600 g verse spinazie
zout
peper
350 g pasta (bijv. penne)
1 ui, gesnipperd
2 teentjes knoflook, gesnipperd
1½ eetlepel olijfolie traditioneel
1 pakje verse roomkaas met kruiden à 150 g
nootmuskaat
50 g Parmezaanse kaas aan een stukje

Bereiding

Was de spinazie en kook hem met aanhangend water en zout naar smaak net gaar.
Doe de spinazie in een vergiet, druk het overtollige vocht eruit en hak de spinazie grof.
Kook de pasta in ruim water met zout beetgaar.
Verhit de olie in een ruime pan en fruit de ui met de knoflook 5 minuten op een halfhoog vuur.
Voeg de spinazie, de afgegoten pasta en de verse roomkaas toe en laat de kaas al omscheppend smelten.
Breng op smaak met nootmuskaat, peper en zout.
Schil er met een dunschiller schilfers Parmezaanse kaas boven en serveer direct.

Wijnadvies: Duc de Termes, rosé, Frankrijk

Info: Spinazie is een prima leverancier van foliumzuur. -Honderd gram levert wel driekwart van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid. Dus een aanrader voor -zwangere vrouwen en vrouwen met een kinderwens.

Pasta met tonijnsaus

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vis
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

2 eetlepels olijfolie traditioneel
1 ui, gesnipperd
2 teentjes knoflook, gesnipperd
250 g champignons, in plakjes
2 blikken tomatenblokjes à 400 g
1½ eetlepel gedroogde oregano
peper
zout
400 g spaghetti
2 blikken tonijnchuncks op water à 185 g, uitgelekt

Bereiding

Verhit de olie en fruit de ui met de knoflook al omscheppend op een halfhoog vuur goudgeel en glazig.
Bak de champignons 5 minuten mee.
Voeg de tomatenblokjes met het vocht, de oregano en peper en zout naar smaak toe en laat alles zonder deksel op de pan 15 minuten zachtjes koken.
Kook intussen de spaghetti in ruim water met zout beetgaar.
Schep de tonijnchuncks erdoor en warm kort door.
Serveer met de spaghetti.
Lekker met gekookte prei.

Wijnadvies: Adelasia Cortese, Italië

Pasta met vegetarische balletjes en tomaat

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

Ingrediënten

400 g penne (buisjespasta)
1 ui
4 eetlepels olijfolie
2 schaaltes vegetarische balletjes (à 210 g)
2 potten pastasaus Toscana (à 260 g)
1 zak gebroken sperziebonen (500 g)
100 g zwarte olijven
2 eetlepels kappertjes

Bereiding

Penne volgens gebruiksaanwijzing koken.
Ui pellen en snipperen.
In braadpan olie met ui 2 minuten zacht bakken.
Balletjes en saus toevoegen en balletjes in saus door en door heet laten worden.
Sperziebonen in ca. 6 minuten beetgaar koken.
Olijven en kappertjes door saus roeren en 1 minuut meeverhitten.
Penne serveren met saus en sperziebonen.

Pasta met zalm, spinazie en rigotta

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vis
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

300 g tagliatelle
100 g rigotta
1 dl melk
300 g spinazie, gewassen
300 g zalm, stukjes 2 x 2 cm
20 g boter
olijfolie
peper
zout
nootmuskaat

Bereiding

Tagliatelle koken als op de verpakking staat aangegeven.
Olie verhitten en spinazie snel bakken en in een zeef uit laten lekken.
Boter in de wok verwarmen; zalm peperen en zouten.
Zalm in boter bakken; spinazie toevoegen met de melk en de rigotta.
Blijven roeren tot een gladde saus verkregen is.
Pasta erbij en zachtjes verwarmen.
Op smaak brengen met peper, zout en nootmuskaat.

Pastasalade met asperges en gerookte kip

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

Ingrediënten

300 g farfalle (vlinderpasta)
1 bundel groene asperges
1 rode paprika
1 schaal gerookte kipfilet (150 g)
2 eetlepels balsamicoazijn (fles à 250 ml)
4 eetlepels olijfolie
½ theelepel suiker

Bereiding

Pasta volgens gebruiksaanwijzing koken en met koud water afspoelen.
Van asperges houtachtige onderkant verwijderen en in stukken van ca. 2 cm. snijden.
Asperges in ca. 8 minuten beetgaar koken en met koud water afspoelen.
Intussen rode paprika schoonmaken en fijnsnipperen.
Kip in stukjes snijden.
Van balsamico-azijn, olijfolie, zout, peper en suiker dressing roeren.
In grote schaal pasta met asperges en paprika mengen.
Kipstukjes erover verdelen en met dressing besprenkelen.

Pastasalade met zalm en artisjok

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vis
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

3 paprika's, rood, geel en groen, schoongemaakt
5 eetlepels olijfolie extra vierge
350 g pasta (bijv. Farfalle)
zout
versgemalen peper
1 blik artisjokharten, uitgelekt
1 blik John West Roze zalm à 213 g, uitgelekt
2 sjalotten, gesnipperd
1 zak rucola à 75 g

Bereiding

Snijd de paprika's in repen en bak ze in 2 eetlepels van de olie in ± 7 minuten gaar.
Kook de pasta in ruim water met zout beetgaar, giet de pasta af maar vang 1 dl van het kookwater op.
Klop de rest van de olie met peper en zout naar smaak door het opgevangen kookwater.
Laat de pasta afkoelen.
Snijd de artisjokharten in vieren.
Verwijder de graatjes en velletjes van de vis.
Schep alles met de sjalot, de rucola en het oliemengsel door elkaar.
Proef en voeg eventueel nog peper en zout toe.
Serveer direct.

Wijnadvies: Verdicchio Classico dei Castelli di Jesi, wit, Italië

Info: Wanneer er in Frankrijk een zwaar en vet hoofdgerecht geserveerd wordt, krijg je meestal artisjok vooraf. Deze groente bevat cynarine, een stofje dat zorgt voor een betere spijsvertering en afbraak van vet.

Pasteitjes met zalmragout

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.ah.nl

Soort Vis
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

2 dozen pasteibakjes (à 100 g)
800 g sperziebonen
1 dunne prei
2 blikjes roze zalm (à 213 g)
75 g boter
75 g bloem
1 pot visfond (380 ml)
1 pakje roomkaas met bieslook (light, 150 g)

Bereiding

Oven op 160 °C voorverwarmen.
Sperziebonen schoonmaken en in 8 minuten beetgaar koken.
Deksels van pasteibakjes lossnijden en pasteitjes in oven volgens gebruiksaanwijzing verwarmen.
Prei schoonmaken en in zeer dunne ringetjes snijden.
Zalm laten uitlekken, graatjes en velletjes verwijderen en met vork zalm losmaken.
In sauspan boter smelten.
Bloem erdoor roeren en al roerende nog 1 minuut zachtjes bakken.
Visfond erbij schenken en blijven roeren tot gladde saus ontstaat.
Roomkaas toevoegen en mengen.
Zalm en prei erdoor scheppen.
Ragout met zout en peper op smaak brengen.
Pasteibakjes over vier borden verdelen, ragout erin en erover scheppen en afdekken met dekseltjes.
Met sperziebonen serveren.

Wijnadvies: Cordier Collection Privée Bordeaux Blanc

Pastrami met artisjokken-compote

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Groente	Slank	Ja
Bron	AllerHande maart 2000			Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

1 blikje artisjokbodems (netto 185 g)
½ kleine rode paprika
2 eetlepels olijfolie
1 theelepel rode wijnazijn
1 theelepel Italiaanse kruidenolie
zout
peper
80 g flinterdun gesneden pastrami (pakje à ca. 120 g)

Bereiding

Artisjokkenbodems laten uitlekken.
4 Artisjokkenbodems in vieren snijden.
Rest van artisjokken in kleine blokjes snijden.
Paprika wassen, schoonmaken en in kleine blokjes snijden.
Artisjokkenblokjes, paprikablokjes, 1 eetlepel olie en azijn door elkaar mengen.
Op smaak brengen met zout en peper.
In ander kommetje kruidenolie en rest van olie door elkaar roeren.
Stukken artisjokkenbodems aan rand van bord leggen en elk vullen met ½ theelepel compote.
Rest van compote in midden van bord leggen.
Pastramiplakjes erop leggen.
Kruidenolie druppelsgewijs over bord verdelen.

Penne met courgette-kaassaus en zalm

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Italiaans
Bron www.ah.nl

Soort Vis
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

400 g penne (pasta)
1 ui
1 teentje knoflook
2 courgettes
400 g zalmfilet
50 g boter
2 eetlepels olijfolie
2 potten pastasaus met Parmezaanse kaas en basilicum (à 190 g)

Bereiding

Penne volgens gebruiksaanwijzing koken.
Ui en knoflook pellen.
Courgettes wassen en in blokjes snijden.
Zalm in vier stukken verdelen en bestrooien met zout en peper.
In koekenpan met antiaanbaklaag boter verhitten.
Zalm in 8 minuten aan beide zijden bruin en gaar bakken.
In grote braadpan 2 eetlepels olie met ui zachtjes verhitten.
Knoflook erboven uitpersen en meewarmen.
Courgette al omscheppend 3 minuten meebakken.
Saus en penne door courgette roeren en geheel door en door warm laten worden.
Penne met zout en peper op smaak brengen en over vier borden verdelen.
Met zalm serveren.

Penne met groene asperges en ricotta

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

Ingrediënten

300 g volkoren penne (pasta)
500 g groene asperges, in stukken
50 g pijnboompitten
1 teentje knoflook, gesnipperd
2 eetlepels olijfolie
250 g ricotta (kaas)
3 tomaten, in plakken
3 bosuitjes, in ringetjes
50 g geraspte pittige kaas (bijv. grana padano)

Bereiding

Penne volgens gebruiksaanwijzing beetgaar koken.
Asperges 2 minuten koken, onder koud water afspoelen en in vergiet laten uitlekken.
In droge koekenpan met antiaanbaklaag pijnboompitten lichtbruin roosteren en laten afkoelen.
In wok knoflook in olie 2 minuten fruiten.
Asperges toevoegen en op matig vuur 5 minuten al omscheppend bakken.
Intussen ricotta door penne roeren en op smaak brengen met zout en peper.
Tomaat over vier borden verdelen.
Penne en asperges erop scheppen.
Pasta garneren met bosui, pijnboompitten en geraspte kaas.

Info: Sporters eten voor een wedstrijd vaak veel pasta, rijst, brood of peulvruchten. Op die manier krijgen ze veel koolhydraten binnen en dat is gunstig, want koolhydraten zijn goed voor 'snelle' energie.

Penne met rundvlees en venkel

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

Ingrediënten

3 vleestomaten
2 venkelknollen
300 g penne rigate (zak à 500 g)
4 eetlepels vloeibare margarine
1 schaal runderreepjes (ca. 400 g)
2 theelepels aardappelzetmeel
100 g gorgonzola (blauwaderkaas)

Bereiding

Water koken.
Vleestomaten kruislings insnijden en onderdompelen in kokend water.
Velletjes verwijderen en tomaten in stukjes snijden.
Harde delen van venkel verwijderen.
Venkel wassen en in plakjes snijden.
Penne koken volgens aanwijzing op verpakking.
In tussentijd helft margarine in pan verhitten, tomaten, venkel en zout toevoegen.
Venkel in 15 minuten met deksel op pan gaarsmoren.
In koekenpan rest van margarine verhitten.
Runderreepjes bestrooien met peper en bruin en gaar bakken.
Aardappelzetmeel losroeren met 1 eetlepel water en door venkelmengsel roeren.
Gorgonzola toevoegen en laten smelten.
Pasta op borden scheppen.
Venkelmengsel erover verdelen en runderreepjes er bovenop leggen.

Penne met tonijnsaus en courgette

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Italiaans
Bron AllerHande 09 2005

Soort Vis
Type Pasta

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

400 g penne (pasta)
1 ui, gesnipperd
4 eetlepels olijfolie
1 blik gepelde tomaten (400 g)
2 blikjes tonijn in olie (à 185 g)
125 ml slagroom
2 courgettes, in plakjes
2 teentjes knoflook, fijngesneden

Bereiding

Penne volgens gebruiksaanwijzing beetgaar koken.
In wok ui in helft van olie fruiten.
Tomaten met vocht toevoegen en 15 minuten zachtjes stoven.
Tonijn in zeef laten uitlekken en in stukjes verdelen.
Tonijn en slagroom aan tomatensaus toevoegen en nog 3-4 minuten zachtjes meestoven.
Op smaak brengen met zout en peper.
In koekenpan in rest van olie courgette 5 minuten al omscheppend bakken.
Knoflook toevoegen en nog 2 minuten bakken.
Tonijnsaus door penne scheppen en met gebakken courgette serveren.

Penne rigate met spinazieroomsaus met paddestoelen

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

Ingrediënten

zout

400 g Penne rigate (Grand Italia, zak 500 g)

3 eetlepels olijfolie traditioneel

2 uien, gesnipperd

1 bakje paddestoelen soepmix (200 g), gesneden

2 dl slagroom

150 g diepvries spinazie (deelblokjes)

50 g geraspte Parmezaanse kaas (zakje)

peper

Bereiding

Breng ruim water met zout aan de kook en kook de penne volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar.

Laat de pasta in een vergiet uitlekken.

Verhit intussen de olie en fruit hierin de ui zacht en glazig.

Voeg de paddestoelen toe en bak ze al omscheppend 3 minuten mee.

Voeg de slagroom toe en breng aan de kook.

Voeg de blokjes spinazie toe en verwarm de saus al roerend.

Breng op smaak met peper en zout.

Serveer met de pasta en de geraspte kaas.

Lekker met een tomatensalade.

Wijnadvies: die Breedekloof rosé

Pepertartaarballetjes met rijst en broccoli

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.ah.nl

Soort Vlees
Type Rijst

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

300 g snelkookrijst
1 ui
1 schaal rundertartaar (ca. 300 g)
2 theelepels knoflookpeper (kruidenmolen a 40 g)
2 eetlepels paneermeel
1 ei
3 eetlepels vloeibare margarine
600 g broccoli
1 bekertje crème fraîche half vet (125 ml)

Bereiding

Rijst volgens gebruiksaanwijzing koken.
Ui pellen en fijnsnipperen.
Tartaar mengen met ui, knoflookpeper, zout, paneermeel en ei.
Van mengsel kleine balletjes vormen.
In braadpan margarine verhitten.
Balletjes in 10 minuten gaar en bruin bakken.
Broccoli schoonmaken en in weinig water in 5 minuten beetgaar koken.
Balletjes uit pan halen en warmhouden.
Crème fraîche bij bakvet roeren en 1 minuut mee verwarmen.
Balletjes met saus, rijst en broccoli serveren.
Bord met gemalen knoflookpeper garneren.

Peren met pistachenoten in wijnsiroop

Menugang Nagerecht
Keuken -
Bron www.ah.nl

Soort -
Type Fruit

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

4 handperen
500 ml rode wijn (beaujolais)
4 eetlepels vloeibare honing
2 theelepels gemalen kardemom
2 eetlepels gepelde pistachenoten, gehakt

Bereiding

Peren schillen, steeltje eraan laten zitten.
Van onderkant dun plakje afsnijden. In klein pannetje peren rechtop naast elkaar zetten (peren moeten precies in pannetje passen).
Wijn met honing en kardemom toevoegen (peren moeten helemaal onderstaan, voeg eventueel meer vocht toe).
Peren afgedekt op laag vuur in 20 minuten zachtjes gaar pochieren.
Peren uit pan nemen en over vier schaaltes verdelen.
Wijnmengsel in 5 minuten op hoog vuur laten inkoken tot lichte siroop.
Siroop over peren gieten.
Pistachenoten erover strooien.

Info: Fruit is prima te verwerken in een toetje, maar ook ideaal om zo uit het vuistje te eten. Zelfs schillen is vaak niet nodig, al is er natuurlijk niks op tegen. Met het oog op bestrijdingsmiddelen is het schillen van fruit niet nodig. Onder de schil zitten veel waardevolle voedingsstoffen. Gewoon wassen is voldoende (en belangrijk om vuil en eventuele bacteriën te verwijderen).

Perentaartjes met amandelspijs

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

Ingrediënten

2 rijpe, maar stevige Conference peren, geschild, in dunne plakjes

1 eetlepel citroensap (knijpflesje)

4 plakjes diepvries bladerdeeg, ontdooid

50 g amandelspijs (Baukje, pakje à 300 g)

1 scharrelei (M)

± 1 eetlepel poedersuiker (strooibus)

1 eetlepel abrikozenjam

4 bolletjes vanille-ijs

Bereiding

Besprenkel de plakjes peer met het citroensap.

Snijd met behulp van een schoteltje zo groot mogelijke cirkels uit de plakjes deeg en leg ze op een met bakpapier beklede bakplaat.

Verdeel het amandelspijs in 4 gelijke stukjes, rol er balletjes van en druk elk balletje plat op het midden van een deegcirkel.

Klop het ei los met 1 eetlepel water en bestrijk het deeg en de spijs ermee.

Verdeel de plakjes peer in een bloemvorm over de plakjes deeg en bestrijk de bovenkant nogmaals met ei.

Bestrooi met poedersuiker.

Bak de taartjes 20-25 min. in het midden van een voorverwarmde oven (220°C) knapperig en goudbruin.

Klop de jam los met 1 eetlepel heet water en bestrijk de warme taartjes ermee.

Serveer de taartjes warm of koud met het vanille-ijs.

Perfect geroosterde kip in drie stappen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 09 2005			Sterren	

Ingrediënten

1 hele kip
olijfolie
grof zeezout
versgemalen peper
1 citroen
evt. paar teentjes knoflook
enkele takjes tijm
enkele takjes rozemarijn
witte wijn (of kippenbouillon)

Bereiding

Hele kip zowel aan binnen- als buitenkant inwrijven met olijfolie en een mengsel van versgemalen zout en peper.

Kip op kamertemperatuur laten komen.

Halve citroen erboven uitknippen en beide citroenhelften (eventueel met knoflook en kruidentakjes) in buikholte van kip stoppen.

Oven en braadslede op 225 °C voorverwarmen.

Scheut olie in hete braadslede gieten.

Kip op borstzijde erin leggen en braadslede in midden van oven zetten.

Oventemperatuur terugschakelen naar 175 °C.

Kip na 20 minuten omdraaien, zodat ook vel van borst bruin en knapperig wordt.

Kip nog 30-40 minuten roosteren.

Af en toe met braadvet bedruipen om uitdroging te voorkomen.

Vleesthermometer gebruiken of satépen in dikste deel van kip (bij dijbeen) steken om gaarheid te controleren.

Als er roze vocht vrijkomt, kip terugzetten in oven.

Na 10 minuten opnieuw testen: pas bij helder sap is kip geheel gaar.

Kip in aluminiumfolie verpakken en 10 minuten laten rusten, zodat sappen zich weer goed in vlees verspreiden.

Overtollig vet uit braadslede scheppen en flinke scheut wijn of bouillon erin schenken.

Braadslede op matig vuur zetten en jus zachtjes laten inkoken.

Met houten lepel aanbaksels goed losroeren.

Jus op smaak brengen met citroensap, zout en peper.

Variatietip: Met kruidenboter: In plaats van met olie. Meng een klont zachte roomboter met versgemalen peper, zout, een geperst teentje knoflook en wat fijngesneden kruiden zoals tijm, salie, rozemarijn of dragon. Smeer de kip hiermee in en doe ook wat kruidenboter in de buikholte. Rooster de kip vervolgens gaar zoals in het basisrecept.

Tip: Smaakmakers: Maak het vel van de kippenborst voorzichtig los door vanaf het puntje bij de buikholte een hand tussen huid en borst te steken (indien nodig vel beetje opensnijden). Allerlei smaak- en geurmakkers kunnen nu tussen het vlees en het vel worden gestopt, bijvoorbeeld kruidenboter of tapenade, plakjes knoflook, citroen- of sinaasappelschil, blaadjes basilicum of takjes kruiden.

Perfect geroosterde kip in drie stappen

Tip: Kip en aardappels samen: Leg in een grote braadslede of ovenschaal de aardappelstukken om de kip heen. Ze hebben ongeveer evenveel tijd nodig en worden vanzelf krokant in het braadvet van de kip.

Pestosaus

Menugang Bijgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Saus

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

3 bosjes basilicum
3 tenen knoflook
40 g pijnboompitten
150 g pastakaas
2 dl olijfolie
zout
peper

Bereiding

Maal de basilicum, knoflook en pijnboompitten fijn in een keukenmachine.
Voeg de kaas toe en meng alles goed.
Giet de olijfolie in de draaiende keukenmachine.
Vermeng het geheel tot de saus glad is.
Voeg zout en peper naar smaak toe.
De saus kan in de koelkast bewaard worden.

Roergebakken broccoli met cashewnoten

Menugang Bijgerecht

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type Groente

Slank Nee

Bron www.inmerc.nl

Sterren

Ingrediënten

1 rode ui
2 knoflooktenen
100 g babymaïskolfjes
100 g shii-takes
200 g broccoliroosjes
4 eetlepels (roerbak)olie
2-3 eetlepels lichte sojasaus
2 eetlepels chilisaus
1 eetlepel limoensap
50 gram lichtgezouten cashewnoten
2 eetlepels grof gesneden koriander

Bereiding

Pel de ui en snijd hem in dunne partjes.

Pel en snipper de knoflook.

Halveer de maïskolfjes in de lengte.

Snijd het steeltje van de shii-takes en snijd de hoedjes in vieren.

Verdeel de broccoli eventueel in kleinere roosjes.

Verhit de olie in een wok en roerbak de ui en knoflook op matig vuur tot ze gaan geuren.

Schep de maïs, shii-takes en broccoli erdoor en roerbak alles 3-4 minuten op hoog vuur.

Voeg 3 eetlepels water, de sojasaus, chilisaus en het limoensap toe en verwarm de groenten nog 2-3 minuten.

Schep de noten door de groenten en strooi de koriander erover.

Lekker bij kip- en vleesgerechten!

Salade met feta en croûtons

Menugang Voorgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vegetarisch
Type Salade

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

4 sneetjes witbrood
6 eetlepels olijfolie
2 sjalotjes
1 teentje knoflook
2 eetlepels witte wijnazijn
sap van 1 sinaasappel
1 theelepel suiker
1 theelepel gedroogde munt
zout
zwarte peper
1 rood witlofstronkje
¼ krop ijsbergsla
1 handje rucola
1 kleine venkelknol
175 g feta
12 zwarte olijven

Bereiding

Verwijder de randen van het witbrood.
Snij het brood in stukjes.
Bedruip met wat olie.
Verhit de pan of wok.
Rooster de broodblokjes 1 -2 minuten tot ze goudgeel zijn.
Roer goed.
Neem ze uit de pan en zet weg tot gebruik.
Pel de sjalotjes en de knoflook en hak ze fijn.
Verhit de rest van de olie in de pan of wok.
Voeg azijn, sinaasappelsap, suiker, munt, zout en peper toe.
Verhit alles al roerend en zet dit mengsel apart.
Maak de slasoorten schoon en scheur ze in kleine reepjes.
Snij de venkel in reepjes en de feta in blokjes
Meng de slasoorten, venkel, kaas, olijven en sjalottendressing losjes door elkaar.
Verdeel over 4 borden en bestrooi met de croûtons.

Tip: u kunt ook kant-en-klaar slademengsel kopen. Voor dit recept heeft u ongeveer 200 g nodig.

Variatietip: bestrooi de salade met geroosterde amandelen, pijnboompitten of 2 eetlepels pistachenootjes.

Serveertip: wit stokbrood smaakt goed bij deze salade.

Wijnadvies: een gekoelde witte wijn of Prosecco

Info: Venkelknol smaakt fris en kruidig, als anijs. Het is goed voor de maag, werkt ontsekkingsremmend,

Salade met feta en croûtons

is bevorderlijk voor de spijsvertering en telt weinig calorieën.

Salade met gegrilde peer, geitenkaas en rauwe ham

Menugang Voorgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vlees
Type Fruit

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

4 handperen
150 g geitenkaas
8 plakken rauwe ham
1 zakje gemngde slasoorten
4 eetlepels dressing naturel
20 hele amandelen
zout

Bereiding

Snij de geitenkaas in blokjes en rooster de amandelen goudbruin in een droge koekenpan op laag vuur. Bestrooi ze met zout als ze nog warm zijn.
Schil de peren, halveer ze en verwijder het klokhuis.
Rooster de peren licht op een matig vuur.
Besprenkel de sla met de dressing.
Voeg daarna de geitenkaasblokjes en amandelen toe en meng voorzichtig door elkaar.
Verdeel de salade op de borden en leg de plakken ham ernaast.
Leg als laatste de nog warme peerhelften op het midden van de salade en serveer meteen.

Tip: u kunt de geitenkaas in 4 plakken snijden en met wat honing en tijm besprenkelen en vlak voor het serveren even onder de grill laten bruinen en net voor serveren op de salade plaatsen.

Wijnadvies: Cabernet Sauvignon, Sutter Home, Claifornia, Amerika

Schoudergebraad, sojascheuten & tomaten

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

Ingrediënten

voor 2 personen

1 vers schoudergebraad (400 g)

bakboter

300 g verse sojascheuten

100 g gehakte ui

350 g tomatenstukjes

½ vleesbouillonblokje

1 l water

instant bruine roux (of mengsel van 50 g boter en 50 g bloem)

peper

zout

Bereiding

Snij het gebraad in blokjes van 2 op 2 cm.

Schroei de stukjes vlees in hete boter dicht en kruid ze met peper en zout.

Neem het vlees uit de pan en fruit de ui glazig.

Voeg vervolgens het vlees er terug bij, samen met het bouillonblokje en het water.

Laat het op een zacht vuurtje gaar smoren gedurende ongeveer 40 minuten.

Voeg de tomatenblokjes en sojascheuten toe en laat alles nog eens goed warm worden.

Bind eventueel met de instant roux voor bruine saus of het boter- & bloemmengsel.

Serveertip: Dubbel zo goed met droge rijst of tagliatelle. Ook vastkokende aardappelen die u kookt en opfrist met fijn versnipperde oregano, passen er perfect bij. Serveer dit gerecht gerust in een groot pastabord.

Bereiding in microgolfoven van 1000 W: Dit gerecht is ideaal voor de microgolf of snelkookpan. De kooktijd bedraagt amper 12 minuten, maar schroei het vlees eerst dicht in een speciale microgolfovenschaal (bruineerschaal) of in een klassieke pan. Als u kookvocht wil binden van gerechten bereid in de microgolf, moet u dit vocht steeds afzonderlijk op een vuur laten indikken en daarna terug bij het gerecht gieten.

Thaise curry met kipfilet

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	Thais	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

- 2 dozen red curry kit (à 600 g)
- 1 schaaltje kipfilet (ca. 350 g)
- 2 uien
- 1 gele paprika
- 2 eetlepels zonnebloemolie
- 1 zak Thaise roerbakmix (400 g)

Bereiding

- Rijst (uit dozen) volgens gebruiksaanwijzing koken.
- Kipfilet in reepjes snijden.
- Uien pellen en snipperen.
- Paprika wassen en in reepjes snijden.
- Olie in wok verhitten en kipfilet rondom bruinbakken.
- Paprika, ui en roerbakmix toevoegen en 2 minuten bakken. Currypasta (uit dozen) en kokosmelk (uit dozen) toevoegen, aan de kook brengen en 6 minuten zachtjes laten koken.
- Rijst over vier borden verdelen.
- Curry op rijst scheppen.

Timbaaltje van coppa di parma met season rauwkost

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

Ingrediënten

400 g dun gesneden coppa di parma (Italiaanse ham)

60 g zongedroogde tomaat

60 g rucola sla

200 g Bieze season rauwkost

4 eetlepels mayonaise

Bereiding

Vul de coppa in een ronde steker (metalen vorm om deeg uit te steken) met de rauwkost.

Doe hier de tomaat bovenop.

Doe daarop weer de sla.

Garneer het geheel met een schepje mayonaise.

Eet smakelijk!

Tongfilets met venkelpuree en pernodsaus

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.vitaminezee.nl

Soort Vis
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

2 venkelknollen
300 gram aardappel
0,5 dl melk
0,5 dl room
100 gram boter
peper en zout
citroensap
8 tongfilets
50 gram boter
1 dl visfonds
zout
Pernodsaus
1 dl visfonds
pernod
1 dl room
50 gram boter
peper en zout
venkelgroen

Bereiding

Venkel schoonmaken en groen bewaren.
Venkelknol zeer dun snijden en stoven in boter en citroen.
Aardappel schillen, wassen, koken en doorwrijven.
Venkel, melk en room doormengen en op smaak brengen.
Boter en visfonds verwarmen, tongfilets peperen en zouten.
De 3 dubbelgeslagen tongfilets zachtjes in visfonds stoven.
Visfonds en pernod inkoken, room toevoegen en tot ½ reduceren.
Monteren met boter en venkelgroen toevoegen.
Puree in het midden; er bovenop de tongfilets; saus erover verdelen.

Tonijn ragout

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.vitaminezee.nl

Soort Vis
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

2 teentjes knoflook gehakt
1 ui gesnipperd
1 rode paprika in reepjes
1 groene paprika in reepjes
3 eetlepels olijfolie
cayennepeper
300 g tomaten geplisseerd zonder zaad
6 aardappels
2 dl droge witte wijn
citroensap van ½ citroen
600 g verse tonijn

Bereiding

Aardappels schillen en in stukken snijden; tomaten in blokjes snijden.
Olie verhitten en groenten aanbakken; knoflook, ui, rode en groene paprika ± 4 minuten.
Tomaten toevoegen en cayennepeper ± 15 minuten met gesloten deksel stoven.
Aardappels toevoegen en evt. wat peper en zout en ± 30 minuten stoven.
Tonijn schoonmaken en in blokjes snijden 3 x 3 cm en drogen.
Citroen toevoegen; tonijn peperen en zouten en in hete olie rosé bakken.
Groentes op smaak brengen; op een bord of schaal de tonijn serveren; groentes erover verdelen.

Witlof uit de oven 2

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Mevr. Gitta Jobse uit Alkmaar			Sterren	

Ingrediënten

4 struikjes witlof
6 plakken kaas (20+)
5 plakken achterham
beetje olijfolie

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 graden, witlof koken en vervolgens uit laten lekken.
Ham eromheen rollen, in de braadslede of ovenschotel schikken.
Kaasplakken erover verdelen, besprenkelen met een beetje olijfolie.
Ongeveer 15 minuten in de oven.

Zeeduivelkebabs

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

Ingrediënten

½ envelopje saffraandraadjes
600 g zeeduivelfilet
2 knoflookteentjes, gepeld
zout
mespunt cayennepeper
½ theelepel kaneel
4 eetlepels olijfolie
sap van 1 sinaasappel
3 eetlepels fijngesneden koriander
3 eetlepels fijngesneden peterselie
8 metalen spiesen

Bereiding

Week de saffraan 5 minuten in een eetlepel heet water.
Snijd de vis in blokjes van 3 cm.
Pureer de knoflook met wat zout, cayennepeper en de kaneel in een vijzel (of keukenmachine) tot een pasta.
Roer achtereenvolgens de olie, het sinaasappelsap, de saffraan met het weekwater en de verse kruiden erdoor.
Doe de marinade in een grote schaal en schep de vis erdoor.
Laat de vis afgedekt in de koelkast minimaal 30 minuten marinieren.
Verwarm de grill voor op de hoogste stand.
Verdeel de vis over de spiesen en leg ze op een ingevet rooster met opvangschaal.
Gril de kebabs 6-7 minuten.
Keer ze halverwege en bestrijk ze tussentijds met de marinade.



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun..



..U ook???

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